FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020

YARIŞ QAYDALARI

AEROBİKA GİMNASTİKASI

Qaydalar BGF İcra Komitəsi tərəfindən təsdiqlənmişdir.
2016-cı ilin dekabr ayında keçirilmiş Qitələrarası hakimlik kursundan sonra 2017-ci ilin yanvar ayında yenilənmişdir.

Mətnin ingilis dilindəki versiyası rəsmi versiya hesab edilir.

Bu Qaydalar 1 yanvar 2017-ci il tarixindən 2020-ci il tarixinədək istifadə edilmək üçün BGF (FIG) İcra Komitəsi tərəfindən təsdiqlənməlidir.

Diqqət edin ki, bu Qaydalarda çoxlu texniki cəhətlər vardır və onlar BGF Nizamnaməsi və Texniki Reqlamentlə birlikdə oxunmalıdırlar. Qaydalar və Texniki Reqlament arasında ziddiyyətlər olduğu halda, Texniki Reqlament üstün qüvvəyə malikdir.

Müəllif hüquqları:
Yarış qaydaları Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının mülkiyyətidir.
Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının ilkin yazılı razılığı olmadan Qaydaların istənilən tərcüməsi və ya tirajlandırılması qəti qadağandır.

AEROBİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ YARIŞ QAYDALARINA GİRİŞ - 2017-2020-Cİ İLLƏR ÜÇÜN NƏŞR

BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsinin Prezidenti Mirell Qanzin tərəfindən tərtib olunmuşdur.

BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi 1 yanvar 2017-ci il tarixindən etibarən istifadə edilmək üçün nəzərdə tutulmuş 2017-2020-ci illər üçün hazırkı yekun Qaydaları BGF İcra Komitəsinə və BGF üzvü olan Federasiyalara təqdim edir.
Qaydalarda aşağıdakı təkliflər nəzərə alınmışdır:
a. BGF – qitə ittifaqlarının aerobika gimnastikası üzrə Texniki Komitələrinin təklifləri;
b. BGF üzvü olan Federasiyaların təklifləri;
c. Aerobika gimnastikası üzrə beynəlxalq mütəxəssislərin və BGF işçi qrupunun mütəxəssislərinin təklifləri;
d. BGF aerobika gimnastikası üzrə idmançılarının Nümayəndəsinin təklifləri.

Ən mühüm dəyişikliklər aşağıdakılardır:

- Təsnifat yarışları və final üçün qaydaların dəyişilməsi;
- QC, TR və QR kateqoriyaları üçün elementlər 9-a qədər azaldılır, proqramda çətinlik cədvəlinin 4 qrupundan 3-ü yerinə yetirilməlidir;
- Birləşmələrin yerinə yetirilməsinə icazə verilməsi - maksimum 3 elementdən;
- Qaldırmaların sayının qiymətləndiriləcək olan 1 piramidayadək azaldılması;
- Çətinlik elementlərinin dəyərinə və çətinlik cədvəlinə yenidən baxılması;
- “Artistizm üzrə hakimlər üçün Təlimat” adlı 1 saylı Əlavəyə yenidən baxılması;
- “İcra üzrə hakimlər üçün Təlimat” adlı 2 saylı Əlavəyə yenidən baxılması;
- 3 saylı Əlavəyə yenidən baxılması;
- “Dünya Yaş Qrupu Yarışları” adlı 5 saylı Əlavəyə yenidən baxılması;
- “Rəqs aerobikası” və “aerobika addımı” adlı 6 və 7 saylı Əlavələrə yenidən baxılması.

Mən, yarışların hazırkı yeni Qaydalarının yaradılmasında fəal iştirak etdiklərinə görə Aerobika gimnastikası üzrə mövcud Texniki Komitənin üzvlərinə minnətdarlığımı bildirirəm.
Aerobika gimnastikası üzrə Texniki Komitənin adından

BURAXILIŞ MƏLUMATLARI

BGF Aerobika Gimnastikası üzrə Komitəsinin Yarışların hazırkı Qaydalarının yenidən baxılmasına yardım edən bütün üzvləri.

Mirell Qanzin	Prezident (Fransa)	(FRA)
Serxio Qarsiya	Vitse- president (İspaniya)	(ESP)
Tammi Yaqi - Kataqava	Üzv (Yaponiya)	(JPN)
Vanq Xonq	Üzv (Çin)	(CHN)
Svetlana Lukina	Üzv (Rusiya)	(RUS)
Mariya Fumiya	Üzv (Rumıniya)	(ROU)

Həmçinin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə, BGF saytında "İnteraktiv qaydaların", o cümlədən Qaydalar üçün şəkillərin, elementlərin qeyd edilməsi üçün simvolların və videomaterialların yaradılmasında müstəsna əməyinə görə Cerald Bidolta (Fransa, FRA) minnətdarlığını bildirir.

Şəkillər:	Yelena Kryuçek	(RUS)
	Cerald Bidolt	(FRA)

BGF müəllif hüquqları
Bu Qaydalar, o cümlədən Əlavələr və ya onların hissələri BGF - nin yazılı razılığı olmadan köçürülə və ya tərcümə edilə bilməz.

MÜNDƏRİCAT

1-Cİ FƏSİL
ÜMUMİ MƏLUMAT

AEROBİKA GİMNASTİKASI **9**
Tərifi 9

Yarışların qaydaları **9**
A Ümumi məqsəd 9
B Hakimlər 9
C Ali Hakimlər Briqadası 9

Yarışlar **10**
Status 10

Yarışların proqramı **10**
A Dövrilik 10
B Yarışların cədvəli 10

1.5 Dünya Çempionatlarına qoşulma Prosedurları **10**

1.6 İştirakçının əvəzlənməsi **10**

1.7 Təsnifat yarışları və finallar **10**
A Təsnifat yarışlarında iştirakçıların sayı 10
B Finalda iştirakçıların sayı 10
C Xallarda bərabərliyin pozulması 10
D Komandaların sıralanması 10

1.8 Çıxışa başlama qaydası **11**
A Püşkatma 11
B Yarışa gəlməmə 11

Yarış yerlərinin avadanlığı **11**
A Məşq meydançası 11
B Çıxışı gözləmə zonası 11

Podium və yarış meydançası **12**
A Podium 12
B Yarışlar üçün meydança və zona 12
C Hakimlərin yerləri 12
D Məhdudiyyətlər 13

Musiqili müşayiət **13**
A Avadanlıq 13
B Yazı (fonoqram) 13
C Keyfiyyət 13
D Musiqidən istifadə hüquqları 13

1.12 Nəticələr **13**
A Nəticələrin nümayişi və yayılması 13
B Etirazlar 13
C Yekun nəticələr 13

1.13 Mükafatlandırma **13**
A Mükafatlandırma mərasimi 13
B Mükafatlar 13

2-Cİ FƏSİL
AEROBİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ DÜNYA ÇEMPİONATLARI

2.1 Kateqoriyalar (Yaş qrupları) 14
A Yaş qruplarının sayı 14
B İdmançıların sayı 14

2.2 Yarışlarda iştirak meyarları 14
A Ümumi hüquqlar 14
B Yaş 14
C Milliyyət 14

2.3 Geyim 15
A Milli emblem – reklam loqotipi 15
B Profil (geyim biçimi) 15
C Düzgün kostyum 15
D Forma 15

3-CÜ FƏSİL
ÇIXIŞIN KOMPOZİSİYASI

3.1 Kompozisiyanın məzmunu 16

3.2 Müddət 16

3.3 Musiqi 16

4-CÜ FƏSİL
HAKİMLƏR BRİQADASI

4.1 Hakimlər briqadasının tərkibi 17
A Ali Hakimlər Briqadası 17
B Dünya və Qitə Çempionatlarında, Dünya səviyyəli oyunlarda və Dünya seriyalı (mərhələli) yarışlarda Hakim Briqadaları 17
C Referent hakimlər 17

4.2 Ali Hakimlər Briqadasının funksiyaları və meyarları 17

5-Cİ FƏSİL
HAKİMLİK

5.1 Artistizm **18**
A Tələblər 18
B Xoreoqrafiya 18
C Funksiyalar 18
D Meyarlar 18

5.2 Hərəkətlərin icrası **19**
A Funksiyalar 19
B Texniki ustalıq 19
C Meyarlar və cərimələr 19

5.3 Çətinlik **20**
A Strukturu 20
B Yeni Çətinlik elementləri 20
C Çətinliyə tələblər 21
D Funksiyalar 21
E Meyarlar 21

5.4 Xətt hakimləri **22**
A Funksiyalar 22
B Meyarlar və cərimələr 22

5.5 Vaxt hakimləri **22**
A Funksiyalar 22
B Meyarlar və cərimələr 22

5.6 Hakimlər briqadasının sədri **23**
A Funksiyalar 23
B Meyarlar 24
C Səhvlər, Xəbərdarlıqlar və Yarışdan kənarlaşdırılmaların siyahısı 25

6-CI FƏSİL
QİYMƏTLƏNDİRMƏ

6.1 Əsas prinsiplər **26**
Artistizmin qiymətləndirilməsi (A-xalı) 26
Hərəkətlərin icrasının qiymətləndirilməsi (E-xalı) 26
Artistizm və icra xalları arasında yolverilən maksimal fərq
Çətinliyin qiymətləndirilməsi (D-xalı)
Ümumi xal
Yekun xal (final)
Kənar xallar arasında maksimal fərq
Xalların təhlili

6.2 Xal cədvəli **27**
A. Toplanma 27
B. Cərimələr 27
C. Xalın verilməsi 27

7-Cİ FƏSİL
AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ, QADAĞAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR VƏ İNTİZAM CƏRİMƏLƏRİ

Akrobatika elementləri və Qadağan edilmiş hərəkətlər **28**

İntizam cərimələri **29**
A Xəbərdarlıqlar 29
B Yarışlardan kənarlaşdırılma

8-Cİ FƏSİL
GÖZLƏNİLMƏYƏN HALLAR

Gözlənilməyən hallar **29**

ƏLAVƏLƏR

I ƏLAVƏ **ARTİSTİZM ÜZRƏ HAKİMLƏR ÜÇÜN TƏLİMAT**

II ƏLAVƏ **HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI VƏ ÇƏTİNLİK ÜZRƏ HAKİMLƏR ÜÇÜN TƏLİMAT**

III ƏLAVƏ **ÇƏTİNLİK CƏDVƏLLƏRİ / ELEMENT QRUPLARI VƏ ONLARIN DƏYƏRİ**
A qrupu – Dinamik qüvvə elementləri
B qrupu – Statik qüvvə elementləri
C qrupu – Tullanmalar
D qrupu – Müvazinət və Çeviklik elementləri

IV ƏLAVƏ **QISALDILMIŞ QEYDLƏR ÜÇÜN SİMVOLLAR**

V ƏLAVƏ **YAŞ QRUPLARI ÜÇÜN DÜNYA YARIŞLARI**

VI ƏLAVƏ **RƏQS AEROBİKASI – BGF QAYDALARI VƏ RƏHBƏR GÖSTƏRİŞLƏR**

VII ƏLAVƏ **AEROBİKA ADDIMI – BGF QAYDALARI VƏ RƏHBƏR GÖSTƏRİŞLƏR**

AEROBİKA GİMNASTİKASI

AEROBİKA GİMNASTİKASININ TƏRİFİ

Aerobika gimnastikası – idmançıların musiqi sədaları altında ənənəvi aerobika hərəkətlərindən götürülmüş yüksək intensivlikli aerobika hərəkətlərinin mürəkkəb birləşmələrini aramsız icra etmək qabiliyyəti ilə səciyyələnir: proqramda yeddi baza addımının və çətinlik elementlərinin yerinə yetirilməsi zamanı aramsız hərəkət, çeviklik və güc nümayiş etdirilməlidir.

"AEROBİKA HƏRƏKƏTLƏRİNİN BİRLƏŞMƏSİ" ANLAYIŞININ TƏRİFİ

Bu - əsas aerobika addımlarının əl hərəkətləri ilə uyğunlaşan kombinasiyalarıdır: yüksək və alçaq təsir intensivliyinə malik olan dinamik, ritmik və fasiləsiz hərəkət ardıcıllıqlarının yaradılması üçün musiqi ilə tam uyğun olaraq yerinə yetirilir.

Bu hərəkətlər çıxışda yüksək intensivlik səviyyəsini təmin etməlidir.

YARIŞLARIN QAYDALARI

A. ÜMUMİ MƏQSƏD

Yarış qaydaları Aerobika Gimnastikası hərəkətlərinin beynəlxalq səviyyədə daha obyektiv qiymətləndirilməsinə zəmanətin təmin edilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

B. HAKİMLƏR

Hakimlər hər zaman Aerobika Gimnastikasına aidiyyətlərini qoruyub saxlamalı və öz təcrübi biliklərini daima genişləndirməlidirlər. Hakimlərin fəaliyyəti üçün əsas şərtlər aşağıdakılardır:

- BGF (FIG) Yarış Qaydalarını əla səviyyədə bilmək
- BGF Texniki Reqlamentini (FIG T.R.) əla səviyyədə bilmək
- Çətinlik elementlərini əla səviyyədə bilmək

BGF rəsmi yarışlarında hakimlik üçün zəruri şərtlər:

- yarışların cari dövrü üçün BGF -nin qüvvədə olan hakim vəsiqəsinə sahib olmaq,
- milli yarışlarda, ölkələrarası və beynəlxalq yarışlarda uğurlu hakimlik təcrübəsinə malik olmaq,
- BGF beynəlxalq hakimlərinin siyahısına daxil edilmək,
- Aerobika Gimnastikası Qaydaları üzrə dərin biliklərə sahib olmaq və qərəzsiz hakimlik nümayiş etdirmək.

Hakim briqadalarının bütün üzvlərinin vəzifələri:

- bütün iclaslarda, təlimat yığıncaqlarında və informasiya müşavirələrində iştirak etmək,
- cədvəldə işarə edilmiş vaxtda yarış zonasında olmaq,
- yarışdan əvvəl keçirilən istiqamətləndirici görüşdə iştirak etmək.

Yarışlar zamanı hər bir hakim:

- onun üçün ayrılmış yeri tərk etməməlidir,
- texniki vasitələrdən və /və ya jestlərdən istifadə etməklə digər insanlarla ünsiyyətdə olmamalıdır,
- məşqçilər, idmançılar və digər hakimlərlə müzakirələr aparmamalıdır,
- yarışlar üçün təyin edilmiş hakim geyimi geyinməlidir:
  - (qadınlar: ətək və ya şalvarla tünd göy və ya qara rəngli kostyum və ağ rəngli köynək)
  - (kişilər: tünd göy rəngli pencək, boz və ya tünd rəngli şalvar, açıq rəngli köynək və qalstuk)

C. BAŞ HAKİMLƏR BRİQADASI (həmçinin baxın: 4.2.1)

Baş hakimlər briqadası yekun xalların düzgün dərc edilməsini təmin etmək məqsədi ilə, qaydalara uyğun olaraq bütün hakimlərin və hakimlər briqadasının sədrinin işinin idarə edilməsinə cavabdehdir. Baş hakimlər briqadasının üzvləri hakimlərin verdikləri xallardakı kənarlaşmaları qeydə alırlar.
Əgər hakimin kənarlaşmaları təkrarlanırsa, Baş hakimlər briqadası hakimə xəbərdarlıq etmək və onu digər hakimlə əvəz etmək hüququna malikdir.
Baş hakimlər briqadasının, hakimlər briqadasının sədrinin təlimatlarının, və Yarış qaydalarının pozulmaları BGF Aerobika gimnastikası üzrə Texniki Komitənin Prezidenti tərəfindən sanksiyaların təyin edilməsinə səbəb ola bilər.

Qaydaların pozuntularına aşağıdakılar aiddir:

- Qaydaları qəsdən pozmaq,
- bir və ya bir neçə idmançıya qəsdən üstünlük vermək və ya əlverişsiz vəziyyətə qoymaq,
- Aerobika Gimnastikası üzrə Komitənin, Baş hakimlər briqadasının və ya Hakimlər briqadasının sədrinin təlimatlarını pozmaq,

- bir neçə dəfə həddən artıq aşağı və ya həddən artıq yüksək xallar vermək,
- yarışlarda təşkilatlanma və nizam-intizam üzrə təlimatlara əməl edilməməsi,
- hakim yığıncaqlarında iştirak etməmək,
- lazımi geyimdə olmamaq,

Baş Hakimlər briqadası və ya hakimlər kollegiyası aşağıdakı sanksiyaları elan edə bilər:
- şifahi və ya yazılı xəbərdarlıq
- müvafiq yarışlardan kənarlaşdırılma

BGF intizam komissiyası aşağıdakı sanksiyaları elan edə bilər:
- beynəlxalq yarışlarda hakim funksiyalarının yerinə yetirilməsindən müəyyən müddətə kənarlaşdırılma,
- hakim vəsiqəsinin kateqoriyasının aşağı salınması
- hakim vəsiqəsinin hakimdən geri alınması
- müəyyən müddət ərzində Federasiyadan hakim qismində iştirak etmir (baxın: BGF Hakimlər üçün qaydalar)

YARIŞLAR

STATUS

Aerobika gimnastikası üzrə Dünya Çempionatı BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə rəsmi yarışıdır.

YARIŞLARIN PROQRAMI

A. DÖVRİLİK

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatları hər iki ildən bir sonu cüt rəqəmlə bitən illərdə keçirilir.

B. YARIŞLARIN CƏDVƏLİ

Aerobika Gimnastikası üzrə Çempionatın ümumi qaydaları haqda məlumatlara Texniki Təlimatların 6-cı bölməsinin 3-cü paraqrafında (T.T.) baxın.
Yarışlar saat 10.00 - dan əvvəl başlaya və saat 23.00 - dan gec sona çata bilməz.
Yarışların cədvəli Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə tərəfindən təsdiq edilməli və İş Planında dərc edilməlidir.

DÜNYA ÇEMPİONATLARININ AÇILIŞ PROSEDURU
Baxın:.T.R., və hazırkı qaydaların 2-ci fəslinin 2.2-ci bölməsi.

İŞTİRAKÇININ DİGƏRİ İLƏ ƏVƏZLƏNMƏSİ

Baxın.T.R., 1-ci fəsil, bölmə 4.2 "Ad siyahılarında dəyişikliklər"

TƏSNİFAT YARIŞLARI VƏ FİNALLAR

A. TƏSNİFAT YARIŞLARINDA İŞTİRAKÇILARIN SAYI

Təsnifat yarışlarında idmançıların maksimal sayı aşağıdakı kimidir:
- FK, FQ, QC, və TR kateqoriyada və federasiyada iki nəfər,
- Qruplar, Rəqs Gimnastikası və Gimnastika Platforması üçün federasiyadan bir nəfər.

B. FİNAL YARIŞLARINDA İŞTİRAKÇILARIN SAYI

Final yarışlarında yarışların bütün kateqoriyalarında ən yaxşı nəticələrə malik olan səkkiz idmançı iştirak edə bilər.

C. XALLARDA BƏRABƏRLİYİN POZULMASI

(baxın.T.R. bölmə 6 - 3.3)
Təsnifat və ya final yarışlarında tutulmuş istənilən yerdə nəticələr bərabər olduqda, bu bərabərlik aşağıdakı meyarlar nəzərə alınmaqla göstərilən ardıcıllıqda pozulacaqdır:
- Hərəkətlərin icrası üzrə ən yüksək ümumi xal
- Artistizm üzrə ən yüksək ümumi xal
- Çətinlik üzrə ən yüksək ümumi xal

Əgər bərabərlik qalmaqda davam edərsə, o pozulmayacaqdır.

D. KOMANDALARIN SIRALANMASI

(baxın:T.R. bölmə 6 - 3.3)
Yarışlarda tutulmuş istənilən yerdə komandaların reytinqində xallar bərabər olduğu halda, reytinq aşağıdakı meyarlar üzrə müəyyənləşdiriləcəkdir:

1. Qruplarda ən yaxşı reytinq
2. Üçlükdə ən yaxşı reytinq
3. Rəqs Aerobikasında və Aerobika Addımında ən yaxşı reytinq

Əgər bərabərlik qalmaqda davam edərsə, o pozulmayacaqdır.

ÇIXIŞ ARDICILLIĞI

A. PÜŞKATMA PROSEDURU

(T.R., 2017, Bölmə 1,paraqraf 4.4/ bölmə 6, paraqraf 3.4)
Püşkatma təsnifat yarışlarında və finallarda çıxışa başlama ardıcıllığını müəyyənləşdirir. Püşkatma Aerobika Gimnastikası üzrə TK-nin Prezidentinin və ya Aerobika Gimnastikası üzrə TK-nin təyin edilmiş üzvünün iştirakı ilə keçirilməlidir.

1. Püşkatma ilkin ərizənin verilmə müddəti bitdikdən sonra iki həftə ərzində keçirilməlidir.
2. Baş katib püşkatmanın keçiriləcəyi vaxt və yer barədə Federasiyaları ən azı 1 ay əvvəl məlumatlandırır və Federasiyalar püşkatma prosedurunda iştirak etmək hüququna malikdirlər.
3. KİV məlumatlandırılır və öz nümayəndələrini göndərmək üçün püşkatmanın keçirildiyi ərazinin yerli hakimiyyət orqanlarından icazə alır.
4. Püşkatma "neytral" şəxs tərəfindən və ya kompüter vasitəsilə keçirilməlidir.
5. Püşkatmanın gedişində hər bir komanda və ya gimnast üçün ardıcıllıq komandanın və ya gimnastın yarışda öz çıxışına başlayacağı ardıcıllığın təsadüfi seçilməsi yolu ilə təyin edilir.

6. "10 dəqiqə qaydası"

7. Gimnastların sağlamlığı və təhlükəsizliyi üçün BGF qərara almışdır ki, bir neçə finalda çıxış edən gimnastların növbəti çıxışdan əvvəl dincəlməsi üçün 10 dəqiqə tələb olunur. Bu bərpa dövrü yarışda 4 çıxışı yerinə yetirə bilmək üçün təyin edilmişdir. (Baxın: T.R., 2017, bölmə 1, paraqraf 4.4)
8. Püşkatmaya bu prinsipə əsasən düzəliş ediləcəkdir: Əgər gimnast və ya qrup püşkatmanın birinci dövrəsində çıxış üçün 7-ci, növbəti dövrəsində isə 1-3-cü seçilibsə, onların düzəliş edilmiş yeni start mövqeləri 4-cü olacaqdır. Əgər gimnast və ya qrup sonuncu çıxış edirlərsə, püşkatmanın növbəti dövrəsində çıxış üçün 1-dən 4-dək yer alıbsa, onların düzəliş edilmiş yeni start mövqeləri 5-ci olacaqdır
9. Bu cür düzəliş, zərurət olduqda Baş Hakimlər Briqadasının Prezidenti tərəfindən ediləcəkdir. Təsnifatdan sonra idmançılar sıralandıqdan sonra püşkatmanın və start vərəqinin dəqiqləşdirilməsi Lonjin (Longines) kompüter proqramı vasitəsilə həyata keçiriləcəkdir. Bu dəqiqləşdirmə prinsipi digər final yarışlarının, habelə Dünya Oyunlarının (təsnifat) püşkatmalarının bütün növbəti dövrələri üçün tətbiq edilir.

B. YARIŞA GƏLMƏMƏ

Əgər idmançı dəvət edildikdən sonra 20 saniyə ərzində yarış meydançasında olmazsa, hakimlər briqadasının sədri tərəfindən **0,5 xal** cərimə tətbiq edilir. Əgər idmançı dəvət edildikdən sonra 60 saniyə ərzində yarış meydançasında olmazsa, starta gəlməmiş hesab edilir. Starta gəlmədiyi elan edildikdən sonra idmançı nəzərdən keçirilən yarış kateqoriyasında iştirak etmək hüququnu itirir.

FÖVQƏLADƏ HALLAR üçün 8-ci fəsildəki izahatlara müraciət etmək lazımdır.

AVADANLIQ

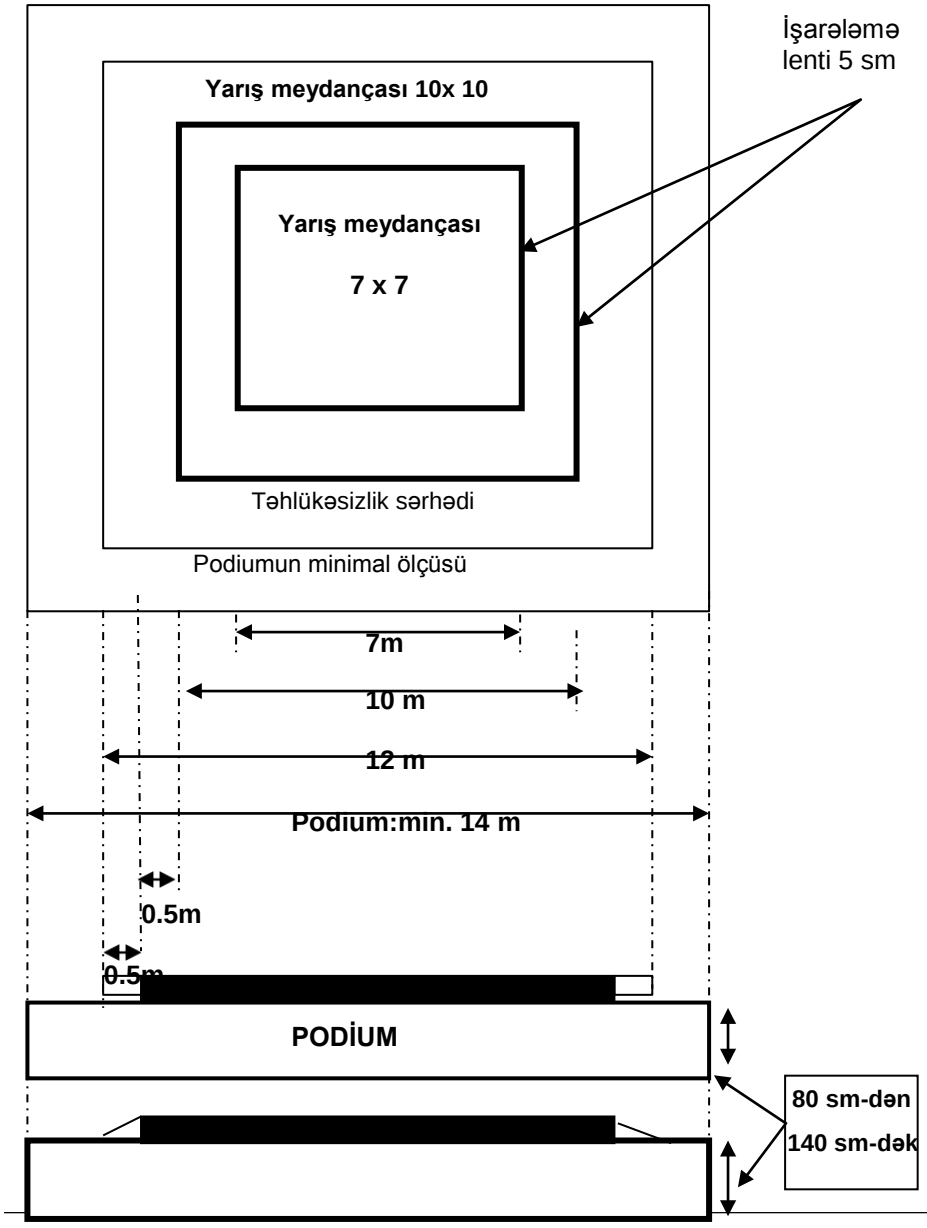
A. MƏŞQ MEYDANÇASI

Məşq zalı yarışlara 2 gün qalmış idmançıların ixtiyarına verilir. Məşq zalı müvafiq səs avadanlığı və yarış ölçülərinə tam uyğun olan meydança ilə təchiz edilməlidir. Meydançaya giriş ardıcıllığı yarışların təşkilatçıları tərəfindən tərtib edilmiş və Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitə tərəfindən təsdiq edilmiş cədvələ uyğun olaraq idmnançılara təqdim edilir.

B. GÖZLƏMƏ MEYDANÇASI

Podiumla birləşən işarələnmiş zona Gözləmə meydançası adlanır. Bu zonadan yalnız iki növbəti çıxış nömrəsinə malik olan idmançılar və onların məşqçiləri istifadə edə bilər. Digər şəxslər Çıxışı gözləmə yerindən istifadə edə bilməz.

PODİUM VƏ YARIŞ MEYDANÇASI



A. PODİUM

Yarışlar üçün Podiumun hündürlüyü 80 sm-dən 140 sm-dək ola bilər və arxa plan fonla qapalı olmalıdır.
Podiumun ölçüləri ən azı 14 m x 14 m olmalıdır.

B. YARIS XALÇASI VƏ MEYDANÇASI

Yarış xalçasının ölçüsü 12 m x 12 m olmalıdır. Meydançada BÖYÜKLƏRİN bütün kateqoriyaları üçün (7m x 7m Yaş qruplarının bəzi kateqoriyaları üçün istifadə ediləcəkdir, V əlavəyə baxın) dəqiq işarələnmiş 10 m x 10 m ölçüsündə yarış sahəsi olmalıdır. İşarələmə lenti yarış meydançasının tərkibinə daxildir (Avadanlıq standartlarına baxın).
Yarışlarda yalnız BGF-nin sertifikatına malik olan meydançalardan istifadə edilə bilər.

C. HAKİMLƏRİN YERLƏRİ

Briqada hakimləri bilavasitə tribunanın qarşısında otururlar.
Xətt hakimləri meydançanın künclərində diaqonal üzrə yerləşirlər.
Ali Hakimlər Briqadası Hakimlər briqadasından dərhal sonra arxada və yüksəkdə yerləşirlər.

A HAKİMLƏR BRİQADASI															
ER	**AR**	**E**	**A**	**E**	**A**	**T**	**CJP**	**D**	**D**	**E**	**A**	**E**	**A**	**ER**	**AR**
1	1	1	5	2	6			9	10	3	7	4	8	2	2

B HAKİMLƏR BRİQADASI															
ER	**AR**	**E**	**A**	**E**	**A**	**T**	**CJP**	**D**	**D**	**E**	**A**	**E**	**A**	**ER**	**AR**
1	1	1	5	2	6			9	10	3	7	4	8	2	2

ALİ HAKİMLƏR BRİQADASI VƏ NƏZARƏTÇİLƏR (SJ) ES / AS /

SJP / DS / DS / ES / AS

İzahatlar: Artistizm (A) – İcra (E) – Çətinlik (D) – Vaxt (T) – Briqadanın sədri (CJP)–Referent hakim (İcra üzrə ER Artistizm üzrə AR)/
İcra üzrə nəzarətçi (ES) – Artistizm üzrə nəzarətçi (AS) Çətinlik üzrə nəzarətçi (DS) – Nəzarət Briqadasının Sədri (SJP)

D. MƏHDUDİYYƏTLƏR

Təşkilat Komitəsinin və ya BGF-nin əməkdaşı tərəfindən çağırıldıqları hallar istisna olmaqla, idmançılar, məşqçilər və bütün kənar şəxslər yarış ərzində gözləmə meydançasına daxil ola bilməzlər.
Məşqçilər öz idmançılarının çıxışı zamanı çıxışı gözləmə zonasında qalmalıdırlar. Məşqçilər, idmançılar və bütün kənar şəxslər hakimlik zonasına daxil ola bilməzlər. Bu məhdudiyyətlərə etinasızlıq göstərilməsi Baş hakimlər Briqadası tərəfindən idmançının yarışlardan kənarlaşdırılmasına səbəb ola bilər.

MUSİQİ MÜŞAYİƏTİ

A. AVADANLIQ

Səs avadanlığının keyfiyyəti peşəkar standartlara uyğun olmalı və adi təchizatdan əlavə aşağıdakıları özündə ehtiva etməlidir: idmançılar üçün ayrıca qulaqcıqlar və CD qurğusu.

B. MUSİQİ YAZISI (FONOQRAM)

Musiqinin bir və ya bir neçə hissəsi birləşdirilə bilər. Orijinal musiqiyə və səs effektlərinə icazə verilir. CD-diskdə yalnız 1 musiqi fonoqramı yazılmalıdır.
Yarışlara musiqi yazısının iki nüsxəsi təqdim edilməlidir, onların üzərində iştirakçının, ölkənin, nominasiyanın adları və musiqinin davametmə müddəti aydın yazılmalıdır.

C. KEYFİYYƏT

Musiqi yazısı səsləndirmənin peşəkar standartlarına uyğun olmalıdır.

D. MUSİQİDƏN İSTİFADƏ HÜQUQLARI

BGF və Təşkilat Komitəsi çıxış üçün seçilmiş musiqinin səsləndiriləcəyinə zəmanət verə bilməz.
Dünya Çempionatları üçün Təşkilat komitəsinə və BGF Katibliyinə nominativ qeydiyyatdan keçmə ilə eyni zamanda, istifadə edilmiş bütün musiqilərin, onların adlarının, ifaçılarının və bəstəkarlarının siyahısı da göndərilməlidir.

NƏTİCƏLƏR

A. NƏTİCƏLƏRİN NÜMAYİŞ ETDİRİLMƏSİ VƏ YAYILMASI

Hər bir hərəkət üçün ümumi xallar (A-Artistizm, E-İcra, D-Çətinlik), cərimələr, yekun xal və yarışlarda tutulmuş yer ictimaiyyətə təqdim edilməlidir. Yarışların seçim turlarından sonra BGF üzvü olan hər bir iştirakçı federasiya nəticələrin tam surətini əldə etməlidir, lakin təfərrüatlı nəticələri deyil. Yarışın sonunda bütün təfərrüatlı nəticələrin tam dəsti BGF üzvü olan hər bir iştirakçı federasiyaya veriləcəkdir. (*Baxın:. T.R. 4.11.5.)*

B. ETİRAZLAR

Xallar və nəticələr üzrə heç bir etiraz şikayəti qəbul edilmir.
Fövqəladə hallar üçün 8-ci fəsilə baxın.

C. YEKUN NƏTİCƏLƏR

Hər bir finalda əvvəlki xallar nəzərə alınmır. Yarış iştirakçılarının tutduqları yerlər onların finalda aldıqları xallara əsasən müəyyənləşdirilir.

MÜKAFATLANDIRMA

(baxın: BGF Nizamnaməsi və T.R., 10.2 -10.4 bölmələri)

A. MÜKAFATLANDIRMA MƏRASİMİ

Medallarla mükafatlandırma mərasimi üçün BGF-nin xüsusi təlimatlarına baxın. Mükafatlandırma prosedurunun ətraflı təşkili BGF-nin məsul vəzifəli şəxsi tərəfindən təsdiqlənməlidir.

B. MÜKAFATLAR

Mükafatlar və medallar hər bir nominasiyada ilk üç yer üzrə qaliblərə verilir. Diplomlar hər bir finalçıya verilir.

Yarışlarda iştirak haqqında şəhadətnamə bütün idmançılara və vəzifəli şəxslərə verilir.

KATEQORİYALAR

A. KATEQORİYALARIN SAYI

(*Baxın:. BGF T.R. bölmə 1, paraqraflar 2.1.3.4)*

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatlarına aşağıdakı kateqoriyalar daxildir:

- **AEROBİKA GİMNASTİKASI**

Qadınların fərdi çıxışları (IW)

Kişilərin fərdi çıxışları (IM)

Qarışıq cütlük (MP)

Üçlük (TR)

Qrup(GR)

BGF-nin xüsusi qaydaları ilə **AEROBİKA RƏQSİ VƏ AEROBİKA ADDIMI** (VI və VII əlavələrə baxın)

AEROBİKA Rəqsi (AD)

AEROBİKA Addımı(AS)

B. İDMANÇILARIN SAYI

Yarış iştirakçılarının yaşı və cinsi:

Qadınların fərdi çıxışları	1 qadın idmançı
Kişilərin fərdi çıxışları	1 kişi idmançı
Qarışıq Cütlük	1 kişi/1 qadın idmançı
Üçlük	3 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq heyət)
Qrup	5 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq heyət)
AEROBİKA Rəqsi	8 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq heyət)
AEROBİKA Addımı	8 idmançı (kişilər/qadınlar/ qarışıq heyət)

YARIŞLARDA İŞTİRAK MEYARLARI

A. ÜMUMİ HÜQUQLAR

Aerobika Gimnastikası üzrə Dünya Çempionatlarında aşağıdakı idmançılar iştirak edə bilər:

- BGF-də qeydiyyatdan keçmiş milli federasiyalara daxildirlər;
- BGF qüvvədə olan Nizamnaməsinin və BGF Texniki Reqlamentlərinin tələblərini yerinə yetirirlər.

B. YAŞ (b*axın: BGF T.R., bölmə 1, paraqraf 5.2)*
BGF rəsmi yarışlarında Böyüklər kateqoriyasında iştirakçının yarışın keçirildiyi il ən azı 18 yaşı tamam olmalıdır.

C. MİLLİYYƏT *(baxın: BGF T.R., bölmə 1, paraqraf 5.3)* Vətəndaşlığını dəyişən idmançılar və hakimlər Olimpiya Xartiyasının və BGF Nizamnaməsinin Direktivlərinə əməl etməlidirlər.
Vətəndaşlığın dəyişdirilməsi BGF İcra Komitəsi tərəfindən nəzərdən keçirilir.

GEYİM (DRESS-KOD)

İdmançıların geyimi gimnastika növləri üçün səciyyəvi olan idman üslubuna uyğunluğu nümayiş etdirməlidir. **İdman üslubunda səliqəli və düzgün xarici görünüş** yaxşı təəssürat bağışlamalıdır.

Dress - kodda təqdim edilmiş təsvirdən fərqlənən istənilən pozuntuları olan geyimə görə Hakimlər Briqadasının Sədri (HBS) cərimə tətbiq edəcəkdir (-0.2 hər dəfə müxtəlif meyarlar üzrə).

A. MİLLİ EMBLEM – REKLAM LOQOTİPİ:

(baxın: BGF, Yarış geyimləri və Reklam Qaydaları)

BGF–nin son Reqlamentlərinə uyğun olaraq, idmançının yarış kostyumunun üzərində milli nişan və ya emblem olmalıdır.

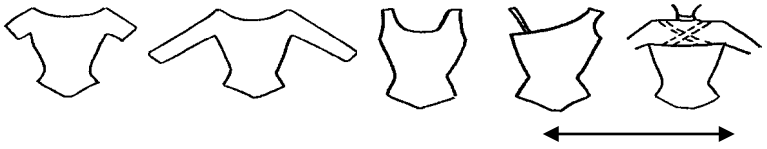
Gimnast yalnız BGF-nin ən son Reqlamentləri ilə icazə verilən loqotipləri, reklamı və sponsor nişanlarını geyinə bilər. Əks halda CƏRİMƏ 0,3 xaldır.

B.Profil (geyimin biçimi):

QADINLAR ÜÇÜN GEYİM

- Qadınlar bütöv leotard, bədən rəngində olan və ya şəffaf kolqotkalar və ya unitard (boyundan topuğadək tam uzunluğa malik olan bütöv kostyum) geyməlidirlər. Parıltılara icazə verilir.
- Leotardın/unitardın boyun hissəsindəki ön və arxa kəsiyi (dekolte) öndə döş sümüyünün ortasından və arxada kürək sümüklərinin aşağı uclarından aşağı olmamalıdır.
- Ayağın yuxarı hissəsində leotardın kəsiyi bel xəttindən yuxarı olmamalı və xarici tikiş çanaq sümüyünün üst hissəsində yerləşən daraq boyunca keçməlidir. Leotard aralıq hissəni tam örtməlidir.
- Qadınlar üçün geyim uzunqol və ya qolsuz ola bilər (1 və ya 2 qol). Uzun qollar biləkdə qurtarır. Yarış geyiminin qollarının şəffaf materialdan olmasına icazə verilir.
- Uzun triko/ bütöv unitard geyməyə icazə verilir.

QADINLAR üçün kostyumun nümunələri:



a **b** **c** **d**

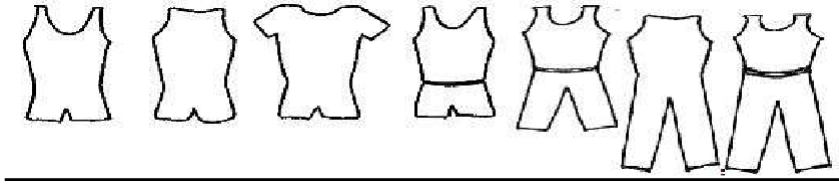
Şəkildə göstərilmiş **"a"-**dan **"c"-**dək nümunələr öndən və arxadan eyni görünüşlü leotardları göstərir.

"d" nümunəsi isə öndə və arxada müxtəlif görünüşə malik olan leotardı göstərir.

KİŞİLƏR ÜÇÜN GEYİM

- Kişilər unitard və ya şort ilə bədənə sıx yapışan mayka, yaxud müvafiq dəstəkli (yəni rəqs bandajı olan) leotard geyməlidirlər.
- Kostyumun öndən və arxadan kəsikləri olmamalıdır.
- Qol yerlərinin kəsikləri kürəklərdən aşağı olmamalıdır.
- Kişi geyimlərində PARILTILARA icazə verilmir.
- 3/4 losinlərə, uzun gimnastika şalvarlarına (triko+şalvar), bütöv kombinezonlara icazə verilir.

KİŞİLƏR üçün geyimin nümunələri**:**



e **f** **g** **h** **i** **j**

"e"- dən "**j**"-dək nümunələr öndən və arxadan eyni görünüşlü kostyum modellərini göstərir.

C. DÜZGÜN KOSTYUM:

1. Saçlar yığılaraq başa təhlükəsiz şəkildə bərkidilməlidirlər.
2. İdmançılar aerobika üçün ağ rəngli idman ayaqqabıları və bütün hakimlərin yaxşı görə biləcəkləri ağ rəngli corablar geyməlidirlər.
3. Makiyajdan yalnız qadınlar, az miqdarda istifadə edə bilər.
4. Geyimin bərkidilməmiş və əlavə detallarına icazə verilmir.
5. Bəzək əşyaları taxılmamalıdır.
6. Köhnəlmiş və / və ya cırılmış kostyum və / və ya alt geyimlər çıxış zamanı görünməməlidir.
7. Qadınlarda geyimin qol hissələri istisna olmaqla, aerobika üçün geyim qeyri-şəffaf materialdan olmalıdır.
8. Müharibəni, zorakılığı və ya dini mövzuları əks etdirən geyimlərə icazə verilmir.
9. Bədənin rənglənməsinə icazə verilmir.
10. Geyim idman üslubunda olmalıdır.

D. UNİFORMA: (HBS-DƏN XƏBƏRDARLIQ):

Bütün idmançılar Açılış və Bağlanış Mərasimlərində öz ölkələrinin rəsmi milli kostyumlarında, Medallarla mükafatlandırma mərasimində isə yarış kostyumunda olmalıdırlar.

KOMPOZİSİYANIN TƏRKİBİ

Aerobika gimnastikasında çıxış musiqi sədaları altında yerinə yetirilən aşağıdakı hərəkətlərdən ibarət olur:

- aerobika hərəkətlərinin birləşmə variantları
- çətinlik elementləri
- keçidlər və birləşmələr (birləşdirici hərəkətlər)
- qaldırmalar - piramidalar (QC/TR/QR)
- fiziki qarşılıqlı əlaqə /əməkdaşlıq (QC/TR/QR)

Çıxışda komponentlər arasındakı balans nümayiş etdirilməlidir. Bütün hərəkətlər dəqiq və konkret formalı olmalıdır.

Bütün çıxış ərzində komponentlərin balanslaşdırılmış istifadəsini nümayiş etdirmək çox mühümdür.

Zorakılığı və irqçiliyi göstərən, habelə gizli dini və seksual mənaya malik olan mövzular Olimpiya ideallarına və BGF-nın etika qaydalarına uyğun deyildir.

ÇIXIŞIN MÜDDƏTİ

Yarışların bütün kateqoriyaları üçün çıxışın müddəti **1 dəqiqə 20 saniyədir,** 5 saniyəlik (tez və ya gec) kənarlaşmaya icazə verilir (səs siqnalı daxil deyildir).

MUSİQİ

Bütün çıxışlar musiqi sədaları altında yerinə yetirilməlidir.
Aerobika Gimnastikası üçün uyğunlaşdırılmış istənilən üslubda musiqidən istifadə etmək olar.
Baxın: əlavə 1, artistizmin qiymətləndirilməsi üçün təlimat, səh. 7-9.

HAKİMLƏR HEYƏTİNİN TƏRKİBİ

A. BAS HAKİMLƏR BRİQADASI

Aeroba Gimnastikası üzrə Texniki Komitənin Prezidenti və üzvləri.

DÜNYA ÇEMPİONATLARI ÜÇÜN ALİ HAKİMLƏR BRİQADASININ TƏRKİBİ:

- TK-nin Prezidenti
- TK-nin 2 üzvü Nəzarətçilər qismində fəaliyyət göstərirlər və Çətinlik xallarına nəzarətin nəticələrinə görə cavabdehdirlər.
- TK-nin 2 üzvü Nəzarətçilər qismində fəaliyyət göstərirlər və İcra xallarına nəzarətin nəticələrinə görə cavabdehdirlər.
- TK-nin 2 üzvü Nəzarətçilər qismində fəaliyyət göstərirlər və Artistizm xallarına nəzarətin nəticələrinə görə cavabdehdirlər.

Bunlar Qitələrarası Kursun keçirilməsində iştirak edən şəxslərdir və onlar bütün dövr ərzində öz aspektlərinə məsul olaraq qalırlar və ya TK-nin Prezidenti tərəfindən təyin edilirlər.

*Hakimlər heyətinin hər bir nümayəndəsi xalları qeydə almalıdır, bunlar daha sonra təhlil üçün istifadə edilirlər.
(TK-nin bütün hakimləri yarışlardan sonra 2 gün ərzində püşkatma vasitəsilə seçilmiş hərəkətlərin nümunələrini qiymətləndirirlər. Nəticələr " Nəzarətçi" xalları ilə müqayisə edilir).

ALİ HAKİMLƏR BRİQADASININ FUNKSİYALARI VƏ MEYARLARI

Hakimlər Briqadasının vəzifələri:

1. Yarışlara nəzarət etmək və yarışların gedişinə təsir edən istənilən pozuntular və ya istənilən fövqəladə hallarla mübarizə aparmaq.
2. Hakimlikdə ciddi səhvlər olduqda müdaxilə etmək.
3. Hakimlərin verdikləri xalları daima nəzərdən keçmək və fəaliyyəti qeyri - qənaətbəxş və ya qərəzli hesab edilən hakimlərə xəbərdarlıqlar etmək.
4. Zərurət olduqda, hər hansı bir xəbərdarlığa qeyri-qənaətbəxş reaksiyadan sonra pozuntuya yol vermiş hakimi yarışlardan kənarlaşdırır.

B. DÜNYA VƏ QİTƏ ÇEMPİONATLARINDA, DÜNYA OYUNLARINDA VƏ DÜNYA SERİYALI OYUNLARDA HAKİMLƏR BRİQADASI (Baxın: T.R. Bölmə 1, paraqraf 7.8.2.)

Artistizm üzrə hakimlər (A-hakimlər)	4	Hakimlər No	1-4
İcra üzrə hakimlər (E-hakimlər)	4	Hakimlər No	5-8
Çətinlik üzrə hakimlər (D-hakimlər)	2	Hakimlər No	9-10
Xətt hakimləri	2	Hakimlər No	11-12
Vaxt hakimləri	1	Hakim No	13
Hakimlər briqadasının sədri	1	Hakim No	14
CƏMİ:	14		

C. REFERENT HAKİMLƏR (Baxın: T.R. Bölmə 1,Paraqraf 7.8.2.)

Artistizm üzrə 2 Referent hakim (AR) və İcra üzrə 2 Referent hakim (ER) Dünya Çempionatlarına və T.R. siyahısına daxil edilmiş çoxprofilli idman oyunlarına təyin ediləcəkdir. Paraqraf 4.11, 4.1.

Digər yarışlarda Referent hakimlər iştirak edə bilər, lakin mütləq deyildir.

İdmançıların nümayəndəsi Texniki Komitənin üzvüdür, lakin Baş hakimlər Briqadasının tərkibinə daxil deyildir.

BGF İcra Komitəsi Baş Hakimlər Briqadası üçün qaydalar, yarışlar zamanı Texniki Komitə üzvlərinin konkret vəzifələri barədə qərarlar qəbul etmək səlahiyyətlərinə malikdir.

ARTİSTİZM

A. TƏLƏBLƏR:

- İdman hərəkətlərini yaradıcı və unikal xüsusiyyətlərə malik olan artistik çıxışa çevirmək üçün xoreoqrafiyanın bütün komponentləri Aerobika Gimnastikasının spesifikasına əməl edilməklə yaxşı birləşdirilməlidir.

 Qarışıq Cütlüyün, Üçlüyün və Qrupun çıxışlarında bir qaldırmanı yerinə yetirmək zəruridir.

B. XOREOQRAFİYA:

- **Kompozisiya (çətinlik və orijinallıq) :**
  1. Musiqi və musiqi duyumu
  2. Aerobika tərkibi
  3. Ümumi məzmunu
  4. Xalçadan istifadə
- **Çıxış (təqdimat):**
  5. Artistizm (icranın bədiiliyi)

C. FUNKSİYALAR

Artistizm üzrə hakim çıxışın XOREOQRAFİYASINI meyarlar əsasında qiymətləndirir (cəmi 10 xal). Hər bir meyar aşağıdakı şkalaya uyğun olaraq qiymətləndirir:

XALLAR SKALASI		
	Əla	2.00
	Çox yaxşı	1.8–1.9
	Yaxşı	1.6–1.7
	Qənaətbəxş	1.4–1.5
	Pis	1.2–1.3
	Yolverilməz	1.0 – 1.1

D. MEYARLAR:

1. Musiqi və musiqi duyumu (Maksimum 2 xal)

Musiqinin seçilməsi və istifadəsi çıxışın mühüm aspektidir.

1.1 Musiqini seçilməsi və tərkibi (strukturu)

1.2 Musiqi duyumu (Musiqidən istifadə)

Musiqinin yaxşı seçilməsi çıxışın strukturunu və tempini, habelə mövzusunu müəyyənləşdirməyə kömək edir. Musiqi çıxışın icrasını dəstəkləyəcək və vurğulayacaqdır. Musiqi həm də bütün xoreoqrafiyanın istifadəsinə təhrik etməli və çıxışın üslubuna və keyfiyyətinə, eləcə də gimnastların çıxışının ifadəliliyinə öz töhfəsini verməlidir.

Musiqi Aerobika Gimnastikası üçün uyğunlaşdırılmalıdır. Bütün çıxış ilə seçilmiş musiqi arasında böyük əlaqə izlənməlidir.

Çıxışı icra edən idmançı(lar) musiqini interpretasiya etməli və nəinki onun ritmini və sürətini göstərməli və ritmik zərbələrə - bitlərə/frazalara (SİNXRONLUQ – musiqi duyumu) düşməlidir, həm də öz fiziki imkanları daxilində onun aramsızlığını, formasını, intensivliyini və ehtirasını nümayiş etdirməlidir.

2. Aerobika məzmunu (Maksimum 2 xal)

Bütün çıxış ərzində tanınan AHB ardıcıllıqlarını yerinə yetirmək lazımdır. AHB – aerobika gimnastikasının mahiyyətidir, onlar həm də proqramın məzmununda ən mühüm aspektlərdən biridir, bu şərtlə ki, əl hərəkətləri ilə eyni zamanda, bədənin yüksək koordinasiya səviyyəsi ilə yerinə yetirilən 7 aerobika addımından istifadə edilsin və yaxşı texnika və keyfiyyətlə yerinə yetirilsin.

AHB sayı

Çətinliyi / Müxtəlifliyi

3. Ümumi məzmun (Maksimum 2 xal)

Ümumi məzmuna aşağıdakılar daxildir: keçidlər, birləşmələr, qaldırma, fiziki qarşılıqlı əlaqə; əməkdaşlıq. Bütün bu hərəkətlər çıxışı yaxşılaşdırmalı, yaxşı texnika və keyfiyyətlə və lazımsız fasilələr olmadan yerinə yetirilməlidir.

Çətinlik / Müxtəliflik

Aramsızlıq

4. Xalçadan istifadə (Maksimum 2 xal)

Bu meyar üzrə Artistizm üzrə hakimlər yarış meydançasından səmərəli istifadəni, çıxışda hərəkətlərin düzülüşünü və paylanmasını və QC/TR/QR üçün quruluşları (yerləşmə, düzülüş və məsafələrin dəyişiklikləri) qiymətləndirirlər. Proqram bütün meydança boyu balanslaşdırılmış olmalıdır.

Yarış meydançasından istifadə (düzülüşlərdən)

Çıxışın komponentlərinin paylanması

5. Artistizm (Maksimum 2 xal)

Çıxışın keyfiyyəti

Orijinallıq/Yaradıcılıq/İfadəlilik

Artistizm –idmançıların cinsi (kişi, qadın, yaş qrupu) nəzərə alınmaqla seçilmiş hərəkətlərin yüksək keyfiyyət səviyyəsi vasitəsilə özünü ifadə etmək məqsədi ilə gimnastın (ların) kompozisiyanı yaxşı qurulmuş çıxışdan artistik tamaşaya çevirmək qabiliyyətidir.

Onlar özlərində incəsənətin və idmanın elementlərini birləşdirərək idman üslubunda auditoriyaya cəlbedici müraciət etməlidir. Unikal və yaddaqalan proqramlar çıxışın keyfiyyətinin artırılması üçün müxtəlif detalları ifadəlilik, vahid bədii tamlıq çərçivəsində həm gimnastika elementlərinin, həm də xoreoqrafiyanın hərəkətlərinin transformasiya qabiliyyəti vasitəsilə ehtiva edirlər.

QC, TR və QR üçün:

İdmançılar özlərinin komanda, vahid tamlıq olduqlarını nümayiş etdirməlidirlər və buna görə də onlar tək insanla müqayisədə qrupun üstünlüyünü göstərməlidirlər. Artistizm özündə ittifaqı – idmançılar arasında iş münasibətlərini ehtiva edir.

HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI

Bütün hərəkətlər maksimal dəqiqliklə, səhvsiz yerinə yetirilməlidir.

A. Funksiyalar

İcra üzrə hakimlər (E)- texniki ustalığı qiymətləndirirlər.

A. Elementlər (Çətinlik və Akrobatika)
B. AHB
C. Keçidlər və birləşmələr
D. Qaldırma (Piramida)
E. Partnyorluq və Əməkdaşlıq
F. Sinxronlaşma

B. TEXNİKİ USTALIQ

Hərəkətləri mükəmməl texnika və maksimal dəqiqliklə, fiziki hazırlıq (aktiv və passiv çeviklik, qüvvə, amplituda, güc və əzələ davamlılığı) səviyyəsindən asılı olan düzgün forma, poza, qamətlə icra etmək qabiliyyətidir.

Forma, bədənin açılması və qamət

Forma bədənin vəziyyətini və tanınan görünüşü əks etdirir.
(Məsələn: Kazak, Qruplaşma, Bucaqlı dayaq, Şpaqat, Dizin qaldırılması, Ayaqlar aralı-ayaqlar birlikdə dayağa tullanma –Campinq Cek və s.)

Bədənin açılması və qamət bədən hissələrinin (bütün oynaqlarda) qarşılıqlı yerləşməsini düzgün vəziyyətdə saxlaya bilmək qabiliyyətini əks etdirir.

- Bədənin, belin, çanağın və qarın əzələlərinin gərginliyinin.
- Bədənin yuxarı hissəsinin, bonun, çiyinlərin və başın onurğaya nisbətən vəziyyətinin.
- Ayaqların, müvafiq olaraq – aşıq-baldır, diz və bud-çanaq oynaqlarının.

Dəqiqlik

- Hər bir hərəkətin dəqiq başlanğıc və son vəziyyəti olmalıdır.
- Hərəkətin hər bir fazasında ideal nəzarət nümayiş etdirilməlidir.
- Çətinlik elementlərində, keçidlərdə, təkanlarda, yerə enmələrdə və Aerobika hərəkətlərinin birləşmələrində yaxşı tarazlıq nümayiş etdirilməlidir.

C. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR

Kiçik səhv (0.1 xal): hərəkətlərin ideal icrasından cüzi kənarlaşma.
Orta səhv (0.3 xal): hərəkətlərin ideal icrasından böyük (əhəmiyyətli) kənarlaşma.
Hərəkətlərin yolverilməz icrası (0,5 xal): Pis texnika və ya çıxışda bir neçə səhv, toxunma və s.
Yıxılma (1.0 xal): Yıxılma və ya nəzarəti tam itirərək döşəməyə enmə.

C.1. Çətinlik elementləri/ Akrobatika elementləri

- Yerinə yetirilən çətinlik /akrobatika elementlərində Texniki ustalıq qiymətləndirilir (Əlavəyə baxın).

Elementə görə maksimal cərimə- 0.5

C.2. Xoreoqrafiya

AHB, Keçidlərin və Birləşmələrin, Qaldırmaların, Partnyorluğun və Əməkdaşlığın yerinə yetirilməsi zamanı hərəkətləri maksimal dəqiqliklə nümayiş etdirmək qabiliyyətidir.

Xoreoqrafiyaya görə cərimələr	Kiçik	Orta	Yıxılma
AHB (hər blok -8)	0.1	0.3	1.0
Keçidlər və birləşmələr (hər dəfə)	0.1	0.3	1.0
Qaldırma (Piramida)	0.1	0.3	1.0
Partnyorluq və Əməkdaşlıq	0.1	0.3	1.0

C.3.Sinxronluq (QC,TR, QR)

Sinxronlaşma - QC, TR və ya QR olmasından asılı olmayaraq, bütün hərəkətlərin idmançılar tərəfindən bir fərd kimi birgə, eyni hərəkət diapazonu ilə, eyni zamanda başlamaq və bitməklə və eyni keyfiyyəti nümayiş etdirməklə yerinə yetirmək qabiliyyətidir. Sinxronlaşmaya həm də əl hərəkətləri daxildir; hər bir hərəkət nümunəsi dəqiq və eyni olmalıdır.

Sinxronlaşmaya görə cərimələr	
Hər dəfə	0.1 xal
Bütün hərəkətlər (QC,TR, QR)	Maksimum -2.0

Xalların verilməsi

Hərəkətlərin icrası mənfi hakimlik prinsipi üzrə qiymətləndirilir, 10 xaldan başlanır və hərəkətlərin ideal icrasından hər bir yayınmaya görə səhvlərin 4 meyarı əsasında cərimələr çıxılır. (kiçik -0.1, orta -0.3, yolverilməz -0.5, yıxılma -1.0).

ÇƏTİNLİK

ELEMENTLƏR CƏDVƏLİ VƏ DƏYƏR (III ƏLAVƏYƏ BAXIN)

A. STRUKTUR

Elementlər cədvəli (III Əlavəyə baxın) 4 qrupa bölünür:

A QRUPU Dinamik qüvvə elementləri
B QRUPU Statik qüvvə elementləri
C QRUPU Bir və iki ayaqla təkan verməklə Tullanma elementləri
D QRUPU Müvazinət və Çeviklik elementləri

Çətinlik səviyyəsi 0.1 xaldan 1.0 xaladək qiymətləndirilir.

Çətinlik elementlərinin seçimi sərbəstdir, lakin beynəlxalq yarışlarda (böyüklər) 0.1 və 0.2 xallıq çətinlik elementləri, çətinlik elementləri qismində nəzərdən keçirilməyəcəkdir. Yaş qrupları üçün elementlər barədə məlumata V Əlavədə baxın.

Cədvəldə qruplar	Elementlərin altqrupları (ailələri)	Baza elementləri
A QRUPU Dinamik qüvvə elementləri	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
B QRUPU Statik qüvvə elementləri	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
C QRUPU Tullanma elementləri (bir və iki ayaqla)	~~S~~TRAIGHTJUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
D QRUPU Müvazinət və Çeviklik elementləri	SPLIT TURN LEG HORIZONTAL TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN WITH LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

B. YENİ ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ

Yeni çətinlik elementlərinin təsnifatı YALNIZ BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi tərəfindən həyata keçirilə bilər, TK onları ildə bir dəfə qiymətləndirir. Ərizələr BGF-nin katibliyinə göndərilməlidir. Onlar yazılı şəkildə və videomateriallarla birlikdə yanvar ayının 15-dək alınmalıdır. Qiymətləndirmə üçün təqdim edilmiş çətinlik elementləri:

- yazılı təsvirə malik olmalıdır,
- iki rakursdan (öndən və yandan) çəkilməlidir,
- minimal tələblərə uyğun olmalıdır,
- yarış meydançasında və ya qalınlığı 15 santimetrdən çox olmayan gimnastika matı üzərinə enməklə yerinə yetirilməlidir.

Əgər yuxarıda göstərilən tələblərə əməl edilməmişdirsə, BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi çətinlik elementlərini təsnifatlaşdırmaqdan imtina edəcəkdir.

Elementin təsnifatlandırılması və istifadəsi barədə xəbərdarlıq üzv Federasiyaya mart ayının 30-dək təqdim ediləcəkdir.

BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi yeni elementləri Yeni məlumat məktublarında yalnız ildə bir dəfə dərc edir.

C. ÇƏTİNLİYƏ QOYULAN TƏLƏBLƏR

FQ və FK üçün maksimum 10 çətinlik elementinə icazə verilir.
QC/TR/QR üçün maksimum 9 çətinlik elementinə icazə verilir.

Bütün kateqoriyalar:

- Elementlər Cədvəlindən (3 saylı Əlavə) müxtəlif altqruplardan (ailələrdən) maksimum 9/10 çətinlik elementi, cədvəldə təqdim edilmiş 3 element qrupunun hər birindən ən azı 1 element olmaqla.
- C qrupundan maksimum 3 çətinlik elementi, uzanaraq dayaq vəziyyətinə və ya şpaqata yerə enməklə.

Qarışıq cütlüklər, üçlük və qruplar:

- **Bütün iştirakçılar eyni elementləri eyni zamanda və ya ardıcıl olaraq**, eyni və ya müxtəlif istiqamətlərdə, digər partnyorla hər hansı fiziki təmas olmadan **yerinə yetirməlidirlər**.

Əgər QC və ya TR idmançıları eyni zamanda müxtəlif altqruplardan olan elementləri icra edirlərsə (QC və TR):

- elementlər üçün xal verilmir;
- bir element icazə verilən elementlərin ümumi sayına hesablanacaqdır.

- **Əgər QC-də yalnız 1 idmançı və Üçlükdə yalnız 1 və ya 2 idmançı elementi icra edirsə**:
    - element qəbul edilmir;
    - element icazə verilən elementlərin ümumi sayına hesablanmır.

QRUPLAR kateqoriyası üçün: 2 müxtəlif elementin EYNİ ZAMANDA yerinə yetirilməsi (Çıxış ərzində maksimum 1 dəfə):

- İdmançılar iki müxtəlif çətinlik elementini eyni zamanda yerinə yetirə bilərlər: ən aşağı dəyərə malik olan elementə çətinlik xalı veriləcəkdir.
- Əgər idmançılar iki müxtəlif çətinlik elementini BİR DƏFƏDƏN ÇOX icra edirlərsə:
    - elementlərə xal verilmir;
    - cərimə tətbiq edilmir;
    - bir element icazə verilən elementlərin ümumi sayına hesablanacaqdır.

D. FUNKSİYALAR

Çətinlik üzrə hakim (D) - hərəkətdə çətinlik elementlərinin qiymətləndirilməsinə və Çətinlik xalının düzgün müəyyənləşdirilməsinə cavabdehdir. D-hakimlər minimal tələblərə uyğun olaraq düzgün yerinə yetirilmiş hər bir elementi tanımalı və onun dəyərini müəyyənləşdirməlidirlər.

Minimal tələblərə cavab verməyən elementlərə və/ və ya yıxılma ilə yerinə yetirilmiş elementlərə xal verilməyəcəkdir.

Çətinlik üzrə hakimlər (D):

- Bütün çıxışı qeydə alırlar (bütün çətinlik elementlərini və piramidanı).
- Çətinlik elementlərinin sayını hesablayır və onlara xal verirlər.
- Çətinliyə görə cərimələri tətbiq edirlər.
- Hakimlər briqadasının sədri ilə razılaşdırmaq üçün piramidanı qiymətləndirirlər.

İki hakim verdikləri xalları və cərimələrin üst-üstə düşdüyündən əmin olmaq üçün onları tutuşdurmalı, daha sonra bir xal göndərməlidirlər. Uzlaşmaz ziddiyyətlər olduğu halda, hakimlər Hakimlər briqadasının sədri ilə məsləhətləşirlər.

E. MEYARLAR

- **Çətinlik elementlərinin yazılması:**

- II Əlavədə təsvir edilmiş minimal tələblərə əməl edilib - edilməməsindən asılı olmayaraq, yerinə yetirilmiş bütün çətinlik elementləri III Əlavədə (Çətinlik Cədvəlləri/ Element qrupları və onların Dəyərləri) təqdim edilmiş BGF-nin stenoqrafiyasının köməyi ilə qeydə alınmalıdır.

- **Elementlərin çətinliyinin qiymətləndirilməsi**
    - Əgər element II Əlavədə göstərilən minimal tələblərə cavab verirsə, elementlərin dəyəri III Əlavəyə uyğun olaraq təyin edilir.
    - Dəyər yalnız birinci yerinə yetirilən 9/10 elementə verilir.
- **Çətinlik elementlərinin kombinasiyası**
    - **Heç bir dayanma, tərəddüd (ləngimə) və ya keçid olmadan** iki və ya üç element birləşdirilə bilər. Bu **2** və ya **3** element eyni və ya müxtəlif qruplardan ola bilər, lakin onlar müxtəlif altqruplardan (ailələrdən) olmalıdır. Onlar **2** və ya **3** element kimi hesablanacaqlar. Bu 2 və ya 3 element təkrarlana bilməz.
    - Əgər bu **2** və ya **3** element minimal tələblərə cavab verirsə:
        - **2** elementin birləşməsinə əlavə 0,1 xal verilir.
        - **3** elementdən ibarət kombinasiyaya əlavə 0,2 xal verilir.
        - Əgər bu 2 və ya 3 element minimal tələblərə cavab vermirsə, kombinasiyaya hər hansı əlavə dəyər verilmir.
- **Çətinlik elementləri ilə akrobatika elementlərinin kombinasiyası:**
    - Akrobatika elementi(ləri) çətinlik elementi(ləri) ilə birləşdirilə bilər. Əgər çətinlik elementi(ləri) minimal tələblərə cavab verirsə, əlavə dəyər veriləcəkdir.
    - Əgər akrobatika elementi yıxılma ilə yerinə yetirilirsə, kombinasiyaya əlavə dəyər verilməyəcəkdir.

AKRO VƏ ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİNİN KOMBİNASİYALARININ NÜMUNƏLƏRİ:

- AKRO+ ÇƏTİN və ya ÇƏTİN+ AKRO = əlavə dəyər 0.1 xal
- AKRO + ÇƏTİN + AKRO = əlavə dəyər 0.2 xal
- ÇƏTİN + AKRO + ÇƏTİN = əlavə dəyər 0.2 xal
- AKRO + ÇƏTİN + ÇƏTİN = əlavə dəyər 0.2 xal
- ÇƏTİN + ÇƏTİN + AKRO = əlavə dəyər 0.2 xal
- AKPO+ AKRO + ÇƏTİN = ƏLAVƏ DƏYƏR YOXDUR + CƏRİMƏ
- ÇƏTİN + AKRO + AKRO = ƏLAVƏ DƏYƏR YOXFUR + CƏRİMƏ

MAKSİMUM 3 ELEMENT BİRLƏŞDİRİLƏ BİLƏR (AKRO VƏ /VƏ YA ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ). 3-dən artıq element birləşdirildikdə cərimə tətbiq edilir.

Qeyd: 2 AKRO elementin birləsdirilməsinə icazə verilmir (HBS-nin cəriməsi).

2/3 elementdən ibarət maksimum 2 kombinasiyaya icazə verilir.

Elementlərə görə dəyər və kombinasiyaya görə əlavə dəyər almaq üçün bütün idmançılar (QC, TR, QR) 2 və ya 3 elementdən ibarət olan eyni kombinasiyanı, EYNİ ZAMANDA yerinə yetirməlidir.

Əgər idmançılar:

•ELEMENTLƏRİN KOMBİNASİYASINI EYNİ ZAMANDA YERİNƏ YETİRMƏZLƏRSƏ:

→ Elementlərə dəyər verilmir, kombinasiya üçün əlavə xal verilmir;
→ Cərimələr tətbiq edilmir;
→ Elementlər icazə verilən ümumi elementlərin sayına hesablanacaqdır.

• EYNİ ZAMANDA ELEMENTLƏRİN 2-DƏN ARTIQ KOMBİNASİYASINI YERİNƏ YETİRƏRLƏRSƏ :

→ Elementlər minimal tələblərə cavab verirlərsə, onlara dəyər verilir;
→ Kombinasiyaya əlavə dəyər verilmir;
→ Cərimələr tətbiq edilmir;
→ Elementlər icazə verilən ümumi elementlərin sayına hesablanacaqdır.

ÇƏTİNLİYƏ GÖRƏ CƏRİMƏLƏR (-1,0 xal / hər dəfə):

Cərimələr:

• *9/10 –dan artıq çətinlik elementi*	*elementə görə -1.0*
• *Uzanaraq dayaq vəziyyətinə və ya şpaqata enməklə 3-dən artıq çətinlik elementi (C qrupu)*	*elementə görə -1.0*
• *Elementin təkrarlanması*	*elementə görə -1.0*
• *3-dən artıq elementin kombinasiyası (akro və ya çətinlik elementləri)*	*elementə görə -1.0*
• *3-dən az qrup icra edilmisdir*	*icra edilməyən hər qrupa görə -1,0*

Xalın verilməsi

- Çətinlik elementlərinə onların çətinlik səviyyələrinə uyğun olaraq xal veriləcəkdir (baxın: III Əlavə, Çətinlik Cədvəli/Elementlərin qrupları və onların dəyəri)

Dəyər verilmiş bütün çətinlik elementləri **və kombinasiyalar** toplanacaq və ümumi hesab:

- *FQ/FM, QC, TR (kişilər) və QR (kişilər) üçün 2 xala,*
- *TR (qadınlar və ya qarışıq heyət) və QR (qadınlar və ya qarışıq heyət) üçün 1.8 xala bölünəcəkdir.*

Bu nəticə çətinlik xalı (D) olacaqdır, bu xal xalın mində birinədək (vergüldən sonra 3 rəqəm) dəqiqliklə müəyyənləşdirilir.
Tətbiq edilmiş bütün cərimələr toplanır.
Ümumi məbləğ ikiyə bölünür, bu nəticə çətinlik üzrə hakimlərin cəriməsidir.
Çətinlik üzrə cərimə xalın mində birinədək dəqiqliklə verilir.

A XƏTTİ HAKİMLİYİ FUNKSİYALAR

Xəttin pozuntuları meydançanın 4 küncündən ikisində diaqonal üzrə yerləşən Xətt hakimləri tərəfindən təsbit edilir.
Hər bir hakim iki xəttə cavabdehdir.

B. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR

Meydançanın ətrafındakı xətt – yarış sahəsinin bir hissəsidir, buna görə də lentə toxunmağa icazə verilir.
Buna baxmayaraq, əgər bədənin istənilən hissəsi lentdən kənar sahəyə toxunarsa, cərimə tətbiq ediləcəkdir.

Xətdən kənar havada yerinə yetirilən hərəkətlərə görə cərimə tətbiq edilmir.
Xətt hakimləri idmançının xətdən kənara çıxmasını göstərmək üçün qırmızı bayraqdan istifadə etməlidirlər.

Cərimələr:

- *Hər bir idmançı üçün hər dəfə xəttin pozulması 0.1 xal*

VAXT HAKİMİ (xronometrist)

Vaxt hakimi aşağıdakılara cavabdehdir:

- İdmançının gec gəlməsi / gəlməməsi
- Vaxta uyğunlaşmama səhvləri/ pozuntular
- Hərəkətin icrasının dayandırılması/fasilə

B. MEYARLAR VƏ CƏRİMƏLƏR

Vaxt musiqinin ilk eşidilən sədası ilə (xəbərdar edici səs/ səs siqnalı istisnadır) qeydə alınmağa başlayır və musiqinin son eşidilən sədası ilə sona çatır.
Yuxarıda sadalanan səhvlərdən hər hansı birinə yol verilərsə, Vaxt hakimi bu barədə Hakimlər briqadasının sədrinə məlumat verməlidir, HBS cərimə tətbiq edəcəkdir (28-ci səhifəyə baxın).

HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ

A. FUNKSİYALAR

- Çətinlik (D) hakimləri ilə eyni üsuldan istifadə edərək hərəkəti qeydə alır ;
- D hakimləri ilə məsləhətləşdikdən sonra mütləq piramida üçün xal verir ;
- Texniki Reqlamentlərdə göstərildiyi kimi hakimlərin işinə nəzarət edir;
- Yarış Qaydalarına uyğun olaraq ümumi xaldan cərimələri çıxır.
- İcra və Artistizm üzrə xalları məntiqi baxımdan yoxlayır və verdiyi xal gözlənilən xaldan əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənən hakimə, yaxud verdiyi xala heç cür bəraət qazandırmaq mümkün olmayan hakimə yaxınlaşır və xalı dəyişməyi təklif edir (hakimin imtina etmək hüququ vardır).
- Xalların nümayiş etdirilməsinə icazə verir: zərurət olduqda müdaxilə etmək üçün Ali Hakimlər Briqadası (AHB) tərəfindən ayrılmış vaxt bitdikdən sonra.
- Düzgün göstərilməmiş xal və ya etiraz halları istisna olmaqla, xallar ictimaiyyətə nümayiş etdirildikdən sonra onlara heç bir dəyişiklik etmək olmaz.

Aşağıdakılara görə cərimə xalları çıxır:

- Qaldırmalar (piramidalar)
- Qadağan edilmiş hərəkətlər
- Hərəkətin icrasının dayandırılması/fasilə
- Vaxt qaydalarının pozulması / vaxta uyğunlaşmama səhvləri
- İdmançının meydançaya gəlişinin 20 saniyə ərzində gecikməsi
- Yarış meydançasında Təqdimat səhvləri
- Geyim səhvləri

Aşağıdakı cərimələri tətbiq edir:

Aşağıdakılara görə xəbərdarlıqlar:

- Qadağan olunmuş zonada olma
- Uyğun olmayan davranış/tərz
- İdmançı milli kostyumu geyməmişdir (açılış/bağlanış mərasimində)
- Medalların təltif edilməsi mərasimində idmançı Yarış kostyumu geyməmişdir (mükafat məbləğinin 50 %-i).

Aşağıdakılara görə yarışdan kənarlaşdırma:

- Yarışa gəlməmə
- BGF Nizamnaməsinin, TR və ya bu QAYDALARın ciddi pozuntuları.

Aşağıdakı hallarda müdaxilə etməlidir:

- Hakimlər briqadasının xalları düzgün deyil və ya mümkün deyil*
- Çətinlik üzrə hakimlər çətinlik xalı üzrə razılığa gələ bilmirlər
- Xətt hakimi səhvi görməyib

*Yalnız referent-hakimlər yarışlarda iştirak etmədikdə.

B. MEYARLAR

Piramida: çıxışda ayaq üstə duraraq bir dinamik qaldırma mütləq hesab edilir.

Tərifi: saxlayıcı (aşağıdakı) idmançıların çiyni səviyyəsinə və ya daha yuxarı səviyyəyə qaldırılmış bir və ya bir neçə idmançının dəqiq vəziyyət(lər) göstərməsidir.

Aşağıdakı idmançı qaldırmanın əvvəlində ayaq üstə olmalıdır.

Qaldırmada idmançıların istənilən kombinasiyası mümkündür.

Eyni müddət ərzində müxtəlif piramida konstruksiyaları (ardıcıl, dəst) göstərilə bilər.

Qiymətləndirmə meyarları: Piramida üçün maksimal dəyər: 1,00 xal

	Qaldırmanın qiymətləndirilmə meyarları	0.1	0.2
1	Piramidanın qeydi / çiyin oxuna nisbətən, çiyin səviyyəsindən yuxarı partnyorun qaldırılma səviyyəsi (əllər bükülü /açıq)		
2	Fiziki hazırlığın; gücün, çevikliyin, müvazinətin nümayiş etdirilməsi		
3	Müxtəlif formalarla müxtəlif səviyyələrin dəyişilməsi		
4	İdmançının (ların) dinamikliyinin (sürətin, fırlanmanın) nümayiş etdirilməsi		
5	360º fırlanmaqla və ya fırlanmadan uçuş fazasının nümayiş etdirilməsi		

Yekun vəziyyət idmançının nəzarəti altında olmalıdır .

Piramida qaldırılan idmançının(ların) tullanışınadək (əgər daxil edilmişdirsə) müxtəlif formaları və / və ya müxtəlif səviyyələri nümayiş etdirməlidir. Birdən artıq piramida icra edildiyi halda, yalnız 1-ci piramida qiymətləndiriləcəkdir.

Qalan bütün piramidalar üçün : **əlavə hər bir piramidaya görə 0,5 xal cərimə tətbiq ediləcəkdir.**

Qadağan edilmiş bütün hərəkətləri piramidada icra etmək olmaz. Cərimə: icra edilməyən piramidaya görə 0,5 xal.

Yıxılma ilə nəticələnən qaldırmaya "0 xal" veriləcəkdir.

Qadağan edilmiş piramida

- Qaldırmanın hündürlüyü, şaquli vəziyyətdə durmuş 2 nəfərin hündürlüyündən yuxarıdırsa.
- Tullanmadan sonra beli açıq salto (üstdəki idmançı)
- 1-dən artıq Akrobatik elementi icra etməklə piramidaya giriş.
  Cərimə: hər dəfə 0,5 xal.

Qadağan edilmiş hərəkətlər
Qaydalarda, qadağan edilmiş hərəkətlərin siyahısında sadalanan qadağan edilmiş hərəkətlərdir. (baxın: Fəsil 7.1).
Cərimə: hər dəfə 0,5 xal

Çıxışda fasilə
Çıxışda fasilə - idmançının 2 saniyədən 10 saniyəyədək müddət ərzində hərəkətlərin icrasını dayandırması, daha sonra çıxışa davam etməsidir.
Cərimə: hər dəfə 0,5 xal

Çıxışın dayandırılması
Çıxışın dayandırılması idmançının 10 saniyədən çox dayanmasıdır (bütün kateqoriyalarda qüvvədədir). İdmançı(lar) bütün xalları YARIŞ QAYDALARINA uyğun olaraq alacaqlar.
Cərimə: 2.0 xal

İdmançının yarış meydançasına gec gəlməsi
İdmançı, çağırıldıqdan sonra *20 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlmədikdə.*
Cərimə: 0.5 xal

İdmançının yarış meydançasına gəlməməsi
İdmançı, çağırıldıqdan sonra 60 saniyə ərzində yarış meydançasına gəlmədikdə.

İdmançının yarış kateqoriyasından kənarlaşdırılması.

Təqdimat səhvi
Diktorun çağırışından sonra idmançılar özlərini dəqiq idman üslubunda (teatral üslubda deyil) təqdim edə və çıxış vəziyyəti almaq üçün gedə bilərlər.
Cərimə: teatrlaşdırılmış təqdimata görə 0.2 xal

Geyim səhvləri
Geyim səhvləri 2 / 2.3 fəslində təsvir edilmiş pozuntulara aiddir, buna görə **hər dəfə müxtəlif meyarlar üzrə 0.2 xal cərimə tətbiq ediləcəkdir.**
Dövlət gerbinin olmaması: cərimə 0.3 xal

Vaxt səhvi (çatışmazlığı) və vaxtın pozuntusu
Vaxt musiqinin ilk eşidilən sədası ilə (xəbərdar edici siqnal istisnadır) qeydə alınmağa başlayır və musiqinin son eşidilən sədası ilə sona çatır. Əgər çıxışda musiqinin müddəti – QAYDALARLA təyin edilmiş müddətdən çox və ya azdırsa, bu halda ABS Vaxt hakiminin xəbərdarlığı ilə aşağıdakı cərimələri tətbiq edir:

Bütün kateqoriyalar üçün
Vaxtın pozuntusu: (yolverilən müddətdən +/- 2 saniyə)
1’13 "-dən 1’14 "-dək və ya 1’26 " –dən 1’27 "-dək: **Cərimə: 0.2 xal**

Vaxt səhvi (çatışmazlığı) *(yolverilən müddətdən +/- 3 saniyə və daha artıq)*
1’13’’-dən az və ya 1’27’’-dən çox: **Cərimə: 0.5 xal**

İntizam cərimələri
Xəbərdarlıq və ya yarışdan kənarlaşdırılma yarış Qaydalarının **intizam cərimələrinə** dair bölməsinə uyğun olaraq elan edilir.

Olimpiya Xartiyasının və Etika Məcəlləsinin tələblərini pozan **mövzulara görə 2.0 xal cərimə** tətbiq ediləcəkdir.

Hakimlər briqadasının Sədrinin hüquqları:
Yarışlarda rolları və vəzifələri barədə Ali Hakimlər Briqadasından yarışqabağı hazırlıq (adətən 2 gün) alır.
Yarış ərzində Ofisə (idarəyə) aid olmaq hüququnu əldə edir.

C. HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ TƏRƏFİNDƏN TƏTBİQ EDİLƏN CƏRİMƏLƏR, XƏBƏRDARLIQLAR VƏ KƏNARLASDIRMALAR:

Cərimələrin və xəbərdarlığın və ya kənarlaşdırmanın elan edilməsi Hakimlər briqadasının sədri tərəfindən aşağıdakılara əsaslanaraq tətbiq edilir:

Təqdimat səhvi	*0.2 xal*	
Geyimdə pozuntular (zinət əşyaları, bəzək əşyaları, bədən üçün parıltı, kişi geyimi üçün parıltılar və s.)	*0.2 xal*	*hər dəfə*
Milli emblemin olmaması	*0.3 xal*	
Vaxt pozuntuları (yolverilən müddət dən +/- 1-2 saniyə)	*0.2 xal*	
Vaxt səhvi (yolverilən müddətdən +/- 3 və daha çox saniyə)	*0.5 xal*	
Yarış meydançası zonasına 20 saniyə ərzində gəlməmək	*0.5 xal*	
Qaldırmanın olmaması və ya icazə verilən saydan artıq qaldırmalar	*0.5* xal	hər dəfə
Qadağan edilmiş qaldırma	0.5 xal	hər dəfə
Qadağan edilmiş hərəkətlər	*0.5 xal*	*hər dəfə*
3 və ya daha artıq Akrobatik hərəkət	*0.5 xal*	*hər dəfə*
Çıxışda 2-10 saniyəlik fasilə	*0.5* xal	hər dəfə
Çıxışın 10 saniyədən artıq müddətə dayandırılması	*2.0 xal*	
Olimpiya Xartiyasını və Etika qaydalarını pozan mövzular	*2.0* xal	
Qadağan edilmiş zonalarda olmaq	*xəbərdarlıq*	
Qeyri-adekvat davranış/tərz	*xəbərdarlıq*	
İdmançı milli kostyum geyinməyib (baxın: T.R., bölmə 10.4)	*xəbərdarlıq*	
İdmançı medallarla mükafatlandırma mərasimində yarış kostyumu geyinməyib (baxın: T.R., bölmə 10.4)	*xəbərdarlıq*	
İdmançının yarışa gəlməməsi	*kənarlaşdırma*	
BGF Nizamnaməsinin, Texniki Reqlamentlərin və ya Yarış Qaydalarının ciddi pozuntusu.	kənarlaşdırma	

6.1. ƏSAS PRİNSİPLƏR

Artistizm xalı*

4 hakim

Artistizm üzrə hakimlərin verdikləri ən yüksək və ən aşağı xallar atılır. İki orta xalın aşağıda göstərilən yolverilən kənarlaşmalar diapazonu daxilində olması şərti ilə onlar toplanır, bu nəticə Artistizm üzrə yekun xal (A) hesab edilir.

İcra xalı*

4 hakim

İcra üzrə hakimlərin verdikləri ən yüksək və ən aşağı xallar atılır. İki orta xalın aşağıda göstərilən yolverilən kənarlaşmalar diapazonu daxilində olması şərti ilə onlar toplanır, bu nəticə İcra üzrə yekun xal (E) hesab edilir.

Artistizm və İcra xalları üçün maksimal yolverilən kənarlaşma

Yarışlar ərzində nəzərə alınan orta xallar arasında fərq aşağıdakılardan artıq ola bilməz:

Diapazonda yekun xal	10.00	və	8.00	=	0.3
	7.99	və	7.00	=	0.4
	6.99	və	6.00	=	0.5
	5.99	və	0	=	0.6

Əgər kənarlaşma yuxarıda göstərilənlərdən böyükdürsə, yekun xal dörd xalın hamısının orta rəqəmi ilə müəyyənləşdirilir.

Çətinlik xalı*

2 hakim

Razılaşdırılmış xal, Çətinlik üzrə yekun xal (D) hesab edilir.

Ümumi xal

Artistizm xalı, İcra xalı, Çətinlik xalı və HBS-nin verdiyi xal toplanır və ümumi xalı təşkil edir.

YEKUN XAL

Çətinlik hakimləri, Xətt hakimləri və Hakimlər briqadasının sədri tərəfindən tətbiq edilən cərimələr ümumi xaldan çıxılır və YEKUN XAL müəyyənləşdirilir.

* Hakim xalı vaxtlı-vaxtında verə bilmədikdə və ya ümumiyyətlə xal vermədikdə, verilmiş xalların orta rəqəmi verilməmiş xalı əvəz edəcəkdir.

Ən kənar xallar arasında maksimal kənarlaşma

Artistizm və İcra üçün:

İki kənar xal arasında 1.0 xal və daha artıq kənarlaşma zamanı, yarışlardan sonra hakimlərin verdikləri xalların təhlili aparılacaq və müvafiq sanksiyalar qəbul ediləcəkdir.

Çətinlik üçün:

İki hakim arasında fikir ayrılıqları zamanı, əgər nəticədə kənarlaşma 0.3 xal və daha artıq təşkil etmişdirsə (2-yə və ya 1.8-ə bölünənə qədər), xalların təhlili yarışlardan sonra həyata keçiriləcək və müvafiq sanksiyalar qəbul ediləcəkdir.

Xalların təhlili (baxın: T.R., 8.4)

- Çətinlik xallarına etirazlara icazə verilir.
- Bütün digər xallara etirazlara icazə verilmir.

6.2 XALIN MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏ SXEMİ

A. TOPLANMA

Artistizm		
	1 hakimin maksimal xalı	**10**
İcra		
	1 hakimin maksimal xalı	**10**
Çətinlik (2-yə və ya 1.8-ə bölmək)		
Nümunə, çətinlik xalının açıq şkalası		**3.500**
HBS	Maksimal xal	**1**
ÜMUMİ XAL		**24.500**

B. CƏRİMƏLƏR

Çətinlik üzrə hakimlərin cərimələri	(baxın: D-hakimlər, qiymətləndirmə)
Xətt hakimlərinin cərimələri	(baxın: Xətt hakimləri, qiymətləndirmə)
Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri	(baxın: Hakimlər briqadasının sədri, qiymətləndirmə)

C. XALIN MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİ

Artistizm, xalları 0,1 olmaqla artan, maksimal xalı 10,0 olan şkala üzrə qiymətləndirilir.

Hərəkətlərin icrası mənfi hakimlik prinsipi üzrə qiymətləndirilir, yəni başlanğıc 10 xaldan icrada səhvlər üçün cərimə xalları çıxılır.

Çətinlik müsbət qiymətləndirmə prinsipi üzrə müəyyənləşdirilir, yəni xallar 0.0-dan başlayaraq toplanır və xal mində bir dəqiqliklə (nöqtədən sonra 3 rəqəm) verilir.

Nümunələr: D- xalı 1,8-ə bölünür

6.6 / 1.80 = 3.6666….. ⟶ 3.666

Yekun xalı müəyyənləşdirmək üçün ümumi xaldan cərimə xalları çıxılır.

1.8-Ə BÖLÜNMÜŞ D- XALI İLƏ ÜÇLÜYÜN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏ NÜMUNƏSİ

				Xalların hesablanması	
A-xalı	~~9.5~~	~~9.3~~	9.4	9.3	**9.350**
E-xalı	9.1	~~9.2~~	~~8.9~~	9.1	**9.100**
D- xalı (6.6/1.8 =3.666)		6.6	~~6.6~~		**3.666**
Qaldırma					**0.3**
				Ümumi xal	**22.416**
D-hakimlərin cərimələri					
	1.0	1.0			-0.5
Xətt hakiminin cərimələri	1 x 0.1				- **0.1**
Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri					
1-dən artıq piramida	1 x 0.5				-**0.5**
Geyimdə pozuntu	1 x 0.2				-**0.2**
				Yekun xal	**21.116**

2.0-YƏ BÖLÜNMÜŞ D-XALI İLƏ FG QİYMƏTLƏNDİRİLMƏ NÜMUNƏSİ

				Xalların hesablanması	
A-xalı	~~9.5~~	~~9.3~~	9.4	9.3	**9.350**
E-xalı	9.1	~~9.2~~	~~8.9~~	9.1	**9.100**
D- xalı (6.6/2.0=3.300)		6.6	~~6.6~~		**3.300**
				Ümumi xal	**21.750**
D-hakimlərin cərimələri					
	1.0	1.0			**- 0.5**
Xətt hakiminin cərimələri	1 x 0.1				- **0.1**
Hakimlər briqadasının sədrinin cərimələri					
Geyimdə pozuntu	1 x 0.2				-**0.2**
				Yekun xal =	**20.950**

7-Cİ FƏSİL – AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ, QADAĞAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR VƏ İNTİZAM CƏRİMƏLƏRİ

7.1 AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ VƏ QADAĞAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR

AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ:

Aşağıda göstərilən: 1 və ya 2 əllə / 1 və ya 2 ayaqla: dirsəkdən istifadə etməklə yerinə yetirilən hərəkətlərə görə İcra hakimləri 0,5 xal cərimə tətbiq edəcəkdir.

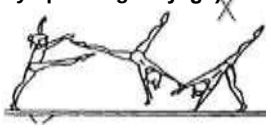
A-1) Ayaq üstə yana aşma;
A-2) Rondat;
A-3) Aşma (irəliyə, arxaya);
A-4) Baş və əllər üzərində duruş vəziyyətindən bükülüb-açılmaqla qalxma;
A-5) Templi aşma (irəliyə);
A-6) Flyak;
A-7) Bədənin şaquli oxu boyunca fırlanmaqla və fırlanmadan 360° salto (irəliyə, arxaya, yana), maks.1/1 tvist

* A-1-dən A7-dək akrobatika elementlərini bütün çıxış ərzində yalnız 2 dəfə, kombinə etmədən icra etmək olar.

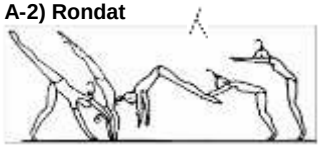
* Əgər QC, TR və QR 2 müxtəlif Akrobatika Elementi eyni zamanda icra edərsə,
bu, **1 akrobatika** elementi ~~(2 deyil)~~ hesab edilir.
2 dəfədən artıq yerinə yetirilmiş Akrobatika Elementlərinə görə hər dəfə HBS **-0.5 xal cərimə tətbiq edəcəkdir.**

AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ

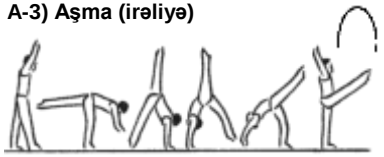
A-1) "Yana aşma" (bir ayaqdan digər ayağa)



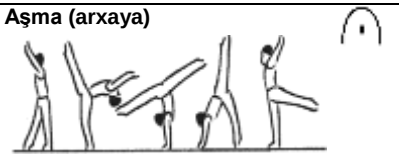
A-2) Rondat



A-3) Aşma (irəliyə)

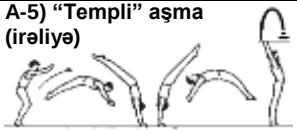


A-3) Aşma (arxaya)

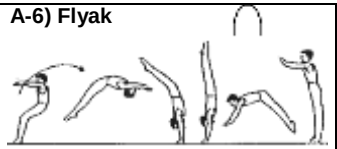


A-4) Baş və qollar üzərində duruşdan bükülüb açılmaqla qalxma

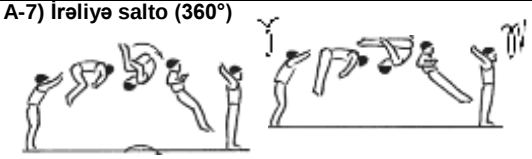
A-5) "Templi" aşma (irəliyə)



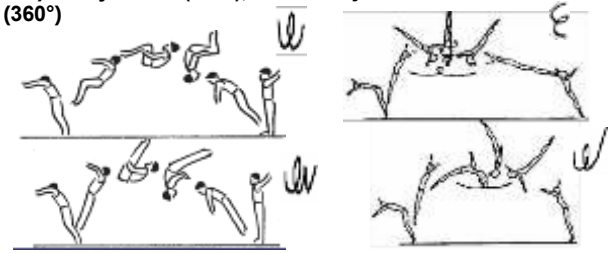
A-6) Flyak



A-7) İrəliyə salto (360°)



A-7) Arxaya salto (360°), tvistlə və ya tvistsiz maksimum (360°)



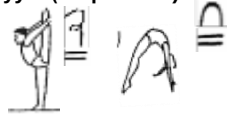
A-7) Yana salto (360°)

QADAGAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR

3-1) Həddən artıq çevikliyi nümayiş etdirən statik vəziyyətlər (yəni, arxaya maksimum əyilmə, körpü vəziyyəti);
3-2) Çıxış ərzində arxaya əyilmədə həddən artıq çevikliyi nümayiş etdirən hərəkətlər;
3-3) Əllər üzərində 2 saniyədən artıq duruş (saxlama);
3-4) Tvistlə, irəliyə tullanmaqla mayallaq aşmaq;
3-5) Tvistlə və ya tvistsiz, 360°-dən az və ya çox salto;
3-6) Akrobatika elementlərinin kombinasiyası.
QEYD: İSTƏNİLƏN "ƏMƏKDAŞLIQ" ZAMANI TULLAYIŞLAR QADAĞANDIR
Qadağan edilmiş hərəkətlərə görə HBS -0,5 xal cərimə tətbiq edəcəkdir.

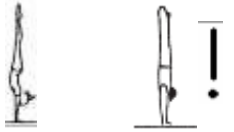
QADAGAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR

3-1) Həddən artıq arxaya maksimum əyilməklə statik vəziyyət (körpü və b.)



3-2) Həddən artıq çeviklik – arxaya əyilmə

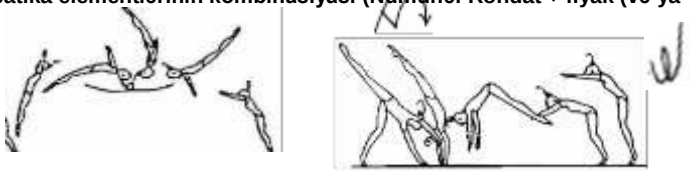
3-3) Əllər üzərində duruş (2 saniyədən artıq)



3-4) Tullanaraq dönməklə mayallaq aşmaq

3-5) Dönməklə və ya dönmədən 360°-dən az və ya çox salto

3-6) Akrobatika elementlərinin kombinasiyası (Nümunə: Rondat + flyak (və ya salto)



7.2. İntizam cərimələri

A. XƏBƏRDARLIQ

Aşağıdakı hallarda idmançıya xəbərdarlıq edilir:

- Qadağan olunmuş zonalarda olduqda;
- Xalça üzərində özünü düzgün aparmadıqda;
- Hakimlərə və rəsmi şəxslərə qarşı hörmətsizlik etdikdə;
- İdmançıya layiq olmayan davranış zamanı;
- Açılış və bağlanış mərasimlərində milli formanı geyinmədikdə
- Medallarla mükafatlandırma mərasimində yarış geyimi geyinmədikdə (mükafat məbləğinin 50%-i)
- İradın kateqoriyasından asılı olmayaraq yalnız bir xəbərdarlıq alan idmançı təkrar xəbərdarlıq aldıqda dərhal yarışdan kənarlaşdırılacaqdır.

B. YARIŞDAN KƏNARLASDIRILMA

Aşağıdakı hallarda idmançı yarışdan kənarlaşdırılır:

- BGF Nizamnaməsinin, Texniki Təlimatların və / və ya yarış Qaydalarının ciddi pozuntularına yol verildikdə;
- İdmançı yarışa gəlmədikdə.

8-Cİ FƏSİL GÖZLƏNİLMƏYƏN HALLAR

Fövqəladə hallar aşağıdakı kimi müəyyənləşdirilir:

- Digər musiqi yazısı qoyulmuşdur.
- Avadanlığın nasazlığı səbəbindən musiqinin səsləndirilməsində problemlər yaranmışdır.
- Ümumi avadanlıqda – işıqlandırmada, meydançada, yarış zonasında nasazlıqlarla əlaqədar olan problemlər;
- İdmançının çıxışı zamanı yarış meydançasında kənar əşyalar və ya digər şəxslər vardır.
- İdmançıdan asılı olmayan səbəblərdən onun çıxışa gələ bilməməsinə səbəb olan gözlənilməyən hallar yaranmışdır.

Əgər yuxarıda göstərilən vəziyyətlər meydana çıxırsa, idmançı dərhal çıxışını dayandırmalıdır. Çıxışı bitirdikdən sonra idmançının etirazı qəbul edilmir.

Hakimlər briqadasının sədrinin qərarı ilə, problem aradan qaldırıldıqdan sonra idmançı yenidən öz çıxışına başlaya bilər. Bundan əvvəl verilmiş bütün xallar ləğv edilir.

Yuxarıda təsvir edilməmiş hallar meydana çıxdıqda, vəziyyətin təhlil edilməsindən sonra qərar Baş Hakimlər Briqadası tərəfindən qəbul edilir. Baş Hakimlər Briqadasının qərarı yekun qərardır.

LONGINES®

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika gimnastikası

I ƏLAVƏ

Yanvar 2017

Artistizm üzrə hakimlər üçün Təlimat

I ƏLAVƏ
ARTİSTİZM ÜZRƏ HAKİMLƏR ÜÇÜN TƏLİMAT

Hərəkətlərin icrasının Artistizminin artırılması:
Müxtəlif gimnastika çıxışlarında, müxtəlif hərəkətlərin xoreoqrafiyanın, musiqinin, musiqi interpretasiyasının və musiqi duyumunun, ifadəliliyin və bir qayda olaraq, yaradıcılıqla əlaqədar olan digər keyfiyyətlərin seçilməsi və icra edilməsidir.
Artistizm - yarış Qaydalarının Artistizm bölməsində göstərilmiş bütün meyarlar üzrə göstərilmiş şkaladan istifadə edilməklə qiymətləndirilir. Artistizmin qiymətləndirilməsi təkcə idmançının(ların) "NƏ" icra etmələri ilə deyil, həm də hərəkətləri "NECƏ" və "HARADA" icra etmələri ilə əlaqədardır.

Zorakılığı və irqçiliyi nümayiş etdirən, habelə gizli dini və seksual mənalara malik olan mövzular Olimpiya ideallarına və BGF Etika qaydalarına uyğun deyildir.

I Əlavədə - Artistizm üzrə hakimlər üçün Təlimatda Artistizmin qiymətləndirilməsi üçün hər bir bölmənin təsviri verilir.

ƏSAS MƏLUMAT

Aerobika gimnastikasında çıxış musiqi sədaları altında icra edilən aşağıdakı hərəkətlərdən ibarətdir:

- Aerobika hərəkətlərinin birləşməsi (AHB)
- Çətinlik elementləri
- Keçidlər və birləşmələr
- Qaldırma (piramida)
- Partnyorluq (fiziki qarşılıqlı əlaqə / Əməkdaşlıq)

Yarış Qaydalarında müəyyənləşdirilən tərifə əsasən, aerobika gimnastikasında çıxışın əsasını musiqi ilə uyğunlaşan AHB və çətinlik elementləri təşkil etməlidir. Bundan sonra, artistizmin nümayiş etdirilməsi, xoreoqrafiyanın, musiqinin və hərəkətlərin icrasının bütün komponentlərinin bir proqramda birləşdirildiyi və gözəl uyğunlaşdığı unikal çıxışın yaradılması üçün onların necə əlaqədar olduqları, birləşdikləri və çıxışı necə "bəzədikləri" nəzərdən keçirilir.

Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətlərinə əməl edilməklə, idman hərəkətlərinin yaradıcı və unikal xüsusiyyətlərə malik olan bədii çıxışa çevrilməsi üçün bütün xoreoqrafiya elementləri qüsursuz birləşdirilməlidir.

Proqramın keyfiyyəti (ustalığı/mükəmməlliyi) mühüm əhəmiyyətə malikdir, nəinki bütün çətinlik və akrobatika elementlərinin yüksək dərəcədə mükəmməl icrasının nümayişi zamanı, həm də xoreoqrafiya hərəkətlərinin (AHB, keçidlər - birləşmələr, qaldırmalar (piramidalar), partnyorluq) icrası zamanı bütün hərəkətlərin düzgün texnikasına əməl etmək lazımdır.

Proqramın orijinallığı/ kreativliyi musiqiyə uyğun olaraq çıxışın mövzusunun seçimində deyil, həm də təbii və saf ifadəliliklə icra edilən digər hərəkətlərin (qaldırmalar, partnyorluq, keçidlər və s.) yeniliyində və unikallığındadır.

XOREOQRAFİYA – ÜMUMİ XAL 10 XAL

Artistizm üzrə hakim çıxışın XOREOQRAFİYASINI aşağıdakılara əsasən qiymətləndirir:

MEYARLAR

- **Quruluş (kompozisiya):**

1. Musiqi və Musiqi duyumu **(maks. 2 xal)**
Seçim və kompozisiya (məzmun)
İstifadə (Musiqi duyumu)

2. Aerobika məzmunu (maks. 2 xal)
AHB sayı
Çətinlik / Müxtəliflik

3. Əsas məzmun (maks. 2 xal):
Çətinlik / Müxtəliflik
Aramsızlıq

4. Məkandan istifadə (maks. 2 xal)
Meydançanın sahəsindən və düzülüşlərdən (fiqurlardan) istifadə
Çıxışın komponentlərinin paylanması

- **Təqdimatın effektivliyi:**

5 Artistizm (maks. 2 xal)
5.1 Hərəkətlərin icrasının keyfiyyəti
Orijinallıq/Yaradıcılıq və ifadəlilik

TƏRİF

Xoreoqrafiya:
Xoreoqrafiya məkan və zaman daxilində, habelə digər partnyorlarla qarşılıqlı əlaqədə yerinə yetirilən bədən hərəkətlərindən ibarət təsvir (şəkil) kimi müəyyənləşdirilə bilər. Bu həm də, aramsız, əlaqədar, bütöv çıxışın yaradılması və çıxış ərzində gimnastın unikal bacarıqlarının, fərdiliyinin və üslubunun nümayiş etdirilməsi üçün aerobika gimnastikasının çətinlik elementlərinin artistizm komponentləri ilə balanslaşdırılmasıdır.

Kompozisiya:
Çıxışın tərkibi (kompozisiya) çətinlik elementləri və strukturlaşdırılmış aerobika hərəkətləri də daxil olmaqla, hərəkətlər ehtiyatı kimi müəyyənləşdirilə bilər. Gimnast, çox zaman məşqçi və/ və ya xoreoqraf tərəfindən tərtib edilən çıxışın icraçısıdır.

Aerobika hərəkətlərinin birləşmələri (AHB):
Əl hərəkətləri ilə uyğunlaşan əsas aerobika addımlarının kombinasiyasıdır: bütün bunlar dayaq-hərəkət aparatına yüksək və aşağı dərəcəli təsir göstərməklə hərəkətlərin dinamik, ritmik və aramsız ardıcıllıqlarının yaradılması üçün musiqiyə uyğun olaraq yerinə yetirilir. Proqram AHB-dən istifadə hesabına intensivliyin yüksək səviyyəsini təmin etməlidir.

AHB ardıcıllığı (əlaqəsi)
AHB ardıcıllığı aerobika addımlarının müxtəlif variantları ilə yerinə yetirilən hərəkətlərin (8) tam sayıdır.

Çətinlik elementləri:
Bunlar yarış Qaydalarının elementlər cədvəlində nömrəsi və dəyəri göstərilməklə sadalanan elementlərdir. Onlar çətinlik və icra üzrə hakimlər tərəfindən texniki ustalıq baxımından, habelə artistizm üzrə hakimlər tərəfindən onların yarış meydançasında paylanması, bütün çıxış ərzində yerləşdirilməsi, digər hərəkətlərlə birləşdirilməsinin rəvanlığı və musiqinin quruluşu ilə uzlaşması baxımından qiymətləndirilirlər.

Keçidlər:
Proqramın iki mövzusunu və ya hissəsini birləşdirən bir formadan, vəziyyətdən, üslubdan və ya yerdən digərinə keçid.

Birləşmələr:
Hərəkətlərin birləşmələridir. Meydançada səviyyələrini dəyişmədən müxtəlif hərəkətlərin birləşdirilməsini nəzərdə tutur.

Partnyorluq: (Əməkdaşlıq/Fiziki qarşılıqlı iş):
Bu – çıxışda partnyorlar arasında "Əlaqə" və ya real (görünən və ya hiss edilən) münasibətlərdir. Onların, bu münasibətləri qoruyub saxlayaraq birlikdə və ya ayrılıqda işləmək qabiliyyətidir. Bu partnyorluğun öz münasibətləri hüdudundan kənara çıxaraq auditoriyanı və hakimləri mütəəssir etmək qabiliyyətidir. Çıxışın nümayiş etdirilməsi zamanı ayrılıqda bir idmançı tərəfindən ifadə edilə bilinməyən, partnyorlar arasındakı ahəngdarlığın əhəmiyyətidir. Hərəkət digər partnyor və ya partnyorlarla birlikdə fiziki təmasla və ya fiziki təmas olmadan yaradılır. Bir və ya daha artıq sayda idmançılarla qarşılıqlı münasibətlərə məsələn, güzgü işi; əməkdaşlıq; hərəkət zamanı partnyorların təmasları; bir gimnastın mayallaq aşan digər gimnastlar üzərindən tullanması və s. aid edilə bilər.

HƏR BİR MEYAR ÜÇÜN ŞKALA

Əla 2.0 xal	**Çıxışda meyarların çox gözəl (möhtəşəm) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Çox yaxşı 1.8 – 1.9 xal	**Çıxışda meyarların yüksək səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yaxşı 1.6 – 1.7 xal	**Çıxışda meyarların yaxşı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Qənaətbəxş 1.4 – 1.5 xal	**Çıxışda meyarların adi (orta) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Pis 1.2 – 1.3 xal	**Çıxışda meyarların aşağı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yolverilməz 1.0 – 1.1 xal	**Çıxışda meyarların yolverilməz səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**

ARTİSTİZM XALININ AMPLİTUDA DİAPAZONU:

Əla çıxış	9.6 və 10 arası xal
Çox yaxşı çıxış	9.0 və 9.5 arası xal
Yaxşı çıxış	8.0 və 8.9 arası xal
Qənaətbəxş çıxış	7.0 və 7.9 arası xal
Pis çıxış	6.0 və 6.9 arası xal
Yolverilməz çıxış	5.0 və 5.9 arası xal

1. Musiqi və musiqi duyumu - maksimum 2 xal

Çıxış musiqiyə uyğun olaraq, tam yerinə yetirilməlidir. Aerobika Gimnastikasına uyğunlaşdırılmış istənilən musiqi üslubundan istifadə edilə bilər. Bu o deməkdir ki, gimnastların istifadə etdikləri musiqi aerobika gimnastikasının əsas xüsusiyyətlərini, idmanın xüsusiyyətlərini və xarakterini əks etdirməli və qoruyub saxlamalıdır.

MEYARLAR

Seçim və kompozisiya (məzmun)
Musiqidən istifadə (Musiqi duyumu)

Seçim və kompozisiya (məzmun)

Seçim:

Yaxşı musiqi seçimi hərəkətlərin quruluşunu və tempini, həm də çıxışın mövzusunu müəyyənləşdirməyə kömək edir. Musiqi hərəkətlərin icrasını dəstəkləməli və vurğulamalıdır. Musiqi həm də bütün xoreoqrafiyanı ilhamlandırmaq (hisslərlə zənginləşdirməyə kömək etmək) və xoreoqrafiyanın üslubuna və keyfiyyətinə, habelə gimnastların ifadəliliyinə töhfə vermək üçün istifadə edilməlidir.

Hər bir proqramın süjet xətti olmalıdır və seçilmiş musiqi gimnastın və xoreoqrafın çatdırmaq istədikləri hekayəti əks etdirməlidir.

Seçilmiş musiqi idmançının fərdi xüsusiyyətlərinin və üslubunun aşkara çıxarılmasına üstünlük verməlidir. Musiqi yarışların kateqoriyasına uyğun olmalı və proqramı daha da təsirli etməlidir.

Həm kişi, həm də qadın, müxtəlif yaşlı idmançılar mövcuddur. Bütün kateqoriyalar – fərdi çıxışlar və ya QC, TR və ya QR üçün müxtəlif olmalıdır: müxtəlif yarış və yaş kateqoriyalarına malik olan idmançılar üçün heç də istənilən musiqi uyğun gəlmir. Bu fərqlər Sizin seçdiyiniz musiqidə öz əksini tapmalıdır.

Bəzi musiqi mövzuları qadın, kişi idmançı, qarışıq cütlüklər, üçlük və ya qrup tərəfindən istifadə edilə bilər. Onların musiqidən istifadə etdikləri və musiqini interpretasiya etdikləri üsullar seçimin düzgün olub-olmadığını və musiqinin çıxışı fərqləndirə bilib-bilmədiyini müəyyənləşdirəcək və göstərəcəkdir.

Musiqinin tərkibi (qurulusu):

İdmançılar musiqidən istifadə edərkən aerobika gimnastikasının xüsusiyyətlərinə və onun mahiyyətinə əməl etməlidirlər. Musiqi dinamik, müxtəlif (qeyri-yeknəsəq), ritmik, orijinal (yaradıcı), sayıla bilən (ritmik zərbələrlə və ya onlarsız, lakin hərəkətlərin vaxtlı-vaxtında olmasının/ aerobika gimnastikası üçün səciyyəvi olan tempin müəyyənləşdirilməsi imkanı ilə, sayıla bilən ritmlə) olmalıdır.

Texniki cəhətdən musiqi mükəmməl olmalıdır, musiqi orijinal və ya aranjman edilmiş ola bilər, lakin əlavə qoşmalar və fon qismində istifadə edilən ritmik əsasın həddən artıq istifadəsi (həddən artıq gur/ melodiyaya nisbətən gur) olmamalıdır; mahnının melodiyası əlavə edilmiş əsas və ya fona nisbətən daha yaxşı eşidilməlidir, əksinə deyil.

Müxtəlif musiqi hissələrinin yazılması və birləşdirilməsi peşəkar keyfiyyətdə və yaxşı inteqrasiya edilmiş olmalıdır, hər hansı kəskin qısaltmalar olmadan bir musiqi əsəri təəssüratı yaratmalıdır. Musiqi aramsız, dəqiq başlanğıca və sona malik olmalı, musiqi frazalarına əməl edilməklə səs effektləri (daxil edildikdə) yaxşı inteqrasiya edilmiş olmalıdır.

İstifadə edilən musiqi aşağıdakı quruluşa malik olmalıdır:

- ✓ Musiqinin melodiyası / Üslubu (salsa, tanqo, folk, disko, rok, şən, dramatik və s.)
- ✓ Başlanğıcı, sonu, frazaları, vurğuları, ritmik zərbələri (bitləri)
- ✓ Ritmi, tempi / sürəti
- ✓ Mövzuları və ya musiqili hissələri (bir və ya bir neçə, Popurri kimi)

İstifadə edilən musiqidə yeknəsəqliyə yol verməmək üçün idmançıların düzgün quruluşlu və müxtəlif hissəli musiqilər (müxtəlif musiqilər) seçmələri gözlənilir.

Musiqiyə uyğun olan aerobika hərəkətləri birləşmələrinə malik olmaq üçün aerobika hərəkətlərinin birləşmələri seriyasının tanınmasına yardım edən, sayıla bilən, 8 hesablı quruluşa malik olan musiqidən istifadə etmək tövsiyə edilir.

Musiqidən istifadə (musiqi duyumu)

Musiqi duyumu – icraçının(ların) musiqini interpretasiya etmək və proqramın fiziki icrası vasitəsilə onun təkcə ritmini və sürətini deyil, həm də aramsızlığını, formasını, intensivliyini və şövqünü (ehtirasını) nümayiş etdirmək bacarığıdır.

Çıxış tam olaraq musiqi sədaları altında yerinə yetirilməlidir. Xoreoqrafiya musiqi tərəfindən verilmiş ideyanı dəstəkləməlidir.

Hərəkətlərin ümumi icrası ilə seçilmiş musiqi arasında böyük əlaqə olmalıdır. Bütün hərəkətlər seçdiyiniz musiqi ilə ideal şəkildə uyğunlaşmalıdır. Çıxışın yaradıcı qurulma prosesində xoreoqraf konkret musiqinin xüsusiyyətlərinə müvafiq olan, müəyyən idmançıya(lara) uyğun gələn hərəkətlər yaratmalıdır.

AHB ardıcıllıqları musiqinin mövzusu və üslubu ilə yüksək qarşılıqlı əlaqədə olmalıdır. Musiqidə, xoreoqrafiyanın üslubunu itirmədən əllə (əllərlə) hər hansı hərəkətlər üçün səbəb olmalıdır. AHB yerinə yetirilməsi zamanı başın və bədənin hərəkətlərindən istifadə xoreoqrafiyaya daxil edilmək üçün daha bir imkan ola bilər.

Çıxışda hərəkətlər musiqinin üslubu ilə ahəngdarlıq təşkil etməlidir. Musiqinin üslubu icraçının nümayiş etdirdiyi hərəkətlərin xüsusiyyətlərinə və üslubuna uyğun olmalıdır. İştirakçı səslənən musiqini öz hərəkətləri və bədən dili ilə ifadə etməyi bacarmalıdır.

Xoreoqrafiya ritmə, zərbələrə(bitlərə), musiqi frazalarına və melodiyaya tabe olmalıdır. Musiqiyə uyğun hərəkət edə bilməmək onun fon (fon musiqisi) kimi istifadə edilməsinə gətirib çıxaracaqdır.

XÜLASƏ

Seçim və kompozisiya:

- Hərəkətlərin icrasını dəstəkləyir və onu fərqləndirir, üstünlük verir.
- Musiqi aerobika gimnastikasına uyğunlaşdırılmalıdır, yeknəsəqliyə yol verilməməlidir.
- Texniki cəhətdən mükəmməl olmalıdır.

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- Çıxışın üslubu adidir, musiqinin ideyasına heç bir aidiyyəti yoxdur, musiqidən mənalı istifadə edilməmişdir.
- Seçilmiş musiqi və idmançının xüsusiyyətləri, onun üslubu üst-üstə düşmür və / və ya onun yaşına yaxud yarış kateqoriyasına uyğun gəlmir.
- Seçilmiş musiqi – aerobika gimnastikası hərəkətləri üçün uyğun deyildir.
- Seçilmiş musiqi maraqlı və cəlbedici deyildir.
- Səs effektlərindən və ya əlavə vurğulardan həddən artıq və/və ya mənasız istifadə edilmişdir.
- Musiqinin ritmi həddən artıq yavaş və ya həddən artıq cəlddir və ya aerobika gimnastikası hərəkətləri üçün uyğun olan intensivliyə malik deyildir.
- Seçilmiş musiqi kifayət qədər dəyişilmir və yeknəsəq olur.
- Musiqi hissələrinin birləşməsi (qarışması) kobuddur, hətta əgər yalnız bir mahnıdan istifadə edilsə də onu kələ-kötür edir.
- Peşəkar keyfiyyətlərə cavab vermir.
- Bir neçə mahnının ifrat birləşməsi elə yerinə yetirilmişdir ki, nə birləşmə, nə də vəhdət hissi yoxdur.

Musiqidən istifadə (musiqi duyumu)

- Hərəkətlərin icrası ilə musiqi seçimi arasında böyük əlaqə olmalıdır.
- Musiqinin interpretasiyası.
- İfadəli olmaq üçün müxtəlif hissələrdən istifadə etmək və hərəkətlərin musiqi ilə əlaqəsini qoruyub saxlamaq.

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- Xoreoqrafiya musiqidən ayrılıb, musiqi sadəcə fondur (fon musiqisidir).
- Çıxış ərzində hərəkətlər musiqinin zərbələri (bitləri) ilə üst-üstə düşmür (vaxt seçiminin səhvi).
- Çıxış ərzində yerinə yetirilən hərəkətlər musiqi frazaları ilə üst-üstə düşmür.
- Hərəkətlər musiqinin quruluşuna və/ və ya mövzusuna (melodiyaya) uyğun gəlmir.

MUSİQİ VƏ MUSİQİ DUYUMU ÜÇÜN QİYMƏTLƏNDİRMƏ ŞKALASI

Əla **2.0 xal**	**Çıxışda meyarların çox gözəl (möhtəşəm) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Çox yaxşı **1.8 – 1.9 xal**	**Çıxışda meyarların yüksək səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yaxşı **1.6 – 1.7 xal**	**Çıxışda meyarların yaxşı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Qənaətbəxş **1.4 – 1.5 xal**	**Çıxışda meyarların adi (orta) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Pis **1.2 – 1.3 xal**	**Çıxışda meyarların aşağı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yolverilməz **1.0 – 1.1 xal**	**Çıxışda meyarların yolverilməz səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**

2. Aerobika məzmunu– Maksimum 2 xal

Aerobika məzmununda bütün çıxış ərzində intensivliklə yerinə yetirilən Aerobika hərəkətlərinin birləşmələrini (AHB) qiymətləndirilir**. AHB seriyaları Aerobika Gimnastikası üzrə çıxışların əsasını (bazasını) təşkil edir**.

AHB-nin keyfiyyəti (ideal texnikası) onları mürəkkəb AHB kompleksi kimi tanımaq üçün çox mühümdür.

Hərəkətlərin yüksək səviyyəli bədən koordinasiyası ilə aramsız hərəkətlər kimi tanınmalı olan mürəkkəb birləşmələrinin yaradılması üçün AHB baza addımlarından istifadə edilməklə, əl hərəkətləri ilə birlikdə yerinə yetirilən addım variantlarını ehtiva etməlidir.

AHB – musiqi ilə üst-üstə düşməsi üçün musiqi frazasında (1-ci zərbədən 8-dək) yerinə yetirilmiş tam sayda – 8 aerobika hərəkətləri birləşmələridir. Əgər AHB 8-dən az sayda yerinə yetirilmişdirsə, AHB qismində qəbul edilmir və keçid hərəkəti kimi nəzərdən keçirilir.

AHB ardıcıllıqları aerobika gimnastikası çıxışları üçün uyğun olan intensivliyi təmin etməlidir.

MEYARLAR:

2.1.AHB-nin sayı

2.2. Mürəkkəblik / Müxtəliflik

AHB-nin sayı:

Çıxış ərzində AHB ardıcıllıqları adekvat inyensivliklə yerinə yetirilməlidir. Bu o deməkdir ki, çətinlik elementlərindən, keçidlərdən/birləşmələrdən, Qaldırmalardan və Partnyorluqdan (fiziki qarşılıqlı əlaqədən/əməkdaşlıqdan) əlavə proqramda AHB-nin aramsız ardıcıllıqları nümayiş etdirilməlidir.

Çıxışda AHB ardıcıllıqlarının tam dəstləri kifayət sayda olmalıdır. **Bütün kateqoriyalar üçün AHB ardıcıllıqlarının sayı -8-dir**, onlar ardıcıl icra edilmiş 1, 2, 3 və daha artıq səkkizliklərdə (dəstlərdə) yerinə yetirilə bilərlər.

Mürəkkəblik / Müxtəliflik:

AHB – aerobika gimnastikasının əsası və başlıca(əsas) xüsusiyyətidir (idman spesifikasıdır).

Hər iki əl və ayağın hərəkətləri bədənin yüksək səviyyəli koordinasiyası ilə uyğunlaşdırıldığı zaman AHB ardıcıllıqları mürəkkəb hesab edilir. **Baza addımlarının** xüsusi texnikası II Əlavədə təsvir edilmişdir. Ayaq hərəkətləri Baza Aerobika Addımlarının düzgün texnikasını (sıçrama) nümayiş etdirməlidir.

Aerobika gimnastikasında **Əl hərəkətləri** də müəyyən texnikaya malikdir, bu səbəbdən də gimnastlar onları **keyfiyyətlə** yerinə yetirməlidirlər. əl hərəkətləri dəqiqliyi və aramsızlığı nümayiş etdirməli, bir vəziyyətdən digərinə dəqiq trayektoriyalı olmalı, başın, çiyinlərin və bədənin yuxarı hissəsinin müvafiq yerdəyişmələri zamanı əl hərəkətlərini sürətləndirmək və ləngitmək bacarığını göstərməlidir.

AHB ardıcıllıqlarının Mürəkkəbliyi/Müxtəlifliyi aşağıdakı yollarla əldə edilə bilər:

- ✓ Çox sayda bədən hissələrini cəlb etməklə (baş, çiyinlər və s. …)
- ✓ Oynaqlarda/istiqamətlərdə/hərəkət amplitudalarında/ling uzunluqlarında müxtəlif hərəkətlərdən istifadə etməklə
- ✓ Simmetrik /asimmetrik hərəkətlərdən istifadə etməklə
- ✓ Müxtəlif ritmlərdən istifadə etməklə
- ✓ Eyni zamanda hər iki əldən istifadə etməklə
- ✓ Hərəkətlərin sürəti ilə
- ✓ Məkan orientasiyasının dəyişdirilməsi ilə
- ✓ Düzülüşlərin dəyişdirilməsi ilə
- ✓ AHB yerinə yetirilərək yerdəyişmələrlə.

Çıxış ərzində proqramın yerinə yetirilməsi zamanı AHB ardıcıllıqlarında eyni addımı/əl hərəkətini, eyni 8 addımı və eyni və ya oxşar tipli AHB ardıcıllığını təkrarlamadan müxtəlifliyi nümayiş etdirmək lazımdır.

AHB ardıcıllığı daxilində müxtəlifliyə nail olmaq üçün, AHB-nin hər 8-liyində ən azı 3 müxtəlif əsas addım göstərmək təkidlə tövsiyə edilir, bir 8-likdə eyni baza addımını 2 dəfədən artıq təkrarlamaq olmaz.

AHB-nin hər 8-liyinin yerinə yetirilməsi zamanı müxtəlif hərəkətlərin göstərilməsi də onların mürəkkəblik səviyyələrini artıracaqdır.

<u>7 əsas addımın növlərinin nümunələri (həmçinin, Hərəkətlərin icrasının təsvirində, II Əlavədə baxın).</u>

- Addım: bucaq, hündürlük, sürət, ritmin və ya istiqamətin dəyişməsi (yəni, V-addım, dönmə ilə addım, ikiqat addım, “kvadrat” üzrə addım)
- Qaçış: bucaq, sürət, ritmin və ya istiqamətin dəyişməsi
- Dizin qaldırılması: müstəvi, bucaq, sürət, ritmin dəyişməsi, dayaq – hərəkət aparatına yüksək və ya aşağı təsir
- Yellənmə: müstəvi, hündürlük, sürət, ritmin dəyişməsi, dayaq – hərəkət aparatına yüksək və ya aşağı təsir (yəni, orta, yüksək və şaquli yellənmə)
- Ayaqlar aralı-ayaqlar birlikdə duruş vəziyyətinə tullanma (Campinq Cek): bud-çanaq oynaqlarında bucaq və dizlərin bükülmə sürəti, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə (oturmaqla).
- İrəli atılma: müstəvi, bucaq, sürət, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə
- Sıçrama: müstəvi, bucaq və istiqamətlər, sürət, ritmin dəyişməsi, yüksək və aşağı təsirlə.

<u>Əl hərəkətlərinin növlərinin nümunələri</u>

- Simmetrik və asimmetrik hərəkətlərdən istifadə
- Müxtəlif amplitudalardan istifadə (qısa, orta, böyük)
- Xətti və dairəvi hərəkətlərdən istifadə
- Müxtəlif ritmlərdən istifadə
- Müxtəlif müstəvilərdən istifadə
- Müxtəlif hərəkətlərdən istifadə (bükülmə, açılma, uzaqlaşdırma, yaxınlaşdırma, pronasiya, supinasiya və s.)
- Əllərin müxtəlif hərəkətlərindən istifadə (ovuclar açıq, ovuclar bağlı,yumruq....)

Əl hərəkətləri müxtəlif hərəkət variantlarında ola bilər, onlardan bəziləri xoreoqrafiyanın ideyası və yarış iştirakçısının üslubu və kateqoriyası ilə əlaqədar olaraq, məna daşıdığı müddətcə daha “yumşaq” ola bilər.

Barmaqların hərəkətlərindən sui-istifadə bir gimnastika növü kimi aerobika istiqamətinə uyğun deyildir.

ƏL HƏRƏKƏTLƏRİNİN NÜMUNƏLƏRİ

BARMAQLARLA UYĞUN OLMAYAN HƏRƏKƏTLƏR (SUİ İSTİFADƏ ETMƏMƏLİ)

XÜLASƏ

AHB-nin sayı:

- AHB ardıcıllıqlarının sayı

ƏLA NƏTİCƏDƏN KƏNARLAŞMA (nümunələr)

- Çıxışda ayrı-ayrılıqda və ya bir kompleksdə birləşdirilmiş 8-dən az sayda tam AH ardıcıllıqları (səkkizliklər) yerinə yetirilmişdir.

Mürəkkəblik / Müxtəliflik:

- Koordinasiya meyarlarından istifadə
- Mükəmməl texnika (keyfiyyət)
- Müxtəliflik meyarlarından istifadə

ƏLA NƏTİCƏDƏN KƏNARLAŞMA (nümunələr)

- Bədən koordinasiyasının aşağı səviyyədə olması
- Qaçışdan/qalop addımlarından (şasse) həddən artıq istifadə
- Super yüksək təsir hərəkətlərindən həddən artıq istifadə
- Əsas (baza) addımlarının olmaması
- Əl və ayaq hərəkətlərinin birləşmələrinin (kombinasiyalarının) kifayət qədər olmaması
- Əl hərəkətləri yalnız iki ritmik zərbədə yerinə yetirlir
- Əllərlə mürəkkəb hərəkətlər, lakin addımların sadə kombinasiyası və ya əksinə
- Əl hərəkətlərinin dəqiq formasının olmaması
- Müxtəlif əl hərəkətlərinin çatışmaması
- Təkrarlanan əl/ayaq hərəkətləri
- Kiçik yerdəyişmə diapazonu ilə yalnız əl hərəkətləri
- Yalnız sürətli, dəfələrlə yerinə yetirilən əl hərəkətləri

AEROBİKA MƏZMUNUNUN QEYD EDİLMƏSİ ÜÇÜN QISALTMALAR

Hər bir AHB ardıcıllığı A simvolu ilə qeyd ediləcəkdir.

Əgər AHB ardıcıllığı yuxarıda göstərilən meyarlara uyğundursa, A+ yazılacaqdır.

Əgər AHB ardıcıllığı yuxarıda göstərilən meyarlara uyğun deyildirsə A- yazılacaqdır.

AEROBİKA MƏZMUNUNUN QİYMƏTLƏNDİRMƏ SKALASI

Əla 2.0 xal	$A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+$ (8 AHB^+)
Çox yaxşı 1.9 xal	$A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+$ A (7 AHB $^+$)
Çox yaxşı 1.8 xal	$A^+ A^+ A^+ A^+ A^+ A^+$A A (6 AHB $^+$)
Yaxşı 1.7 xal	$A^+ A^+ A^+ A^+ A^+$ A A A (5 AHB $^+$)
Yaxşı 1.6 xal	$A^+ A^+ A^+ A^+$ A A A A (4 AHB $^+$)
Qənaətbəxş 1.5 xal	$A^+ A^+ A^+$ A A A A A (3 AHB $^+$)
Qənaətbəxş 1.4 xal	A^+ A^+A AAAAA (2 AHB^+)
Pis 1.3 xal	A^+A AAAAAA (1 AHB $^+$)
Pis 1.2 xal	A^+A AAAAAA (1 AHB $^+$)
Yolverilməz 1.1 xal	A^- A AAAAAA (1 AHB^-)
Yolverilməz 1.0 xal	A^- A^- A AAAAA (2 AHB^- VƏ YA DAHA ARTIQ)

AHB ardıcıllığı keyfiyyətlə və düzgün texnika ilə yerinə yetirildikdə və ən azı 3 mürəkkəblik və müxtəliflik meyarını ehtiva etdikdə (yəni, məkan oriyentasiyasının dəyişməsi və asimmetrik əl hərəkətləri ilə 3 baza addımı) A+ alacaqdır.

Əgər 8-dən az sayda AHB ardıcıllığı yerinə yetirilmişdirsə, nəticə hər buraxılmış AHB ardıcıllığına görə 0,1 xal azaldılacaqdır.

Nümunə: əgər 6 AHB ardıcıllığı yerinə yetirilibsə və bütün 6 AHB A+ kimi qeyd edilibsə, xal 1,6 olacaqdır ((6 A+)=1.8 xal çıxılsın yerinə yetirilməmiş 2 AHB ardıcıllığına görə 0,2 xal)

Hər bir A- üçün xal, şkala üzrə 0,1 xal azaldılacaqdır.

Nümunə: 8 AHB ardıcıllığı yerinə yetirilir: A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A- Bu halda xal 1.7 olacaqdır ((6 A+)=1.8 xal çıxılsın 1 (A-)-a görə 0,1 xal).

3. Ümumi məzmun. Maksimal 2 xal

Çıxışın ümumi məzmunu aşağıdakılardır:

- ✓ Keçidlər
- ✓ Partnyorluq (qaldırmalar, əməkdaşlıq)
- ✓ Akrobatika elementləri (keçid kimi istifadə edilib-edilməmələri)

Bütün çıxış ərzində **Ümumi tərkibdən ən azı 4 hərəkət (və ya hərəkətlərin birləsməsi) istifadə edilməlidir.**

MEYARLAR

Mürəkkəblik / Müxtəliflik

Aramsızlıq

Mürəkkəblik/ Müxtəliflik:

Hərəkətdə bədənin nə qədər çox hissəsi iştirak edirsə, hərəkət bir o qədər mürəkkəbləşir və onu icra etmək çətin olur. Mürəkkəb kompleks hərəkətlərə adi hərəkətlərin birləşmələrinə nisbətən daha yüksək xallar verilməlidir.

MÜRƏKKƏB HƏRƏKƏTLƏR	⇒ YÜKSƏK XAL
SADƏ HƏRƏKƏTLƏR	⇒ AŞAĞI XAL

Mürəkkəb hərəkət – öyrənilməsi üçün müəyyən müddət tələb olunan və yerinə yetirilməsi bədənin koordinasiyasını tələb edən hərəkətdir və qabaqcadan hazırlıq tələb edir (FHV, biomexanik təhlil, analitik və sistem təhlili, təkmilləşdirmə...)

Hərəkət aşağıdakı hallarda mürəkkəb olur:

- Koordinasiyanın nümayiş etdirilməsini tələb etdikdə
- Onun üçün fiziki hazırlıq tələb olunduqda
- Hərəkət dinamik olduqda
- Böyük tezliklə yerinə yetirildikdə
- Cəld, sürətli, gözlənilməz olduqda.

Çıxışın müxtəlifliyini qiymətləndirərkən, artistizm üzrə hakimlər nəzərə almalıdırlar ki, bütün hərəkətlər eyni və ya eynitipli hərəkətləri təkrarlamadan yerinə yetirilməlidir.

Bütün çıxışlar keçidlərin, birləşmələrin, qaldırmaların, habelə fiziki qarşılıqlı əlaqələrin icra edilməsi zamanı müxtəlif fiziki imkanların nümayiş etdirilməsini tələb edən müxtəlif təsirləri, müxtəlif formaları və müxtəlif hərəkət növlərini ehtiva etməlidir.

Əla səviyyədə yerinə yetirilmiş çıxışda müxtəlif hərəkət tipləri göstərilməlidir.

Partnyorluğun (əməkdaşlığın, fiziki qarşılıqlı əlaqələrin və s.) nümunələri:
- Bütün çıxış ərzində digər partnyorlarla birlikdə rol və ya xarakteri oynamaq və ya üslubu "nümayiş etdirmək" bacarığı
- İcra baxımından partnyorlar arasında "əlaqə" və ya real (görünən, hiss edilən) münasibətlər (baxış, incə toxunuş, hərəkətlərin icrasının uzlaşması, etimad...)
- Onların qarşılıqlı əlaqəni qoruyub saxlayaraq birlikdə və ya ayrılıqda işləmək qabiliyyəti
- Partnyorun icrasının fərqləndirilməsi və ya vurğulanması imkanı.

Aramsızlıq:

Hərəkətlər arasındakı birləşmələr fasiləsiz və aramsız olmalıdır. Çıxışda təqdim edilən bütün hərəkətlər əlavə fasilələr olmadan birləşdirilməli, rəvan və asan yerinə yetirilməli, yorğunluq (çətinlik, qətiyyətsizlik), ağırlıq hissinin yaranması və ya çevikliyin azalması göstərilməməlidir.

Aerobika gimnastikası - insan imkanlarının dinamik əksidir, lakin çıxışın tempinin (ritminin) dəyişməsinə də müəyyən qədər diqqət ayrılmalıdır ki, mühüm elementlər tam estetik tərzdə yerinə yetirilsin və hakimlər və tamaşaçılar tərəfindən yüksək qiymətləndirilsin.

Böyük fasilələr çıxışın rəvanlığını azaldır və yarış növünün – Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətləri və mahiyyəti ilə uyğunlaşmır.

XÜLASƏ

Mürəkkəblik/Müxtəliflik:

- Adi hərəkətlər əvəzinə mürəkkəb, kompleks hərəkətlər
- Hərəkətlərin təkrarlanması

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)
- Ümumi tərkibdə mürəkkəbliyin çatışmaması, asan hərəkətlər yerinə yetirilir
- Artistizmi artırmadan döşəmə üzərində hərəkətlər (döşəmə üzərində hərəkətlərin birləşmələri)
- Gimnastın(ların) yerinə yetirmək iqtidarında olmadıqları mürəkkəb və çətin hərəkətləri yerinə yetirməyə cəhd etməsi
- Hərəkətin eynisi və ya təkrarlanması və ya eynitipli Keçidlər/ birləşmələr

Aramsızlıq:

- Hərəkətlər arasında əlaqə
- Çeviklik

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)
- Hərəkətlər arasındakı əlaqə rəvan deyil, yorğunluq nümayiş etdirilir
- Həddən artıq fasilələr və ya hazırlıq

- Hərəkətlərin birləşməsi çətinliklə yerinə yetirilmişdir.

ÜMUMİ TƏRKİBİN YAZILMASI ÜÇÜN QISALTMALAR

Ümumi tərkibi qiymətləndirmək üçün, həm ayrılıqda hərəkəti, həm də hərəkətlərin birləşməsini (eyni müddətdə yerinə yetirilən) nəzərə almaq lazımdır; hər bir hərəkət və ya blok üçün 1 G verilir.

Çıxışda hər bir hərəkət və ya hərəkətlər dəsti G, simvolu ilə qeyd ediləcəkdir, əgər hərəkətlər yuxarıda göstərilmiş meyarlara cavab verirsə, G+ yazılır.

ÜMUMİ TƏRKİB ÜÇÜN QİYMƏTLƏNDİRMƏ SKALASI

Əla **2.0 xal**	$G^+ G^+ G^+ G^+ (4\ G^+)$
Çox yaxşı **1.8 - 1.9 xal**	$G^+ G^+ G^+ G (3\ G^+)$
Yaxşı **1.6 - 1.7 xal**	$G^+ G^+ G\ G (2\ G^+)$
Qənaətbəxş **1.4 - 1.5 xal**	$G^+ G\ G\ G (1\ G^+)$
Pis **1.2 - 1.3 xal**	$G^+ G\ G\ G (1\ G^+)$ təkrarlar göstərilmişdir
Yolverilməz **1.0 – 1.1 xal**	$G\ G\ G\ G (0\ G^+)$

Xal vermək üçün, icra edilmiş bütün G^+-lər nəzərdən keçiriləcəkdir.
Nümunə: G^+; G ; G^+; G^+; G; G; G; Xal = Çox yaxşı, 3 dəfə G^+ görə.
Bu sahəyə aid olan hərəkətlərin normasından (4) az sayda hərəkət yerinə yetirilmişdirsə, nəticə buraxılmış G –lərin sayı qədər azaldılacaqdır.

Nümunə: G^+; G ; G^+ =3G yerinə yetirilmişdir, şkala üzrə 2G^+ - Yaxşı səviyyədir (1.6 – 1.7), lakin 1 G çatmır və bu, xalın Qənaətbəxş səviyyəyədək enməsinə gətirib çıxaracaqdır. (1.4 – 1.5)

4. Məkandan istifadə - Maksimal 2 xal

MEYARLAR

Yarış meydançasından və düzülüşlərdən istifadə

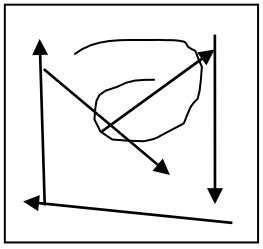
Çıxışın komponentlərinin paylanması

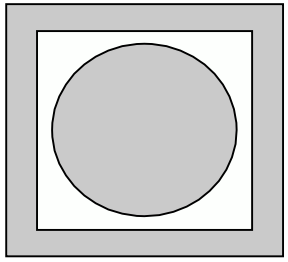
4.1 Yarış meydançasından və düzülüşlərdən istifadə

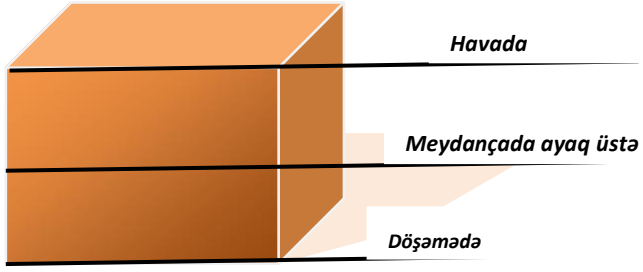
Çıxış ərzində bütün istiqamətlərdə (irəliyə, arxaya, yana, diaqonal üzrə və dairə üzrə), uzun və qısa məsafələrə yerdəyişmələr göstərilməlidir oxşar xətlər / istiqamətlər təkrarlanmadan göstərilməlidir. Qrup kateqoriyasında məkandan istifadə meyarlarına uyğun olmaq üçün təkcə meydançada paylanma kifayət deyil; idmançılar AHB ardıcıllıqlarından istifadə etməklə bütün istiqamətlərdə və partnyorlar arasında müxtəlif məsafələr saxlamaqla hərəkət etməlidirlər.

Yarışlar üçün meydança çıxış ərzində yaxşı balanslaşdırılmış xoreoqrafiya strukturu ilə effektiv istifadə edilməlidir, yarış meydançasının təkcə künclərindən və mərkəzindən deyil, yarış məkanının bütün hissələrindən istifadə olunmalıdır.

Yarış meydançasının hər üç səviyyəsindən (döşəmədə, ayaq üstə, havada iş) istifadə edilməlidir. Səviyyəni dəyişmədən döşəmədə və ya ayaq üstə 32 saydan artıq olmamaq tövsiyə edilir.





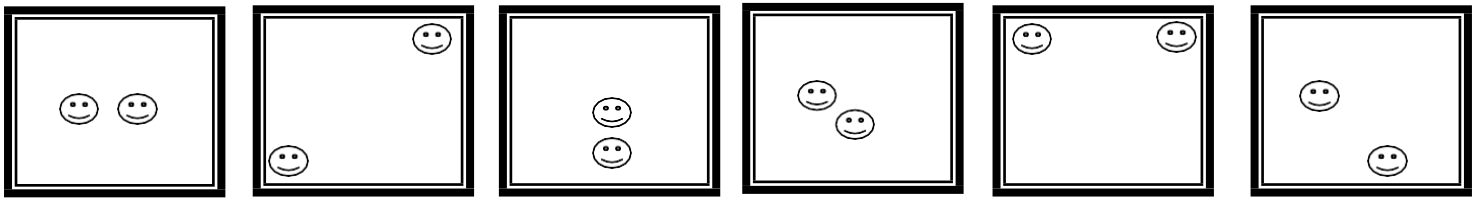


Düzülüşlər partnyorların mövqelərini/qarşılıqlı yerləşmələrini və onların başqa bir düzülüşə keçmək üçün, yaxud da eyni düzülüşdə AHB və ya digər hərəkətləri yerinə yetirərək və idmançılar arasındakı məsafəni dəyişərək öz mövqelərini necə dəyişmələrini ehtiva edir.

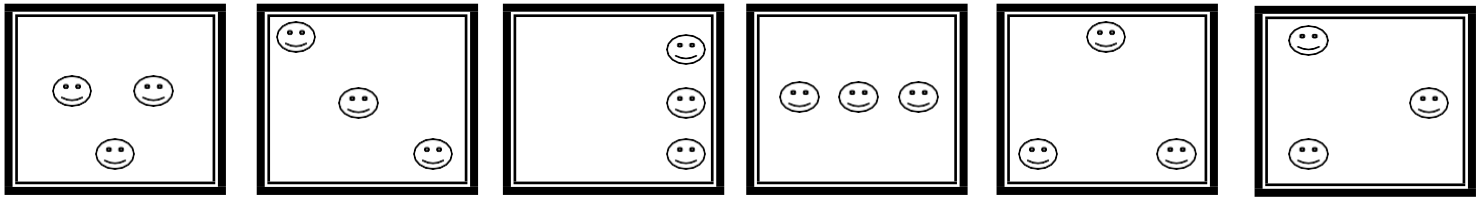
Çıxış ərzində müxtəlif düzülüşlər və onlarda komanda üzrə partnyorların müxtəlif mövqelərini (o cümlədən, partnyorlar arasındakı məsafə, bir-birlərinə nisbətən yaxın və ya uzaq) nümayiş etdirmək lazımdır.

Düzülüşlərin dəyişməsi cəld və aramsız olmalıdır.

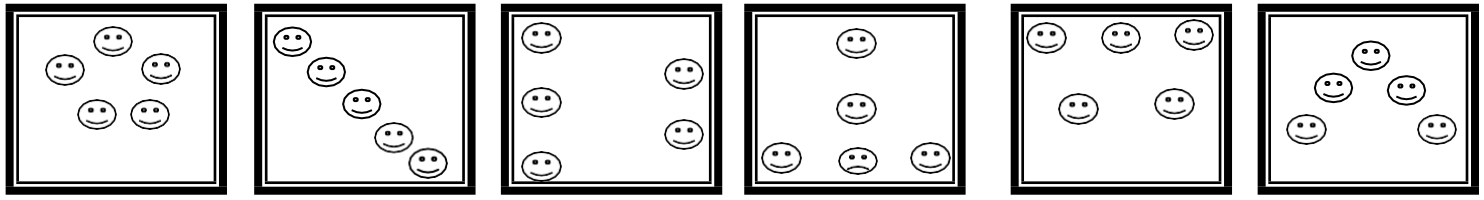
• Qarışıq cütlüklər üçün mümkün düzülüşlərin nümunələri.



• Üçlüklər üçün mümkün düzülüşlərin nümunələri.



• Qruplar üçün mümkün düzülüşlərin nümunələri.



4.2. Çıxışın komponentlərinin paylanması:

Çıxışın bütün komponentləri yarış meydançasında və bütün çıxış üzrə düzgün paylaşdırılmalıdır.

Bütün AHB ardıcıllıqları 3 və ya 4-dən artıq aramsız yerinə yetirilən AHB ardıcıllığının birləşdirilməsi olmadan, habelə aralarında hər hansı AHB ardıcıllığı ilə birləşmə olmayan 3-dən artıq elementin və ya digər hərəkətlərin birləşdirilməsi olmadan, bütün çıxış ərzində yaxşı balanslaşdırılmış üsulla paylaşdırılmalı və yerləşdirilməlidirlər.

Hərəkətlər yarış meydançasında balanslaşdırılmış şəkildə yerləşdirilməlidir (məsələn, bu o deməkdir ki, əgər çıxışda döşəmə üzərində iş vardırsa, o, meydançanın müxtəlif zonalarında yerləşdirilməlidir). Bu, çıxışın bütün komponentlərinə aid edilir.

Çıxışın qurulma planının nümunəsi

Çıxışın qurulma planı

XÜLASƏ

Yarış meydançasından və düzülüşlərdən istifadə:

- AHB ardıcıllıqlarından istifadə edilməklə yerdəyişmələr (uzun və qısa məsafələr)
- Yarış meydançasından və onun səviyyələrindən istifadə
- Müxtəlif düzülüşlər /məsafələr

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- AHB aerobika hərəkətlərinin ardıcıllıqlarının yerinə yetirilməsi zamanı idmançı(lar) müxtəlif istiqamətlərdə müxtəlif məsafələrə yerlərini dəyişmir(lər).
- Hərəkət trayektoriyası yoxdur
- Çıxışda dairə üzrə/xətt üzrə çıxışlar üstünlük təşkil edir
- Yarış meydançasını əhatə etmək üçün qaçışdan/asta yerişlə qaçışdan həddən artıq istifadə
- Qruplar yalnız yarış meydançasını tutur və düzülüşlərin dəyişməsindən istifadə edirlər, lakin yerdəyişmələri nümayiş etdirmirlər
- İdmançıların müxtəlif mövqeləri
- 32 sayımdan artıq düzülüş dəyişilməsi yoxdur
- 6-dan artıq müxtəlif düzülüş göstərilməmişdir.

Çıxış komponentlərinin paylaşdırılması:

- Çıxışın strukturu yaxşı balanslaşdırılmışdır
- Hərəkətlərin yeri

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- 4-dən artıq AHB ardıcıllığının birləşdirilməsi
- İki element arasında hər hansı AHB ardıcıllığı olmadan 3-dən artıq elementin birləşdirilməsi və ya hər hansı AHB ardıcıllığı yerinə yetirilmədən 32-dən artıq sayım
- Bütün məkandan effektiv istifadə edilmədən çıxışın meydançanın məhdud sahəsində yerinə yetirilməsi
- Elementlər və ya qaldırmalar yarış meydançasının eyni zonasında yerinə yetirilmişdir
- Yarış meydançasının bir hissəsindən istifadəyə üstünlük verilməsi
- Çıxışın yarış meydançasının bir səviyyəsində uzun müddət icra edilməsi.

MEYDANÇADAN İSTİFADƏ ÜÇÜN QİYMƏTLƏNDİRMƏ ŞKALASI

Əla **2.0 xal**	**Çıxışda meyarların çox gözəl (möhtəşəm) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Çox yaxşı **1.8 – 1.9 xal**	**Çıxışda meyarların yüksək səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yaxşı **1.6 – 1.7 xal**	**Çıxışda meyarların yaxşı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Qənaətbəxş **1.4 – 1.5 xal**	**Çıxışda meyarların adi (orta) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Pis **1.2 – 1.3 xal**	**Çıxışda meyarların aşağı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yolverilməz **1.0 – 1.1 xal**	**Çıxışda meyarların yolverilməz səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**

5. Artistizm ustalığı – Maksimum 2 xal

Artistizm - idmançıların, tərtib edilmiş proqramı yaxşı strukturlaşdırılmış hərəkətlərdən bədii çıxışa çevirmək bacarığıdır. Buna görə də idmançılar hərəkətlərin qüsursuz icrasına əlavə olaraq, musiqi duyumunu, ifadəliliyi və partnyorluğu nümayiş etdirməlidirlər.

Onlar auditoriyaya idman üslubunda cəlbedici müraciətdə incəsənətin və idmanın elementlərini birləşdirməyi bacarmalıdırlar.

Çıxışın keyfiyyətinin artırılması üçün unikal və yaddaqalan çıxışlar müxtəlif detalları ehtiva edir.

Aerobika Gimnastikasının xüsusiyyətlərinə əməl etməklə, idman hərəkətlərini yaradıcı və unikal xüsusiyyətlərə malik olan bədii icraya çevirmək üçün xoreoqrafiyanın bütün elementləri proqramda çox gözəl şəkildə birləşdirilməlidir.

Çıxışın orijinallığı – təkcə musiqiyə uyğun olaraq çıxışın mövzusunun seçilməsi deyil, həm də təbii və saf təsir gücü ilə istifadə edilən digər hərəkətlərin (qaldırma, partnyorluq münasibətləri, keçidlər və s.) yeniliyi və unikallığıdır.

MEYARLAR

İcra keyfiyyəti
Orijinallıq/Yaradıcılıq və ifadəlilik

İcra keyfiyyəti

Çıxışın icra edilməsinin keyfiyyəti (ustalığı/mükəmməlliyi) mühüm əhəmiyyətə malikdir, o, təkcə bütün çətinlik və akrobatika elementlərinin yüksək dərəcədə mükəmməl icrasının nümayiş etdirilməsində deyil, həm də bütün hərəkətlərin düzgün texnikasına əməl etməklə xoreoqrafiya hərəkətlərinin (AHB, keçidlər-birləşmələr, qaldırmalar, partnyorluq) icrasında ifadə olunur.

İdmançı(lar) Aerobika Gimnastikasına uyğun olan yüksək keyfiyyətli (dəqiq və enerjili) hərəkətləri yerinə yetirərək yaxşı idman təəssüratı yaratmalıdırlar.

Bütün çıxış yüngüllük və aramsızlıq təəssüratı yaradaraq yüksək mükəmməllik və ustalıq səviyyəsi ilə icra edilir.

AHB yüksək dərəcəli mükəmməllik və düzgün texnika ilə yerinə yetirilməlidir. AHB ardıcıllıqları intensivliyin artırılması üçün istifadə edilməli və Aerobika Gimnastikası növünün xüsusiyyətlərinə uyğun olmalı, idmançıların cinsi nəzərə alınmaqla idman üslubunda olmalıdırlar.

Hərəkətlər, AHB dəqiq, cazibədar, səliqəli, aramsız və zərif olmalıdırlar. Ümumi Tərkibin komponentləri də yüksək dərəcəli mükəmməllik və düzgün texnika ilə icra edilməlidir.

Orijinallıq/Yaradıcılıq və İfadəlilik

Çıxış kiçik bir sənət əsərinə bənzəməlidir, Aerobika Gimnastikası vasitələrinin köməyi ilə yaradılan yaddaqalan hekayət və ya təəssürat izi buraxmalıdır. Yaradıcı çıxışlar zamanı bütün komponentlər musiqi və çıxışın mövzusu ilə idman üslubunda ideal ahəngdarlıq təşkil edir və onları tamaşaçılar üçün maraqlı və füsunkar edir.

Yeni, kreativ və orijinal hərəkətlərin (əməkdaşlığın, keçidlərin və s.) təqdim edilməsi. Ümumi Tərkibə aid olan bütün digər hərəkətlərin çıxışa daxil edilməsi üçün səbəb olmalıdır; onlar məzmunlu və mənalı olmalıdırlar.

Qadınlarda əllərin və bədənin yuxarı hissəsinin hərəkətləri və kişilərdə əllərin və bədənin hərəkətləri, xüsusən əllərin və biləklərin müxtəlif hərəkətlərinin nümayiş etdirilməsi zamanı müxtəlif olmalıdır. İştirakçılar bir komanda olduqlarını göstərməli, tam bir vəhdət şəklində hərəkət etməli və bununla da birdən artıq icraçının üstünlüyünü nümayiş etdirməlidir. Bu vəhdət həm də icraçılar arasında iş münasibətlərinin nümayiş etdirilməsini nəzərdə tutur.

Kişilər və qadınlar bir komandada birlikdə iştirak etdikdə (QC,TR,QR), neytral hərəkətlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur, lakin çıxışın bəzi hissələrində kişilər və qadınlar üçün təyinatına görə müxtəlif hərəkətlərin icra edilməsi də mümkündür və bu zaman sinxronluğun itirilməsi səhv hesab edilmir.

Gimnastın və ya gimnastlar qrupunun özünü hakimlərə və tamaşaçılara necə təqdim etməsi. Münasibətlər və emosiyalar spektri təkcə gimnastların simalarında deyil, həm də bədən vəziyyətlərində də ifadə olunur. Çox mürəkkəb və ya kompleks hərəkətlərin icra edilməsi zamanı, habelə ifadəlilik, hərəkətlərin, gimnastika elementlərinin və xoreoqrafiyanın transformasiyası vasitəsilə, zəruri artistizm bütövlüyü çərçivəsində üz ifadəsinə nəzarət etmək/ onu idarə etmək bacarığı.

XÜLASƏ

İcra keyfiyyəti

- Çıxışın bəxş etdiyi təəssürat və onun bitkinliyi
- Yaddaqalan çıxış

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- Hərəkət o qədər anlaşılmazdır ki, onun bitkinliyi, dəqiqiliyi barədə aydın təsəvvür yoxdur
- Aerobika Gimnastikası yarışları üçün zəruri olan idman təəssüratı yoxdur.
- Yorucu, darıxdırıcı çıxış
- Hərəkətlər anlaşılmaz və yadda qalmayan, tamaşaçılar üçün maraqsızdır
- 1 TOXUNMA (icraya görə cərimə 0.5), artistizmdə maksimum 1,5 xal; 2 və ya daha artıq TOXUNMA maksimal 1.3 xal
- 1 YIXILMA (icraya görə cərimə -1.0), artistizm maksimum 1.3 xal; 2 və ya daha artıq YIXILMA maksimal 1.1 xal

Orijinallıq/Yaradıcılıq və İfadəlilik:

- Çıxış – idman üslubunda yerinə yetirilmiş kiçik sənət əsərinə bənzəyir
- Partnyorlar arasında qarşılıqlı münasibətlər
- Auditoriya ilə təmas
- Təqdimat
- Poza, qamət
- Emosiyalar, hisslər
- Orijinallıq, özünəməxsusluq

ƏLA XALDAN YAYINMALAR (nümunələr)

- Simasız təqdimat
- Çıxışın icrasında fədakarlıq yoxdur, şövq və enerji kifayət qədər deyildir. Cüzi (xırda) hərəkətlər çoxdur və çıxışın tamaşaçılara nümayiş etdirilməsində əhval - ruhiyyə yoxdur.
- Tərtib edilmiş çıxışda cəmləşmə çatışmır və aramsızlıq kifayət qədər deyildir.
- Qeyri-təbii mimika və / və ya mübaliğəli üz ifadələri ilə çıxış (xal – yolverilməz 1,0 xal)
- Çıxışda özünə arxayınlığın itirilməsi və əsəbi üz ifadəsinin yaranması
- Çıxışın icrası gimnastın(ların) fərdi xüsusiyyətlərinə və kateqoriyasına uyğun deyildir.
- QC/TR/QR çıxışlar fərdi idmançılar kimi icra edilir, komandada işin üstünlüyü nümayiş etdirilmir.
- Bütün çıxış ərzində rol və xarakteri oynamaq bacarığı göstərilmir və digər partnyorlarla əlaqə kifayət qədər deyildir.

ARTİSTİZM ÜÇÜN QİYMƏTLƏNDİRMƏ ŞKALASI

Əla **2.0 xal**	**Çıxışda meyarların çox gözəl (möhtəşəm) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Çox yaxşı **1.8 – 1.9 xal**	**Çıxışda meyarların yüksək səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yaxşı **1.6 – 1.7 xal**	**Çıxışda meyarların yaxşı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Qənaətbəxş **1.4 – 1.5 xal**	**Çıxışda meyarların adi (orta) səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Pis **1.2 – 1.3 xal**	**Çıxışda meyarların aşağı səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**
Yolverilməz **1.0 – 1.1 xal**	**Çıxışda meyarların yolverilməz səviyyəsi ehtiva edilir/nümayiş etdirilir**

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika Gimnastikası

II Əlavə

Yanvar 2016-cı il

İcra üzrə və Çətinlik üzrə hakimlər üçün Təlimat

• GİRİŞ

Qiymətləndirmə üçün bu təlimat aşağıdakı kimi strukturlaşdırılmışdır:

- İcra üzrə hakimlər üçün
- Çətinik üzrə Hakimlər üçün
- Təriflər
- Səhvlərə görə cərimələr
- Əsas (Baza) Addımlarının təsviri
- Elementlərin, Minimal Tələblərin və Səciyyəvi səhvlərin təsviri

• İCRA ÜZRƏ HAKİMLƏR

İcra üzrə hakimlər bütün hərəkətlərdə (çətinlik və akrobatika elementləri, AHB 9 aerobika hərəkətlərinin birləşmələri), keçidlər, piramidalar, fiziki qarşılıqlı əlaqələr və əməkdaşlıq, düzülüşlər və s.) texniki ustalığı qiymətləndirir, onları mükəmməl icra ilə müqayisə edir və səhvlərə görə cərimə xalları tətbiq edirlər.

QC, TR və QR, AR və AA çıxışlarında hakimlər proqram üçün seçilmiş hərəkətləri, həm də bütün idmançıların çıxışı "bir nəfər" kimi (sinxron) yerinə yetirmək bacarığını qiymətləndirirlər.

• ÇƏTİNLİK ÜZRƏ HAKİMLƏR

Çətinlik üzrə hakimlər çətinlik elementləri üçün nəzərdə tutulmuş **minimal tələblər yerinə yetirildiyi halda,** onları qiymətləndirir və elementə dəyər (0.0-dan 1.0-dək) verirlər.

Çətinlik üzrə hakimlər **yerinə yetirilmiş bütün elementləri hesablayır** və **yerinə yetirilmiş ilk 10/9 element üçün Dəyər verirlər.**

Yıxılma və yolverilməz icra ilə yerinə yetirilən elementlər icra edilmiş elementlər hesab ediləcək və **SIFIR (0) dəyəri alacaqlar**.

A qrupunda, aşağıda təsvir olunduğu kimi icra edilən elementlər eyni **dəyərə malik olan** elementlər kimi nəzərdən keçiriləcəkdir:

— A çərçivəsi və Helikopter (A Frame & Helicopter):uzanaraq dayaq vəziyyətinə və ya Sagittal şpaqata enməklə

— İki ayaqla dövrə və Delasal dövrəsi (Legs Circle & Flair): uzanaraq dayaq vəziyyətinə və ya Sagittal şpaqata enməklə.

C qrupunda**,** aşağıda təsvir olunduğu kimi icra edilən elementlər , **eyni dəyərə malik olan** elementlər kimi nəzərdən keçiriləcəkdir:

. Bir və ya iki ayaqla **təkan vermə**

. Sagittal və ya frontal şpaqata **yerə enmə**

ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİNİN KOMBİNASİYASI

- Müxtəlif altqruplardan (ailələrdən) iki və ya üç element birləşdirilə, **hər hansı fasilə, əminsizlik və ya keçid** olmadan yerinə yetirilə bilər.
- Onlar 2 və ya 3 element kimi hesablanacaqdır və bu elementlər təkrar oluna bilməzlər.

  Əgər həmin 2 və ya 3 element minimal tələblərə cavab verirlərsə:
- 2 elementdən ibarət kombinasiyaya əlavə 0.1 dəyər veriləcəkdir.
- 3 elementdən ibarət kombinasiyaya əlavə 0.2 dəyər veriləcəkdir.
- Əgər hər hansı bir element minimal tələblərə cavab vermirsə, bu zaman kombinasiyaya əlavə dəyər verilməyəcəkdir.

AKROBATİKA VƏ ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİNİN KOMBİNASİYASI

- Akrobatika elementi çətinlik elementi ilə biləşdirilə bilər.
- Əgər çətinlik elementi(ləri) minimal tələblərə cavab verirsə, əlavə dəyər veriləcəkdir.
- Əgər akrobatika elementi yıxılma ilə yerinə yetirilirsə, kombinasiyaya əlavə dəyər verilməyəcəkdir.
- 2 akrobatika elementindən ibarət olan kombinasiyaya icazə VERİLMİR.

Çıxışda **Maksimum 2 kombinasiyaya icazə verilir**. **Nümunələr:**

- **2 çətinlik elementi**:

Helikopter + Çərçivədən Venson dayağına (Helicopter + A-Frame to Wenson)

- **Akrobatika+Çətinlik elementləri:**

Rondat + Bükülərək tullanmaqla uzanaraq dayaq vəziyyəti (Round off + Pike jump to PU).

- **3 çətinlik elementi:**

360° dönməklə qruplaşaraq tullanma + Ayaqlar aralı bükülərək tullanmaqla uzanaraq dayaq vəziyyəti + Çərçivə
(1/1 turn Tuck jump + Straddle jump to PU+A Frame)

- **Çətinlik + Akrobatika + Çətinlik elementləri:**

Ayaqlar aralı bükülərək tullanma + Flyak + Kazak tullanışı ilə uzanaraq dayaq vəziyyəti (Straddle jump + Flic Flac + Cossack jump to PU).

• TERMİNLƏRİN TƏRİFİ

TEXNİKİ HAZIRLIQ: Hərəkətləri fiziki hazırlıqdan (aktiv və passiv çeviklik, qüvvə, amplituda, güc və davamlılıq) asılı olan mükəmməl texnika və maksimal dəqiqliklə yerinə yetirmək bacarığıdır.

- **FORMA:** Bədənin vəziyyətini əks etdirir, onun görünüşünü tanınan edir. (Məsələn: Kazak, Qruplaşma, Bucaqlı dayaq, Şpaqat və s.).
- **POZA:** söhbət bədənin konkret vəziyyətindən getdikdə bu termindən istifadə olunur (bədən hissələrinin qarşılıqlı yerləşməsi).
- **QAMƏT:** Bədənin düzgün vəziyyətini saxlamaq bacarığıdır.
- **OYNAQLARDA HƏRƏKƏTLƏR:** Anatomik baxımdan mümkün olan bütün hərəkətlər: bükmə-açma; uzaqlaşdırma-yaxınlaşdırma; dönmə; dairəvi hərəkət; supinasiya; pronasiya; bədənin əyilməsi zamanı çeviklik, arxaya fırlanma; irəliyə fırlanma; qaldırma və endirmə.
- **DÖNMƏ (TURN):** Döşəmə ilə təmasda və ya sərbəst vəziyyətdə şaquli vəziyyətdə yerinə yetirilən istənilən fırlanmadır.
- **FIRLANMA (TWIST):** Şaquli xəttdən yayınma ilə bədənin şaquli oxuna nisbətən yerinə yetirilmiş istənilən fırlanmadır.

- **TULLANMA (JUMP)**: yüyürüb yuxarıya tullanma (iki ayaqla təkan verərək) və təkan vermə yerinə enmə.

- **SIÇRAMA (LEAP)**: təkanvermədən yerə enməyədək yuxarı-irəli trayektoriyası ilə hərəkət etməklə tullanma (bir ayaqla təkan verərək)

- **FİZİKİ HAZIRLIQ:** XFH, aktiv və passiv çeviklik, qüvvə, amplituda, güc və davamlılığı nümayiş etdirmək bacarığıdır.

- **QÜVVƏ:** əzələ hərəkətidir (konsentrik, ekssentrik, izometrik iş rejimi)

- **GÜC:** Qısa müddət ərzində göstərilən partlayış gücüdür (tullanmalarda və pliometrik elementlərdə)

- **ÇEVİKLİK:** Bütün oynaqlarda aktiv və passiv hərəkətlərdir.
- **AMPLİTUDA:** Partlayış hərəkətlərini hündürdə icra etmək bacarığıdır (təkan vermələr).
- Hərəkətlərin diapazonu.

- **DAVAMLILIQ:** Bütün çıxış ərzində hərəkətlərin intensivliyini qoruyub saxlamaq bacarığıdır.

İDEAL İCRA (model): Bütün hərəkətləri maksimal dəqiqliklə və səhvsiz yerinə yetirmək bacarığıdır.

SƏHV: Hərəkətlərin qüsursuz icrasından yayınmadır.

- **KİÇİK:** qüsursuz icradan kiçik yayınmadır.
- **ORTA**: qüsursuz icradan böyük yayınmadır.
- **YOLVERİLMƏZ:** düzgün olmayan texnika və ya bir neçə səhvin birləşməsidir.
- **TOXUNMA**: elementin aramsız icra edilməsi dayandırılmadan bədənin istənilən hissəsi döşəməyə yüngülcə toxunur.
- **YIXILMA**: yıxılma və ya nəzarəti tam itirməklə döşəməyə enmədir.

SİNXRONLAŞMA: Bütün idmançıların bütün hərəkətləri (AHB/ Keçid/ Çətinlik elementləri/Akrobatika elementləri) bir nəfər kimi, eyni hərəkət diapazonu ilə, hərəkətləri eyni vaxtda başlayıb eyni vaxtda bitirməklə və eyni keyfiyyətdə yerinə yetirmək bacarığıdır. Bu tələb həmçinin əl hərəkətlərinə də aiddir; hər bir hərəkət nümunəsi dəqiq və eyni olmalıdır.

CƏRİMƏLƏRİN NÜMUNƏLƏRİ

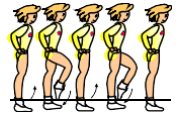
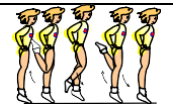
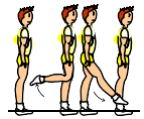
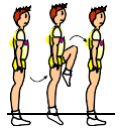
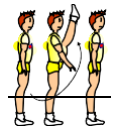
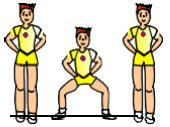
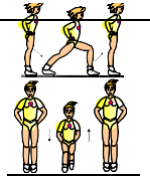
A. Çətinlik/ Akrobatika elementlərinə görə cərimələr			
Kiçik	Orta	Yolverilməz	Yıxılma
0.1	0.3	0.5	1.0
Elementə görə maksimal cərimə 0.5			1.0

B. Xoreoqrafiyaya görə cərimələr			
Mükəmməl icradan yayınma	Kiçik	Orta	Yıxılma
AHB (hər 8 sayım)	0.1	0.3	1.0
Keçidlər / birləşmələr (hər dəfə)	0.1	0.3	1.0
Piramida (qaldırma)	0.1	0.3	1.0
Partnyorluq və əməkdaşlıq	0.1	0.3	1.0

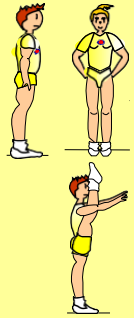
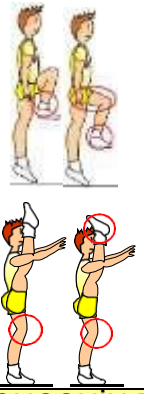
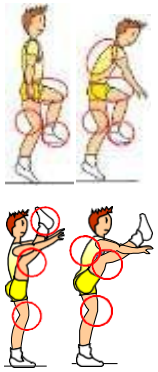
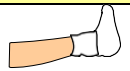
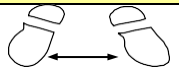
C. Sinxronlaşmaya görə cərimələr	
Hər dəfə	0.1 xal
Bütün çıxışa görə (QC, TR, QR)	Maksimum -2.0
Bütün çıxışa görə (AD, AS)	Maksimum -3.0

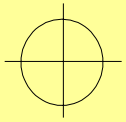
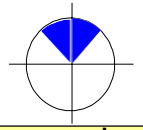
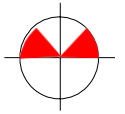
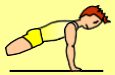
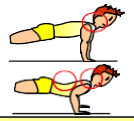
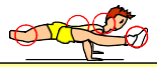
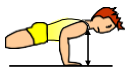
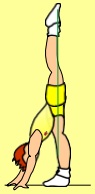
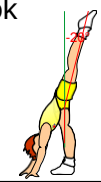
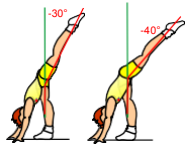
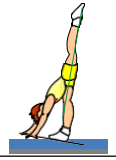
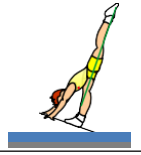
Əsas səhvlər	Kiçik	Orta	Yolverilməz
	0.1	0.3	0.5
Bədənin qeyri-düzgün qaməti	0.1	0.3	0.5
Bədənin qeyri-düzgün forması	0.1	0.3	0.5
Ayaqlar döşəməyə paralel deyil	0.1	0.3	0.5
Ayaqlar / pəncələr bükülü və ya aralıdır	0.1	0.3	
Ayaqlar üzərinə və ya uzanaraq dayaq vəziyyətinə düzgün olmayan/nəzarət olunmayan enmə	0.1	0.3	0.5
Şpaqata düzgün olmayan/nəzarət olunmayan enmə	0.1	0.3	0.5
Natamam fırlanma/dönmə	0.1	0.3	
Düzgün olmayan texnika	0.1	0.3	0.5
Döşəməyə toxunma		0.3	0.5

- **ƏSAS (BAZA) ADDIMLARININ TƏSVİRİ**

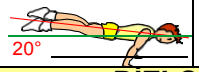
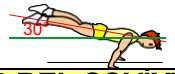
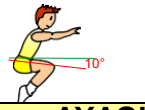
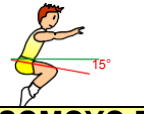
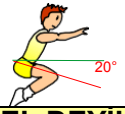
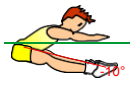
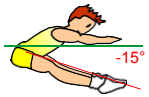
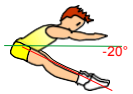
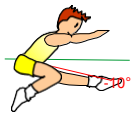
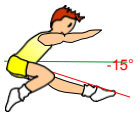
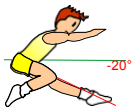
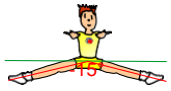
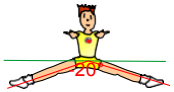
Adı	Təsviri		Optimal addım
Addım March	➢ Ayaq bədənin qarşısında bud-çanaq və diz oynaqlarında bükülüb. ➢ Topuqda dəqiq hərəkətlər göstərilir,barmaq ucu-aşırma-daban. ➢ Əsas hərəkət aşağı deyil, yuxarıdır. ➢ Bədənin yuxarı hissəsində onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir.	➢ Bədənin yuxarı hissəsi statik qüvvə hesabına yuxarı-aşağı və ya irəliyə-arxaya hərəkətsiz qalır. ➢ Amplituda: aşıq-baldır oynağının neytral vəziyyətindən tam ayaqaltı bükülməsinədək, bud-çanaq və diz oynaqlarında 30-40° bükülmə	
Qaçış Jog	➢ Sərbəst ayaq arxaya sağrıya doğru maksimal qaldırılıb. ➢ Bud-çanaq oynağı neytral vəziyyətdədir və ya cüzi bükülüb və ya açılıb (+/-10°). ➢ Diz bükülüb. ➢ Yüksək vəziyyətdə barmaq ucu dartılıb.	➢ Nəzarət olunan enmə göstərilir, barmaq ucu-aşırma-daban. ➢ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➢ Amplituda: budun 0-10° açılması üçün neytral vəziyyət, dizin 110-130° bükülməsi, barmaq ucu dartılıb.	
Sıçrama Skip	➢ Sıçrama qaçış kimi budun açılmasından başlayır, diz bükülüb və daban arxaya sağrıya doğru qaldırılıb ki, sonradan budun 30-45° bükülməsi və dizin 0°-dək tam açılması ilə kiçik yellənmə yerinə yetirilsin. ➢ Hərəkət hər iki: bud-çanaq və diz oynaqlarında yerinə yetirilir.	➢ Bütün hərəkətdə əzələ nəzarəti nümayiş etdirilir. Baldır budun dördbaşlı əzələsi ilə saxlanılır. ➢ Bədənin yuxarı hissəsi şaquli, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➢ Amplituda: budun neytral vəziyyətindən 30-45° -dək, dizin tam bükülməsindən hərəkətin sonunda açılmasınadək.	
Dizi qaldırma Knee lift	➢ İşləyən ayağın bud-çanaq və diz oynaqlarında yüksək səviyyədə bükülməsi, hər iki oynaqda minimum 90° bükülmə. ➢ Bud yuxarı vəziyyətə hərəkət etdikdə, baldır dartılmış barmaq ucu ilə birlikdə şaquli vəziyyətdədir. ➢ Qaldırılmış ayağın aşıq-baldır oynağı bükülmüş və açılmış vəziyyətdə ola bilər, lakin əzələyə nəzarəti göstərmək lazımdır.	➢ Dayaqlı ayaq - düzdür, dizin/budun maksimal bükülməsi – təx. 10°. ➢ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➢ Amplituda: İşləyən ayağın bud-çanaq və diz oynaqlarında neytral vəziyyətdən 90° açılmayadək.	
Yelləmə Kick	➢ Düz ayaqla yüksək yelləmə, minimal amplituda: pəncə çiyin səviyyəsində, təxminən 145° ➢ Yalnız bud-çanaq oynağında bükülmə. Yellənən ayaq düzdür – diz bükülmür. ➢ Bütün hərəkət ərzində - topuqlarda ayaqaltı bükülmə.	➢ Dayaqlı ayaq düz qalır, diz və bud-çanaq oynaqlarında maksimal bükülmə təxminən 10°. ➢ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➢ Amplituda: İşləyən ayağın neytral vəziyyətindən 150-180° bükülməyədək. Hərəkət ərzində diz oynağı tam açılmışdır.	
“Ayaqlar aralı-ayaqlar birgə” tullanma Jack	➢ Duruş vəziyyətindən ayaqlar aralı yarımoturaq vəziyyətə sıçrama. Bud-çanaq oynaqlarında budların bayıra təbii dönməsi. ➢ Ayaqlar aralı yarımoturaq vəziyyətə enmə zamanı – pəncələr çiyin eninə nisbətən daha çox aralanıb, dizlər və pəncələr bayıra istiqamətlənib. ➢ Nəzarət olunan, lakin güclü təkanlar və enmələr. Aşıq-baldır oynaqlarında dəqiq və idarə olunan hərəkətlər – barmaq-ucu – aşırma-daban hərəkəti.	➢ Tullanma: ayaqlar/dabanlar birlikdə, barmaq ucları irəli (üstünlük verilir) və ya bayıra. ➢ Bədənin yuxarı hissəsi düz, onurğa neytral vəziyyətdə, qamət təbiidir. ➢ Amplituda: Neytral vəziyyətdən ayaqlar aralı duruşadək, təxminən çiyin enində + 2 pəncə uzunluğu, budlarda/dizlərdə 25-45° (çox aşağı və ya aşağı oturma zamanı daha artıq) bükülmə ilə.	
Lunge	➢ Budları bayıra döndərmədən ayaqlar/pəncələr birlikdə və ya aralı çiyin eni səviyyəsində. Bir ayaq arxaya sagittal müstəvidə düzlənmişdir (diz oynağı bükülmədən). ➢ Dabanlar nəzarət altında döşəməyə endirilir. ➢ Pəncələr sagittal müstəvidə qoyulur. Bütün bədən hərəkətləri (ayaqlar aralı və birlikdə) bir hərəkət kimi yerinə yetirilir.	➢ Aşağı təsir: hərəkət zamanı bədən bir qədər irəli yer dəyişib (bədənin ağırlığı irəlidəki ayaqda), boyundan arxadakı ayağın dabanınadək düz xətt. ➢ Yüksək təsir: Xizəklə addımlamada olduğu kimi, sagittal istiqamətdə tullanışla ayaqların vəziyyətinin dəyişdirilməsi (irəliyə və arxaya) ➢ Amplituda: sagital müstəvidə bir-birindən təxminən 2-3 pəncə qədər məsafə (hücum hərəkəti variantları = müxtəlif amplituda).	

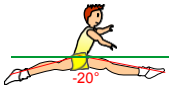
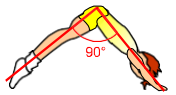
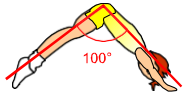
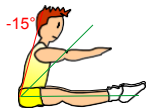
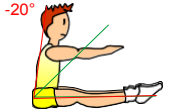
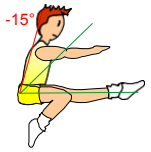
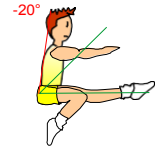
ÜMUMİ SƏHVLƏR

NÜMUNƏLƏR	KİÇİK 0.1	ORTA 0.3	YOLVERİLMƏZ 0.5
 AHB ardıcıllıqları (hər 8-sayım)	BƏDƏNİN DÜZGÜN OLMAYAN VƏZİYYƏTİ		
	1 və ya 2 hissə 	3 hissə və daha çox 	
	PƏNCƏNİN DÜZGÜN OLMAYAN VƏZİYYƏTİ 		
	PƏNCƏLƏR ARALI çiyin enindən≦	 çiyin enindən >	
Yüksək bucaqlı dayaq (V-Support)	**AYAQLAR ARALI** çiyin enindən ≦	çiyin enindən >	

NÜMUNƏLƏR	KİÇİK 0.1	ORTA 0.3	YOLVERİLMƏZ 0.5
	**NATAMAM FIRLANMA / DÖNMƏ** ±45° 	±45° - 90° 	
	BƏDƏNİN DÜZGÜN OLMAYAN VƏZİYYƏTİ 1 və ya 2 hissə 	3 hissə və daha çox 	
	ÇİYİNLƏR QOLUN YUXARI HİSSƏSİ XƏTTİNDƏ DEYİL 		
	170° 160° - dək 	< 160° 	
	ŞAQULİ XƏTT YOXDUR 		

SƏCİYYƏVİ SƏHVLƏR

NÜMUNƏLƏR	KİÇİK 0.1	ORTA 0.3	YOLVERİLMƏZ 0.5
	BƏDƏN/AYAQLAR DÖŞƏMƏYƏ PARALEL DEYİL		
			
	DİZLƏR BEL SƏVİYYƏSİNDƏ DEYİL		
			
	AYAQLAR DÖŞƏMƏYƏ PARALEL DEYİL		
	80°	75°	70°
BÜKÜLƏRƏK			
KAZAK			
BÜKÜLƏRƏK AYAQLAR ARALI			

NÜMUNƏLƏR	KİÇİK 0.1	ORTA 0.3	YOLVERİLMƏZ 0.5
	AYAQLAR 180°-DƏN AZ AÇILIB		
		30°-dən çox	
	BƏDƏNİN DÜZGÜN OLMAYAN FORMASI		
			
			
			

A QRUPU: DİNAMİK QÜVVƏ

1. ÜMUMİ TƏSVİRİ:

Bu qrupa daxil edilən altqruplar (Ailələr):

QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (PUSH UP)	Qolların bükülüb-açılması, Qolların “Venson” bükülüb -açılması
QOLLARIN "PARTLAYIŞ" BÜKÜLÜB-AÇILMASI (EXPLOSIVE PUSH)	Partlayış çərçivəsi, Ayaqların keçirilməsi
"PARTLAYIŞ" DAYAĞI (UP EXPLOSIVE SUPPORT)	Yüksək dayaq vəziyyətindən bükülərək atlama, Ayaqların arxaya keçirilməsi
AYAQLARLA DÖVRƏ (LEG CIRCLE)	İki ayaqla dairə, Delasal dairəsi
HELİKOPTER (HELICOPTER)	Helikopter

"A" qrupunda şpaqat vəziyyəti ilə bitən bütün hərəkətlər elə yerinə yetirilməlidir ki, hər iki qol döşəmədə bədənin yan tərəflərində olsun.

➢ **UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB - AÇILMASI**

- Çıxış vəziyyəti və / və ya son vəziyyət: bir və ya hər iki qol döşəməyə təmas edir, dirsəklər açılmışdır. Çiyinlər döşəməyə paralel, baş onurğa və çanaqla eyni xətt üzərindədir, qarın əzələləri gərilmişdir.
- Dirsək oynaqlarında bükülmə: qolların bütün bükülüb-açılmalarında aşağıdakı fazada qolların bükülmüş vəziyyətini, sinə ilə döşəmə arasında maksimal məsafəni nümayiş etdirməlidir - 10 sm.
- Qolların bükülüb-açılmasında bükülmə və/və ya açılma fazalarında hərəkətlər nəzarət altında olmalı və çiyinlər döşəməyə paralel olmalıdır.
- Qolların lateral və Hing bükülüb - açılmalarında (yana dirsək üzrinə və bədən boyunca dirsəklər üzərinə enmə - (Lateral and Hinge push up), 4 fazanı göstərmək lazımdır.
- 1 qolda, 1 qolda/1 ayaqda bükülüb-açılmalar zamanı pəncələr arasındakı məsafə, başqa cür göstərilməmişdirsə, çiyinlərin enindən çox olmamalıdır.
- Venson dayağında qolların bükülüb-açılması: Bir ayaq eyni tərəfdə qolun yuxarı hissəsinə (üçbaşlı əzələyə) dirənməlidir.

➢ **QOLLARIN “PARTLAYIŞ” BÜKÜLÜB-AÇILMALARI**

- **"Partlayış çərçivəsi"**: sərbəst fazada bükülmə vəziyyəti (bədənlə ayaqlar arasında 60°)
- **Ayaqların keçirilməsi:** Sərbəst vəziyyətdə ayaqları yanlara doğru açmaq və arxada uzanaraq dayaq vəziyyətinə keçmək üçün irəliyə keçirmək. Hərəkət ərzində ayaqlar döşəmə üzərində qaldırılmış olmalıdırlar.
- **Ayaqlar aralı keçirilmə**: 2 əllə döşəmədən təkan verməklə bədəni sərbəst vəziyyətə qaldırmaq və ayaqlar aralı keçirilməni – fırlanmanın (tvistin) yarısının yerinə yetirərək **dayaq/ Venson dayağı** vəziyyətinə yerə enmək.

➢ **“PARTLAYIŞ” DAYAĞI**

Bükülərək yüksək dayaq – ayaqların arxaya keçirilməsi (High V support, reverse cut): arxada əllərə istinad, bel döşəməyə paraleldir, ayaqlarla irəliyə-yuxarı bükülüb açılmaqla uçuş fazasına keçmək.

Yüksək dayaq vəziyyətindən (High V support) təkan verərək, uçuş fazasına keçmək və uzanaraq dayaq vəziyyətinə və ya şpaqata yerə enmək.

➢ **AYAQLARLA DAİRƏ**

Çıxış vəziyyəti – irəlidə hər iki əl üzərində dayaq; budlar qaldırılmalı və tam fırlanma ərzində açılmalıdırlar. Dairə bitənədək ayaqlar döşəməyə toxuna bilməz.

Ayaqlarla dairə: Budlar qaldırılmalı və açılmalıdır.

Delasal dairəsi: Ayaqlar geniş açılmalı, budlar qaldırılmalı və ayaqlar tam fırlanma ərzində açılmalıdır. Dairə bitənədək ayaqlar döşəməyə toxuna bilməz.

360° dönməklə Delasal dairəsi: Hər iki əl üzərində dayaq – liderlik edən ayağın yana yellənməsi – digər ayaq arxada havada – yelləməklə onu irəli keçirmək – bud-çanaq oynaqlarını açmaq, əllər üzərində dayaq vəziyyətində bədəni 360° fırlatmaq– son vəziyyətə uzanaraq dayaq/Venson dayağı.

➢ **HELİKOPTER**

Ayaqlarla növbəli çarpaz dairələrdən sonra arxası üstə yuvarlanaraq, ayaqlar sinəyə yaxın, bədən vəziyyəti belin yuxarı hissəsində (ayaqlar döşəmə üzərində). Ayaqları yuxarı və irəli istiqamətləndirməklə bud-çanaq oynaqlarını açmaq. Bədənin şaquli oxuna nisbətən fırlanmanı yerinə yetirməyə ayaqlardan başlamaq lazımdır ki, uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək mümkün olsun.

ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ – A QRUPU

QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI ALTQRUPU (PUSH UP FAMILY)

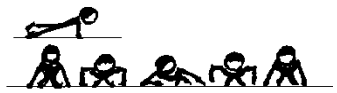
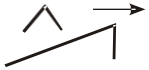
QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI

№	Dəyər	*UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (PUSH UP)*		
A 101	**0.1**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Qolların bükülməsi (aşağı) və açılması (yuxarı) fazaları ilə qolların bükülüb-açılmasını yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG PUSH UP)*		
A 102	**0.2**	1. 1 ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti. **2.** Bədəni düz vəziyyətdə saxlamaqla qolların bükülüb-açılmasını yerinə yetirmək. **3.** 1 ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyətinə qayıtmaq.		

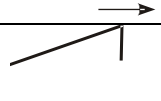
№	Dəyər	*1 QOLDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM PUSH UP)*		
A 103	**0.3**	1. Bədən hər iki açılmış ayaqda və yalnız 1 qolda uzanaraq dayaq vəziyyətində olarkən qolların bükülüb-açılması. 2. Pəncələr çiyin enində yanlara aralanıb. 3. Sərbəst əlin vəziyyəti – ixtiyari. 4. Bükülmə fazası ərzində istinad qolunun dirsəyinin vəziyyəti - sərbəst (lateral və ya bədən boyunca- pəncələrə), bu sərbəst qola da aiddir.		

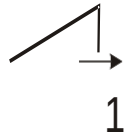
№	Dəyər	*1 QOL VƏ 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG PUSH UP)*		
A 104	**0.4**	1. Bir qolda və bir ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti (əks) 2. Pəncələr maksimum çiyin enində aralanıb. 3. Bükülmə fazası ərzində istinad qolunun dirsəyinin vəziyyəti - ixtiyari (lateral və ya bədən boyunca- pəncələrə),bu, sərbəst qola da aiddir.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (STRADDLE LATERAL PUSH UP)*		
A112	**0.2**	1. Ç.V.- ayaqlar aralı uzanaraq dayaq vəziyyəti, pəncələr maksimum çiyin eni qədər aralanıb 2. Qolların bükülb-açılmasında bədənin aşağı hərəkət etdiyi dörd faza vardır 3. Daha sonra, çiyinlər və bədənin ümumi ağırlıq mərkəzi yana – lateral istiqamətə yerdəyişir (qolların bükülmə fazası -aşağıda), dirsək yan tərəfə döşəməyə qoyulur. 4. Daha sonra çiyinlər yenidən orta vəziyyətə qaytarılır. 5. Daha sonra dirsəklər açılır və bədən Ç.V-nə qaytarılır.		

№	Dəyər	*1 QOLDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP)*		
A 114	**0.4**	1. Ç.V.- 1 qolda uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Bütün hərəkət ərzində pəncələr maksimum çiyin eni qədər aralanıb 3. Dörd hərəkət fazası, bu fazalarda bədən aşağı və lateral (sola və ya sağa) yer dəyişir və hər iki pəncəyə və bir qola istinad edir, dayaq qolunun dirsəyi döşəməyə endirilir. 4. Bədən çıxış vəziyyətinə qaytarılır 5. Sərbəst qolun vəziyyəti – ixtiyari.		

№	Dəyər	*UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LATERAL PUSH UP)*		
A 122	**0.2**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. Bütün hərəkət ərzində pəncələr birlikdə olmalıdır. 2. Hərəkətin dörd fazası, bu fazalarda bədən aşağı hərəkət edir və dirsək yana döşəməyə qoyulur. 3. Bədən (AM - ağırlıq mərkəzi) yenidən ortaya qaytarılır və Ç.V.-nə qayıdır.		

№	Dəyər	*1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG LATERAL PUSH UP)*		
A 123	**0.3**	1. 1 ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti, pəncələr maksimum çiyin eni qədər aralı. 2. Hərəkətin 4 fazası, bu fazalarda bədən aşağı enir və lateral (sola və ya sağa) yer dəyişir, dirsək yana döşəməyə endirilir. 3. Daha sonra bədən (AM) yenidən mərkəzə doğru hərəkət etdirilir və çıxış vəziyyətinə qaytarılır.		

№	Dəyər	*1 QOLDA VƏ 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP)*		
A 125	**0.5**	1. 1 qolda və 1 ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti, pəncələr arasında maksimal məsafə – çiyin eni. 2. Hərəkətin 4 fazası, bu fazalarda bədən aşağı enir və lateral (sola və ya sağa) istinad qolu istiqamətində yer dəyişir. 3. Bədən yenidən ortaya hərəkət etdirilir və daha sonra çıxış vəziyyətinə qaytarılır. 4. Sərbəst qolun vəziyyəti – ixtiyari.		

№	Dəyər	*HİNG QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (HINGE PUSH UP)*		
A 132	**0.2**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. Bütün hərəkət ərzində ayaqlar birlikdə olmalıdır. 2. Hərəkətdə 4 faza, bu fazalarda ƏAM aşağı enir və arxaya yer dəyişir. 3. Dirsəklər aşağı endirilir və pəncələr istiqamətində döşəməyə qoyulur, aşıq-baldır oynaqlarında ilgəkvari hərəkət həyata keçirilir. 4. Daha sonra, bədən (ƏAM) irəli hərəkət etdirilir və Ç.V.-nə qaytarılır.		

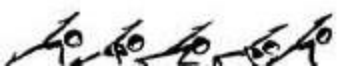
№	Dəyər	*1 AYAQDA HİNG QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG HINGE PUSH UP)*		
A 133	**0.3**	1. 1 ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti. Pəncələr arasında maksimal məsafə – çiyin eni. 2. BƏAM aşağı endirilir və geriyə hərəkət etdirilir. 3. Dirsəklər aşağı endirilir və pəncələr istiqamətində döşəməyə qoyulur, aşıq-baldır oynağında ilgəkvari hərəkət həyata keçirilir. 4. Sonra bədən (BƏAM) irəliyə hərəkət etdirilir və Ç.V.-nə qaytarlılır.		

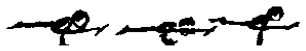
№	Dəyər	*1 QOLDA HİNG QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM HINGE PUSH UP)*		
A 134	**0.4**	1. 1 qolda uzanaraq dayaq vəziyyəti . Pəncələr arasında maksimal məsafə – çiyin eni. 2. BƏAM aşağı endirilir və geriyə hərəkət etdirilir 3. Dirsəklər aşağı endirilir və pəncələr istiqamətində döşəməyə qoyulur, aşıq-baldır oynağında fırlanma həyata keçirilir. 4. Sonra bədən irəliyə hərəkət etdirilir və Ç.V.-nə qaytarlılır.		

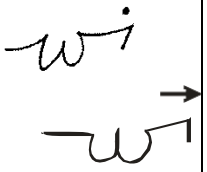
№	Dəyər	*1 QOLDA VƏ 1 AYAQDA HİNG QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP)*		
A 135	**0.5**	1. Bir qolda və bir ayaqda ayaqlar aralı uzanaraq dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması. Pəncələr arasında maksimal məsafə – çiyin eni. 2. BƏAM aşağı endirilir və geriyə hərəkət etdirilir. 3. Dirsəklər aşağı endirilir və pəncələr istiqamətində döşəməyə qoyulur, aşıq-baldır oynağında ilgəkvari hərəkət həyata keçirilir. 4. Sonra bədən (BƏAM) irəliyə hərəkət etdirilir və Ç.V.-nə qaytarılır. 5. Son vəziyyət – bir qolda və ayaqda uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

• VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON PUSH UP)

№	Dəyər	*VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON PUSH UP)*		
A 142	**0.2**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, bir tərəfdə düz vəziyyətdə olan ayaq həmin tərəfin qolunun üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir (Venson). 2. Hər iki ayaq düz olmalıdır. 3. Venson dayağında qolların bükülüb-açılması yerinə yetirilir. 4. Son vəziyyət – Venson dayağı.		

№	Dəyər	*VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN HİNG VƏ YA LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON HINGE PUSH UP or WENSON LATERAL PUSH UP)*		
A 143	**0.3**	1. Venson dayağı 2. Hər iki ayaq aralıdır və döşəməyə və belə paraleldir. 3. Bu vəziyyətdə Qolların Hing və ya lateral bükülüb-açılması yerinə yetirilir. 4. Son vəziyyət – Venson dayağı.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LIFTED WENSON PUSH UP)*		
A 153	**0.3**	1. Öndə uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Bir tərəfdə düz vəziyyətdə olan ayaq eyni tərəfin qolunun üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir. 3. Arxadakı ayaq döşəmə üzərində qaldırılıb - (sərbəst Venson). Hər iki ayaq düz, döşəməyə və belə paralel olmalıdır. 4. Bu vəziyyətdə qolların bükülüb-açılması yerinə yetirilir. 5. Son vəziyyət sərbəst Venson.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINDA HİNG və ya QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP)*		
A 154	**0.4**	1. Öndə uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Bir tərəfdə düz vəziyyətdə olan ayaq eyni tərəfin qolunun üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir. 3. Arxadakı ayaq döşəmə üzərində qaldırılıb - (sərbəst Venson) 4. Hər iki ayaq düz, döşəməyə və belə paralel olmalıdır. 5. Bu vəziyyətdə Hing və ya qolların lateral bükülüb-açılması yerinə yetirilir. 6. Son vəziyyət: Sərbəst Venson		

QOLLARIN PARTLAYIŞ BÜKÜLÜB-AŞILMALARI ALTQRUPU(EXPLOSIVE PUSH UP FAMİLY) • **PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (A-FRAME)**

№	Dəyər	*PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME)*		
A 184	**0.4**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə		

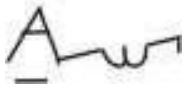
№	Dəyər	*180 ^{0}DÖNMƏKLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN)*		
A 186	**0.6**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra bədən 180° döndərilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*ŞPAQATA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT)*		
A 194	**0.4**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar - şaquli və dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl döşəmə ilə təmasda olduğu halda şpaqat göstərmək.		

№	Dəyər	*180⁰ DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT)*		
A 196	**0.6**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədənə yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda şpaqata enmək.		

№	Dəyər	*180⁰ DÖNMƏKLƏ VƏ 180⁰ FIRLANMAQLA, ARXASI ÜSTƏ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT)*		
A 198	**0.8**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlərin bədənə yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. 180° (tvist) fırlandıqdan sonra, hər iki əl döşəmə ilə təmasda olduqda arxası üstə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		

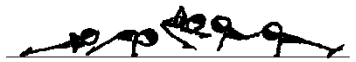
№	Dəyər	*VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON)*		
A 205	**0.5**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə ayaqlar şaquli, dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda Venson dayağını göstərmək.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON)*		
A 206	**0.6**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir. 3. Bükülmüş vəziyyətdə ayaqlar şaquli, dizlər sinəyə yaxın vəziyyətdədir. 4. Hər iki əl döşəmə ilə təmasda, ayaqlar istinada toxunmur və döşəməyə paraleldir, bu vəziyyətdə bükülmüş əllər üzərində sərbəst Venson dayağını göstərmək.		

№	Dəyər	*180⁰ DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON)*		
A 207	**0.7**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədənə yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda Venson dayağını göstərmək.		

№	Dəyər	*180⁰ DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ İLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ (EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON)*		
A 208	**0.8**	1. Bükülmüş qollar üzərində uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Döşəmədən təkan verməklə bədən yuxarı qaldırılır və havada bükülmüş vəziyyətə keçirilir, daha sonra 180° döndərilir. 3. Havada bükülmüş vəziyyət, ayaqlar şaquli, dizlər bədənə yaxın vəziyyəti göstərilir. 4. Hər iki əl və ayaq döşəmə ilə təmasda olduqda sərbəst Venson dayağını göstərmək.		

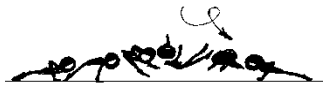
• AYAQLARIN KEÇİRİLMƏSİ (CUT)

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT)*		
A 215	**0.5**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Qolları bükdükdən sonra, əllər və ayaqlarla təkan verərək, bədən yuxarı, sərbəst vəziyyətə keçirilir. 3. Havada ayaqları aralayaraq onları irəli keçirmək və arxası üstə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək, keçirmə ərzində ayaqlar döşəmə üzərində qaldırılır. 4. Arxası üstə uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT)*		
A 216	**0.6**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilməlidir. 4. Bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT)*		
A 217	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazasını keçirmədən əvvəl göstərilməlidir. 4. Keçirmə ərzində ayaqlar döşəməyə toxunmur. 5. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI YÜKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ KEÇİRMƏ (STRADDLE CUT TO V-SUPPORT)*		
A 218	**0.8**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilməlidir. 4. Keçirmə ərzində ayaqlar döşəməyə toxunmur. 5. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ VƏ 180⁰ FIRLANMAQLA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP)*		
A 219	**0.9**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilməlidir. 4. Keçirmə ərzində, uçuş fazasında bədən 180° fırlanır, uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		

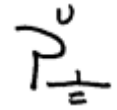
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ VƏ 180⁰ FIRLANMAQLA UZANARAQ VENSON VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON)*		
A 220	**1.0**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlar aralı keçirməni yerinə yetirmək. 3. Uçuş fazası keçirmədən əvvəl göstərilməlidir. 4. Keçirmə ərzində, uçuş fazasında bədən 180° fırlanır 5. Venson dayağı və ya sərbəst Venson dayağı vəziyyətinə enmə.		

"PARTLAYIŞ" DAYAQLARI ALTQRUPU (EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY)

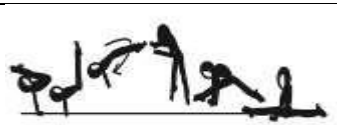
• BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V SUPPORT)

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, AÇILARAQ - ŞPAQAT (HIGH V-SUPPORT TO SPLIT)*		
A 225	**0.5**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq döşəmədən təkan vermək, uçuşda şpaqata enmək üçün ayaqları açmaq. 3. Ayaqları eyni zamanda yanlara açmaq 4. Frontal şpaqat.		

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, ARXAYA ŞPAQATA KEÇİRMƏ (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT)*		
A 226	**0.6**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq döşəmədən təkan vermək, uçuşda şpaqata enmək üçün ayaqları açmaq. 3. Ayaqları eyni zamanda sagittal istiqamətdə aralamaq 4. Sagittal şpaqat.		

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ VƏ 180⁰DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQAT (HIGH V SUPPORT ½TURN TO FRONTAL SPLIT)*		
A 227	**0.7**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq döşəmədən təkan vermək, uçuşda 180⁰dönmək. 3. Eyni zamanda ayaqları frontal səthdə açmaq 4. Frontal şpaqat		

• AYAQLARIN ARXAYA KEÇİRİLMƏSİ (REVERSE CUT)

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180^{0}DÖNMƏKLƏ AYAQLARI ARXAYA KEÇİRMƏ, ŞPAQAT (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½TURN TO SPLIT) simvol dəyişilmişdir*		
A 228	**0.8**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq döşəmədən təkan vermək, bədəni yuxarı və irəli hərəkət etdirmək, 180^0 dönmək. 3. Eyni zamanda ayaqları sagittal istiqamətdə aralamaq. 4. Sagittal şpaqat.		

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, AYAQLAR ARALI ARXAYA KEÇİRMƏ, UZANARAQ DAYAQ (SALVAN) (HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)*		
A 230	**1.0**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, döşəmədən təkan vermək, bədəni yuxarı və irəli hərəkət etdirmək, sərbəst vəziyyətdə ayaqlar aralı arxaya keçirməni yerinə yetirmək. *3.* Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

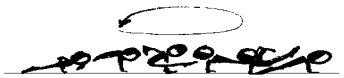
№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180^0 FIRLANMAQLA, UZANARAQ DAYAQ (HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP*		
A 237	**0.7**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, bədəni 180°fırlatmaq, bədən düz, ayaqlar birlikdə. *3.* Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180° FIRLANMAQLA, VENSON DAYAĞI (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON)*		
A 239	**0.9**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, bədəni 180°fırlatmaq 3. Tvist yerinə yetirilərkən bədən açılmış vəziyyətdədir. 4. Venson dayağı.		

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, 180° FIRLANMAQLA, SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)*		
A 240	**1.0**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti. 2. Ayaqlarla yuxarı və irəli açılaraq, bədəni 180° fırlatmaq 3. Tvist yerinə yetirilərkən bədən açılmış vəziyyətdədir. 4. Sərbəst Venson dayağı.		

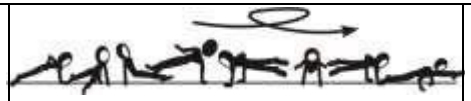
AYAQLARLA DAİRƏ ALTQRUPU (LEG CIRCLE

- **İKİ AYAQLA DAİRƏ (DOUBLE LEG CIRCLE)**

№	Dəyər	*İKİ AYAQLA DAİRƏ (1 və ya daha artıq) (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 or more)*		
A 265	**0.5**	1. Uzanaraq dayaq, yana hərəkətə başlamaq üçün ayaqlar aralı. 2. Yalnız iki ələ istinad edərək, ayaqları birləşdirmək, təkanı yerinə yetirən əl istiqamətində ayağı keçirməyə başlamaq. 3. Arxası üstə dayaq vəziyyətində budlar irəliyə qaldırılıb, bədən düz vəziyyətdədir. 4. Dairəni davam etdirmək, uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	**İKİ AYAQLA DAİRƏ, VENSON DAYAĞI *(DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON)***		
A 266	**0.6**	1. Uzanaraq dayaq, yana hərəkətə başlamaq üçün ayaqlar aralı. 2. Yalnız iki ələ istinad edərək, ayaqları birləşdirmək, təkanı yerinə yetirən əl istiqamətində ayağı keçirməyə başlamaq. 3. Arxası üstə dayaq vəziyyətində budlar irəliyə qaldırılıb, bədən düz vəziyyətdədir. 4. Venson dayağı.		

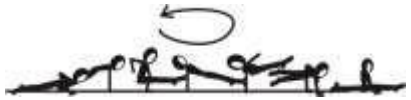
№	Dəyər	**180° DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA DAİRƏ, VENSON DAYAĞI *(DOUBLE LEG1/1 CIRCLE ½TURN TO WENSON)***		
A 267	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə iki ayaqla dairə 3. Dairə zamanı 180°dönmək. 4. Venson dayağı.		

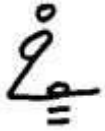
№	Dəyər	**360° DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA DAİRƏ, VENSON DAYAĞI (*DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON***		
A 268	**0.8**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə iki ayaqla dairə 3. Dairə zamanı 360°dönmək. 4. Venson dayağı.		

№	Dəyər	**İKİ AYAQLA DAİRƏ, SƏRBƏST VENSON *(DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON)***		
A 277	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə iki ayaqlı dairə 3. Sərbəst Venson.		

№	Dəyər	180°DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA DAİRƏ, SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (*DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON)*		
A 278	**0.8**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə, iki ayaqla dairə. 3. Dairə zamanı 180°dönməni yerinə yetirmək. 4. Sərbəst Venson dayağı.		

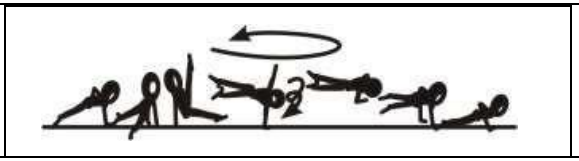
№	Dəyər	360°DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA DAİRƏ, SƏRBƏST VENSON DAYAĞI *(DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON)*		
A 279	**0.9**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə, iki ayaqla dairə. 3. Dairə zamanı 180°dönməni yerinə yetirmək. 4. Sərbəst Venson dayağı.		

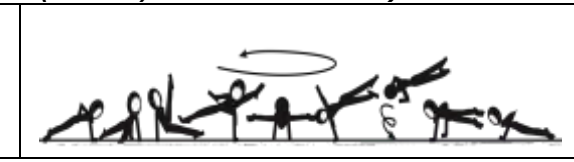
№	Dəyər	İKİ AYAQLA DAİRƏ, ŞPAQAT (*DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT*)		
A 285	**0.5**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə iki ayaqla dairə 3. Dairənin sonunda şpaqata yerə enmək.		

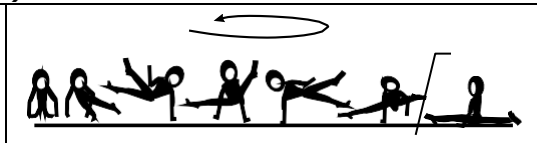
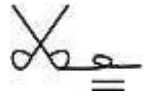
№	Dəyər	360°DÖNMƏKLƏ İKİ AYAQLA DAİRƏ, ŞPAQAT (*DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT)*		
A 287	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Ayaqları kənara keçirməklə 360°dönərək iki ayaqla dairə. 3. Şpaqata yerə enmək.		

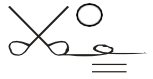
• DELASAL DAİRƏSİ

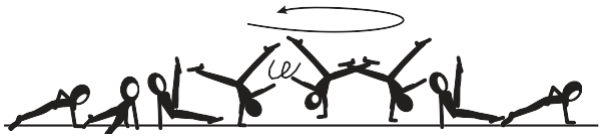
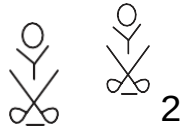
№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ (1 və ya 2)- FLAIR (1 or 2)*		
A 305	**0.5**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, yana keçirməyə başlamaq üçün ayaqları açmaq. 2. Üzü üstə yalnız iki əl üzərində dayaq vəziyyətindən geniş açılmış ayaqlarla ardıcıl dairələrin yerinə yetirilməsinə başlamaq 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

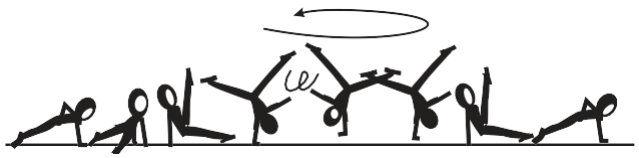
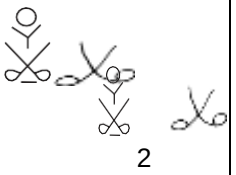
№	Dəyər	*HAVADA 360° FIRLANMAQLA DELASAL DAİRƏSİ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)*		
A 309	**0.9**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək. Delasal dairəsinin sonunda əllərlə təkan verərək havada 360° fırlanmanı yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*HAVADA 180° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ , HAVADA 360° FIRLANMAQ, UZANARAQ DAYAQ (PİMPA) VƏ YA VENSON (FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON)*		
A 310	**1.0**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək, daha sonra hərəkəti davam etdirərək, 180° dönmək, əllərlə təkan verərək havada 360°fırlanmanı yerinə yetirmək. 3. Uzanaraq dayaq və ya Venson dayağı.		

№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ, ŞPAQATA ENMƏ (FLAIR TO SPLIT)*		
A 315	**0.5**	1. Uzanaraq dayaq, ayağı kənara keçirmək üçün ayaqlar aralı. 2. Üzü üstə yalnız iki əl üzərində dayaq vəziyyətindən geniş açılmış ayaqlarla ardıcıl dairələri yerinə yetirməyə başlamaq. 3. Sagittal şpaqat		

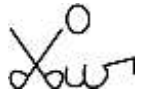
№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, ŞPAQAT (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)*		
A 317	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək. 3. Delasal dairəsinin yerinə yetirilməsi zamanı, 360^0 dönmək. 4. Şpaqata yerə enmək.		

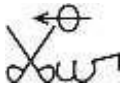
№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ + HAVADA DELASAL DAİRƏSİ (1 VƏ YA 2) - FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)*		
A 319	**0.9**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Növbə ilə əllərlə təkan verərək şaquli vəziyyətdə havada Delasal dairəsini yerinə yetirmək (1 və ya 2) (əllər üzərində durmaqla) 4. İxtiyari vəziyyətə yerə enmə		

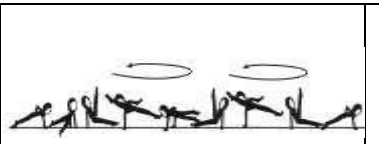
№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ+HAVADA DELASAL DAİRƏSİ (1 VƏ YA 2)+DELASAL DAİRƏSİ-FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR*		
A 320	**1.0**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Növbə ilə əllərlə təkan verərək şaquli vəziyyətdə havada Delasal dairəsini yerinə yetirmək (1 və ya 2) (əllər üzərində durmaqla) 4. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 5. İxtiyari vəziyyətə yerə enmək		

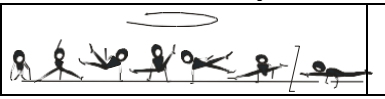
№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR TO WENSON)*		
A 326	**0.6**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Venson dayağı		

№	Dəyər	*180° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR ½ TURN TO WENSON)*		
A 327	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Dairəni davam etdirərək 180° dönmək 4. Venson dayağı.		

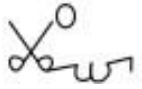
№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)*		
A 328	**0.8**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək 3. Dairəni davam etdirərək 360° dönmək 4. Venson dayağı.		

№	Dəyər	*DELASAL DAİRƏSİ, 360° ŞPİNDEL DÖNMƏSİ, VENSON DAYAĞINA ENMƏ (FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON)*		
A 329	**0.9**	1. Ayaqlar aralı uzanaraq dayaq vəziyyətindən (üzü üstə) bir əl üzərində fırlanmaya başlamaq üçün. 2. Ayaqlar aralı ayaqların keçirilməsi, arxası üstə əllər üzərində dayaq, bir əl üzərində 180° dönmək (şpindel), digər istiqamətdə arxası üstə ayaqlar aralı dayaq vəziyyətinə keçmək. Daha sonra Delasal dairəsini bitirərək, ikinci dəfə 180° dönmək (şpindel) 3. Venson dayağı		

№	Dəyər	*HƏR İKİ TƏRƏFƏ DELASAL DAİRƏSİ (FLAIR BOTH SIDES)*		
A 330	**1.0**	1. Çarpaz keçirmənin başlanması üçün uzanaraq ayaqlar aralı dayaq vəziyyəti 2. Ayaqlar aralı yalnız iki əl üzərində dayaq vəziyyətindən, geniş açılmış ayaqlarla bədən ətrafında ardıcıl dairələri yerinə yetirmək. 3. Daha sonra, Delasal dairəsini digər tərəfə yerinə yetirmək 4. Bütün hərəkət ərzində pəncələr döşəməyə toxunmamalıdır. 5. Uzanaraq dayaq vəziyyəti.		

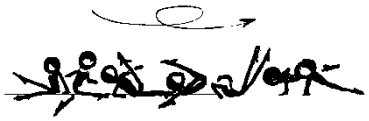
№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ DELASAL DAİRƏSİ (FLAIR TO LIFTED WENSON)*		
A 337	**0.7**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirərək sərbəst Venson dayağına enmək. 3. İstinadsız Venson dayağı.		

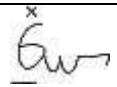
№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ 180° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ (FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON)*		
A 338	**0.8**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək. 3. Delasal dairəsini yerinə yetirərkən 180^0 dönmək 4. Sərbəst Venson dayağı.		

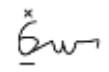
№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ 360° DÖNMƏKLƏ DELASAL DAİRƏSİ (FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON*		
A 339	**0.9**	1. Uzanaraq dayaq vəziyyəti, ayaqlar aralı. 2. Delasal dairəsini yerinə yetirmək. 3. Delasal dairəsini yerinə yetirərkən 360^0 dönmək 4. Sərbəst Venson dayağı.		

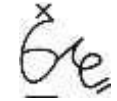
HELİKOPTER ALTQRUPU (HELICOPTER FAMILY)

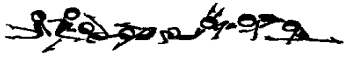
• HELİKOPTER (HELICOPTER)

№	Dəyər	*HELİKOPTER (HELICOPTER)*		
A 364	**0.4**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Fırlanmaya başlamaq üçün aparıcı ayaq digərinin üzərində çarpazlaşaraq keçirilir. Hərəkətin əvvəlində bir əl döşəmənin üzərindədir. Liderlik edən ayaq bədənin üzərindən keçdikdən sonra, əl qaldırılır və arxaya, belin yuxarı hissəsi səviyyəsinə qoyulur. 180° dönmə yerinə yetirilir, bu zaman hər iki ayaq fırlanmağa davam edərək, bədənə yaxın dairələr yerinə yetirir. 3. Üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyəti		

№	Dəyər	*VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO WENSON)*		
A 365	**0.5**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək. 3. Venson dayağı.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST VENSON DAYAĞINA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO LIFTED WENSON)*		
A 366	**0.6**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək. 3. Sərbəst Venson dayağı.		

№	Dəyər	*HELİKOPTER VƏ HAVADA 360° DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU)*		
A 368	**0.8**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Fırlanmaya başlamaq üçün aparıcı ayaq digərinin üzərində çarpazlaşaraq keçirilir. Hərəkətin əvvəlində bir əl döşəmənin üzərindədir. Aparıcı ayaq bədən üzərində dairə yerinə yetirərkən əlləri döşəməyə qoymaq və təkan vermək. İstinadsız vəziyyətə keçmək və 360°dönməni yerinə yetirmək. 3. Üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyəti		

№	Dəyər	*ŞPAQATA ENMƏ İLƏ HELİKOPTER (HELICOPTER TO SPLIT)*		
A 374	**0.4**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək. 3. Hər iki əlin və ayağın döşəmə ilə təmasda olduğu zaman şpaqatı göstərmək.		

№	Dəyər	*180° DÖNMƏ İLƏ HELİKOPTER, ŞPAQTA ENMƏ (HELICOPTER ½ TURN TO SPLIT)*		
A 375	**0.5**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Helikopteri yerinə yetirmək və daha 180° dönmək. 3. Hər iki əlin və ayağın döşəmə ilə təmasda olduğu, üzü Ç.V.-nə nisbətən əks istiqamətdə şpaqata enmək.		

İCRA ÜÇÜN SƏCİYYƏVİ OLAN SƏHVLƏR

A qrupu üçün səciyyəvi olan səhvlər	0.1	0.3	0.5
Qolların vəziyyətinin düzəlişi	0.1		
Çiyinlər qolun yuxarı hissəsi ilə eyni xətdə deyildir	0.1	0.3	
Əllər və ayaqlar döşəmədən eyni zamanda təkan vermir (partlayış elementləri)		0.3	
Qolların Lateral və Hing bükülüb-açılmalarında dirsəyin qeyri-düzgün vəziyyəti		0.3	
Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə elementlərdə əllər və ayaqlar döşəməyə eyni anda toxunmur		0.3	
"Venson pozası" – Ayaq üçbaşlı əzələnin yuxarı hissəsindən aşağıdadır/dirənmir		0.3	
Ayaqlarla dairə və Delasal dairəsi üçün açılma fazası ərzində budlar qaldırılmayıb		0.3	
Natamam fırlanma/dönmə	0.1	0.3	
Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə helikopter düz qollarla bitir.		0.3	
Yüksək dayaq elementində büküldükdə bel döşəməyə paralel deyil.		0.3	
Şpaqat vəziyyətinə enmə: qolların qeyri-düzgün vəziyyəti	0.1	0.3	0.5
Uçuş fazası olmayan elementlər		0.3	
A qrupu elementlərində döşəməyə bir dəfə toxunma		0.3	
A qrupu elementlərində döşəməyə bir dəfədən artıq toxunma			0.5

3. ÇƏTİNLİK ÜÇÜN MİNİMAL TƏLƏBLƏR

- A qrupunun bütün elementləri yıxılmadan və döşəməyə toxunmadan yerinə yetirilməlidir.
- A qrupunun döşəməyə enmə ilə bütün elementlərində hər iki əl bədənin hər iki tərəfində döşəmədə olmalıdır.

ALTQRUPLAR	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI	**UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI, VENSON DAYAĞI VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI** – Çiyinlər ən azı qolun/qolların yuxarı hissəsi ilə eyni xətt üzərində olmalıdır.
QOLLARIN PARTLAYIŞ BÜKÜLÜB-AÇILMASI	**PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ** Uçuş fazasında bükülmə vəziyyəti (minimum 90°) **AYAQLARIN KEÇİRİLMƏSİ** - Ayaqların keçirilməsinə qədər əllər döşəmədən təkan verməni bitirməlidir. - Uçuş fazasında ayaqların keçirilməsinə qədər çiyinlər budların səviyyəsindən hündürdədir.
PARTLAYIŞ DAYAĞI	- Bel döşəməyə paraleldir. - Uçuş fazası.
AYAQLARLA DAİRƏ	- Çıxış vəziyyətində, dairəni başlamaq üçün qolaylanma zamanı, ayaqlarla İSTİNAD ETMƏDƏN hər iki əldə dayaq - Əllər üzərində (növbəli) dayaq vəziyyətində bədənin tam dairə ilə fırlanması
HELİKOPTER	- Son vəziyyət çıxış vəziyyəti ilə eyni istiqamətdə olmalıdır.

B QRUPU: STATİK QÜVVƏ

1. ÜMUMİ TƏSVİRİ:

Bu qrupa daxil olan altqruplar aşağıdaklılardır:

DAYAQ	Bükülərək ayaqlar aralı və bükülərək
YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ	Bükülərək Yüksək bucaq və Yüksək dayaq
ÜFÜQİ DAYAQ	Venson dayağı, ~~Timsah və~~ Üfüqi dayaq

- Bu elementlər izometrik qüvvəni nümayiş etdirir və 2 saniyə ərzində saxlanmalıdırlar.
- Dayaqda dönmələr yerinə yetirildiyi halda, saxlanma dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda 2 saniyə ərzində göstərilməlidir.
- Bədən tamamilə bir və ya hər iki qol üzərində saxlanılır və yalnız əllər döşəmə ilə təmasda olur.
- Bütün element ərzində pəncələr və /və ya budlar döşəməyə toxunmamalıdır.
- Dayaqlar zamanı, ovuclar döşəməyə tam təmas etməlidir.

➢ **DAYAQ**

Bucaqlı dayaq: Bucaqlı dayaq vəziyyətində ayaqlar düz, döşəməyə paralel olmalı, ayaqlar aralı olmalıdır (minimum 90°)
Bucaqlı dayaq (L support): Ayaqlar düz, birlikdə və döşəməyə paralel olmalıdır.

➢ **YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ**

Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq (Straddle V support): Budlar şaquli vəziyyətədək qaldırılıb, bud-çanaq oynaqlarında 90° bükülüb, minimum 90°enində aralanıb.
Yüksək bucaqlı dayaq (V support): Budlar qaldırılıb, ayaqlar birlikdə və şaquli
Bükülərək yüksək dayaq (High V support): Bel döşəməyə paraleldir.

➢ **ÜFÜQİ DAYAQ**

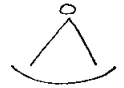
Venson dayağı (Wenson support): Düzləndirilmiş bədən döşəməyə paraleldir, ayaqlardan biri üçbaşlı əzələnin yuxarı hissəsində saxlanılır.
Düz qollarda üfüqi dayaq (Planche): Bədən düz vəziyyətdə olan iki əl üzərində saxlanılır, bədən döşəməyə paralel xətdən ən çoxu 20° hündürlükdədir.

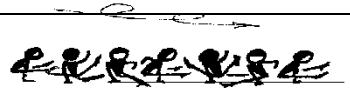
ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ –B QRUPU

DAYAQLAR ALTQRUPU (SUPPORT FAMILY)

• AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT)

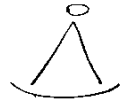
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT)*		
B 102	**0.2**	1. Ayaqlar aralı oturaq vəziyyət. 2. Hər iki əl üzərində bədəni dayağa qaldırmaq, yalnız ovuclar döşəmə ilə təmas edir. 3. Hər iki əl bədənin qarşısındadır. 4. Ayaqlar bud-çanaq oynaqlarında bükülmüş, aralı (minimal bucaq 90°) və döşəməyə paraleldirlər. 5. Pozanı 2 saniyə saxlamaq lazımdır.		

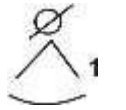
№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)*		
B 104	**0.4**	1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 360° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək.		

№	Dəyər	*720° VƏ DAHA ARTIQ DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)*		
B 106	**0.6**	1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 720° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək.		

№	Dəyər	*1 QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (1 ARM STRADDLE SUPPORT)*		
B 114	**0.4**	1. Bədən yalnız bir əl üzərində saxlanılır, əl döşəmə ilə təmasdadır 2. Ayaqlar bud-çanaq oynaqlarında bükülmüş, aralı (minimal bucaq 90 °) və döşəməyə paraleldir. 3. Pozanı 2 saniyə ərzində saxlamaq 4. Sərbəst əlin vəziyyəti - ixtiyari.		

№	Dəyər	*180° DÖNMƏKLƏ BİR QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ(1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT)*		
B 115	**0.5**	1. 1 əl üzərində ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 1 əl üzərində 180° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Dönmə eyni yerdə qalan yalnız bir əl üzərində yerinə yetirilir.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ BİR QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)*		
B 116	**0.6**	1. 1 əl üzərində ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 1 əl üzərində 360° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Dönmə eyni yerdə qalan yalnız bir əl üzərində yerinə yetirilir.		

№	Dəyər	*540° DÖNMƏKLƏ BİR QOL ÜZƏRİNDƏ AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ (1 ARM 1 ½ TURN STRADDLE SUPPORT)*		
B117	**0.7**	1. 1 əl üzərində ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 1 əl üzərində 540° dönmək. 3. Dönmənin əvvəlində, ortasında və sonunda pozanı 2 saniyə saxlamaq. 4. Dönmə eyni yerdə qalan yalnız bir əl üzərində yerinə yetirilir.		

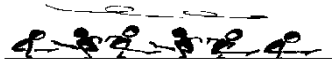
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ / 360° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN)*		
B 124	**0.4**	1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 360° dönmək, hər 180° dönmədən sonra əllərin və ayaqların vəziyyətini dəyişmək (aralı-birlikdə -aralı). 3. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ / 720° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ – (STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN))*		
B 126	**0.6**	1. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti 2. 720° dönmək, hər 180° dönmədən sonra əllərin və ayaqların vəziyyətini dəyişmək (aralı-birlikdə -aralı). 3. Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq vəziyyəti		

• BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT)

№	Dəyər	*BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT)*		
B132	**0.2**	1. Ayaqlar birlikdə oturaq vəziyyət 2. Hər iki əl bədənin hər iki tərəfində budlara yaxın yerləşir. 3. Bədən iki əl üzərində dayaq vəziyyətindədir, yalnız əllər döşəmə ilə təmasdadır. 4. Bud-çanaq oynaqlarında bükülmək, ayaqlar döşəməyə paraleldir. Pozanı 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT 1/1 TURN)*		
B134	**0.4**	1. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. Bədəni 360°döndərmək. Dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*720° VƏ DAHA ARTIQ DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)*		
B136	**0.6**	1. Bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 720° dönmək. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

"YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ" ALTQRUPU (V-SUPPORT FAMILY)

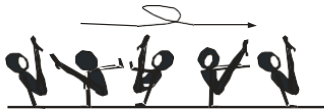
• YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V- SUPPORT)

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT)*		
B 143	**0.3**	1. Ayaqlar birlikdə oturaq vəziyyət. 2. Hər iki əl bədənin hər iki tərəfində budlara yaxın yerləşir. 3. Bədən iki əl üzərində dayaq vəziyyətindədir, yalnız əllər döşəmə ilə təmasdadır. 4. Bud-çanaq oynaqlarında bükülmək, ayaqlar aralıdır (90° və ya artıq) və sinəyə yaxın şaquli qaldırılıb. Pozanı 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN)*		
B 145	**0.5**	1. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 360°dönmək. Dönmənin əvvəlində, ortasında və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*720° DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN)*		
B 147	**0.7**	1. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 720° dönmək. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək. 3. Ayaqlar aralı yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti		

№	Dəyər	*YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT)*		
B 155	**0.5**	1. Iki əl üzərində dayaq, yalnız əllər döşəmə ilə təmasdadır. 2. Hər iki əl bədənin hər iki tərəfində budlara yaxın yerləşir. 3. Birləşdirilmiş ayaqları irəliyə bükmək (bud-çanaq oynaqlarında) və sinəyə yaxın vəziyyətə şaquli qaldırmaq (Yüksək bucaqlı dayaq) 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 1/1 TURN)*		
B 157	**0.7**	1. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 360° dönmək. Dönməyə qədər, dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti.		

№	Dəyər	*720° DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 2/1 TURN)*		
B 159	**0.9**	1. Yüksək bucaqlı dayaq vəziyyəti. 2. 720° dönmək. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 8 dəfəyədək dəyişmək.		

• BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT)

№	Dəyər	*BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT)*		
B 168	**0.8**	1. Bədən iki əl üzərində saxlanılır, yalnız əllər döşəmə ilə təmas edir. 2. Hər iki əl bədənin hər iki tərəfində budlara yaxın qoyulur. 3. Ayaqlar irəliyə bükülür (bud-çanaq oynaqlarında) və döşəmə üzərində o vaxtadək qaldırılır ki, bel döşəməyə paralel vəziyyət alır, budlar sinəyə yaxın yerləşir (Bükülmüş vəziyyət). 4. Pozanı 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)*		
B 170	**1.0**	1. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti 2. 360° dönmək. Dönməyə qədər, dönmə ərzində və ya dönmədən sonra pozanı 2 saniyə saxlamaq. Döşəmədə əllərin vəziyyətini 4 dəfəyədək dəyişmək. 3. Bükülərək yüksək dayaq vəziyyəti.		

ÜFÜQİ DAYAQ ALTQRUPU (HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)

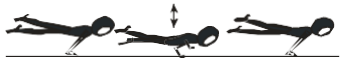
• VENSON DAYAĞI (WENSON SUPPORT)

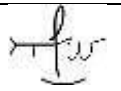
№	Dəyər	*SƏRBƏST STATİK VENSON DAYAĞI (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT)*		
B 173	**0.3**	1. Dayaq vəziyyəti. bir ayaq eyni tərəfin üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir. 2. Arxadakı ayaq döşəmə üzərində qaldırılıb (Sərbəst Venson). Hər iki ayaq düz, döşəməyə və belə paralel olmalıdır. 3. 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİN HƏR İKİ TƏRƏFƏ DƏYİŞMƏSİ İLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT BOTH SIDE)*		
B 174	**0.4**	1. Dayaq vəziyyəti. Bir ayaq eyni tərəfin üçbaşlı əzələsinin yuxarı hissəsinə dirənir. 2. Arxadakı ayaq döşəmə üzərində qaldırılıb (Sərbəst Venson). Hər iki ayaq düz, döşəməyə və belə paralel olmalıdır. 3. Döşəməyə toxunmadan öndəki və arxadakı ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 4. Hərəkət ərzində vəziyyəti 2 saniyə saxlamaq.		

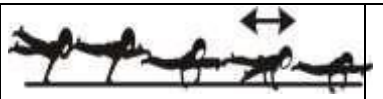
• ÜFÜQİ DAYAQ (PLANCHE)

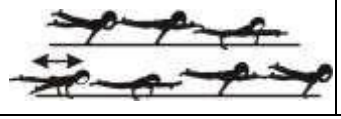
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ (STRADDLE PLANCHE)*		
B 186	**0.6**	1. Bədənin hər iki düzlənmiş qol üzərində saxlandığı dayaq vəziyyəti. 2. Mil-bilək oynaqlarında əllər bayıra çevrilə və ya barmaqlar pəncələrə doğru istiqamətlənə bilər. 3. Ayaqlar yanlara açılmışıdır. 4. Pozanı 2 saniyə saxlamaq 5. Bədən xətti üfüqi səviyyədən 20° -dən çox hündür olmamalıdır.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP)*		
B 187	**0.7**	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. Pozanı 2 saniyə saxlamaq 3. Bədənin düz vəziyyətini saxlamaqla qolları büküb-açmaq 4. Ayaqlar aralı dayaq vəziyyəti.		

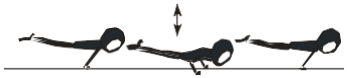
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏ VENSON DAYAĞI (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)*		
B 198	**0.8**	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2 saniyə saxlamaq. 2. Qolları bükərək, bir ayağı yana və irəliyə Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 3. Sərbəst Venson dayağı.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ – SƏRBƏST VENSON – AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAĞA QAYITMAQ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE)*		
B 200	**1.0**	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2 saniyə saxlamaq. 2. Qolları bükərək bir ayağı yana və irəli-Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 3. Düz qollar üzərində ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyətinə qayıtmaq. 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ – HƏR İKİ TƏRƏFƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDE)*		
B 208	**0.8**	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. Hərəkət ərzində 2 saniyə saxlamaq. 3. Qolları bükərək bir ayağı yana və irəli-Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 4. Döşəməyə toxunmadan öndə və arxada olan ayaqların vəziyyətini dəyişmək.		

№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ - HƏR İKİ TƏRƏFƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI - AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE)*		
B 210	**1.0**	1. Ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. Qolları bükərək bir ayağı yana və irəli- Sərbəst Venson dayağına keçirmək. 3. Döşəməyə toxunmadan öndə və arxada olan ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 4. Düz qollar üzərində ayaqlar aralı üfüqi dayaq vəziyyətinə qayıtmaq. 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*ÜFÜQİ DAYAQ (PLANCHE)*		
B 218	**0.8**	1. Üfüqi dayaq (ayaqlar birlikdə). 2. Mil-bilək oynaqlarında əllər bayıra çevrilə və ya barmaqlar pəncələrə doğru istiqamətlənə bilər. Bədən üfüqi xətdən 20°-dən çox hündürdə olmamalıdır. 3. 2 saniyə saxlamaq.		

№	Dəyər	*ÜFÜQİ DAYAQ VƏ QOLLARIN BÜKÜLMƏSİ (PLANCHE TO PUSH-UP)*		
B 219	**0.9**	1. Üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. 2 saniyə saxlamaq 3. Bədəni düz vəziyyətdə saxlamaqla qolları bükmək.		

№	Dəyər	*ÜFÜQİ DAYAQ VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (PLANCHE TO LIFTED WENSON)*		
B 220	**1.0**	1. Üfüqi dayaq vəziyyəti. 2. 2 saniyə saxlamaq 3. Qolları bükərək bir ayağı yana və yuxarı-Sərbəst Venson dayağına keçirmək, bədəni düzlənmiş vəziyyətdə saxlamaq.		

2. İCRA ÜÇÜN SƏCİYYƏVİ OLAN SƏHVLƏR

- B Qrupunun bütün elementləri: döşəməyə bir dəfədən artıq toxunma YIXILMA kimi qiymətləndiriləcəkdir.

B qrupu üçün səciyyəvi səhvlər	0.1	0.3	0.5
Qeyri-düzgün vəziyyət: bucaqlı dayaq və yüksək bucaqlı dayaq altqruplarında	0.1	0.3	
Bükülərək yüksək dayaqda bel döşəməyə paralel deyildir		0.3	
Bədənin istənilən hissələri döşəməyə toxunur			0.5
Üfüqi dayaqlar altqrupunda bədən/ayaqlar döşəməyə paralel deyildir	0.1	0.3	
Poza ən azı 2 saniyə saxlanmır			0.5
B qrupunda döşəməyə bir dəfə toxunma			0.5

3. ÇƏTİNLİK ÜÇÜN MİNİMAL TƏLƏBLƏR

- B qrupunun bütün elementləri **2 saniyə** saxlanmalı və yıxılma/toxunma olmadan yerinə yetirilməlidir.

ALTQRUPLAR	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Bucaqlı dayaq	Döşəməyə toxunmadan
Yüksək bucaqlı dayaq	Döşəməyə toxunmadan
Bükülərək yüksək dayaq	Bel döşəməyə paraleldir (2 saniyə)
Üfüqi dayaq	Düzlənmiş vəziyyətdə olan bədən üfüqi səviyyədən 20°-dən hündür deyildir

C QRUPU:TULLANMALAR - İKİ /BİR AYAQLA TƏKAN VERƏRƏK

1. ÜMUMİ TƏSVİRİ:

Bu qrupa aşağıdakı altqruplar daxildir:

Düz tullanmalar	Havada dönmə; Sərbəst enmə;
Üfüqi tullanmalar	Geyner;
Ayağı (ayaqları) bükərək tullanmalar	Qruplaşma;Kazak;
Bükülərək Tullanmalar	Bükülərək tullanma;
Ayaqlar aralı bükülərək tullanmalar	Ayaqlar aralı bükülərək tullanma; Frontal şpaqat
Şpaqata tullanmalar	Ayaqlar aralı şpaqata tullanma;
Aşırma tullanmalar	Aşırma tullanış;
Ayağı yelləmə ilə tullanmalar	“Qayçı”
Üfüqi səthdə “oxdan” tullanmalar	“Oxdan” fırlanma
Batterflay tullanması	Batterflyay

- Bu qrupda bütün tullanmalar partlayış qüvvəsini və maksimal amplitudanı nümayiş etdirməlidir.
- Hər bir çıxış vəziyyəti təsvirinə uyğun olmalıdır.
- Bütün tullanmalar bir və ya iki ayaqla yerinə yetirilə bilər, onlar eyni element kimi nəzərdən keçiriləcək və eyni dəyərə malik olacaqdır. Bu – yerə enməyə də aiddir.
- Təkan verməyə hazırlıq: baş, çiyinlər, sinə, budlar, dizlər, pəncələr eyni istiqamətdə olmalıdır.
- Bədənin forması sərbəst vəziyyətdə yaxşı tanınmalıdır.
- Bədən və ayaqlar gərilmiş və düz olmalı, baş onurğa ilə eyni xətt üzərində olmalıdır.

YERƏ ENMƏ VƏZİYYƏTLƏRİ

Duruş: Bir və ya iki ayaq üstünə enmə şaquli vəziyyətdə, yerə endikdən sonra ayağı (ayaqları) bükməklə, yaxşı qamətlə yerinə yetirilməlidir.

Uzanaraq dayaq: Hər iki əl və dayaq verən ayaq(lar) eyni zamanda nəzarət olunan tərzdə yerə enməlidirlər.

Sagittal spaqat: uçuş fazasından sonra bədənin hər iki tərəfindən əllərlə dayaq verməklə şpaqata enmək lazımdır.

Frontal spaqata: uçuş fazasından sonra hər iki əl bədənin qarşısında olmaqla frontal şpaqata enmək lazımdır.

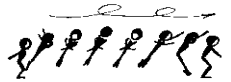
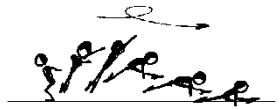
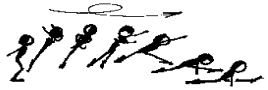
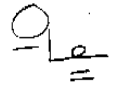
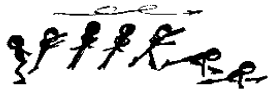
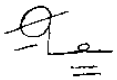
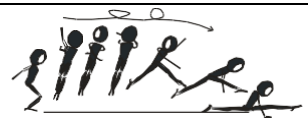
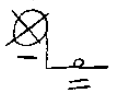
2. UÇUŞ FAZASINDA BƏDƏN VƏZİYYƏTLƏRİNİN TƏSVİRİ

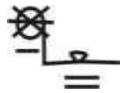
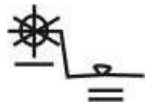
- **DÜZLƏNMƏ**: Bədən açılmış vəziyyətdə, düz, çanaq təsbit edilmiş, bir/iki ayaqla iki müxtəlif tullanma növü:
- *Şaquli*: Havada bütün dönmələr Sərbəst enmələr
- *Şaqulidən üfüqiyə:* Geyner,
- **QRUPLAŞMA**: Hər iki ayaq bükülüb, dizlər sinəyə yaxındır.
- **AYAQLAR ARALI BÜKÜLMƏ**: Ayaqlar bükülmə vəziyyətində qaldırılıb və yanlara açılıb (budlar arasındakı minimal bucaq 90°), döşəməyə paralel və hündürdədirlər, qollar və bədən onlara doğru əyilmişdir. Bədənlə ayaqlar arasında bucaq 60°-dən çox deyildir.
- **BÜKÜLMƏ**: Təkan verdikdən sonra – bükülmək, ayaqlar birlikdə və düz, döşəməyə paralel və hündürdə. Bədənlə ayaqlar arasında bucaq 60°-dən çox ola bilməz.
- **KAZAK**: Təkan verdikdən sonra – bükülmək, ayaqlar birlikdə və düz, döşəməyə paralel və hündürdə. Bir ayaq - düz, digəri – bükülmüş vəziyyətdə. Bədənlə ayaqlar arasındakı bucaq 60°-dən çox deyildir. Bükülmüş ayağın diz oynağında bucaq 60°-dən çox ola bilməz.
- **ŞPAQAT**: Ayaqlar irəliyə və arxaya, sagittal şpaqata (180°) tam açılmışdır. Bədən şaquli vəziyyətdədir.
- **FRONTAL ŞPAQAT**: Ayaqlar frontal səthdə (180°) yanlara (sağa və sola) tam açılmışdır. Bədən şaquli vəziyyətdədir.
- **AYAQLAR ARALI ŞPAQATA TULLANMA**: Təkan verdikdən sonra, qolaylanan və təkan verən ayaqlar havada şpaqat göstərmək üçün yerlərini dəyişirlər(180°).
- **AŞIRMA TULLANIŞ**: ½ dönmədən və irəlidə ayaqlar aralı tullanmadan (180°) sonra yellənən ayaq döşəməyə paralel olmalıdır.
- **QAYÇI**: yellənən ayaq döşəməyə paralel olmalıdır və daha sonra irəlidə ayaqlar aralı tullanma yerinə yetirilir.
- **OXDAN**: bir ayaqla təkan verərək, digər ayaqla (düz və ya bükülmüş) diaqonal üzrə irəliyə daxilə yelləmə yerinə yetirilir. Uçuş fazasında, oxdan kənara yerdəyişmək üçün bədəni arxaya əymək və qruplaşaraq və ya düzlənərək uzununa fırlanmaq, qollar sinəyə sıxılmışdır, bir/birlikdə iki ayaq üstünə və ya şpaqata enmək.
- **BATTERFLAY**: bir ayaqla təkan verərək, bədəni yuxarı qaldırmaq üçün digər ayağı arxaya yelləmək. Sərbəst fazada, ayaqlar yan tərəflərə açılır (və ya birlikdə), üfüqi vəziyyətdə bədənlə eyni xətt üzərindədir (uzununa fırlanmaqla və fırlanmadan). Bir ayaq üstünə yerə enmək.

C QRUPU – ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ

DÜZ TULLANMALAR ALTQRUPU (STRAIGHT JUMP FAMILY)

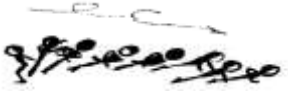
• HAVADA DÖNMƏLƏR (AIR TURN)

№	Dəyər	*HAVADA 360° DÖNMƏKLƏ TULLANMA (1/1 AIR TURN)*		
C 103	**0.3**	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 360°dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		
№	**Dəyər**	***HAVADA 720° DÖNMƏKLƏ TULLANMA (2/1 AIR TURN)***		
C 105	**0.5**	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 720°dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		
№	**Dəyər**	***HAVADA 1080° DÖNMƏKLƏ TULLANMA (3/1 AIR TURN)***		
C 108	**0.8**	1. İki ayaqla tullanma, bədən şaquli vəziyyətdə düzlənmişdir. 2. Uçuşda 1080°dönmək. Qolların vəziyyəti – ixtiyari. 3. Yerə enmə zamanı – ayaqlar birlikdə.		
№	**Dəyər**	***180° DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (½ AIR TURN TO SPLIT)***		
C113	**0.3**	1. İki ayaqla təkan vermək. 2. Havada 180°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat		
№	**Dəyər**	***360° DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 AIR TURN TO SPLIT)***		
C 114	**0.4**	1.İki ayaqla təkan vermək. 2.Havada 360°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat		
№	**Dəyər**	***540°DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ AIR TURN TO SPLIT)***		
C 115	**0.5**	1.İki ayaqla təkan vermək. 2.Havada 540°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat		
№	**Dəyər**	***720° DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (2/1 AIR TURN TO SPLIT)***		
C 116	**0.6**	1.İki ayaqla təkan vermək. 2.Havada 720°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat		

№	Dəyər	*900°DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (2 ½ AIR TURN TO SPLIT)*		
C118	**0.8**	1. İki ayaqla təkan vermək. 2. Havada 900°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat.		
№	**Dəyər**	*1080°DÖNMƏKLƏ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (3/1 AIR TURN TO SPLIT)*		
C119	**0.9**	1. İki ayaqla təkan vermək. 2. Havada 1080°dönmək. Yerə enməyə hazırlaşarkən bədəni irəliyə əymək. 3. Şpaqat.		

• SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL)

№	Dəyər	*TULLANARAQ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL AIRBORNE)*		
C 123	**0.3**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı irəliyə-yuxarı tullanır, bədən düz vəziyyətdədir. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		

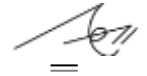
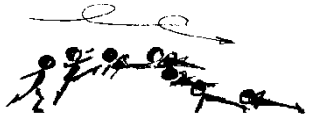
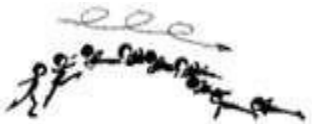
№	Dəyər	*TULLANARAQ 180^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE)*		
C124	**0.4**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 180° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		
№	**Dəyər**	*TULLANARAQ 360^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)*		
C 125	**0.5**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün irəliyə –yuxarı tullanır və eyni zamanda 360° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		
№	**Dəyər**	*TULLANARAQ 540^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE)*		
C 126	**0.6**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 540° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		
№	**Dəyər**	*TULLANARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)*		
C127	**0.7**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 720° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		

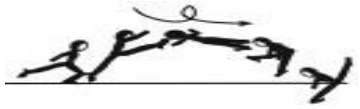
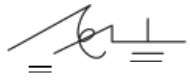
№	Dəyər	*TULLANARAQ 900^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE)*		
C 129	**0.9**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 900° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		

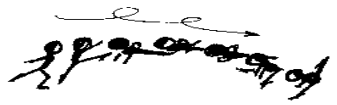
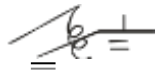
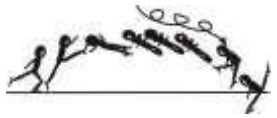
№	Dəyər	*TULLANARAQ 1080^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE - BENJAMIN)*		
C130	**1.0**	1. Iki ayaqla təkan vermək. 2. İdmançı enməyə başlamaq üçün arxaya –yuxarı tullanır və eyni zamanda 1080° fırlanır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə, ayaqlar və əllər eyni zamanda döşəməyə toxunur.		

ÜFÜQİ TULLANMA ALTQRUPU (HORIZONTAL JUMP FAMILY)

• GEYNER (GAINER)

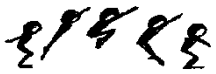
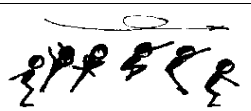
№	Dəyər	*180° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER ½ TWIST)*		
C144	**0.4**	1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 180° (tvist) dönmə düz bədənlə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir.		
№	**Dəyər**	***540° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER 1 ½ TWIST)***		
C147	**0.7**	1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 540° (tvist) dönmə düz bədənlə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir.		
№	**Dəyər**	***900° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (GAINER 2 ½ TWIST)***		
C150	**1.0**	1. Duruş vəziyyətindən bir ayağı irəli yelləyərək bədəni arxaya-yuxarıya döşəməyə paralel qaldırmaq. 2. İstinadsız fazada ayaqları birləşdirmək (Geyner), 900° (tvist) dönmə düz bədənlə yerinə yetirilir. 3. Əllər və ayaqlar uzanaraq dayaq vəziyyətinə eyni vaxtda enir.		

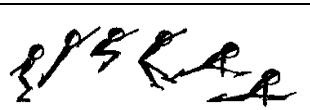
№	Dəyər	*180° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT)*		
C 153	**0.3**	1. Duruş vəziyyəti. 2. 180° (tvist) dönməklə Geyner tullanışını yerinə yetirmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		

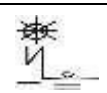
№	Dəyər	*540° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT)*		
C 156	**0.6**	1. Duruş vəziyyəti. 2. 540° (tvist) dönməklə Geyner tullanışını yerinə yetirmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***900° DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT)***		
C 159	**0.9**	1. Duruş vəziyyəti. 2. 900° (tvist) dönməklə Geyner tullanışını yerinə yetirmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		

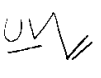
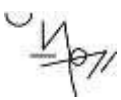
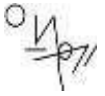
AYAQLARI BÜKMƏKLƏ TULLANMALAR ALTQRUPU (BENT LEG(S) JUMP FAMILY)

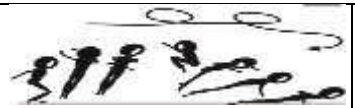
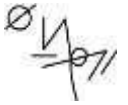
• **QRUPLAŞMA (TUCK)**

№	Dəyər	*QRUPLAŞARAQ TULLANMA (TUCK JUMP)*		
C 182	**0.2**	1. 1 və ya 2 ayaqla təkan vermək. 2. Şaquli tullanma, bükülmüş ayaqlar irəliyə qalxır, dizlər sinəyə yaxındır. 3. Yerə enmə zamanı- ayaqlar birlikdə.		
№	**Dəyər**	***360° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA (1/1 TURN TUCK JUMP)***		
C 184	**0.4**	1. 1 və ya 2 ayaqla təkan vermək 2. 360° dönməklə şaquli tullanma. Havada qruplaşma göstərilir. 3. Yerə enmə zamanı ayaqlar birlikdə, üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə.		
№	**Dəyər**	***720° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA (2/1 TURN TUCK JUMP)***		
C 186	**0.6**	1. 1 və ya 2 ayaqla təkan vermək 2. 720° dönməklə şaquli tullanma. Havada qruplaşma göstərilir. 3. Yerə enmə zamanı ayaqlar birlikdə, üzü Ç.V.-də olduğu istiqamətdə.		

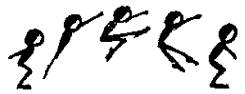
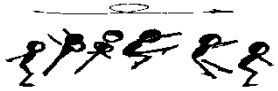
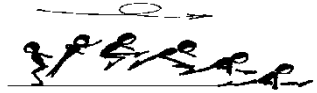
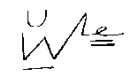
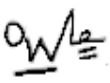
№	Dəyər	*QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (TUCK JUMP TO SPLIT)*		
C 193	**0.3**	1. 1 və ya 2 ayaqla təkan vermək. 2. Qruplaşaraq şaquli tullanma. Daha sonra bədən əyilərək yerə enmək üçün hazırlanır. 3. Şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 194	**0.4**	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmək.		

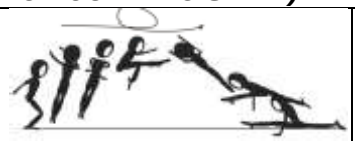
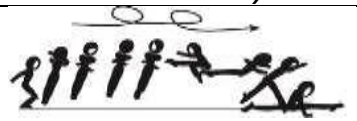
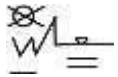
№	Dəyər	***360° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 195	**0.5**	1. 360° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə şpaqata enmə.		
№	**Dəyər**	***540° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 196	**0.6**	1. 540° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. -nin əks istiqamətində şpaqata enmə.		
№	**Dəyər**	***720° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA , ŞPAQATA ENMƏ (2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 197	**0.7**	1. 720° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə şpaqata enmə.		
№	**Dəyər**	***900° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA , ŞPAQATA ENMƏ (2 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 199	**0.9**	1. 900° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. -nin əks istiqamətində şpaqata enmə.		
№	**Dəyər**	***1080° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, (ŞPAQATA ENMƏ 3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)***		
C 200	**1.0**	1. 1080° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə şpaqata enmə.		

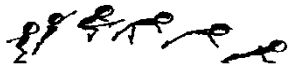
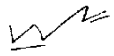
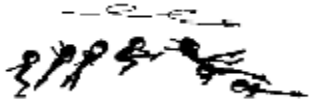
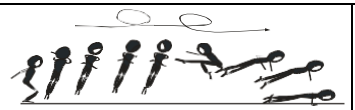
№	Dəyər	***QRUPLAŞARAQ TULLANMA , UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (TUCK JUMP TO PUSH UP)***		
C 204	**0.4**	1. Qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		
№	**Dəyər**	***180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP)***		
C 205	**0.5**	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək..		
№	**Dəyər**	***180° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN TUCK JUMP½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 206	**0.6**	1. 180° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		
№	**Dəyər**	***360° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 207	**0.7**	1. 360° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. –nin əks istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		

№	Dəyər	*540° DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞARAQ TULLANMA, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)*		
C 208	**0.8**	1. 540° dönməklə qruplaşaraq şaquli tullanma 2. Uçuşda bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		

• KAZAK (COSSACK)

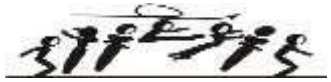
№	Dəyər	*BİR AYAĞI BÜKƏRƏK BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – KAZAK (COSSACK JUMP)*		
C 223	**0.3**	1. Şaquli tullanma, hər iki ayaq döşəməyə paralel və ya daha hündür qaldırılır, bir ayaq dizdən bükülməklə (Kazak). 2. Hər iki ayağın budları birlikdə və döşəməyə paraleldir. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***360⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (1/1 TURN COSSACK JUMP)***		
C 225	**0.5**	1. 360° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada kazak vəziyyəti göstərmək. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***720⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (2/1 TURN COSSACK JUMP)***		
C 227	**0.7**	1. 720° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada kazak vəziyyəti göstərmək. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (COSSACK JUMP TO SPLIT)***		
C 234	**0.4**	1. Kazak tullanışı. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)***		
C 235	**0.5**	1. 180° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)***		
C 236	**0.6**	1. 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		

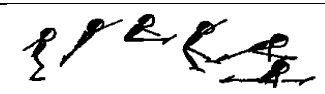
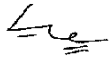
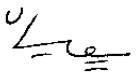
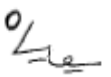
№	Dəyər	*540⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)*		
C 237	**0.7**	1. 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Daha sonra daha 180° dönmə yerinə yetirilir. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***540⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, ŞPAQATA ENMƏ (2/1 TURN COSSACK JUMP SPLIT)***		
C 238	**0.8**	1. 720° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən irəliyə doğru əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		

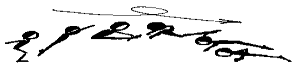
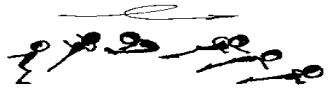
№	Dəyər	*KAZAK TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (COSSACK JUMP TO PUSH UP)*		
C 245	**0.5**	1. Kazak tullanışı. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 246	**0.6**	1. Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilir və 180° dönərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180⁰ DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 247	**0.7**	1. 180° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma 2. Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180⁰ DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ - JÜLYEN(1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)***		
C 248	**0.8**	1. 360° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma 2. Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V. ilə eyni istiqamətdə uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360⁰ DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180⁰ DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ -ALKAN (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)***		
C 249	**0.9**	1. 540° dönməklə Kazak vəziyyətinə şaquli tullanma 2. Uçuş fazasında bədən daha bir 180° dönməni yerinə yetirir, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		

BÜKÜLƏRƏK TULLANMALAR ALTQRUPU (PIKE JUMP FAMILY)

• BÜKÜLƏRƏK (PIKE)

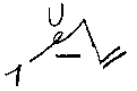
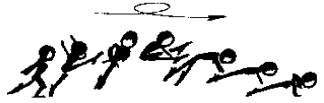
№	Dəyər	***BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (PIKE JUMP)***		
C 264	**0.4**	1. Şaquli tullanmaqla bükülmə, hər iki ayaq üfüqi səviyyəyədək qaldırılır. 2. Ayaqlar döşəməyə paralel və ya daha hündürdə, bədənlə ayaqlar arasındakı məsafə 60°-dən çox deyil. Qollar və əllər düz və ayaq barmaqları istiqamətindədir. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN PIKE JUMP)***		
C 266	**0.6**	1. 360° dönməklə tullanma 2. Uçuşda bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***720^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN PIKE JUMP)***		
C 268	**0.8**	1. 720° dönməklə tullanma 2. Uçuşda bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		

№	Dəyər	***BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (PIKE JUMP TO SPLIT)***		
C 275	**0.5**	1. Bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)***		
C 276	**0.6**	1. 180° dönməklə bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)***		
C 277	**0.7**	1. 360° dönməklə bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***540^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT)***		
C 278	**0.8**	1. 540° dönməklə bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Şpaqata yerə enmə.		

№	Dəyər	***BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (PIKE JUMP TO PUSH UP)***		
C 286	**0.6**	1. Bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 287	**0.7**	1. Bükülərək tullanma. 2. Havada 180° dönmə, əyilmə və yerə enməyə hazırlaşma. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***180^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 288	**0.8**	1. 180° dönməklə bükülmə vəziyyətinə tullanma. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 289	**0.9**	1. 360° dönməklə bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma.. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***540^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 290	**1.0**	1. 540° dönməklə bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma.. 2. Uçuşda bədən daha 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		

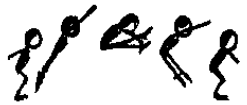
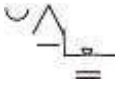
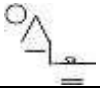
AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA ALTQRUPU (STRADDLE JUMP FAMILY)

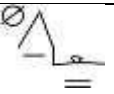
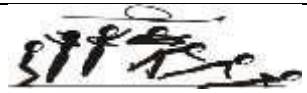
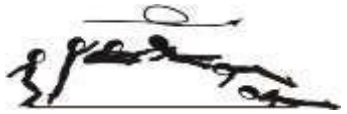
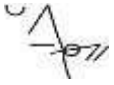
• BİR AYAQLA TƏKAN VERMƏKLƏ, AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK (STRADDLE LEAP)

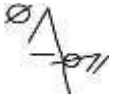
№	Dəyər	***BİR AYAĞI ARXAYA YELLƏTMƏKLƏ, 180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)(KALOYANOV)***		
C 307	**0.7**	1. Bir ayaqla arxaya yellənərək, 180° dönməklə, bükülərək ayaqlar aralı tullanma. 2. Bədəni açmaq və düzlənmiş vəziyyət almaq (yerə enənə qədər ayaqlar, bədən, baş eyni xətt üzərindədir). 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		
№	**Dəyər**	***BİR AYAĞI İRƏLİYƏ YELLƏTMƏKLƏ, 360^0 DÖNMƏKLƏ, AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)***		
C 308	**0.8**	1. Bir ayaqla irəli yellənərək, 360° dönməklə, bükülərək ayaqlar aralı tullanma. 2. Bədəni açmaq və düzlənmiş vəziyyət almaq (yerə enənə qədər ayaqlar, bədən, baş eyni xətt üzərindədir). 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmək.		

№	Dəyər	*BİR AYAĞI İRƏLİYƏ YELLƏTMƏKLƏ, 360^0 DÖNMƏKLƏ, AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)*		
C 309	**0.9**	1. Bir ayağı irəliyə yellətməklə, ayaqlar aralı bükülərək, 360° dönməklə tullanma. 2. Növbəti 180^0 dönməni yerinə yetirmək, eyni zamanda yerə enməzdən əvvəl bədəni açmaq. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

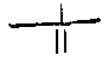
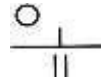
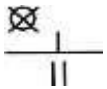
• AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (STRADDLE JUMP)

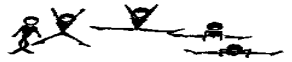
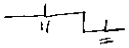
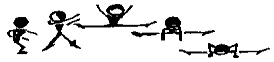
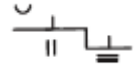
№	Dəyər	*AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (STRADDLE JUMP)*		
C 314	**0.4**	1. Ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma (ayaqlar 90°aralı) qollar düz və pəncələrə istiqamətlənib. 2. Bədənlə budlar arasında bucaq 60°-dən artıq olmamalıdır. 3. Ayaqlar döşəməyə paralel və ya daha hündürdədir. 4. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN STRADDLE JUMP***		
C 316	**0.6**	1. 360° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada tam fırlanmadan sonra ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən, ayaqlar birlikdə, Ç.V. ilə eyni istiqamətdə.		
№	**Dəyər**	***720^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN STRADDLE JUMP)***		
C 318	**0.8**	1. 720° dönməklə şaquli tullanma. 2. Havada tam fırlanmadan sonra ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətini göstərmək. 3. Yerə enərkən, ayaqlar birlikdə, Ç.V. ilə eyni istiqamətdə.		
№	**Dəyər**	***AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (STRADDLE JUMP TO SPLIT)***		
C 325	**0.5**	1. Ayaqlar aralı bükülərək tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT***		
C 326	**0.6**	1. 180° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)***		
C 327	**0.7**	1. 360° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		

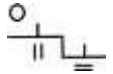
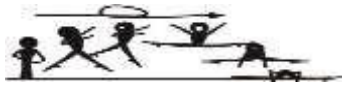
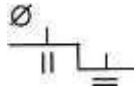
№	Dəyər	*540^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)*		
C 328	**0.8**	1. 540° dönməklə, ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)***		
C 336	**0.6**	1. Ayaqlar aralı bükülərək tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)***		
C 337	**0.7**	1. 180° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)***		
C 338	**0.8**	1. 360° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***540^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)***		
C 339	**0.9**	1. 540° dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyətinə şaquli tullanma. 2. Bədən əyilərək yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 347	**0.7**	1. Ayaqlar aralı bükülərək şaquli tullanma. 2. Havada olarkən bədən 180° dönür, əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 348	**0.8**	1. 180° dönməklə ayaqlar aralı bükülərək şaquli tullanma. 2. Havada olarkən bədən əyilir və 180° dönür. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		

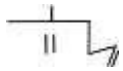
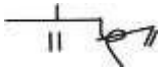
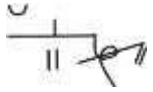
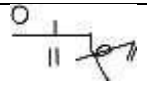
№	Dəyər	*360⁰ DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180⁰ DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)*		
C 349	0.9	1. 360° dönməklə ayaqlar aralı bükülərək şaquli tullanma. 2. Havada olarkən bədən geriyə əyilir və 180° dönür. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	Dəyər	*540⁰ DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA, 180⁰ DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP*		
C 350	1.0	1. 540° dönməklə ayaqlar aralı bükülərək şaquli tullanma. 2. Havada olarkən bədən geriyə əyilir və 180° dönür,. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		

•FRONTAL ŞPAQAT (FRONTAL SPLIT)

№	Dəyər	*FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (FRONTAL SPLIT JUMP)*		
C 354	0.4	1. Ayaqları frontal şpaqata açmaqla şaquli tullanma 2. Frontal şpaqatda bədənin yuxarı hissəsi şaquli vəziyyətdə qalmalıdır. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	Dəyər	*360⁰ DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP)*		
C 356	0.6	1. İki ayaqla təkan verərək 360° dönməklə tullanmaq. 2. Havada frontal şpaqatı göstərmək. 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	Dəyər	*720⁰ DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (12/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP)*		
C 358	0.8	4. İki ayaqla təkan verərək 720° dönməklə tullanmaq. 5. Havada frontal şpaqat göstərmək. 1. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		

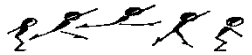
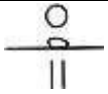
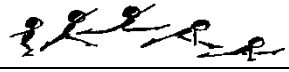
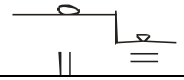
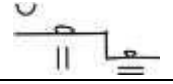
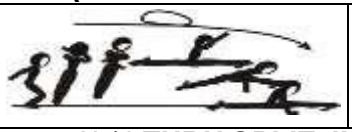
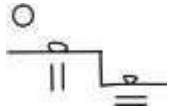
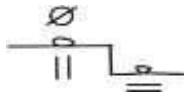
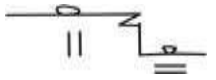
№	Dəyər	*FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, FRONTAL ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)*		
C 365	0.5	1. Tullanma. 2. Havada frontal şpaqat göstərmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək		
№	Dəyər	*180⁰ DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)*		
C 366	0.6	1. Tullanma. 2. Frontal şpaqata 180° dönmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		

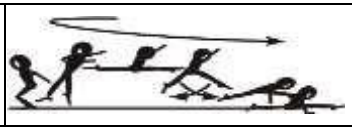
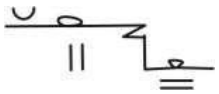
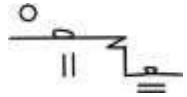
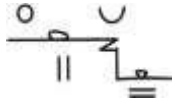
№	Dəyər	***360⁰ DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)***		
C 367	**0.7**	1. Tullanma. 2. Frontal şpaqata 360° dönmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***540⁰ DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1 ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)***		
C 368	**0.8**	1. Tullanma. 2. Frontal şpaqata 540° dönmək. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		

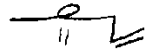
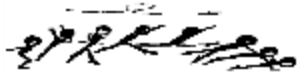
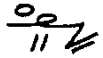
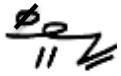
№	Dəyər	***FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (ŞUŞUNOVA) (FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)***		
C 376	**0.6**	*1.* Frontal şpaqata tullanma. *2.* Daha sonra bədən irəli əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. *3.* Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, 180°DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 377	**0.7**	1. Frontal şpaqata tullanma. 2. Havada bədən 180° dönür, irəliyə əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***180°DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, 180°DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU)***		
C 378	**0.8**	1. 180° dönməklə frontal şpaqata tullanma. 2. Havada bədən daha 180° dönür, irəliyə əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		
№	**Dəyər**	***360°DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, 180°DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU)***		
C 379	**0.9**	1. 180° dönməklə frontal şpaqata tullanma. 2. Havada bədən daha 180° dönür, irəliyə əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə.		

ŞPAQATA TULLANMA ALTQRUPU (SPLIT JUMP FAMILY)

• ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT JUMP)

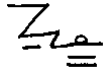
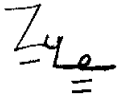
№	Dəyər	***ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT JUMP)***		
C 384	**0.4**	1. Tullanma. 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN SPLIT JUMP)***		
C 386	**0.6**	1. 360° dönməklə tullanma 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***720° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (2/1 TURNS SPLIT JUMP)***		
C 388	**0.8**	1. 360° dönməklə tullanma 2. Havada ayaqları tam açmaq, Şpaqat göstərmək 3. Yerə enərkən ayaqlar birlikdədir.		
№	**Dəyər**	***ŞPAQTA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO SPLIT)***		
C 395	**0.5**	1. Şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Şpaqata yerə enmə		
№	**Dəyər**	***180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)***		
C 396	**0.6**	1. 180° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində şpaqata enmə.		
№	**Dəyər**	***360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT***		
C 397	**0.7**	1. Şpaqata tullanma 2. Havada bədən 360° dönür. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		
№	**Dəyər**	***540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)***		
C 398	**0.8**	1. Şpaqata tullanma 2. Havada bədən 360° dönür. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		
№	**Dəyər**	***ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)***		
C 406	**0.6**	1. Şpaqata tullanma. 2. Havada olarkən, ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		

№	Dəyər	*180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (½ TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)*		
C 407	**0.7**	1. 180° dönməklə şpaqata tullanma 2. Havada olarkən, ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	*360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)*		
C 408	**0.8**	1. 360° dönməklə şpaqata tullanma 2. Havada olarkən, ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	*540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, AYAQLARI DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1 ½ TURNSPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)*		
C 409	**0.9**	1. 360° dönməklə şpaqata tullanma 2. Havada olarkən, 180° dönməklə ayaqların vəziyyətini dəyişmək. 3. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə.		

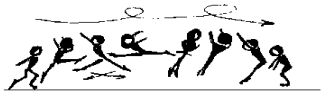
№	Dəyər	*ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO PUSH UP)*		
C 416	**0.6**	1. Şpaqata tullanma. 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	*180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)*		
C 417	**0.7**	1. 180° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	*360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)*		
C 418	**0.8**	1. 360° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		
№	**Dəyər**	*540° DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)*		
C 419	**0.9**	1. 540° dönməklə şpaqata tullanma 2. Bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə.		

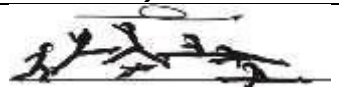
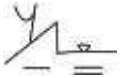
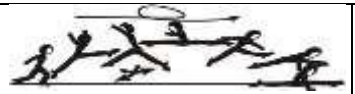
• AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP)

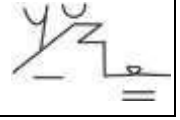
№	Dəyər	*AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP)*		
C424	**0.4**	1. Tullanma bir ayaqla təkan verməklə yerinə yetirilir. 2. Havada ayaqların vəziyyətini dəyişməklə şpaqatı yerinə yetirmək. 3. İrəlidə olan ayaq üstünə yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***180° DÖNƏRƏK AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN)***		
C425	**0.5**	1. Tullanma bir ayaqla təkan verməklə yerinə yetirilir. 2. Havada ayaqların vəziyyətini dəyişməklə şpaqatı yerinə yetirmək. 3. 180^0 dönmək. 4. İrəlidə olan ayaq üstünə enmək.		

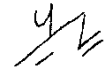
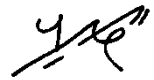
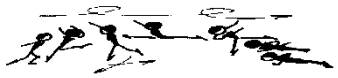
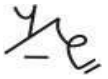
№	Dəyər	*AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT)*		
C 435	**0.5**	1. Tullanma bir ayaqla təkan verməklə yerinə yetirilir. 2. Havada ayaqların vəziyyətini dəyişməklə şpaqatı yerinə yetirmək. 3. Şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, 180° DÖNƏRƏK ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT)***		
C 436	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, ayaqları dəyişməklə şpaqata tullanma. 2. Havada 180^0 dönmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 4. Üzü Ç.V-nin əksi istiqamətində şpaqata yerə enmə.		
№	**Dəyər**	***AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ YERƏ ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)***		
C 446	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, ayaqları dəyişməklə şpaqata tullanma. 2. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

AŞIRMA TULLANIŞI ALTQRUPU (SCISSORS LEAP FAMILY)

№	Dəyər	*AŞIRMA TULLANIŞ (SCISSORS LEAP ½ TURN)*		
C 465	**0.5**	1. Bir ayaqla təkan verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək 3. Bir ayaq üstünə yerə enmək		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 180^0 DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)***		
C 466	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək və daha 180° dönmək. 3. Üzü Ç.V. istiqamətində bir ayaq üstünə yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 360^0 DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1½ TURN)***		
C 467	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək irəliyə tullanmaq və eyni zamanda bədəni 180°döndərmək. 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişmək və şpaqat göstərmək 3. Sonra bədən daha 360°dönür. 4. Hər iki ayaq üstünə yerə enmək.		

№	Dəyər	*AŞIRMA TULLANIŞ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)*		
C 476	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Yerə enməyə hazırlaşmaq üçün, bədən şaquli vəziyyətini saxlayır. 3. Şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)***		
C 477	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Daha sonra bədən şaquli vəziyyətdə olmaqla 180° dönür. 3. Şpaqata və ya frontal şpaqata yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞ VƏ 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT)***		
C 478	**0.8**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Daha sonra bədən şaquli vəziyyətdə olmaqla 360° dönür. 3. Şpaqata və ya frontal şpaqata yerə enmək.		

№	Dəyər	***AŞIRMA TULLANIŞI, AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (MARÇENKOV) (SCISSORS LEAP½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)***		
C 487	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək (180° dönməklə) 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişərək şpaqat göstərmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180⁰ DÖNMƏ, AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)***		
C 488	**0.8**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək və daha 180° dönmək 2. Havada olarkən ayaqların vəziyyətini dəyişərək şpaqat göstərmək. 3. Daha sonra bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 4. Şpaqata yerə enmə		

№	Dəyər	***AŞIRMA TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP)***		
C 497	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək aşırma tullanışı yerinə yetirmək (180° dönməklə) bədən əyilir və yerə enməyə hazırlaşır 2. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmə		
№	**Dəyər**	***180⁰ DÖNMƏKLƏ AŞIRMA TULLANIŞI, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/2TWIST TO PUSH UP***		
C 498	**0.8**	1. Bir ayaqla təkan verərək şpaqata aşırma tullanışı yerinə yetirmək 2. Havada daha 180°dönmək və yerə enməyə hazırlaşmaq. 3. Üzü Ç.V. istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***AŞIRMA TULLANIŞI, 360⁰DÖNMƏ, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)***		
C 500	**1.0**	1. Bir ayaqla təkan verərək şpaqata aşırma tullanışı yerinə yetirmək 2. Havada irəliyə əyilib ayaqları birləşdirərək daha 360° dönmək və yerə enməyə hazırlaşmaq. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

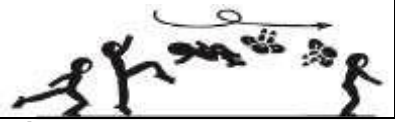
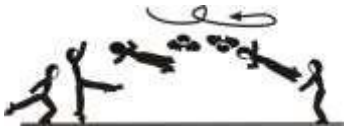
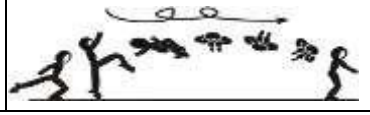
QAYÇIVARİ TULLANMA ALTQRUPU (KICK JUMP

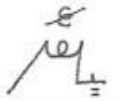
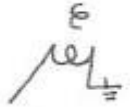
• QAYÇIVARİ (SCISSORS KICK)

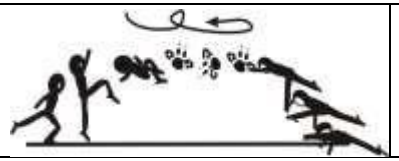
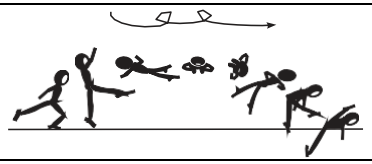
№	Dəyər	***180⁰ DÖNMƏKLƏ QAYÇIVARİ TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 505	**0.5**	1. Bir ayaqla təkan verərək, irəlidə ayaqları dəyişməklə qayçıvari tullanma. 2. Havada arxaya əyilərək 180°dönmək və yerə enməyə hazırlaşmaq 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		
№	**Dəyər**	***180⁰ DÖNMƏKLƏ QAYÇIVARİ TULLANMA VƏ 180⁰ DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP)***		
C 506	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, 180°dönməklə qayçıvari tullanma 2. Havada olarkən bədən daha 180° dönür və yerə enməyə hazırlaşır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

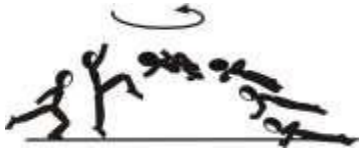
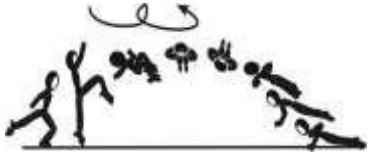
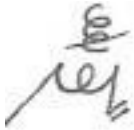
"OXDAN" TULLANMALAR ALTQRUPU (fırlanmalar) (OFF AXIS JUMP FAMILY(Off Axis Rotation)

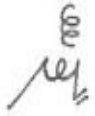
• "OXDAN" TULLANMALAR

№	Dəyər	*180° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP)*		
C 545	**0.5**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (180°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Ayaqlar üstündə duruş vəziyyətinə yerə enmək		
№	**Dəyər**	*360° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP)*		
C 546	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (360°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Ayaqlar üstündə duruş vəziyyətinə yerə enmək		
№	**Dəyər**	*540° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA (1 1/2 TWISTOFF AXIS JUMP)*		
C 548	**0.8**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (540°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Ayaqlar üstündə duruş vəziyyətinə yerə enmək.		
№	**Dəyər**	*720° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA (2/1 TWISTSOFF AXIS JUMP)*		
C 549	**0.9**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (720°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Ayaqlar üstündə duruş vəziyyətinə yerə enmək.		

№	Dəyər	*180° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)*		
C 555	**0.5**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (180°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Frontal şpaqata yerə enmək		
№	**Dəyər**	*360° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ, MAKSİM (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)*		
C 556	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (360°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Frontal şpaqata yerə enmək.		

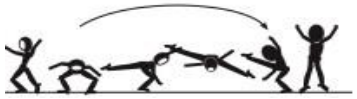
№	Dəyər	*540° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – FRONTAL ŞPAQAT (1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)*		
C 558	**0.8**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (540°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Üzü Ç.V.-nin əksi istiqamətində frontal şpaqata yerə enmək		
№	**Dəyər**	***720° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – FRONTAL ŞPAQAT (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)***		
C 559	**0.9**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və uzununa fırlanır (720°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Frontal şpaqata yerə enmək		

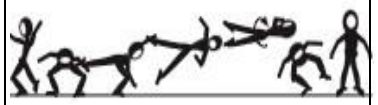
№	Dəyər	*180° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)*		
C 566	**0.6**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və düz vəziyyətdə uzununa fırlanır (180°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək		
№	**Dəyər**	***360° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (BENJAMİN) (1/1 TWIST OFF AXIS JUMPTO PUSH UP (BENJAMIN)***		
C 567	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və düz vəziyyətdə uzununa fırlanır (360°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək		
№	**Dəyər**	***540° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)***		
C 569	**0.9**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və düz vəziyyətdə uzununa fırlanır (540°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

№	Dəyər	*720° FIRLANMAQLA "OXDAN" TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)*		
C 570	**1.0**	1. Bir ayaqla təkan verərək, digər ayağı diaqonal üzrə irəliyə yellətmək 2. Havada olarkən bədən vəziyyətini dəyişmək üçün arxaya əyilir və düz vəziyyətdə uzununa fırlanır (720°), qollar sinəyə sıxılmışdır. 3. Uzanaraq dayaq vəziyyətinə yerə enmək.		

BATTERFLAY TULLANIŞI ALTQRUPU (BUTTERFLY JUMP FAMILY)

• BATTERFLYAY TULLANIŞI (BUTTERFLY JUMP)

№	Dəyər	*BATTERFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY)*		
C 584	**0.4**	1. Bir ayaqla təkan verərək və digər düz ayağı yelləyərək bədəni yuxarı qaldırmaq. 2. Sərbəst vəziyyətdə, ayaqlar kənarlara doğru açılır, üfüqi vəziyyətdə bədənlə eyni xətt üzərində yerləşir. 3. Bir ayaq üstünə yerə enmək.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ BATTRFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY 1/1 TWIST)*		
C 587	**0.7**	1. Bir ayaqla təkan verərək və digər düz ayağı yelləyərək bədəni yuxarı qaldırmaq. Sərbəst vəziyyətdə, ayaqlar kənarlara doğru açılır, bədən üfüqi vəziyyətdə tam dönməni (360°) yerinə yetirir. 3. Bir ayaq üstünə yerə enmək.		

№	Dəyər	*720° DÖNMƏKLƏ BATTRFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY 2/1 TWIST)*		
C 590	**1.0**	1. Bir ayaqla təkan verərək və digər düz ayağı yelləyərək bədəni yuxarı qaldırmaq. 2. Sərbəst vəziyyətdə, ayaqlar kənarlara doğru açılır, bədən üfüqi vəziyyətdə ikiqat dönməni (720°) yerinə yetirir. 3. Bir ayaq üstünə yerə enmək.		

2. İCRA ÜÇÜN SƏCİYYƏVİ SƏHVLƏR

C qrupu üçün səciyyəvi səhvlər	0.1	0.3	0.5
Uçuş fazasında əllərə nəzarətin olmaması	0.1		
Qruplaşaraq tullanmada dizlər bel səviyyəsində deyil	0.1	0.3	0.5
Ayaqlar aralı bükülərək, Bükülərək tullanma, Kazak, Şpaqat altqruplarında ayaqlar döşəməyə paralel deyil	0.1	0.3	0.5
Qayçıvari, Aşırma, Ayaqları dəyişməklə şpaqata tullanma altqruplarında yellənən ayaq döşəməyə paralel deyildir	0.1	0.3	
Şpaqata tullanma və Aşırma tullanışı altqruplarında budlar arasındakı bucaq 180º-dən azdır	0.1	0.3	0.5
Yerə enmə zamanı əllər və ayaqlar döşəməyə eyni anda toxunmur		0.3	0.5
“Oxdan” və Batterflay tullanışları üçün – bədən və ayaqlar üfüqi səviyyədən aşağıdadır	0.1	0.3	0.5
Şpaqata enmə: əllərin qeyri-düzgün vəziyyəti	0.1	0.3	0.5
Касание пола один раз		0.3	
Касание пола дСа раза и больше			0.5

3. ÇƏTİNLİK ÜÇÜN MİNİMAL TƏLƏBLƏR

- C qrupunun bütün elementləri yıxılmadan yerinə yetirilməlidir.
- Bu qrupun bütün elementlərində 1 və ya 2 ayaq üstünə yerə enmə ayaq üstə duruş vəziyyəti ilə bitməlidir.
- C qrupunun dayaq vəziyyətinə enmə ilə bitən bütün elementlərində əllər və ayaqlar eyni zamanda yerə enməlidir.
- C qrupunun şpaqata enmə ilə bitən bütün elementlərində hər iki əl döşəmədə bədənin hər iki tərəfində olmalıdır.

ALTQRUPLAR	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
Şaquli tullanma	Yıxılmadan
Üfüqi tullanmalar	Yıxılmadan
Ayağı(ları) bükərək tullanma	Ayaqlar döşəməyə ən azı paraleldir
Bükülərək tullanma	Ayaqlar döşəməyə ən azı paraleldir
Ayaqlar aralı bükülərək tullanma	Ayaqlar döşəməyə ən azı paraleldir
Şpaqata tullanma	Vəziyyət Şpaqat - 170 °
Aşırma tullanış	Vəziyyət Şpaqat - 170 °
Qayçıvari tullanma	Yellənən ayaq döşəməyə ən azı paraleldir
“Oxdan” tullanma	Bədən üfüqi səviyyədən 45° -dən çox hündürdə olmamalıdır
Batterflay tullanışı	Bədən üfüqi səviyyədən 45° -dən çox hündürdə olmamalıdır

D QRUPU: MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK

1. ÜMUMİ TƏSVİRİ:

Bu qrupa daxil olan altqruplar aşağıdakılardır:

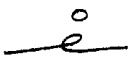
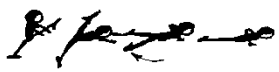
ŞPAQAT	Şpaqat; Frontal şpaqat Dönməklə şaquli şpaqat
DÖNMƏ	1 ayaq üstündə dönmə; Bir ayaq üfüqi vəziyyətdə olmaqla dönmə
MÜVAZİNƏT HALINDA DÖNMƏ	Yüksək müvazinət vəziyyətində dönmə;
İLLÜZİYA	İllüziya
YELLƏNMƏLƏR	Ayaqlarla yüksək yellənmələr

- Bütün elementlər düzgün qamətlə göstərilməlidir.
  - **ŞPAQAT**
    - ayaqlar bir xətt üzərində olmalı, 180° göstərməlidir.
    - şaquli şpaqatda: dayaq verən ayaq şaquli vəziyyətdə olmalıdır.
  - **DÖNMƏ**
    - Dönmə ilə yerinə yetirilən bütün hərəkətlər ayaq barmaqlarının ucunda fırlanmanın tam amplitudasını göstərməlidir.
    - Üzərində fırlanmanın yerinə yetirildiyi ayağın dabanı döşəməyə toxunduqda dönmə sona çatmış hesab edilir.
    - Yüksək müvazinət vəziyyətində ayaq üfüqi vəziyyətdə olmaqla dönmə - dayaq verən ayaq tərəfə dönmək lazımdır - "en dedans" dönməsi.
  - **İLLÜZİYA**
    - İllüziya hərəkəti üçün çıxış vəziyyəti: baş, çiyinlər, sinə, budlar, dizlər, ayaq barmaqlarının ucları eyni xətt üzərində olmalıdır (düzgün qamət).
    - Tam şpaqat (180°) hərəkət ərzində göstərilməlidir.

ELEMENTLƏRİN TƏSVİRİ – D QRUPU

ŞPAQAT ALTQRUPU (şpaqat və dönməklə şaquli şpaqat) SPLIT FAMILY (Split and Vertical Split with turn)

• ŞPAQAT

№	Dəyər	*ŞPAQAT VƏZİYYƏTİNDƏN 360⁰ DÖNMƏKLƏ YANA AŞMA (SPLIT ROLL)*		
D 103	**0.3**	1. Şpaqat vəziyyətindən bədəni irəli əymək və düz əllərlə irəlidəki ayağı tutmaq 2. Yana aşmaqla döşəmədə 360° dönmək.		
№	**Dəyər**	***FRONTAL ŞPAQATDAN AYAQLARI ARXAYA KEÇİRMƏKLƏ QARNI ÜSTƏ UZANMA VƏZİYYƏTİ (SPLIT THROUGH (PANCAKE)***		
D 112	**0.2**	1. Frontal şpaqat 2. Bədən döşəməyə toxunana qədər irəliyə əyilir 3. Bədən, qarnı üstə uzanma vəziyyətinə keçənədək Ayaqlar bud-çanaq oynağında fırlanmanı davam etdirir (ayaqları arxaya keçirmə).		
№	**Dəyər**	***ŞAQULİ ŞPAQAT (VERTICAL SPLIT)***		
D 121	**0.1**	1. Bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq arxaya 180° açılmaqla şaquli şpaqat. 2. Əllər dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. 3. Baş, bədən və ayaqlar - bir xətt üzrə düzlənmişdir.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE VERTICAL SPLIT)*		
D 122	**0.2**	1. Bir ayaq üstündə duruş, digər ayaq arxaya 180° açılmaqla şaquli şpaqat. 2. Əllər döşəməyə toxunmur, ixtiyari vəziyyətdədir. 3. Baş, bədən və ayaqlar - bir xətt üzrə düzlənmişdir.		

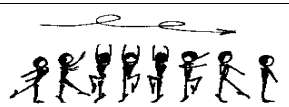
№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN)*		
D 124	**0.4**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Sərbəst şaquli şpaqatı yerinə yetirmək 3. Tam fırlanmanı yerinə yetirmək (360°).		

DÖNMƏLƏR

ALTQRUPU (dönmələr və ayaq üfüqi vəziyyətdə dönmələr) TURN FAMILY (Turn and Turn with Leg at horizontal)

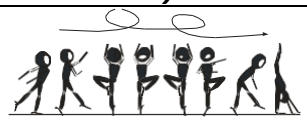
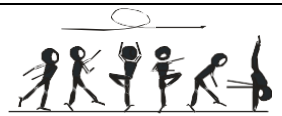
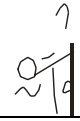
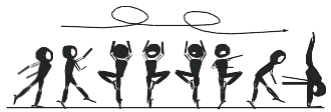
• DÖNMƏ (TURN)

№	Dəyər	*1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNMƏ (1/1 TURN)*		
D 142	**0.2**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (360°). 3. Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir. 4. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanmaq.		

№	Dəyər	*1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 DÖNMƏ (2/1 TURN)*		
D 144	**0.4**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (720°). 3. Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir 4. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanmaq.		

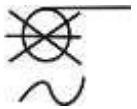
№	Dəyər	*1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏ (3/1 TURN)*		
D 146	**0.6**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (1080°). 3. Sərbəst ayağın və əllərin vəziyyəti ixtiyaridir 4. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanmaq.		

№	Dəyər	*1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)*		
D 153	**0.3**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (360°). 3. Şaquli şpaqat.		

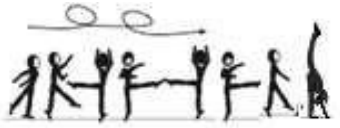
№	Dəyər	*1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)*		
D 155	**0.5**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (720°). 3. Şaquli şpaqat.		
№	**Dəyər**	***1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)***		
D 157	**0.7**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (1080°). 3. Şaquli şpaqat.		
№	**Dəyər**	***1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)***		
D 164	**0.4**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (360°). 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		
№	**Dəyər**	***1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)***		
D 166	**0.6**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (720°). 3. Sərbəst şaquli şpaqat		
№	**Dəyər**	***1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)***		
D 168	**0.8**	1. 1 ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Dönməni yerinə yetirmək (1080°). 3. Sərbəst şaquli şpaqat		

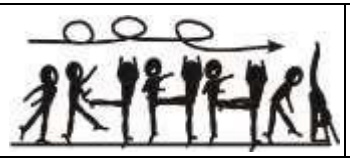
AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ OLMAQLA DÖNMƏ (TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 360° DÖNMƏ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)*		
D 185	**0.5**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (360°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanma.		
№	**Dəyər**	***BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 720° DÖNMƏ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)***		
D 187	**0.7**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (720°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanma.		

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 1080° DÖNMƏ (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)*		
D 189	**0.9**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (1080°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə dayanma.		

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 360° DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)*		
D 196	**0.6**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (360°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat.		

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 720° DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)*		
D 198	**0.8**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (720°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat.		

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 1080° DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (3/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT)*		
D 200	**1.0**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (1080°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat.		

№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)*		
D 207	**0.7**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (360°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. Əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

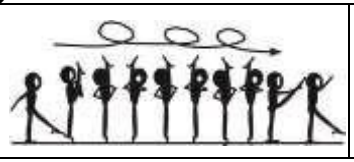
№	Dəyər	*BİR AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ 720° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT*		
D 209	**0.9**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, sərbəst ayaq düz vəziyyətdədir. 2. Tam dönmə (720°), bütün dönmə ərzində sərbəst ayağın dabanı üfüqi vəziyyətdə saxlanılır. əllərin vəziyyəti – ixtiyaridir. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

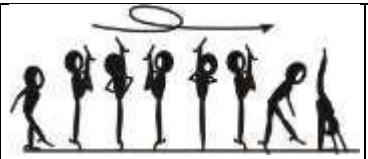
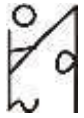
MÜVAZİNƏT ALTQRUPU (BALANCE FAMILY)

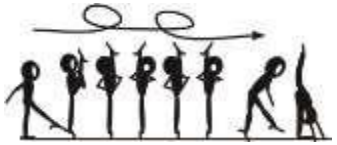
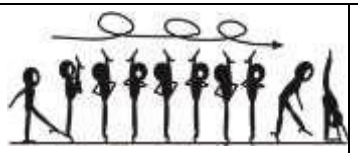
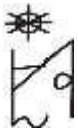
• MÜVAZİNƏTDƏ DÖNMƏ (BALANCE TURN)

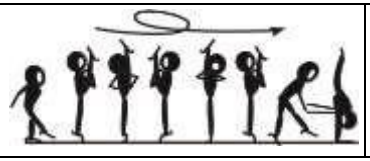
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 360^0 DÖNMƏ (BALANCE 1/1 TURN)*		
D 224	**0.4**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 360° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə duruş vəziyyəti		

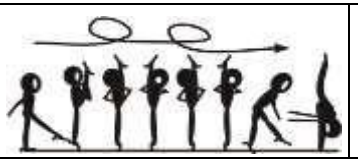
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 720^0 DÖNMƏ (BALANCE 2/1TURN)*		
D 226	**0.6**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 720° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə duruş vəziyyəti		

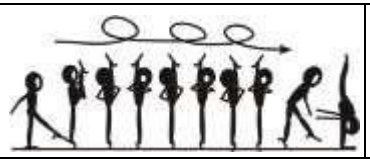
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 1080^0 DÖNMƏ (BALANCE 3/1TURN)*		
D 228	**0.8**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 1080° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Bir və ya iki ayaq üstündə duruş vəziyyəti		

№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1TURN TO VERTICAL SPLIT)*		
D 235	**0.5**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 360° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat		

№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 720^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 2/1TURN TO VERTICAL SPLIT)*		
D 237	**0.7**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 720° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat.		
№	**Dəyər**	***YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 3/1TURN TO VERTICAL SPLIT)***		
D 239	**0.9**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 1080° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Şaquli şpaqat		

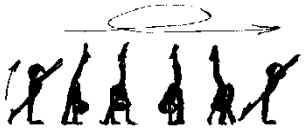
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 360^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)*		
D 246	**0.6**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 360° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

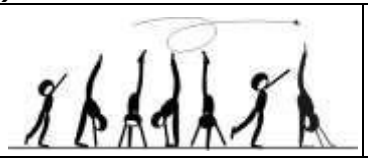
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 720^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 2/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)*		
D 248	**0.8**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 720° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

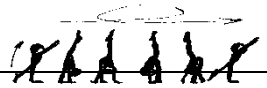
№	Dəyər	*YÜKSƏK MÜVAZİNƏT VƏZİYYƏTİNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 3/1TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)*		
D 250	**1.0**	1. Müvazinət vəziyyətində dönmə - bir əllə baldırdan tutmaqla, bir ayaq istənilən istiqamətdə - irəliyə və yana qaldırılır. 2. 1080° tam dönmə yerinə yetirilməlidir. Sərbəst qolun vəziyyəti - ixtiyaridir. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

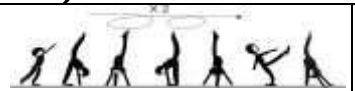
İLLÜZİYA ALTQRUPU (ILLUSION FAMILY)

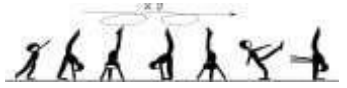
• İLLÜZİYA (ILLUSION)

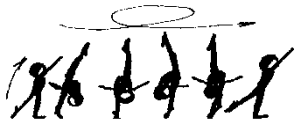
№	Dəyər	*İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ (ILLUSION)*		
D 264	**0.4**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyətindən, digər ayaq 360 ° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılıb. 2. Eyni zamanda bədən dayaq verən ayaq üzərində 360° dönür. Bir əl dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. 3. Qaldırılmış ayaq aşağı endirilir. 4. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti.		

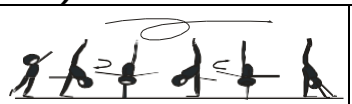
№	Dəyər	*İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ – ŞAQULİ ŞPAQAT (ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)*		
D 265	**0.5**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyətindən, digər ayaq 360 ° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılıb. 2. Eyni zamanda bədən dayaq verən ayaq üzərində 360° dönür. Bir əl dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. 3. Şaquli şpaqat.		

№	Dəyər	*İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ – SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT*		
D266	**0.6**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyətindən, digər ayaq 360 ° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılıb. 2. Eyni zamanda bədən dayaq verən ayaq üzərində 360° dönür. Bir əl dayaq verən ayağın yaxınlığında döşəməyə toxunur. 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		
№	**Dəyər**	***İKİQAT İLLÜZİYA (DOUBLE ILLUSION)***		
D 276	**0.6**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti.		

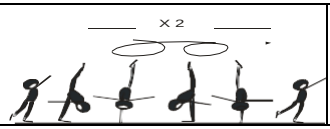
№	Dəyər	*İKİQAT İLLÜZİYA – ŞAQULİ ŞPAQAT (*DOUBLE *ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)*		
D 277	**0.7**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Ard-arda fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Şaquli şpaqat		

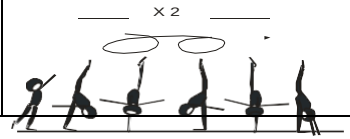
№	Dəyər	*İKİQAT İLLÜZİYA – SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (DOUBLEILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT*		
D 278	**0.8**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Sərbəst şaquli şpaqat		

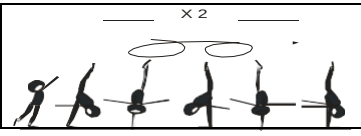
№	Dəyər	*SƏRBƏST İLLÜZİYA (FREE ILLUSION)*		
D 285	**0.5**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti, digər ayaq 360° şaquli fırlanmaya başlamaq üçün arxaya qaldırılır. 2. Eyni zamanda dayaq verən ayaq üzərində 360° dönmək. 3. Əllər döşəməyə toxunmur, qaldırılmış ayaq duruş vəziyyətinə aşağı endirilir. 4. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST İLLÜZİYA – ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)*		
D 286	**0.6**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Sərbəst İllüziya hərəkətini yerinə yetirmək (360°). 3. Şaquli şpaqat.		

№	Dəyər	*SƏRBƏST İLLÜZİYA – SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT*		
D 287	**0.7**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Sərbəst İllüziya hərəkətini yerinə yetirmək (360°). 3. Sərbəst şaquli şpaqat.		

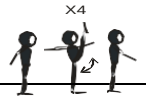
№	Dəyər	*İKİQAT SƏRBƏST İLLÜZİYA (FREE DOUBLE ILLUSION)*		
D 297	**0.7**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Ard-arda fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Bir ayaq üstündə və ya ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti		

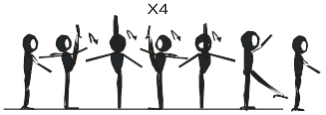
№	Dəyər	*İKİQAT SƏRBƏST İLLÜZİYA- ŞAQULİ ŞPAQAT (*FREE *DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT*		
D 298	**0.8**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Ard-arda fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Şaquli şpaqat		

№	Dəyər	*İKİQAT SƏRBƏST İLLÜZİYA- SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT*		
D 299	**0.9**	1. Bir ayaq üstündə duruş vəziyyəti. 2. Ard-arda fasiləsiz iki İllüziya (360°) hərəkətini yerinə yetirmək. 3. Sərbəst şaquli şpaqat		

YELLƏMƏLƏR ALTQRUPU (KICK FAMILY)

• AYAQLARLA YÜKSƏK YELLƏMƏLƏR (HIGH LEG KICKS)

№	Dəyər	*AYAQLARLA DÖRD (4) ARDICIL YÜKSƏK ŞAQULİ YELLƏMƏLƏR (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL)*		
D302	**0.2**	1. Ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti. 2. Barmaqların ucu baş səviyyəsindən hündür olmaqla dörd ardıcıl yüksək yelləmə 3. Ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti, əllərin vəziyyəti ixtiyaridir.		

№	Dəyər	*360° DÖNMƏKLƏ AYAQLARLA DÖRD (4) ARDICIL YÜKSƏK ŞAQULİ YELLƏMƏLƏR (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN)*		
D303	**0.3**	1. Ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti. 2. 360° dönməklə, barmaqların ucu baş səviyyəsindən hündür olmaqla dörd ardıcıl yüksək yelləmə 3. Ayaqlar birlikdə duruş vəziyyəti, əllərin vəziyyəti ixtiyaridir.		

2. İCRA ÜÇÜN SƏCİYYƏVİ OLAN SƏHVLƏR

D qrupu üçün səciyyəvi səhvlər	0.1	0.3	0.5
Ayağın üfüqi vəziyyətdə olmaması		0.3	
Qaldırılmış ayaqla şaquli proyeksiyada fırlanmanı bitirə bilməmək (İllüziya)		0.3	
Şaquli şpaqat şaquli xətt üzrə deyildir	0.1	0.3	
Müvazinətin itirilməsi	0.1	0.3	0.5
Dönmələrdə və İllüziyada aramsızlıq kifayət qədər deyil	0.1	0.3	
İllüziyada və dönmədə sürüşmə və sıçrama		0.3	
İllüziyada əlavə dönmə	0.1	0.3	
Natamam fırlanma/dönmə	0.1	0.3	
Dönmə barmaq uclarında yerinə yetirilmir		0.3	
Sərbəst İllüziya və ya sərbəst şaquli şpaqat zamanı əl ayağa istinad edir		0.3	
Şaquli şpaqatın və ya sərbəst şaquli şpaqatın sonunda bir əl döşəməyə toxunur		0.3	
İllüziya və ya şaquli şpaqata dönmələr üçün, dayaq verən ayaq döşəməyə nisbətdə şaquli vəziyyətini saxlamır.			0.5
Döşəməyə bir dəfə toxunma		0.3	
Döşəməyə bir dəfədən artıq toxunma			0.5

3. ÇƏTİNLİK ÜÇÜN MİNİMAL TƏLƏBLƏR

- D qrupunun bütün elementləri yıxılmadan yerinə yetirilməlidir;
- Bütün elementlər müvafiq hərəkətlər üçün minimal tələblərə uyğun olmalıdır.
- Şaquli şpaqatla bitən elementlərin son vəziyyəti: dayaq verən ayaq döşəməyə nisbətdə şaquli xətt üzərində (perpendikulyar), pəncə döşəmə ilə təmasda qalır.

ALTQRUPLAR	MİNİMAL TƏLƏBLƏR
ŞPAQAT	Ayaqlar arasındakı bucaq: minimum 170°
DÖNMƏ VƏ MÜVAZİNƏTDƏ DÖNMƏ	Sıçrama olmadan ayaq barmaqlarının ucunda yerinə yetirilməlidir.
AYAQ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ OLMAQLA DÖNMƏ	“en dedans” yerinə yetirilməlidir, bir ayaq üfüqi, digəri barmaq ucları üstündə sıçrama olmadan.
ŞAQULİ ŞPAQATLA BİTƏN ELEMENTLƏR	Dayaq verən ayağın pəncəsi şaquli xətdə (perpendikulyar) döşəmə ilə təmasda qalır.
İLLÜZİYA	Sıçramadan sərbəst ayaqla tam dairə (minimum 170°).
YELLƏMƏ	minimum 170°

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

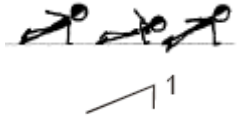
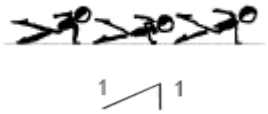
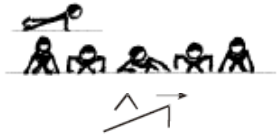
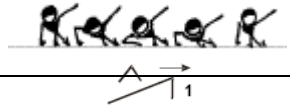
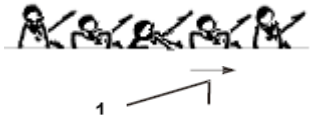
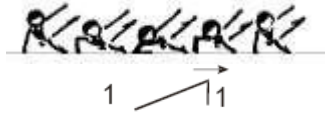
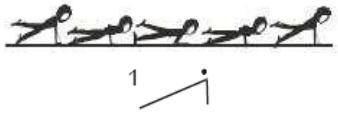
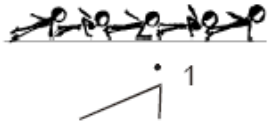
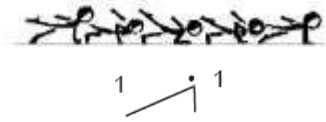
2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika Gimnastikası

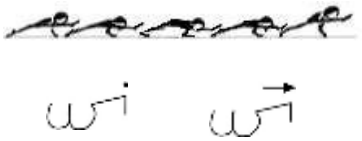
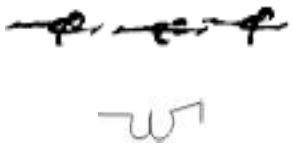
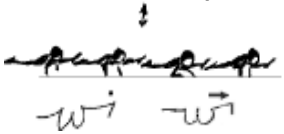
III ƏLAVƏNİN LAYİHƏSİ
Yanvar 2017-ci il

ÇƏTİNLİK CƏDVƏLİ/ Elementlərin qrupları və onların Dəyəri

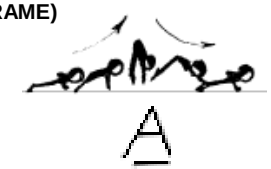
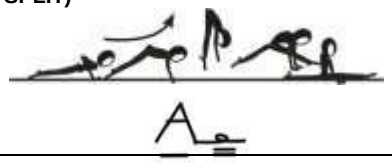
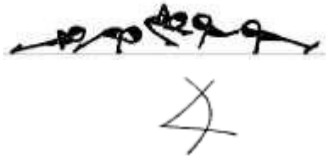
A Qrupu – DİNAMİK QÜVVƏ
B Qrupu – STATİK QÜVVƏ
C Qrupu – TULLANMALAR (bir və iki ayaqla)
D Qrupu – MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK

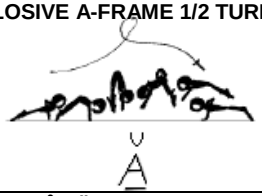
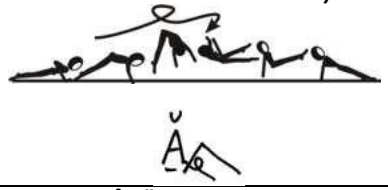
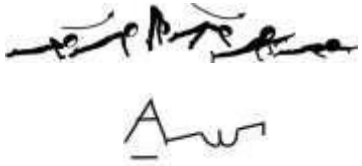
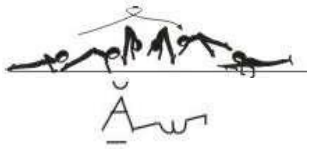
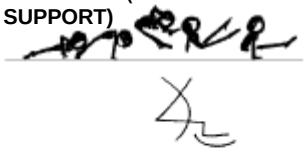
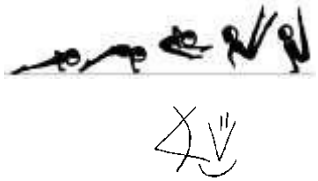
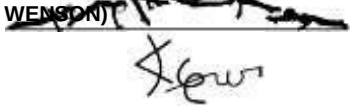
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI ALTQRUPU *(PUSH UP FAMILY (PUSH UP)*				
A 101: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (PUSH UP)	**A 102: BİR AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG PUSH UP)**	**A 103: 1 ƏLDƏ AYAQLAR ARALI UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM PUSH UP)** 	**A 104: 1 ƏLDƏ VƏ 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG PUSH UP)** 	
	A 112: AYAQLAR ARALI UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (STRADDLE LATERAL PUSH UP) 		**A 114: 1 ƏLDƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP)** 	
	A 122: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LATERAL PUSH UP)	**A 123: 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG LATERAL PUSH UP)** 		**A 125: 1 ƏLDƏ VƏ 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP)** 
	A 132: SAİD ÜZƏRİNƏ ENMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI, DİRSƏKLƏR BƏDƏNİN YAN TƏRƏFLƏRİNDƏ (HİNG) HINGE PUSH UP	**A 133: 1 AYAQDA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN HİNG BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 LEG HINGE PUSH UP)** 	**A 134: 1 ƏLDƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN HİNG BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM HINGE PUSH UP)** 	**A 135: 1 AYAQDA VƏ 1 ƏLDƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN HİNG BÜKÜLÜB-AÇILMASI (1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP)** 

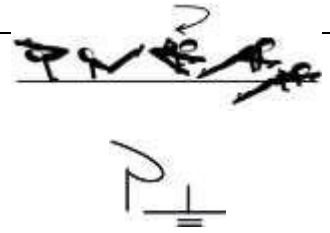
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

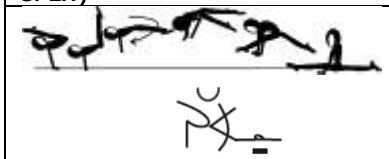
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (VENSON) ALTQRUPU ***(PUSH UP FAMILY (WENSON)***				
	A 142: VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON PUSH UP)	**A 143: VENSON DAYAĞINDA – HİNG VƏ YA QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP)** 		
		A 153: SƏRBƏST VENSON DAYAĞINDA QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LIFTED WENSON PUSH UP) 	**A 154: SƏRBƏST VENSON DAYAĞINDA - HİNG VƏ YA QOLLARIN LATERAL BÜKÜLÜB-AÇILMASI (LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP)** 	

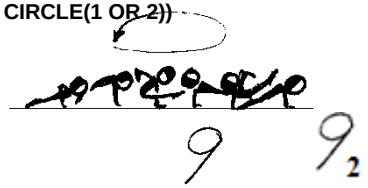
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

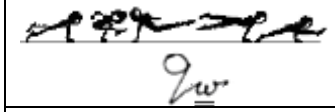
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: “*QOLLARIN PARTLAYIŞ BÜKÜLÜB-AÇILMASI” ALTQRUPU (PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ, AYAQLARIN KEÇİRİLMƏSİ)* *(EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)*				
			A 184: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN –QOLLARIN “PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ” BÜKÜLÜB-AÇILMASI(EXPLOSIVE A-FRAME) 	
			A 194: PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT) 	
				A 205: PARTLAYLIŞ ÇƏRÇİVƏSİ VƏ VENSON DAYAĞINA ENMƏ (EXPLOSIVE A- FRAME TO WENSON)
				A 215: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRİLMƏ İLƏ ARXADA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT) 

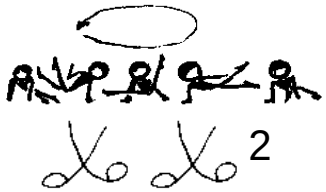
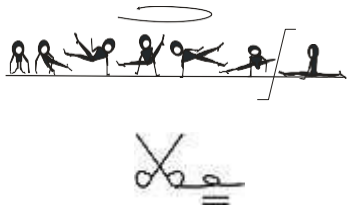
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 186: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN 180^0 DÖNMƏKLƏ QOLLARIN "PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ" BÜKÜLÜB-AÇILMASI (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN) 				
A 196: 180^0 DÖNMƏKLƏ PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (EXPLOSIVE A-FRAME S TURN TO SPLIT)		**A 198: PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ, 180^0 DÖNMƏ, 180^0 TVİST, ARXADA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (EXPLOSIVE A- FRAME1/2 TURN 1/2 TWIST TO BACK SUPPORT)** 		
A 206: "PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ" VƏ SƏRBƏST VENSON (EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTEDWENSON) 	**A 207: 180^0 DÖNMƏKLƏ "PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ" VƏ VENSON DAYAĞI (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON)**	**A 208: 180^0 DÖNMƏKLƏ "PARTLAYIŞ ÇƏRÇİVƏSİ" VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON)** 		
A 216: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ İLƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT TO L-SUPPORT) 	**A 217: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ İLƏ AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V SUPPORT))**	**A 218: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏ İLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT TO V-SUPPORT)** 	**A 19: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏKLƏ, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP)**	**A 220: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN AYAQLAR ARALI KEÇİRMƏKLƏ, 180^0 DÖNMƏKLƏ VENSON VƏ YA SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON OR TO LIFTED WENSON)** 

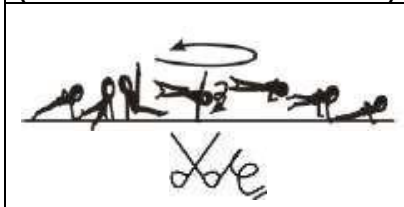
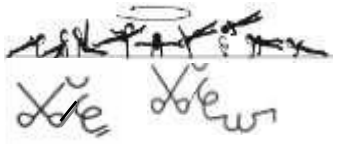
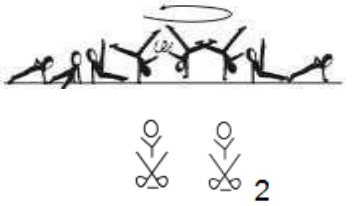
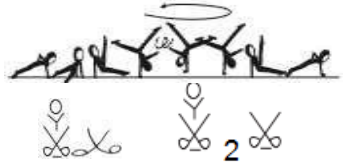
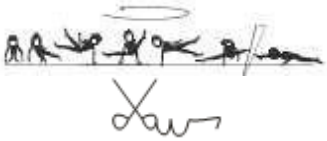
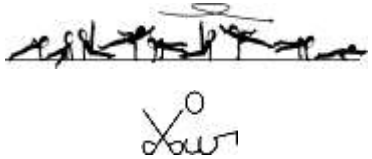
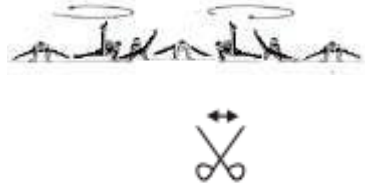
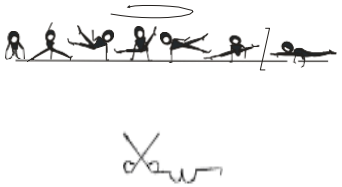
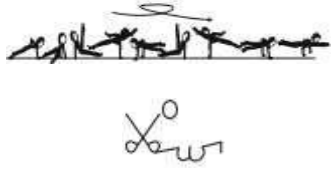
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: "PARTLAYIŞ DAYAQLARI" ALTQRUPU (BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ, AYAQLARI ARXAYA KEÇİRMƏ) ***(EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)***				
	A 222: YUKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN, BƏDƏN ÜFÜQİ, AÇILARAQ – ARXADA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT)			**A 225: YUKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ, BƏDƏN ÜFÜQİ, AÇILARAQ – ŞPAQAT (HIGH V-SUPPORT TO SPLIT)** 

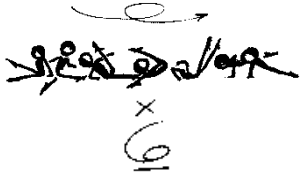
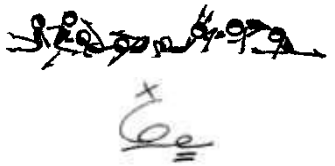
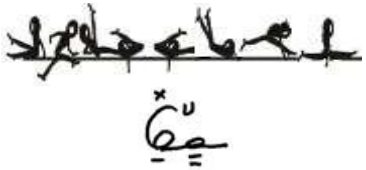
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 226: YUKSƏK BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN, BƏDƏN ÜFÜQİ, AYAQLAR ARALI ARXAYA KEÇİRMƏKLƏ ŞPAQAT (HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT)	**A 227: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, 180°, DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQAT (HIGH V SUPPORT ½ TWIST TO FRONTALSPLIT)**	**A 228: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, 180°DÖNMƏKLƏ, AYAQLARI ARXAYA KEÇİRMƏKLƏ ŞPAQAT (HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT)** 		**A230: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, AYAQLAR ARALI ARXAYA KEÇİRMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (SALVAN) (HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN))**
	A 237: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, AÇILARAQ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (HİGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO PUSH UP)		**A 239: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, AÇILARAQ 180° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞI (HIGH V-SUPPORT1/2 TWIST TO WENSON)**	**A 249: BUKULƏRƏK YUKSƏK DAYAQ VƏZİYYƏTİ, AÇILARAQ 180° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (*HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON)***

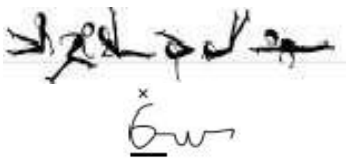
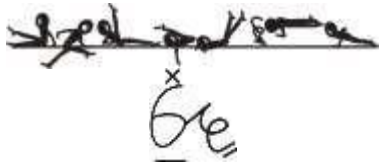
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: AYAQLARLA DAİRƏ ALTQRUPU (AYAQLARLA DAİRƏ VƏ DELASAL) (*LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)*				
				A 265: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN İKİ AYAQLA DAİRƏ (1 VƏ YA 2) (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE(1 OR 2)) 
				A 285: İKİ AYAQLA DAİRƏ, ŞPAQAT (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLETO SPLIT)

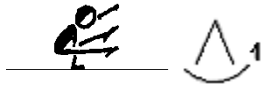
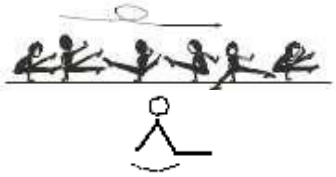
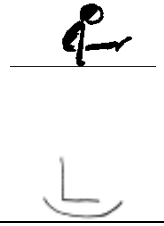
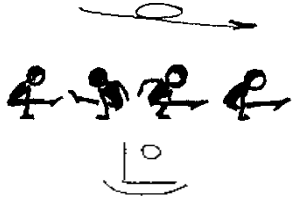
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 266: UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN İKİ AYAQLA DAİRƏ, VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON) 	**A 267: İKİ AYAQLA DAİRƏ, 180° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO WENSON)**	**A 268: İKİ AYAQLA DAİRƏ 360° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON)**		
	A277: İKİ AYAQLA DAİRƏ, SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON)	**A 278: İKİ AYAQLA DAİRƏ 180° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2TURN TO LIFTED WENSON)**	**A 279: İKİ AYAQLA DAİRƏ 360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON)**	
	A 287: İKİ AYAQLA DAİRƏ, 360° DÖNMƏKLƏ ŞPAQAT (DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT)			

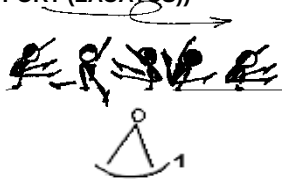
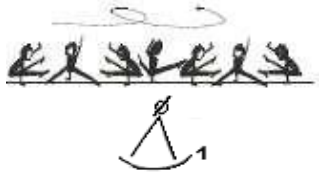
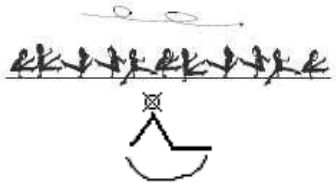
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: AYAQLARLA DAİRƏ ALTQRUPU (AYAQLARLA DAİRƏ VƏ DELASAL)				***(LEG CIRCLE FAMILY (LEG FLAIR)***
				A 305: GENİŞ AÇILMIŞ İKİ AYAQLA DAİRƏ (DELASAL) (1 VƏ YA 2) (FLAIR (1 OR 2) 
				A 315: DELASAL DAİRƏSİ VƏ ŞPAQAT (FLAIR TO SPLIT) 

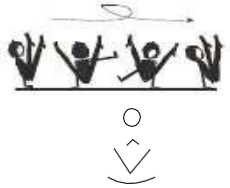
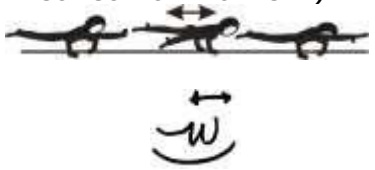
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
			A 309: DELASAL DAİRƏSİ, HAVADA 360° FIRLANMAQLA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU) 	**A 310: DELASAL DAİRƏSİ, 180° DÖNMƏ VƏ 360° FIRLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏ YA VENSON DAYAĞI VƏZİYYƏTİ (PİMPA) (FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA))** 
	A 317: **DELASAL DAİRƏSİ, 360° *DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA ENMƏ (FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT)***		**A 319: DELASAL DAİRƏSİ + HAVADA DELASAL DAİRƏSİ (1 VƏ YA 2) (*FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)*)** 	**A 320: DELASAL DAİRƏSİ + HAVADA DELASAL DAİRƏSİ (1 VƏ YA 2) + DELASAL DAİRƏSİ (*FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR*)** 
A 326: DELASAL DAİRƏSİ İLƏ VENSON DAYAĞI VƏ YA VENSON DAYAĞINDAN DELASAL DAİRƏSİ İLƏ VENSON DAYAĞI (FLAIR TO WENSON OR WENSON - FLAIR TO WENSON) 	**A 327: DELASAL DAİRƏSİ, 180° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞI (FLAIR 1/2 TURN TO WENSON)**	**A 328: DELASAL DAİRƏSİ, 360° DÖNMƏKLƏ VENSON DAYAĞI *(FLAIR 1/1 TURN TO WENSON)*** 	**A 329: 2 DELASAL DAİRƏSİ, 360° DÖNMƏKLƏ (ŞPİNDEL) VENSON DAYAĞI (FLAIRS 1/1SPINDLE TO WENSON)**	**A 330: HƏR İKİ TƏRƏFƏ DELASAL DAİRƏSİ *(FLAIR BOTH SIDES)*** 
	A 337: DELASAL DAİRƏSİ İLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (FLAIR TO LIFTED WENSON) 	**A 338 : DELASAL DAİRƏSİ, 180° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON)**	**A 339: DELASAL DAİRƏSİ, 360° DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (*FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON)*** 	

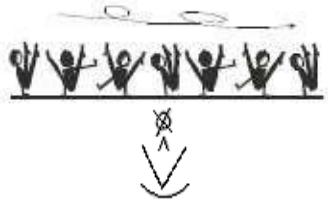
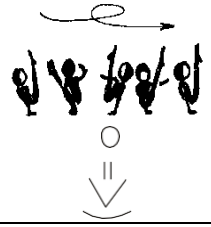
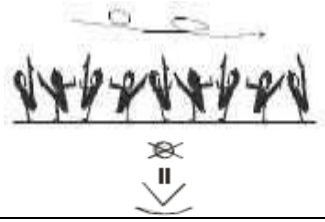
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
A QRUPU – DİNAMİK QÜVVƏ: HELİKOPTER ALTQRUPU *(HELICOPTER FAMILY)*				
			A 364 : HELİKOPTER (HELICOPTER) 	**A 3365: HELİKOPTER VƏ VENSON DAYAĞI (HELICOPTER TO WENSON)**
			A 374: HELİKOPTER VƏ ŞPAQAT (HELICOPTER TO SPLITT) 	**A 375: HELİKOPTER , 180° DÖNMƏKLƏ ŞPAQAT (HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT)** 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
A 316: HELİKOPTER VƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (HELICOPTER TO LIFTED WENSON) 		**A 368: HELİKOPTER, 360° FIRLANARAQ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (HELICOPTER 1/1 TWIST TO PU)** 		

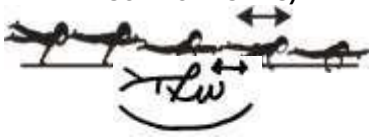
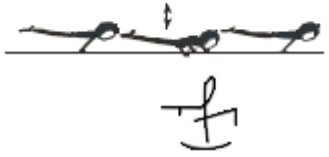
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
B QRUPU - STATİK QÜVVƏ: BUCAQLI DAYAQ ALTQRUPU (AYAQLAR ARARLI BUCAQLI DAYAQ) ***(SUPPORT FAMILY (STRADDLE)***				
	B 102: AYAQLAR BAYIRA ARALI BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE SUPPORT)		**B 104: AYAQLAR BAYIRA ARALI 360° DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN)**	
			B 114: AYAQLAR BAYIRA ARALI 1 ƏL ÜSTÜNDƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 ARM STRADDLE SUPPORT) 	**B 115: AYAQLAR BAYIRA ARALI 180^0 DÖNMƏKLƏ 1 ƏLDƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT)**
			B 124: AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ / 360^0 DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN) 	
	B 142: BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT) 		**B 144: 360^0 DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ – (L SUPPORT 1/1 TURN)** 	

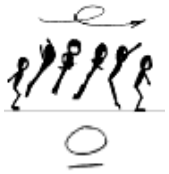
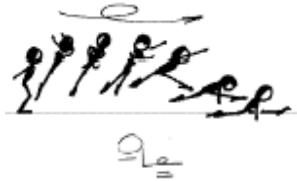
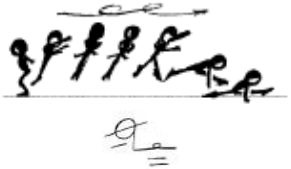
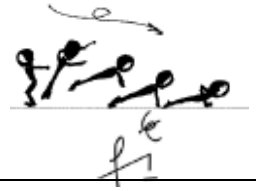
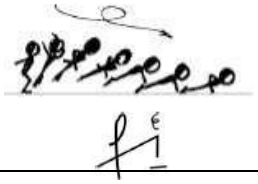
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 106: AYAQLAR BAYIRA ARALI 720^0 (VƏ YA DAHA ARTIQ) DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)				
B 116: AYAQLAR ARALI 360° DÖNMƏKLƏ 1 ƏLDƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (LAKATUŞ) (1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)) 	**B 117: AYAQLAR BAYIRA ARALI 540° DÖNMƏKLƏ 1 ƏLDƏ BUCAQLI DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT)** 			
B 126: AYAQLAR ARALI BUCAQLI DAYAQ/ 720^0 DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)) 				
B 136: 720^0 VƏ DAHA ARTIQ DÖNMƏKLƏ BUCAQLI DAYAQ (L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)				

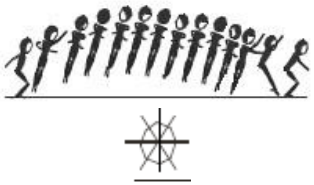
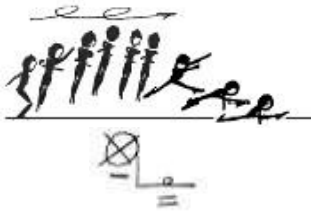
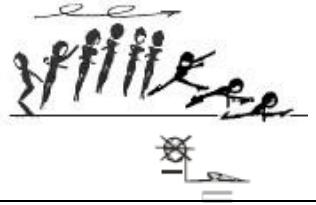
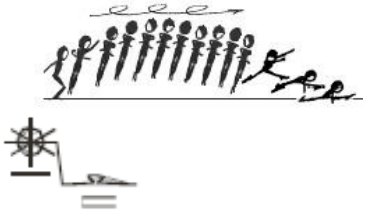
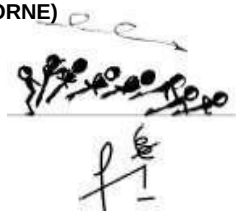
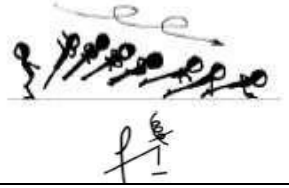
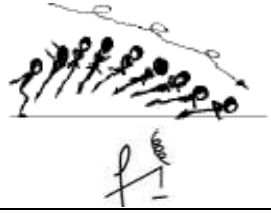
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
B QRUPU – STATİK QÜVVƏ: YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQLAR VƏ ÜFÜQİ DAYAQLAR ALTQRUPU ***(V-SUPPORT FAMILY AND HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)***				
		B 143: AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT)		**B 145: 360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN)** 
				B 195. YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT)
		B 173: STATİK SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (LIFTED STATIC WENSON SUPPORT)	**B 174: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ – HƏR İKİ TƏRƏFƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI** ***(LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE)*** 	

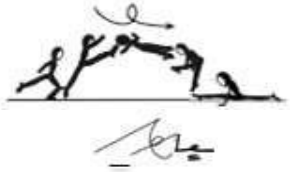
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	B 147: 720^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN) 			
	B 157: 360^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 1/1 TURN) 		**B 159: 720^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK BUCAQLI DAYAQ (V-SUPPORT 2/1 TURN)** 	
		B 168: BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT)		**B 168: 360^0 BÜKÜLƏRƏK YÜKSƏK DAYAQ (HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN)**

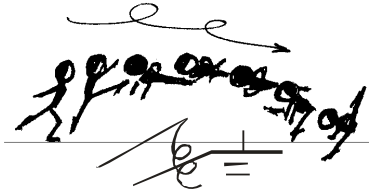
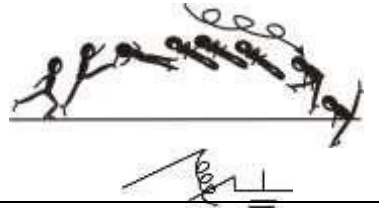
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
B QRUPU – STATİK QÜVVƏ: ÜFÜQİ DAYAQ ALTQRUPU (*HORIZONTAL SUPPORT FAMILY)*				

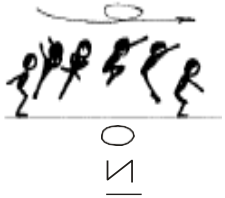
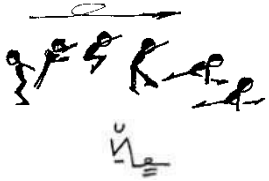
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
B 186: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VIƏZİYYƏTİ (STRADDLE PLANCHE)	**B 187: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏ QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP)**			
		B 198: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN – SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON)		**B 200: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN – SƏRBƏST VENSON DAYAĞI VƏ AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE PLAN-CHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE)**
		B 208: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİ – HƏR İKİ TƏRƏFƏ SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES) 		**B 210: AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİ – HƏR İKİ TƏRƏFƏ SƏRBƏST VENSON – AYAQLAR ARALI ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE)**
		B 218: DÜZ QOLLAR ÜZƏRİNDƏ ÜFÜQİ DAYAQ (PLANCHE)	**B 219: DÜZ QOLLAR ÜZƏRİNDƏ ÜFÜQİ DAYAQ, QOLLARIN BÜKÜLÜB-AÇILMASI (PLANCHE TO PUSH UP)** 	**B 220: ÜFÜQİ DAYAQ VƏZİYYƏTİNDƏN - SƏRBƏST VENSON DAYAĞI (PLANCHE TO LIFTED WENSON)**

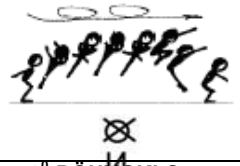
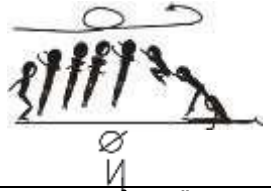
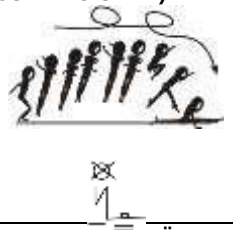
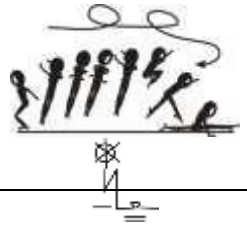
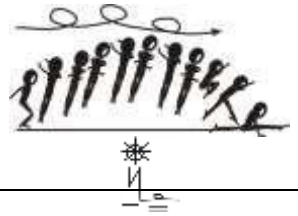
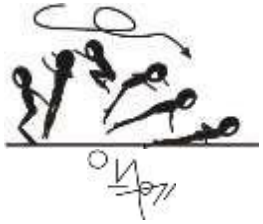
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU: İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : DÜZLƏNƏRƏK TULLANMALAR ALTQRUPU (HAVADA DÖNMƏ, SƏRBƏST ENMƏ) *(STRAIGTH JUMP FAMILY (AIR TURN & FREE FALL)*				
		C 103: 360^0 DÖNMƏKLƏ TULLANMA (1/1 AIR TURN) 		**C 105: 720^0 DÖNMƏKLƏ TULLANMA (2/1 AIR TURN)**
		C 113: 180^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (1/2 AIR TURN TO SPLIT)	**C 114: 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (1/1 AIR TURN TO SPLIT)** 	**C 115: 540^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (1 1/2 AIR TURN TO SPLIT)** 
		C 123: TULLANARAQ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL AIRBORNE)	**C 124: TULLANARAQ 180^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE)** 	**C 125: TULLANARAQ 180^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE)** 

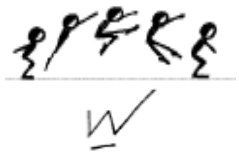
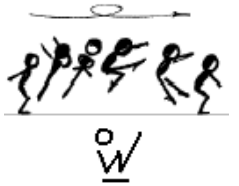
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		C 108: 1080^0 DÖNMƏKLƏ TULLANMA (3/1 AIR TURN) 		
C 116: 720^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (2/1 AIR TURN TO SPLIT) 		**C 118: 900^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (2 1/2 AIR TURN TO SPLIT)** 	**C 119: 1080^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA (3/1 AIR TURN TO SPLIT)** 	
C 126: TULLANARAQ 540^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE) 	**C 127: TULLANARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE)**		**C 129: TULLANARAQ 900^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE)** 	**C 130: TULLANARAQ 1080^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ENMƏ (FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE)** 

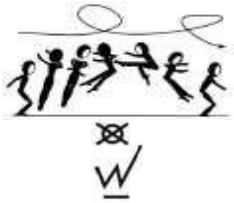
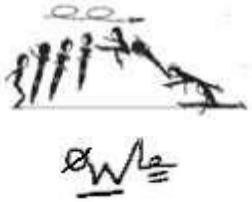
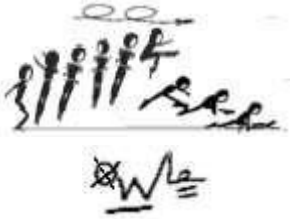
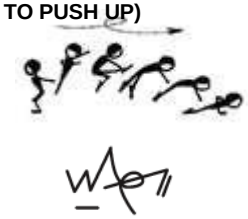
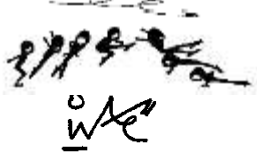
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU: İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: ÜFÜQİ TULLANMALAR ALTQRUPU *(*GEYNER) ***(****HORIZONTAL JUMP FAMILY* (*GAINER)***				
			C 144: İRƏLİYƏ YELLƏNMƏKLƏ 180^0 DÖNMƏ VƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ – GEYNER (GAINER 1/2 TWIST) 	
		C 153: 180^0 DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA ENMƏ (GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT) 		

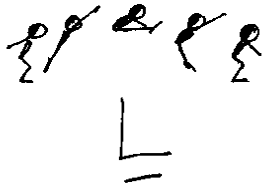
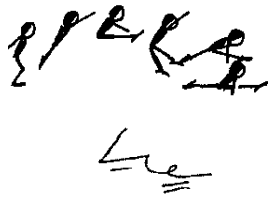
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 147: 540^0 DONMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (GAINER 1 1/2 TWIST)			**C 100: 900^0 DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI (G*AINER 2 ½ TWIST)***
C 156: 540^0 DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ ŞPAQAT (GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT) 			**C 159: 1080^0 DÖNMƏKLƏ GEYNER TULLANIŞI VƏ FRONTAL ŞPAQAT (GAINER 2 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT)** 	

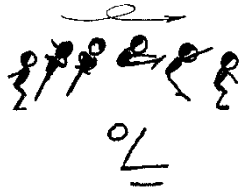
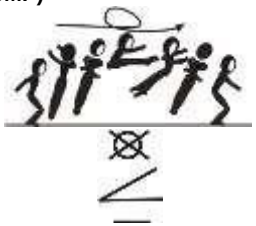
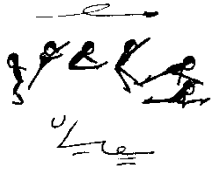
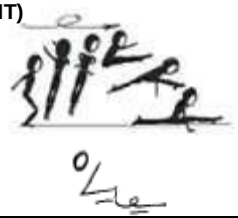
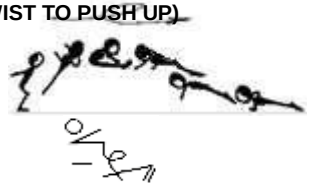
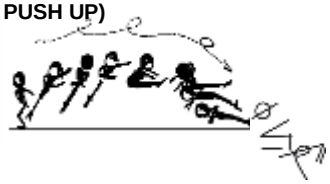
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : QRUPLAŞARAQ TULLANMALAR ALTQRUPU			**(**BENT LEG(S) JUMP *FAMILY (TUCK)*	
	C182: TULLANARAQ QRUPLAŞMA (TUCK JUMP)		**C 184: TULLANARAQ 360^{0} DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞMA (1/1 TURN TUCK JUMP)** 	
		C193: TULLANARAQ QRUPLAŞMA – ŞPAQATA ENMƏ (TUCK JUMP TO SPLIT)	**C 194: 180^{0} DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)** 	**C 195: 180^{0} DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)**
			C 204: TULLANARAQ QRUPLAŞMA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (TUCK JUMP TO PUSH UP)	**C205: TULLANARAQ 180^{0} DÖNMƏKLƏ – QRUPLAŞMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP)**

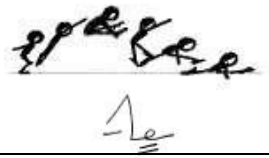
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 266: TULLANARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ QRUPLAŞMA (2/1 TURN TUCK JUMP) 				
C 196: 540^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, ŞPAQATA ENMƏ (1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT) 	**C197: 720^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, ŞPAQATA ENMƏ (2/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)** 		**C 199: 900^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, ŞPAQATA ENMƏ (2 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)** 	**C 200: 1080^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, ŞPAQATA ENMƏ (3/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT)** 
C 206: 180^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)	**C 207: 360^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)** 	**C 208: 540^0 DÖNMƏKLƏ TULLANARAQ QRUPLAŞMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)**		

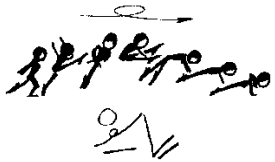
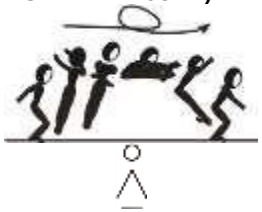
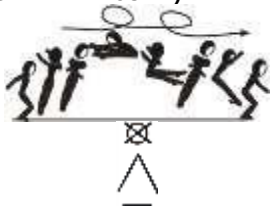
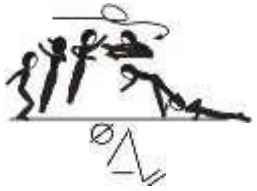
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU – İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : AYAQLARI BÜKƏRƏK TULLANMALAR ALTQRUPU *(KAZAK) (* BENT LEG(S) JUMP *FAMILY COSSACK)*				
		C223: KAZAK TULLANIŞI (COSSACK JUMP) 		**C 225: 360^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (1/1 TURN COSSACK JUMP)** 
			C 234*:* KAZAK TULLANIŞI İLƏ ŞPAQAT (*COSSACK JUMP TO SPLIT)*	**C 235: 180^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA ENMƏ (*½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)***
				C245: KAZAK TULLANIŞI İLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (*COSSACK JUMP TO PUSH UP)*

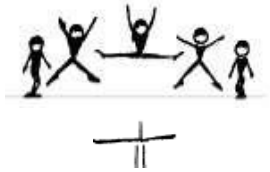
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 227 : 720^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI (2/1 TURN COSSACK JUMP) 			
C 236: 360^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA və ya FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT)	**C237: 540^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1 *1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)*** 	**C 238: 720^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA ENMƏ (*2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT)*** 		
C246: 180^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI VƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP) 	**C247: 180^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)**	**C 248: 360^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (JÜLYEN) 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (JULIEN)** 	**C 249: 540^0 DÖNMƏKLƏ KAZAK TULLANIŞI, 180° DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (ALKAN) (1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (ALCAN)**	

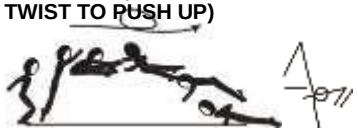
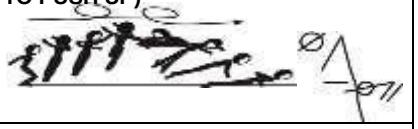
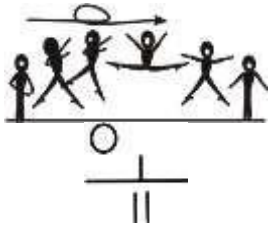
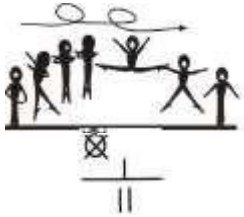
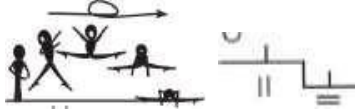
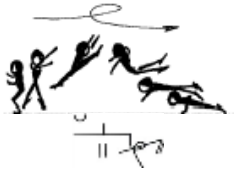
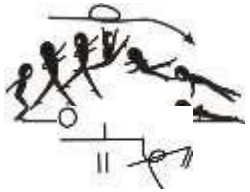
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU - İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : BÜKÜLƏRƏK TULLANMA ALTQRUPU *(PIKE JUMP FAMILY)*				
			C 264: BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (PIKE JUMP) 	
				C 275: BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (PIKE JUMP TO SPLIT) 

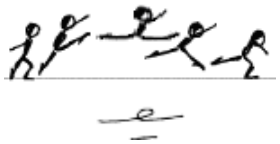
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 266: 360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN PIKE JUMP) 		**C 268 720^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN PIKE JUMP)** 		
C276: 180^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT) 	**C277: 360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)** 	**C 278: 540^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT)**		
C286: BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (PIKE JUMP TO PUSH UP)	**C 476: BÜKÜLƏRƏK VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (PİKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP**	**C 477: 180^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)**	**C 479: 360^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)** 	**C480 : 540^0 DÖNMƏKLƏ BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)** 

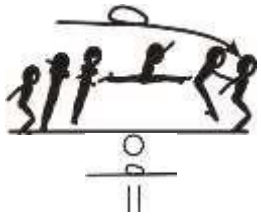
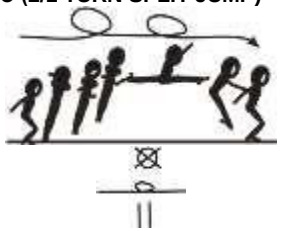
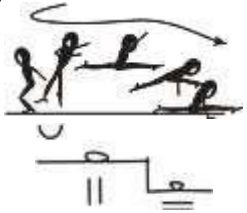
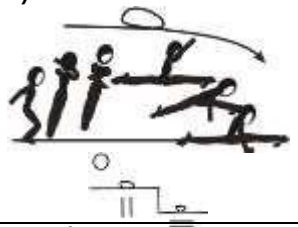
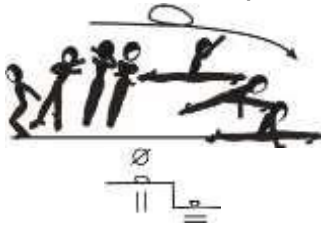
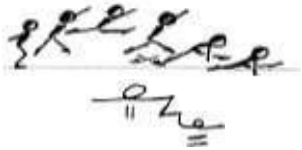
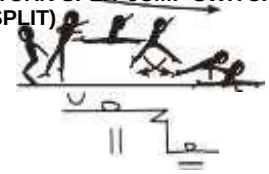
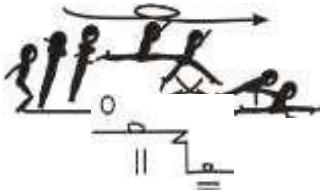
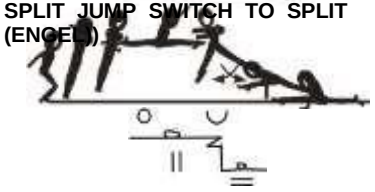
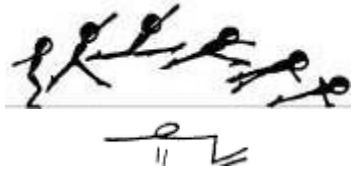
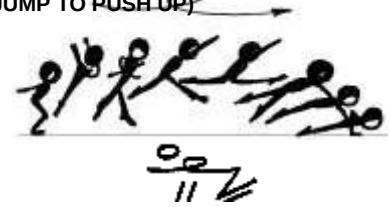
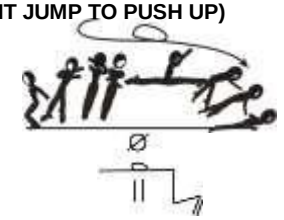
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU: İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA ALTQRUPU *(STRADDLE JUMP FAMILY)*				
			C314: AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (STRADDLE JUMP)	
				C 525: AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (STRADDLE JUMP TO SPLIT) 

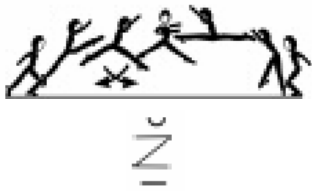
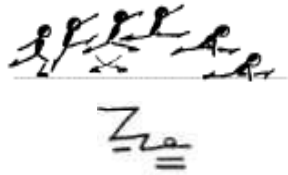
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 307: BİR AYAQLA ARXAYA YELLƏNMƏKLƏ, 180^0 DÖNMƏKLƏ - AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ TULLANMA (KALOYANOV) (½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP)	C308: BİR AYAQLA İRƏLİYƏ YELLƏNMƏKLƏ, 360^0 DÖNMƏKLƏ - AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ TULLANMA (1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP) 	C 309: BİR AYAQLA İRƏLİYƏ YELLƏNMƏKLƏ, 360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP)	
C 316: 360° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (1/1 TURN STRADDLE JUMP) 		C 318: 720° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA (2/1 TURN STRADDLE JUMP) 		
C 326: 180° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	C 327: 360° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)	C 328: 540° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK ŞPAQATA TULLANMA (1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT)		
C 336: AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA - UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	C337: 180° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	C 338: 360° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP)	C 339 : 180° DONMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 1/2 TURN STRADDLE JUMPTO PUSH UP) 	

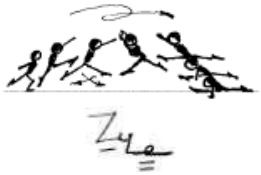
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU - TULLANMALAR: AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMALAR ALTQRUPU (FRONTAL ŞPAQAT) (*STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)*				
			C 354: FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (FRONTAL SPLIT JUMP) 	
				C365: FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA VƏ FRONTAL ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT))

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C 347: 180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (STRADDLE JUMP1/2 TWIST TO PUSH UP) 	**C 348: 180^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ – 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)**	**C 349: 360^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ – 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP - 1/1 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH)**	**C 350: 540^0 DÖNMƏKLƏ AYAQLAR ARALI BÜKÜLƏRƏK TULLANMA VƏ – 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)** 
C 356: 360º DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP) 		**C 358: 720º DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA (2/1 TURN FRONTAL SPLITJUMP)** 		
C 366: 180^0 DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT) 	**C 367: 360^0 DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (*1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP FRONTAL SPLIT)***	**C 368: 540^0 DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA VƏ FRONTAL ŞPAQATA ENMƏ (1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT)**		
C 376: FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (ŞUŞUNOVA)(FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP) (SHUSHUNOVA)	**C 377: FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)**	**C 378: 180^0 DÖNMƏKLƏ ŞUŞUNOVA TULLANIŞI VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)** 	**C 189: 360° DÖNMƏKLƏ FRONTAL ŞPAQATA TULLANMA, 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/1 TURN FRONTAL SPLITJUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP)** 	

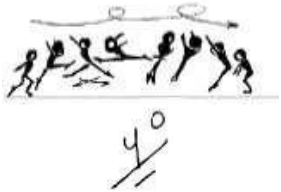
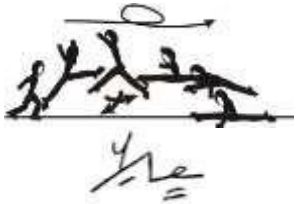
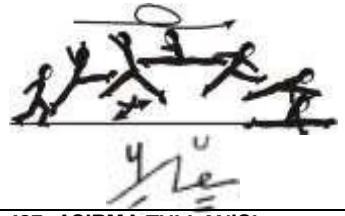
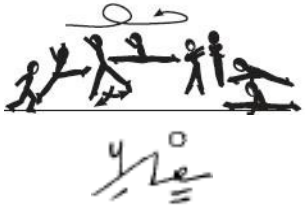
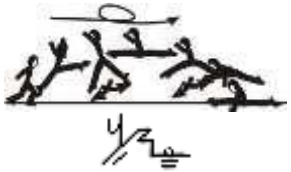
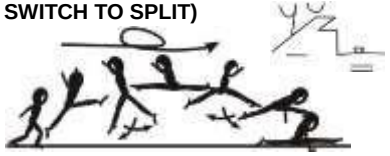
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU- İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : ŞPAQATA TULLANMALAR ALTQRUPU(*SPLIT JUMP FAMILY (SPLIT)*				
			C384: ŞPAQATA TULLANMA (SPLIT LEAP) 	
				C 395: ŞPAQATA TULLANMA VƏ ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO SPLIT)

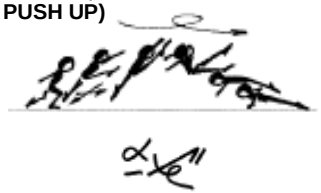
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 386: TULLANARAQ ŞPAQATA 360^0 DÖNMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP) 		**C 388: TULLANARAQ ŞPAQATA 720^0 DÖNMƏ (2/1 TURN SPLIT JUMP)** 		
C 396: TULLANARAQ ŞPAQATA 180^0 DÖNMƏ, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT) 	**C 397: TULLANARAQ ŞPAQATA 360^0 DÖNMƏ, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)** 	**C 398: TULLANARAQ ŞPAQATA 540^0 DÖNMƏ, ŞPAQATA YERƏ ENMƏ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT)** 		
C406: ŞPAQATA TULLANMA – AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT) 	**C 407: 180^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA – AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)** 	**C 408: 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA – AYAQLARIN VƏZ.-Nİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT)** 	**C409:540^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA–AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)** 	
C 416: ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SPLIT JUMP TO PUSH UP) 	**C 417: 180^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)**	**C 418: 360^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)** 	**C 419: 540^0 DÖNMƏKLƏ ŞPAQATA TULLANMA, UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP)** 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU - İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: ŞPAQATA TULLANMALAR ALTQRUPU (AYAQLARI DƏYİŞMƏ) (*SPLITJUMP FAMILY (SWITCH)*				
			C424: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ TULLANMA (SWITCH SPLIT LEAP)	**C425: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ TULLANMA - 180^0 DÖNMƏ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN)** 
				C 435: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ TULLANMA – ŞPAQATA ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT) 

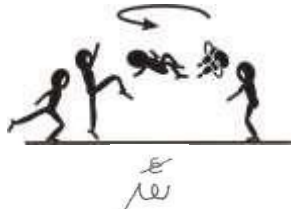
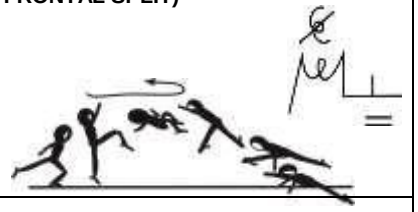
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C436: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ TULLANMA – 180^0 DÖNMƏ – ŞPAQATA ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT) 				
C446: AYAQLARIN VƏZİYYƏTİNİ DƏYİŞMƏKLƏ TULLANMA – UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP)				

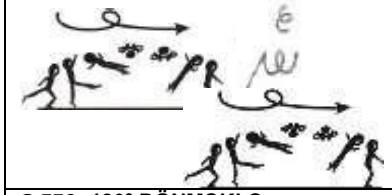
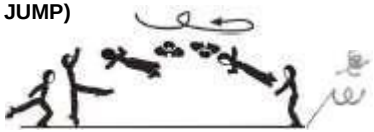
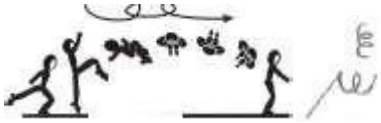
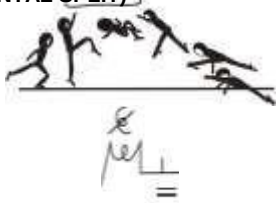
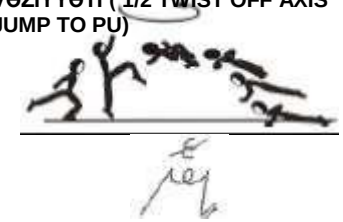
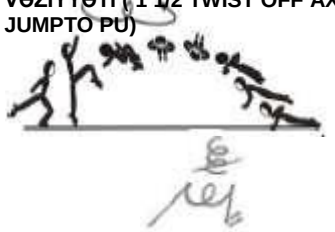
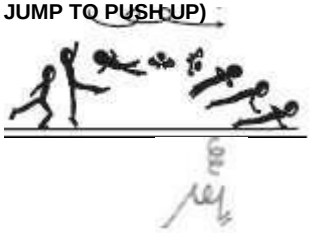
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU - İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: ŞPAQATA TULLANMALAR ALTQRUPU (AŞIRMA)				***(SCISSORS LEAP FAMILY)***
				C 465: AŞIRMA TULLANIŞ (SCISSORS LEAP)

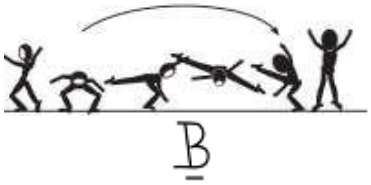
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C466: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180^0 DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1/2 TURN)	**C 467: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 360^0 DÖNMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)** 			
C 476: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ ŞPAQATA ENMƏ (SCISSORS LEAP TO SPLIT) 	**C 477: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180° DÖNMƏ, ŞPAQATA ENMƏ (*SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT)*** 	**C 478: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180° DÖNMƏ, ŞPAQATA ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT)** 		
	C 487: AŞIRMA TULLANIŞI – AYAQLARI DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (MARÇENKOV) (SCISSORS LEAP SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)) 	**C 488: AŞIRMA TULLANIŞI –180^0 DÖNMƏ –AYAQLARI DƏYİŞMƏ VƏ ŞPAQATA ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT)** 		
	C 497: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP TO PUSH UP)	**C 498: AŞIRMA TULLANIŞI VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP)**		**C500: AŞIRMA TULLANIŞİ VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ ENMƏ (NEZEZON) (SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP –NEZE- ZON))**

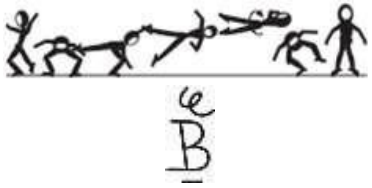
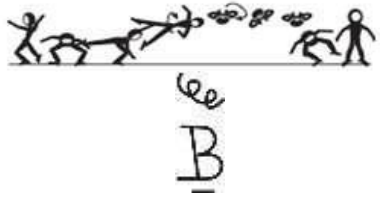
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU: İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: YELLƏMƏKLƏ "QAYÇIVARİ" TULLANMALAR ALTQRUPU (*KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)*				
				C505: QAYÇIVARİ TULLANMA 180^0 – DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP) 

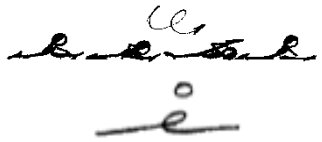
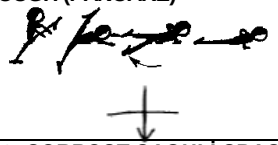
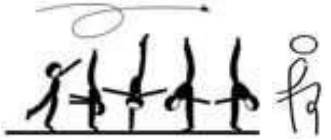
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 506: 180^0 DÖNMƏKLƏ QAYÇIVARİ TULLANMA VƏ 180^0 DÖNMƏKLƏ UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP)				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU - İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR: ÜFÜQİ SƏTHDƏ OXDAN TULLANMALAR ALTQRUPU (*OFF AXIS JUMP)*				
				C 545: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP) 
				C 555: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , FRONTAL ŞPAQAT (½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT) 

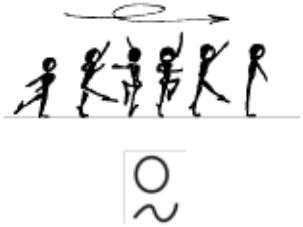
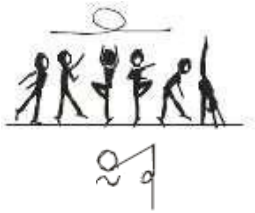
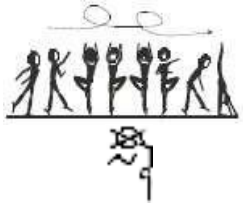
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
C 546: 360º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP) 		**C 548: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA (1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP)** 	**C 549: 720º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP)** 	
C 556: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , FRONTAL ŞPAQAT (1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO FRONTAL SPLIT) 		**C 558: 540º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , FRONTAL ŞPAQAT (1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT)**	**C 559. 720º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , FRONTAL ŞPAQAT(2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME))**	
C 566: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU) 	**C 567: 180º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (BENJAMİN) (1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU)**		**C 569: 540º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMPTO PU)** 	**C 570: 720º DÖNMƏKLƏ "OXDAN" TULLANMA , UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİ (2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO PUSH UP)** 

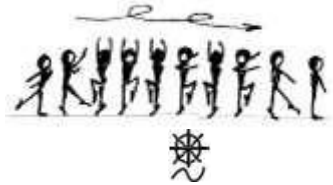
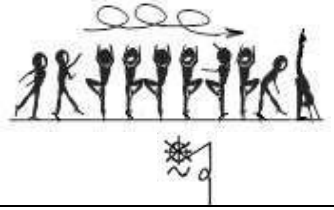
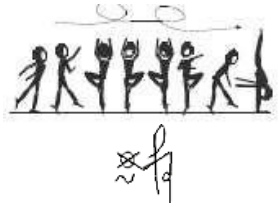
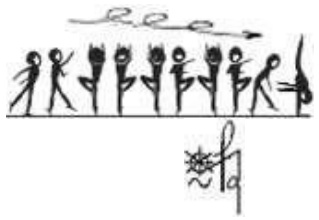
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
C QRUPU: İKİ VƏ BİR AYAQLA TULLANMALAR : BATTERFLAY TULLANIŞI ALTQRUPU (*BUTTERFLY JUMP*)				
			C584 : BATTERFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY) 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	C587: 360° DÖNMƏKLƏ BATTERFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY1/1 TWIST) 			**C 590: 720° DÖNMƏKLƏ BATTERFLAY TULLANIŞI (BUTTERFLY 2/1 TWIST)** 

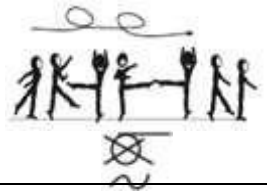
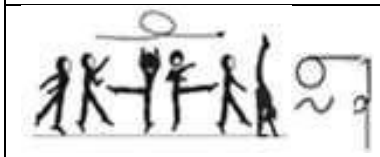
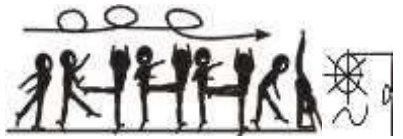
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU – MÜVAZİNƏT VƏ CƏLDLİK : ŞPAQATLAR ALTQRUPU (ŞAQULİ ŞPAQAT, DÖNMƏKLƏ ŞPAQAT) ***(SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)***				
		D 103: ŞPAQAT VƏZİYYƏTİNDƏN 360^0 YANA AŞMA (SPLIT ROLL) 		
	D 112: FRONTAL ŞPAQAT VƏZİYYƏTİNDƏN SİNƏNİ DÖŞƏMƏYƏ TOXUNDURMAQLA AYAQLARI ARXAYA KEÇİRƏRƏK QARNI ÜSTƏ UZANMAQ (PANKEYK) (SPLIT THROUGH (PANCAKE) 			
D 121: DÖŞƏMƏYƏ İSTİNAD ETMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (VERTICAL SPLIT)	**D 122: SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT)**		**D 124: SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQATDA 360^0 DÖNMƏ (1/1 TURN ON FREE VERTICALSPLIT)** 	

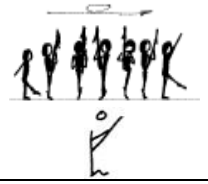
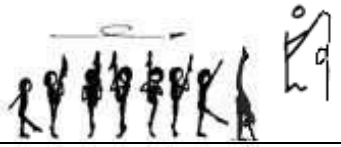
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

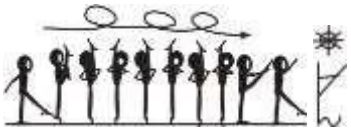
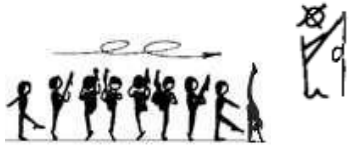
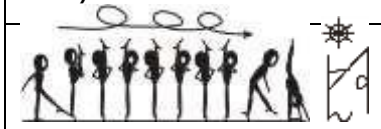
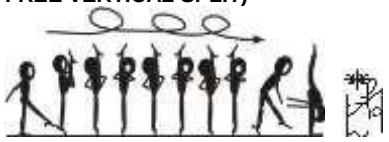
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU– MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ DÖNMƏLƏR ALTQRUPU (TURN FAMILY)				
	D 142: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNMƏ (1/1 TURN) 		**D 144: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 VƏ DAHA ÇOX DÖNMƏ (2/1 TURN)**	
		D 153: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNƏRƏK ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ İSTİNAD ETMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT) 		**D 155: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 DÖNƏRƏK ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ İSTİNAD ETMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)** 
			D 164: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 360^0 DÖNƏRƏK SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)	

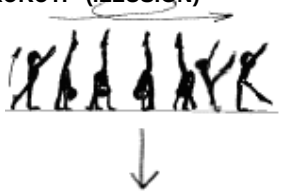
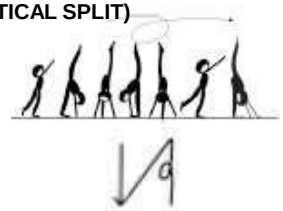
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 146: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏ (3/1 TURN) 				
	D 157: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT) 			
D 166: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 720^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT) 		**D 168: 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ 1080^0 DÖNMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)** 		

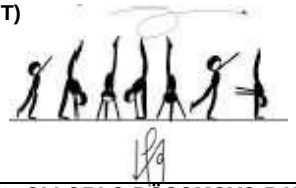
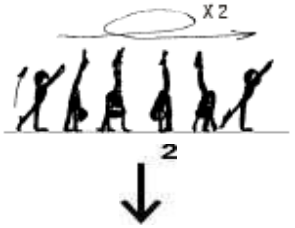
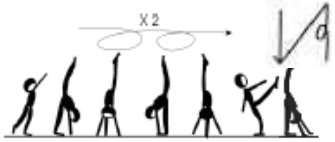
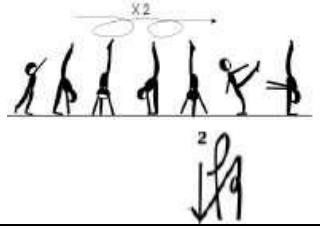
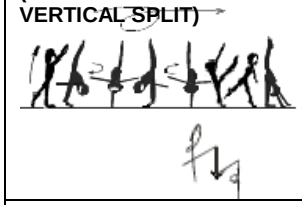
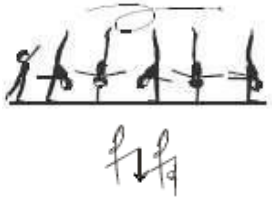
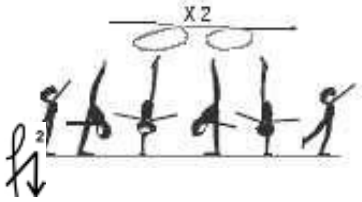
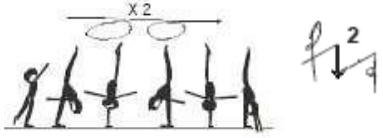
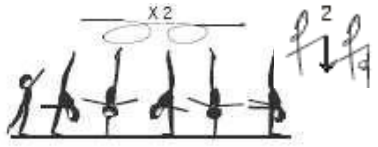
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU – MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK- 1 AYAQ ÜSTÜNDƏ ÜFÜQİ DÖNMƏLƏR ALTQRUPU (TURN FAMILY *(TURN)*				
				D 185: 360° DÖNMƏ, YELLƏNƏN AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL)

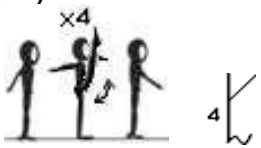
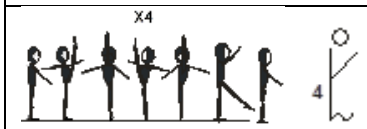
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	D187: 540° DONMƏ, YELLƏNƏN AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ (1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTA)		D189: 720° DONMƏ, YELLƏNƏN AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL) 	
D 196: 360° DONMƏ, AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ, ŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT) 		D 198: 720° DONMƏ, AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ, ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN WITH LEG AT ORIZONTALTO VERTICAL SPLIT)		D 200: 1080° DONMƏ, AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ, ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTALTO VERTICAL SPLIT) 
	D 207: 360° DONMƏ, AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ, SƏRBƏSTŞAQULİ ŞPAQAT (1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)		D 209: 720° DONMƏ, AYAQ İRƏLİDƏ ÜFÜQİ VƏZİYYƏTDƏ, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT)	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU – MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK- MÜVAZİNƏTDƏ DÖNMƏLƏR ALTQRUPU (*BALANCE TURN FAMILY)*				
			D 224: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 360^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT (BALANCE 1/1 TURN) 	
				D 235: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 360^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT, ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 226: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT (BALANCE 2/1 TURN)		**D 228: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 1080^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT (BALANCE 3/1 TURN)** 		
	D 237: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT, ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT) 		**D 239: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 1080^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT, ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)** 	
D 246: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 360^0 DÖNMƏKLƏ YÜKŞƏK MÜVAZİNƏT, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)		**D 248: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 720^0 DÖNMƏKLƏ YÜKŞƏK MÜVAZİNƏT, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)**		**D 250: ƏL İLƏ AYAQDAN TUTARAQ 1080^0 DÖNMƏKLƏ YÜKSƏK MÜVAZİNƏT, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)** 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU – MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK: İLLÜZİYA ALTQRUPU (*ILLUSION FAMILY)*				
			D 264: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ (ILLUSION) 	**D 265: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ, ŞAQULİ ŞPAQAT (ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)** 
				D 285 SƏRBƏST İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ (FREE SUPPORT ILLUSION)

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
D 266: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT) 				
D 276: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İKİQAT İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ (DOUBLE ILLUSION) 	**D 277: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İKİQAT İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ, ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)** 	**D 278: ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ İKİQAT İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ, SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)** 		
D 286: SƏRBƏST İLLÜZİYA HƏRƏKƏTİ – ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE SUPPORT ILLUSION TO VERTICAL SPLIT) 	**D 287: SƏRBƏST İLLÜZİYA – SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE SUPPORT ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)** 			
	D 297: SƏRBƏST İKİQAT İLLÜZİYA (FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION) 	**D 298: SƏRBƏST İKİQAT İLLÜZİYA – ƏLLƏRLƏ DÖŞƏMƏYƏ DAYAQ VERMƏKLƏ ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)** 	**D 299: SƏRBƏST İKİQAT İLLÜZİYA – SƏRBƏST ŞAQULİ ŞPAQAT (FREE SUPPORT DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT)** 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
D QRUPU – MÜVAZİNƏT VƏ ÇEVİKLİK: AYAQLARI YÜKSƏK YELLƏMƏLƏR ALTQRUPU (*HIGH LEG KICK FAMILY*)				
	D 302: AYAQLARLA ARDICIL DÖRD (4) YÜKSƏK YELLƏNMƏ (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN) 	**D 303: 360° DÖNMƏKLƏ AYAQLARLA ARDICIL DÖRD (4) YÜKSƏK YELLƏNMƏ (FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN)** 		

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

AEROBİKA GİMNASTİKASI
IV ƏLAVƏ
Mart 2016-cı il

Qısaldılmış qeydlər üçün simvollar

BGF (FIG) Stenoqrafiya sistemi

Giriş

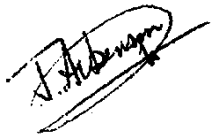
İcraiyyə Komitəsinin direktivlərinə uyğun olaraq, BGF gimnastika növlərinin işində eyniliyin təyin edilməsi üçün aşağıda sadalanan simvollar yaradılmışdır. Mümkün olduqca, hər dəfə Qadın İdman Gimnastikasının simvollarından istifadə edilir. Gimnastikanın bu növündə işlənib hazırlanmış stenoqrafiya sistemlərinin prinsipləri Aerobika Gimnastikasının unikal elementlərini qeydə almağa imkan verir.

Aerobika Gimnastikası üçün qısaldılmış yazının (stenoqrafiyanın) hazırkı ilk rəsmi versiyasının işlənib hazırlanması zamanı məhz bu, Aerobika Komissiyası tərəfindən nəzərə alınmışdır. Bu sistem yaradılmış və uzun illər ərzində Beynəlxalq və Milli yarışlarda istifadə edilməkdədir. Bu barədə 1998-ci ilin mart ayında Venesiyada keçirilən Texniki Simpoziumda bəyan edilmiş və protokolda qeyd edilmişdir, bu sistemdən artıq, 2001-ci ilin yanvar ayında hakimlər üçün Qitələrarası kursdan başlamaqla, Hakimlər üçün Beynəlxalq kurslarda istifadə edilməyə başlamışdır. Bu simvollar üzrə biliklər Aerobika Gimnastikası üzrə hakim vəsiqəsinin alınması üçün imtahanda yoxlanacaqdır.

İdmanın inkişaf etməkdə davam etməsini və yaradılan yeni elementlər əlavə edilməsini nəzərə alaraq, qısaldılmış yazının qəbul edilməsi barədə razılaşma yarış proqramlarının qeydiyyatında uyğunluğu təmin etməyə imkan verir.

Aerobika Gimnastikası Komitəsi ümid edir ki, Aerobika Gimnastikası mövcud gimnastika növləri arasında öz yerini tutacaq və ötən əsr ərzində Gimnastikada nümayiş etdirilən yüksək effektivlik səviyyəsinə doğru yüksələcəkdir.

Aerobika Gimnastikası Komitəsi bu yeni dövr üçün nəzərdən keçirilmiş və yenilənmiş hazırkı sənədin hazırlanmasında göstərdikləri köməyə və rəylərə görə bir çox həmkarlarına minnətdarlığını bildirir.



Con Atkinson
BGF-nin Aerobika Gimnastikası üzrə
Texniki Komitəsinin Eks-prezidenti
BGF-nin Fəxri Vitse-prezidenti

Stenoqrafiya sisteminin prinsipləri

1. Bədən vəziyyətləri

Düzlənmiş
Straight

Ayaqlar aralı
straddle

Bükülmüş
pike

Ayaqlar bükülü (qruplaşma)
tuck

Kazak
cossack

2. Məkanda bədənin vəziyyəti

- Havada = sərbəst vəziyyət (airborne)
- Dayaqda (support) =
- Dayağa enmə = Sərbəst vəziyyətdən döşəməyə
- İki ayaqla tullanma (Jump) / ayaqlar birlikdə =

3. Şaquli vəziyyətdə bədənin dönmələri - TURN və üfüqi vəziyyətdə bədənin fırlanmaları - TWIST üçün simvolların nümunələri:

TURN

1/2 (180)

1/1 (360)

1 1/2 (540)

2/1 (720)

2 1/2 (900)

3/1 (1080)

TWIST

1/2 Twist (180)

1/1 Twist (360)

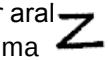
1 1/2 Twist (540)

2/1 Twist (720)

2 1/2 Twist (900)

3/1 Twist (1080)

4. Bədənin müxtəlif vəziyyətləri ilə hərəkətlər

Ayaqlar aral hoppanma 

Ayaqla aralı

Müvazinət

Sərbəst vəziyyət

Switch

Straddle

Balance

Free, no support

Bir rəqəmi – bir əl və ya bir ayaq üstə dayaqdan istifadə (1 rəqəmi ayağın və ya təkanvermənin simvolundan solda, əlin və ya enmənin simvolundan sağda yazılır. =

Hing (Hinge) – uzanaraq dayaq vəziyyətində bədən boyunca dirsəklər üzərinə enmə

Lateral (Lateral) - uzanaraq dayaq vəziyyətində dirsəyi kənara endirməklə yerdəyişmə

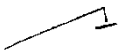
5. Ümumi qəbul edilmiş simvollar

• A qrupu : Dianmik qüvvə (Dynamic Strength)
QOLLARI

BÜKÜB-AÇMAQ

Uzanaraq dayaq

Push up



Pliometrik dayaq

Plio Push up

Venson dayağı

Wenson PU

Ayaqlar aralı keçirmə

Straddle cut

“Partlayış çərçivəsi”

Explosive A-Frame

Bükülərək yüksək dayaq
High V

İki ayaqla dairə
Double leg 1/1 circle

Delasal dairəsi
Flair

Helikopter
Helicopter

• B qrupu : Statik güc (Static Strength) Dayaqlar:

Bucaqlı, ayaqlar aralı

Straddle support

Bucaqlı

L support

Yüksək bucaq, ayaqlar aralı

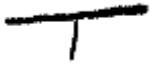
Straddle V support

Yüksək bucaq

V support

Bükülərək yüksək dayaq

High V support



“Timsah”

Lever

Üfüqi

Planche

• C qrupu: İki və bir ayaqla tullanmalar (Jumps and Leaps)

Air turn
Havada dönmə

Free fall
Sərbəst enmə

Gainer 1/2 twist 180°dönməklə Geyner

Sagital Scale
Sagittal müvazinət

Tuck
Qruplaşma

Cossak
Kazak

Pike
Bükülmə

Straddle
Ayaqlar aralı bükülmə

Split leap
Şpaqata tullanma

Frontal split leap
Frontal şpaqata tullanma

Switch split leap
Tullanma
Ayaqları dəyiş. şpaqata tullanma

Scissors Kick
“Qayçıvari” Tullanma

Scissors leap ½ turn
Aşırma tullanışı

• D qrupu: Müvazinət və Çeviklik (Balance and Flexibility)

Split
Şpaqat

Frontal split
Frontal Şpaqat

Vertical split
Şaquli şpaqat

Turn
Dönmə

Sagittal balance
Sagittal müvazinət

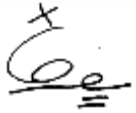
Balance 1/1 turn 360° dönməklə yüksək müvazinət

Illusion
İllüziya

Free Illusion
Sərbəst İllüziya

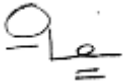
6. Nümunələr

Flair to Wenson
Venson vəziyyətinə Delasal dövrəsi



Helicopter to split
Şpaqata Helikopter

Straddle support 1/1 turn
Ayaqlar aralı 360°dönməklə bucaqlı dayaq



Air turn to split
360°dönməklə şpaqata tullanma

Straddle Jump to Push up
Uzanaraq dayağa bükülərək ayaqlar aralı tullanma

Pike Jump ½ twist to PU
Uzanaraq dayağa 180°dönməklə bükülərək tullanma

Free Illusion to vertical split
Şaquli şpaqata sərbəst İllüziya

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika Gimnastikası
Əlavə V
Yanvar 2017-ci il

YAŞ QRUPLARI ÜZRƏ DÜNYA YARIŞLARI

BGF AEROBİKA GİMNASTİKASI – YAŞ QRUPLARI ÜZRƏ DÜNYA YARIŞLARININ PROQRAMI 2017 – 2020

	Milli yarışlar proqramı	Yaş qrupu 1	Yaş qrupu 2
YAŞ	Yarışların keçirildiyi il 9-11 yaş	yarışların keçirildiyi il 12-14 yaş	yarışların keçirildiyi il 15-17 yaş
YARIŞ NÖVLƏRİ	Fərdi (birgə), QC, TR, QR	FQ, FK, QC, TR, QR	FQ, FK, QC, TR, QR Aerobikası Rəqsi /6 idmançı (AA)
YARIŞLARIN PROQRAMI		**BEYNƏLXALQ YARIŞLAR YQ1 VƏ YQ2** - FK, FQ, QC, TR, QR, - AR (AA) (YQ2 - 6 idmançı) TƏSNİFAT: federasiya üzvləri mütləq deyil FİNALLAR: HƏR BİR KATEQORİYADA 8 ən yaxşı idmançı (bir ölkədən maksimum 2 ən yaxşı idmançı)	**• Dünya çempionatı çərçivəsində yaş qruplarının yarışları - WAGC** - FK, FQ, QC, TR TƏSNİFAT: hər bir kateqoriyada bir ölkədən 2 idmançı FİNAL HƏR BİR KATEQORİYADA 8 ən yaxşı idmançı - QR, AR (YQ2 – 6 idmançı) TƏSNİFAT: hər bir kateqoriyada bir ölkədən 1 idmançı FİNAL: hər bir kateqoriyada 8 ən yaxşı
QADAĞALAR	Bir əl üzərində qolları büküb-açmaq olmaz, Bir əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz	Bir əl üzərində qolları büküb-açmaq olmaz, Bir əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz	
MUSİQİNİN MÜDDƏTİ	1 dəqiqə 15 saniyə (+/- 5san)		1 dəqiqə 20 saniyə (+/- 5san)
ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ, AKROBATİKA ELEMENTLƏRİ	6 MAKSİMUM A1 –dən A3-dək 2 element (mütləq deyil) “Oxdan” tullanmalara icazə verilmir	8 MAKSİMUM A1 –dən A6-dək 2 element (mütləq deyil) Oxdan” tullanmalara icazə verilmir	**9 ELEMENT (QC,TR, QR) / 10 ELEMENT (FK,FQ) MAKSİMUM** A1-dən A7-dək 2 AKROBATİKA ELEMENTİ (mütləq deyil)
ELEMENTLƏRİN KOMBİNASİYASI	Kombinasiyalar yoxdur	2 elementdən ibarət 1 kombinasiyaya icazə verilir (Yarış qaydalarına baxın)	2 elementdən ibarət 2 kombinasiyaya icazə verilir (Yarış qaydalarına baxın)
ÇƏTİNLİK ƏMSALI	Ümumi xal bütün kateqoriyalar üçün 2 xala bölünəcəkdir		
YARIŞ MEYDANÇASI	7 X 7 :FƏRDİ – QC – TR 10 X 10 : QR	7 X 7 : FK – FQ 10 X 10 : QC – TR – QR	10 X 10 bütün kateqoriyalar üçün
MÜTLƏQ ELEMENTLƏR (heç bir kombinasiya olmadan eyni zamanda yerinə yetirilməlidir)	4 A) Uzanaraq dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq (Pu) B) Ayaqlar aralı bucaqlı dayaq (Straddle Support) C) 360° dönməklə tullanma (Air Turn) D) Şaquli şpaqat (Vertical Split)	4 A) Uzanaraq dayaq vəziyyətinə helikopter (Helicopter to PU). B) Dönməklə ayaqlar aralı bucaqlı dayaq (maksimum 360°) (Straddle Support (max to 1/1turn) C) 360°dönməklə qruplaşaraq tullanma (Tuck Jump 1/1 turn) D) Şaquli şpaqata 360°dönmə (1/1 Turn to Vertical Split)	4 A) Şpaqata və ya Venson dayağı vəziyyətinə helikopter (Helicopter to Split or Wenson) B) Dönməklə ayaqlar aralı bucaqlı dayaq (maksimum 720°) Straddle Support (max to 2/1turns) C) Ayaqlar aralı bükülərək tullanma (Straddle Jump) D) Şaquli şpaqata İllüziya / Şaquli şpaqata sərbəst İllüziya (Illusion to Vertical Split /Free Illusion to Vertical Split)
İCAZƏ VERİLƏN ELEMENTLƏR, DƏYƏR	0.1 – 0.4 (1 element 0.5 xal mütləq deyil)	0.1 – 0.6 (1 element 0.7 xal mütləq deyil)	0.2 – 0.7 (1 element 0.8 xal mütləq deyil)

UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ, ŞPAQATA ENMƏ	ŞPAQATA enmə ilə maksimum 1 TULLANMA	ŞPAQATA enmə ilə maksimum 1 TULLANMA UZANARAQ DAYAQ VƏZİYYƏTİNƏ enmə ilə maksimum 1 TULLANMA	**Şpaqata və ya uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə maksimum 3 TULLANMA**
DÖŞƏMƏDƏ İCRA EDİLƏN ELEMENTLƏR	4	5	5
PİRAMİDA	0	**1 piramida, mütləq deyil, xal verilmir**	**1 piramida, xal verilmir**
GEYİM	BGF Yarış Qaydaları (makiyajsız) Kalqotkalar mütləq deyil Bədənə sıx yapışan şortlara icazə verilir (oğlanlar və qızlar).	BGF Yarış Qaydaları (YÜNGÜL makiyaj)	BGF Yarış Qaydaları
HAKİMLƏR BRİQADASI	Artistizm 2-4 - A-hakimlər; İcra 2-4 - E- hakimlər; Çətinlik 1 və 2--D- hakimlər; xətt hakimləri- 2- L; vaxt hakimləri -1- T; 1-HBS Yaş qrupları üzrə dünya yarışlarından **BAŞQA** (WAG): 4 A-hakimlər, 4 E-hakimlər, 2-D-hakimlər, 2-L-hakimlər, 1-T-hakim, 1-HBS BGF hakimlər üçün qaydalarına, BGF Texniki Reqlamentlərinə uyğun olaraq.		

CƏRİMƏLƏR

	Milli yarışların proqramı	Yaş qrupu 1	Yaş qrupu 2
YAŞ	**Yarışların keçirildiyi il 9-11 yaş**	**Yarışların keçirildiyi il 12-14 yaş**	**Yarışların keçirildiyi il 15-17 yaş**
ÇƏTİNLİK ELEMENTLƏRİ (-1.0 HƏR DƏFƏ)	▪ 6 elementdən artıq ▪ Mütləq elementlər: yoxdur və ya istənilən kombinasiyada icra edilib və ya eyni zamanda icra edilməyib ▪ Döşəmə üzərində 4 elementdən artıq ▪ Dəyəri 0,5 xal olan 1 elementdən artıq ▪ 1 əl üzərində dayaqla elementlər ▪ Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə elementlər ▪ Şpaqata enmə ilə 1 elementdən artıq ▪ Elementin təkrarlanması	▪ 8 elementdən artıq ▪ Mütləq elementlər: yoxdur və ya istənilən kombinasiyada icra edilib və ya eyni zamanda icra edilməyib ▪ Döşəmə üzərində 5 elementdən artıq ▪ Dəyəri 0,7 xal olan 1 elementdən artıq ▪ 1 əl üzərində dayaqla elementlər ▪ Uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə elementlər ▪ Şpaqata enmə ilə 1 elementdən artıq ▪ Elementin təkrarlanması	▪ 9/10 elementdən artıq ▪ Mütləq elementlər: yoxdur və ya istənilən kombinasiyada icra edilib və ya eyni zamanda icra edilməyib ▪ Döşəmə üzərində 5 elementdən artıq ▪ Dəyəri 0,8 xal olan 1 elementdən artıq ▪ Şpaqat və ya uzanaraq dayaq vəziyyətinə enmə ilə 3 elementdən artıq ▪ Elementin təkrarlanması
HBS CƏRİMƏSİ (-0.5 HƏR DƏFƏ)	▪ Piramidanın (piramidaların) yerinə yetirilməsi ▪ Akrobatika elementlərinin yerinə yetirilməsi (A4-dən A7-dək) və ya “OXDAN” FIRLANMA İLƏ TULLANMA	▪ 1-dən artıq piramida Akrobatika elementlərinin yerinə yetirilməsi (A7) və ya FIRLANMA İLƏ TULLANMA	▪ 1-dən çox və ya az piramida ▪ Tvistlə (360°) saltonun yerinə yetirilməsi

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika Gimnastikası

VI ƏLAVƏ

Yanvar 2017-ci il

Aerobika Rəqsi üzrə hakimlər üçün təlimat

AEROBİKA RƏQSİ

ÜMUMİ MƏLUMAT

TƏRİFİ

Aerobika hərəkətlərindən rəqs üslubunda istifadə edən 8 idmançının qrup şəklində icra etdiyi xoreoqrafiyadır.
Proqram 2-ci üslub üçün KÜÇƏ RƏQSİNİN 32-dən 64-dək sayını ehtiva etməlidir, çıxışın tərkibinə akrobatika və/və ya çətinlik elementləri daxil ola bilər, lakin onlara heç bir xal verilməyəcəkdir.

KATEQORİYA:

AEROBİKA RƏQSİ: 8 idmançıdan ibarət olan qrup (kişilər/qadınlar/qarışıq heyət)

YAŞ:
Yarışın keçirildiyi il 18 yaş və yuxarı

MÜDDƏT
1’ 20” ± 5”

YARIŞ MEYDANÇASI
10m x 10m

MUSİQİ

İstənilən üslubda musiqi

ÇIXIŞLAR ÜÇÜN GEYİM (DRESS-KOD)

- İdman üslubunda görünüş.
- Unitard və ya iki hissədən ibarət olan leotard (şalvarlar, uzun leqqinslər, şortlar və toplar) – icazə verilir.
- Alt paltarı görünməməlidir.
- Qrup üzvlərinin kostyumları fərqli ola bilər, lakin onlar ahəngdarlıq təşkil etməlidir.
- Həddən artıq böyük (geniş) geyimə icazə verilmir.
- Yarış iştirakçıları aerobikaya uyğun olan idman ayaqqabıları geyinməlidirlər.
- Saçlar başa yaxın yığılaraq möhkəm bağlanmalıdırlar.
- Əlavə əşyalara (borucuqlar, çubuqlar, toplar və s.) və aksessuarlara (kəmərlər, çiyinbağılar, lentlər və s.) icazə verilmir.
- Üzərində müharibənin, zorakılığın, dini mövzuların əks etdirildiyi geyim qadağandır.
- Kişilərin geyimlərində parıltılara icazə verilmir.

PİRAMİDA

1 piramida mütləq deyil və ona xal verilmir.

ARTİSTİZM (10 xal)

1. Məzmunu (mürəkkəblik və orijinallıq):

A. Musiqi və Musiqi duyumu.
B. Rəqs məzmunu
C. Ümumi məzmun
D. Meydançadan istifadə / Düzülüşlər

2. Çıxış (təqdimat):

E. Artistizm

HƏRƏKƏTLƏRİN İCRASI (10 xal)

- Texniki ustalıq 7 xal.
- Sinxronlaşma 3 xal.

HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ

Çıxışın tərkibinə digər gimnastika növlərindən hərəkətlər daxil ola bilər (həddən artıq istifadə etmədən), onlar xoreoqrafiya ilə yaxşı birləşdirilməlidir.
Akrobatika elementlərinin kombinasiyası:
Kombinasiyada (dəstdə) maksimum 2 akrobatika elementi yerinə yetirilə bilər, lakin onlar eyni zamanda icra edilməlidir. Əgər eyni və ya müxtəlif kombinasiyalar ardıcıl yerinə yetirilirsə, bu, 2 və ya daha artıq kombinasiya kimi qiymətləndiriləcəkdir.

Əgər eyni zamanda müxtəlif kombinasiyalar yerinə yetirilirsə, bu, 1 dəst kimi qiymətləndiriləcəkdir. Maksimum 3 kombinasiya yerinə yetirmək olar.
Nümunələr:
Rondat + flyak + salto = CƏRİMƏ
Rondat + salto = CƏRİMƏ YOXDUR

- Kombinasiyada (dəstdə) yerinə yetirilmiş 2-dən artıq akrobatika elementi: hər dəfə -0.5
- Bütün çıxış ərzində 3-dən artıq akrobatika kombinasiyası: hər dəfə -0.5

HAKİMLƏR

Hakimlər briqadasının sədri (1), A (4), E (4), Xətt (2), Vaxt (1)

ARTİSTİZM

1. KOMPOZİSİYA (Mürəkkəblik / Orijinallıq)

A) Musiqi və musiqi duyumu:

Seçim və Məzmun:
İstənilən musiqidən istifadə etmək olar. Yaxşı musiqi seçimi çıxışın strukturunu, tempini, habelə mövzusunu təyin etməyə kömək edir. Musiqi hərəkətlərin icrasını dəstəkləməli və vurğulamalıdır. Ümumi çıxış və musiqi seçimi arasında güclü əlaqə hiss edilməlidir.

Texniki cəhətdən musiqi ideal olmalıdır, hər hansı kəskin qısaltmalar olmadan, aramsız, dəqiq başlanğıca və sona malik olmalıdır, 8 sayımlı olan və ola bilməyən musiqi frazalarına əməl edilməklə səs effektləri (əgər daxil edilmişdirsə) yaxşı inteqrasiya edilməlidir, lakin vəhdət hissi yaradan struktura əməl edilməlidir. Müxtəlif musiqilərin yazılması və birləşdirilməsi peşəkar keyfiyyətdə olmalı və yaxşı inteqrasiya olunmalıdır.

Ayrıca üslub kimi tanınması məqsədi ilə, ikinci üslub üçün əsas mövzudan fərqlənən musiqidən istifadə etmək tövsiyə edilir.

Musiqidən istifadə (Musiqi duyumu)
Musiqi duyumu – icraçının və ya icraçıların musiqini şərh etmək və onun təkcə ritmini və sürətini deyil, həm də öz fiziki iş qabiliyyətinə uyğun olaraq onun dinamikasını, formasını, intensivliyini və şövqünü nümayiş etdirmək bacarığıdır. Bütün hərəkətlər seçilmiş musiqi ilə ideal uyğunlaşmalıdır. Çıxışın üslubu musiqinin ideyası ilə ahəngdar olmalıdır. Hərəkətlərin tərkibi musiqi strukturu (ritm, güclü hissələr, vurğular və frazalar) ilə ahəng təşkil etməli və hərəkətlər vaxtında icra edilməlidir.

B) Rəqs məzmunu:

Bütün çıxış ərzində rəqs tərkibində rəqs hərəkətləri, o cümlədən 2-ci üslubun hərəkətləri qiymətləndirilir.
Əgər 2-ci üslub daxil edilməyibsə və ya tanınmırsa, və ya bu, Küçə Rəqsləri deyilsə, Rəqs tərkibinə görə maksimal xal - 1.1 (yolverilməz).
Rəqsin məzmunu musiqinin mövzusu və üslubu ilə güclü əlaqəyə malik olmalıdır.
Rəqs tərkibində, xüsusən də, musiqi üslubunun və vurğuların istifadəsi zamanı hərəkətlərin təkrarlanması olmadan yüksək yaradıcılıq nümayiş etdirmək tövsiyə edilir. İkinci üslub qalan xoreoqrafiyadan dəqiq fərqlənməli və yüksək dərəcəli yaradıcılıq nümayiş etdirilməlidir.

C) Ümumi məzmun:

Proqramın ümumi tərkibinə aşağıdakılar daxildir:
- Keçidlər / Birləşmələr
- Partnyorluq, Əməkdaşlıq
- Piramida (daxil edilmişdirsə)
- Digər növlərdən olan hərəkətlər (daxil edilmişdirsə)

Çıxışda Ümumi məzmuna aid edilən ən azı 4 hərəkət (və ya hərəkətlər seriyası) nümayiş etdirilməlidir.

Yuxarıda təqdim edilmiş hərəkətlər aşağıdakı meyarlar üzrə qiymətləndirilirlər:

Mürəkkəblik/Müxtəliflik:

MÜRƏKKƏB HƏRƏKƏTLƏR	⇒	YÜKSƏK XAL
SADƏ HƏRƏKƏTLƏR	⇒	AŞAĞI XAL

Eyni zamanda bədənin bir çox hissələri cəlb edildikdə hərəkətlər mürəkkəbləşir və onları yerinə yetirmək çətin olur. Kompleks hərəkətlər sadə hərəkətlərə nisbətən daha yüksək qiymətləndirilməlidir.

Çıxışın müxtəlifliyini qiymətləndirmək üçün A-hakimlər bu hərəkətlərin hamısının təkrarlanmadan və ya eyni yaxud oxşar tipli hərəkətləri iki dəfə icra etmədən yerinə yetirilməli olduğunu nəzərə alırlar.

Çıxışların tərkibinə müxtəlif hərəkətlər, müxtəlif fiziki imkanların nümayiş etdirilməsini tələb edən müxtəlif hərəkət formaları və növləri daxil olmalıdır.

Aramsızlıq:
Hərəkətlərin birləşdirilməsi aramsız və fasiləsiz olmalıdır. Proqramda təqdim edilən bütün hərəkətlər əlavə fasilələr olmadan, rəvan birləşdirilməli, asan yerinə yetirilməli, yorğunluq (yorulma/ qətiyyətsizlik) göstərilməməli və ya çeviklik nümayiş etdirərək mürəkkəb olmalıdırlar.

D) Məkan:

Yarış meydancasından və düzülüslərdən istifadə

Yarış meydançası yaxşı balanslaşdırılmış xoreoqrafiya strukturuna malik olan bütün çıxış ərzində səmərəli istifadə edilməlidir.
Yarış meydançasının hər üç səviyyəsindən istifadə edilməlidir (döşəmədə, ayaq üstə, havada hərəkətlər).

Düzülüşlər:
Düzülüşlər partnyorların mövqelərini/ qarşılıqlı yerləşməsini və eyni düzülüşdə idmançıların yerlərini və ya aralarındakı məsafəni dəyişmə üsullarını əhatə edir.

Çıxış ərzində müxtəlif düzülüşlər və qrupda idmançıların müxtəlif mövqeləri (o cümlədən, gimnastlar arasındakı məsafə - uzaq, yaxın) göstərilməlidir.

Düzülüşdə dəyişmələr aramsız olmalı, orijinallıq və mürəkkəblik nümayiş etdirməlidir.

B) Artistizm:

Artistizm - idmançının(ların) çıxışı yaxşı strukturlaşdırılmış hərəkətlərdən bədii kompozisiyaya çevirmək bacarığıdır. Bunun üçün gimnastlar hərəkətlərin qüsursuz icrasından əlavə, musiqi duyumunu, təsir gücünü və partnyorluğu nümayiş etdirməlidirlər.

Onlar incəsənət və idman elementlərini uyğunlaşdırmalı, auditoriyaya idman üslubunda cəlbedici müraciət etməlidirlər.
Unikal və yaddaqalan çıxışlar proqramın keyfiyyətinin artırılmasını təmin edən müxtəlif detallara malikdir.
Aerobikanın xüsusiyyətlərini qoruyub saxlamaqla, İdman hərəkətlərini yaradıcı və unikal xüsusiyyətlərə malik olan bədii çıxışa çevirmək üçün xoreoqrafiyanın bütün komponentləri ideal uyğunlaşmalıdır.

İcra keyfiyyəti
İdmançı(lar) hərəkətləri yüksək keyfiyyətlə yerinə yetirərək əsl idman təəssüratı yaratmalıdırlar.
İdman təəssüratı Aerobika Rəqsi üçün səciyyəvidir.

Orijinallıq / yaradıcılıq və ifadəlilik:

Proqramın orijinallığı/ yaradıcılığı təkcə onun musiqiyə uyğun olaraq yerinə yetirilən mövzusunda deyil, həm də təbii və saf ifadəliliklə yerinə yetirilən digər hərəkətlərin (piramida, partnyorluq münasibətləri, keçidlər və s.) yeniliyində və unikallığındadır.

Çıxış kiçik bir sənət əsərinə bənzəməlidir, bu əsər aerobika gimnastikası vasitəsilə yaradılmış yaddaqalan hekayət və ya təəssürat bəxş etməlidir.

Proqramın bütün komponentləri idman üslubunda yerinə yetirilən çıxışın musiqisi və mövzusu ilə ideal ahəngdarlıq təşkil edərək onu tamaşaçılar üçün maraqlı və heyranedici etdikdə çıxış yaradıcı olur. İkinci üslubda orijinallıq mühüm amildir:

- xoreoqrafiyanın ideyasında orijinallıq
- seçilmiş 2-ci və yaxşı inteqrasiya edilmiş üslubda orijinallıq
- digər növlərdən olan hərəkətlərin istifadəsində orijinallıq.

Çıxışda yeni, kreativ və orijinal hərəkətlər (əməkdaşlıq, keçidlər və s.) nümayiş etdirmək zəruridir.

İdmançılar bir komanda olduqlarını nümayiş etdirməlidirlər, bir vəhdət halında hərəkət etməli və bu yolla da bir gimnasta nisbətən çox sayda idmançıların üstünlüyünü göstərməlidirlər. Komanda işinə ittifaq – komanda üzvləri arasında qarşılıqlı iş münasibətləri daxildir.

Gimnastın və ya gimnastlar qrupunun ümumiyyətlə özünü hakimlər briqadasına necə təqdim etmələri nəzərə alınır.

Davranış və emosiyalar spektri təkcə gimnastların üz ifadələri deyil, həm də bədən hərəkətlərinin ifadəliliyidir.

Ən çətin hərəkətlərin icrası zamanı hisslərin təzahürünə nəzarət etmək/onları idarə etmək çox vacibdir.

Qiymət:

1 saylı Əlavənin hər bir hissəsinə baxın və onları Aerobika Rəqsi üçün uyğunlaşdırın.

ARTİSTİZMİN qiymətləndirilməsi üçün SKALA

Meyarlar	Yolverilməz		Pis		Qənaətbəxş		Yaxşı		Çox yaxşı		Əla
Musiqi /Musiqi duyumu	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rəqs məzmunu	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Ümumi məzmun	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Məkan / Düzülüşlər	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Artistizm	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

İCRA

QİYMƏT

Bütün hərəkətlər maksimal dəqiqliklə səhvsiz yerinə yetirilməlidir. Qiymət BGF Aerobika Gimnastikası yarışlarının Qaydalarına və II Əlavəyə uyğun olaraq müəyyənləşdiriləcəkdir. İcra 10 xalla qiymətləndirilir, qiymət iki alt meyardan ibarətdir.

Funksiyalar

İcranın hakimliyi üçün aşağıdakılar nəzərdən keçirilir:

A. Çətinlik və akrobatika elementləri (əgər daxildirsə)
B. Xoreoqrafiya
C. Sinxronlaşma

1. Texniki ustalıq (7 xal)

İcra üzrə hakimlər bütün hərəkətlərdə texniki bacarıqları, o cümlədən çətinlik və akrobatika elementlərini, xoreoqrafiyanı (rəqs tərkibi, keçidlər, birləşmələr, partnyorluq və piramidalar) qiymətləndirirlər.
Bütün çıxış ərzində qüvvəni, partlayış gücünü, çevikliyi nümayiş etdirmək və bütün hərəkətlərin çox gözəl icrası.

Fiziki hazırlıq

Forma, poza və qamət (düzlənmə)

- Bədənin bütün hissələrində hərəkətlər üzərində nəzarəti qoruyub saxlamaq bacarığı.

Dəqiqlik

- Bütün hərəkətlər ideal nəzarət altında yerinə yetirilməlidir.

Qüvvə, güc, çeviklik

- Güc və qüvvəni (sürət qüvvəsini) nümayiş etdirmək bacarığı
- Çevikliyi nümayiş etdirmək bacarığı

2. Sinxronlaşma (3 xal)

Qrupun bütün hərəkətləri bir nəfər kimi yerinə yetirmək bacarığı – hər dəfə -0.1
Sinxronlaşma üçün maksimal cərimə 3.0 xal

İcraya görə cərimələr:

Elementlər: Çətinlik / Akrobatika (əgər daxil edilmişdirsə)

Çətinlik elementlərinin icrası zamanı – idmançıların hərəkəti yerinə yetirdikləri zaman texniki ustalığı qiymətləndirilir (II əlavəyə baxın).

Elementə görə maksimal cərimə: -0.5

Elementlərə görə cərimələr (Çətinlik / Akrobatika)			
Kiçik	Orta	Yolverilməz	Yıxılma
0.1	0.3	0.5	1.0

Xoreoqrafiya:

Xoreoqrafiyaya görə cərimələr	Kiçik	Orta	Yıxılma
Rəqs məzmunu (8 sayımdan ibarət hər birləşmə)	0.1	0.3	1.0
Keçidlər və birləşmələr (hər dəfə)	0.1	0.3	1.0
Qaldırma (piramida)	0.1	0.3	1.0
Partnyorluq və əməkdaşlıq	0.1	0.3	1.0

Sinxronlaşma:

Sinxronlaşma – hərəkətləri bir nəfər kimi (bütün üzvlər), hərəkətlərin eyni diapazonu ilə, eyni vaxtda başlayıb eyni vaxtda bitirməklə və eyni keyfiyyətdə yerinə yetimək bacarığıdır. Bu anlayışa həm də əl hərəkətləri də daxildir; çıxışda hər bir hərəkət dəqiq və eyni olmalıdır.

Sinxronlaşmaya görə cərimələr	
Hər dəfə	0.1
Bütün çıxış üçün	Maksimum 3.0

HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ

Hakimlər briqadasının sədri cərimələri aşağıdakı kimi tətbiq edir:		
Təqdimat səhvi	0.2. xal	
Geyim	0.2 xal	hər dəfə
Milli emblem yoxdur	0,3 xal	
Çıxışın (bütün iştirakçılar üçün) 2-10 saniyəlik dayandırılması	0.5 xal	hər dəfə
Vaxt pozuntusu	0.2 xal	
Vaxt səhvi	0.5 xal	
20 saniyə ərzində yarış zonasına gəlməmə	0.5 xal	
Birdən artıq piramida	0.5 xal	hər dəfə
Qadağan olunmuş piramida	0.5 xal	hər dəfə
Qadağan edilmiş hərəkətlər	0.5 xal	hər dəfə
Kombinasiyada 2-dən artıq akrobatika elementinin yerinə yetirilməsi	0.5 xal	hər dəfə
Bütün çıxış ərzində 3-dən artıq akrobatika kombinasiyası (birləşmələr)	0.5 xal	hər dəfə
Piramida ayaq üstə dayanmış 2 nəfərin hündürlüyündən yüksəkdir	0.5 xal	hər dəfə
Olimpiya Xartiyasını və Etika Məcəlləsini pozan mövzular	2.0 xal	
Çıxışın dayandırılması	2.0 xal	
Qadağan olunmuş zonada olma, qeyri-adekvat davranış/ tərz	xəbərdarlıq	
Milli kostyum geyinilməyib (Baxın: TR 2009, hissə 10.4)	xəbərdarlıq	
Medallarla mükafatlandırma mərasimində yarış kostyumu geyinilməyib (Baxın: TR 2012, hissə10.4)	xəbərdarlıq	
Yarışa gəlməmə / BGF Nizamnaməsinin, TR və Yarış qaydalarının ciddi pozuntusu	kənarlaşdırılma	

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

2017 – 2020 YARIŞ QAYDALARI

Aerobika Gimnastikası

VII ƏLAVƏ

Yanvar 2017-ci il

Aerobika Addımı üzrə hakimlər üçün Təlimat

Aerobika
Addımı

ÜMUMİ MƏLUMAT

TƏRİFİ

Baza aerobika addımlarından və əl hərəkətlərindən, avadanlıqdan (step-platforma) istifadə etməklə musiqi sədaları altında qrup (8 idmançı, istənilən tərkibdə) tərəfindən yerinə yetirilən xoreoqrafiyadır. Çıxışda heç bir çətinlik elementləri və akrobatika tullanışları olmamalıdır.

KATEQORİYA:

AEROBİKA ADDIMI QRUPU: 8 idmançı (kişilər/qadınlar/qarışıq heyət)

YAŞ
Yarışların keçirildiyi il 18 yaş və yuxarı

AVADANLIQ
Addım (platforma)

MÜDDƏT 1’ 20” ± 5”

YARIŞ MEYDANÇASI
10m x 10m

MUSİQİ
istənilən üslubda musiqi

GEYİM QAYDALARI (DRESS-KOD)

- İdman üslubunda görünüş:
- Leotard, unitard və iki hissədən ibarət kostyumlara (şalvarlar, uzun legginslər, şortlar və bədənə sıx yapışan üst geyimlər) icazə verilir.
- Alt paltarları görünməməlidir.
- Qrup üzvlərinin geyimləri fərqli ola bilər, lakin onlar ahəngdar olmalıdır.
- Böyük (geniş) geyimə icazə verilmir.
- Yarış iştirakçısı aerobikaya uyğun və ya idman ayaqqabısı geyinməlidir.
- Saçlar başın yaxınlığında yığılıb möhkəm bağlanmalıdır.
- Əlavə əşyalar (borucuqlar, çubuqlar, toplar və s.) və aksessuarlara (kəmərlər, çiyinbağılar, lentlər və s.) icazə verilmir.
- Üzərində müharibənin, zorakılığın və ya dini mövzuların təsvir edildiyi geyimlər qadağandır.
- Kişilər üçün geyimlərin üzərində parıltılara icazə verilmir.

QALDIRMALAR (PİRAMİDALAR)
1 piramida – mütləq deyil, dəyər verilmir (piramidada tullayışlar qadağandır).

ARTİSTİZM (10 xal)

1. **Məzmun (mürəkkəblik və orijinallıq):**
   A. Musiqi və musiqi duyumu
   B. Addımların məzmunu
   C. Ümumi məzmun
   D. Məkandan istifadə / Düzülüşlər
2. **Çıxış (təqdimat):**
   E. Artistizm

İCRA (10 xal)

- Texniki ustalıq 7 xal.
- Sinxronlaşma 3 xal.

HAKİMLƏR
Hakimlər briqadasının sədri (1), Artistizm-A (4), İcra -E (4),
Xətt (2), Vaxt (1)

ARTİSTİZM

Proqramda bütün çıxış ərzində Addımdan-Platformadan istifadə edilməlidir. Baza aerobika addımlarında (yuxarı addım/ aşağı addım, V-addım, dizin qaldırılması, yana addım, yuxarı addım-toxunma, aşağı addım-toxunma, Addım üzərindən dönmə, hücum hərəkəti və s.) platformaya qaldırmalar bütün çıxış ərzində əl hərəkətləri ilə birlikdə yerinə yetirilir.

Proqramda ardıcıl 3 ədəd 8 sayımlı addım - addım birləşməsi (24 sayım), addımların (platformaların) yerdəyişmələri olmadan qrupun bütün üzvləri tərəfindən yerinə yetirilməlidir.

Hərəkətlər Addım (platforma) üçün uyğun olmalı və yarış meydançası üzərində daha az sayda xoreoqrafiya ilə step-addımların maksimal istifadəsinə cəlb etməlidir.

Komanda xoreoqrafiyanı eyni zamanda, bir nəfər kimi icra etməlidir.

Proqram sinxron və ya ardıcıl yerinə yetirilməli və komanda Addımlardan (platformalardan) maksimal dərəcədə istifadə etməlidir.

Xoreoqrafiya Addımlarla (platformalarla) və ya onlarsız düzülüşlərin dəyişməsini nümayiş etdirməlidir.

Addımlardan (platformalardan) düzülüşə (yığılmaya) icazə verilmir, daxil edildiyi halda final pozası istisnadır.

Aerobika Addımı çıxışına aşağıdakılar daxil olmalıdır:
- Müxtəlif istiqamətli və addım-platformaya müxtəlif yanaşmalı addım-addımlar
- Düzülüşlərin dəyişməsi və addım-platformanın bir yerdən digər yerə keçirilməsinin müxtəlif üsulları
- Addım-platformadan (addımın vəziyyəti, addımdan istifadə) istifadə edilməklə qrup üzvləri arasında partnyorluq (əməkdaşlıq)

PİRAMİDA

Hər çıxışda bir piramida (qaldırma) ola bilər.
Qaldırılan– üstdəki idmançı (bir neçə idmançı) piramidada qaldırılmaq üçün platformadan istifadə edə bilər.
Piramidada tullayışlar qadağandır.

MEYARLAR (baxın: I Əlavə, Artistizm üzrə hakimlər üçün Təlimat).

1. KOMPOZİSİYA (Mürəkkəblik / Orijinallıq)

A) Musiqi və musiqi duyumu

Seçim və məzmun:

İstənilən musiqidən istifadə etmək olar. Yaxşı musiqi seçimi çıxışın strukturunu, tempini, habelə mövzusunu təyin etməyə kömək edir. Musiqi hərəkətlərin icrasını dəstəkləməli və vurğulamalıdır. Ümumi çıxış və musiqi seçimi arasında güclü əlaqə hiss edilməlidir.

Texniki cəhətdən musiqi ideal olmalıdır, hər hansı kəskin qısaltmalar olmadan, aramsız, dəqiq başlanğıca və sona malik olmalıdır, 8 sayımlı olan və ola bilməyən musiqi frazalarına əməl edilməklə səs effektləri (əgər daxil edilmişdirsə) yaxşı inteqrasiya edilməlidir, lakin vəhdət hissi yaradan struktura əməl edilməlidir. Müxtəlif musiqilərin yazılması və birləşdirilməsi peşəkar keyfiyyətdə olmalı və yaxşı inteqrasiya olunmalıdır.

Musiqidən istifadə (Musiqi duyumu):

Musiqi duyumu – icraçının və ya icraçıların musiqini interpretasiya etmək və onun təkcə ritmini və sürətini deyil, həm də öz fiziki iş qabiliyyətinə uyğun olaraq onun dinamikasını, formasını, intensivliyini və şövqünü nümayiş etdirmək bacarığıdır.
Bütün hərəkətlər seçilmiş musiqi ilə ideal uyğunlaşmalıdır. Çıxışın üslubu musiqinin ideyası ilə ahəngdar olmalıdır. Hərəkətlərin tərkibi musiqi strukturu (ritm, güclü hissələr, vurğular və frazalar) ilə ahəng təşkil etməli və hərəkətlər vaxtında icra edilməlidir.

B. Addım-xoreoqrafiya məzmunu

Addım-xoreoqrafiya məzmununda addım-platformadan istifadə edilməklə aerobika hərəkətlərinin birləşmələri (AHB) icra edilir və onlar bütün çıxış ərzində qiymətləndirilir. Bütün baza hərəkətlərini avadanlığın – Addım-platformanın köməyi ilə yerinə yetirmək lazımdır.

Addımların ardıcıllıqlarının (birləşmələrinin) sayı:

Bütün çıxış ərzində addımların ardıcıllıqları yerinə yetirilməlidir.
Çıxışda kifayət sayda addımların birləşmələri yerinə yetirilməlidir. Addımların ardıcıllıqlarının zəruri sayı 8 dəstdir, o cümlədən, **qrupun bütün üzvləri tərəfindən addım-platformaları hərəkət etdirmədən və yerlərini dəyişdirmədən ardıcıl yerinə yetirilən 8 sayımlı 3 birləşmə (24 sayım).**

Əgər addımların 8-sayımlı (24 sayım) dəstələrindən 3 ardıcıl yanaşma (24 sayım) yerinə yetirilməmişdirsə, qiymət şkala üzrə 0,1 xal azaldılır.

Addım-platformadan istifadə edilməklə addımların ardıcıllıqları bütün çıxış ərzində göstərilməli və onların tərkibində addıma qaldırmalardan ibarət maksimum sayda element olmalı və xoreoqrafiya və ya meydançada avadanlıq olmadan keçidlər/birləşmələr daha az sayda olmalıdır (səkkiz sayımdan çox olmamaqla).

Mürəkkəblik /Müxtəliflik:
Addımların mürəkkəbliyi yüksək səviyyəli bədən koordinasiyası tələb edən uzlaşma (əl və ayaq hərəkətlərinin) meyarlarının köməyi ilə nümayiş etdirilməlidir.

Addımların ardıcıllıqları hərəkətlərin - əl hərəkətləri ilə birlikdə addım-platformaya addımların çox sayda variasiyalarını ehtiva etməli, ardıcıl təkrarlanmalar olmamalı, fasiləsiz hərəkətlər kimi tanınmalı olan mürəkkəb kombinasiyaların yaradılması üçün baza addımlarından istifadə edilməlidir.

Məkan səmtləşməsinin dəyişilmələri stepə qaldırma addımları seriyasına və ya hərəkətlərə daxil edilməlidir. Bu o deməkdir ki, bədənin vəziyyəti dəyişməli, müxtəlif istiqamətlərə dönməlidir (nəinki üz, həm də bədən).

B) Ümumi məzmun:
Çıxışın Ümumi məzmununa aşağıdakılar daxildir:

- Keçidlər / Birləşmələr
- Addımların bir Addım-platformadan digərinə dəyişməsi (addımlarla keçidlər)
- Partnyorluq (Əməkdaşlıq)
- Piramida (daxil edilmişdirsə)

Çıxışın tərkibinə Ümumi məzmuna aid olan ən azı 4 hərəkət (və ya hərəkətlər seriyası) daxil olmalıdır.

Yuxarıda təqdim edilmiş hərəkətlər, aşağıdakı meyarlar üzrə qiymətləndirilir:
Mürəkkəblik/Müxtəliflik:

MÜRƏKKƏB HƏRƏKƏTLƏR	⇒	YÜKSƏK XAL
SADƏ HƏRƏKƏTLƏR	⇒	AŞAĞI XAL

Eyni zamanda bədənin bir çox hissələri cəlb edildikdə hərəkətlər mürəkkəbləşir və onları yerinə yetirmək çətin olur. Kompleks hərəkətlər sadə hərəkətlərə nisbətən daha yüksək qiymətləndirilməlidir.

Çıxışın müxtəlifliyini qiymətləndirmək üçün A-hakimlər bu hərəkətlərin hamısının təkrarlanmadan və ya eyni yaxud oxşar tipli hərəkətləri iki dəfə icra etmədən yerinə yetirilməli olduğunu nəzərə almalıdırlar. Çıxışların tərkibinə müxtəlif hərəkətlər, müxtəlif formalar və hərəkətlərin müxtəlif növləri daxil olmalıdır.

Aramsızlıq:
Bütün hərəkətlər (Addım-platforma hərəkətləri, step-addımların xoreoqrafiyası, keçidlər, birləşmələr, partnyorluq və s.) Addım-platformadan istifadə edilməklə öz aralarında, musiqinin üslubu və ritmi ilə yaxşı əlaqələndirilməlidirlər. Hərəkətlər fasiləsiz və aramsız icra edilməlidir.

D) Yarış meydançası və düzülüşlər
Aşağıdakıların yerinə yetirilməsi zamanı qrup üzvləri arasında balanslaşdırılmış məsafə saxlanmaqla, Addım-platformadan istifadə edilməklə və edilmədən yarış meydançasından maksimum dərəcədə istifadə edilməlidir:

- Müxtəlif düzülüşlər
- Qrup üzvləri arasında mövqe dəyişiklikləri
- Qrup üzvləri arasında məsafə dəyişiklikləri (qısa və uzun məsafələr).
- Səviyyələrin dəyişmələri
- Müxtəlif istiqamətlər

Düzülüşlər:

Düzülüşlərə partnyorların qarşılıqlı yerləşməsi və onların öz mövqelərini dəyişmə və digər düzülüşə keçmə, yaxud idmançılar arasındakı məsafəni dəyişmə üsulları daxildir.

Fiqurun yaradılması və mövqenin dəyişməsi zamanı düzülüşlərdə dəyişikliklər rəvan (əlaqəli) olmalı, bu hərəkətlərdə orijinallıq və mürəkkəblik nümayiş etdirilməlidir.

Addım -platformanın hərəkət etdirilməsi (başqa yerə keçirilməsi) dinamik və aramsız olmalıdır.

E) Artistizm:

- İcra keyfiyyəti
- Orijinallıq/Yaradıcılıq və ifadəlilik

Keyfiyyət:
Proqramın keyfiyyəti (ustalığı/mükəmməlliyi) mühüm əhəmiyyətə malikdir, bütün hərəkətlərin düzgün texnikasına əməl etməklə, ideal icraya yüksək dərəcəli uyğunluğu nümayiş etdirmək lazımdır.

İdmançılar yüksək keyfiyyətli (dəqiq və kəskin) hərəkətlər yerinə yetirərək, əsl idman təəssüratı yaratmalıdırlar. İdman təəssüratı Aerobika Addımı üçün səciyyəvidir.

Orijinallıq /Yaradıcılıq və ifadəlilik

Proqram kiçik bir sənət əsərinə bənzəməlidir, aerobika gimnastikası vasitəsilə özündən sonra yaddaqalan hekayət və ya təəssürat izi buraxmalıdır.

Proqramın bütün komponentləri idman üslubunda yerinə yetirilən çıxışın musiqisi və mövzusu ilə ideal ahəngdarlıq təşkil edərək onu tamaşaçılar üçün maraqlı və heyranedici etdikdə çıxış yaradıcı olur.

Yeni, kreativ və orijinal hərəkətlər (əməkdaşlıq, keçidlər və s.) göstərmək lazımdır.

İdmançılar bir komanda olduqlarını nümayiş etdirməlidirlər, bir vəhdət halında hərəkət etməli və bu yolla da bir gimnasta nisbətən çox sayda idmançıların üstünlüyünü göstərməlidirlər. Komanda işinə ittifaq – komanda üzvləri arasında qarşılıqlı iş münasibətləri daxildir. Gimnastın və ya gimnastlar qrupunun ümumiyyətlə özünü hakimlər briqadasına necə təqdim etmələri nəzərə alınır.

Davranış və emosiyalar spektri təkcə gimnastların üz ifadələri deyil, həm də bədən hərəkətlərinin ifadəliliyidir.

Yarış iştirakçıları bütün çıxış ərzində ruh yüksəkliyini göstərməli, təbii və xoş ifadəliliklə öz unikallıqlarını və kreativliklərini tamaşaçılara çatdırmalı, özlərinə arxayınlığı nümayiş etdirməlidirlər.

Qiymət:
1 saylı Əlavənin hər bir hissəsinə baxın və onları Aerobika Addımı üçün uyğunlaşdırın.

ARTİSTİZMİN qiymətləndirilməsi üçün ŞKALA

Meyarlar	Yolverilməz		Pis		Qənaətbəxş		Yaxşı		Çox yaxşı		Əla
Musiqi/ Musiqi duyumu	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Addım məzmunu	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Ümumi məzmun	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Məkan / Düzülüşlər	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Artistizm	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

İCRA

QİYMƏT
Bütün hərəkətlər maksimal dəqiqliklə və səhvsiz yerinə yetirilməlidir. Qiymət BGF Aerobika Gimnastikası yarışlarının Qaydalarına və II Əlavəyə uyğun olaraq müəyyənləşdiriləcəkdir. Hərəkətlərin icrası 10 xaldan qiymətləndirilir, qiymət iki alt-meyardan ibarət olur.

Funksiyalar

İcranın hakimliyi zamanı aşağıdakılar nəzərdən keçirilir:
A. Xoreoqrafiya
B. Sinxronlaşma.

1. Texniki ustalıq (7 xal)
İcra üzrə hakimlər bütün hərəkətlərdə texniki bacarıqları, o cümlədən xoreoqrafiyanı (AHB, keçidlər, birləşmələr, partnyorluq və piramida) qiymətləndirirlər.

Bütün çıxışı gözəl icra etməklə gücü, partlayış qüvvəsini, çevikliyi nümayiş etdirmək bacarığı.

Fiziki hazırlıq

Forma, poza və qamət (düzlənmə)
- Düzgün pozanı və qaməti saxlamaq bacarığı.
- Bədənin bütün hissələrində hərəkətlər üzərində nəzarəti qoruyub saxlamaq bacarığı

Dəqiqlik
- Bütün hərəkətlər ideal nəzarət altında yerinə yetirilməlidir.
- Addım-platformaların döşəmədə yerləşdirilməsi

Qüvvə, güc, çeviklik
- Gücü və qüvvəni nümayiş etdirmək bacarığı (sürət qüvvəsini).
- Çevikliyi nümayiş etdirmək bacarığı.

2. Sinxronlaşma (3 xal)
Bütün hərəkətləri bir nəfər kimi yerinə yetirmək bacarığı: cərimə - hər dəfə 0.1.
Sinxronlaşma üçün maksimal cərimə - 3.0 xal.

İcraya görə cərimələr:

Xoreoqrafiya:
AHB, keçidlərin və birləşmələrin, piramidanın və fiziki qarşılıqlı əlaqələrin (əməkdaşlığın) yerinə yetirilməsi zamanı hərəkətləri maksimal dəqiqliklə nümayiş etdirmək bacarığıdır.

Xoreoqrafiyaya görə cərimələr	Kiçik	Orta	Yıxılma
Addımda AHB (hər dəfə)	0.1	0.3	1.0
Keçidlər və birləşmələr (hər dəfə)	0.1	0.3	1.0
Qaldırma (Piramida)	0.1	0.3	1.0
Partnyorluq və əməkdaşlıq	0.1	0.3	1.0
Addım-platforma ilə rəftar			1.0

Sinxronlaşma:
Sinxronlaşma – hərəkətləri bir nəfər kimi (bütün üzvlər), hərəkətlərin eyni diapazonu ilə, eyni vaxtda başlayıb eyni vaxtda bitirməklə və eyni keyfiyyətdə yerinə yetirmək bacarığıdır. Bu anlayışa həm də əl hərəkətləri də daxildir; çıxışda hər bir hərəkət dəqiq və eyni olmalıdır

Sinxronlaşmaya görə cərimələr	
Hər dəfə	0.1
Bütün çıxış ərzində	Maksimum 3.0

HAKİMLƏR BRİQADASININ SƏDRİ

QADAĞAN EDİLMİŞ HƏRƏKƏTLƏR: (cərimə -0,5 hər dəfə)

- Addım(ların) havaya və idmançıya(lara) atılması.
  (Atılma o zaman müəyyənləşdirilir ki, idmançı bir partnyordan digər partnyora atlılır, partnyor sərbəst vəziyyətə keçmək üçün tramplin kimi istifadə olunur. Havada olma vəziyyəti o zaman müəyyənləşdirilir ki, idmançının yarış meydançasının səthi və ya partnyor ilə təması olmur).
- Döşəmədə addım-platforma ilə kobud rəftar
- İstənilən çətinlik elementinin /akrobatika elementinin yerinə yetirilməsi
- Bir addımdan digər addıma tullanma
- Qadağan edilmiş hərəkətlər BGF-nin 2017-2020-ci illər üçün Aerobika Gimnastikası üzrə Yarış qaydalarında göstərilmişdir.

Hakimlər briqadasının sədrinin tətbiq etdiyi cərimələr:

Təqdimat səhvi	0.2 xal	
Geyim	0,2 xal	hər dəfə
Milli emblem yoxdur	0,3 xal	
Vaxt pozuntusu	0,2 xal	
Vaxt səhvi	0,5 xal	
Birdən artıq piramida	0,5 xal	hər dəfə
Qadağan edilmiş hərəkətlər/çətinlik/akrobatika elementləri	0,5 xal	hər dəfə
Qadağan olunmuş piramida (atılma ilə)	0,5 xal	hər dəfə
Piramida ayaq üstə dayanmış 2 nəfərin hündürlüyündən yüksəkdir	0,5 xal	hər dəfə
20 saniyə ərzində yarış zonasına gəlməmə	0.5 xal	
Çıxışın (bütün iştirakçılar üçün) 2-10 saniyəlik dayandırılması	0.5 xal	hər dəfə
Çıxışın dayandırılması	2.0 xal	
Olimpiya Xartiyasını və Etika Məcəlləsini pozan mövzular	2.0 xal	
Qadağan olunmuş zonada olma	xəbərdarlıq	
Qeyri-adekvat davranış/ tərz	xəbərdarlıq	
Milli kostyum geyinilməyib (Baxın: TT 2016, hissə 10.4)	xəbərdarlıq	
Medallarla mükafatlandırma mərasimində yarış kostyumu geyinilməyib (Baxın: TT 2016, hissə10.4)	xəbərdarlıq	
Yarışa gəlməmə	kənarlaşdırılma	
/ BGF Nizamnaməsinin, TR və yarış qaydalarının ciddi pozuntusu	kənarlaşdırılma	