

***Kişi idman
gimnastikası üzrə milli
yarışların proqramı –
2022-ci il***



Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p style="text-align: center;">Kiçiklər (2015)</p>	<p style="text-align: center;">Sərbəst hərəkətlər</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq üzərində müvazinət vəziyyəti (istənilən yana müvazinət vəziyyəti) 2 san. 2. İstənilən tərəfə yana aşma (“koleso”) 3. Ayaqların vəziyyətinin dəyişməsi ilə tullanma 4. Əllər üzərində duruş vəziyyətindən keçərək qruplaşmış vəziyyətdə irəliyə mayallaq aşma 5. 2 san. əllər üzərində duruş vəziyyəti, qruplaşmış şəkildə mayallaq aşma 6. Bükülü ayaqlarla əllər üzərində dayaq vəziyyəti (2 san.) 7. 180° dönmə ilə yuxarıya doğru tullanma 8. İstənilən şpaqat (2 san.) 9. Şpaqatdan “spiçaq” elementi (2 san.) 10. Ayaqlardan “spiçaq” elementi (2 san.) 11. Ayaqlar birləşmiş və ya aralı künc vəziyyəti (2 san.) 12. Yüksək künc (2 san.) 13. Düz əllər üzərindən arxaya mayallaq aşma 14. Arxaya mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş 15. Rondat 16. İrəliyə əllər üzərindən aşma 17. Baş və əllərin dayağı ilə bükülüb aşma 18. İki birləşmiş ayaqdan iki əllər üzərindən aşma 19. “Flyak” 	<p style="text-align: center;"> Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup C Qrup B Qrup A Qrup A Qrup C Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C </p>
<p style="text-align: center;">Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p style="text-align: center;">Sərbəst hərəkətlər</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. İstənilən müvazinət (2 san.) 2. Müvazinət vəziyyəti ilə şpaqat (2 san.) 3. Müvazinət vəziyyəti ilə şpaqat (əllərin köməyi olmadan 2 san.) 4. İstənilən şpaqat (2 san.) 5. İstənilən tərəfə yana aşma (“təkar”) 6. Dayaq vəziyyətində duraraq “spiçaq” və əllər üzərində 2 san. duruş 7. Şpaqatdan “spiçaq” elementi (2 san.) 8. Yüksək künc (2 san.) 9. “Manna” (2 san.) 10. Xalçada 2 dövrə 11. İrəliyə salto 12. Beli bükülü vəziyyətdə irəliyə salto 13. Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto 14. İrəliyə aşma 15. İki birləşmiş ayaqdan iki əllər üzərindən aşma 16. Flyak 17. Geriyə salto 18. Beli bükülü vəziyyətdə arxaya salto 19. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto 20. Baş və əllərin dayağı ilə bükülüb aşma 	<p style="text-align: center;"> Qrup A Qrup B Qrup C Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup C Qrup D Qrup B Qrup B Qrup C Qrup D Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p align="center">Sərbəst hərəkətlər</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. İstənilən müvazinət (2 san.) 2. İstənilən şpaqat (2 san.) 3. 2 san. dayaq vəziyyətində duraraq “spiçaq” elementi 4. Şpaqatdan spiçaq elementinə (2 san.) 5. Yüksək künc (2 san.) 6. “Manna” elementi (2 san.) 7. Xalçada 2 dövrə 8. İrəliyə salto 9. Beli bükülü vəziyyətdə irəliyə salto 10. Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto 11. İrəliyə aşma 12. İki əldən 2 ayağa 13. Flyak 14. Rondat 15. Geriyə salto 16. Bükülmüş vəziyyətdə arxaya salto 17. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto 18. 180° dönmə ilə beli açıq vəziyyətdə arxaya salto 19. Baş və əllərin dayağı ilə bükülüb aşma 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup D Qrup B Qrup B Qrup B Qrup D Qrup A Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup D Qrup A </p>
<p align="center">Yeniyetmələr (2009-2010)</p>	<p align="center">Sərbəst hərəkətlər</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. İstənilən müvazinət (2 san.) 2. İstənilən şpaqat (2 san.) 3. 2 san. dayaq vəziyyətində “spiçaq” elementi 4. Şpaqatdan “spiçaq” elementi (2 san.) 5. Yüksək künc (2 san.) 6. “Manna” elementi (2 san.) 7. Xalçada 2 dövrə 8. İrəliyə salto 9. Bükülmüş vəziyyətdə irəliyə salto 10. Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto 11. İrəliyə aşma 12. İki əldən 2 ayağa 13. Flyak 14. Rondat 15. Geriyə salto 16. Bükülmüş vəziyyətdə arxaya salto 17. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto 18. 180° dönmə ilə beli açıq vəziyyətdə arxaya salto 19. Baş və əllərin dayağı ilə bükülüb aşma 20. Yüksək künc (2 san.) və “spiçaq” (2 san.) 21. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto ilə 360° dərəcə fırlanma 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup D Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup A Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup D Qrup A Qrup E Qrup E </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Kiçiklər (2015)</p>	<p align="center">Dəstəli at</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sol ayaqla sol tərəfə yellənmə 2. Sağ ayaqla sağ tərəfə yellənmə 3. Sol ayaqla keçirmə 4. Sağ ayaqla keçirmə 5. Geriyə keçirmə 6. Tək ayaqla keçirmələr <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qruplaşmış şəkildə iki ayaqla irəliyə keçirmə 2. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə düz bədənə 90° dönərək sıçrama 3. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə 4. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə 	<p>Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C</p> <p>Qrup A Qrup B</p> <p>Qrup C</p> <p>Qrup C</p>
<p align="center">Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p align="center">Dəstəli at</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sol ayaqla yellənmə 2. Sağ ayaqla yellənmə 3. Sol ayaqla tək ayaqlı keçirmə 4. Sağ ayaqla tək ayaqlı keçirmə 5. Sol ayaqla çarpazlaşma 6. Sağ ayaqla çarpazlaşma 7. Sol ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 8. Sağ ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 9. Sol ayaqla geriyə çarpazlaşma 10. Sağ ayaqla geriyə çarpazlaşma 11. Tutacaqlar üzərində dövrə 12. Köndələn vəziyyətdə dövrə 13. Müxtəlif dayaq vəziyyətindən dövrə 14. Xaricə dövrə 15. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə 16. Köndələn vəziyyətdə dövrədən 180° dönərək sıçrama 17. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə (həmçinin dövrədən) 	<p>Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B</p> <p>Qrup B Qrup B</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p align="center">Dəstəli at</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sol ayaqla yellənmə 2. Sağ ayaqla yellənmə 3. Sol ayaqla tək ayaqlı keçirmə 4. Sağ ayaqla tək ayaqlı keçirmə 5. Sol ayaqla çarpazlaşma 6. Sağ ayaqla çarpazlaşma 7. Sol ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 8. Sağ ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 9. Sol ayaqla geriyə çarpazlaşma 10. Sağ ayaqla geriyə çarpazlaşma 11. Tutacaqlar üzərində dövrə 12. Köndələn vəziyyətdə dövrə 13. Müxtəlif dayaq vəziyyətindən dövrə 14. Xaricə dövrə 15. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə 16. Yan tərəfdən tutacaqlardan gövdəyə keçid 17. Köndələn vəziyyətdə dövrədən 180° dönərək sıçrama 18. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə (həmçinin dövrədən) 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B </p>
<p align="center">Yeniyetmələr (2009-2010)</p>	<p align="center">Dəstəli at</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sol ayaqla yellənmə 2. Sağ ayaqla yellənmə 3. Sol ayaqla tək ayaqlı keçirmə 4. Sağ ayaqla tək ayaqlı keçirmə 5. Sol ayaqla çarpazlaşma 6. Sağ ayaqla çarpazlaşma 7. Sol ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 8. Sağ ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə 9. Sol ayaqla geriyə çarpazlaşma 10. Sağ ayaqla geriyə çarpazlaşma 11. Tutacaqlar üzərində dövrə 12. Köndələn vəziyyətdə dövrə 13. Müxtəlif dayaq vəziyyətindən dövrə 14. Xaricə dövrə 15. Bir ayaq ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə 16. Yan tərəfdən tutacaqlardan gövdəyə keçid 17. Köndələn vəziyyətdə dövrədən 180° dönərək sıçrama 18. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə (həmçinin dövrədən) 19. Qollar və ya bədən üzərində çex dairəsi 20. Gövdə üzərində rus dairəsi 360° və ya 540° 21. Düz «stoykli» B 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup D Qrup D Qrup C </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Kiçiklər (2015)</p>	<p align="center">Halqalar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sallanaraq yellənmələr (3-4 yellənmə) 2. Sallanaraq irəliyə yellənib beli açıq 2 san. 3. Sallanaraq beli bükülü 2 san. 4. İrəliyə çevrilmə 5. Arxaya çevrilmə 6. Beli açıq (və ya bükülü) sallanıb arxaya yellənərək sallanıb dartınma vəziyyətini almaq 7. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 8. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 9. Güc tətbiq edərək qalxma 10. Dayaq vəziyyətində künc <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arxaya yellənərək əlləri buraxmaq 2. Arxaya yellənib 180° dönərək sıçrama 3. Arxaya yellənib 360° dönərək sıçrama 4. İrəliyə yellənərək qövsvari sıçrama 	<p>Qrup B Qrup C Qrup B Qrup D Qrup D Qrup B Qrup C Qrup D Qrup D Qrup C</p> <p>Qrup A Qrup B Qrup C Qrup B</p>
<p align="center">Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p align="center">Halqalar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3-4 yellənmə 2. Sallanaraq burulma 3. Beli açıq sallanma 4. Beli bükülü sallanma 5. İrəliyə çevrilmə 6. Arxaya çevrilmə 7. Güc tətbiq edərək qalxma 8. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 9. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 10. Dayaq vəziyyətində künc 2 san. 11. Arxaya yellənib 180° dönərək sıçrama 12. Arxaya yellənib 360° dönərək sıçrama 13. İrəliyə yellənərək qövsvari yellənmə 14. Arxaya salto 15. Düz bədənle salto 	<p>Qrup B Qrup C Qrup B Qrup A Qrup C Qrup C Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup A Qrup B Qrup A Qrup C Qrup D</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p align="center">Halqalar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 tam yellənmə 2. Beli açıq sallanma 3. Güc tətbiq edərək qalxma 4. İrəliyə çevrilmə 5. Arxaya çevrilmə 6. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 7. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 8. Sallanaraq burulma 9. Dayaq vəziyyətində künc 2 san. 10. Künc vəziyyətindən düz bədənə sallanma vəziyyətinə enmə 11. Künc vəziyyətindən bükülmüş qollarla “spiçaq” 12. Arxaya salto 13. Düz bədənə salto 14. İrəliyə salto 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup B Qrup C Qrup C </p>
<p align="center">Yeni yetmələr (2009-2010)</p>	<p align="center">Halqalar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 tam yellənmə 2. Beli açıq sallanma 3. Güc tətbiq edərək qalxma 4. İrəliyə çevrilmə 5. Arxaya çevrilmə 6. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 7. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq 8. Sallanaraq burulma 9. Dayaq vəziyyətində künc 2 san. 10. Künc vəziyyətindən düz bədənə sallanma vəziyyətinə enmə 11. Künc vəziyyətindən bükülmüş qollarla “spiçaq” 12. Arxaya salto 13. Düz bədənə salto 14. İrəliyə salto 15. Arxaya qolaylanma ilə dayaq vəziyyətinə keçid 16. İrəliyə qolaylanma ilə dayaq vəziyyətinə keçid 17. Arxaya qolaylanma ilə xaricdə dayaq vəziyyətinə keçid 	<p align="center"> Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup A Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup B Qrup D Qrup D </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p>Kiçiklər (2015)</p>	<p>Dayaqlı tullanma</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayaqlar aralı tullanma 2. Ayaqları tullanma vəziyyətinə gətirmək və beli açıq tullanma 3. Qruplaşmış vəziyyətdə irəliyə salto 	<p>0.9 0.6 1.2</p>
<p>Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p>Dayaqlı tullanma</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beli açıq şəkildə körpücükdən irəliyə salto 2. Beli açıq 3. Qruplaşmış vəziyyətdə 	<p>1.8 1.3 0.8</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p>Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p>Dayaqlı tullanma</p>	<p>1. İrəliyə aşma 2. Rondat</p>	<p>1.5 2.0</p>
<p>Yeniyyətlər (2009-2010)</p>	<p>Dayaqlı tullanma</p>	<p>1. İrəliyə aşma – 1.5 2. Rondat – 2.0</p>	<p>1.5 2.0</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Kiçiklər (2015)</p>	<p align="center">Paralel qollar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adi künc vəziyyəti 2 san. 2. Yüksək künc vəziyyəti 2 san. 3. "Manna" 2 san. 4. Çiyinlərdən mayallaq aşma 5. Çiyinlərdə 2 san. dayaq vəziyyəti, irəliyə mayallaq aşma 6. Tam yellənmə 7. Yellənmədən dayaq vəziyyətinə 2 san. 8. Çiyinlərdə dayaq vəziyyətindən yellənmə <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arxaya yellənərək ortada sıçrama 2. Arxaya yellənərək əllər üzərində duruş vəziyyətindən ortada sıçrama 3. Arxaya yellənərək qollardan keçərək yana sıçrama 4. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama 	<p align="center"> Qrup B Qrup C Qrup D Qrup B Qrup C Qrup A Qrup B Qrup B </p> <p align="center"> Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C </p>
<p align="center">Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p align="center">Paralel qollar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qaçaraq alətə qalxıb sallanmaya 2. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 3. Tam yellənmə 4. Əllərdə duruş vəziyyəti (2 san.) 5. Adi künc vəziyyəti 2 san. 6. Yüksək künc vəziyyəti 2 san. 7. "Manna" 2 san. 8. Çiyinlərdən mayallaq aşma 9. Çiyinlərdə duruş vəziyyəti 10. Çiyinlərlə yellənmə 11. Duruş vəziyyətindən irəliyə və ya arxaya keçmə 12. Arxaya yellənərək ortada sıçrama 13. Arxaya yellənərək əllər üzərində duruş vəziyyətindən ortada sıçrama 14. Arxaya yellənərək qollardan keçərək yana sıçrama 15. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama 16. 180° sıçrama ilə irəliyə yellənmə 	<p align="center"> Qrup A Qrup C Qrup A Qrup B Qrup A Qrup B Qrup B Qrup D Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup C Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p align="center">Paralel qollar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qaçaraq alətə qalxıb sallanmaya 2. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 3. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq çiyinlərə dönmə 4. Tam yellənmə 5. Əllərdə duruş vəziyyəti (2 san.) 6. Adi künc vəziyyəti 2 san. 7. Yüksək künc vəziyyəti 2 san. 8. "Manna" 2 san. 9. Çiyinlərdən yellənmə 10. Duruş vəziyyətində irəliyə və arxaya keçmə 11. Yellənib irəliyə qalxma 12. Yellənib arxaya qalxma 13. Arxaya yellənərək qollardan keçərək sıçrama 14. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama 15. 180° sıçrama ilə irəliyə yellənmə 16. Arxaya salto ilə sıçrama 17. İrəliyə salto 	<p align="center"> Qrup A Qrup B Qrup C Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup A Qrup B Qrup C Qrup B Qrup A Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C </p>
<p align="center">Yeniyyətmlər (2009-2010)</p>	<p align="center">Paralel qollar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qaçaraq alətə qalxıb sallanmaya 2. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 3. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq çiyinlərə dönmə 4. Tam yellənmə 5. Əllərdə duruş vəziyyəti (2san.) 6. Adi künc vəziyyəti 2 san. 7. Yüksək künc vəziyyəti 2 san. 8. "Manna" 2san. 9. Çiyinlərdən yellənmə 10. Duruş vəziyyətində irəliyə və arxaya keçmə 11. Yellənib irəliyə qalxma 12. Yellənib arxaya qalxma 13. Arxaya yellənərək qollardan keçərək sıçrama 14. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama 15. 180° sıçrama ilə irəliyə yellənmə 16. Arxaya salto ilə sıçrama 17. İrəliyə salto 18. Spiçak (2san.) 19. Qolların altından fırlanaraq sallanmaya 20. Qolaylanıb düz ayaqlarla dayaqa 21. Ayaqlar biryerdə irəliyə keçirmədən dayaq vəziyyətinə və ya küncə keçid (2 san.) 22. Arxaya beli açıq vəziyyətdə salto 	<p align="center"> Qrup A Qrup B Qrup B Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup C Qrup C Qrup C Qrup C Qrup E Qrup C Qrup D </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Kiçiklər (2015)</p>	<p align="center">Turnik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dartınma, bükülmüş qollarla sallanma 2 san. 2. Dartınma, bükülmüş qollarla künc ilə sallanma 2 san. 3. Alətə qalxıb aşma 4. Templi yellənmə 5. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə 6. Dayaq vəziyyətindən arxaya aşma 7. Dayaq vəziyyətindən irəliyə aşma 8. Bir ayaqla irəliyə yellənmə 9. Dayaq vəziyyətində bir ayaqla irəliyə, enib arxaya qalxma 10. Tam yellənmə <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qövsvari 2. 180° dönərək qövsvari sıçrayış 3. Arxaya yellənərək sıçrama 4. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama 5. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama 	<p>Qrup A Qrup B Qrup B Qrup A Qrup C Qrup B Qrup C Qrup B Qrup C Qrup A</p> <p>Qrup C Qrup D Qrup A Qrup B Qrup C</p>
<p align="center">Balacalar (2013 – 2014)</p>	<p align="center">Turnik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. irəliyə yellənərək bükülü vəziyyətdə alətdən keçib arxa dayağa qalxma 2. 180° dönmə 3. Templi yellənmə 4. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə 5. Dayaq vəziyyətindən arxaya aşma 6. Dayaq vəziyyətindən irəliyə aşma 7. Yarım dönmə 8. Dayaqdan bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 9. Tam yellənmə 10. Qövsvari sıçrayış 11. 180° dönərək qövsvari sıçrayış 12. Arxaya yellənərək sıçrama 13. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama 14. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama 15. "Sanjirovka" 	<p>Qrup C Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup C Qrup D Qrup C Qrup A Qrup B Qrup C Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
<p align="center">Uşaqlar (2011-2012)</p>	<p align="center">Turnik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. İrəliyə yellənərək bükülü vəziyyətdə alətdən keçib arxa dayağa qalxma 2. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə 3. Dayağ vəziyyətindən arxaya aşma 4. Dayağ vəziyyətindən irəliyə aşma 5. Yarım aşma 6. İrəliyə aşma 7. Arxaya aşma 8. Dayağdan bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 9. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 10. Qövsvari sıçrayış ilə 180° dönmə 11. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama 12. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama 13. "Sanjirovka" 	<p align="center"> Qrup B Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup B Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup C </p>
<p align="center">Yeniyyətmələr (2009-2010)</p>	<p align="center">Turnik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. İrəliyə yellənərək bükülü vəziyyətdə alətdən keçib arxa dayağa qalxma 2. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə 3. Dayağ vəziyyətindən arxaya aşma 4. Dayağ vəziyyətindən irəliyə aşma 5. Yarım aşma 6. İrəliyə aşma 7. Arxaya aşma 8. Dayağdan bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 9. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 10. Qövsvari sıçrayış ilə 180° dönmə 11. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama 12. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama 13. "Sanjirovka" 14. Sallanma və ya dayağ vəziyyətindən, duruşa toxunmadan aşma (atlama) 15. Ayaqları ayırmadan duruşdan arxaya aşmaya keçid (Ştaldər) 16. Duruşdan ayaqları bir-birindən ayırmadan irəliyə aşma (Endo) 17. Arxaya beli açıq vəziyyətdə salto 	<p align="center"> Qrup B Qrup A Qrup A Qrup A Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup B Qrup A Qrup B Qrup C Qrup C Qrup D Qrup D Qrup D </p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Proqram	Xallar
Gənclər (2005-2008)	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	Hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir
Böyüklər (2004-cü il təvəllüdü və daha böyük)	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	Hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir

Yarışlar

<i>Azərbaycan Çempionatı</i>	<i>Bakı Birinciliyi</i>
Böyüklər (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük) Gənclər (2005-2008)	Gənclər (2005-2008) Yeniyyətələr (2009-2010) Uşaqlar (2011-2012) Balacalar (2013 – 2014) Kiçiklər (2015)
<i>Azərbaycan Birinciliyi</i>	<i>Bakı Çempionatı</i>
Gənclər (2005-2008) Yeniyyətələr (2009-2010) Uşaqlar (2011-2012) Balacalar (2013 – 2014) Kiçiklər (2015)	Böyüklər (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük) Gənclər (2005-2008)

Qeyd: Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.

Əlavə

2015-cü ildən 2011-ci il təvəllüdlü gimnastlara qədər hər kəs üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına görə cərimə 7 baldan hesablanır.

Böyükələr və gənclər yaş qruplarında çıxış edən gimnastlar üçün hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir.

Yeniyetmələr yaş qrupunda çıxış edən idmançılar üçün xüsusi tələblər olmadan (elementlər qrupu) beynəlxalq qaydalara əsasən həyata keçirilir. B qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.3 xal və C qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.5-dir və xallar D briqadasının hakimləri tərəfindən verilir.

Uşaqlar, balacalar və kiçiklər yaş qrupları üçün proqram sərbəstdir, lakin öz elementlər cədvəli istifadə olunmalıdır. B qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.3 xal və C qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.5-dir. Bu yaş qruplarında proqramda 4-dən 7-yə qədər element və əlavə olaraq sıçrayış seçməyə icazə verilir. 4-dən az element olarsa D hakimlik briqadası tərəfindən 2 xal cərimə verilir. Əgər element cədvəldə yoxdursa, hakimlərin qiymətləndirməsi üçün məşqçi onu öncədən göstərməlidir.