



**KİŞİ İDMAN GİMNASTİKASI
ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2026**

HAKİMLİYƏ AİD ÜMUMİ TƏLƏBLƏR BALACALAR (2019-2018)

- Əlavə icra edilən element üçün (mətnə göstərilən elementlər istisna olmaqla) cərimə 0.5 xal çıxılır (D hakim).
- İdmançı elementə olan tələbi icra etmədikdə (göstərmək - 1 san.), cərimə 0.3 xal çıxılır (D hakim).
- Gimnastika alətindən və ya alətin üzərinə yıxılmaq - cərimə 0,5 xal çıxılır (E hakim).
- “Doskok”da icra edilən sıçrama zamanı yekun hesaba 0,1 xal əlavə xal qatılır (D hakim).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (maksimum 5,0 xal) icra bacarıqlarına görə E qiymətindən cərimələrin çıxılması (5,0 xal) ilə formalaşır.
- Cərimə: kiçik 0.1, orta 0.2, kobud 0.3

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Balacalar (2019-2018)	Sərbəst hərəkətlər Kombinasiya vaxtdan asılı olmayaraq düz bir xətt üzrə icra edilə bilər.	B.V. – Ə.D.	
		Əllər yuxarıya, ayağı 90° qaldırmaqla irəli doğru addım əllər üzərində duruş (göstərmək), irəli mayallaq aşma oturuş vəziyyətində dayaq	1
		Əllər yerdə, ayaqları dizlərdə açmaqla (ayaq üstə ayaqlar birləşik bədənin bükülmüş vəziyyətini göstərmək) başı yerə qoymaqla ayaqlar birləşik “spiçak” baş üstə duruş (2 saniyə durmaq)	0.8
		Şpaqata (eninə) enmə (2 saniyə durmaq) düz əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçid (göstərmək)	0.4
		Sağ əldən arxaya dönməklə əllər geridə dayaq vəziyyətinə keçid (göstərmək)	0.2
		Ayaqlar aralı, əllər yuxarıda oturuş vəziyyətinə keçid, ayaqlar aralı bədənin bükülmüş vəziyyəti (göstərmək)	0.3
		Əllər yuxarı,ayaqlar birləşik oturuş vəziyyəti, araxaya doğru mayallanaraq “qulunclar” üzərində duruş (2 saniyə durmaq)	1
		Bel üstə uzanaraq əllər yuxarı – “Körpü” (2 saniyə durmaq)	0.6
		Bel üstə uzanaraq əllər yuxarı sağa və ya sola dönərək “İodoçka” vəziyyəti (2 saniyə durmaq)	0.6
		Dairəvi şəkildə əllərin çiyinlər altına, əllər üzərində dayaq, oturuş vəziyyətində dayaq, geriye mayallaq aşma və oturuş vəziyyətində dayaq	0.2
		Yuxarı tullanma, beli açıq	0.4
		Yekun cəmi:	5
Balacalar (2019-2018)	Gimnastika atı Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər.	B.V. – uzununa üzü ata duraraq, qollar alətin üzərində	
		Dayağa tullanma (göstərmək)	0
		Sağ qolu buraxmaqla sağa qolaylanma, sol qolu buraxmaqla sola qolaylanma.	1
		Sağ qolu buraxmaqla sağa qolaylanma, sol qolu buraxmaqla sola qolaylanma.	1
		Sağla yellənmə, solla qolaylanma, sağla arxaya yellənmə.	1
		Solla yellənmə, sağla qolaylanma, solla arxaya yellənmə.	1
		Sağla yellənmə, solla qolaylanma, ata paralel yan tərəfə sıçrama.	1
		Yekun cəmi:	5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Balacalar (2019-2018)	Halqalar	B.V. – sallanma	
		90° bucaqla sallanma, (2 saniyə durmaq), - arxaya qolaylanma	0.6
		İrəliyə qolaylanma	0.3
		Arxaya qolaylanma	0.3
		İrəliyə qolaylanma, beli bükülmüş şəkildə sallanma, (2 saniyə durmaq)	0.6
		Arxaya qolaylanma, bükülmüş qollarda sallanma	1
		İrəliyə qolaylanma, beli bükülmüş şəkildə sallanma (2 saniyə durmaq)	0.6
		Arxaya qövsvari qolaylanma ilə beli bükülmüş şəkildə sallanma	0.6
		İrəliyə qolaylanma	0.3
		Arxaya qolaylanma ilə sıçrama	0.7
		Yekun cəmi:	5
Balacalar (2019-2018)	Dayaqlı tullanma Tullanma döşəmədən 80 sm hündürlükdə olan kubun üzərindən icra edilir. Körpünün üzərinə naskok (sıçrayıb) ayaqları növbə ilə qoyaraq icra edərsə, 1,0 xal cərimə çıxılır, kuba bədəninin istənilən hissəsi ilə toxunduqda (əllər istisna olmaqla), tullanma hesaba alınmır.	B.V. - Ə.D. dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq	
		Yerdən qaçış, körpünün üzərinə sıçrama, kubun üzərindən “ikidən ikiyə” hərəkəti	5
		Yekun cəmi:	5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Balacalar (2019-2018)	Paralel qollar Hərəkətlər aşağı qollarla icra edilir. Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayaqda istənilən qolaylanma 90°-dən aşağı olmamaqla birbaşa bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır.	B.V. – qolların ortasında durmaq	
		Düz qollarla dayaqda tullanma (2 saniyə durmaq)	0.3
		90° bucaq (2 saniyə durmaq)	0.6
		Ayaqlar aralı yüksək bucaqdan qövsvari şəkildə (bədən düz formada)	0.7
		Yüksək bucaqlı arxaya qolaylanma (düz formada bədənə)	1
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma (düz formada bədənə)	0.7
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma (düz formada bədənə)	0.7
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma əllər üzərindən duruşa qədər sıçrama (düz formada bədənə)	1
		Yekun cəmi:	5
Balacalar (2019-2018)	Turnik Hərəkətlər aşağı turnikdə icra edilir.	B.V. – düz qollarla sallanma	
		Düz qollar üzərinə dayaqda aşma ilə qalxma (dayaq 2 saniyə saxlamaq)	1
		İrəliyə beli bükülmüş şəkildə asta temple mayallaq aşma, iki dəfə dartınma çənədən yuxarı	1
		Düz qollar üzərində sallanma vəziyyətini alma, 90° bucaqda (2 saniyə durmaq), ayaqların arxaya qolaylanması və irəliyə, dayaqda çiyinlərin aparılması ilə irəliyə qolaylanma ilə qövsvari hərəkəti icra etmək	1
		Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma	0.5
		Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma	0.5
		Arxaya qolaylanma, arxaya sıçrama, turnikdən uzaqlaşmaqla	1
		Yekun cəmi:	5

HAKİMLİYƏ AİD ÜMUMİ TƏLƏBLƏR KİÇİKLƏR (2017-2016)

- Əlavə icra edilən element üçün (mətnə göstərilən elementlər istisna olmaqla) cərimə 0.5 xal çıxılır (D hakim).
- İdmançı elementə olan tələbi icra etmədikdə (göstərmək - 1 san.), cərimə 0.3 xal çıxılır (D hakim).
- Gimnastika alətindən və ya alətin üzərinə yıxılmaq - cərimə 0,5 xal çıxılır (E hakim)
- “Doskok”da icra edilən sıçrama zamanı yekun hesaba 0,1 xal əlavə xal qatılır (D hakim).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (maksimum 5,0 xal) icra bacarıqlarına görə E qiymətindən cərimələrin çıxılması (5,0 xal) ilə formalaşır.
- Cərimə: kiçik 0.1, orta 0.2, kobud 0.3

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Kiçiklər (2017-2016)	Sərbəst hərəkətlər Kombinasiya vaxtdan asılı olmayaraq hər tərəfə xalçanın hər bir nöqtəsindən icra edilə bilər.	B.V. – Ə.D.	
		Hər hansı bir müvazinət (2 saniyə durmaq), ayağı qoymaq, əlləri qaldırmaq	0.3
		Başdan qalxmaq, qolları yuxarı, ayaqları bir yerdə hərəkəti bitirmək	0.5
		Addım ilə sağ qolun dairəvi hərəkəti, ayaqları növbəli şəkildə dəyişməklə qollar yuxarı vəziyyətdə tullanma	0.3
		Sağın addımı ilə qollar üzərində duruş (2 saniyə durmaq), irəliyə mayallaq aşıb oturaraq dayağa keçid	0.5
		Şpaqat (eninə) (2 saniyə durmaq), güc verərək ayaqları yığmaq, ayaqların dizlərdə bükülmüş vəziyyəti ilə üfüqi dayaq ("petuşok") (2 saniyə durmaq)	0.6
		Ayaqları atmaqla, düz qollarda dayaqla uzanmaq, "spiçak" ayaqlar ayrı, əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçid (2 saniyə durmaq), ayaqları endirməklə dayanaraq dayaq vəziyyətinə keçid, düz ayaqla qollar yuxarı vəziyyətdə B.V.-yə qalxmaq	0.8
		Qollar yana çarx formasında, 90°dönmə ilə bir dizi üstə çökmək, qollar yuxarı, dizdən çarx formasında ayaqları düz ayaqlar üzərində beli bükülmüş dayaq vəziyyətinə keçid	0.5
		Arxaya yuvarlanma ilə düz ayaqlardan arxaya dayaqda mayallaq aşma, ayaqları dayaq vəziyyətinə qoyma, düz ayaqları üzərində beli bükülmüş şəkildə qollar yuxarı, yana olaraq Ə. D. vəziyyətinə qalxma	0.6
		3 - 4 addım qaçış, “Valsetdən” iki ayağa aşma	0.9
		Yekun cəmi:	5
Kiçiklər (2017-2016)	Gimnastika atı	Düz bədənle 10 dairə	0.5
	Proqram gimnastika atı üzərində icra edilir	Yekun cəmi:	5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Kiçiklər (2016-2015)	Halqalar	B.V. - düz qollarla sallanma	
		Düz qollarla dayağa "ştits" (2 saniyə durmaq)	1
		90°bucağa keçid (2 saniyə durmaq)	0.7
		Güclə "blanjdan" irəliyə enmə ilə beli açıq sallanma	0.7
		Beli bükülmüş şəkildə sallanmadan qövsvari vəziyyətdən irəli çevrilmə beli açıq sallanmaya	0.7
		Beli bükülmüş şəkildə sallanma	0.2
		Arxaya çevrilmə beli açıq sallanmaya	0.7
		Arxaya beli bükülmüş şəkildə sallanıb çevrilərək sıçrama	1
		Yekun cəmi:	5
Kiçiklər (2016-2015)	Dayaqlı tullanma Körpünün üzərinə naskok kimi kiçik tullanış icra edilərkən ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur. Uçuş vəziyyəti olmadan icra edildikdə, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.	Yerdən qaçış, körpünün üzərinə sıçrama (naskok), "blanj" irəli	
		Yekun cəmi:	5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Kiçiklər (2017-2016)	Paralel qollar Hərəkət aşağıda yerləşmiş dayaqların üzərində yerinə yetirilir. Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayaqda istənilən qolaylanma 90°-dən aşağı olmamaqla birbaşa bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır.	Sallanma ilə naskok (sıçrama).	
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma.	0.4
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma ilə bükülüb açılmaqla dayağa qalxma.	1
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma.	0.4
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma, qolların təkəni ilə əllər üzərində duruşa keçid. (2 saniyə durmaq)	0.8
		Çiyinlə dönmə ilə əllər üzərində duruşa keçid (2 saniyə durmaq), İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma	1
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma.	0.4
		İrəliyə qolaylanma, bir dayaq qoldan 180° dönmə ilə sıçrama.	1
		Yekun cəmi:	5
Kiçiklər (2017-2016)	Turnik	Yarım qolaylanma, arxaya qolaylanma.	0.5
		İrəliyə qolaylanma ilə bükülüb açılmaqla dayağa qalxma.	1
		Arxaya qolaylanma əllər üzərində duruşa qədər, yarım dövriyyə düz qollarla dayaq.	1
		Toxunaraq arxaya dövriyyə, qövsvəri, arxaya qolaylanma.	1
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma.	0.5
		İrəliyə qolaylanıb turnikin üfüqi vəziyyətindən aşağı olmamaq şərti ilə «sanjirovka», qol ilə tutma olmadan sıçramaya keçid.	1
		Yekun cəmi:	5

HAKİMLİYƏ AİD ÜMUMİ TƏLƏBLƏR UŞAQLAR (2015-2014)

- Əlavə icra edilən element üçün (mətnə göstərilən elementlər istisna olmaqla) cərimə 0.5 xal çıxılır (D hakim).
- İdmançı elementə olan tələbi icra etmədikdə, (göstərmək - 1 san.), cərimə 0.3 xal çıxılır (D hakim).
- Gimnastika alətindən və ya alətin üzərinə yıxılmaq - cərimə 0,5 xal çıxılır (E hakim)
- “Doskop”da icra edilən sıçrama zamanı yekun hesaba 0,1 xal əlavə xal qatılır (D hakim).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (maksimum 5,0 xal) icra bacarıqlarına görə E qiymətindən cərimələrin çıxılması (5,0 xal) ilə formalaşır.
- Cərimə: kiçik 0.1 ,orta 0.2, kobud 0.3

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Uşaqlar (2015-2014)	Sərbəst hərəkətlər Kombinasiya elementlər və birləşmələr cədvəlindəki məlumatlardan sərbəst şəkildə hazırlanır və xoreoqrafik elementlərin əlavə edilməsi ilə olan zaman nəzərə alınmadan hər tərəfə xalçanın hər bir yerindən icra edilə bilər.	B.V. - Ə.D., ayaqlar bir yerdə, qollar irəliyə uzanaraq.	
		Qaçışla, ikidən ikiyə aşma.	1
		Qruplaşmada irəliyə salto.	1
		İstənilən 2 dairə, istənilən şpaqat.	0.8
		Əllər yuxarı, irəliyə addım, təkanla qollar üzərində dayaq, çiyinlə 180° dönmə, düz qollar və ayaqlar üzərindən dayaqla arxaya mayallaq aşma, ayaqları Ə.D. şəklində qoyub, qollar yuxarı, düz qollar və ayaqlar üzərindən 180°dönmə ilə arxaya mayallaq aşma, dayaqdan kənar bucaqla spiçak irəliyə mayallaq aşma (2 saniyə durmaq), çiyinlə dönmə, ayaqları Ə.D. şəklində qoyub qolları yana qoymaq	1
		Hər hansı bir müvazinət (2 saniyə durmaq)	0.2
		Rondat 2 flyak, yuxarı tullanma	1
		Yekun cəmi:	5
Uşaqlar (2015-2014)	Gimnastika atı Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər.	B.V. - uzununa üzü ata duraraq, qollar alətin üzərində.	
		Tullanma sağa qolaylanma ilə, sola yellənmə ilə, biri ilə sağa	0.5
		Sola qolaylanma ilə, sağa yellənmə ilə, biri ilə sola dairə.	0.5
		Sağa yellənmə, sola burulma.	0.9
		Qollarda dairə	0.7
		Qollarda dairə	0.7
		Qollarda dairə	0.7
		Qoldan 90° dönmə ilə çiyinlər arxaya olmaqla dairəvi sıçrama.	1
		Yekun cəmi:	5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Uşaqlar (2014-2013)	Halqalar	B.V. - düz qollarla sallanma, burulma.	0.2
		Qövsvari irəliyə çevrilmə.	0.5
		İrəliyə çevrilmə.	0.5
		90° bucaqla düz qollar üzərindən arxaya qolaylanıb qalxma (2 saniyə durmaq)	0.9
		Güclə duruş (2 saniyə durmaq)	0.9
		Eniş, arxaya çevrilmə.	1
		Arxaya çevrilmə.	0.5
		Blanj sıçraması.	0.5
		Yekun cəmi:	5
Uşaqlar (2014-2013)	Dayaqlı tullanma Tullanma masası (hündürlüyü 115 sm və ya daha çox) Körpünün üzərinə naskok kimi kiçik tullanış icra edilərkən ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur. Uçuş vəziyyəti olmadan icra edildikdə, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.	Qaçış, irəliyə aşma.	5
		Yekun cəmi:	0.5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Uşaqlar (2015-2014)	Paralel qollar Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayaqla istənilən qolaylanma 90°-dən aşağı olmamaqla düz bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır.	Sallanma ilə naskok, irəliyə qolaylanma bükülüb açılmaqla bucağa qalxma (2 saniyə durmaq)	0.7
		Ayaqlar yana spicakdan əllər üzərində duruşa keçid (2 saniyə durmaq)	0.7
		"Moy" dayaqlı arxaya qolaylanma ilə əllər üzərində duruşa keçid (göstərmək).	1.2
		Çiyinlə dönmə ilə əllər üzərində duruşa keçid (2 saniyə durmaq).	0.5
		Düz bədənə dayaqdan enmə, qol dayağına çatmadan, düşmə-qalxma yüksək bucaq altından arxaya qolaylanma əllər üzərində duruşa keçid (2 saniyə durmaq).	0.6
		İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma əllər üzərində duruş (2 saniyə durmaq).	0.3
		Beli açıq arxaya salto sıçrama.	1
		Yekun cəmi:	5
Uşaqlar (2015-2014)	Turnik	B.V. sallanma	
		Yarım qolaylanma, arxaya qolaylanma irəliyə qolaylanma, bükülüb açılmaqla dayağa qalxma, dayağa qolaylanma ilə əllər üzərində duruş.	0.5
		Düz “sanjirovka” 45°	1
		Düz “sanjirovka” 45°	1
		Arxaya dövriyyə.	0.6

HAKİMLİYƏ AİD ÜMUMİ TƏLƏBLƏR YENİYETMƏLƏR (2013-2012)

- DG qaydalarına əsasən çıxış edirlər.
- Yaş nəzərə alınmaqla bəzi güzəştlər müəyyən edilib.
- Hakimlik DG qaydalarına əsasən aparılır.
- Cərimə: kiçik 0.1, orta 0.3, kobud 0.5, yıxılma 1.0
- “Doskop”da icra edilən sıçrama zamanı yekun hesaba 0,1 xal əlavə xal qatılır (D hakim).

HAKİMLİYƏ AİD ÜMUMİ TƏLƏBLƏR YENİYETMƏLƏR (2013-2012)

- DG qaydalarına əsasən 7 element + sıçrama.
- Elementlərin çatışmaması.
- 7-8 element 10 xalla qiymətləndirilir.
- 6-5 element 7 xalla qiymətləndirilir.
- 4-3 element 4 xalla qiymətləndirilir.
- 2-1 element 1 xalla qiymətləndirilir.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Yeniyetmələr (2013-2012)	Sərbəst hərəkətlər Sərbəst proqram	İstisnalar: 1) İkili salto icrası məcburi deyil, lakin icra edilə bilər. 2) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. (sərbəst hərəkətlər 4 element qrupuna malikdir, lakin sıçrama qrupuna malik deyil). 3) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). Birləşmələr: B+A (və ya B) = 0.1 xal. C+B (və ya C) = 0.2 xal. D və ya daha çətin + B və ya C = 0.3 xal. D və ya daha çətin + D və ya daha çətin = 0.4 xal.	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Yeni yetmələr (2013-2012)	Gimnastika atı Sərbəst proqram	İstisnalar: 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1:	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Yeniyetmələr (2013-2012)	Halqalar Sərbəst proqram	İstisnalar: 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1:	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Yeniyetmələr (2013-2012)	Tullanma	DG qaydaları cədvəlindən istənilən tullanma.	
	Tullanma masası (hündürlüyü 125 sm və daha çox)		
Yeniyetmələr (2013-2012)	Paralel qollar	İstisnalar: 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1:	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət "D" xalı
Yeniyetmələr (2013-2012)	Turnik	İstisnalar: 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1: 4) Element + uçuş: B və C elementi + B və daha yuxarı uçuş = 0.2 xal D və daha yuxarı element + B və daha yuxarı uçuş = 0.4 xal 5) Uçuş + element: B və C elementi + C elementi = 0.2 xal D və daha yuxarı uçuş + C və daha yuxarı element = 0.4 xal 6) Uçuş + uçuş B uçuşu + C uçuşu = 0.2 xal C uçuşu + C və daha yuxarı uçuş = 0.4 xal D və daha yuxarı uçuş + D və daha yuxarı = 0.6 xal	

Yaş kateqoriyası

Proqram

Yeniyetmələr
(2011-2010-2009)

Yeniyetmələr üçün DG qaydalarına
əsasən çıxış edirlər

Böyüklər
(2008 və daha böyüklər)

DG qaydalarına əsasən çıxış edirlər

MÜKAFATLANDIRMA

Mükafatlandırma idman kostyumlarında həyata keçirilir (DG texniki rəqlament qaydalarına əsasən).

Yarışların adı	Yaş kateqoriyası	Növlər	Yerlər	
Ölkə birinciliyi Şəhər birinciliyi	Balacalar (2019-2018)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Bir gün çıxış edirlər
Ölkə birinciliyi Şəhər birinciliyi	Kiçiklər (2017-2016)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Bir gün çıxış edirlər
Ölkə birinciliyi Şəhər birinciliyi	Uşaqlar (2015-2014)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Bir gün çıxış edirlər
Ölkə birinciliyi Şəhər birinciliyi	Yeniyetmələr (2013-2012)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Bir gün çıxış edirlər
Ölkə birinciliyi Şəhər birinciliyi	Gənclər (2011-2010-2009)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Bir gün çıxış edirlər

Yarışların adı	Yaş kateqoriyası	Növlər	Yerlər	
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Yarışın birinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2011-2010-2009)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Yarışın birinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Yarışın birinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Sərbəst hərəkətlər	I II III	Yarışın ikinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Gimnastika atı	I II III	Yarışın ikinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Halqalar	I II III	Yarışın ikinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Dayaqlı tullanma	I II III	Yarışın ikinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Paralel qollar	I II III	Yarışın ikinci günü
Ölkə çempionatı Şəhər çempionatı	Yeni yetmələr (2013-2012) Gənclər (2011-2010-2009) Böyüklər (2008 və daha böyüklər)	Alətlər üzrə final: Turnik	I II III	Yarışın ikinci günü

Yeni yetmələr arasında 2 ən yaxşı nəticə, gənclər arasında 2 ən yaxşı nəticə və böyüklər arasında 2 ən yaxşı nəticə çoxnövcülüyn ayrı-ayrı növləri üzrə yarışlarda finala vəsiqə qazanır.