



2024-cü il üçün kişi idman
gimnastikası üzrə milli yarışların
proqramı

Hakimliyə aid ümumi tələblər Kiçiklər (2017)

- Mətnədə göstərilən elementlər istisna olmaqla, əlavə yerinə yetirilən element üçün cərimə 0,5 xal çıxılır (hakim - D briqadası).
- İdmançı elementə olan tələbi yerinə yetirmədikdə (göstərmək - 1 saniyə), cərimə 0,3 xal çıxılır (hakim - D briqadası).
- Gimnastika alətindən və ya alətin üzərinə yıxılmaq – cərimə 0,5 xal çıxılır (**hakim - E briqadası**)
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (5,0 xal) icra bacarıqlarına görə cərimələrin (E qiyməti) çıxılması ilə formalaşır, maksimum 5,0 xal çıxıla bilər.
- Cərimələr: kiçik 0,1, orta 0,2, kobud 0,3

B. V. – başlanğıc vəziyyəti.

Ə. D. – əsas duruş.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Kiçiklər (2017)	<i>Sərbəst hərəkətlər</i>	Başlanğıc vəziyyəti - əsas duruş	
		Əllər yuxarı, yana oturaraq dayaq, arxaya mayallaq aşıb oturaraq dayaq vəziyyətinə keçid	0,5
		Eninə şpaqat (göstərmək)	0,3
		Dayaq vəziyyətinə keçid, düz qollarda uzanaraq (göstərmək)	0,3
		Sağ əldən bel ilə arxaya dayağa keçid, düz qollarda üzü irəliyə uzanaraq (göstərmək)	0,3
		Dayağa keçid, oturaraq əllər yuxarı ayaqlar yana, ayaqlar yana bükülmə (2 saniyə saxlamaq)	0,5
		Dayağa keçid, oturaraq əllər yuxarı ayaqlar bir yerdə, ayaqlar bir yerdə bükülmə (2 saniyə saxlamaq)	0,5
		Arxaya yuvarlanaraq kürək sümüyü üzərində duruş (2 saniyə durmaq)	0,7
		Bel üstə uzanmaq, əllər yuxarı – «Körpü» (2 saniyə durmaq)	0,7
		Bel üstə uzanmaq, əllər yuxarı, 180 dərəcə sola və ya sağa dönmə «Gəmi» hərəkəti (2 saniyə durmaq)	0,2
	Kombinasiya vaxtdan asılı olmayaraq düz bir xətt üzrə həyata keçirilə bilər.	Dairəvi şəkildə çiyinlərin altına uzanaraq dayaq, irəliyə mayallaq aşıb oturaraq dayaq vəziyyətinə keçid	0,5
		Yuxarı tullanma, beli düz şəkildə	0,5
Nəticələr:		5,0	
Kiçiklər (2017)	<i>Gimnastika atı</i>	B.V. – uzununa üzü ata duraraq, əllər alətin üzərində	
		Dayağa tullanmaq (göstərmək)	0,3
		Sağ ayağın qolaylanması, sol ayağın qolaylanması	0,6
		Sağın ayağın qolaylanması ilə sol ayağı atın üzərinə qoymaq, sağ ayaq yuxarı, sağ əl yana (göstərmək)	0,8
		Sol ayağın təkani ilə, sol ayağın qolaylanması, sağ ayağın qolaylanması	0,6
		Sol ayağın qolaylanması ilə sağ ayağı atın üzərinə qoymaq, sol ayaq yuxarı, sol əl yana (göstərmək)	0,8
		Sağ ayağın təkani ilə sağa yellənmə	0,6
		Sola yellənmə	0,8
	Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər		
		Sağ ayağın qolaylanması ilə ata paralel yan tərəfə sıçrama	0,5
Nəticələr:		5,0	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Kiçiklər (2017)</i>	<i>Halqalar</i>	Başlanğıc vəziyyəti – sallanma	
		Bucaqla sallanmaq, (2 saniyə saxlamaq) - arxaya qolaylanma	0,6
		İrəliyə qolaylanma	0,3
		Arxaya qolaylanma	0,3
		İrəliyə qolaylanaraq beli bükülmüş şəkildə sallanmaq (2 saniyə saxlamaq)	0,6
		Arxaya qolaylanaraq bükülmüş əllərdə sallanma	1,0
		Beli düz vəziyyətdə irəliyə qolaylanma ilə sallanma (2 saniyə saxlamaq)	0,6
		Bükülümüş şəkildə sallanmadan yarım dairəvi şəkildə arxaya qolaylanma	0,6
		İrəliyə qolaylanma	0,3
		Arxaya qolaylanaraq sıçrama	0,7
		Nəticə:	5,0
<i>Kiçiklər (2017)</i>	<i>Dayaqlı tullanma</i>	B. V. – Ə. D. Dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq	
		Yerdən qaçış, körpünün üzərinə tullanmaq Düz bədənlə kubun üzərinə tullanmaq, beli açıq şəkildə yuxarıya tullanıb sıçramaya keçid	5,0
	Bu tullanış dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində bir körpüdən 60 sm-lik döşəyin üzərinə yerinə yetirilir. Körpünün üzərinə sıçrayıb ayaqları növbə ilə qoyaraq yerinə yetirərsə, 1.0 xal cərimə tətbiq olunacaq.	Nəticə	5,0





Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı	
Kiçiklər (2017)	Paralel qollar	B. V. – qolların ortasında durmaq		
		Alətə iki düz qol üzərinə tullanıb dayaq vəziyyətini almaq (2 saniyə dayanmaq)	0,3	
		Qollar üzərində irəliyə iki tullanma (qollar düz)	0,5	
		Qollar üzərində irəliyə iki addım (qollar düz)	0,5	
		Dayaq (göstərmək)	0,2	
		Dizlər bükülmüş şəkildə 90 dərəcə bucaq (2 saniyə saxlamaq)	1.0	
		Bu hərəkət qısa hündürlüklü qollar üzərində yerinə yetirilir. Sıçrama üçün əlavə əşyalardan istifadə icazə verilir.	Güclə, ayaqları düzəldərək – 90 dərəcə bucaq (2 saniyə saxlamaq)	1,5
			Bucaqdan arxaya qolaylanma	0,5
			İki qol arasında tullanmaq	0,5
			Nəticə:	5,0
Kiçiklər (2017)	Turnik	Duraraq dayaq, qollar turnik üzərində		
		Düz qollarla alətə tullanıb, tutub dayaq vəziyyətini almaq	0,4	
		Düz qollar qolaylanma ilə dayaq	0,8	
		Bədənin ağırlığını sol qola keçirmək, sağ qolu alətdən ayırmaq	1,0	
		Bədənin ağırlığını sağ qola keçirmək, sol qolu alətdən ayırmaq	1,0	
		Bu hərəkət aşağıdakı turnik üzərində yerinə yetirilir. Sıçrama üçün əlavə əşyalardan istifadə icazə verilir.	Düz qollarla qolaylanma ilə dayaq	0,8
			Düz qollarla qolaylanımadan sıçramaya keçid	1,0
			Nəticə:	5,0

Hakimliyə aid
ümumi tələblər
Balacalar
(2015-2016)

- Mətnədə göstərilən elementlər istisna olmaqla, əlavə yerinə yetirilən element üçün cərimə 0,5 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- İdmançı elementə olan tələbi yerinə yetirmədikdə (göstərmək - 1 saniyə), cərimə 0,3 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (5,0 xal) icra bacarıqlarına görə cərimələrin (E qiyməti) çıxılması ilə formalaşır, maksimum 5,0 xal çıxıla bilər.
- Cərimələr: kiçik 0,1, orta 0,2, kobud 0,3

B. V. – başlanğıc vəziyyəti.

Ə. D. – əsas duruş.



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı	
Balacalar (2015-2016)	Sərbəst hərəkətlər Proqram № 1	B. V. - Ə.D.		
		İstənilən müvazinət (2 saniyə saxlamaq), ayağı birləşdirmək	0,4	
		Addımla qolların dairəvi hərəkəti, ayaqları dəyişməklə tullanmaq, qollar yuxarı	0,3	
		Sağın addımı ilə əllər üzərində duruş (göstərmək) irəliyə mayallaq aşıb oturaraq dayağa keçid	0,7	
		Şpaqat (eninə) (2 saniyə saxlamaq)	0,4	
		Güc verərək ayaqları yığmaq, ayaqların dizlərdə bükülmüş vəziyyəti ilə üfuqi dayaq («petuşok») (2 saniyə saxlamaq)	0,8	
		Ayaqları atmaqla, düz qollarda dayaq	0,4	
	Kombinasiya hər tərəfə xalçanın hər bir nöqtəsindən yerinə yetirilə bilər, vaxtı saymamaq şərti ilə.	«Спичак» ноги врозь в стойку на голове (стоять 2 сек)	0,8	
		Ayaqlar yana baş üzərində duruş vəziyyətinə keçid «spışaq» (2 saniyə dayanmaq)	0,4	
		Ayaqları endirməklə dayanaraq dayaq vəziyyətinə keçid B. V. qalxmaq əllər yana	0,4	
		3-4 qaçış addımı ilə, ayaqların birləşdirilməsi ilə təkənla tullanma, əllər yuxarıda	0,4	
		Yuxarıya ikidən ikiyə tullanıb bitirmək.	5,0	
		Sərbəst hərəkətlər Proqram № 2	B. V. - Ə.D.	
			Əllər yuxarı, başdan qalxmaq, əllər yuxarı ayaqlar bir yerdə elementi bitirmək	0,7
Düz ayaqlarla irəliyə mayallaq aşma, qollar yuxarıya	0,5			
Qollar yana «Çarx» hərəkəti	0,6			
Qollar yuxarıda go dərəcə dönmə ilə bir diz üzərinə enmək	0,2			
Dizdən «Çarx» hərəkəti ayaqları düz qollarda büküb dayaq vəziyyətinə keçid	0,7			
Arxaya yuvarlanaraq düz ayaqlardan arxaya mayallaq aşma , ayaqları düz qollarda bükülü dayaq vəziyyətinə keçid	0,7			
Kombinasiya hər tərəfə xalçanın hər bir nöqtəsindən yerinə yetirilə bilər, vaxtı saymamaq şərti ilə.	Ə. D. vəziyyətinə qalxmaq, qollar yuxarıda			
	«perekidka» elementindən Ə.D. vəziyyətinə keçid, qollar yuxarıda	0,7		
	Yarım aşma, qollar yana 180 dərəcəyə fırlanaraq Ə.D. vəziyyətinə keçid, qollar yuxarı	0,2		
	«perekidka» B. V. keçid qollar yuxarı, yana, elementi bitirmək.	0,7		
	Nəticə:	5,0		

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Gimnastika atı Proqram № 1</i>	B.V. – üzə ata uzununa duraraq, əllərlə alətdən tutmaq	
		Sağ ayaqla qolaylanma ilə alətin üzərinə tullanmaq, sol ayaqla yellənmə	0,5
		Sağa yarım dairə	0,9
		Sol ayağın qolaylanması, sol ayağın yellənməsi	0,5
		Sola yarım dairə	0,9
		Sağ ayağın yellənməsi, sol ayağın qolaylanması, sağ ayağın yellənməsi	0,5
	Kombinasiya tərsinə yerinə yetirilə bilər	Sağ ayağın yellənməsi, sol ayağın qolaylanması, sağ ayağın yellənməsi	
		Sol ayağın yellənməsi, sağ ayağın qolaylanması, sol ayağın yellənməsi	0,5
		Sağ ayağın yellənməsi	0,5
		Sol ayağın qolaylanması, ata yanakı vəziyyətdə 90 dərəcə dönmə ilə alətdən sıçrama	0,7
	Nəticə:	5,0	
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Gimnastika atı Proqram № 2</i>	Düz bədənle 10 dairə	Hər dairə 0.5 xalla qiymətləndirilir
	Proqram gimnastika göbələyi üzərində yerinə yetirilir	Nəticə:	5,0





Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qimət «D» xalı
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Halqalar Proqram № 1</i>	B.V. - sallanma	
		Yarım dairəvi şəkildə arxaya qolaylanma	0,2
		İrəliyə qolaylanma (90 dərəcədən yuxarı)	0,5
		Arxaya qolaylanma (90 dərəcə)	0,5
		İrəliyə qolaylanma (90 dərəcədən yuxarı)	0,5
		Arxaya qolaylanma (90 dərəcə)	0,5
		İrəliyə qolaylanaraq, beli açıq şəkildə sallanma	0,3
		Yarım dairəvi irəliyə çevrilib, beli açıq şəkildə sallanmaya keçid	0,8
		Beli bükülmüş şəkildə sallanma	0,2
		Arxaya çevrilib beli açıq şəkildə sallanmaya keçid	0,8
		Beli bükülmüş vəziyyətdən arxaya çevrilib sıçrama	0,7
		Nəticə:	5,0
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Halqalar Proqram № 2</i>	B.V. - sallanma	
		Düz qollara dayağa «ştits» (2 san. dayanmaq)	1,5
		90 dərəcə bucağa keçid (2 san. saxlamaq)	1,0
		Güclə arxaya enib, beli bükülmüş şəkildə sallanmaya keçid	1,0
		Arxaya yarım dairə ilə qolaylanma	0,5
		İrəliyə qolaylanma	0,5
		Arxaya qolaylanıb sıçrama	0,5
		Nəticə:	5,0

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Dayaqlı tullanma Proqram № 1</i>	B.V. – Ə.D. dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq	
		İrəliyə aşma, bel üstə döşəklərin üzərinə	5,0
	Tullanma masası (hündürlüyü 105 sm və daha çox) Körpünün üzərinə kiçik tullanış yerinə yetirilərək ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa deməli 0.5 xal cərimə tətbiq olunur. Uçuş vəziyyəti olmadan yerinə yetirildikdə 0.5 xal cərimə tətbiq olunur.	Nəticə:	5,0
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Dayaqlı tullanma Proqram № 2</i>	B.V. – Ə.D. Dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq	
		Qarın üzərinə «Rondat», döşəklərin üzərinə	5,0
	Tullanma masası (hündürlüyü 105 sm və daha çox) Körpünün üzərinə kiçik tullanış yerinə yetirilərək ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa, 0.5 xal cərimə tətbiq olunur. Uçuş vəziyyəti olmadan yerinə yetirildikdə, 0.5 xal cərimə tətbiq olunur.	Nəticə:	5,0



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Balacalar (2015-2016)	<i>Paralel qollar Proqram № 1</i>	B.V. – qolların ortasında durmaq	
		Qollar düz dayağa kiçik tullanma	0,4
		90 dərəcə bucaq (2 san. saxlamaq)	0,9
		Bədən düz, ayaqlar yana olmaq şərti ilə oturuş	0,5
		Çiyinin ön hissəsi üzərindən irəliyə mayallaq aşıb, ayaqlar yana olmaq şərti ilə oturuşa keçid	0,9
	Hərəkət aşağıda yerləşmiş qolların üzərində yerinə yetirilir. Alətin üzərinə tullanmaq üçün əlavə köməkçilərdən istifadə etmək olar.	Hündür bucaqdan arxaya qolaylanma	0,9
		İrəliyə qolaylanma	0,5
		Arxaya qolaylanma ilə bir qoldan duruşa keçidlə sıçrayış	0,9
		Nəticə:	5,0
Balacalar (2015-2016)	<i>Paralel qollar Proqram № 2</i>	B.V. – qolların ortasında durmaq	
		Qollar düz dayağa kiçik tullanma	0,4
		Yarım dairədən arxaya qolaylanma	0,4
		İrəliyə qolaylanma	0,4
		Arxaya qolaylanıb çiyinlərdə duruş vəziyyəti (2 san. saxlamaq)	0,8
		Ayaqlar yana oturuşa mayallaq aşma	0,4
		Hündür bucaqdan	0,7
	Hərəkət aşağıda yerləşmiş qolların üzərində yerinə yetirilir. Alətin üzərinə tullanmaq üçün əlavə köməkçilərdən istifadə etmək olar.	Arxaya qolaylanma	0,4
		İrəliyə qolaylanma	0,4
		Arxaya qolaylanma	0,4
		İrəliyə qolaylanıb, bir əldən 180 dərəcə dönmə ilə sıçrama	0,7
		Nəticə:	5,0

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Turnik Proqram № 1</i>	B. V. - sallanma	
		Aşma ilə dayağa qalxma	0,8
		90 dərəcədən az olmamaq şərti ilə qolaylanma	0,6
		Düz qollarda dayaq	0,3
	Hərəkət aşağıda yerləşmiş turnik üzərində yerinə yetirilir.	90 dərəcədən az olmamaq şərti ilə qolaylanma, toxunaraq dövr	0,9
		Yarım dairə, arxaya qolaylanma	1,0
		İrəliyə qolaylanma	0,5
		Turnik üzərindən arxaya qolaylanıb təkənla sıçrama	0,9
		Nəticə:	5,0
<i>Balacalar (2015-2016)</i>	<i>Turnik Proqram № 2</i>	B. V. - sallanma	
		Yarım qolaylanma, arxaya qolaylanma	0,8
		İrəliyə qolaylanıb, bükülüb açılmaqla dayağa qalxma	1,0
		90 dərəcədən az olmamaq şərti ilə qolaylanma	0,8
	Hərəkət aşağıda yerləşmiş turnik üzərində yerinə yetirilir.	Yarım dairə	0,9
		Arxaya qolaylanma	0,5
		İrəliyə qolaylanıb turnikin üfүүündən aşağı olamamaq şərti ilə «sanjirovka», ikinci dəfə əl ilə tutma olmadan sıçramaya keçid	1,0
		Nəticə:	5,0

Hakimliyə aid
ümumi
tələblər
Uşaqlar
(2013-2014)

- Mətnədə göstərilən elementlər istisna olmaqla, əlavə yerinə yetirilən element üçün cərimə 0,5 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- İdmançı elementə olan tələbi yerinə yetirmədikdə (göstərmək - 1 saniyə), cərimə 0,3 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (5,0 xal) icra bacarıqlarına görə cərimələrin (E qiyməti) çıxılması ilə formalaşır, maksimum 5,0 xal çıxıla bilər.
- Cərimələr: kiçik 0,1, orta 0,2, kobud 0,3

B. V. – başlanğıc vəziyyəti.

Ə. D. – əsas duruş.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Uşaqlar (2013-2014)	Sərbəst hərəkətlər Proqram № 1 Kombinasiya elementlər və birləşmələr cədvəlindəki məlumatlardan sərbəst olaraq hazırlanır və xoreoqrafik elementlərin əlavə edilməsi ilə zamandan asılı olmayaraq xalçanın istənilən yerindən istənilən istiqamətdə yerinə yetirilə bilər.	B. V. – Ə. D.	
		Bir ayağa aşma, iki ayağa aşma	1,0
		İkidə ikiyə	0,8
		Əllər üzərində dayaqdan düz qollarda ayaqlar yana olmaq şərti ilə «spicəq», duruş (2 san. saxlamaq)	0,7
		Qruplaşmada irəliyə salto	1,0
		İstənilən müvazinət (2 san. saxlamaq)	0,5
		Rondat 2 flyak, yuxarıya tullanma	1,0
		Nəticə:	5,0
Uşaqlar (2013-2014)	Sərbəst hərəkətlər Proqram № 2	B. V. – Ə. D.	
		Əllər yuxarı, təkənla qollar üzərində dayaqdan, irəliyə mayallaq aşıb düz ayaqlardan qalxma.	0,5
		Qalxaraq yüngül enişlə uzanaraq dayağa keçid, bir ayaq yuxarı	0,3
		İstənilən bir dairə	0,7
		Eninə şpaqat (2 san. saxlamaq), ayaqlar yana «spicəq» duruşu (2 san. saxlamaq), çiyinlə dönüb ayaqları edirməklə Ə.D. keçid, əllər yuxarı	0,8
		Düz qol və ayaqlardan arxaya mayallaq aşma ilə duruşa keçid, əlləri və ayaqları endirərək Ə.D., əllər yuxarı	0,7
		Düz ayaq və qollardan 180 dərəcə dönmə ilə arxaya mayallaq aşma	1,0
		İrəliyə mayallaq aşaraq çölə bucaqdan «spicəq» və duruş (2 san. saxlamaq), çiyinlə dönüb ayaqları endirərək Ə.D., əllər yana hərəkəti bitimək	1,0
		Nəticə:	5,0





Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Uşaqlar (2013-2014)	Gimnastika atı Proqram № 1	B.V. – üzə ata uzununa duraraq, əllər alətin üzərində	
		Tullanma ilə dayağa qolaylanma, sola kəsişmə	0,6
		Alətin tutacaqları üzərində dairə	0,8
		Alətin tutacaqları üzərində da	0,8
	Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər	Alətin tutacaqları üzərində da	0,8
		Alətin tutacaqları üzərində da	0,8
		Dairə ilə alətdən sıçrama - «zanoşka»	1,2
		Nəticə:	5,0
Uşaqlar (2013-2014)	Gimnastika atı Proqram № 2	Atın tutacaqları üzərində 5 dairə	Hər dairə 1 xal dəyərindədir
		Nəticə:	5,0
	Tutacaqları olan kiçik at üzərində yerinə yetirilir		

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Uşaqlar (2013-2014)</i>	<i>Halqalar Proqram № 1</i>	B. V. - sallanma	
		Burulma	0,3
		Yarım dairəvi irəliyə burulma	0,5
		İrəliyə doğru burulma	0,5
		Düz qollardan arxaya qolaylanaraq qalxıb 90 dərəcə bucağa keçid (2 san. saxlamaq).	1,0
		Güclə beli açıq şəkildə enmədən, beli açıq şəkildə sallanmaya keçid	0,7
		beli bükülmüş şəkildə sallanma. Arxaya burulma	0,5
		Arxaya burulma	0,5
		«Blanj» sıçraması	1,0
		Nəticə:	5,0
<i>Uşaqlar (2013-2014)</i>	<i>Halqalar Proqram № 2</i>	B. V. - sallanma	
		«Ştits» hərəkətindən dayağa keçid, əllər düz	1,0
		Güclə keçiddən, yana bucağa keçid (2 san. saxlamaq)	1,0
		Güclə keçiddən 90 dərəcə bucağa keçid (2 san. saxlamaq)	1,0
		Güclə beli açıq enərək, beli açıq şəkildə sallanmaya keçid	1,0
		Beli bükülmüş sallanmadan arxaya burulub sıçrama	1,0
		Nəticə:	5,0



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Uşaqlar (2013-2014)	Paralel qollar Proqram № 1	Qaçışla kiçik tullanış edib, sallanmaya keçidlə irəliyə qolaylanma	0,5
		Bükülüb açılmaqla dayağa qalxıb, 90 dərəcəlik bucağa keçid (2 san. saxlamaq)	1,0
		Ayaqlar yana «spiçaq»-dan duruşa keçid (2 san dayanmaq)	1,0
		İrəliyə doğru qolaylanıb arxaya qolaylanaraq, əllərin təkani ilə duruşa keçid	1,0
	Alətin üzərinə tullanmaq üçün əlavə köməkçilərdən istifadə etmək olar.	İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma	0,5
		İrəliyə qolaylanıb, 180 dərəcə dönmə ilə sıçrama	1,0
Uşaqlar (2013-2014)	Paralel qollar Proqram № 2	Qaçışla kiçik tullanış edib, sallanmaya keçidlə irəliyə qolaylanma	0,5
		Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma	0,5
		Arxaya qolaylanıb şaquliyə qədər enmə və qalxma	1,5
		Arxaya qolaylanaraq «otodviq»	1,5
	Alətin üzərinə tullanmaq üçün əlavə köməkçilərdən istifadə etmək olar.	İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma	0,5
		İrəliyə qolaylanaraq arxaya qolaylanıb, sıçrama	0,5
		Nəticə:	5,0





Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Uşaqlar (2013-2014)</i>	<i>Turnik Proqram № 1</i>	B. V. – sallanma	
		Yarım qolaylanma	0,5
		Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma	1,0
		Qolaylanma ilə duruşa keçid	0,5
		45 dərəcəyə qədər «sanjirovka», amma üfüqdən aşağı olmamaq şərti ilə	1,0
		Yarım dövriyyə	1,0
		Toxunaraq dövriyyə	0,5
		Yarım dairəvi şəkildə sıçrama	0,5
		Nəticə:	5,0
<i>Uşaqlar (2013-2014)</i>	<i>Turnik Proqram № 2</i>	B.V. – qarışıq tutma ilə sallanma	
		Yarım qolaylanma	0,5
		İki ayaq birgə qalxma	0,5
		180 dərəcə dönmə	0,5
		Aşağı enmə və qalxma	1,0
		Duruşun altına qolaylanma	0,5
		Arxaya dövriyyə	1,0
		Arxaya dövriyyə, dayaqdan iki əl üzərində sıçrama	1,0
		Nəticə:	5,0

Hakimliyə aid
xüsusi tələblər
Yeniyetmələr
(2011-2012)

- Mətndə göstərilən elementlər istisna olmaqla, əlavə yerinə yetirilən element üçün cərimə 0,5 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- İdmançı elementə olan tələbi yerinə yetirmədikdə (göstərmək - 1 saniyə), cərimə 0,3 xal çıxılır (**hakim - D briqadası**).
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (5,0 xal) icra bacarıqlarına görə cərimələrin (E qiyməti) çıxılması ilə formalaşır, maksimum 5,0 xal çıxıla bilər.
- Cərimələr: kiçik 0,1, orta 0,2, kobud 0,3
- Sərbəst proqram FIG-nin qaydalarına əsasən qiymətləndirilir.

B. V. – başlanğıc vəziyyəti.

Ə. D. – əsas duruş.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Yeniyyətlər (2011-2012)</i>	<i>Sərbəst hərəkətlər Proqram № 1</i>	B.v. – Ə.d.	
		Duruşa təkənla keçid, düz ayaqlarla irəliyə mayallaq aşma, addımla əllər üzərində duruş, çiyinlərdən dönmə, ayaqları dayağa endirmək, düz qollar üzərində duraraq, arxaya mayallaq aşıb 180 dərəcə dönmə ilə duruşa keçid, çölə bucaqdan irəliyə mayallaq aşma «spiçaq», çiyindən dönmə, ayaqları dayağa endirmək düz qollar üzərində duraraq, arxaya mayaqllaq aşıb, 360 dərəcə dönmə ilə duruşa keçərək, düz qollarda çiyinləri qaldırıb ayaqları dayağa endirmək B.V. – Ə.D. keçid.	1,0
	Kombinasiya elementlər və birləşmələr cədvəlindəki məlumatlardan sərbəst olaraq hazırlanır, xoreoqrafik elementlərin əlavə edilməsi ilə zamandan asılı olmayaraq xalçanın istənilən yerindən istənilən istiqamətdə yerinə yetirilə bilər.	İki ayağa aşma, qruplaşmada ikidən ikiyə beli bükülmüş şəkildə salto	1,0
		Düz bədənə 2 dairə və ya «Tomas» hərəkəti	0,5
		«Rondat» 3 «flyak» salto	1,0
		İstənilən müvazinət (2 san. saxlamaq)	0,5
		«Rondat» «flyak» «blanj»	1,0
Nəticə:	5,0		
<i>Yeniyyətlər (2011-2012)</i>	<i>Sərbəst hərəkətlər Proqram № 2</i>	İkinci gün ikili salto istisna olmaqla, BGF-nin qaydalarına əsasən sərbəst proqramdır. Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 artım. Kiçik tullanmanı yerinə yetirib enişə keçdikdə 0,2 əlavə. Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir Kiçik tullanma, birincidən başqa hər hansı bir xüsusi tələblər qrupu ola bilər. 10.0 xaldan 7-8 element 7.0 xaldan 5-6 element 4.0 xaldan 3-4 element 1,0 xaldan 1-2 element B+B əlaqə və ya C 0,2 əlavə C+C və ya daha yüksək 0,4 əlavə	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
<i>Yeniyyətlər (2011-2012)</i>	<i>Gimnastika atı</i>	B. V. – üzə atə duraraq əllər alətin üzərində	
		Tullanıb qolaylanma ilə sağa düz kəsişməyə keçid	0,5
		Sola düz kəsişmə	0,5
		Alətin üzərində iki dairə	0,8
		Uzununa çıxış	0,6
		«Tutacaq və gövdə» üç dairə	0,8
		Dönmə ilə dairə	0,5
		Eninə üç dairə	0,8
		«Zanoşka» sıçrama	0,5
		Nəticə:	5,0
<i>Yeniyyətlər (2011-2012)</i>	<i>Gimnastika atı</i>	<p>FIG-nin qaydalarına əsasən ikinci gün sərbəst proqram.</p> <p>Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 artım. Kiçik tullanmanı yerinə yetirib enişə keçdikdə 0,2 əlavə.</p> <p>Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir</p> <p>Kiçik tullanma, birincidən başqa hər hansı bir xüsusi tələblər qrupu ola bilər.</p> <p>10.0 xaldan 7-8 element</p> <p>7.0 xaldan 5-6 element</p> <p>4.0 xaldan 3-4 element</p> <p>1,0 xaldan 1-2 element</p> <p>Eniş üçün yerinə yetirilən kiçik tullanma yekun xala 0,2 əlavə edilir</p>	



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Yeniyyətlər (2011-2012)	Halqalar	B. V. – sallanma	
		İçəriyə burulma	0,2
		İrəliyə yarım dairəvi burulma	0,3
		Halqalar səviyyəsində və daha hündürə irəliyə burulma	0,5
		Düz qollarda arxaya qolaylanma ilə 90 dərəcə bucaq mövqeyinə keçid (2 saniyə saxlamaq)	0,9
		Duruşa «spiçaq» hərəkəti (2 san. durmaq)	1,0
		Aşağı qolaylanma	0,9
		Halqaların səviyyəsindən daha hündürə arxaya burulma	0,5
		«Blanj» sıçrama	0,7
		Nəticə:	5,0

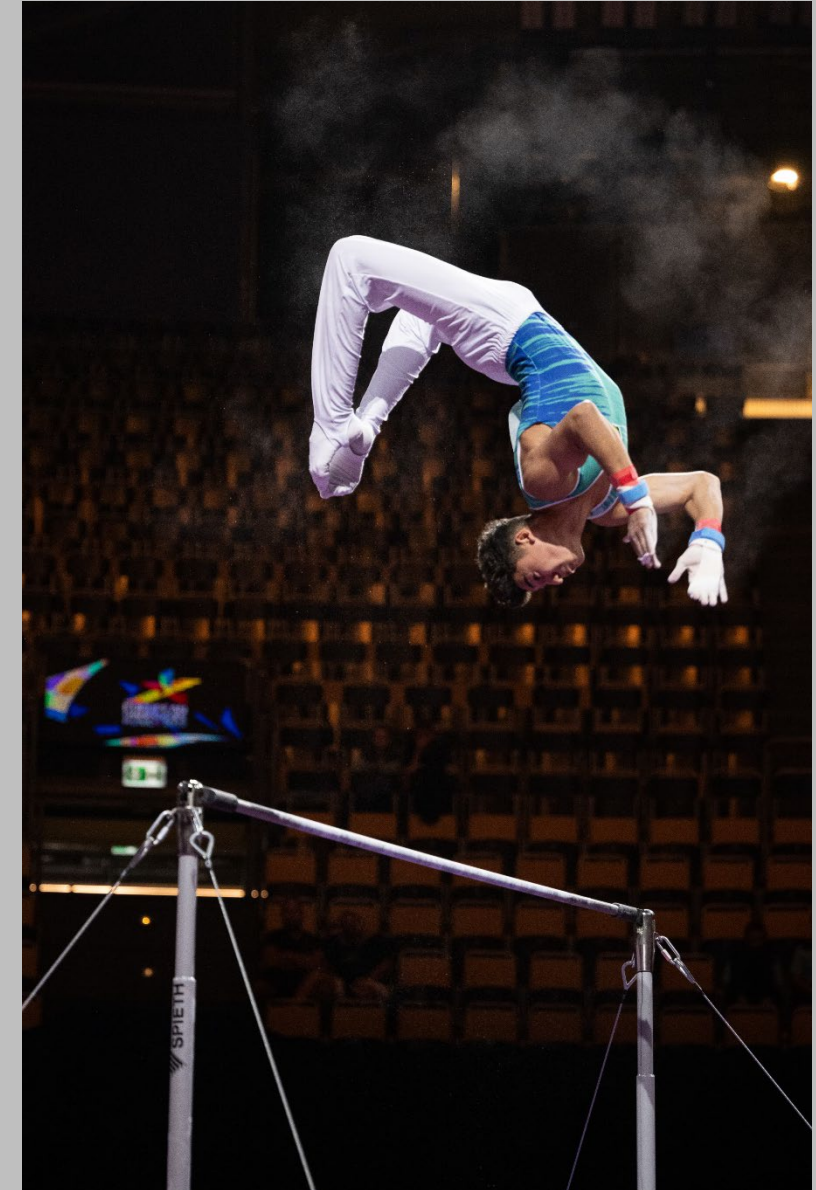
Yeniyyətlər (2011-2012)	Halqalar	<p>FIG-nin qaydalarına əsasən ikinci gün sərbəst proqram. Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 artım. Kiçik tullanmanı yerinə yetirib enişə keçdikdə 0,2 əlavə.</p> <p>Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir</p> <p>Kiçik tullanma, birincidən başqa hər hansı bir xüsusi tələblər qrupu ola bilər.</p> <p>10.0 xaldan 7-8 element 7.0 xaldan 5-6 element 4.0 xaldan 3-4 element 1.0 xaldan 1-2 element</p> <p>Eniş üçün yerinə yetirilən kiçik tullanma yekun xala 0,2 əlavə edilir.</p>
------------------------------------	-----------------	--





Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı	
Yeniyetmələr (2011-2012)	Dayaqlı tullanma	B.V. – Ə.D. dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində Yerindən qaçış, qruplaşmada «Tsukaxara»	5,0	
	Dayaqlı tullanma	İkinci gün bir sərbəst dayaqlı tullanma. Dayaqlı tullanmadan sonra tamamlanmış eniş yekun hesaba 0,2 əlavə edilir.		
	Tullanma masasının (hündürlüyü 125 sm və böyük)			
Yeniyetmələr (2011-2012)	Paralel qollar	Yerindən qaçaraq qolun uclarına tullanıb sallanma, bükülüb-açılmaqla dayağa qalxma, arxaya qolaylanma ilə duruşa keçid (2 san. dayanmaq)	0,5	
		«Moy» dayaq vəziyyətinə arxaya qolaylanma ilə duruş	1,0	
		Çiyindən dönmə	0,7	
		Qolun altında salto ilə sallanmaya keçid	0,9	
		Bükülüb-açılmaqla dayağa qalxma, 90 dərəcəlik bucaqda (2 san. saxlamaq)	0,5	
		«Spiçaq»-dan duruşa keçid (2 saniyə dayanmaq)	0,5	
		Sıçrayıb arxaya beli düz şəkildə «salto»	0,9	
		Nəticə:	5,0	
		Paralel qollar	FIG-nin qaydalarına əsasən ikinci gün sərbəst proqram. Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 artım. Kiçik tullanmanı yerinə yetirib enişə keçdikdə 0,2 əlavə. Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir Kiçik tullanma, birincidən başqa hər hansı bir xüsusi tələblər qrupu ola bilər. 10.0 xaldan 7-8 element 7.0 xaldan 5-6 element 4.0 xaldan 3-4 element 1.0 xaldan 1-2 element Eniş üçün yerinə yetirilən kiçik tullanma yekun xala 0,2 əlavə edilir.	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət «D» xalı
Yeniyyətlər (2011-2012)	Turnik	Yarım qolaylanma	0,4
		Arxaya qolaylanaraq qalxma	0,5
		Toxunmamaq şərti ilə dövrüyyədən duruşa keçid	0,7
		Arxaya «Kelerovski» dövrüyyəsi	0,7
		İrəliyə dövrüyyə	0,5
		Çiyindən dönmə	0,7
		Arxaya dövrüyyə	0,5
		Arxaya dövrüyyə ilə sıçrama «blanj»	1,0
		Nəticə:	5,0
Yeniyyətlər (2011-2012)	Turnik	<p>FIG-nin qaydalarına əsasən ikinci gün sərbəst proqram.</p> <p>Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 artım. Kiçik tullanmanı yerinə yetirib enişə keçdikdə 0,2 əlavə.</p> <p>Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir</p> <p>Kiçik tullanma, birincidən başqa hər hansı bir xüsusi tələblər qrupu ola bilər.</p> <p>10.0 xaldan 7-8 element</p> <p>7.0 xaldan 5-6 element</p> <p>4.0 xaldan 3-4 element</p> <p>1,0 xaldan 1-2 element</p> <p>Eniş üçün yerinə yetirilən kiçik tullanma yekun xala 0,2 əlavə edilir.</p>	



Yaş kateqoriyası

Proqram

Gənclər B (2009-2010)

BGF-nın qaydalarına əsasən çıxış edirlər.

İstisna:

Parallel qollarda FIG-nin qaydalarına əsasən qadağan olunmuş elementlər

Kiçik tullanma üçün A-0,3, B-0,5 və sonrakı daha yüksək qruplar üzrə enmə üçün tam xüsusi kiçik tullanma üçün 0,2 əlavə xal. Proqram 7+kiçik tullanmadan ibarətdir

10.0 xaldan 7-8 element

7.0 xaldan 5-6 element

4.0 xaldan 3-4 element

1,0 xaldan 1-2 element

Gənclər A (2007-2008)

İki gün FIG-nin qaydalarına əsasən çıxış edirlər, 7 element + sıçrama

C qrupunun bütün sıçramaları tam xüsusi tələb kimi qəbul edilir.

İstisna:

Parallel qollarda FIG-nin qaydalarına əsasən qadağan olunmuş elementlər

CHENGDU F



Yaş kateqoriyası

Proqram

Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)

İki gün FIG-nin qaydalarına əsasən çıxış edirlər, 9 element + sıçrama
D qrupunun sıçrayışı tam xüsusi tələb hesab edilir.



Mükafatlandırma

Mükafatlandırma mərasimi
idman kostyumunda keçiriləcək
(BGF-nin texniki rəqlamentinə
əsasən)



Mükafatlandırma

Yarışların adları	Yaş kateqoriyası	Növlər	Yerlər
Azərbaycan Birinciliyi Bakı Birinciliyi	Kiçiklər (2017)	Fərdi çoxnövcülük	I II III Bir gün çıxış edirlər
Azərbaycan Birinciliyi Bakı Birinciliyi	Balacalar (2015-2016)	Fərdi çoxnövcülük	I II III İki gün çıxış edirlər. Qaliblər iki yarış gününün cəminə görə müəyyən edilir.
Azərbaycan Birinciliyi Bakı Birinciliyi	Uşaqlar (2013-2014)	Fərdi çoxnövcülük	I II III İki gün çıxış edirlər. Qaliblər iki yarış gününün cəminə görə müəyyən edilir.
Azərbaycan Birinciliyi Bakı Birinciliyi	Yeniyyətlər (2011-2012)	Fərdi çoxnövcülük	I II III İki gün çıxış edirlər. Qaliblər iki yarış gününün cəminə görə müəyyən edilir.

Mükafatlandırma

Yarışların adları	Yaş kateqoriyası	Növlər	Yerlər	
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Yeniyyətmələr (2011-2012)	Fərdi çoxnövcülük 1-ci gün məcburi proqram 2-ci gün sərbəst proqram	I II III	Yarışların birinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Yarışların birinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Fərdi çoxnövcülük	I II III	Yarışların birinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Sərbəst hərəkətlər	I II III	Yarışların ikinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Gimnastika atı	I II III	Yarışların ikinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Halqalar	I II III	Yarışların ikinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Dayaqlı tullanma	I II III	Yarışların ikinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Parallel qollar	I II III	Yarışların ikinci günü
Azərbaycan Çempionatı Bakı Çempionatı	Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)	Alət üzrə final: Turnik	I II III	Yarışların ikinci günü

Ayrı-ayrı alətlər üzrə çoxnövcülük finalına gənclər B, ayrı-ayrı alətlər üzrə çoxnövcülük finalına gənclər A və böyüklər yaş kateqoriyalarından 3 ən yüksək nəticə daxil olur.

Milli yarışların 2024-cü il üçün tədris proqramı

Yaş kateqoriyası	Normativ tələblər	Proqram	Yarışlarda çıxış üçün proqram	
2017-ci il təvəllüdlü gimnastlar	51 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün.	C-1	
2015-2016-cı il təvəllüdlü gimnastlar	52 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 2 gün.	C-1	
	52 xal		C-4 2 günün nəticələrinə əsasən	
2013-2014-cü il təvəllüdlü gimnastlar	54 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 2 gün.	C-1	
	54 xal		C-4 2 günün nəticələrinə əsasən	
2011-2012-ci il təvəllüdlü gimnastlar	50 xal	Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün. Bəzi xüsusi tələblər istisna olmaqla, BGF-nin qaydalarına əsasən 2-ci gün.	C-1	
	63 xal		C-4 2 günün nəticələrinə əsasən	
2009-2010-cu il təvəllüdlü gimnastlar	70 xal	BGF-nin qaydalarına əsasən, yuxarıda təsvir edilən istisnalar var.	C-1	C-3 – 3 nəfər
2007-2008-ci il təvəllüdlü gimnastlar	72 xal		C-3	C-3 – 3 nəfər
				C-3 – 2 nəfər
2006-cı il və daha böyük təvəllüdlü gimnastlar	72 xal	BGF-nin qaydalarına əsasən	C-1 C-3	Yalnız ayrı-ayrı alətlərdə final çıxışları birlikdədir.

2024-cü il ərzində məktəb və klublar arası yarışlar üçün tədris proqramı

Yaş kateqoriyası	Normativ tələblər	Proqram	Yarışlarda çıxış üçün proqram	
2017-ci il təvəllüdlü gimnastlar	51 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün.	C-1	
2015-2016-cı il təvəllüdlü gimnastlar	52 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün. Proqramlardan 1-i seçimə görə	C-1	
2013-2014-cü il təvəllüdlü gimnastlar	54 xal	Çıxış edirlər Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün. Proqramlardan 1-i seçimə görə	C-1	
2011-2012-ci il təvəllüdlü gimnastlar	50 xal	Çıxış edirlər № 1 Milli proqrama uyğun olaraq 1 gün.	C-1	
2009-2010-cu il təvəllüdlü gimnastlar	70 xal	BGF-nin qaydalarına əsasən, yuxarıda təsvir edilən istisnalar var.	C-1	C-3 – 3 nəfər
2007-2008-ci il təvəllüdlü gimnastlar	72 xal		C-3	C-3 – 3 nəfər C-3 – 2 nəfər
2006-cı il və daha böyük təvəllüdlü gimnastlar	72 xal		C-1 C-3	Yalnız ayrı-ayrı alətlərdə final çıxışlar birlikdədir.