

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (BGF)



QAYDALAR 2022-2024



KİŞİ İDMAN GİMNASTİKASI

BGF-nin İcraiyyə Komitəsi tərəfindən təsdiq edilmişdir
Fevral 2020

Qaydaların tərtib edilməsində əməyi ke enl r

Prezident	Artur Mitskevi� LAT
1-ci vitse prezident	Endryu Tombs GBR
2-ci vitse prezident	Xulio Markos Felipe ESP
�zv	Xolqer Albrext GER
�zv	Jef Tomson CAN
�zv	Xiroyuki Tomita JPN
�zv	Xuan Lipinq CHN
Atletl�rin n�may�ndəsi	Aliyaj Peqan SLO
�kill�r	Koi�i Endo, Yaponiya
	Tomomasa Makita, Yaponiya

Simvollar	Endryu Tombs, Böyük Britaniya
İngilis dili versiyası	Adrian Stoyka, Rumıniya Hardi Fink, Kanada Stiv Batçer, ABŞ
Rus dili	Artur Mitskeviç LAT
Alman dili	Xolqer Albrext GER
Təkmilləşdirmə və tərtibat	Culio Markos, İspaniya

İXTİSARLAR

KTK	Kişi İdman Gimnastikası Üzrə Texniki Komitəsi
OO	Olimpiya Oyunları
DÇ	Dünya Çempionatları
TQ	Texniki Reqlament
Q	Qaydalar
FX	Sərbəst Hərəkətlər
PH	Dəstəli At
SR	Halqalar
VT	Dayaqlı Tullanma
PB	Paralel Qollar
HB	Turnik üzərində Hərəkətlər
ÇD	Çətinlik dərəcəsi(ləri) A, B, C, D, E, F, G, H və s.
ƏD	Əlaqələnmə dərəcəsi
EQT	Elementlər qrupuna dair tələblər
NR	Qeyri-tanınma

MÜNDƏRİCAT

I HISSƏ – YARIŞ İŞTİRAKÇILARI ÜÇÜN QAYDALAR

Bölmə 1 – Məqsəd

Bölmə 2 – Gimnastlar üçün qaydalar

Maddə 2.1 – Gimnastların hüquqları

Maddə 2.2 – Gimnastın öhdəlikləri

Maddə 2.3 – Gimnastın vəzifələri

Maddə 2.4 – Cərimələr

Maddə 2.5 – Gimnast andı

Bölmə 3 – Məşqçilər üçün qaydalar

Maddə 3.1 – Məşqçilərin hüquqları

Maddə 3.2 – Məşqçilərin öhdəlikləri

Maddə 3.3 – Cərimələr

Maddə 3.4 – Sorğular

Maddə 3.5 – Məşqçilərin andı

Bölmə 4 – Texniki Komitə üçün qaydalar

Maddə 4.1 – KTK-nin prezidenti

Maddə 4.2 – KTK-nin üzvləri

Bölmə 5 – Alətlər üzrə qaydalar və hakimlər heyətinin tərkibi Maddə

5.1 – Öhdəliklər

Maddə 5.2 – Hüquqlar

Maddə 5.3 – Alətlər üzrə hakimlər heyətinin tərkibi Maddə 5.4 – Alətlər üzrə hakimlər heyətinin funksiyaları

Maddə 5.5 – Vaxt, xətt hakimlərinin və katiblərin funksiyaları

Maddə 5.6 – Hakimlərin yeri

Maddə 5.7 – Hakimlərin andı

Maddə 5.8 – Yeni elementlərin adlandırılması

II HISSƏ – ÇIXIŞLARIN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Bölmə 6 – Yarış zamanı çıxışların qiymətləndirilməsi Maddə

6.1 – Ümumi qaydalar

Maddə 6.2 – Yekun xalın müəyyənləşdirilməsi

Bölmə 7 – D xalının qiymətləndirilməsinə dair qaydalar Maddə 7.1

– Çətinlik

Maddə 7.2 – Element qruplarına və sıçrayışlara dair tələblər

Maddə 7.3 – Əlaqələnmə üçün xallar

Maddə 7.4 – D üzrə hakimlər briqadasının qiymətləndirməsi

Maddə 7.5 – Təkrar

Maddə 7.6 – D hakimlər briqadasının qiymətləndirmə cədvəli

KİŞİ İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-2024

Bölmə 8 – E xalının qiymətləndirilməsinə dair qaydalar

Maddə 8.1 – Hərəkətin təqdimatının təsviri

Maddə 8.2 – E üzrə hakimlər briqadasının cərimə xallarının hesablanması

Maddə 8.3 – Gimnastlar üçün təlimatlar

Bölmə 9 – Texniki direktivlər

Maddə 9.1 – E hakimlər briqadasının qiymətləndirməsi

Maddə 9.2 – İcra və texniki səhvlərin müəyyənləşdirilməsi

Maddə 9.3 – Hərəkət kompozisiyasının quruluşuna dair tələblər

Maddə 9.4 – E hakimlər briqadasının verdiyi cərimələr

III HİSSƏ – ALƏTLƏR

Bölmə 10 – Sərbəst hərəkətlər

Maddə 10.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 10.2 – Məzmun və quruluş

Maddə 10.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 10.4 – Elementlər cədvəli

Bölmə 11 – Dəstəli at

Maddə 11.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 11.2 – Məzmun və Quruluş

Maddə 11.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 11.4 – Elementlər cədvəli

Bölmə 12 - Halqalar

Maddə 12.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 12.2 – Məzmun və quruluş

Maddə 12.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 12.4 – Elementlər cədvəli

Bölmə 13 – Dayaqlı tullanma

Maddə 13.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 13.2 – Məzmun və quruluş

Maddə 13.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 13.4 – Elementlər cədvəli

Bölmə 14 - Paralel qollar

Maddə 14.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 14.2 – Məzmun və quruluş

Maddə 14.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 14.4 – Elementlər cədvəli

Bölmə 15 – Turnik

Maddə 15.1 – Çıxışın təsviri

Maddə 15.2 – Məzmun və quruluş

Maddə 15.3 – Alətlər üzrə xüsusi cərimə xalları

Maddə 15.4 – Elementlər cədvəli

IV HİSSƏ – Əlavələr

A. Əlavə izahatlar və şərhlər

I HISSƏ

Yarış iştirakçıları üçün qaydalar

Bölmə 1

Məqsəd

Maddə 1

Bu qaydaların əsas məqsədi aşağıdakılardır:

- Regional, milli və beynəlxalq yarışlarda Kişi idman gimnastikasında gimnastların çıxışlarının qiymətləndirilməsi üçün obyektiv hakimlik vasitələrinin yaradılması.
- BGF-nin rəsmi yarışlarının dörd mərhələsinin hakimliyinin (qiymətləndirilməsinin) standartlaşdırılması: təsnifat, komandalar arasında final, çoxnövcülük və ayrı-ayrı alətlər üzrə finallar.
- İstənilən yarışda ən yaxşı gimnastın müəyyən edilməsinə zəmanət vermək.
- Məşqçilərə və gimnastlara yarış hərəkətlərinin tərtib olunmasında yardım göstərmək.
- Yarışlarda hakimlərin, məşqçilərin və gimnastların istifadə etməsi üçün ehtiyac duyulan əlavə texniki məlumatlar və qaydaların mənbəyi haqqında informasiya təmin etmək.

Bölmə 2

Gimnastlar üçün qaydalar

Maddə 2.1 Gimnastların hüquqları

Ümumi

Gimnastın aşağıdakı hüquqlara malik olmasına zəmanət verilir:

- Onların çıxışının düzgün, ədalətli və bu Qaydaların şərtlərinə uyğun şəkildə qiymətləndirilməsinə.
- Yarışlar başlamazdan əvvəl, vaxtında təqdim edilmiş yeni sıçrayış və ya element üçün çətinlik dəyərinin qiymətləndirilməsini yazılı formada qəbul etməsinə.
- Gimnastların xalının onların çıxışından dərhal sonra açıq şəkildə nümayiş olunmasına və ya həmin yarış üçün müəyyən olunmuş xüsusi qaydalara uyğun olaraq nümayiş etdirilməsinə.
- Əgər hərəkət onun iradəsindən asılı olmayan səbəbə görə kəsilsə, Ali Hakimler Briqadasının icazəsi ilə hərəkəti bütövlükdə təkrar etmək.
- Şəxsi səbəblərə görə müsabiqə zalını qısa müddətə tərk edin və belə bir tələb müsabiqənin göstərişlərinə əsasən və ya Ali Hakimler Briqadası sədrinin icazəsi ilə əsassız olaraq rədd edilməməlidir.

QEYD: Yarış çıxan idmançının yoxluğuna görə təxirə salına bilməz.

- Nümayəndə heyətlərinin rəhbəri vasitəsilə yarış zamanı verilən bütün qiymətləri əks etdirən tam nəticə cədvəlini almaq.

Alətlər

Gimnastın aşağıdakı hüquqlara malik olmasına zəmanət verilir:

- Təlim, məşq zallarında və yarış podiumunda BGF-nin rəsmi yarışları üçün spesifikasiya və normalara cavab verən eyni alət və matlarda məşq etmək və çıxış etmək.
- Halqalar, Dayaqlı tullanma və turnik üzərində hərəkətlər üçün əsas matın (20 sm) altında 10 sm qalınlıqda əlavə matdan istifadə etmək.
- Halqalar və turnik üzərində hərəkətə başlayarkən start vəziyyətini almaq üçün məşqçi və ya gimnastın köməyindən istifadə etmək.
- Halqalar və turnik üzərində hərəkətləri yerinə yetirərkən bir köməkçidən (sığortalayan şəxs) istifadə etmək.
- Alətdən yıxıldıqdan sonra icazə verilən vaxt çərçivəsində istirahət etmək və ya gücünü toplamaq.
- Alətdən yıxıldıqdan sonra icazə verilən vaxt ərzində və ya birinci və ikinci sıçrayışlar arasında öz məşqçiləri ilə məsləhətləşmək.

kışi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-2024

g) Turnik özlərinin boyuna uyğunlaşdırmaq üçün qaldırmaq məqsədilə icazə istəmək.

İsinmə hərəkətləri

Təsnifat yarışlarında, çoxnövcülük finalında və komandalar arasında finalında

- Hər bir gimnast (o cümlədən, zədələnmiş gimnastı əvəzləyən gimnast) Texniki Reqlamentə uyğun olaraq podiumda bilavasitə yarışdan qabaq alətlərə toxunmaq və onları yoxlamaq hüququna malikdir:
 - Paralel qollar istisna olmaqla bütün alətlərdə 30 saniyə
 - Alətin hazırlanması daxil olmaqla paralel qollarda 50 saniyə

QEYD:

- Təsnifat və komandalar arasında final yarışlarında isinmə vaxtı komanda üçün ayrılır. Komanda qalan vaxta diqqət etməlidir ki, sonuncu gimnast da isinmə və yoxlama hərəkətlərini çatdıra bilsin.
- Qarışıq qruplarda isinmə vaxtı bilavasitə gimnasta ayrılır. İsinmə ardıcılığı yarışdakı start düzülüşü ilə eyni olmalıdır.
- Səs signalı isinmə vaxtının bitməsini bildirir. Əgər gimnast fikrən və fiziki olaraq sıçrayışa köklənmişdirsə, və ya həmin vaxtda hələ də alətlə təmasdadırsa, o, elementi və ya ardıcılığı tamamlaya bilər. İsinmə vaxtından sonra və ya yarış fasilələri ərzində alət hazırlana bilər, lakin istifadə olunma bilməz.
- Bütün çıxışlara aid olan vaxt (çıxışın başlanğıcı və çıxış müddəti) 1 saniyəlik artımlarla həyata keçiriləcək.
- Hərəkətin gözlənilən başlama vaxtına qədər D1 hakimi tərəfindən görünən signal (BGF-nin rəsmi yarışlarında bu signal yaşıl işıqdır) veriləcəkdir.
- Təsnifatlarda və ya Komanda Finallarında, çıxışdan əvvəl paralel qolların hazırlanması üçün (bir toxunuşla isinmə və yarış zamanı) gimnastlar federasiyasından hər hansı yarış keçirilən ərazisinə akkreditə olunmuş şəxs kömək edə bilər. Çoxnövcülük və ya alət üzrə finalda maksimum üç nəfər (yarışan gimnast, məşqçi və yarış keçirilən ərazisinə akkreditasiyası olan 1 digər şəxs ola bilər)

Maddə 2.2 Gimnastın öhdəlikləri

- a) Qaydaları bilmək və özünü qaydalara uyğun aparmaq
- b) Podiumda məşqə başlamazdan ən azı 24 saat əvvəl yeni elementin çətinliyini qiymətləndirmək üçün Ali Hakimler Briqadasının Sədrinə yazılı sorğu təqdim etmək və ya məşqçidən bu sorğunu təqdim etməyi xahiş etmək.

- c) Podiumda məşqə başlamazdan ən azı 24 saat əvvəl turnikin və ya halqaların hündürlüyünü qaldırmaq barədə Ali Hakimlər Briqadasının Sədrinə yazılı sorğu təqdim etmək və ya məşqçidən bu tələbi təqdim etməyi xahiş etmək; yaxud da belə sorğular yarışların Texniki Reqlamentinə uyğun təqdim edilməlidir.

Maddə 2.3 Gimnastların vəzifələri

Ümumi

- a) Çıxışa başlamağa siqnal əlaməti olan bir və ya iki əlini yuxarı qaldırmaqla özünü D1 hakiminə təqdim etmək, eyni qaydada hərəkətin bitməsi barədə siqnal verilir.
- b) Yaşıl işıq siqnalı verildikdən və ya D1 hakimindən başqa siqnal gəldikdən sonra 30 saniyə ərzində hərəkətə başlamaq (bütün alətlərdə).
- c) Yıxılmadan sonra 30 saniyə ərzində hərəkəti bərpa etmək (sayma gimnast yıxıldıqdan sonra ayağa qalxan kimi başlayır). Bu vaxt ərzində gimnast gücünü toplaya, yenidən təbaşir sürtə və məşqçi ilə məsləhətləşərək çıxışı davam etdirə bilər. Əgər gimnast başlanğıcdan 30 saniyə uzadmaq üçün (dincəlmək, əl bintlərini tənzimləmək, məşqçidən maqneziumu almaq, əsassız olaraq yarışı gecikdirmək və s.) qarşısını almaq üçün qəsdən ayağa durmursa, 2.4.e maddədən aşağıdakı qayda tətbiq oluna bilər: "Digər intizamsız və ya təhqiramiz davranış - Ç1 Hakiminin Yekun Qiymətindən 0,3 çıxılır"
- d) Öz çıxışını bitirdikdən sonra dərhal podiumu tərk etmək.
- e) Xüsusi icazə verilmədən hər hansı alətin hündürlüyünü dəyişməmək.
- f) Yarış zamanı işləyən hakimlərlə danışmaqdan çəkinmək.
- g) Yarışı ləngitməməklə, həmçinin çıxışı bitirdikdən sonra podiumda uzun müddət qalmamaqla digər iştirakçıların hüquqlarının pozulmasına yol verməmək.
- h) Özünü intizamlı və təmkinli aparmaq, yarış iştirakçılarının hər hansı hüququna qəsd etməmək (məsələn, döşəmə xalçasını təbaşirlə nişanlamaq, çıxışa hazırlıq zamanı hər hansı bir alətə və ya onun hissələrinə zədə yetirmək, yaxud da gimnastika körpüsündən yayları çıxarmaq, gimnastika atın və ya dayaqlı tullanmada istifadə olunan dayağın üzərinə su və ya digər maddəni üzərinə vurmaq. Bu pozuntular alətlərin hazırlanma prosedurunun pozulması hesab olunacaq və belə hallara 0.5 xal cərimə tətbiq olunacaqdır).
- i) Yarış zalını tərk etmək zərurəti yarandıqda bu barədə Ali Hakimler Briqadasına məlumat vermək. Yarış cədvəli gimnastın yoxluğuna görə gecikdirilə bilməz.
- j) Çıxışın yerinə yetirilməsi zamanı eniş üçün əlavə matları tərpətməmək.
- k) Müvafiq mükafatlandırma mərasimində BGF-nin protokoluna uyğun olaraq iştirak etmək.

İdman forması

- a) Gimnast dəstəli at üzərində, halqalarda, paralel qollarda və turnikdə uzun gimnastika trikosu geyinməlidir. Uzun gimnastika trikosu, qara və ya tünd göy çalarlı, qəhvəyi və ya yaşıl rəngli corablar və/və ya çəkələklərə icazə verilmir.
- b) Sərbəst hərəkətlərdə və sıçrayışda gimnast qısa tuman, corab və ya corabsız, yaxud da uzun gimnast trikosunda və corab geyinmiş ola bilər.
- c) Gimnast bütün alətlərdə gimnast maykasında olmalıdır.
- d) Gimnast çəkələyi və/və ya corab geyinmək gimnastın seçiminə buraxılır.
- e) Gimnast formasının üstündə yarış təşkilatçıları tərəfindən verilən nömrə olmalıdır.
- f) Gimnast BGF-nin qüvvədə olan Təbliğat Qaydalarına uyğun olaraq öz formasının üzərində ölkəsinin adı və ya rekviziti olmalıdır.

kişi İDMAN GIMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-2024

- g) Gimnast öz forması üzərində yalnız BGF-nin ən yeni Təbliğat Qaydalarında icazə verilən loqotip və reklam nişanlarını daşıya bilər.
- h) Çempionatın geyim forması Təsnifat və Komandalar arasında final yarışlarında eyni federasiyadan olan üzvlər üçün eyni olmalıdır. Təsnifat yarışlarında eyni

federasiyadan olan fərdi gimnastlar (komandada çıxış etməyən) fərqli yarış forması geyinə bilər.

- i) Gimnast yarış zamanı qolların sıxılması üçün istifadə olunan alətin taxılmasından çəkinməlidir. Ovuc və biləyin qorunması üçün bintlər və bandajlara icazə verilir, lakin onlar təhlükəsiz şəkildə sarınaraq səliqəli vəziyyətdə, yaxşı estetik görünüşdə olmaqla diqqəti hərəkətin icrasından yayındırmamalıdır. Bədən rənginə uyğun bintlərtövsiyə olunur.

Maddələr 2.4 Cərimələr

- a) Maddə 2 və Maddə 3-də göstərilən qaydaların və gözləntilərin pozulması üçün normal cərimə kimi intizamın pozulmasına görə 0.30 cərimə xalı verilir. Alətlərə aid pozuntulara görə 0.50 cərimə xalı tətbiq olunur.
- b) Cərimələr üçün aşağıda göstərilən bir neçə digər variantlar var.
- c) Əksi göstərməyə qədər, bu cərimələr həmişə D1 hakimi tərəfindən verilir və həmin çıxışa görə yekun qiymətdən çıxılır.
- d) Müstəsna hallarda gimnast və ya məşqçi xüsusi cəriməyə əlavə olaraq yarış zalından kənarlaşdırıla bilər.
- e) Pozuntular və əlaqəli cərimələr bunlardır:

Pozuntu	Cərimə
Davranışla əlaqəli pozuntular	
İdman forması üzrə bütün pozuntular (Mad. 2.3).	Yekun xaldan 0.30 (yarış ərzində bir dəfə) Ali Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən verilir.
Gimnast çıxışa başlamazdan əvvəl çıxışı bitirdikdən sonra özünü D1 hakiminə təqdim etməyib	Hər dəfə üçün yekun xaldan 0.30, D1 hakimi tərəfindən verilir.
Çıxış signalı verildəndən sonra 30 saniyədən gec başlayıb	Yekun xaldan 0.30, D1 hakimi tərəfindən verilir.
Çıxış signalı verildəndən sonra 60 saniyədən gec başlayıb	Çıxış ləğv olunur
Hərəkəti yerinə yetirdikdən sonra körpüyə təkrar çıxmaq	Yekun xaldan 0.30, D1 hakimi tərəfindən verilir
Məşqçi hərəkətin yerinə yetirilməsi zamanı gimnastla danışır	Yekun xaldan 0.30, D1 hakimi tərəfindən verilir
İntizamlı davranışa sığmayan digər hallar	Yekun xaldan 0.30, D1 hakimi tərəfindən verilir
Alətlərlə əlaqəli pozuntular	
Sığortalayan şəxsin icazə verilməyən iştirakı	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir
Xalçanın səthinin təbaşirlənişənlanması və ya alətin zədələnməsi, suyu üzərinə vurulması (paralel qollardan istisna olmaqla).	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir
Əlavə matların qeyri-düzgün istifadəsi və ya tələb olunmasına rəğmən istifadə olunmaması	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir

Məşqçi çıxış zamanı matı yerindən tərpədir	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir
İcazə olmadan alətin hündürlüyünün dəyişdirilməsi	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir
Gimnastika körpüsündən yayların yerinin dəyişdirilməsi və ya çıxarılması	Yekun xaldan 0.50, D1 hakimi tərəfindən verilir
Digər fərdi pozuntular	
Yarış zonasından icazəsiz getmə və qayıdaraq yarış tamamlaya bilməmə	Yarışın qalan hissəsindən kənarlaşdırılma (Ali Hakimler Briqadasının Sədri tərəfindən).
Mükafatlandırma mərasimində iştirak etməmə	Nəticə və yekun xal həm komanda, həm də fərdi məqsədlər üçün ləğv olunur (Ali Hakimler Briqadası tərəfindən).
Çıxışa signal olmadan və ya yaşıl işıq yanmadan başlamaq	Yekun xal = 0 xal.
Komanda şəklində pozuntular	
Komandanın bir və ya bir neçə gimnastı qeyri-düzgün ardıcılıqda çıxış edir	Müvafiq alət üzrə yekun komanda xalından 1,0 (Ali Hakimler Briqadasının Sədri tərəfindən).
Komanda yarışlarına tətbiq olunan geyim forması qaydalarını pozma	Müvafiq alət üzrə yekun komanda xalından 1,0 (yarış ərzində 1 dəfə), Hakimler Briqadasının Sədri tərəfindən.

Maddə 2.5 Gimnastların andı

“Mən, bütün gimnastların adından söz verirəm ki, biz bu Dünya Çempionatında (və ya BGF-nin hər hansı digər rəsmi tədbirində) iştirak edərək bu yarışların gedişatını tənzimləyən qaydalara hörmətlə yanaşacaq və əməl edəcək, özümüzü dopinqsiz və narkotiksiz həqiqi idman ruhuna, idman tənənəsinə və gimnastların şərəfinə həsr edəcəyik”

Bölmə 3

Məşqçilər üçün qaydalar

Maddə 3.1 Məşqçilərin hüquqları

Məşqçilər aşağıdakı hüquqlara malikdir:

- a) Gimnasta və ya cavabdeh olduğu komandaya alətlərin hündürlüyünün dəyişdirilməsi və ya yeni sıçrayış, yaxud elementlərin qiymətləndirilməsi barədə yazılı tələblərin təqdim olunmasında yardım etmək.
- b) Gimnasta və ya cavabdeh olduğu komanda üzvlərinə podiumda bütün alətlərdə isinmə zamanı yardım etmək.
- c) Gimnasta və ya komandaya alətləri yarışlar üçün hazırlamağa kömək etmək
- d) Cari rotasiyada yekun çıxışın tamamlanmasından və sonuncu gimnastın xalının elan olunmasından sonra rotasiya üzrə növbəti idmançı üçün hər hansı bir alətin hazırlanması məşqçilər tərəfindən yerinə yetirilə bilər.
- e) Gimnasta halqalarda və turnikdə çıxış vəziyyətini almağa kömək etmək.
- f) Yaşıl siqnalından sonra paralel qollarda hərəkət yerinə yetirilərkən körpünü kənara çəkmək üçün podiumda olmaq.
- g) Təhlükəsizlik məqsədləri üçün gimnastın hərəkətləri yerinə yetirdiyi zaman halqalara və turnikə yaxın olmaq.
- h) Alətdən yıxılmış gimnasta kömək etmək və 30 saniyəlik fasilə zamanı, həmçinin birinci və ikinci sıçrayış arasında məsləhət vermək.
- i) Gimnast çıxış etdikdən sonra onun xalının dərhal və ya həmin yarışın reqlamentinə uyğun şəkildə elan edilməsinə nəzarət etmək.
- j) Zədələnmə və ya alətlərin sınıması halında yardım göstərmək məqsədilə bütün alətlərin yanında olmaq.
- k) Gimnastın çıxışının məzmununun qiymətləndirilməsinə dair Ali Hakimler Briqadasına etiraz vermək (bax Mad. 3.4).
- l) Vaxta və xəttə görə verilən cərimələrə yenidən baxılmasını Ali Hakimler Briqadasından xahiş etmək.

Maddə 3.2 Məşqçilərin öhdəlikləri bunlardır:

- a) Bu qaydaları bilmək və özünü qaydalara uyğun aparmaq.
- b) Gimnastların komandada çıxış ardıcılığını və bütün digər zəruri məlumatları bu Qaydalara və/və ya BGF-nin Texniki Reqlamentinə uyğun şəkildə təqdim etmək.
- c) Hər hansı alətin hündürlüyünü dəyişməkdən və ya gimnast körpüsünə yay əlavə etmək, yayın yerini dəyişmək və ya yayı çıxarmaq kimi əməllərdən çəkinmək.
- d) Yarışları ləngitməmək, hakimlərin görmə sahəsinə maneə yaratmaqdan və ya hər hansı digər yolla öz hüquqlarını aşmaqdan və başqa iştirakçıların hüquqlarına qəsd etməkdən çəkinmək.

- e) Çıxışın yerinə yetirilməsi zamanı gimnastla danışmaqdan, yaxud da hər hansı digər yolla (siqnal vermək, qışqırmaq, gülmək və ya oxşar hərəkətlər) ona yardım etməkdən çəkinmək.
- f) Yarışlar zamanı iş başında olan hakimlərlə və/və ya arenanın daxili halqasından kənarında digər şəxslərlə (istisna: komanda həkimi, nümayəndə heyətinin rəhbəri) diskussiyaya girməkdən çəkinmək.
- g) Hər hansı digər intizamdan kənar və ya təhqiredici davranışdan çəkinmək.
- h) Yarış boyunca özünü idman ruhunda və vicdanlı aparmaq.
- i) Protokol xarakterli bütün mükafatlandırma mərasimlərində idmançıya yaraşacaq tərzdə iştirak etmək.

QEYD: Pozuntular və idmana yaraşmayan hərəkətlər üçün tətbiq olunan cərimələrə baxın

Yarış arenasında olmasına icazə verilən məşqçi sayı	
Təsnifat və Komandalar arasında final yarışları	
- Tam komandalar - Fərdi idmançılardan ibarət ölkələr	1 və ya 2 məşqçi 1 məşqçi
Çoxnövcülük və ayrı-ayrı alətlər üzrə final yarışları	
- Hər bir gimnast	1 məşqçi

Maddə 3.3. Cərimələr Məşqçinin davranışı

Ali Hakimlər Briqadası Sədri tərəfindən (Ali Hakimlər Briqadası üzvləri ilə məsləhətləşmədən sonra)	BGF-nin rəsmi və qeydə alınmış yarışlarında
Məşqçinin gimnastın və ya komandanın nəticəsinə və ya çıxışına bilavasitə təsir göstərməyən davranışı	
İdmana yaraşmayan davranış (yarışların bütün mərhələləri üçün qüvvədədir)	1-ci dəfə – məşqçi üçün sarı vərəqə (xəbərdarlıq).
	2-ci dəfə – Məşqçi üçün qırmızı vərəqə və məşqçinin yarışdan kənarlaşdırılması*
Digər intizamsız, təhqiredici davranış (yarışların bütün mərhələsi üçün qüvvədədir)	Birbaşa qırmızı vərəqə və məşqçinin yarışdan kənarlaşdırılması*

İdmana yaraşmayan davranış, başqa sözlə yarışın gedişatını qəsdən ləngitmək və ya kəsmək, yarış zamanı D1 hakimi istisna olmaqla (etiraz verərkən), iş başında olan hakimlərlə danışmaq, çıxış zamanı gimnasta siqnallar, qışqırıqlar (alqışlar) və ya digər yolla birbaşa ipucu vermək	1-ci dəfə – 0.50 xal (alətdə gimnastın və ya komandanın qiymətindən) və əgər məşqçi iş başında olan hakimlərlə danışdırsa məşqçiyə sarı vərəqə (xəbərdarlıq)
	2-ci dəfə – 1.00 xal (alətdə gimnastın və ya komandanın qiymətindən) və məşqçiyə qırmızı vərəqə göstərilməklə onunun yarış zalından kənarlaşdırılması
Digər intizamsız və təhqiredici davranış, başqa sözlə yarış zamanı təhqirə yol verən şəxslərin icazəsiz olaraq daxili halqaya çıxması	1.00 xal (alətdə gimnastın və ya komandanın qiymətindən) və məşqçiyə dərhal qırmızı vərəqə göstərilməklə onunun yarış zalından kənarlaşdırılması

QEYD: Əgər gimnastın və ya komandanın məşqçisi yarış zalından kənarlaşdırılırsa, o, yarış zamanı yalnız bir dəfə başqa bir məşqçi ilə əvəzlənə bilər.

1-ci pozuntu = sarı vərəqə

2-ci pozuntu = qırmızı vərəqə, qırmızı vərəqə göstərildikdən sonra məşqçi yarışın bütün fazalarının sonuna qədər zaldan kənarlaşdırılır.

* Əgər nümayəndə heyətində yalnız bir məşqçi varsa, o yarışda qala bilər, lakin həmin məşqçi növbəti Dünya Çempionatına və ya Olimpiya Oyunlarına akkreditasiya ala bilməz.

Maddə 3.4 Etirazlar

Texniki Reqlamentə müraciət etmənin xahiş olunur.

Maddə 3.5 Məşqçinin andı

“Mən, bütün məşqçilərin və idmançıların əhatəsində olan digər üzvlərin adından söz verirəm ki, biz Olimpizmin təməl prinsiplərinə uyğun olaraq özümüzü idman rəqabəti və əxlaqı ruhunda aparacağıq. Biz gimnastlarımıza “ədalətli oyun” və narkotiksiz idman prinsipləri əsasında çıxış etməyi öyrədəcəyimizə, həmçinin BGF-nin Dünya Çempionatlarının keçirilməsinə dair bütün qaydalarına hörmət edəcəyimizə dair öhdəlik götürürük”.

Bölmə 4 Texniki Komitə üçün Qaydalar

Maddə 4.1 KTK-nin Prezidenti

Kişi idman gimnastikası üzrə Texniki Komitənin Prezidenti və ya onun nümayəndəsi Ali Hakimler Briqadası Sədrinin vəzifəsini daşıyır. Onun və Ali Hakimler Briqadasının vəzifələri bunlardır:

- a) Texniki Reqlamentdə təsvir olunduğu kimi yarışlara texniki rəhbərliyi həyata keçirmək.
- b) Hakimlərin müşavirəsini çağırmaq və müşavirəyə rəhbərlik etmək.
- c) Hakimler üçün Qaydaların həmin yarışa şamil olunan müddəalarını tətbiq etmək.
- d) Yarış prosesində yarana biləcək yeni elementlər, turnik və/və ya halqaların hündürlüyünün artırılması, yarışların keçirildiyi zonadan çıxmaq barədə sorğulara və digər sorğulara baxmaq. Belə qərarlar adətən KTK-nın üzvləri tərəfindən qəbul olunur.
- e) İşçi planda dərc olunan cədvələ əməl olunmasına nəzarət etmək.
- f) Alətlərdə olan müşahidəçilərin işinə nəzarət etmək və zərurət yarandıqda müdaxilə etmək. Etirazlara baxılma halları istisna olmaqla; vaxt və ya xəttə aid pozuntular; xallar nəticələr cədvəlində göstərildikdən sonra qiymətlərə heç bir dəyişiklik etməmək.
- g) Sorğulara yuxarıda göstəriləyi kimi baxmaq.
- h) Ali Hakimler Briqadasının üzvləri ilə birgə qeyri-qənaətbəxş çıxış edən və ya hakim andını pozan istənilən hakimə xəbərdarlıq vermək və ya əvəzləmək.
- i) Hakimlikdə buraxılan səhvləri müəyyən etmək və hakimlərin qiymətləndirilməsi nəticələrini BGF İntizam Komissiyasına təqdim etmək üçün TK ilə birlikdə qlobal video analiz (yarışdan sonra) aparmaq.
- j) BGF-nin Alətlərə dair normalarına müvafiq olaraq alətlərin ölçülərini yoxlanmasına nəzarət etmək.
- k) Gözlənilməz və ya xüsusi şəraitlərdə yarışa hakimin namizədliyini irəli sürmək.
- l) BGF-nin İcra Komitəsinin üzvləri üçün hesabat hazırlamaq və hesabatı mümkün qədər tez, lakin tədbirdən sonra 30 gündən çox gec olmayaraq BGF Baş Katibinə göndərmək. Hesabata aşağıdakılar daxil edilməlidir:

- Xüsusi hallar daxil olmaqla yarış haqqında ümumi iradlar və gələcək üçün dərslərin çıxarılması.
- Ən yaxşı hakimlərin mükafatlandırılması üçün təkliflər və 3 ay ərzində gözləniləni doğrulda bilməyən hakimler üçün sanksiyalar daxil olmaqla hakimlərinin işinin detallı analizi.
- Bütün müdaxilələrin detallı siyahısı (dərc olunmadan əvvəl və sonra xal dəyişiklikləri).
- D-hakimlərinin verdiyi xalların texniki analizi.

Maddə 4.2 KTK-nin üzvləri

Yarışın hər bir mərhələsi ərzində Kişi İdman Gimnastikası üzrə Texniki Komitənin üzvləri və ya onların nümayəndələri Ali Hakimler Briqadasının üzvləri və ya alətlərdə müşahidəçi kimi xidmət göstərir. Onların vəzifələrinə daxildir:

- a) Hakimlərin müşavirəsində və onlar üçün keçirilən təlim sessiyalarında iştirak etmək və hakimlərə müvafiq alətlərdə düzgün işləmələri üçün bələdçilik etmək.
- b) Hakimlik qaydalarını hazırda qüvvədə olan rəqlament və meyarlara uyğun şəkildə ədalətlə, vicdanla və tam tətbiq etmək.
- c) Bütöv çıxışın məzmununu simvollarla qeydə almaq.
- d) D, R və E panellərinin qiymətləndirilməsi məqsədilə D və E xalını (nəzarət xalları) hesablamaq.
- e) Hakimlik səviyyəsini nəzarətdə saxlamaq və bütün çıxışların yekun qiymətləndirilməsinə diqqət etmək.
- f) Məşqlərdə, isinmə zamanı və yarışlarda istifadə olunan alətlərin BGF-nin Alətlərə dair normalarına uyğun olduğunu yoxlamaq.

Bölmə 5

Alətlər üzrə hakimlər üçün qaydalar və hakimlər briqadasının tərkibi

Maddə 5.1 Öhdəliklər

Hər bir hakim verdiyi qiymətə görə tam və təkbaşına məsuliyyət daşıyır. Alətlər üzrə hakimlər briqadasının bütün üzvləri öhdəlik daşıyır:

- a) Aşağıdakıları müfəssəl bilməlidirlər:
 - (i) Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının Texniki Reqlamentini;
 - (ii) Kişi İdman Gimnastikası üzrə Qaydaları;
 - (iii) Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının Hakimlər üçün Qaydaları;
 - (iv) Yarışlar zamanı öz vəzifəsini layiqincə icra etməsi üçün zəruri olan hər hansı digər texniki məlumatı.
 - b) Hazırkı dövr üçün müəyyən kateqoriyaya aid qüvvədə olan beynəlxalq kateqoriyaya sahib olmaq.
 - c) Hakimlik etdikləri yarışın səviyyəsinə uyğun olan kateqoriyaya sahib olmaq.
 - d) Bilavasitə müvafiq yarışdan əvvəl bütün təlimatlandırma sessiyalarında və hakimlərin iclaslarında iştirak etmək (BGF-nin KTK tərəfindən təsdiq verilməsi şərti ilə mümkün gözlənilməz istisnalar xaric).
 - e) İstənilən xüsusi təşkilati və ya hakimliklə bağlı əhatəli təlimatlandırma sessiyalarında (məsələn xalların daxil edilməsi ilə bağlı təlimatlar) iştirak etmək.
 - f) Müsabiqə direktivlərində göstərilmədiyi təqdirdə podium təlimində iştirak bütün hakimlər üçün məcburi deyil.
 - g) Bütün alətlərdə hakimliyə hazırlıqlı olmaq
 - h) Aşağıda göstərilən müxtəlif zəruri vəzifələrin icrasına qadir olmaq:
 - Hakimlik protokollarını düzgün doldurmaq
 - Kompüter və digər informasiya avadanlığından istifadə etmək
 - Yarışların ləngimədən keçməsinə səy göstərmək
 - i) Yarış zalında yarışların başlanmasından minimum 1 saat əvvəl və ya işçi plana əsasən olmaq və yaxşı hazırlıqlı, dincəlməmiş, gümrah və diqqətli vəziyyətdə olmaq.
- BGF-nin göstərişlərinə əsasən hazırlanmış (tünd göy kostyum, ağ köynək və qalstuk)**
- j) yarış formasını geyinmək – istisna olaraq Olimpiya Oyunlarında geyim forması Təşkilatçı Komitə tərəfindən təmin olunur.

Yarış zamanı hakimlər:

- a) Özlərini peşəkar və etik normalara uyğun aparmalı.
- b) Maddə 5.4-də göstərilən funksiyaları icra etməli.

- c) Hər bir çıxışı obyektiv, dəqiq, bütöv, etik cəhətdən düzgün, vicdanlı və tez qiymətləndirməli; əgər hər hansı şübhəsi olarsa, məsələni gimnastın xeyrinə həll etməli.
- d) Verdiyi xalların qeydiyyatını aparmalı.
- e) Yarış zamanı öz yerini tərk etməməli (D1 hakiminin razılığı istisna olmaqla) və gimnastlarla, məşqçilərlə, nümayəndə heyətinin rəhbəri və digər hakimlərlə söhbət etməkdən çəkinməlidir.

Hakimlərin qeyri-düzgün qiymətləndirilməsinə və davranışına görə cəzalar BGF-nin Hakimler üçün Qaydalarının hazırkı versiyasına və həmin yarışa tətbiq olunan Texniki Reqlamentə uyğun olacaqdır.

Maddə 5.2 Hüquqlar

Alətlər üzrə müşahidəçi hakimin müdaxiləsi olarsa, hakim öz qiymətini izah etmək və qiymətə dəyişiklik etməyə razılaşmaq (yaxud etməmək) hüququna malikdir. Fikir ayrılığı olduğu halda Ali Hakimler Briqadası müdaxilə etməli və öz qərarı barədə hakimə dərhal məlumat verməlidir.

Hakimə qarşı arbitraj tədbiri görüldüyü halda, hakimin aşağıdakı orqanlara apelyasiya vermək hüququ vardır:

- a) Əgər tədbirə alətlər üzrə müşahidəçi tərəfindən təşəbbüs göstərilmişdirsə - Ali Hakimler Briqadasına, yaxud
- b) Əgər tədbirə Ali Hakimler Briqadası tərəfindən təşəbbüs göstərilmişdirsə - Apelyasiya Briqadasına.

Maddə 5.3 Alətlər üzrə hakimler briqadasının tərkibi Alətlər üzrə hakimler briqadası (hakimlik panelləri)

BGF-nin bütün rəsmi çempionatlarında, Dünya Çempionatlarında və Olimpiya Oyunlarında alətlər üzrə hakimler briqadası D-briqadası və E-briqadasından ibarət olacaqdır.

- D hakimləri püşkatma yolu ilə seçilir və BGF-nin Texniki Komitəsi tərəfindən BGF-nin Texniki Reqlamentinə uyğun şəkildə təyin olunur.
- E hakimləri və əlavə mövqelər BGF-nin Texniki Reqlamentinə və ya həmin yarış üçün Hakimler Qaydalarına uyğun olaraq TK rəhbərliyi altında püşkatma yolu ilə seçilir.

Müxtəlif yarış növlərində alətlər üzrə hakimler briqadasının tərkibi aşağıdakı kimi olmalıdır:

Dünya Çempionatı və Olimpiya oyunları	Beynəlxalq yarışlar
---------------------------------------	---------------------

Briqadada 9 hakim		Briqadada minimum 6 hakim
D briqadasında 2 hakim	2	D briqadasının 2 hakimi
E briqadasında 7 hakim	7	E briqadasının 4 hakimi (tövsiyə olunur)

Xətt və vaxt hakimləri:

- Sərbəst hərəkətlərdə 2 xətt hakimi
- Sıçrayışda 1 xətt hakimi
- Sərbəst hərəkətlərdə vaxtölçən
- Paralel qollarda isinmə vaxtı üzrə vaxtölçən

Hakim briqadalarına dəyişikliklər digər beynəlxalq yarışlar, eləcə də milli və yerli turnirlər üçün mümkündür.

Maddə 5.4 Alətlər üzrə hakimlər briqadasının funksiyaları

Maddə 5.4.1 D briqadasının funksiyaları

- a) D briqadası hərəkətlərin məzmununu simvolların köməyi ilə qeydə alır, müstəqil və qərəzsiz şəkildə qiymətləndirmə aparır və sonra birgə D xalını çıxarır. Müzakirələrə yol verilir.
- b) D briqadası D qiymətini kompüterə daxil edir.
- c) D xalı aşağıdakıları daxil edir:
 - Çətinliklər cədvəlinə uyğun olaraq elementlərin dəyərini (çətinliyini).
 - Hər bir alət üçün xüsusi qaydalara əsaslanmaqla birləşmələrin dəyəri.
 - Element qruplarına dair icra olunmuş tələblərin sayı və çətinliyi.

D1 hakimlərinin funksiyaları

- a) Alətlərə baxan briqada ilə alətlərdə olan müşahidəçi arasında əlaqəni təmin edir. Alətlərdə olan müşahidəçi sonra zərurət olarsa Ali Hakimlər Briqadası ilə məsləhətləşə bilər.
- b) Vaxt hakimlərinin, xətt hakimlərinin və katibliyin işini əlaqələndirir.
- c) Isinmə hərəkətlərinin davamlılığına nəzarət daxil olmaqla, təhkim olunduğu alətdə yarışların səmərəli şəkildə keçirilməsini təmin edir.
- d) Yaşıl işığın köməyi ilə və ya digər görünən üsulla gimnasta onun hərəkətə başlamasına 30 saniyə vaxt qaldığı barədə xəbərdarlıq edir.
- e) Vaxta, xəttə və davranışa görə verilən zəruri cərimə xallarının lövhədə nümayiş olunmazdan əvvəl yekun qiymətdən çıxılmasını yoxlayır.

- f) Çıxışın davamlılığı qaydalarının pozulmasına görə cərimə xallarının düzgün verilməsini yoxlayır.
- g) Aşağıdakı cərimələrin tətbiq olunmasını yoxlayır:
- Gimnastın çıxışdan öncə və sonra özünü təqdim etməsi.
 - Etibarsız hesab olunan "sıfır" sıçrayışının yerinə yetirilməsi.
 - Dayaqla sıçrayış, çıxış və ya sıçrayışın yerinə yetirilməsi zamanı yardım.

D Briqadasının yarış sonrası funksiyaları:

TK-nin Prezidentinin göstərişi əsasında özündə aşağıdakıları ehtiva edən yarış haqqında yazılı hesabat:

- Gimnastın nömrəsi və adı ilə birlikdə pozuntuları, problemləri və şübhəli qərarları sadalayan protokollar.
- Yarışdan sonra 2 həftə ərzində Kişi İdman Gimnastikası üzrə Texniki Komitəsinin Prezidentinə və Ali Hakimlər Briqadasında Alətlər üzrə Müşahidəçilərə BGF-nin rəsmi dillərinin birində hazırlanmaqla bütün çıxışların məzmunu.

Maddə 5.4.2 E briqadasının funksiyaları

- a) Hər bir E hakimi çıxışları diqqətlə müşahidə etməli və cərimə xallarının dəyərini müəyyən etməklə öz həmkarları ilə məsləhətləşmədən müstəqil və sərbəst şəkildə müvafiq xalları düzgün tətbiq etməlidir.
- b) Onlar aşağıdakılara görə cərimə xallarını qeydə almalıdır:
- Ümumi səhvlər.
 - Texniki və kompozisiya səhvləri.
 - Duruş səhvləri.
- c) Onlar aydın görünən imza ilə qiymətləndirmə protokolunu doldurmalı və ya cərimə xalları miqdarını kompüterə daxil etməlidir.
- d) Onlar bütün hərəkətlərə verdikləri qiymətlərə dair şəxsi qeydləri təqdim etməyə qadir olmalıdır.

Maddə 5.5 Vaxtölçənlərin, xətt hakimlərinin və katiblərin funksiyaları

Maddə 5.5.1 Vaxtölçənlər və xətt hakimləri

Vaxtölçənlər və xətt hakimləri aşağıdakı funksiyalar üçün beynəlxalq kateqoriyaya malik hakimlər arasından püşkatma yolu ilə seçilir:

Xətt hakimləri:

- Sərbəst hərəkətlərin və dayaqla sıçrayışın yerinə yetirilməsi zamanı xətt nişanından kənara çıxmanı müəyyən etmək və bu barədə qırmızı bayraq qaldırmaqla siqnal vermək.
- İstənilən pozuntu və cərimə xalı barədə D1 hakiminə məlumat vermək və müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və təqdim etmək.
- Dayaqlı tullanma yerinə yetirərkən isinmə zamanı yerinə yetirilən tullanmaların sayına nəzarət edilir.

Vaxtölçənlər:

- Sərbəst hərəkətlərin (FX) müddətini müəyyən etməli.
- Paralel qollarda (PB) isinmə hərəkətlərinin vaxtına nəzarət etmək.
- Sərbəst hərəkətlərdə (FX) 65 saniyə və 75 saniyə vaxtın bitməsi üzrə səs siqnalı vermək.
- İstənilən pozuntu və cərimə xalı barədə D1 hakiminə məlumat vermək və müvafiq yazılı protokolu imzalamaq və təqdim etmək.
- Əgər vaxtölçən kompüter vasitəsilə vaxt sayımı əlaqəsinə malik deyilsə, icazə verilən vaxt məhdudiyyətindən dəqiq kənarlaşma müddətini qeydə almalıdır.

Maddə 5.5.2 Katiblərin funksiyaları

Katiblər Hakimlik Qaydalarını bilməli və informasiya texnologiyalarından istifadə etməyi bacarmalıdır. Onlar, adətən Təşkilati Komitə tərəfindən təyin olunurlar. D1 hakiminin rəhbərliyi altında onlar aşağıdakı məlumatların kompüterə düzgün daxil edilməsinə cavabdehdir:

- Komanda və gimnastların düzgün start düzülüşünə uyğunluğu.
- Yaşıl və qırmızı lampaların düzgün yandırılması.
- Yekun xalın lövhədə düzgün göstərilməsi.
- Yaşıl işıq yandıqdan sonra çıxışın başlanmasına nəzarət etmək.
- Yaşıl işığın yanması üçün start düyməsini basır və gimnast çıxışını nümayiş eləməyə başlayır

Maddə 5.6 Hakimlərin yeri

Hər bir hakim elə bir yerdə və alətdən elə bir məsafədə mövqe tutmalıdır ki, buradan hərəkətin yerinə yetirilməsini tam şəkildə görə bilmək və üzərinə qoyulmuş öhdəlikləri icra etmək imkanına malik olsun.

- D briqadasının hakimləri alətin yerləşmə mərkəzi boyunca mövqe tutmalıdır.
- Vaxtölçən alətlərə baxan briqadanın yanında (hər iki tərəfində) oturmalıdır.
- Sərbəst hərəkətlərdə (FX) xətt hakimləri bir-birinə əks küncdə mövqe tutur və özlərinə ən

yaxın iki xətti izləyir.

- Dayaqla sıçrayış zamanı xətt hakimləri eniş zonasının uzaq qurtaracağında oturmalıdır.

- Rəsmi yarışlarda E briqadasının hakimləri alət ətrafında D hakimlər briqadasının solundan başlayaraq saat əqrəbi istiqamətində yerləşir, hakimlər düz bir xətt üzrə yerləşdirilir ki, D2, E1, E2 və E3 həmin ardıcılıqla D1-in solunda, katib, E7, E6, E5 və E4 isə həmin ardıcılıqla sağda oturacaqlar.

Yarış zalının imkanlarından asılı olaraq hakimlərin yerləşmə sxeminə dəyişiklik olunması mümkündür.

Maddə 5.7 Hakimlərin andı (TR 7.12)

Dünya Çempionatlarında və BGF-nin digər mühüm beynəlxalq yarışlarında briqada üzvləri və hakimlər hakim andını yerinə yetirəcəklərinə dair and içir:

“Mən, bütün hakimlərin və rəsmi şəxslərin adından söz verirəm ki, hazırkı Dünya Çempionatında (və ya BGF-nin digər rəsmi yarışlarında) tam obyektiv hərəkət edəcək, ədalətli idman dostluğu ruhunda qaydalara hörmətlə yanaşacaq və əməl edəcəyəm”

Maddə 5.8 Yeni elementlərin adlandırılması

- Beynəlxalq səviyyədə ilk dəfə rəsmi BGF Qrup 1, 2 və ya 3 yarışmasında (rəsmi BGF-nin TD-nin iştirakı ilə və ya olmadan)
- C qiyməti və ya daha yüksəkdir və dəyər üçün yerinə yetirilir
- Çətinlik dəyəri və adı yalnız performansın TK-nin təhlilindən sonra təsdiq olunacaq
- Eyni yarışda birdən çox gimnast eyni yeni elementi ifa edərsə, element bütün gimnastların adına veriləcəkdir.
- Federasiyaya aid olan gimnast yarışdan sonra ən qısa müddətdə təklif olunan yeni elementin videosunu BGF-nin TK prezidentinə təqdim etməyə borcludur. Bundan əlavə, yarış TD-ni məşqçinin təqdim etdiyi rəsmi videonu və orijinal videonu, yarışda verilən ilkin qiymətləndirmə ilə bağlı bütün tefərrüatları ən qısa zamanda BGF-nin TK prezidentinə təqdim etməlidir.

II HISSƏ Çıxışların qiymətləndirilməsi

Bölmə 6

Çıxışların qiymətləndirilməsi

Maddə 6.1 Ümumi qaydalar

Hər bir alət üzrə iki ayrı qiymət – “D” və “E” qiymətləri hesablanır.

- D briqadası hakimləri çıxışın məzmununu qiymətləndirərək D qiymətini verir. E briqadası hakimləri isə çıxışın kompozisiyanın, texnikanın və bədən duruşunun tələblərinə uyğun şəkildə icrasına görə qiymət verir.
- “D” qiyməti aşağıdakıların üst-üstə toplanmasından yaranır:
 - Çətinliyə görə əlavə 10 element dəyərində (gənclər üçün 8), ən yaxşı 9 (gənclər üçün 7), lakin ən yaxşı hesaba alınanlar arasında eyni qrupdan maksimum 5 element, üstəgəl sıçrayışın dəyəri. Əgər hakim eyni dəyəri olan, lakin fərqli element qruplarına aid olan elementlərdən 9 hesaba alınan element (gənclər üçün 7) seçməlidirsə, o gimnastın xeyrinə seçim etməlidir. 9 ən yaxşı elementin və sıçrayışın təyin edilməsindən sonra hakim onların arasında eyni qrupdan olan maksimum 5 element saymalıdır (sərbəst hərəkətlərdə sıçrayış qrupuna aid elementlər birinci hesablanır).

Misal 1:

I	III	I	II	III	III	III	III	IV	IV	V
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D

Misal 2:

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	IV
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
B		B	B	B	B		D	D	D	D	D

Yağlı şriftlə sayılan elementlər verilib.

- Hər bir alət üçün xüsusi qaydalara əsaslanmaqla birləşmələrin dəyəri.
- D qiymətində hesaba alınan 10 element arasında icra olunan element qruplarına dair tələblərin dəyəri (gənclər üçün 8).

- “E” qiyməti 10 xaldan aşağıdakılara görə hesablanan onda bir cərimə xallarının çıxılması ilə təyin olunur:
 - o Estetik səhvlər və icra səhvlərinə görə ümumi cərimə xalları.
 - o Texniki və kompozisiya səhvlərinə görə ümumi cərimə xalları.
- İcra, estetika, texnika və kompozisiyaya görə onda bir xalla hesablanmış cərimələrin yuxarı və aşağı sayı atılır. Cərimə xallarının qalan cəmindən alınan orta rəqəm 10 xaldan çıxılır. Alınan nəticə E-nin qiymətidir.

Maddə 6.2 – Yekun xalın müəyyənləşdirilməsi

1. Çıxış üçün yekun qiymət “D” və “E” xallarının toplanması ilə təyin olunur.
2. Hakimlik və yekun qiymətin çıxarılması qaydaları, Təsnifat və Finalda xüsusi qaydaların tətbiq olunduğu dayaqlı tullanmadan başqa (bax Bölmə 13) bütün növ yarışlar (təsnifat, komandalar arasında final, çoxnövcülük finali, ayrı-ayrı alətlər üzrə finallar) üçün eynidir.
3. Gimnastın çoxnövcülük yarışlarında nəticəsi onun altı alətdə aldığı yekun qiymətlərin cəmini əks etdirir.
4. Komanda xalı həmin yarışların qüvvədə olan texniki rəqlamentinə uyğun olaraq hesablanır.
5. Gimnastın komandalar arasında final, çoxnövcülük finali və ayrı-ayrı alətlər üzrə finallara təsnifatı və finallarda iştirakı həmin yarışların qüvvədə olan texniki rəqlamentinə uyğun şəkildə həyata keçirilir.
6. Yekun xal yarışların hakim heyəti tərəfindən hesablanır, lakin lövhədə nümayiş olunmazdan qabaq alət üzrə müşahidəçi tərəfindən təsdiq olunmalıdır.
7. BGF-nin rəsmi yarışlarında D hakimlər briqadasının vahid “D” qiyməti və “E” qiyməti (icra üçün E briqadasının hər bir hakimi tərəfindən verilən və 10 baldan çıxılan cərimə xallarının orta qiyməti) nümayiş olunur.
Hər bir E hakiminin fərdi qiyməti nəticələrin əsas protokoluna daxil edilir. Bütün digər yarışlarda D qiyməti və E qiyməti və yekun qiymət tamaşaçılara göstərməlidir.

Maddə 6.3 – Qısa çıxış

Çıxışın təqdim olunması üçün gimnast E briqadasından maksimum 10.00 bal yığa bilər.

D briqadası qısa hərəkətə görə yekun xaldən xüsusi neytral çıxma (cərimə xalı) həyata keçirir.

Elementlərin miqdarı	Neytral cərimə (NC)	
	Böyükər	Gəncələr
10	0	NA
9	0	NA
8	0	0
7	3,0	0
6	4,0	0
5	5,0	3,0
4	6,0	4,0
3	7,0	5,0
2	8,0	6,0
1	9,0	7,0
0	10	10

Bölmə 7

D qiyməti ilə əlaqəli qaydalar

Maddə 7.1 Çətinlik

1. Sərbəst hərəkətlər, dəstəli at, halqalar, paralel qollar və turnikdə aşağıdakı element çətinliyi dəyəri hesaba alınır:

Çətinlik	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Qiymət	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

2. Mümkün olduğu qədər Çətinlik Cədvəlinə yalnız ayrıca elementlər daxil olunub. Hər bir element özünə məxsus çətinlik dəyərinə və fərdi tanınma nömrəsinə malikdir.
3. BGF-nin rəsmi yarışlarında Çətinlik Cədvəllərinə daxil edilməyən elementlər podiumda məşqlərə başlamazdan 24 saat əvvəl Ali Hakimlər Briqadasının Sədrinə təqdim edilməlidir. Digər beynəlxalq, milli və yerli yarışlarda texniki hissəyə məsul olan şəxs bu elementləri ilkin olaraq qiymətləndirə bilər.
4. Element (yaxud eyni tanınma nömrəsinə malik element) təkrar oluna bilər, lakin belə təkrarlanmış element "D" qiymətinin çıxarılmasında hesaba alınmayacaqdır. Gimnastika atı üzərində və halqalarda çıxış zamanı təkrarlamayı məhdudlaşdıran əlavə qaydalar üçün Bölmə 11 və 12-yə baxın.
5. Cari mühakimə qaydalarında olmayan element dəyəri olmayan elementdir.
6. Müxtəlif çətinlik qrupları ilə eyni xanada yerləşən elementlər bir hərəkətdə icra oluna bilər və D briqadası tərəfindən hesaba alınacaqdır.

Maddə 7.2 Element qruplarına və sıçrayışlara dair tələblər

1. Bu qiymətləndirmə kateqoriyası ilə hakim tələb olunan hərəkət formalarını dəyərləndirir. Bu hərəkət forması gimnastın şəxsi meylləri və fərdi texniki bacarıqları ilə birlikdə çıxışın kompozisiyasını tamamlamalıdır.
2. Hər bir alətdə qaydalarda I, II, III rəqəmləri ilə işarələnmiş üç element qrupu vardır, sərbəst hərəkətlər istisna olmaqla IV qrup – sıçrayış qrupu kimi işarələnmişdir.
3. Gimnast öz çıxışına hər bir element qrupundan ən azı bir element daxil etməlidir.
4. Bir element yalnız cədvəldə qeydə alındığı element qrupuna aid tələblərə cavab verə bilər.
5. Element qruplarına (10 xalla qiymətləndirilən elementlər) aid yerinə yetirilmiş hər bir tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla mükafatlandırılır.
6. Bütün hərəkətlər sıçrayışlar qrupuna daxil olan elementlərlə sonlanmalıdır və ayaq üzərinə enmə ilə bitməlidir. (bax, sərbəst hərəkətlər və sıçrayış üçün xüsusi qaydalar üzrə bölmə 10 və 13).
7. Sıçrayış qruplarına aid tələblərin yerinə yetirilməsi üçün aşağıdakı qaydalar tətbiq olunur:

- sıçrayış A və ya B 0.00 xal (tələb yerinə yetirilməyib).

- sıçrayış C +0.30 xal (qismən yerinə yetirmə).
- sıçrayış D və ya yuxarı +0.50 xal (tam yerinə yetirmə).

Gənclər üçün:

- sıçrayış A 0.00 xal (tələb yerinə yetirilməyib).
- sıçrayış B +0.30 xal (qismən yerinə yetirmə).
- sıçrayış C və ya yuxarı +0.50 xal (tam yerinə yetirmə).

Maddə 7.3 Əlaqələnmə xalları

1. D hakimlərinin sərəncamında xüsusi birləşmələrin icrasına görə gimnastların mükafatlandırılması məqsədilə əlavə xallar var. Bundan başqa, bu xallar hər biraletdə təsvir olunduğu kimi, xüsusi birləşmələr ehtiva edən çıxışların daha yaxşı fərqləndirilməsinə xidmət edir.
2. Birləşməyə görə xallar yuxarı çətinlik qrupuna aid kobud səhvlər olmadan yerinə yetirilən hesaba alınmış elementlərin birbaşa birləşdirilməsinə görə verilir.

Maddə 7.4 D hakimlər briqadası tərəfindən qiymətləndirmə

1. D hakimlər briqadası çıxışın məzmununun qiymətləndirilməsi və 10-15-ci Bölmələrdə təsvir olunduğu kimi, hər bir alət üzrə düzgün D qiymətinin verilməsinə görə məsuliyyət daşıyır. Maddə 7.4-də müəyyən olunmuş hallar istisna olmaqla hakimlər qüvvədə olan hər bir düzgün yerinə yetirilmiş elementi hesaba almağa və qiymətləndirməyə borcludur.
2. Gimnast öz çıxışına yalnız təhlükəsiz şəkildə və yüksək estetik və texniki ustalıq dərəcəsi ilə yerinə yetirə biləcəyi elementləri daxil etməlidir. Çox pis şəkildə yerinə yetirilən elementlər D hakimləri tərəfindən hesaba alınmır və onlara görə E hakimləri tərəfindən cərimə xalları tətbiq olunur.
3. Hər bir element mükəmməl son duruşa qədər icra olunma keyfiyyətindən asılı olaraq qiymətləndirilir.
4. D briqadası tərəfindən tanınmayan element çətinlik dəyəri qazanmır.

5. Əgər element təsvir olunan icra formatından əhəmiyyətli kənara çıxmalarla yerinə yetirilərsə, D briqadası həmin elementi hesaba almır. Həmçinin, element aşağıdakı hallarda (lakin bunlarla məhdudlaşmır) hesaba alınmır:
- a) Əgər gimnast sərbəst hərəkətlərdə elementi xalça xəttindən kənarda başlayaraq icra etmişdirsə (bax, Bölmə 10, Maddə 10.2.1.3a).
 - b) Əgər gimnast qüvvədə olmayan sıçrayış yerinə yetirmişdirsə (Bölmə 13).
 - c) Turnikdə element ayaqla turnikə təkən verməklə və ya turnikə dayaqlanma yerinə yetirilmişdirsə.
 - d) İstənilən alətdə aralanmış ayaqlarla sabit element yerinə yetirilmişdir, bu şərtlə ki, bu element çətinliklər cədvəlində bu şəkildə təsvir olunmasın.
 - e) İcra zamanı element o qədər güclü dəyişdirilmişdir ki, onun dəyərini və nömrəsini ayırd etmək mümkün deyil (bax, Əlavə 3.1.), məsələn:
 - i. Güc elementi dövrlə yerinə yetirilib.
 - ii. Dövrə elementi demək olar tam şəkildə güclə yerinə yetirilib.
 - iii. Əyilmə elementi qruplaşdırma və ya əyilmiş (yaxud tərsinə) şəkildə icra olunub. Belə halda yerinə yetirilən element qiymətləndirilir.
 - iv. Ayaqlar bitişik şəkildə icra olunan güc elementi ayaqlar aralı vəziyyətdə yerinə yetirilib.
 - v. Sabit güc tələb edən element əhəmiyyətli dərəcədə bükülü əllərlə yerinə yetirilmişdir.
 - vi. Halqalarda duruş və ya duruşa keçid elementi nəzarət olunan ayaqlarla və ya kanata pəncə verməklə yerinə yetirilir.
 - f) Element sığortalayan şəxsin yardımı ilə yerinə yetirilmişdir.
 - g) Əgər gimnast elementi icra edərkən alətdən yığılarsa və ya alətin üzərinə yığılarsa, yaxud elementi dəyişərsə və ya hər hansı digər səbəbə görə hərəkətin icrasını kəsərsə.
 - h) Əgər gimnast elementin icrası zamanı ən azı bir dövrə ilə davam etməyə imkan verən son duruş vəziyyətini almadan alətdən yığılarsa və ya alətin üzərinə yığılarsa.
 - i) Gimnast sabit gücü və ya sadəcə sabit duruşu saxlaya bilmir.
 - j) Sabit güc elementindən hər hansı səbəbə görə hesaba alınmayan qalxma və ya enmə.
 - k) Əksər alətlərdə 90° və daha yuxarı burulma və ya natamam burulma ilə yerinə yetirilən fırlanmalı element, yaxud düzgün duruşdan 45° və daha çox kənarlaşma ilə yellənmə (bax, Əlavə A.3.1). Belə hallarda, xüsusilə dayaqla sıçrayışda natamam burulma və ya 90° burulma elementin dəyərinin D hakimləri tərəfindən fərqli şəkildə qiymətləndirilməsinə gətirib çıxara bilər.
 - l) Dəstəli at üzərində element köndələn dayaqla icra olunarkən dövrə vurma və ya elementi icra edərkən çıxışın böyük hissəsində düzgün duruş vəziyyətindən 45° və ya daha çox kənarlaşma.
 - m) İstənilən alətdə sabit güc elementi və ya sadəcə sabit duruş yerinə yetirilərkən bədənin, əllərin və ayaqların düzgün üfüqi duruşdan 45° və ya daha çox kənarlaşması.

6. Bütün hallarda D hakimləri gimnastika məntiqinə əsaslanaraq qərar qəbul etməli və gimnastika idman növünün maraqları naminə qərar verməlidir. Bütün şübhəlihallarda D hakimləri gimnastın xeyrinə qərar verməlidir.
7. D hakimləri tərəfindən hesaba alına bilinməyəcək dərəcədə pis yerinə yetirilən elementlər həmçinin D hakimləri tərəfindən əhəmiyyətli cərimə xalları ilə cəzalandırılmalıdır.
8. Ən yüksək çətinlik dərəcələri olan elementlər xüsusi təkrarlanma hallarında birinci olaraq hesaba alınacaqdır.
9. Dəstəli at üzərində və sərbəst hərəkətlərdə çətinliyin tanınması üçün sıçrayış həmişə birinci hesaba alınır.

Maddə 7.6 D briqadası tərəfindən qiymətləndirmə

Gimnastın hərəkətləri	Hakimin qiymətləndirməsi
Element qruplarına aid tələblərin yerinə yetirilməsi	Hər biri üçün 0.5 xal
Sıçrayış qruplarına aid tələblərin yerinə yetirilməsi	Sıçrayış A və ya B = +0.0 xal
	Sıçrayış C = +0.3 xal
	Sıçrayış D və daha çətin = +0.5 xal
Gənclər	Sıçrayış A = +0.0 xal
	Sıçrayış B = +0.3 xal
	Sıçrayış C və daha çətin = +0.5 xal
Elementin tanınmamasına səbəb olan səhvlər (bax, Maddə7.4 və 9.4)	Çətinlik hesaba alınmır
Elementin yerinə yetirilməsizamanı sığortalayan şəxsin yardım etməsi	Çətinlik hesaba alınmır
Sabit duruş vəziyyəti saxlanmır	Çətinlik hesaba alınmır
Elementin təkrar edilməsi	icazə verilir, lakin qiymətləndirilmir
Ayaqlarla təkənla yerinə yetirilən sıçrayış, yaxud digər icazə verilməyən sıçrayış	Çətinlik hesaba alınmır
Ayaqların sabit gücü ayrıca və ya digər qadağan olunan elementlər	Elementin yerinə yetirilməsi hesaba alınmır

Bölmə 8

E qiymətinə dair qaydalar

Maddə 8.1 Çıxışın təqdim olunmasının təsviri

1. Çıxışın təqdim olunması yalnız müasir gimnastika hərəkətlərinin texnikasına aid olan amillərdən və E hakimlərinin cərimə xalı tətbiq etməsinə səbəb olan amillərin yoxluğundan ibarətdir. Bu amillər bunlardır:
 - Texnika, kompozisiya (çıxışın konstruksiyası haqqında ümumi təəssürat), estetika və icra.
2. Çıxışın icra olunmasına (təqdim olunmasına) görə maksimum qiymət 10.0 xaldır.

Maddə 8.2 E hakimlər briqadasının cərimə xallarının hesablanması

1. E briqadasının hakimləri çıxışı qiymətləndirir və çıxış bitdikdən sonra 20 saniyəərzində bir-birindən müstəqil şəkildə cərimə xallarını müəyyən edir.
2. Hər bir çıxışı səhvsiz icra nöqtəyi-nəzərindən qiymətləndirilir. Bu tələbdən bütün kənarlaşmalara cərimə xalları verilir.
 - Estetika və kompozisiya, texnika və icra səhvlərinə görə cərimə xalları hərəkətin təqdim olunmasına görə maksimum 10 xala qədər verilir.

Maddə 8.3 Gimnast üçün təlimatlar

1. Gimnast öz çıxışına yalnız əminliklə və yüksək estetik və texniki ustalıqla yerinə yetirə biləcəyi elementləri daxil etməlidir. Gimnastın təhlükəsizliyinə görə məsuliyyət tam olaraq gimnastın üzərinə düşür. E hakimləri estetika, icra, kompozisiya və texnika üzrə istənilən səhvlərə görə gimnastı ciddi şəkildə cəzalandırmalıdır.
2. Gimnast estetika və icra texnikasına xələl gətirmək hesabına çətinliyi və ya D qiymətini artırma bilməz.
3. Bütün sıçrayışlar əsas duruş vəziyyətindən (ayaqlar bitişik), qısa yerindən götürülmə (yalnız paralel qollarda və turnikdə) və ya sallanmadan başlayaraq yerinə yetirilməlidir. Sıçrayışdan qabaq hər hansı ilkin elementlərin və ya aralıq elementlərin yerinə yetirilməsinə icazə verilmir. Bu qayda alət üçün xüsusi qaydaların qüvvədə olduğu dayaqda sıçrayışa şamil olunmur.
4. Bütün alətlərdən sıçrayışlar, həmçinin sərbəst hərəkətlər və dayaq tullanmada əsas duruşda, ayaqlar bitişik olmaqla sonlanmalıdır. Sərbəst hərəkətlər istisna olmaqla, sıçrayışı ayaqlarla alətə təkən verərək icra etmək qadağandır.

Bölmə 9

Texniki direktivlər

Maddə 9.1 E hakimlər briqadasının işi

1. E briqadası icranın bütün texniki və estetik aspektlərinin qiymətləndirilməsinə və çıxışın həmin alət üçün qurulmuş kompozisiyaya (çıxışın quruluş tələbləri) uyğunluğuna məsuliyyət daşıyır. Hər bir halda E briqadası elementlərin texniki baxımdan düzgün icrası və düzgün duruşda bitməsinə izləməlidir (bax, həmçinin Əlavə A.2).
2. E briqadası çətinliyə və element qruplarına dair tələblərin yerinə yetirilməsini diqqətə almır. Hakimlər icra olunan elementin və ya birləşmənin çətinliyindən asılı olmayaraq səhvin böyüklüyünə müvafiq olaraq cərimə xalları tətbiq etməlidir.
3. E Briqadası hakimləri (eynilə D briqadası) daima müasir gimnastikadakı yenilikləri izləməli və elementlərin icrasına dair son tələblər, idman növünün əsas inkişaf istiqamətlərinin dəyişməsi haqda məlumatlı olmalıdır. Bundan irəli gələrək hakimlər nəyin mümkün olduğunu, məntiq çərçivəsində nəyi tələb edə biləcəklərini, istisnaların nələrdən ibarət olduğunu və xüsusi halın nəyi ehtiva etdiyini bilməlidir (bax, həmçinin Əlavə A.3).
4. E briqadası səhv ehtiva etməyən, lakin icra üsulu xüsusi effektə və ya konkret məqsədə nail olunmasına yönəlmiş elementlərin yerinə yetirilməsi halında cərimə xalı tətbiq etmir. Məsələn:
 - i. Paralel qollarda dönmənin və ya uçuş fazası və duruşun dəyişməsi, eləcə də xüsusi effekt və məqsəd üçün tutuşun gec bərpası ilə müşayiət olunan böyük dönmənin icrasına görə cərimə xalı verilmir, yalnız bu şərtlə ki, həmin elementlər əllər üstündə duruşla bitməsin. Lakin, gimnast çalışmalıdır ki, onun niyyəti başa düşülən olsun və ikimənalı qəbul edilməsin.
 - ii. Turnikdə çıxış zamanı gimnastlar tez-tez böyük dönmələri eyni tərzdə yerinə yetirir ki, onlar uçuş fazası və ya sıçrayışla müşayiət olunacaq elementlərdən qabaq icra olunan hazırlıq hərəkətinə bənzəyir. Buna görə, hətta gimnast duruşdan keçməyə belə cərimə xalı verilmir, çünki buna ehtiyac yoxdur və bununla estetik və icra texnikasına dair tələblər pozulmur.
5. Əgər hər hansı bir səbəbdən E hakimi qərar qəbul etməkdə təرددü edirsə, o, öz şübhəsini gimnastın xeyrinə həll etməlidir.
6. Əgər bir elementi icra edərkən gimnast iki səhv buraxmışdırsa, E hakimi onu iki dəfə cəzalandırmalıdır, məsələn, element estetik səhv və ya texniki səhvlə yerinə



yetirilmişdir. Belə hal, məsələn paralel qollarda iki əllə yetərsiz hündürlük bucağa ayılması və ayılmış dizlərlə elementin yerinə yetirilməsi zamanı baş verə bilər.

Maddə 9.2 İcra və texnika səhvlərinin müəyyən edilməsi

1. Hər bir element düzgün son duruşa gəlməklə texniki baxımdan düzgün icra olunmalıdır (Bax, həmçinin IV Hissə).
2. Düzgün icra şəklindən bütün kənarlaşmalara icra səhvi və ya texniki səhv kimi baxılır və hakimlər tərəfindən müvafiq olaraq dəyərləndirilir. Kiçik, orta və kobud səhvlərə görə səhvlərin dəyəri düzgün icra formasından sapma dərəcəsinə görə müəyyən olunur. Söhbətin əl, ayaq və ya bədənəndən getməsindən asılı olmayaraq cərimə xalları eynidir.
3. Düzgün icra formasına münasibətdə bütün estetik və texniki kənarlaşmalara görə aşağıdakı cərimə xalları mövcuddur. Bu cərimə xalları elementin və ya hərəkətin çətinliyindən asılı olmayaraq verilir.

Kiçik səhv	0.1 xal
Orta səhv	0.3 xal
Kobud səhv	0.5 xal
Yıxılma	1.0 xal

a) Kiçik səhvlər: (cərimə = 0.1 xal)

- i. Kiçik qeyri-dəqiqlik və ya düzgün son duruş vəziyyətindən və ya icradan azacıq kənarlaşma.
- ii. Əllərin, ayaqların və ya bədənənin kiçik düzəlişi.
- iii. Düzgün estetik və icra texnikasının bütün digər xırda pozuntuları.

b) Orta səhvlər: (cərimə = 0.3 xal)

- i. Düzgün icradan və ya düzgün son duruş vəziyyətindən aydın sezilən və ya əhəmiyyətli kənarlaşma.
- ii. Əllərin, ayaqların və ya bədənənin sezilən və ya əhəmiyyətli ölçüdə düzəlişi.
- iii. Düzgün estetik və icra texnikasının bütün digər əhəmiyyətli pozuntuları.

c) Kobud səhvlər: (cərimə = 0.5 xal)

- i. Düzgün icradan və ya düzgün son duruş vəziyyətindən güclü kənarlaşma.
- ii. Əllərin, ayaqların və ya bədənənin əhəmiyyətli ölçüdə düzəlişi.
- iii. Düzgün estetik və icra texnikasının bütün digər güclü pozuntuları.

d) Yıxılmalar və ya sığortalayan çəxsin yardım etməsi: (cərimə = 1.0 xal)

- i. Elementi icra edərkən gimnastın ona ən azı dönmə ilə çıxışı davam etdirməyə (məsələn, turnikdə dəqiq sallanma və ya dəstəli at üzərində

şübhəli elementdən sonra dəqiq dayaq) imkan verən son duruş vəziyyətinə çatmadan alətin üzərinə yığılması və ya alətdən yığılması, yaxud da gimnastın eniş və ya tutma zamanı alət üzərində ani nəzarəti göstərməyə qadir olmaması.

- ii. Yığılma ilə nəticələnən elementə görə maksimal cərimə 1.0 xaldır və özündə yığılmadan öncə döşəyə/xalçaya bütün addımları, toxunuşu və ya dayaqlanması ehtiva edir. Digər icra səhvləri (hündürlük, enişdən öncə açılma, tam burulmayan vintlər) hesaba alınır.
 - iii. Sığortalayan şəxs tərəfindən elementi başa çatdırmağa yardım göstərilməsi.
4. Çıxışın sonunda bütün alətlərdə gimnast sıçrayış yerinə yetirmir, lakin qəsdən ayaqlar üzərinə eniş edir, yığılmaya görə cərimə tətbiq edilmir.
 5. Yığılma ilə kəsilmiş hərəkət yığılmadan sonra 30 saniyə ərzində davam etdirilə bilər. Gimnast ona çıxışı davam etdirməyə imkan verən duruş vəziyyətini alması üçün lazımı sayda hərəkət və ya elementdən istifadə edə bilər. Lakin, bütün bu elementlər və hərəkətlər ideal icra tərzi ilə yerinə yetirilməlidir. Gimnasta qiymətləndirmə zamanı nəzərə alınması üçün yığılma baş verən elementi təkrarlamağa icazə verilir. Lakin, yığılma sıçrayış (dəstəli at istisna olmaqla) və ya tullanma yerinə yetirilərkən baş verərsə, çıxışın təkrarlanmasına icazə verilmir.
 6. Bükülmüş əllər və ya dizlər, bədənin qeyri-düzgün vəziyyəti, pis duruş, ritmin pozulması, yetərsiz amplituda kimi icra səhvləri 9.2 və 9.3 maddələrində göstərilmişdir və buraxılan səhvlərin və ya düzgün icra texnikasından kənarlaşmanın böyüklüyündən asılı olaraq cəzalandırılır.
 7. Bükülmüş əllər, ayaqlar və bədən kimi icra səhvləri aşağıdakı şəkildə təsnifatlaşdırılır:

Kiçik səhv	Orta Səhv	Böyük səhv
Yüngül əyilmə	Güclü əyilmə	Həddindən artıq əyilmə

Daha yaxşı fərqləndirmək üçün aşağıdakı bucaqlı sapma prinsiplərini tətbiq edin:

Səhv	Bucaqlı sapma	Cərimə
Yüngül əyilmə	$>0^{\circ} - 45^{\circ}$	0,1
Güclü əyilmə	$>45^{\circ} - 90^{\circ}$	0,3
Həddindən artıq əyilmə	$>90^{\circ}$	0,5 + NR

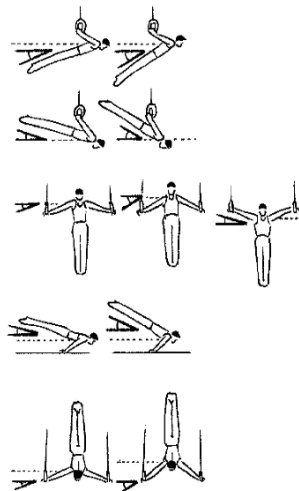
Yalnız istisnalar:

- Paralel qollar, Moy və ya hər hansı nəhəng yellənmə elementinin qolaylanma hərəkəti zamanı və Bhavsar tipli elementlərdən sonra ayaqların üfüqdən əvvəl əyilməsi.
- Turnik, qolaylanma zamanı ayaqların əyilməsi və uçuş elementlərindən sonra regrasp zamanı qolların əyilməsi. Qaydalar bu istisnalar üçün xüsusi ayrımlar verir.

8. Statik və güc hərəkətləri zamanı elementin icrası zamanı qollar (və lazım olduqda bədən) düz olmalıdır. Qollar və/və ya bədən hər hansı bir zamanda əyilirsə, cərimə:

Kiçik səhv	Orta səhv	Kobud səhv	D-briqadası hesaba almır
15° qədər	16° - 30°	> 30°	> 45°

Misallar:



- a) Sabit elementlərdə 30° və daha çox kənarlaşma E hakimləri tərəfindən kobud səhv kimi cəzalandırılır. Əlavə olaraq, 45° və daha çox kənarlaşma həmin elementin D hakimləri tərəfindən tanınmamasına səbəb olacaqdır.
9. Əgər sabit güc elementinin çətinliyi hər hansı səbəbə görə hesaba alınmayıbsa, həmin elementdən güc verərək qalxma çətinliyi də hesaba alınmayacaqdır. Texniki tələblər yerinə yetirildiyi halda növbəti güc hissəsi tanına bilər.
10. Əgər güc statikasının əvvəlki elementi qeyri-düzgün icra texnikasına görə cərimə xalı ilə cəzalandırılmışdırsa, onda duruş və ya dayaq üçün ardınca yerinə yetirilən güc verərək qalxma üçün də eyni cərimə (maksimum 0.30 xal) tətbiq olunur, çünki bununla hərəkətin icrası asanlaşdırılır. Bu qayda yalnız daha yüksək vəziyyət və ya texniki cəhətdən pis yerinə yetirilən sabit elementin ardınca yerinə yetirilən qalxmanı asanlaşdırdığı hallara aiddir (yəni, bu qayda pis yerinə yetirilmiş künkdən dərin tutuşdan, sabit güc elementinin saxlanması zamanı yerinə yetirilən qalxmalara şamil edilmir).
11. Düzgün son duruş vəziyyətindən kənarlaşmaya görə cərimə xalları yellənmə elementlərinə də tətbiq oluna bilər. Əksər hallarda düzgün son duruş vəziyyəti əllər üstündə duruş və ya dəstəli at üzərində dövrlər yerinə yetirilərkən köndələnə və ya uzununa dayaq vəziyyətidir. Yellənmə elementləri üçün aşağıdakı qaydalar tətbiq olunur:
- a) Sərbəst hərəkətlərdə, dəstəli at üzərində, halqalarda, paralel qollarda və turnikdə çıxış zamanı gimnast yellənmə elementlərində onları dəqiq duruşdan başlayaraq yerinə yetirməlidir, əks halda hərəkətin ritmi pozulacaqdır. Buna görə də çıxışı sona qədər yerinə yetirməyə imkan verən 15° kiçik kənarlaşma yol veriləndir. Əgər bu kənarlaşma 16° və 30° arasındadırsa, kiçik cərimə xalı tətbiq olunur.
- b) Dəstəli at üzərində dövrlər və digər elementlərin əksəriyyəti maksimum 15° kənarlaşma ilə köndələnə və ya uzununa səhvsiz dayaqdan başlayaraq və ya dayaq verməklə icra olunmalıdır. Bu o deməkdir ki, E hakimləri dövrlərin çəpəki yerinə yetirilməsinə görə cərimə xalı verir, D hakimləri isə, əgər

elementin əksər hissəsinin icrası zamanı düzgün dayaq vəziyyətindən 45° və daha çox kənarlaşma varsa elementi hesaba almırlar.

12. Dayaqdan başlayaraq və dayağa doğru (bax, Turnik üçün əlavə qaydalar, Maddə 15.2) icra olunan yellənmə elementləri üçün düzgün vəziyyətdən kənarlaşma aşağıdakı şəkildə cəzalandırılır:

15° qədər	cərimə xalı verilmir.
16°-dan 30° qədər	kiçik səhv.
31°-dən 45° qədər	orta səhv.
> 45°	kobud səhv və D hakimlərinin hesaba almaması.

QEYD: Son duruş vəziyyətindən 45° və daha çox (yaxud uzununa ox boyunca fırlanma elementlərini icra edərkən 90 dərəcə və daha çox) kənarlaşma halında E hakimləri tərəfindən kobud səhvə görə cərimə verilir, D hakimləri isə bu elementin icrasını hesaba almır. Bəzi hallarda uzununa ox boyunca natamam fırlanma hərəkətini düzgün icra olunan fırlanmaların sayını nəzərə alaraq aşağı çətinlik qrupu kimi hesaba almaq olar.

13. Halqalarda yellənmə elementlərini sabit güc vermə ilə icra edərkən çiyinlər son duruş vəziyyətindən yuxarı ola bilməz. Əks halda cərimə xalı tətbiq olunur:

Kiçik səhv	15° qədər.
Orta səhv	16°-dan 30° qədər.
Kobud səhv	30°-dan yuxarı.
Hesaba almama	45°-dən yuxarı (D-hakimləri).

14. Bütün sabit elementlər gimnastın hərəkətsiz vəziyyət alması anından etibarən 2 saniyədən az olmayaraq saxlanmalıdır. Saxlanmayan sabit elementlər E hakimləri tərəfindən kobud səhv kimi cəzalandırılır və D hakimləri tərəfindən hesaba alınmır.

2 saniyə	cərimə xalı verilmir.
2 saniyədən az	orta səhv.
Dayanmadan	kobud səhv və hesaba almama.

15. Pis enişə görə verilən cərimə xalları Maddə 9.4-də göstərilmişdir. Düzgün eniş –gimnastın onu yerinə yetirməyə hazır olduğu eniştir, yəni xoş bir təsadüf üzündən ayaq üstə duruş vəziyyəti ilə sonlanan enişə düzgün eniş demək olmaz. Gimnastın texniki ustalığı elə bir səviyyədə olmalıdır ki, o enişdən əvvəl fırlanmanı vaxtında azalda və/və ya bədəni düzəltməyə qadir olsun.

16. Cərimə xalı olmadan ayaqlar üzərində eniş və sıçrayış.

Təhlükəsizlik məqsədləri üçün hər hansı mayallaqdan sonra eniş edərkən və ya mayallaq üçün sıçrayarkən gimnastın ayaqları aralı (dabanları düzgün birləşdirməyə yetəcək qədər) ola bilər. Gimnast enişi ayaqlarının önünü

qaldırmadan və hərəkət etdirmədən öz dabanlarını birləşdirərək tamamlamalıdır. Bunu dabanları döşəkdən üzərək ayaqların önünü qaldırmadan dabanları birləşdirməklə yerinə yetirmək lazımdır. Gimnastın əlləri də lazımsız yellənmələrə yol vermədən tam nəzarətdə saxlanmalıdır.

17. Əlavə texniki cərimə xalları Maddə 9.4-də, həmçinin ayrıca alətlər üzrə müvafiq bölmələrdə sadalanmışdır.

Hərəkət (Addımlarsız, sıçrayışsız və ya əllə yellənmə hərəkəti olmadan)	Nəticə
Eniş edərkən ayaqlarını yerə azca ayrı basır və gimnast dabanlarını qaldıraraq ayağının önünü qaldırmadan və hərəkət etdirmədən hər iki dabanını birləşdirir	Cərimə xalı verilmir
Eniş edərkən ayaqlarını yerə azca ayrı və ya çiyin enindən az ayrı basır və gimnast hər iki ayağını birlikdə hərəkət etdirərək ayaqlarını qaldırır, YAXUD yalnız dabanları qaldıraraq ayaqlarını birləşdirmir	Aralı ayaqlarla enişə görə 0.1 cərimə xalı
Eniş edərkən ayaqlarını çiyin enindən çox ayrı basır VƏ gimnast hər iki ayağını birlikdə hərəkət etdirərək bir ayağını qaldırır, YAXUD hər iki ayağını birləşdirmir	Aralı ayaqlarla enişə görə 0.3 cərimə xalı

QEYD: İcraya görə bütün digər cərimə xalları (mayallağın uçuş fazasında olarkən verilən və ya enişdən qabaq dartılmanın yetersizliyinə görə verilən cərimələr) həmşə yuxarıda qeyd olunan eniş tələblərinə əlavə olaraq nəzərə alınmalıdır.

Maddə 9.3 Çıxış kompozisiyasının quruluşuna dair tələblər

- Çıxış kompozisiyasının quruluşuna dair ümumi tələblər - hər bir alətdə gimnastik çıxışın mənasını müəyyən edən hərəkət aspektləridir. Söhbət, məsələn sərbəst hərəkətlərdə xalçanın bütöv səthinin istifadəsindən, yellənmələri fasiləsiz yerinə yetirməkdən, təkrarlara yol verməməkdən və s. gedir. Bu tələblər qaydaların müvafiq fəsillərində hər bir alət üçün müəyyən olunmuşdur.
- Kompozisiyada səhvlər aşağıdakı məqamlardan ibarətdir, lakin bu məsələ bunlarla məhdudlaşmır:
 - Ayaqların səbəbsiz yerə aralanması (orta səhv = 0.3 xal E-hakimləri):
 - Elementi icra edərkən gimnast hər hansı faydalı məqsəd olmadan ayaqların aralanmasına yol verməli deyil, çünki bu çıxışın estetikası ilə ziddiyyət təşkil edir. Məsələn, paralel qollarda "ikiəlli" və ya "burulma" elementləri ayaqlar aralı şəkildə yerinə yetirilə bilməz; Turnikdə və halqalarda elementlər ayaqlar arxaya-irəliyə ayrılmış vəziyyətdə yerinə yetirilə bilməz; halqalarda – xaç, təyyarə və əllər üstündə duruş ayaqlar aralı vəziyyətdə yerinə yetirilə bilməz.

Kişi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-2024

Ayaqlar aralı vəziyyətdə yerinə yetirilməsinə icazə verilən və ya bunun tələbedildiyi elementlərin əksəriyyəti Çətinlik Cədvəllərində sadalanmışdır.

b) Elementlərin təkrarlanması

i. Elementlərin təkrarlanmasına yol verilir, lakin onlar çətinlik və ya birləşməyə görə mükafatlandırıcı xallarla qiymətləndirilməyəcəkdir. Lakin E hakimləri onları qalan digər elementlər kimi qiymətləndirəcəkdir.

c) Geriyə yellənmə, yarım yellənmələr arasında və ya tam yellənmələrin arasında daha aşağı vəziyyətə keçid (orta və ya kobud səhv = 0,3 əv ya 0,5 xal E-hakimləri tərəfindən):

- i. Yarım yellənmə elə bir yellənmədir ki, onun sonunda gimnast heç bir element icra etmir, dayaq, sallanma və ya tutma vəziyyətini dəyişmir (E hakimləri tərəfindən orta səhv).
- ii. Tam yellənmə bir-birinin ardınca gələn iki yarım yellənmədən ibarətdir (E-hakimləri tərəfindən kobud səhv).
- iii. Geriyə yellənmə zamanı daha aşağı vəziyyətə keçid dedikdə geriyə dayaq vermə və ya əllər üstündə duraraq yellənmə başa düşülür ki, bu zaman yalnız istiqamət dəyişir və daha aşağı vəziyyət alınır (hətta bu zaman tutuş dəyişsə belə) (E-hakimləri tərəfindən orta səhv).

d) Əllər üstündə duraraq yellənməklə ayaqlara eniş etmə

Aşağıdakı cədvəl əllər üstündə duraraq yellənməklə ayaqlara eniş etmə üçün yerinə yetirilməli hərəkətləri göstərir

H hakimləri və D hakimlərinin tədbirləri	İlkin vəziyyətdən kənarlaşma bucağı
-0.3 orta	16°-30°
-0.5 kobud	31°-45°
0.5 kobud və hesaba almama	>45°

3. Kompozisiyaya və hər bir alətdə tətbiq olunan cərimələrə dair əsas tələblər müvafiq fəsillərdə təsvir olunmuşdur.

Maddə 9.4 E briqadasının verdiyi cərimə xalları

Bu cədvəldə göstərilən cərimə xalları bütün alətlərə şamil olunur və E hakimləri tərəfindən tətbiq olunur. Ayrıca alətlər üçün səciyyəvi səhvlər və cərimələr 10-15-ci fəsillərdə göstərilmişdir.

Səhvlər	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Estetika və icra səhvləri			
Bədənin qeyri-dəqiq vəziyyəti (qruplaşmada, bükülü, əyilmiş)	+	+	
Əllərin və ya yapışma vəziyyətinin düzəldilməsi, hər dəfə	+		
Duruş vəziyyətində yerimə və ya sıçrayışlar (hər bir addım və ya sıçrayışa görə)	+		
Alətə və ya döşəməyə toxunuş		+	
Alətə və ya döşəməyə dəymə			+
Gimnastın çıxışın icrası zamanı ona dəstək vermədən sığortalayan şəxsə toxunması		+	
Çıxışın icrasında yıxılma olmadan fasilə			+
Bükülmüş əllər, ayaqlar, aralanmış ayaqlar	+	+	+
Pis duruş və ya duruşu elementin sonunda düzəltmək cəhdi	+	+	
Aralanmış dizlərlə və ya ayaqlarla salto yerinə yetirilməsi	≤ çiyin eni	> çiyin eni	
Eniş zamanı aralanmış ayaqlar	≤ çiyin eni	> çiyin eni	
Əminsizlik, pəncənin vəziyyətinincüzi düzəlişi və ya eniş zamanı əllərin həddən çox yellənməsi	+		
Eniş zamanı yıxılmadan və ya əllərlə dayaq vermədən müvazinətin itirilməsi (maksimum 1.0 xal bütövlükdə addımlar, sıçrayışa görə)	Kiçik addım və ya sıçrayış - 0.1 xal hər bir addıma görə	Böyük addım və ya sıçrayış, döşəyə 1 və ya 2 əllə toxunma	
Eniş zamanı və ya 1 və ya 2 əllə dayaq verərkən yıxılma			1.0
Eniş zamanı dabanla döşəyə toxunmadan yıxılma			1.0 və D hakimlərinin hesaba almaması
Ayaqların qeyri-səciyyəvi aralanması		+	
Digər estetika səhvləri	+	+	+

Səhvlər	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Texniki səhvlər			
Yellənmələrin yerinə yetirilməsində və ya dövrələrin icrası zamanı əllə dayaq vermədə kənarlaşma	15° - 30°	31° - 45°	>45° və hesaba alınmır
Statik vəziyyətdə kənarlaşma	15° qədər	16° - 30°	31° - 45°

			>45° və hesaba alınmır
Pis yerinə yetirilən sabit duruşdan güc verərək çıxma	Sabit duruşa görə cərimələrə uyğun olaraq cərimə		
Fırlanma tam yerinə yetirilməyib	30° qədər	31° - 60°	61° - 90° >90° və hesaba alınmır
Saltonun və uçuş fazalı elementlərin yerinə yetirilməsinin yetersiz hündürlüyü və ya amplitudası	+	+	
Əllərlə əlavə və ya aralıq dayaq	+		
Güclə yerinə yetirilən yellənmə və ya əksinə	+	+	+
Sabit vəziyyətdə dayanmanın davamlılığı (2 san)		2 saniyədən az	Fasiləsiz və hesaba alınmır
Qalxmalar yerinə yetirilərkən dayanma	+	+	
Sabit vəziyyət almaq və ya güc elementini yerinə yetirmək üçün iki və ya daha çox cəhd		+	+
Duruş yerinə yetirilərkən əmin olmama və ya müvazinətin itirilməsi	+	Yellənmə və ya kobud pozuntu	Yıxılma
Alətdən və ya alətin üzərinə yıxılma			1.0
Yellənmə arasında və ya geriyyə yellənmə zamanı daha aşağı vəziyyətə keçid		Yarım yellənmə və ya keçid	Aralıq yellənmə
Elementin yerinə yetirilməsi zamanı sığortalayan şəxsin göstərdiyi kömək			1.0 və D hakimləri hesaba alınmır
Bədən enişə hazırlıq prosesində tam düzəldilməmişdir	+	+	
Digər texniki səhvlər	+	+	+

**III HİSSƏ
ALƏTLƏR**

- Sərbəst hərəkətlər

- Dəstəli at

- Halqalar

- Dayaqlı tullanma

- Paralel qollar

- Turnik

Bölmə 10: Sərbəst hərəkətlər

Ölçülər: 12 m. x 12 m

Maddə 10.1 Sərbəst hərəkətlərin təsviri

Sərbəst hərəkətlərin əsas hissəsini harmonik və ritmik bütövlüyə girməklə güc elementləri, müvazinət, dönmə, duruşlar və xoreoqrafik hissə kimi digər gimnastik elementlərlə birləşərək xalçanın bütöv səthindən (12 m x 12 m) istifadə edən akrobatik hərəkətlər təşkil edir.

Maddə 10.2 Məzmun və quruluş

Maddə 10.2.1 Çıxışın icrası haqda məlumat

1. Gimnast öz hərəkətinə ayaqlar bitişik duruş vəziyyətində xalçanın məhdudlaşdırıcı xətləri həddlərində başlamalıdır. Çıxış və hakimlik idmançının pəncəsi ilə ilk hərəkət anından başlayır.
2. İcra və kompozisiyaya dair əlavə tələblər:
 - a) Hərəkətlər müstəsna olaraq xalçanın məhdudlaşdırıcı xətləri həddlərində yerinə yetirilməlidir. Bu həddlərdən kənar başlanan elementlər E hakimləri tərəfindən qiymətləndiriləcəkdir, lakin D hakimləri D qiyməti çıxarırlarsa bunları nəzərə almayacaqdır.
 - i. Sərbəst hərəkətlər üçün meydança məhdudlaşdırıcı xətlərlə və ya rəngli ayırıcı zolaqlarla işarələnir. Xətlər xalçanın bir hissəsi sayılır. Gimnast xətlərin üstünə çıxıb bilər, lakin onlardan kənara çıxıb bilməz.
 - ii. Məhdudlaşdırıcı xətlərdən kənara çıxmalara diaqonal üzrə xalçanın künclərində dayanan iki hakim tərəfindən yarış təlimatlarında başqa hal nəzərdə tutulmayıbsa nəzarət olunur. Hər bir xətt hakimi ona yaxın olan 2 sərhəd xəttə nəzarət edir. Pozuntu halında xətt hakimi aşağıdakı meyarlara uyğun olaraq D1 hakiminə yazılı şəkildə məlumat verməlidir:
 - Bir pəncə və ya əllə məhdudlaşdırıcı xətdən kənarda döşəməyə eniş etməyə ya toxunma = 0,10.
 - Ayaqlarla, əllərlə və ya bir əllə və ayaqla, yaxud bədən digər hissələri ilə məhdudlaşdırıcı xətdən kənarda döşəməyə toxunma = 0,30.

- Bilavasitə döşəmə sahəsindən kənara eniş etmə = 0,30.
- Döşəmə sahəsindən kənarada başlanan element hesaba alınmır.

D1 hakimi yekun qiymətdən müvafiq cərimə xalı çıxır.

iii. Əgər gimnast xalçaya qayıdarkən meydança hüdudlarından kənara çıxmışdırsa cərimə xalı verilmir.

- b) Sərbəst hərəkətin maksimal davamlığı 75 saniyədir və buna vaxtölçən nəzarət edir. Hərəkətin minimal davamlılığına dair rəqlament müəyyən olunmayıb. Vaxtölçən 65 saniyədən sonra təkrarlayacağı hərəkətin başlanmasından 75 saniyə sonra səs siqnalı verərək hərəkətin bitməsini bildirir. Vaxtın sayılması idmançının pəncəsinin ilk hərəkəti anından başlayır və ayaqlar bitişik duruş vəziyyətində sıçrayış anında başa çatır. Əgər hərəkət müəyyən edilmiş vaxtdan çox davam edərsə, vaxtölçən D1 hakiminə məlumat verir, o, isə yekun qiymətdən müvafiq cərimə xalını çıxır.
- c) Xalçanın bütöv sahəsi istifadə olunmalıdır. Diaqonalın akrobatik elementlərin icrası üçün ardıcıl olaraq istifadəsinə dair say məhdudiyyəti yoxdur. Bununla belə, eyni diaqonal ardıcıl 3 dəfədən çox istifadə edilə bilməz. Əgər gimnast ardarda 3 dəfə diaqonaldan istifadə edibsə, o, xəttədən küncə doğru istifadə etməlidir.
- Xətt < 12m. (A-B, B-C, C-D, D-A istiqaməti)
 - Diaqonal hər hansı digər akrobatik xəttədir.

Bundan əlavə, gimnast hər küncdən içəri və/yaxud hərəkət etməlidir. Əgər gimnast son akrobatik diaqonalını hələ istifadə olunmamış küncə yerinə yetirirsə, belə hərəkət qaydanı təmin edir. Əgər gimnast qeyd edildiyi kimi bütün küncələrə çatmasa, o, hər məşq üçün bir dəfə D1 Paneli tərəfindən 0,3 neytral çıxılır. Yuxarıda göstərilən tələbləri pozaraq eyni diaqonaldan ardıcıl 4 dəfə istifadə etmək, D1 hakimi tərəfindən məşq zamanı bir dəfə verilən 0,3 neytral cəza ilə nəticələnenəcək.

- d) Akrobatik birləşmələrin və ya elementlərin icrasından əvvəl gimnasta 2 saniyə və ya daha çox müddətə fasilə vermək qadağandır. Qolların sadə hərəkətləri pauzanın açıqlamasına daxildir, ona görə də iki saniyə gimnastın başlanğıc mövqeyini qəbul etdiyi andan başlayır.
- e) Gimnast hər bir akrobatik elementi və ya silsiləni növbəti qeyri-akrobatik elementin icrasından əvvəl dəqiq enişlə başa çatdırmalıdır. Belə keçidlər zamanı nəzarət olunmayan enişlər qadağandır.
- f) Çıxış hər iki ayaq bitişik şəkildə eniş etməklə akrobatik elementlə başa çatmalıdır.
- g) Gimnast küncə gəlib çıxmaq üçün sadə addımlardan istifadə etməməlidir.

Sadə addımlar gimnastın döşəmə sahəsində hər hansı xoreoqrafiya elementi (dönmə

≥180 dərəcə, tullanma, addım zamanı dizləri üfəqidən yuxarı qaldırma və s.) göstərmədən hərəkət etdiyi zaman baş verir.

h) Saltolarda estetika və texniki səhvlərə görə cərimə xalları elementə daxil edilmiş hər bir saltoya görə yox, elementə görə verilir.

3. Hərəkətin icrasına görə səhvlərin və cərimələrin tam siyahısı üçün Bölmə 9, Cərimələr – Maddə 9.4 və 10.3-ə baxın.

Maddə 10.2.2 D qiyməti ilə əlaqəli məlumat

1. Aşağıdakı element qrupları mövcuddur:

I. Qeyri-akrobatik elementlər.

II. İrəliyə hərəkətlə akrobatik elementlər

III. Geriyə akrobatik elementlər.

2. Çıxışın sonluğu I qrupa aid element ola bilməz.

3 Böyüklər çıxış ərzində Bir neçə dəfə yerinə yetirilən salto elementini mütləq icra etməlidir və bu 10(**gənclər üçün 8**) hesaba alınan elementin içində olmalıdır.

4. Çətinlik və element qruplarına dair məlumat:

a) Akrobatik elementlər birləşdirilə bilər, lakin bu zaman özlərinin fərdi dəyərlərini saxlamalıdır.

b) Sərbəst hərəkətlərdə bir element Elementlər Qrupuna aid yalnız bir tələbi yerinə yetirilə bilər. Əgər element sıçrayış kimi icra olunursa (II və ya III Element Qrupu), gimnast yalnız sıçrayış qruplarına aid tələbi yerinə yetirə bilər. Gimnast element qruplarına müvafiq xallar almaq üçün həmin element qrupundan daha bir elementi öz çıxışına daxil etməlidir. Sıçrayış üçün istifadə olunan element adı təkrar halı istisna olmaqla, xüsusi qrupda hesaba alınan beş elementdən birincisidir.

c) Bütün ərəb elementləri geriyə hərəkətli akrobatik element qrupuna aiddir, misal üçün irəliyə qoşa ərəb saltosu $\frac{1}{2}$ = geriyə qoşa salto ilə eyni dəyəərə malikdir 1/1 (D dəyəri). Aşağıdakı ərəb elementləri (geriyə tullanma $\frac{1}{2}$ irəliyə qoşa salto) geriyə qoşa salto elementi kimi eyni dəyəərə malikdir: qoşa ərəb saltosu $\frac{1}{2}$ (Penev), qoşa ərəb saltosu (Tamayo) və qoşa ərəb saltosu 1/1 (Hipolito).

5. Birləşmələrə dair məlumat (ƏD).

- D və ya daha çətin + B və ya C = + 0,1. D və ya daha çətin + D və ya daha çətin

= + 0,2.

- Əlaqələrin qiyməti elementin hər iki tərəfinə əlavə olunacaq.
- Qoşulma bonusu yalnız 10 etibarlı element və yeniyetmələr üçün 8 etibarlı element üçün veriləcək.
- Əks templi saltoya qoşulmaq üçün heç bir bonus verilmir (məsələn: 1/1 ilə irəliyə doğru salto ilə ikiqat geriye doğru salto)
- Birbaşa döngə ilə tək saltoları birləşdirməyə görə qoşulma bonusu verilməyəcək (məsələn: 5/2 ilə geriye doğru dönmə və 1/1 ilə irəliyə doğru salto).
 - Əgər gimnast əlaqə bonusu üçün iki və ya daha çox elementi yerinə yetirirsə və hər hansı səbəbdən böyük məbləğdə tutulma alırsa, o zaman həmin xüsusi əlaqə üçün heç bir bonus verilmir.

6. Əlavə məlumatlar və qaydalar:

- a) Əllər üstündə duruş və sonra təkənla əllərdən ayaqlara 3/2 saltonun yerinə yetirilməsinə icazə verilmir
- b) Uzanma vəziyyətinə salto çevrilişi və tullanmalar dəyər qazanmır.
- c) Mayallaq aşma ilə və ya irəliyə uzanaraq dayaq vermə şəklində başa çatan bütün icazə verilən elementlər Çətinlik Cədvəllərində göstərilmişdir. Təhlükəsizlik məqsədləri üçün hər hansı yeni belə elementə icazə verilmir.
- d) Əgər çətinlik qrupu cədvəlində başqa göstəriş yoxdursa, onda ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı şəklində yerinə yetirilən dövrlər eyni dəyərə və eyni tanınma nömrəsinə malik olur. Aralanmış ayaqlarla dönərək dövrə vurmaq qadağandır.
- e) Hakimlik qaydalarında yazılmayan ayaqlar aralı şəkildə güc verməklə alınan sabitlik qadağandır.
- f) İki güc hissəsindən ibarət olan elementin tam dəyərini almaq üçün hər iki güc hissəsini saxlamaq lazımdır, lakin yalnız bir güc hissəsi saxlanarsa element bir qrup aşağı qiymətləndiriləcəkdir. Məsələn: Manna (1 san) güclə duruş (dayanmadan) = Manna üçün C dəyəri.
- g) Ayaqlar bitişik halda icra olunan bütün dövrlər və ayaqlar aralı halda yerinə yetirilən dövrlər irəliyə dayaqla başlayır və sonlanır.
- h) Daha çox xal qazanmaq məqsədilə 1.82 elementindən (əllər üstündə duraraq ayaqlar aralı şəkildə dövrə vurma, geriye sıçrayış, əllər üstündə duraraq burulma və geriye ayaqlar aralı şəkildə dövrə) əvvəl və ya sonra hər hansı digər element əlavə oluna bilməz.

KTK yalnız akrobatik elementlərin D dəyərindən əlavə xal almasına imkan verən prinsip tətbiq etmişdir.
- i) Əllər üstündə bütün yapon duruşları dizlərin qapanmasını tələb edir. və başın döşəmənin bir ovucu daxilində olmasını tələb edir.

- j) Əgər gimnast qüvvətli əllə hərəkət edərkən addımlar və ya ayaqlarını endirib döşəyə toxunarsa, çətinlik qrupu sayılmayacaq. Eyni zamanda, gimnast tutarkən əllər üzərində dayaq üçün çətinlik qrupunu qəbul edə bilər.
- k) Qruplaşmış vəziyyətində qismən yerinə yetirildikdə dəyəri çıxılmayan bəzi akrobatik elementlərlə bağlı aydınlıq, məsələn, 720° fırlanma ilə İrəli Salto, ayaqların ikinci hissəsində qıvrılma baş verərsə, gimnast elementin tam dəyərini alacaqdır. element, lakin bədənin qeyri-müəyyən mövqeyinə görə çıxılacaq (bağlanmış, əyilmiş və qövslü) Maddə 9.4

7. Xüsusi təkrarlar:

- a) Çətinlik qrupu almaq üçün hərəkətdə maksimum 2 güc elementi (o cümlədən güclə əllər üstündə duruş) icra oluna bilər.

I.1-dən I.48-ə qədər elementlər aşağıdakılar istisna olmaqla güc elementləri hesab olunur:

- Element I.19 - əllər üstündə duruş (2 san).
- Element I.31 - ½ və ya 1/1 əllər üstündə duraraq dönmə və ya əllər üstündə duruş vəziyyətini alma.

b) Çətinlik qrupu almaq üçün çıxışda maksimum 2 sayda ayaqlar bitişik, ayaqlar aralı və ya rus dövrləri yerinə yetirmək olar.

8. Elementlərin hesaba alınmamasını tənzimləyən qaydaların əlavə siyahısı və “D qiymətinin” digər aspektləri üçün Bölmə 7-yə və Maddə 7.6-da göstərilən cərimə xallarının yekununa baxın.

Maddə 10.3 Sərbəst hərəkətlər üçün xüsusi cərimələr.

E hakimlər briqadası

Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Böyük 0.50
Akrobatik elementdə yetərsiz hündürlük	+	+	
Statik elementlər zamanı elastikliyin olmaması	+	+	
Əllə dayaq vermədən havada salto.		Əlin arxa tərəfi üzərində	Dayaqsız
Akrobatik elementdən öncə fasilə (2 saniyə və ya çox)	+		
Nəzarət olunmayan eniş (həmçinin birləşmələrdə)	+	+	+ yığılma 1.00
Xalçanın küncünə çatmaq üçün sadə addımlar və ya birləşmələr			
Saltodan sonra uzanma vəziyyətinə eniş			+

D hakimlər briqadası

Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Böyük 0.50
75 saniyədən uzun sürən hərəkət	≤ 2 san.	>2 - 5 san.	> 5 san.
Qeyri-akrobatik və ya qaydalara zidd sonluq (mayallaq)	Element D hakimləri tərəfindən hesaba alınmır		
Xalçadan kənara eniş etmə və ya bir əllə yaxud bir ayaqla döşəməyə toxunma	+		

Kişi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-2024

Əllərlə, ayaqlarla, bir əllə və bir ayaqla, yaxud bədənə istənilən hissəsi ilə xalçadan kənarə döşəməyə toxunma		+	
Xalçadan kənarə eniş etmə		+	
Hər bir küncə getməmə və/və ya qayıtmama		+	
Eyni diaqonalı ardıcıl 3 dəfədən çox istifadə etmək		ÇIXIŞ üçün + bir dəfə	
Bir neçə dəfə salto elementi yoxdur		+	
Elementlərin yerinə yetirilməsi xalçadan kənarə başlayıb	Hesaba alınmır		

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Elements non-acrobatiques - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos

1. De l'appui renv. s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2 s.).
From hdst. lower to L-sit or strad. L-sit (2 s.).
Desde ap. inv., bajar a ángulo o ángulo ab. (2 s.).



2. Équerre, jambes levées à la vertical (2 s.).
V-sit (2 s.).
Ángulo, piernas verticales (2 s.).



3. Équerre, jambes à l'horizontal (2 s.).
V-sit with legs horiz. (2 s.).
Ángulo piernas horizontales (2 s.).
(Manna)



4.

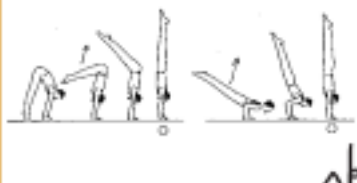
5.

6.

7. De la station jambes éc., appui renv. (2 s.).
From straddle stand, press to hdst. (2 s.).
Desde el ap. piernas ab., apoyo invertido (2 s.).



8. S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu, bras fléchis à l'appui renv. (2 s.).
Piked body, str. arm or str. body, bent arm press to hdst. with legs together (2 s.).
Elevarse cuerpo flex., brazos ext. o cuerpo ext., brazos flex. al apoyo invertido (2 s.).



9. l'Équerre jambes vert. (2 s.) et s'élever à l'appui renv. (2 s.). Aussi jambes écartées dans la phase finale.
V-sit (2 s.) and press to hdst. (2 s.). Also final phase with straddle.
Ángulo piernas verticales (2 s.) y elevarse al apoyo invertido (2 s.). También con la fase final con piernas abiertas.



10. l'Équerre jambes horiz. (2 s.) et s'élever à l'appui renv. (2 s.). Aussi jambes écartées dans la phase finale.
Manna (2 s.) and press to hdst. (2 s.). Also final phase with straddle.
Ángulo piernas horiz. (2 s.) y elevarse al apoyo inv. (2 s.). También con la fase final con piernas abiertas.



12.

13. De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'appui renversé (2 s.).
Rock to hdst. from prone position (2 s.).
Desde la posición acostada facial, con impulso elevarse al apoyo invertido (2 s.).

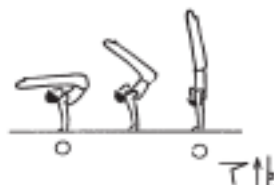


14. Appui renv. du gr. écart. éq. écartée ou de l'appui facial (2 s.).
Press from split, L-sit strad. or front sup. (2 s.).
Apoyo invertido desde Spagat, o ángulo piernas abiertas (2 s.).



15.

16. Du Manna (2 s.), renversement à l'appui renversé (2 s.).
From Manna (2 s.), turn over (dislocation) to handstand (2 s.).
Desde Manna (2 s.), dislocar al apoyo invertido (2 s.).

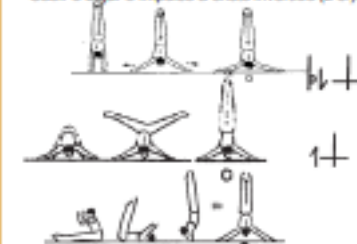


18.

19. Appui renversé (2 s.).
Handstand (2 s.).
Apoyo invertido (2 s.).



20. S'élever lent. ou s'abaisser ou élan à la croix renv. (2 s.).
Press or lower or swing to Japanese hdst. (2 s.).
Subir o bajar o impulso a cristo invertido (2 s.).



21. Du gr. écart. s'élever lent. à la croix renversé (2 s.).
From split press to Japanese handstand (2 s.).
Desde spagat elevarse lentamente a cristo invertido (2 s.).



22.

23.

24.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

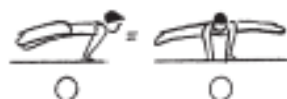
D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Elements non-acrobatiques - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos

25. Appui facial horizontal jambes écartées (2 s.).
Support scale, legs straddle (2 s.).
Apoyo facial horizontal piernas abiertas (2 s.).



26. Appui facial horizontal. (2 s.).
Support scale (2 s.).
Apoyo facial horizontal (2 s.).



27. Hirondelle (2 s.).
Swallow (2 s.).
Hirondelle (2 s.).



28.

29.

30.

31. ¼ ou 1/1 tour en app. renv. ou à l'app. renv.
¼ or 1/1 turn in handstand or to handstand.
¼ o 1/1 giro en apoyo inv. o al apoyo invertido.



32. De l'appui facial horizontal éc. (2 s.) s'élever à l'appui renversé (2 s.).
From straddled support scale (2 s.) press handstand (2 s.).
Desde el ap. facial horizontal piernas abiertas, (2 s.) elevarse al apoyo invertido (2 s.).



33. De l'appui facial horizontal 2 s. s'élever à l'appui renversé (2 s.).
From support scale 2 s. press handstand (2 s.).
Desde apoyo facial horizontal, 2 s. elevarse al ap. inv. (2 s.).



34. De l'hirondelle 2 s. s'élever lent. à la croix renversé. (2 s.).
From Swallow 2 s. press to Japanese hdst. (2 s.).
Desde hirondelle 2 s. elevarse a cristo inv. (2 s.).

(Alvarillo)



35.

36.

37. De l'équerre, éc., tour arr. à la station.
From L-sit, etc., turn over back to stand.
Desde ángulo piernas abiertas voltear a la posición.



38.

39.

40.

41.

42.

43.

44. Roulé éc à l'appui renversé (2 s.).
Endo roll to handstand (2 s.).
Rodar piernas abiertas al apoyo invertido (2 s.).



45. Roulé carpé à l'appui renversé (2 s.). (jambes serrées)
Endo roll piled to handstand (2 s.). (legs together)
Rodar en carpa al apoyo invertido (2 s.). (piernas juntas)























46.





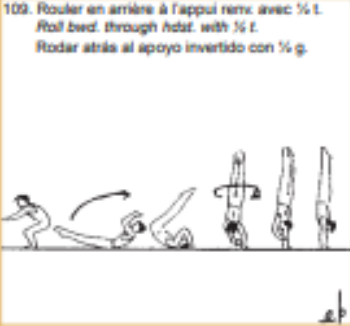

47.

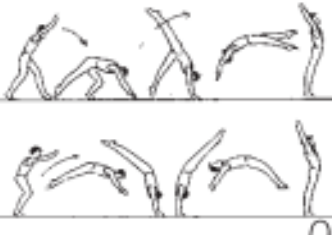



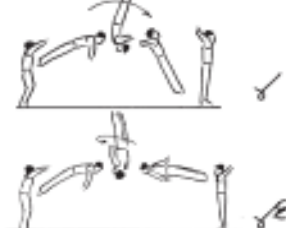



48.


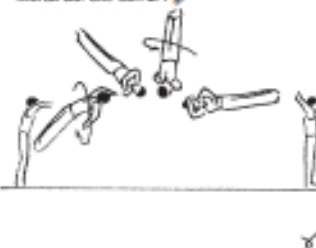

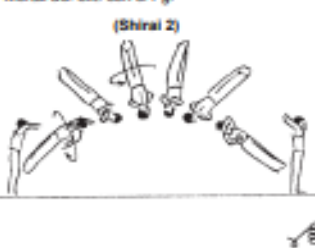




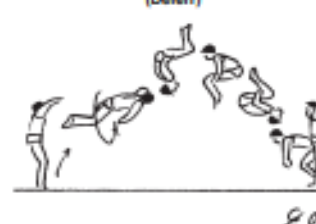

- Ne doivent pas venir nécessairement depuis l'appui tendu renversé pour être reconnus.
- Does not need to come from handstand to be recognised.
- No es necesario venir desde el apoyo invertido para ser reconocido.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements non-acrobatiques - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos					
<p>49. Renversament avant. Forward walkover. Paloma.</p>  <p style="text-align: right;">n x</p>	50.	51.	52.	53.	54.
<p>55. Grand écart transversal ou latéral (avec arrêt). Cross or side split (stop required). Spagat de fronte o lat. (se necesita parar).</p>  <p style="text-align: right;">l</p>	56.	57.	58.	59.	60.
<p>61. Toutes les balances (2 s.). Any standing scale (2 s.). Todas las planchas (2 s.).</p>   <p style="text-align: right;">T P</p>	<p>62. Toutes les balances éc. 180°, sans appui des mains (2 s.). Any standing scale with 180° straddle, no hand hold (2 s.). Todas las planchas piernas abiertas 180°, sin apoyo de manos (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">V</p>	63.	64.	65.	66.
<p>67. Saut en arrière à l'appui ou couché facial. Jump bwd. to front support. Salto atrás al apoyo acostado facial.</p>   <p style="text-align: right;">M</p>	<p>68. Saut en arrière avec carpe - tendu ou av. 1/1 t. à l'appui facial. Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support. Salto atrás en carpa - extendido o adelantado con 1/1 q al apoyo acostado facial.</p>  <p style="text-align: right;">(Endo)</p>  <p style="text-align: right;">V</p>	69.	70.	71.	72.




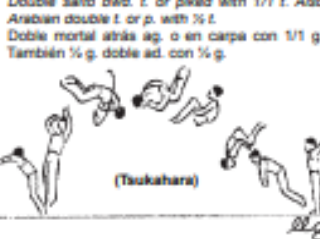






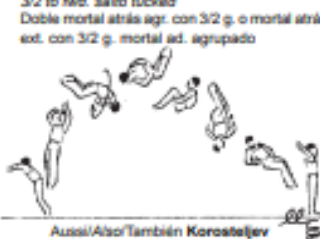






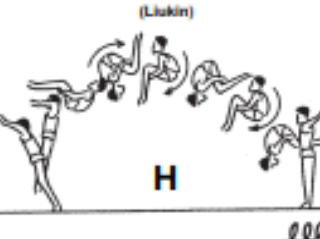






A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements non-acrobatiques - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos					
<p>73. Papillon. Butterfly. Papillon.</p>  <p style="text-align: right;">B</p>	<p>74. Papillon avec 1/1 tour avant ou arrière. Butterfly with 1/1 twist fwd. or bwd. Papillon con 1/1 giro adelante o atrás. (Tong Fei)</p>  <p style="text-align: right;">B E</p>	<p>75. Papillon avec 2/1 tour. Butterfly with 2/1 twist. Papillon con 2/1 giros.</p>  <p style="text-align: right;">B E</p>	<p>76.</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79.1 cercle des jambes serrées ou écartés. 1 circle or flair. 1 molino o molino piernas abiertas.</p>  <p style="text-align: right;">ff</p>	<p>80. Cercles des jambes serrées ou écartés à l'appui renversé. Circles or flair to handstand. Molinos o molinos piernas abiertas al apoyo invertido.</p>  <p style="text-align: right;">ft</p>	<p>81. Cercles d. jambes à l'appui renv. et s'abaisser en cercles des jambes éc. ou cercles d. jamb. Flair or circle to hdst. continue to flair or circle. Molinos o molinos piernas abiertas al apoyo invertido y bajar a molinos o molinos p. ab. (Gogoladze)</p>  <p style="text-align: right;">ftf</p>	<p>82. Cercles d. jambes saut ant. à l'ap renv. avec 360° et s'abaisser cercles des jambes éc. (2 saut). Flair hopping with 360° f. bwd. thr. hdst and back to flair (2 hops). Molinos p. ab. salto atrás con 360° al apoyo invertido con giro y bajar a molino p. abiertas. (2 saltos).</p>  <p style="text-align: right;">ftff</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85.</p>	<p>86. De l'appui renversé s'abaisser en cercles des jambes écartés ou serrés. Lower from hdst. to flair or circle. Desde el apoyo invertido bajar a molinos o molinos piernas abiertas.</p>  <p style="text-align: right;">bf</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91. Cercles d. jambes écartés avec 1/2 pivot. Flair with 1/2 spindle. Molinos o molinos p. abiertas con 1/2 giro.</p>  <p style="text-align: right;">fφ</p>	<p>92. Cercles d. jambes écartés avec 1/1 pivot (dans 2 cercles). Flair with 1/1 spindle (in 2 circles). Molinos o m. piernas abiertas con 1/1 giro (en dos molinos).</p>  <p style="text-align: right;">fφ</p>	<p>93. Cercles d. jambes écartés à >270 pivot (dans 2 cercles) directement à l'appui renversé. Flair with >270 spindle (in 2 circles) directly to handstand. Molinos p. abiertas con giro >270 (en 2 molinos) directement al ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">fφt</p>	<p>94.</p>	<p>95.</p>	<p>96.</p>

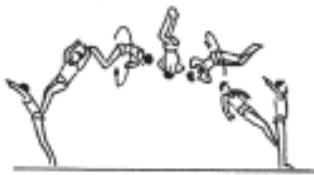



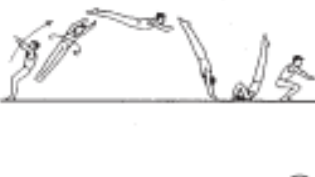


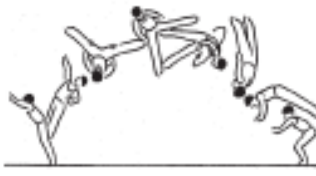


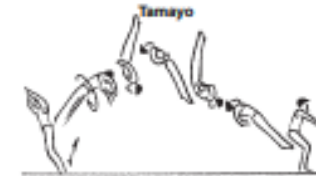

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elements non-acrobatiques - Non-acrobatic Elements - Elementos no acrobáticos					
<p>97.</p> 	<p>98. Cercles d. jamb. écartés. à 1/2 pivot à l'appui renv. Flair with 1/2 spindle to handstand. Molinos o molinos piernas abiertas con 1/2 giro al apoyo invertido.</p>  <p style="text-align: right;">f/f</p>	<p>99.</p> 	<p>100. Cercles d. jamb. éc. à >270 pivot (dans 2 cercles) direct. à l'app. renv et s'abais. en cerc. des jamb. éc. ou cerc. d. jamb. Flair with > 270° spindle (in 2 circles) directly to handstand and continue to circle or flair. Molinos p. ab. con giro > 270° (en 2 molinos) direc. al ap. inv. y bajar a molino o molino p. ab.</p>  <p style="text-align: right;">f/f/f</p>	<p>101.</p> 	<p>102.</p> 
<p>103. Facial russe avec 360° ou 540°. Russian wind-sawing with 360° or 540°. Rusa facial con 360° o 540°.</p>  <p style="text-align: right;">r</p>	<p>104. Facial russe avec 720° ou 900°. Russian wind-sawing with 720° or 900°. Rusa facial con 720° o 900°.</p>  <p style="text-align: right;">r/r</p>	<p>105. Facial russe avec 1080° ou plus. Russian wind-sawing with 1080° or more. Rusa facial con 1080° o más.</p> <p style="text-align: center;">(Fedorchenko)</p>  <p style="text-align: right;">r/r/r</p>	<p>106.</p> 	<p>107.</p> 	<p>108.</p> 
<p>109. Rouler en arrière à l'appui renv. avec 1/2 t. Roll bwd. through hdst. with 1/2 t. Rodar atrás al apoyo invertido con 1/2 g.</p>  <p style="text-align: right;">a/b</p>	<p>110. Rouler en arrière avec 1/1 t. sauté à l'appui renversé. Roll bwd. with hop 1/1 t. through hdst. Rodar atrás con 1/1 g. saltado al ap. invertido.</p>  <p style="text-align: right;">a/b/g</p>	<p>111.</p> 	<p>112.</p> 	<p>113.</p> 	<p>114.</p> 
<p>115.</p> 	<p>116.</p> 	<p>117.</p> 	<p>118.</p> 	<p>119.</p> 	<p>120.</p> 




A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forward - Elementos acrobáticos adelante					
<p>1. Renversement avant. Forward handspring or flyspring. Paloma adelante o fic flac adelante.</p> 	2.	3.	<p>4. Renversement salto avant groupé à station. Handspring salto fed. tuck. Paloma mortal agrupado.</p> <p>(Morandi)</p> 	5.	6.
<p>7. Saut de poisson. Dive roll. Tigre.</p> 	8.	9.	10.	11.	12.
<p>13. Salto avant groupé ou carpé, aussi avec 1/4 t. Salto fed. tucked or piked, also with 1/4 t. Mortal ad. agr. o en carpa, también con 1/4 g.</p> 	<p>14. Salto avant tendu, aussi avec 1/4 t. Salto fed. straight, also with 1/4 t. Mortal adelante est., también con 1/4 g.</p> 	15.	<p>16. Double salto avant groupé, aussi avec 1/4 t. Double salto fed. tucked, also with 1/4 t. Doble mortal ad. agrupado, también con 1/4 g.</p> 	<p>17. Double salto avant carpé, aussi avec 1/4 t. Double salto fed. piked, also with 1/4 t. Doble mortal ad. en carpa, también con 1/4 g.</p> 	18.
19.	<p>20. Salto av. groupé avec 1/1 t., aussi avec 3/2 g. Salto tucked with 1/1 t., also with 3/2 t. Mortal ad. agr. con 1/1 g., también con 3/2 g.</p> 	21.	22.	23.	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forward - Elementos acrobáticos adelante					
25.	26.	<p>27. Saïto av. tendu avec 1/1 t., aussi avec 3/2 g. Saïto fwd. str. with 1/1 t., also with 3/2 t. Mortal ad. ext. con 1/1 g., también con 3/2 g.</p> 	<p>28. Saïto av. tendu avec 2/1 t. Saïto fwd. str. with 2/1 t. Mortal ad. ext. con 2/1 g.</p> 	<p>29. Saïto av. tendu avec 5/2 t. Saïto fwd. str. with 5/2 t. Mortal ad. ext. con 5/2 g.</p> 	<p>30. Saïto av. tendu avec 3/1 t. Saïto fwd. str. with 3/1 t. Mortal ad. ext. con 3/1 g. (Shirai 2)</p> 
31.	32.	33.	34.	35.	<p>36. Saïto av. tendu avec 7/2 t. Saïto fwd. str. with 7/2 t. Mortal ad. ext. con 7/2 g. (Goshima)</p> 
37.	<p>38. Saïto av. gr. ou ca. à l'appui facial. Saïto fwd. t. or p. to front support. Mortal adelante agrupado o en carpa al apoyo acetado facial.</p> 	39.	40.	<p>41. Double saïto avant groupe avec 1/1 t. Double saïto fwd. tucked with 1/1 turn. Doble mortal adelante agrupado con 1/1 giro.</p> 	<p>42. Double saïto avant groupe avec 3/2 t. Double saïto fwd. tucked with 3/2 turn. Doble mortal adelante agrupado con 3/2 giro. (Zapata)</p> 
43.	44.	45.	<p>46. Saüt en av. 1/6 t. et double saïto arr. gr. Jump fwd. with 1/6 t. to dbl. saïto fwd. t. Saïto ad. con 1/6 g. y doble mortal at. ag. (Deferr)</p> 	47.	<p>48. Double saïto avant tendu avec 3/2 t. Double saïto fwd. str. with 3/2 turn. Doble mortal adelante extendido con 3/2 giro. (Zapata 2)</p> 

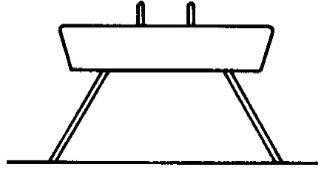
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Parties acrobatiques en avant - Acrobatic elements forward - Elementos acrobáticos adelante					
49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Parties acrobatiques en arrière - Acrobatic elements backward - Elementos acrobáticos atrás					
<p>1. Saïto arrière groupé ou carpé. Saïto backwards tucked or piked. Mortal atrás agrupado o en carpa.</p> 	<p>2. Saïto arrière tendu. ou tempo. Saïto backwards str. or Tempo saïto bwd. Mortal atrás extendido o Tempo.</p> 	<p>3. Double saïto arrière groupé. Double saïto bwd. tucked. Doble mortal atrás agrupado.</p> 	<p>4. Double saïto arrière gr. ou carpé avec 1/1 t. Aussi saut en arr. avec 1/1 t. et dbl. saïto av. gr. ou carpé avec 1/1 t. Double saïto bwd. t. or piked with 1/1 t. Also Arabian double t. or p. with 1/1 t. Doble mortal atrás agr. o en carpa con 1/1 g. También 1/1 g. doble ad. con 1/1 g.</p>  <p>(Tsukahara)</p>	<p>5. Double saïto arrière groupé avec 2/1 t. Double saïto bwd. tucked with 2/1 t. Doble mortal atrás agrupado con 2/1 g.</p> 	<p>6. Double saïto arrière groupé avec 3/1 t. Double saïto bwd. tucked with 3/1 t. Doble mortal atrás agrupado con 3/1 g.</p> <p>(Ri Jong Song)</p>  <p>G</p>
<p>7. Saïto arrière groupé ou carpé avec 1/1 t. ou saïto arr. gr. ou carpé avec 1/1 t. Saïto backwards tucked or piked w. 1/1 t. or Arabian tucked or piked. Mortal atrás agrupado o en carpa con 1/1 g. o saïto atrás con medio giro mortal adelante.</p> 	<p>8. Saïto arrière tendu avec 1/1 t. ou saïto arr. tendu avec 1/1 t. ou 1/1 t. Saïto backwards str. w. 1/1 t. or 1/1 t. Mortal atrás extendido con 1/1 g. o saïto atrás con medio giro mortal adelante ext. o 1/1 giro.</p> 	<p>9.</p> 	<p>10. Saut en arr. avec 1/1 t. et dbl. saïto av. gr. ou carpé ou double saïto arr. gr. ou carpé avec 1/1 t. Arabian double tucked or piked or double saïto bwd. t. or p. with 1/1 t. Saïto at. con 1/1 g. doble ad. agr. o en carpa o doble mortal atrás agr. o en carpa con 1/1 g.</p>  <p>0.00</p>	<p>11. Double saïto arrière groupé arr. avec 3/2 t. ou saïto arr. tendu avec 3/2 t. et saïto av. groupé. Double saïto bwd. t. with 3/2 t. or Saïto bwd. str. 3/2 to fwd. saïto tucked. Doble mortal atrás agr. con 3/2 g. o mortal atrás ext. con 3/2 g. mortal ad. agrupado.</p>  <p>Auzai/Also/También Korostejev</p>	<p>12. Double saïto arrière groupé avec 5/2 t. Double saïto bwd. tucked with 5/2 t. Doble mortal atrás agrupado con 5/2 g.</p> 
<p>13. Remversement arrière. Back handpring. Flic flac.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15. Double saïto arrière carpé. Double saïto bwd. piked. Doble mortal atrás en carpa.</p> 	<p>16.</p> 	<p>17.</p> 	<p>18. Triple saïto arrière groupé. Triple saïto bwd. tucked. Triple mortal atrás agrupado.</p> <p>(Lisikin)</p>  <p>H</p>
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21.</p> 	<p>22.</p> 	<p>23.</p> 	<p>24. Triple saïto arrière carpé. Triple saïto bwd. piked. Triple mortal en carpa.</p> <p>(Nagomyi)</p>  <p>I</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Parties acrobatiques en arrière - Acrobatic elements backward - Elementos acrobáticos atrás					
25.	26. Salto arrière groupe avec 3/2 t. Salto backwards tucked w. 3/2 t. Mortal atrás agr. con 3/2 g.	27. Salto arrière tendu avec 3/2 t. ou 2/1 t. Salto fwd. str. with 3/2 t. or 2/1 t. Mortal atrás ext. con 3/2 g. o 2/1	28. Salto arrière tendu avec 5/2 t. Salto fwd. str. with 5/2 t. Mortal atrás ext. con 5/2 g.	29. Salto arrière tendu avec 7/2 t. Salto fwd. str. with 7/2 t. Mortal atrás ext. con 7/2 g.	30.
					
				(González)	
31. Saut en arrière avec 1/1 t. et saut de poisson. Jump fwd. with 1/1 t. to roll fwd. Salto atrás con 1/1 g. y tigre.	32.	33.	34 Salto arrière tendu avec 3/1 t. Salto fwd. str. with 3/1 t. Mortal atrás ext. con 3/1 g.	35.	36 Salto arrière tendu avec 4/1 t. Salto fwd. str. with 4/1 t. Mortal atrás ext. con 4/1 g. (Shrai / Nguyen)
					
37.	38.	39.	40.	41. Double salto écarté avec 1/1 t. Double salto straddled with 1/1 t. Doble mortal lateral piernas ab. con 1/1 g. (Lou Yun)	42. Salto arr. tendu avec 2/1 t. et salto arr. carpiés. Salto fwd. str. with 2/1 t. and salto fwd. piked. Mortal atrás ext. con 2/1 g. y mortal at. en carpa (Kolyvanov)
					
43.	44.	45.	46. Double salto arrière tendu. Double salto fwd. straight. Doble mortal atrás extendido.	47. Salto arr. avec 1/1 t. double salto av. ou double salto arrière tendu avec 1/1 t. Arabian double salto straight or double salto fwd. straight with 1/1 t. Salto 1/1 g. doble mortal ad. o doble mortal atrás extendido con 1/1 g. Tamayo	48. Double salto arrière t. avec 3/2 t. ou salto arr. avec 1/1 t. double salto av. avec 1/1 t. Double salto fwd. str. with 3/2 t. or arabian Jump fwd. to dbl. salto fwd. str. with 1/1 t. Doble mortal atrás extendido con 3/2 g. o salto 1/1 g. doble mortal ad. con 1/1 g.
					
					Aussi/Also/También Hypolito

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Parties acrobatiques en arriere - Acrobatic elements backward - Elementos acrobáticos atrás					
49.	50.	51.	52.	<p>53. Double salto arrière tendu avec 1/1 t. ou salto arr. avec 1/1 t. double salto av. avec 1/1 t. Double salto bwd. straight with 1/1 t. or arabian Jump bwd. to dbl. salto fwd. str. with 1/1 t. Doble mortal atrás extendido con 1/1 g. o salto 1/1 g. doble mortal ad. con 1/1 g.</p>  <p>Aussi/Also/También Penev</p>	<p>54. Double salto arrière t. avec 2/1 t. Double salto bwd. str. with 2/1 t. Doble mortal atrás extendido con 2/1 g.</p> 
55.	56.	57.	58.	59.	<p>60. Double salto arrière t. avec 5/2 t. Double salto bwd. str. with 5/2 t. Doble mortal atrás ext. con 5/2 t.</p>  <p>G</p>
61.	62.	63.	64.	65.	<p>66. Double salto arrière t. avec 3/1 t. Double salto bwd. str. with 3/1 t. Doble mortal atrás ext. con 3/1 g. (Shirai 3)</p>  <p>H</p>
67.	68.	69.	70.	71.	72.

BÖLMƏ 11: DƏSTƏLİ AT



Hündürlük: Döşəyin üstündən 105 sm, döşəmədən isə 115 sm.

Maddə 11.1: Dəstəli atda çıxışın təsviri

Dəstəli atda müasir hərəkətlər ən müxtəlif dövrlərlə, ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı vəziyyətdə yellənmə, bir ayaqla yellənmə və dönmə ilə və ya dönməsiz atın bütün hissələrində müxtəlif dayaq növlərində qayçı elementləri ilə xarakterizə olunur. Əl üstü duruşla dönmə ilə və ya dönməsiz elementlər yerinə yetirməyə icazə verilir. Bütün elementlər yellənmə ilə və çıxışa fasilə vermədən yerinə yetirilməlidir. Dəstəli atda gücvə statik elementlərə icazə verilmir.

Maddə 11.2: Çıxışın məzmunu və quruluşu

Maddə 11.2.1 Çıxışın icrası haqqında məlumat

1. Gimnast çıxışın yerinə yetirilməsinə ayaqlar bitişik vəziyyətdə başlamalıdır. Yanaşma (giriş) addımına və ya tullanmaya icazə verilir. Hərəkətin qiymətləndirilməsinə gimnastın dabanlarının döşəmədən üzöldüyü andan başlanır.
2. Hərəkətin icrasına, texnikasına və quruluşuna dair əlavə tələlər aşağıdakılardır:
 - a) Çıxış, görünən fasilələr olmadan və gücün bariz nümayişinə yol vermədən yalnız yellənmə hərəkətlərindən ibarət olmalıdır.
 - b) Ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı şəkildə dövrlər yerinə yetirilərkən bədənin alətə qarşı bucaq altında olmasına icazə verilmir. Dövrlər ciddi olaraq uzununa və köndələninə dayaq vəziyyətində yerinə yetirilməlidir. Bunda əlavə, bütün dönmə elementləri uzununa və köndələninə dayaq vəziyyətində başlamalı və bitməlidir.
 - c) Bitişik ayaqlı və aralı ayaqlı dövrlər tamamilə düz dayanmış bədənle yerinə yetirilməlidir. Çıxışın sonunda bədənin duruş vəziyyətindəki yetərsiz amplitudaya görə hər element üçün cərimə xalı tətbiq oluna bilər. Bədənin cüzi qeyri-dairəvi vəziyyəti ilə icra olunan dövrlərə yol verilir. Ayrı-ayrı elementlərdə bükülmə (əyilmə) səhvləri ayrıca texniki səhvlər kimi cərimə xalları ilə cəzalandırılmalıdır.
 - d) Dönmə ilə dövrlər bitişik ayaqlarla yerinə yetirilir. Aralı ayaqlarla yerinə yetirilən dönmə ilə dövrlər dəstəli atdakı hərəkətlər üçün qeyri-səciyyəvidir və müvafiq cərimə xalı ilə cəzalandırılır. (Maddə 9.4.) Hər tam fırlanma üçün cərimə çıxılır.

- e) Qayçı elementini və bir ayaqlı yellənmələri yerinə yetirərkən gimnast budların yuxarı vəziyyətini və ayaqların geniş şəkildə aralanmasını nümayiş etdirməlidir.

Amplituda	Cərimə
Çiyin xəttindən yuxarı	0.0
Çiyin və üfüqi xətt arasında	0.1
Alt üfüqi xətt	0.3



Bu cədvəldə tək ayaqla qolaylanma və/yaxud qayçı olan elementlərdən əvvəl, zamanı və sonra tətbiq edilə bilən ayırmalar təsvir edilmişdir.

- f) Əllər üstündə duraraq yerinə yetirilən elementlər tam düz əllərlə cüzi fasiləyə belə yol vermədən və gücün bariz nümayişi olmadan icra olunmalıdır.
- g) Bitişik ayaqlar və ya aralı ayaqlar şəklində olan dövrlərdən əllər üstündə sıçrayışa keçid, bitişik ayaqlı və ya aralı ayaqlı dövrlərə qayıtma elementləri, təreddüdə, gücə, bükülü əllərə, budların aşağı salınmasına və müvazinətin itirilməsinə görə çıxılan xallar elementin tamamlanması üzrə əllər üstündə duraraq qalxmada, "pirot" elementində, əllər üstündə duruşdan enərkən bitişik ayaqlı və aralı ayaqlı dövrlərin uzadılmasında nəzərə alınmalıdır. Əllər üstündə duruşa qalxarkən budların əyilməsinə görə xal çıxılmır.
- h) Sadə bir sıçrama ilə dayaq vəziyyətinə keçərək və ya dayaqdan uzununa ən azı 270° fırlanmanı ehtiva edən biri Atın gövdəsini keçməli və atın uzun oxu boyunca, dayaq olan əlinin son mövqeyinin yanında olan eninə bir vəziyyətdə yerə enmə. Bu tələblər yerinə yetirilmədikdə, sıçrama atipik hesab ediləcək və dönmə problemləri üçün 0,3 cərimə hesablanacaq. (Maddə 9.4.)
- i) Əl üstündə duruşla qayçı elementi üçün tələblər:
- Gimnast yellənməni gücdən istifadə etmədən əl üstündə duraraq fasiləsiz və bütün element boyunca bükülmədən yerinə yetirməlidir.
 - Əl üstündə duruşla yerinə yetirilən qayçı görünən bükülmə və güc tətbiqi ilə icra olunarsa E hakimlərindən bir cərimə xalı almalıdır.
 - Yellənmənin güc ilə və/və ya budların yaxud ayaqların aşağı salınması ilə yerinə yetirildiyi əl üstündə duruşla qayçı hərəkətləri E hakimlərindən cərimə xalı almalıdır.
 - Əl üstündə duruşdan icra olunan bütün qayçı hərəkətləri dizlərin bağlanması tələb edir.
- j) Əllərin və ayaqların yerdəyişmə səhvi ilə yerinə yetirilən bütün çarpazlanmadan əllər üstündə duruşla qayçı hərəkətləri ilə əlaqədar dəqiqləşdirmələr:
- Atın qolundan bir əllə düşmə və qola bir əllə qayıtma = D qrupu (D briqadası) və cərimə 0.3 + əllər üstündə nəzarət olunmayan duruşa görə digər icra səhvləri (E

briqadası).

- Atın qolundan bir əllə düşmə və qola qayıtmama = D qrupu (D briqadası) və cərimə 0.5 + əllər üstündə nəzarət olunmayan duruşa görə digər icrasəhvləri (E briqadası).
- Atın qolundan iki əllə düşmə = qiymətləndirilmir (D briqadası) və cərimə 0.5 yaxud 1.0 xal (hərəkətin davamından və ya yığılmadan asılı olaraq) + digər icra səhvləri (E briqadası).

Qeyd: Əl üstündə duruşla hər iki əlin bədənə köndələn dayaqlanması ilə icraolunan bütün digər qayçı hərəkətləri = qiymətləndirilmir (D briqadası) və cərimə 0.5 yaxud 1.0 xal (hərəkətin davamından və ya yığılmadan asılı olaraq) + digər icra səhvləri (E briqadası).

- k) Əl üstə duruşdan icra olunan sıçrayışlar istisna olmaqla bütün sıçrayışlar enişdən əvvəl bədənin çiyinin şaquli səviyyəsindən ən azı 30° bucaq altında olduğu vəziyyətdə yerinə yetirilməlidir. Əgər bucaq 30°-dən az olarsa, dəstəli at üçün xüsusi səhvlər və cərimələr cədvəlinə uyğun olaraq cərimə xalı tətbiq olunur (Maddə 11.3).
- l) Əgər gimnast fikirləşir ki, hakimlər əl üstündə duruşdan icra olunan sıçrayışı hesaba almaya bilər, gimnast ilk cəhdi yerinə yetirdikdən sonra 30 saniyə ərzində istənilən sıçrayışı (yalnız bir dəfə) təkrarlaya bilər. Əgər sıçrayışı yerinə yetirmək üçün ilk cəhd kobud səhv kimi qiymətləndirilmiş, lakin sıçrayış təkrar edilmişdirsə, onda kobud səhvə görə cərimə E hakimləri tərəfindən 1.0 xala qədər artırılır.
3. Hərəkətin icrasına görə səhvlərin və cərimələrin tam siyahısı üçün Bölmə 9-a və cərimələrin xülasəsinə görə Maddə 9.4 və 11.3 baxmaq lazımdır.

Maddə 11.2.2 “D qiyməti” haqqında məlumat

1. Aşağıdakı element qrupları mövcuddur:
- I. Bir ayaqla yellənmə və qayçı hərəkətləri.
 - II. Əksinə gedişlə və/və ya əksinə gedişsiz, həmçinin əl üstündə duruşla bitişik ayaqlı və aralı ayaqlı dövrlər, Ker arxaya yellənmələri, dönməli dövrlər, dövrlər sistemi (flop) və kombine edilmiş elementlər.
 - III. Keçid tipli elementlər, o cümlədən Krollar, Tonq Fei, Vu Gionian, “Roth” və keçid şpindelləri.
 - IV. Dayaqla sıçrayışlar.
2. Əlavə məlumatlar və qaydalar:
- a) Ümumi
- a.1)** Əgər başqa göstəriş yoxdursa, bütün dairəvi elementlər (keçidlər, şpindellər və rus dairələr daxil olmaqla) öndə dayaq vəziyyətində başlayıb-bitir.
- a.2) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, bütün ½ dönmələr (iki qol ətrafında Çex dövrəsi, düzünə və geriyyə Stoykli, qoşa İsveçrə) eyni dəyəərə malik olur.
- a.3) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, hər bir element müəyyən struktura mənsub olur və digər strukturun yerinə yetirilməsi başlayan kimi aşağıdakı şəkildə başa çatır (istisna: yuxarıda göstərilən kombine edilmiş seriyalar):
- i. Tullanma ilə yerinə yetirilən element tullanmanın və ya tullanma silsiləsinin tamamlanması ilə bitir.
 - ii. Bitişik ayaqlı və aralı ayaqlı dövrlər gimnast digər strukturun icrasına keçdiyi zaman bitmiş hesab olunur.
 - iii. Şpindel dönmə əməli bitdiyi zaman bitirilmiş hesab olunur.

- iv. İrəliyə dayaq elementi (dönmə ilə dövrə) dönmə əməli bitdiyi zaman bitirilmiş hesab olunur.
- v. Köndələnə dayağa keçid elementi keçid və ya köndələnə dayaqla dövrə və yahər hansı digər elementlə kəsildiyi zaman, yaxud hər hansı digər elementlə bitdiyi zaman başa çatmış hesab olunur.
- vi. Çətinliyin tanınması məqsədləri üçün keçid elementlərini keçid tam yerinə yetirildiyi zaman (hər iki əllə atın tələb olunan hissəsinə dayaq vermə) bitirilmiş hesab etmək olar. Oxşar elementin sonuncu hərəkətini növbəti elementin birinci hissəsi hesab etmək olar.
- vii. Madyar və Sivado onlar arasındakı aralıq dövrəni bölə bilər və D+D çətinlik dərəcəsi ala bilər. İki keçid arasındakı dövrəyə görə A qrupu almaq üçün dövrə irəliyə dayaqdan irəliyə dayağa doğru icra olunmalıdır.
- viii. Hakimlik qaydalarında Belenki, Urzika, Moqulniy kimi elementlər bir küncdən digərinə keçidlə birinci və sonuncu dönmədə köndələnə dayaqdan (həmçinin üz çölə), mənfi 90° vəziyyətdən başlaya bilər.

a.4) Bütün uzununa dayağda keçidlər üçün başlanğıc mövqeyi 1-2 və son mövqe 4-5 bu keçid növü üçün tələblərə cavab vermək üçün kifayət hesab olunur.

a.5) Enmə ilə bağlı qaydaları daha da sadələşdirmək üçün EGII və EGIII-də sadalanan bütün elementlər çətinlik qrupunu əldə etmək üçün Qaydalarda sonrakı elementin tamamlanmasını tələb edir. Belə bir element, istisna olaraq, iki ayağı irəli (yarım dairə) olan bir qolaylanması, bir ayağı ilə geriye doğru qolaylanma ilə bitən, sonra bir ayaqlı hissəyə keçid və ya keçiddir. Məsələn: bir əllə: L, L, S, S uzunlaşdırma dayaqda bitən, sonra yarım dairə, sonra bir ayağı ilə bir qolaylanma. D heyəti dəyərləri: E qrupu elementi və qiymətsiz element. Yıxıldığı təqdirdə, qismən çətinlik təyin edilə bilməz. Növbəti element zamanı yığılırsa, əvvəlki element çətinlik qrupu alacaq

a.6) Sohn və Bezugo qollar üstə dayaq vəziyyətindən 360 dərəcə dönmə və iki qollar üstə dayaq vəziyyətində bitən kimi baxılır. Əgər gimnast iki qollar üstə dayaq vəziyyətində bitirmirsə, bu xüsusi elementlər üçün çətinlik qrupu təyin edilmir.

a.7) Sıçrayışa keçən köndələnə dayaqla başlayan Rus dövrəsi dönmə tam sıçrayış dəyərini almazdan əvvəl Rus dövrlərini tamamlamalıdır.

a.8) "Wu Guonian" elementi atlar arasında bir və ya iki əllə tamamlanan bədənin minimum 360° dönməsini tələb edir. Vu Quonyandan sonra gimnast Qaydalarda yazılmış istənilən elementi əlavə edə bilər (Rus 180, Rus 360 və s.).

a.9) Aşağıdakı elementlərin dəyərini artırmaq üçün heç bir əlavə element əlavə oluna bilməz:

İrəliyə Ker (dönmə), arxaya Stoykli, irəliyə Ker (Element III.64, Mogulniy). Arxaya Ker, irəliyə Ker, arxaya Ker (Element III.70, Belenki).

a.10) Geriyə doğru keçidlər üçün başlanğıc mövqeyi ilə bağlı aydınlıq; gimnastlar bu elementləri dairələrin arxa hissəsindən, üz çölə baxaraq, hər iki qolun atın gövdəsinə dayaq vəziyyətindən başlaya bilərlər.

b) Dövrələr

b.1) Ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı şəkildə uzununa dayaq və ya köndələninə dayaq (həmçinin bir dəstədə) yerinə yetirilən bütün dövrələr elementin məzmun və ya dəyəri dəyişmədən $\frac{1}{4}$ dönmə ilə tamamlana bilər.

b.2) Qol üzərinə qalxma, $\frac{1}{4}$ dönmə ilə və onsuz, B dəyərində olur, bir dəstə üzərində $\frac{1}{4}$ dönmə ilə dövrə vurma və dövrələr (flop) silsiləsinin başlanması sayılır (Element II.14).

c) Əl üstündə duruş

c.1) Əl üstündə duruşla qayçı hərəkətindən dönməyə görə əlavə qiymətləndirmə verilmir.

c.2) Yalnız atın dəstələri üzərində əl üstündə duruşla icra olunan dönmə zamanı (ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı şəkildə dövrələr) əlavə dəyər verilmir. Duruşda icra olunan dövrələr atın gövdəsinin istifadə olunmasını tələb edir.

c.3) Əllər üstündə duruşda (hərəkət və ya sıçrayış zamanı) $\frac{3}{3}$ keçidi icra edərkən $\frac{3}{3}$ keçid keçidə görə qiymətləndirmə artım almaq üçün bir əllə dayaq vermə hər iki qurtaracaqda göstərməlidir. Circles və ya Thomas Circles-dən (aşağıdakı cədvəldə sadalanan) əlavə qollar üstə dayaq vəziyyətində fırlanmaları səbəbindən çətinlik qrupunda artım yoxdur.

c.4) Dövrələrdən və ya aralı ayaqlı dövrələrdən çıxış üçün qrupda dəyərin qaldırılması:

1. Duruşdan sıçrayış edərək dövrələr və ya aralı ayaqlı dövrələr etmə.

	Əl üstündə duruş		
	"B"	"C"	"D"
450° dönmə və ya $\frac{3}{3}$ keçid*	C	D	E
450° dönmə və $\frac{3}{3}$ keçid*	D	E	F

* $\frac{3}{3}$ keçid minimum 270° dönmə tələb edir

2. Duruşda dövrələr və ya aralı ayaqlı dövrələr və eniş edərkən aralı ayaqlı dövrə.

	Əl üstündə duruş		
	"B"	"C"	"D"
Dövrəyə / aralı ayaqlı dövrəyə enmə	C	D	E
360° dönmə və ya $\frac{3}{3}$ keçid*	D	E	F
360° dönmə və $\frac{3}{3}$ keçid*	E	F	G

* $\frac{3}{3}$ keçid minimum 180° dönmə tələb edir

c.5) Bitişik ayaqla və aralı ayaqla qayçı və dövrə hərəkətlərindən (sıçrayışlar daxil olmaqla) əl üstündə duruşa keçərkən güc verərək yellənmə və/və ya bud və ayaqların səviyyəsinin aşağı salınması halında element və element qrupu D hakimləri tərəfindən icra (E) hakimlərinin cərimə xalı ilə birlikdə hesaba alınacaqdır. Lakin, kobud səhv olarsa, əl üstündə duruş və ya sıçrayış qiymətləndirilməyəcəkdir. Kobud səhv halında gimnast 0.5 cərimə xalı, həmçinin estetik

səhvlərə (ayaqlar, dabanlar, bükülmüş əllər, ata toxunuş və s.) görə cərimə xalları alacaqdır. Gücdən və ya күндən istifadə olunmasına görə cərimə tətbiq olunmur.

c.6) Atın bir dəstəyi üzərində əl üstündə durmaqla icra olunan bütün qayçı hərəkətləri dəyər qazanması üçün dəstəyin və ya atın dəyişməsinə tələb edir.

d) Elementlərin birləşdirilməsi

d.1) Atın bir dəstəyi üzərində müəyyən elementləri birləşdirmək mümkündür. Bu cür kombine edilmiş elementlərin iki növü mövcuddur və onlar II Element qrupunadır:

i. Dövrələr sistemi (flop) tipli elementlər atın bir dəstəyində aşağıdakı elementlərdən hər hansı birini daxil edə bilər: köndələnə dayaqla dövrə (¼ dönmə ilə və onsuz), uzununa dayaqla dönmə (¼ dönmə ilə və onsuz), birbaşa Stoykli B, və/və ya Birbaşa Stoykli A; Bertonselj və ¾ Bezugo EG II.81; və ardıcıl olaraq maksimum iki eyni elementə ehtiva edə bilər.

- Dayaq A yalnız birləşmiş elementin sonunda yerinə yetirilə bilər.
- Bertonselj və ¾ Bezugo EG II.81 yalnız birləşmiş elementin əvvəlində yerinə yetirilə bilər.
- Belə birləşmiş elementlər (flop) D, E və ya F (yəni 3 və ya 4 element) dəyərində malik ola bilər.
- İstisna olaraq: Thomas = E-də icra edilən D qrupu flop, Thomas-da E qrupu flop = F.
- Məşqdə yalnız bir belə flop sistemi çətinlik qrupu kimi sayılacaq. Mətn əlavə etmək bu bağlayıcıları (və digərlərini) daha aydın edəcək:
- DSB+DSB+DSA=D qrupu flop.
- Bir tutacaqda dairə +DSB+DSB+DSA= E qrupu flop.
- Bertonselj + Bir tutacaqda dairə +DSB = E qrupu flop.

ii. Atın bir dəstəyi üzərində dövrə və/və ya rus dövrəsi ilə Stoykli A və ya B-nin, Bertonselj və ¾ Bezugo EG II.81 kombine edilmiş ardıcılığı. Dövrə və/və ya Stoykli B rus dövrəsindən əvvəl və yəsonra (Bertonselj və ¾ Bezugo EG II.81 başlamalıdır) yerinə yetirilə bilər və 2 dövrələr (flop) kombine sisteminin tərkib hissəsi olmaq üçün 2 ardıcıl dövrə elementi kimi görünməlidir. DSA yalnız ardıcılığın sonunda görünə bilər. Çıxış ərzində aşağıdakı kombine edilmiş sistemlərdən yalnız biri istifadə oluna bilər.

Rus dövrəsi		1 dövrələr sistemi (flop)	2 dövrələr sistemi (flop)
R18 və ya R27 (B)	+		D
R36 və ya R54 (C)	+	D	E
R72 və ya R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

kışi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZ

Bertonselj/ Bezugo ¾ + Circle on pommel	Russian		
	+	R18 or R27 (B)	E
	+	R36 or R54 (C)	F
	+	R72 or R90 (D)	G
		R108 (E)	H

- iii. İstənilən halda kombinə edilmiş elementləri icra edərkən gimnastın eyni elementi dalbadal 3 dəfə istifadə etmək hüququ yoxdur.
- iv. Dövrələr sistemi (flop) və kombinə edilmiş elementlər atın bir dəstəyindən tutmaqla minimum bir əlli dövrə ilə ayrılmalıdır.
- v. Düzünə Stoykli B atın bir dəstəyi üstündə irəliyə doğru köndələnə dayaqla bitmiş hesab olunur.

d.2) Başqa heç bir qoşa element dəyərin qaldırılması hüququna malik deyil. Məsələn: istənilən dayaqda 2 dövrə və ya 2 düzünə Stoykli: yalnız birinci element hesaba alınacaq, ikinci element isə çətinlik qrupu kimi sayılmayacaqdır.

d.3) Düzünə Stoykli B $\frac{1}{4}$ dönmə və $\frac{1}{4}$ çıxış tələb edir.

e) Şpindellər

e.1) II Element qrupundakı şpindellər D dəyəri üçün ayaqlar bitişik və ayaqlar aralı şəkildə uzununa və köndələnə dayaq vəziyyətində maksimum 2 dövrə (ilkin start vəziyyətindən sonra 3 irəliyə dayaq vəziyyəti) daxilində yerinə yetirilməlidir.

e.2) Qaydalarda iki D dəyərində 1/1 Şpindellər (EQ II) vardır:

- İstənilən köndələnə dayaq 1/1 şpindel ayaqlar bitişik şəkildə maks. 2 dövrə- Element II.28.
- İstənilən uzununa dayaq 1/1 şpindel maksimum 2 dövrə daxilində (həmçinin, 1/3, $\frac{1}{2}$ və ya 2/3 keçidlə) (Macar)- Element II.34.

Hər ikisi eyni hərəkətdə yerinə yetirilə bilər.

f) Sıçrayışlar

f.1) Dəstəli at yeganə alətdir ki, burada gimnast yıxılma və ya kobud səhvə görə xal ala bilməyəcəyini düşündüyü təqdirdə sıçrayışı təkrar etmək (yalnız bir dəfə) hüququna malik olur. Bu təkrar hərəkət icazə verilə bilən vaxt çərçivəsində icra olunmalıdır. Əgər gimnast podiumdan düşərsə (bura pilləkənlər də daxildir) çıxış bitmiş hesab olunur.

f.2) Sıçrayışın təkrar edilməsi halında çətinlik qrupu və EQ IV almaq üçün gimnastın atda hərəkəti bərpa etməyə və öz seçiminə görə istənilən sıçrayış növünü nümayiş etdirməyə 30 saniyə vaxtı vardır.

f.3) Dəstəli atda sıçrayışın təkrar edilməsinə dair nümunələr:

Nümunə 1

Tədbir	Gimnast	D hakimlərinin qiymətləndirməsi	E hakimlərinin qiymətləndirməsi
Əl üstündə duruşla Stoykli 270° t. 3/3 sıçrayışcəhdi	Sıçrayışa cəhd edərkən yıxılmalar	Dəyər və ya EQIV verilmir	1.0 xal və yıxılmadan əvvəl istənilən cərimə xalları
Əl üstündə duruşla təkrar Stoykli 270° t. 3/3 sıçrayışcəhdi	Əl üstündə duruşla Stoykli 270° t. 3/3 xal çıxılmadan uqurla təkrarlanır	D dəyəri (0.4) və +0.5 EQ IV	0.0

Nümunə 2

Tədbir	Gimnast	D hakimlərinin qiymətləndirməsi	E hakimlərinin qiymətləndirməsi
Əl üstündə duruşla Stoykli 450° t. 3/3 sıçrayışcəhdi	Böyük kənarlaşma ilə ayaqlarını aşağı salır, sonra sıçrayışı tamamlayır	Dəyər və ya EQIV verilmir	0.5 (ayaqların endirilməsi) və istənilən estetika pozuntularına görə cərimə xalları
Əl üstündə duruşla yol verilən vaxt çərçivəsində təkrar Stoykli 450° t. 3/3 Sıçrayış cəhdi	Əl üstündə duruşla Stoykli 450° t. 3/3 xal çıxılmadan uqurla təkrarlanır	E dəyəri (0.5) və +0.5 EQ IV	0.5 (ayaqların endirilməsi) xal yıxılmalara görə 1.0 xala dəyişdirilməlidir üstəgəl ikinci cəhdə görünən pozuntulara çıxılan xallar.

Nümunə 3

Tədbir	Gimnast	D hakimlərinin qiymətləndirməsi	E hakimlərinin qiymətləndirməsi
Rus 1080° sıçrayışcəhdi	900°-də yıxılır	Dəyər verilmir	1.0 və yıxılmadan əvvəl hər hansı digər cərimə xalları
icazə verilən vaxtda təkrar rus 1080° sıçrayışı	Rus 1080° sıçrayışı ayaqların aralanmasına görə 0.1 cərimə xalı ilə birlikdə uğurla təkrar olunur	D dəyəri (0.4) və +0.5 EQ IV	Ayaqların aralanmasına görə 0.1 xal

Nümunə 3-də hakim rus sıçrayışının birinci cəhd olub olmadığını həmişə müəyyən edə bilməz

3. Xüsusi təkrarlar:

a) Çıxış ərzində maksimum 2 (3/3) köndələnə dayağa keçidə (irəli və/və ya arxaya) icazə verilir. Bu qayda yalnız aşağıdakı səkkiz keçid tətbiq olunur:

- III.39 Bədən, tutacaq, tutacaq, gövdə (3/3) (1-2-4-5) boyunca dayaqda irəli keçin.
- III.40 Digər uca doğru dəstəkdə hər hansı digər irəli keçid (3/3).
- III.41 Hər iki tutacaqdan dayaq olaraq irəli keçin.
- III.42 3/3 atlama boyunca dəstək olaraq irəli ötürmə.
- III.45 Dayanacaqdan eninə 2 dairədə irəli, digər ucunda uzununa dayanacağına 1/4 dönmə ilə keçir.
- III.51 Gövdə, tutacaq, tutacaq, gövdə (3/3) (1-2-4-5) üzərindən geriye doğru keçid.
- III.52 Dəstəyin digər ucuna keçən hər hansı digər keçid (3/3).
- III.53 Hər iki tutacaq vasitəsilə çarpaz şəkildə arxaya keçmək.

b) Çıxış ərzində dəyər qazanması üçün sıçrayış daxil olmaqla maksimum iki rus dövrəsinə icazə verilir. Dəstəli at üçün bu xüsusi təkrarlama qaydaları daha genişdir, uçada olan hər hansı 2-ci Rus Wenderswing elementi, o cümlədən atdan düşmə və ya 2-ci Rus Wenderswing elementi, at arasında təkrarlama hesab olunur. Aşağıdakı nümunələr bu qaydanı göstərir: Rusun sonunda 1080° + Rus 720° to wende = Dəyər yoxdur + C dəyəri. Döşəmələr arası rus 720° + dirəklər arası rus 1080° = Dəyər yoxdur + E dəyəri. Rus və dəstəli at arası 360° + sonunda rus 1080° + rus 360° to wende = C dəyəri + heç bir dəyər + B dəyəri (ilk sıçrama sayılır). Qaydadan istisna edilmir, bir at üzərində flop/rus birləşmələri.

Kişi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-24

- c) Çıxış ərzində dəyər qazanması üçün dövrlər, aralı ayaqlı dövrlər və ya qayçı hərəkətlərindən (sıçrayış xaric) ibarət maksimum 2 əl üstündə duruş elementinə icazə verilir.
- d) Məşqdə rus dairələrində ikidən (3/3) çox keçməyə icazə verilmir. Bu qayda YALNIZ aşağıdakı keçidlərə aiddir:
- III.70 Rus dairəsinin sonundakı dayanacaqdan tutacaq arasında və ya üzərində dayanmadan digər ucuna (uzununa uzununa, uzununa eninə, eninə uzununa).
 - III.75 Rus dairələrində 1-2, 3/3 dayanacaqdan 630° və ya daha çox keçid.
 - III.76 1-ci tutacaqda dayanacaqdan tutacaq arasında və ya üzərində dayanmadan digər ucuna bir rus dairəsi (uzununa uzununa, uzununa eninə, eninə uzununa)
 - III.77 Hər hansı rus dairəsi 720° (və ya daha çox) hava ilə. 3/3
 - III.81 Uzunlamasına dayanacaqdan, əllər arasındakı tutacaq keçiddən digər ucuna uzununa dayanacağı qədər 360° rus dairəsidir.
 - III.82 Hər hansı rus dairəsi hava ilə 360°. 3/3.
 - III.89 Bədəndə dayaqdan hər iki tutacaq vasitəsilə 360° və ya 540° olan rus dairəsi var.
- e) Hər məşq üçün maksimum iki (3/3) əks ötürməyə icazə verilir. Bu qayda YALNIZ aşağıdakı keçidlərə aiddir:
- III.23 Bir ucunda keçid var. Digər ucuna 2x 1/2 əks vuruş.
 - III.28 Bir tutacaqdan digər tutacaq vasitəsilə 1/2 əks keçidlə 3/3-də irəli keçin.
 - III.29 1/2 əks hərəkətlə iki tutacaq vasitəsilə 3/3-də irəli keçin.
 - III.35 3/3 2 dövrdə 1/1 əks-hərəkətlə Thomasa çarpaz şəkildə keçir.
- f) Məşqdə ikidən çox əks hərəkətə icazə verilmir. Bu qayda YALNIZ aşağıdakı keçidlərə aiddir:
- II.28 İstənilən 1/1 sayğac uzununa dayaqda hərəkət edir, tutacaq əllər arasında, ayaqları 2 dairə üçün ayrı
 - II.29 İstənilən 1/1 sayğac əllər digər hissəyə və arxaya söykənərək uzununa mövqedə hərəkət edir, maksimum 2 dairə
 - II.30 Əllər arasında tutacaqların uzununa dəstəyində 1/1 əks hərəkət (dairələr və ya Tomas).
 - II.34 İstənilən 1/1 əks hərəkət, sonunda maksimum 2 dairə
 - II.35 Transvers dayanacaqdan tutacaqlar arasında əllər 1/1 əks hərəkət edir, maksimum 2 dairə
 - II.41 1/1 sayğac ayaqların tutacaqları üzərində dayaqda ayrı və ya birlikdə maksimum 2 dairə üçün hərəkət edir.
- g) Məşqdə kombinasiya və əl tutma da daxil olmaqla maksimum iki Bezuqo elementinin yerinə yetirilməsinə icazə verilir.
- h) Məşqdə kombinasiya və əl tutma da daxil olmaqla maksimum iki Sohn element növünə icazə verilir.

4. Elementlərin tanınmaması ilə əlaqəli qaydaların tam siyahısı D qiymətinin digər aspektləri Bölmə 7-də, səhvlərə görə çıxılan xallar isə Maddə 7.6-da verilmişdir.

Maddə 11.3 Gimnastika atı üçün spesifik cərimə xalları








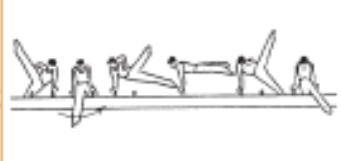

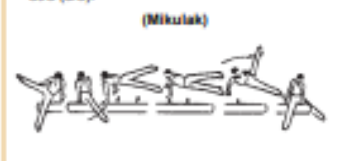


D hakimlər briqadası





Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Atın bütün 3 hissəsindən istifadə olunmaması		+	








E hakimlər briqadası

















Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Qayçı və birayaqlı irəliyə saltoların yetərsiz hündürlüyü	+	+	
Duruşun güc tətbiqi və ya bükülmüş əllə icrası	+	+	+
Duruşda dayanma və ya pauza	+	+	+
Dövrələr yerinə yetirilərkən çanaq-bud oynağında bükülmə	+	+	
Bitişik ayaqlı və aralı ayaqlı dövrələrin yerinə yetirilməsində yetərsiz düzlənmiş bədən. Ümumi cərimə	+		
Elementləri yerinə yetirərkən ayaqları yanlara aparılması	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Köndələnə dayaqla dövrələr və keçidlər yerinə	>15°- 30°	>30°- 45°	>45° Hesaba










yetirilərkən bucaqdan kənarlaşmalar			almama
Eniş edərkən alətin oxundan kənarlaşma	+ kənarlaşma >45	+ kənarlaşma 90°	
Sıçrayışın əl üstündə duruşdan deyil, bədən çiyinin üfüqi xəttindən 30dərəcə aşağı vəziyyətdə icra edilməsi		+	
Qayçı əl üstündə duraraq budların bükülməsi ilə yerinə yetirilir	+	+	+ hesaba almama
Qayçı əl üstündə duraraq ayaqlar bükülmədən yerinə yetirilir	+	+	
Hərəkətin əvvəlində elementsiz əlavə yarım yellənmə		+	
Elementlərdə əl üstündə duruşda ayaqların aşağı salınması (ilkin duruş vəziyyətindən)	0 - 15°	16°-30°	31° - 45° Hesaba almama









A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Élans d'une jambe et ciseaux - Single leg swings and scissors - Impulsos de una pierna y tijeras					
<p>1. Ciseau avant. Scissor forward. Tijera adelante.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>2.</p>	<p>3. Double ciseau avant avec transport latéral par l'ATR. Double Scissor Fwd. with Travel Sideways through Handstand. Tijera doble adelante con desplazamiento lateral a través del apoyo invertido. (Stepanyan)</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>4. Ciseau av. avec 1/4 t. par l'ATR sur 1 arc (aussi avec 1/4 t après), retour à l'app. jamb. éc. transversal. Scissor fwd. w. 1/4 t. thr. hand. on 1 p. (also with 1/4 t. after), lower to sup. w. stradd. legs. Tijera ad. con 1/4 g. por el ap. inv. sobre 1 arco, (también con 1/4 g. después) bajar al ap. p. ab. (Li Ning)</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Ciseau avant avec 1/4 t. Scissor forward with 1/4 t. Tijera ad. con 1/4 g.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>8. Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec 1/2 t.). Scissor forward with hop awd. (also with 1/2 t.). Tijera ad. con salto lateral (también con 1/2 g.).</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>9. Ciseau av. avec saut latéral d'une extrême à l'autre (3/3). Scissor fwd. with hop awd. from one end to the other (3/3). Tijera adelante con salto lateral de un extremo al otro (3/3).</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Ciseau arrière. Scissor backward. Tijera atrás.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>14. Double ciseau avant (1/4 t. av. et 1/4 t. arr.). Double scissor fwd. (1/4 t. fwd. a. 1/4 t. bwd.). Doble tijera ad. (1/4 g. ad. y 1/4 g. at.).</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>15. Double ciseau av. (1/4 t. av. et 1/4 t. arr.) avec transport latéral. Double scissor fwd. (1/4 t. fwd. a. 1/4 t. bwd.) with travel awd. Doble tijera ad. (1/4 g. ad. y 1/4 g. at.) con desplazamiento lateral.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>16. Double ciseau av. avec saut latéral d'une extr. à l'autre (3/3). Double scissor forward with hop sideways from one end to the other (3/3). Tijera doble con salto lat. desde un extremo al otro (3/3). (Mikulak)</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Ciseau arrière avec 1/4 t. Scissor backward with 1/4 turn. Tijera atrás con 1/4 g.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>20.</p>	<p>21. Élan en arr. avec 1/4 t. par l'app. nervis. sur 1 arc (aussi avec 1/4 t après), retour à l'app. jamb. éc. et des l'autre bras. Swing bwd. w. 1/4 t. thr. hand. on 1 p. (also with 1/4 t. after), lower to sup. w. stradd. legs. Impulso at. con 1/4 g. por el ap. inv. sobre 1 arco, (también con 1/4 g. después) volver al ap. p. ab.</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>













A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Élans d'une jambe et ciseaux - Single leg swings and scissors - Impulsos de una pierna y tijeras					
25.	<p>26. Ciseau arrière avec saut lat. (aussi avec $\frac{1}{2}$ t.). Scissor bwd. with hop swd. (also with $\frac{1}{2}$ t.). Tijera atrás con salto (también con $\frac{1}{2}$ g.).</p> 	<p>27. Ciseau arrière avec saut latéral d'une extr. à l'autre (1-2 à 4-5). Scissor bwd. with hop swd. from one end to the other (1-2 to 4-5). Tijera atrás con salto lat. de un extremo al otro (1-2 a 4-5).</p> 	28.	29.	30.
31.	<p>32. Double ciseau arrière ($\frac{1}{4}$ t. av. et $\frac{1}{4}$ t. arr.) Double scissor bwd. ($\frac{1}{4}$ t. fwd. a. $\frac{1}{4}$ t. bwd.) Doble tijera atrás ($\frac{1}{4}$ g. ad. y $\frac{1}{4}$ g. atrás).</p> 	33.	34.	35.	36.
37.	<p>38. Mouvement éc. d. jamb. en arr. par l'app. revers. et retour à l'app. jamb. éc. transv. Leg cut or undercut bwd. through hdst. and lower to support w. strad. legs. Movimiento p. abiertas atrás por el apoyo invertido y volver al ap. p. abiertas transversalmente.</p> 	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.












A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Cercles des jambes serrées et éc. avec ou sans pivots et appuis renversé, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.- Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrs, Russian w., flops and combined elements - Molinos, molinos p. abiertas, con o sin giros y apoyo invertido, Keres, Rusas, flops y elementos combinados					
<p>1. Tout cercle des jambes ou cercle éc. (Thomas) en appui latéral. Any circle or flair in side support. Todo molino o molinos p. abiertas ap. lateral.</p>  <p>(Thomas) L f</p>	<p>2. Cercle d. jambes en appui latéral sur 1 arçon. Circle in side support on 1 pommel. Molino en apoyo lateral sobre 1 arco.</p>  <p>L</p>				
	<p>8. Cercle en appui latéral avec app. sur chaque extrémité ou entre les arçons. Circle with support outside pommels or between the pommels in side support. Molino en apoyo lateral con ap. sobre cada extr. o entre los arcos.</p>  <p>L</p>				
<p>13. Cercles d. jamb. en appui facial transv. sur l'extr. Circles in cross support frontways on end. Molinos en apoyo facial transv. sobre el extr.</p>  <p>L</p>	<p>14. Cercles des jambes en appui transversal sur 1 arçon (de ou avec 1/2 t. avant). Circles in cross support on 1 pommel (from or to 1/2 t. fwd.). Molinos en apoyo transversal sobre un arco (desde o con 1/2 g. ad.).</p>  <p>L</p>				
<p>19. Cercles des jambes en appui dorsal transversal sur l'extrémité. Circles in cross support rearways on end. Molinos en apoyo dorsal transversal sobre el extremo.</p>  <p>L</p>	<p>20. Cercles des jambes en appui transversal entre les arçons. Circles in cross support between the pommels. Molinos en apoyo transversal entre los arcos.</p>  <p>L</p>				







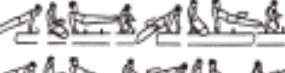




A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Cercles des jambes serrées et éc. avec ou sans pivots et appuis renversé, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.- Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehr-swings, Russian w., flops and combined elements - Molinos, molinos p. abiertas, con o sin giros y apoyo invertido, Keres, Rusas, flops y elementos combinados					
<p>25. Tout, 1/4 pivot sur l'extrémité. Any 1/4 spindle on the end. Cualquier 1/4 pivot al final.</p> 	<p>26. Tout 1/2 pivot sur l'extrémité. Any 1/2 spindle on the end. Cualquier 1/2 pivot al final.</p> 	<p>27. Appui latéral, 1/2 pivot av. les ac. entre les mains (cercles d. jambes éc. ou cercles d. jambes). Side support, 1/2 spindle with both pommels between the hands (flair or circle). Apoyo lateral, 1/2 pivot adelante arcos entre las manos (flair o molino).</p> <p>(Kekha 2)</p> 	<p>28. Tout 1/1 pivot en appui latéral dans max. 2 c. des jambes éc., 1 arçon entre les mains. Any side support pommel between hands 1/1 spindle w. legs straddle inside max. 2 circles. Cualquier ap. lat. arcos entre las manos 1/1 pivot máx. en 2 flair.</p> 	<p>29. Tout app. lat, 1/1 pivot av. les arçons entre les mains (cercles d. jamb. éc. ou cerc. d. jamb). Any side support 1/1 spindle with hand support to the other side and return (max. 2 flairs or circles). Cualquier ap. lat. 1/1 pivot con apoyo de mano al otro lado y volver (máx. 2 flair o molinos).</p> <p>(Eichorn)</p> 	<p>30. Tout 1/1 pivot av. les ac. entre les mains (cercles d. jambes éc. ou cercles d. jambes). Any 1/1 spindle with both pommels between the hands (flair or circle). Cualquier 1/1 pivot adelante arcos entre las manos (flair o molinos).</p> <p>(Kekha 1)</p> 
<p>31.</p>	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34. Tout 1/1 pivot dans max. 2 cercles. Any 1/1 spindle within max. 2 circles on the end. Cualquier 1/1 pivot en máx. 2 molinos al final.</p>  <p>(Magyar)</p>	<p>35. Appui facial transvers., 1/1 pivot av. mains entre les arcs. max. 2 cercles. Cross support, 1/1 spindle with hands between the pommels max. 2 circles. Apoyo facial transvers., 1/1 pivot ad. manos entre los arcos (máx. 2 molinos).</p> 	<p>36.</p> 
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Cercle éc. ou cercles à l'app. renvrs. (avec ou sans 1/1) et retour au cercle éc. ou cercle. Flair or circle through hdat. (with or without 1/1) and lower to flair or circle. Molino o flair al apoyo inv. (con o sin 1/1 g.) y volver a molino o flair.</p> <p>(Tippett)</p> 	<p>40.</p> 	<p>41. 1/1 pivot dans les arçons dans max. 2 cercles de jambes serrées ou écartées. 1/1 spindle w. legs straddle or together on the pommels inside max. 2 circles. 1/1 pivot en los arcos máx. en 2 molinos piernas abiertas o cerradas.</p> <p>(Berk)</p> 	<p>42.</p> 
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46. Cercle éc. avec transport sauté arr. à l'app. renvrs. et retour à cercle d. jambes ou cercle éc. Flair with hop travel/bed. through hdat. and lower to circles or flairs. Flair con desplaz. de salto atrás al ap. inv. y volver a molino o flair.</p> 	<p>47.</p> 	<p>48.</p> 







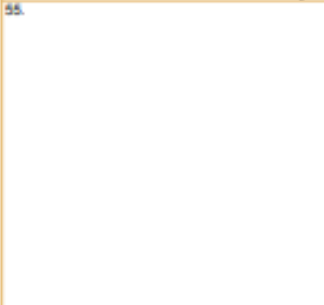
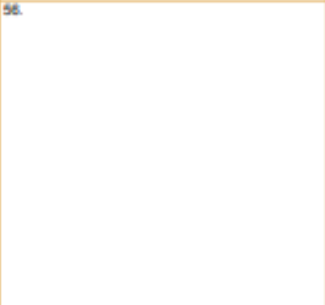


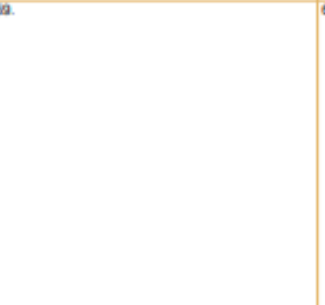
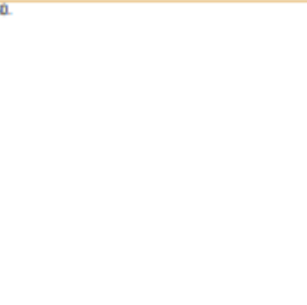

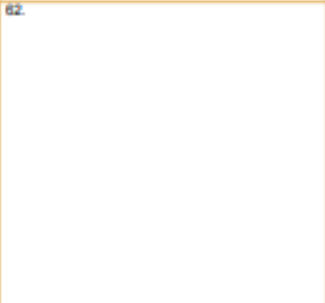
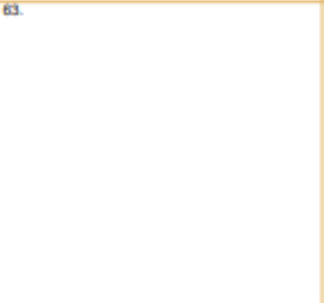

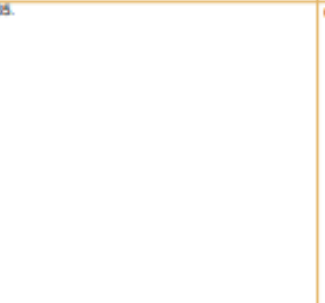
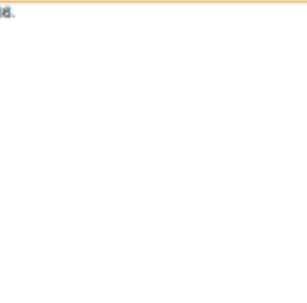





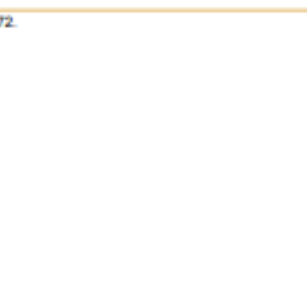
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Cercles des jambes serrées et éc. avec ou sans pivots et appuis renversé, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.- Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrs, Russian w., flops and combined elements - Molinos, molinos p. abiertas, con o sin giros y apoyo invertido, Keres, Rusas, flops y elementos combinados					
<p>49.</p>	<p>50. Stockli directe A (SDA) sur les arçons ou arçon entre les mains Direct Stockli A (DSA) on the pommel or pommel between hands. Stockli directe A (SDA), en los arcos o arco entre las manos.</p>  <p style="text-align: right;">S_a</p>	<p>51.</p>	<p>52. Stockli directe A (SDA) à l'extérieur des arçons. Direct Stockli A (DSA) outside pommels. Stockli Directe A (SDA) fuera de los arcos. (Kalkha 3)</p>  <p style="text-align: center;">(Kalkha 6)</p>  <p style="text-align: right;">f_{Sa}</p>	<p>53.</p>	<p>54. Stockli inv., DSA ou cercles sur l'arçon jambes écartées à l'a.l.r. 3/3 transport (av.- ar.) avec 360° l. et s'abaisser aux cercles des jambes écartées. Reverse Stockli, DSA or pommel circle stradd. through hdst., 3/3 travel (fwd.- back), 360° turn to flairs. Stockli inv., SDA o molino en un arco p. ab. al ap. inv., 3/3 (ad.- at.) desplaz., 360° g. a molino p. abiertas.</p>  <p style="text-align: right;">(Buzanri) S_{af}</p>
<p>55.</p>	<p>56. Stockli direct B (SDB). Direct Stockli B (DSB). Stockli directe B (SDB).</p>  <p style="text-align: right;">S</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Passé dorsal avant avec 1/4 t. (double dorsal). Double rear (kehr). Pasee dorsal adelante con 1/4 g. (doble dorsal).</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>62.</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65. Passé dorsal avec 1/1 t. sur 1 arçon. Kehr with 1/1 turn on 1 pommel. Pasee dorsal con 1/1 g. sobre 1 arco. (Sohn)</p>  <p style="text-align: right;">ok</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68. Passé dorsal avec 270° t. sur 1 arçon (technique Sohn) de l'appui transversal à latéral. Kehr with 270° t. on 1 p. (Sohn technique) from cross to side support. Pasee dorsal con 270° g. en 1 arco (técnica Sohn) desde apoyo transversal a lateral.</p>  <p style="text-align: right;">k₇</p>	<p>69. Passé dorsal avec 270° t. dans 1 arçon (technique Sohn) de l'appui latéral à transversal. Kehr with 270° t. on 1 p. (Sohn technique) from side to cross support. Pasee dorsal con 270° g. en 1 arco (técnica Sohn) desde apoyo lateral a transversal. (Bertonceli)</p>  <p style="text-align: right;">k₈</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>









A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Cercles des jambes serrées et éc. avec ou sans pivots et appuis renversé, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.- Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrschwings, Russian w., flops and combined elements - Molinos, molinos p. abiertas, con o sin giros y apoyo invertido, Keres, Rusas, flops y elementos combinados					
73.	74. Tramelote directe. Direct Tramelot. Tramelot directo. 	75.	76.	77.	78.
79. Passé facial avant avec 1/4 t. à l'appui facial lat. sur l'extr. de l'appui latéral, en utilisant 1 ou 2 arçons. Wendesauging fwd. w. 1/4 t. to sup. fr. on the end from side support using 1 or 2 pommel. Pase fac. ad. con 1/4 g. al ap. fac. lat. sobre el extr., desde apoyo lateral usando 1 o 2 arcos. 	80. Stockli inversé, tour 180° (ou 270° dans un cercle à partir d'un arçon). Reverse Stockli; 180° (or 270° from one pommel) turn in one circle. Stockli invertida, 180° (o 270° de giro desde un arco) en un molino. 	81. Stockli inversé avec 270° t. (technique Bezugo) depuis 1 arçon à l'appui transv. dans 1 arçon. Reverse Stockli with 270° t. (Bezugo technique) from 2 pommets to cross support on 1 pommel. Stockli invertida con 270° g. (técnica Bezugo desde 2 arcos al apoyo transvers. en 1 arco) <p style="text-align: center;">(Davtyan)</p> 	82.	83. Stockli inversé avec 360° t. sur 1 arçon. Reverse Stockli with 360° t. on 1 pommel. Stockli invertida con 360° g. sobre 1 arco. <p style="text-align: center;">(Bezugo)</p> 	84.
85.	86.	87.	88. Tchèqe dorsal, appui sur l'extrémité des arçons. Czechkařne outside p. Checa dorsal, ap. sobre el extremo de los arcos. <p style="text-align: center;">(Pinheiro)</p> 	89.	90.
91. Costal allemand. Schwabentflank. Costal alemana. 	92. Tchèqe dorsal sur les arçons ou arçon entre les mains. Czechkařne on the pommets or pommel between hands. Checa dorsal en los arcos o arco entre las manos. 	93.	94.	95.	96.

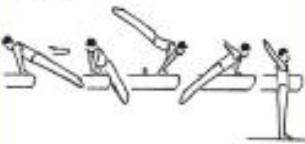







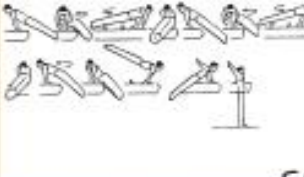















A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Cercles des jambes serrées et éc. avec ou sans pivots et appuis renversé, passés dorsaux, russes faciaux, flop et éléments combinés.- Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrschwings, Russian w., flops and combined elements - Molinos, molinos p. abiertas, con o sin giros y apoyo invertido, Keres, Rusas, flops y elementos combinados					
<p>97. Facial russe avec 180° ou 270°. Russian wendsewing with 180° or 270°. Rusa facial con 180° o 270°.</p> 	<p>98. Facial russe avec 360° ou 540°. Russian wendsewing with 360° or 540°. Rusa facial con 360° o 540°.</p> 	<p>99. Facial russe avec 720° ou 900°. Russian wendsewing with 720° or 900°. Rusa facial con 720° o 900°.</p> 	<p>100. Facial russe avec 1080° et plus. Russian wendsewing with 1080° or more. Rusa facial con 1080° y más.</p> 	101.	102.
<p>103. Sur le cheval ou, facial russe avec 180° ou 270°, aussi avec transport. On the leather, Russian wendsewing with 180°, or 270° also with travel. Sobre el caballo, rusa facial con 180° o 270°, también con desplazamiento.</p> 	<p>104. Sur le cheval, facial russe avec 360° ou 540°. On the leather, Russian wendsewing with 360° or 540°. Sobre el caballo, rusa facial con 360° o 540°.</p> 	<p>105. Sur le cheval, facial russe avec 720° ou 900°. On the leather, Russian wendsewing with 720° or 900°. Sobre el caballo, rusa facial con 720° o 900°.</p> 	<p>106. Sur le cheval, facial russe avec 1080° et plus. On the leather, Russian wendsewing with 1080° or more. Sobre el caballo, rusa facial con 1080° o más.</p> 	107.	108.
109.	<p>110. Facial russe avec 180° ou 270° sur 1 arçon ou entre les arçons. Russian wendsewing with 180° or 270° on 1 p. or between the pommels. Rusa facial con 180° o 270° sobre 1 arco o entre los arcos.</p> 	<p>111. Facial russe avec 360° ou 540° sur 1 arçon ou entre les arçons. Russian wendsewing with 360° or 540° on 1 pommel or between the pommels. Rusa facial con 360° o 540° sobre 1 arco o entre los arcos.</p> 	<p>112. Facial russe de 720° ou 900° sur 1 arçon ou entre les arçons. 720° or 900° Russian wendsewing on 1 pommel or between the pommels. Rusa facial con 720° o 900° sobre 1 arco o entre los arcos.</p> 	<p>113. Facial russe de 1080° ou plus sur 1 arçon ou entre les arçons. 1080° Russian wendsewing or more on 1 pommel or between the pommels. Rusa facial 1080° o más en 1 arco o entre los arcos.</p> 	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transports incluant Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transport avec pivots. - Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles - Desplazamientos, incluyendo Krolls, Tong Fei, wu Guonian, Roth desplazamientos con giro.					
<p>1. Cercles d. jambes avec tout transport en appui latéral (1/3) (aussi avec 1/2 tour). Circles with any travel in side support (1/3) (also with 1/2 t.). Molinos con cualquier desplazamiento en apoyo lateral (1/3) (también con 1/2 g.).</p> 	<p>2. Cercles des jambes avec tout transport avant à l'appui latéral (3/3). Circles with any travel in side support (3/3). Molinos con cualquier desplazamiento en apoyo lateral (3/3).</p> 	<p>3. Tout transport à l'appui latéral (3/3), mains entre les arçons. Any travel in side support (3/3), hands between pommels. Cualquier desplazamiento en apoyo lateral (3/3), manos entre los arcos.</p> 	<p>4. Tout transport par-dessus les 2 arçons à l'appui latéral sur l'autre extrém. (3/3) au dessus des 2 arçons. Any travel in side support (3/3) over both pommels. Cualquier desplazamiento en apoyo lateral por encima de los 2 arcos.</p> 	5.	6.
7.	<p>8. Cercles d. jambes avec tout transport sauté en appui latéral. Circles with any hop travel in side support (1/3). Molinos con cualquier desplazamiento adelante de salto al apoyo lateral (1/3).</p> 	<p>9. Cercles d. jambes avec tout transport av. sauté 2 x à l'appui latéral (3/3). Circles with any hop fr. 2x in side support (3/3). Molinos con cualquier desplazamiento de salto 2 veces en apoyo lateral (3/3).</p> 	<p>10. De l'appui facial latéral sur une extrém., transport latéral sauté par-dessus les 2 arçons à l'appui dors. latéral sur l'autre extrém. From side sup. on one end, travel hop over both p. to side sup. on other end (1-2 to 4-5). Desde ap. lat en un extremo, desplazamiento de salto por encima de los 2 arcos al apoyo lat. sobre el otro extremo (1-2 a 4-5)</p> 	11.	12.
13.	14.	15.	16.	<p>17. De l'appui latéral à côté des arçons, transport lat. sauté par-dessus l. 2 arçons à l'appui fac. lat. à côté des arçons sur l'autre extrém. (1-1 a 5-5). From side sup. beside the p., travel hop o. 2 p. to sup. fwd on other end (1-1 to 5-5). De ap. lat. al lado del arco, desplaz. lat sautado por encima de los 2 arcos al ap. facial lat al lado del arco sobre el otro extremo (1-1 a 5-5).</p> <p>(Yamawaki)</p> 	18.
19.	<p>20. Tout transport avec 1/2 pivot à l'appui transversal (1/3 transport). All travels with 1/2 spindle in cross support (1/3 travel). Todo desplazamiento con 1/2 pivot en apoyo transversal (desplazamiento 1/3).</p> 	<p>21. Tout transport avec 1/2 pivot à l'appui transversal (1/2 ou 2/3 transport). All travels with 1/2 spindle in cross support (1/2 or 2/3 travel). Todo desplazamiento con 1/2 pivot en apoyo transversal (desplazamiento 1/2 o 2/3).</p> 	22.	<p>23. D'une extrémité, transport latéral avec 2 et 1/2 pivot sur l'autre extrémité. From an end side travel with 2x 1/2 spindle to other end. Desde un final, desplazamiento lateral con dos 1/2 pivot, al otro final.</p> 	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transports incluant Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transport avec pivots. - Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles - Desplazamientos, incluyendo Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth desplazamientos con giro.					
<p>25.</p>	<p>26. Cercles des jambes avec transport avant ou arrière avec 1/4 pivot à l'appui latéral. Travel fwd. or bwd. with 1/4 spindle to side support. Molinos con desplazamiento adelante o atrás con 1/4 pivot al apoyo lateral.</p> 	<p>27. Tout transport avec 1/4 pivot. All travels with 1/4 spindle in side support. Todo, desplazamiento con 1/4 pivot en apoyo lateral.</p> 	<p>28. Tout transport avant 3/3 avec 1/4 pivot sur un arçon par-dessus l'autre arçon. Any travel fwd. 3/3 with 1/4 Spindle from one pommel over the other pommel. Cualquier desplaz. 3/3 con 1/4 pivot desde un arco sobre el otro arco.</p> <p>(Nin Reyes) (Tilov)</p>  <p>NR</p>	<p>29. Transport 3/3 avec 1/4 pivot par-dessus les deux arçons. Travel 3/3 over both pommels with 1/4 Spindle. Desplazamiento 3/3 sobre los dos arcos con 1/4 pivot.</p> <p>(Nin Reyes 2)</p>  <p>NR₂</p> <p>(Kalka 4)</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35. Tout transport. 3/3 en cercle éc. avec 1/1 pivot en 2 cercles. Any 3/3 travel in flair with 1/1 Spindle inside 2 circles. Cualquier despla. 3/3 en flair con 1/1 piv. en 2 m.</p>  <p>(Uzica 2)</p> <p>(Burkhardt)</p> <p>f m f f</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Transport avant en appui transversal (1/4 ou 2/3). Travel fwd. in cross support (1/4 or 2/3). Desplazamiento ad. en ap. transversal (1/4 o 2/3).</p> 	<p>39. Transport av. avec appui sur le cheval, sur chaque arc. et sur l'autre extrémité. (3/3) (1-2-4-5). Travel fwd. in cross support with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (1-2-4-5). Desplazamiento adelante con apoyo sobre el caballo sobre cada arco y sobre el otro extremo (3/3) (1-2-4-5).</p> 	<p>40. Tout autre transport av. sur l'autre extrém. (3/3). Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3). Todo desplazamiento ad. sobre el otro extremo (3/3).</p> <p>(Magyar)</p> 	<p>41. Transport av. (3/3) en appui transv. sur les 2 arçons. Travel forward in cross support over both pommels. Desplazamiento ad. en apoyo transversal sobre los 2 arcos.</p> 	<p>42. Transport av. (3/3) en appui transv. av. saut. 3/3 cross support travel fwd. with hop. Desplazamiento ad. (3/3) en apoyo transversal adelante de salto.</p> <p>(Driggs)</p> 
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. De l'appui transv. sur 1 extr., transp. av. dans 2 cercles d. jambes sur le 1er. arçon, sur le 2e. arçon avec 1/4 l. sur l'aut. extrém. à l'appui lat. (3/3). Fr. or. sup. on end. fr. fwd. in 2 circles to 1st p., to 2nd p., with 1/4 turn to side sup. on other end (3/3). Del apoyo transversal sobre 1 extremo, desplazar ad. en 2 molinos sobre el 1er arco, sobre el 2^o arco con 1/4 p. sobre el otro extremo. (3/3).</p> <p>(Bilozerehev)</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transports incluant Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transport avec pivots. - Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles - Desplazamientos, incluyen-do Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth desplazamientos con giro.					
<p>49. Cercle des jambes avec transport en arrière en appui transversal d'une partie du cheval ou arçon à l'autre (¼).</p> <p><i>Travel fwd. in cross sup. from one horse part or pommel to another (¼).</i></p> <p>Molino con desplaz. atrás en ap. transversal de una parte del caballo u arco al otro (¼).</p> 	<p>50. Transport arrière en appui transversal (¼ ou 2/3).</p> <p><i>Travel fwd. in cross support (¼ or 2/3).</i></p> <p>Desplazamiento atrás en apoyo transversal (¼ o 2/3).</p> 	<p>51. Transport arrière avec appui sur le cheval, sur chaque arc. et sur l'autre extr. (3/3) (5-4-2-1).</p> <p><i>Travel fwd. in cross sup with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (5-4-2-1).</i></p> <p>Desplazamiento atrás con ap. sobre el caballo sobre cada arco y sobre el otro extremo (3/3) (5-4-2-1).</p> 	<p>52. Tout autre transport ar. sur l'autre extrém. (3/3).</p> <p><i>Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3).</i></p> <p>Todo desplazamiento atrás hacia el otro extremo (3/3).</p> <p>(Sivado)</p> 	<p>53. Transport arr. en appui tranv. av. saut au dessus des 2 arçons.</p> <p><i>Travel backward in cross support over both pommels.</i></p> <p>Desplazamiento at. en apoyo transversal sobre los dos arcos.</p> <p>(Kurbanov)</p> 	<p>54.</p> 
<p>55.</p> 	<p>56.</p> 	<p>57. De l'appui sur 1 extrême, double dors. par-dessus le 1er arçon Stöckli arr. par-dessus le 2e arçon à l'appui latéral, arçon entre les mains.</p> <p><i>From support on end,kehr fwd. around 1st p., rev. Stöckli around 2nd p. to side sup., p. betw hands.</i></p> <p>Del apoyo sobre 1 extr., doble dorsal por encima del 1er arco, Stöckli invertida sobre el 2º en apoyo lat. arco entre las manos, desde apoyo lat. usando 1 o 2 manos.</p>  <p>(Urzica)</p> <p>Ur</p>	<p>58. Passé dorsal av., Stöckli rev., passé dorsal av.</p> <p><i>Kejre fwd., rev Stöckli, kejre fwd.</i></p> <p>Passé dorsal ad., Stöckli inv., passé dorsal ad.</p> <p>(Moguliny)</p>  <p>Mo</p>	<p>59.</p> 	<p>60.</p> 
<p>61.</p> 	<p>62.</p> 	<p>63.</p> 	<p>64. Passé dorsal arrière, passé dorsal av., passé dorsal arrière.</p> <p><i>Kejre fwd., kejre fwd., kejre fwd.</i></p> <p>Passé dorsal stris, passé dorsal adiante, passé dorsal atrás.</p> <p>(Belenki)</p>  <p>Be</p>	<p>65.</p> 	<p>66.</p> 
<p>67.</p> 	<p>68.</p> 	<p>69.</p> 	<p>70. Depuis l'appui à l'extr., transport facial russe en avant jusqu'à l'autre extrémité sans appui sur ou autre les arçons (latéral, à lat., tranv. à lat., lat. -à tranv., tranv. à tranv.).</p> <p><i>From sup. on end, Russian wendzawing fwd. to other end without sup. on or betw the p. (side to side support, side to cross, cross to side, cross to cross).</i></p> <p>Del apoyo en el extr., doble facial rusa de un extr. al otro sin apoyo sobre o entre los arcos (lat. - lat., lat. - tranv., tranv. - lateral, tranv. - tranv.).</p>  <p>(Tong Fei)</p> <p>Tf</p>	<p>71.</p> 	<p>72.</p> 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transports incluant Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth et transport avec pivots. - Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles - Desplazamientos, incluyen- do Krolls, Tong Fei, wu Guonian, Roth desplazamientos con giro.					
73.	74.	<p>75. De l'appui sur 1 arçon, double fac. rusee d'une extr. à l'autre sans appui sur et entre les arçons (ap. lat. au lat., transv. au lat.). From sup. on 1 p., Russian wendearing feat. to other end without sup. on or betw. the p. (side to side support, side to cross support). Del ap. en 1 arco., doble facial rusa de un extr. al otro sin apoyo sobre o entre los arcos (ap. lat. a lat., transversal a lat. o lat. a transversal).</p> 	<p>76. De l'appui 1-2 transport rusee 3/3 avec min 630°. From sup. 1-2, 3/3 travel in Russian type wendearing with 630° or more turning. Desde el ap. 1-2, 3/3 desplazamiento en rusa facial con giro de 630° o más.</p> 	<p>77. Tout transport 3/3 dans Facial rusee avec 720° ou plus tours. Any 3/3 travel in Russian type wendearing with 720° or more turning. Todo desplazamiento 3/3 en rusa facial con 720° o más giros.</p> <p>(Wu Guonian)</p> 	78.
79.	80.	<p>81. De l'appui lat. avec l'arçon entre les mains, facial rusee 360° avec transp. à l'autre extrém. From side support pommel between hand, Russian wendearing 360° with travel to the other end in side support. Desde apoyo lat. arco entre manos, rusa 360° con despla. al otro extremo en apoyo lateral.</p> <p>(Kroll)</p> 	<p>82. Tout facial rusee avec 360° t. et transport 3/3. Any Russian wend. with 360° t. and 3/3 travel. Toda rusa facial con 360° g. y desplaaz. 3/3.</p> <p>(Roth)</p> 	83.	84.
85.	86.	87.	<p>88. Stockli inversé de l'appui transversal dans une arçon à l'autre. Reverse Stockli from cross support on one end to the other. Stockli invertida desde apoyo transversal en un extremo al otro.</p> <p>(Abu Alasoud)</p> 	<p>89. Sur le cheval, en appui transversal, facial rusee avec 360° or 540° au - dessus les arçons. On the leather, from cross support, Russian wendearing with 360° or 540° over both pommeis. En el cuerpo, desde apoyo transversal, rusa facial con 360° or 540° por encima de los dos arcos.</p> <p>(Vammen)</p> 	90.
91.	92.	<p>93. Stockli inverse de l'app transv. terminé sur l'arçon le plus éloigné Reverse Stockli from cross support on end to the far pommei Stockli invertida desde apoyo transversal de un extremo al arco más lejano.</p> <p>(Romero)</p> 	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas					
<p>1. Facial allemand (du cercle ou cercle jambes écartées). Wende (from circle or flair). Alemana facial (desde Molino o Molino piernas abiertas).</p>  <p style="text-align: right;">C₅</p>	<p>2. Chaguisan suivi de facial allemand. Chaguisan fo wende. Chaguisan seguida de alemana facial.</p>  <p style="text-align: right;">C₉</p>	<p>3.</p> 	<p>4. Sur l'extrémité, cercles ou cercles écartés par l'appui renversé avec 3/3 transport et 450° ou plus. From side sup. on end, circle or flair to hdst. and travel 3/3 with 450° or more turn. Sobre el extremo, molino o molino p. ab. por el ap. inv. con desplaz. 3/3 y 450° o más giro. (Kolyvanov)</p>  <p style="text-align: right;">fE₁</p>	<p>5. SDA à l'appui renversé 3/3 avec 450° ou plus. DSA fo hdst. 3/3 with 450° or more turn. SDA al apoyo invertido 3/3 con 450° o más.</p>  <p style="text-align: right;">SfE₁</p>	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8. Sur l'extr., double facial russe avec 360° ou 540°. On the end, Russian wendeing with 360° or 540°. Sobre el extremo, rusa facial 360° o 540°.</p>  <p style="text-align: right;">r</p>	<p>9. Sur l'extr., double fac. russe avec 720° ou 900°. On the end, Russian wend. with 720° or 900°. Sobre el extremo, rusa facial 720° o 900°.</p>  <p style="text-align: right;">rr</p>	<p>10. Sur l'extr., double facial russe avec 1080° ou plus. On the end, Russian wendeing with 1080° or more. Sobre el extremo, rusa facial 1080° o más.</p>  <p style="text-align: right;">rrr</p>	<p>11.</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14. De l'appui facial latéral, passé facial av. avec 1/4 t. à l'appui facial latéral et facial allemand. Fr. s. sup. fw. wendeing with 1/4 t. to sup. fw. followed by Schwabenflank a. wende off. Del ap. facial lat., pase facial adelante con 1/4 g. al apoyo facial lateral y alemana facial.</p>  <p style="text-align: right;">wC₃</p>	<p>15. Stöckli inv. ou SDA o cercle dans une arçon par l'app. renversé. DSA, rev. Stöckli or circle on one pommet through hdst. Stöckli inv. o SDA o molino en un arco por el ap. inv.</p>  <p style="text-align: right;">S₁b</p>	<p>16. SDA ou Stöckli inv. avec saut ant. par l'app. renvers. sur l'autre extr. DSA or rev. Stöckli with hop back through hdst. on other end. SDA o Stöckli inv. con salto at. por el ap. inv. sobre el otro extremo. (Jessen) (Loos)</p>  <p style="text-align: right;">S₁b</p>	<p>17.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20. Cercle d. jambes ou cercle éc. par l'appui remis. (aussi avec 1/4 t. avec ou sans transport). Circle or flair through hdst. (also with 1/4 t. with or without travel). Molino o molino p. abierto por el apoyo invertido (también con 1/4 g. con o sin desplazamiento).</p>  <p style="text-align: right;">fb</p>	<p>21. Cercle des jambes ou cercle écarté et transport sauté arrière par l'appui renversé. Circle or flair with hop travel back thr. hdst. Molino o molino piernas abiertas y desplazamiento de salto atrás por el apoyo invertido.</p>  <p style="text-align: right;">ffb</p>	<p>22. Russe 180° d'une extrémité à l'autre à la sortie en app. tendu renversé. 180° Russian from one end of the horse to the other end through Handstand to dismount. Rusas 180° desde un final del caballo al otro a través del apoyo inv de salida. (Pellerin)</p>  <p style="text-align: right;">S₁b</p>	<p>23.</p> 	<p>24.</p> 

BÖLMƏ 12. HALQALAR



Hündürlük: Döşəmədən 290 sm

Maddə 12.1 Halqalarda çıxışın təsviri

Halqalarda çıxış təqribən bərabər nisbətlərdə yellənmə, güc və sabit elementlərdən ibarətdir. Onlar sallanma, dayaq vermə və dayaqdan, əl üstündə duruş vəziyyətlərindən yerinə yetirilir. Bu zaman çıxışın düzünə əllərlə yerinə yetirilməsi hakim mövqeyə malik olur. Müasir gimnastika yellənmə elementlərinin güc elementlərinə keçməsi və ya gücelementinin yellənmə elementinə keçməsi ilə səciyyələnir, bu zaman düz qollarla icra üstünlük təşkil edir.

Maddə 12.2 Çıxışın məzmunu və quruluşu

Maddə 12.2.1 Çıxışın icrası haqqında məlumat

1. Gimnast halqalarda sallanma vəziyyətinə yaxşı icra formasında sığortaçının yardımı ilə və/və ya onsuz əsas duruşdan keçir. Çıxışın qiymətləndirilməsi gimnastın ayaq pəncələrinin döşəmədən üzüldüyü andan başlayır. Məşqçi gimnastın yırgalanmasına təkan vermək hüququna malik deyil.
2. Çıxış düz, şaquli qollarla asılmış vəziyyətdən başlamalıdır. Elementin xüsusiyyətləri ilə təmin edilmədiyi təqdirdə, gimnast birinci mövqeyə keçərkən qollarını əymək OLMAZ. Nümunə: Qövs və sonrakı geriye dönmə birləşmənin istənilən yerində əyilmiş qollarla başlaya bilər.
3. Elementin təbiəti imkan verdiyi zaman düz qollardan istifadə edilməlidir. Bükülmüş qollarla yerinə yetirilə bilən elementlər elementlər cədvəlində təsvir edilmişdir. Gimnast yalnız elementlər arasında keçid edərkən, növbəti elementi düzgün yerinə yetirmək üçün lazım olduqda qollarını bükə bilər.
4. Statik elementlərin izlədiyi bütün qolaylanma elementləri zamanı çiyinlər ideal statik mövqe səviyyəsindən yuxarı qalxa bilməz. Bu cəza son tutma mövqeyinə görə cəzadan fərqlidir. Məsələn: 25° bucaqlı xaç halına gətirmək və sonra xaçı 10° bucaq altında saxlamaq = 0,3 + 0,1 çıxma.
5. Bir elementi yerinə yetirmədən dayaq vəziyyətində arxa yelləncəklər, ancaq istiqamətin sadə bir dəyişməsi üçün və ya daha aşağı asma vəziyyətinə keçid ilə arxa yelləncəklər çıxılma ilə cəzalandırılır. Məsələn: Kip ilə nöqtəyə qaldırma, dayaq yerindən geri asmağa - irəli yelləncəklə qaldırmaq.

Kişi İDMAN GIMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-24

6. 0,30 bal çıxılmaqla kompozisiya xətalrı. Məsələn: Honma nöqtəsi boş, sonra künc; VEYA ayaq bucağı ayrı, sonra bucaq.

7. Əşyaları xərcsiz saxlamaq üçün 2 saniyə. və ya daha çox, hər dəfə çıxılma. Nümunələr bunlardır: arxadan asmaq, əyilmiş asmaq, arxadan asmaq.8. Çıxışın qurulmasına dair gözləntilərin əlavə texniki, estetik və icra aspektləribunlardır:

- a) Gimnast bütün sabit vəziyyətlərə gövdənin artıq hərəkəti olmadan düzünə əllərlə düz vəziyyətdə gəlməlidir.
- b) Güc tələb edən sabit elementlər üçün saxta tutuşlara icazə verilmir. Saxta tutuş güc tələb edən elementi icra edərkən üstünlük əldə etmək üçün əyilmiş biləklərlə yerinə yetirilir – cərimə hərə dəfə 0.1 xal.

Saxta olmayan tutuş: əl barmaqları halqalar ətrafında bükülməklə və ya bükülmədən düz vəziyyətdə olan bilək.

Qeyd: Halqaların əllərdəki vəziyyəti (düzünə biləklər və açıq əllər) hündürlüyüdəyişmir (saxta tutuş deyil).

- c) Bükülmüş qollarla əl üstündə duruşa keçən güc elementləri üçün zəruri texnikanın kəmərin aşağı salınmış qollara minimum toxunmasını tələb etdiyini nəzərə alaraq kəmərlə təmasa görə cərimə xalı tətbiq olunmur (Elementlər II.25və II.26).

9. Hərəkətin icrasına görə nəzərdə tutulan səhvlərin və cərimə xallarının tam siyahısı üçün Maddə 9.4 və 12.3-ə baxmaq lazımdır.

Maddə 12.2.2 “D qiyməti” haqqında məlumat

1. Aşağıdakı element qrupları (EQ) mövcuddur:

- I. Bükülü vəziyyətdən çıxaraq qalxma və yellənmə elementləri, həmçinin əlüstüduruşa keçərək yellənmə (2 san.).
- II. Güc tələb edən və sabit elementlər (2 san.).
- III. Sabit güc elementlərinə keçən yellənmə elementləri (2 san.).
- IV. Sıçrayışlar.

2. Məşqdə bir əllə yelləncək elementi (2 san) tələb olunur və ilk 10 element arasında olmalıdır. Gənclər üçün 8 hesablanmış element arasında.
3. Elementlərin təkrarlanması (eyni ID nömrəsi)
- a) Elementlərin təkrarları D hakimləri tərəfindən hesablanma bilməz. Üzüklərdə bu qayda bir qədər daha geniş mənə kəsb edir ki, EG II və III 3 belə elementdən çoxunu ardıcıl yerinə yetirmək olmaz. II və/və ya III qrupun dördüncü və sonrakı elementləri təkrar hesab olunacaq və D Paneli tərəfindən nəzərə alınmayacaq.
- b) Əgər gimnast II və ya III qruplardan daha çox elementi yerinə yetirməyi seçərsə, o, EG I-dən ən azı bir B qrupu yelləncək elementini (hər hansı növ kip-up, back-kip və ya eyni sayda elementdən başqa) yerinə yetirməlidir. maksimum 3 elementin birinci ardıcılığı ilə II və/və ya III Qrupların digər elementi və ya ardıcılığı arasında. Belə bir yelləncək elementi, minimum B qrupu, hesablanmalı və 10 (yenilər üçün 8) ən yaxşı element arasında olmalıdır.
- c) EGII və ya EGIII-dən hazırlanmış bütün elementlər, onların 10-a daxil olub-olmamasından asılı olmayaraq, hətta zəif texniki icraya görə hesablanmasa belə, bu qaydaya tabedir.
- 4 Xüsusi təkrar:
- a) Elementlərin təkrarları (eyni identifikator nömrəsi) D hakimləri tərəfindən hesablanma bilməz. Üzüklərdə bu qayda bir qədər daha geniş mənə kəsb edir ki, çətinlik üçün hər EG-də maksimum 1 güc mövqeyi hesablanma bilsin. Məsələn, çətinlik üçün yalnız iki növ xaç (müntəzəm, L çarpaz, V çarpaz) və ya üfüqi dayaqlar (müntəzəm və ayaqları ayrı) edilə bilər (EG II-də bir element və EG III-də bir element).
- b) Məşqdə maksimum 2 Guczoghy tipli element yerinə yetirilə bilər.
- c) Bucaq və V-bucaq kimi əsas dayaqlar müxtəlif güc elementləri olduğundan xüsusi təkrarlama qaydasına daxil edilmir. Siz bucağa irəli yelləncək qaldırma və V küncə irəli yelləncək qaldıra bilərsiniz. Bununla belə, gimnastlar hər bir element qrupunda birdən çox son güc mövqeyini yerinə yetirə bilməzlər. Küncə qalxın və Küncə doğru irəliləyin.
5. Əlavə qaydalar və qaydalar:
- a) Bədənin, qolların və ya ayaqların düzgün mövqeyindən 45°-dən çox kənara çıxan güc statik mövqeləri nəzərə alınmır. Nümunələr: çiyin bucağı > 45° ilə çarpaz, çanaq bucağı > 45° olan üfüqi dayaq. b) Statik elementdən sonra yerinə yetirilən və 2 saniyə dayanma ilə statik elementlə bitən güc təkənləri və qaldırma hərəkətləri yalnız əvvəlki statik hissənin qiymətləndirildiyi və mövqedə dayanma göstərildiyi halda sayılır.
- c) Qarşı istiqamətdə yelləncək elementindən sonra yerinə yetirilən güc statikləri (yəni ch-up və Airplane, ch-up və ters çevrilmə və s.) iki element kimi nəzərə alınacaq.
- d) Bütün statik yüksək bucaqlı mövqelər (2 san.) ayaqları şaquli vəziyyətdə yerinə yetirilməlidir.
- e) İpin burulması və ya "Li Ning" asması olan elementlər qadağandır. Belə elementlər üçün kompozisiya ayırma verilir.
- f) Yeniyetmələr üçün arxadan asılmaq elementlərinə icazə verilmir.
- g) Xaç və ya V-Xaçda qaldırmaq üçün arxadan asılma Xaçın (və ya hər hansı digər güc elementinin) dəyərini artıran mövqe deyil. Əgər belə xaç arxadan asıldıqdan

dərhal sonra həyata keçirilirsə, o, Yarış Qaydalarına (B və ya C) uyğun olaraq qiymətləndiriləcək.

Maddə 12.2.3 D&E Qiymətləndirilməsinə Tətbiq olunan Elementin Fəaliyyəti

1. Statik elementlərin müddəti ən azı 2 saniyədir. Tutma, çiyinlər və ayaqlar da daxil olmaqla, bütün bədən statik olduqda əldə edilir. Dayanma göstərilməyibsə, çətinlik qrupu və/yaxud element qrupu üçün statik element D paneli tərəfindən tanınmayacaq.
2. Yamawaki/Jonasson elementləri Üzüklərin səviyyəsindən yuxarı davamlı hərəkət və çiyinlərlə yerinə yetirilməlidir. Əgər aydın dayanma göstərilirsə, element 0,5 çıxılmaqla hesablanmayacaq. Bu halda, elementi nöqtə-boş diapazonda Honma-ya bölmək və sonra asılmış yelləncək halına salmaq olmaz. Daha az vurğulanan belə elementlər kiçik və orta xəta ilə hesablanacaq.
3. Statik yelləncəklər və ya güc itələmələri zamanı çiyinlər və/yaxud bədən ideal son mövqedən yuxarı qalxa bilməz. İdeal mövqedən sapma 45o-dən çox olarsa, element hesablanmayacaq və 0,5 çıxılacaq. Bu halda, son saxlama mövqeyi spesifikasiyaya uyğunlaşdırıldığı təqdirdə tanınıla bilər. Misal üçün:
 - Giriş mövqeyi 45o-dən çox olan çarpazda irəli salto, texniki meyarlara cavab verərsə, çarpaz üçün 0,5 və B qrupu çıxılacaq.
 - 45o-dən yuxarı çarpazdan təyyarəyə itələmək, texniki meyarlara cavab verərsə, təyyarə üçün 0,5 və D qrupu çıxılacaq.
4. Əlüstü yelləncəklər və ya statik yelləncəklər zamanı ayaqların başlanğıc mövqeyindən 45o-dən çox aşağı salınması diskvalifikasiya və 0,5 endirimlə nəticələnəcək.
5. Asma güc yelləncəyi kimi ayırmaların və ya təsnifatın qarşısını almaq üçün düz qollar və düz gövdə ilə yavaş-yavaş yerinə yetirilməlidir. Qollar 45o-dən çox əyilmişsə, element tanınmayacaq və 0,5 çıxılacaq. Digər bucaq kənarlaşmaları üçün 9.2.4.8-ci maddəyə baxın.
6. Təyyarə üfüqi şəkildə yerinə yetirilməlidir, bədən tamamilə düz və çiyin orta səthi Üzüklərin alt kənarına uyğun olmalıdır. Əllər geniş yerləşdirilməlidir və bədənin yuxarı hissəsinə toxunmamalıdır. Əllərə toxunmaq kiçik bir deduksiyaya səbəb olur, bədənin əllərlə aydın şəkildə dəstəklənməsi orta endirimə səbəb olur.
7. Üfüqi dayanma da tamamilə düz gövdə ilə, Üzüklərin yuxarı kənarından tamamilə keçməlidir. Bədən tamamilə düz və üfüqi olmalıdır. Əllərin mövqeyi - bir az geniş və ya çıxdı - elementin dəyərini təyin etmir.
8. Nakayama tipli elementlər tamamlanmış üfüqdən keçməlidir. icra tutulmalarının və potensial diskvalifikasiyanın qarşısını almaq üçün arxadan asmaq.
9. Bir statik mövqedən digərinə təkən qaldırarkən, bədənin aydın bir hərəkətinin (bədən enindən çox) görünməsi gözlənilir. Oturub-durmalar ideal mövqedən başlamazsa, icra üçün çıxma veriləcəkdir. Minimum bədən hərəkəti varsa, yalnız sonuncu statik element tanınacaq. Məsələn, dağlardan. asmağı arxadan təyyarəyə itələyin.
10. Açılaq qalxmaq elementləri yelləncək elementləridir ki, onlar dərin əyilmədən sonra aydın və dinamik kiplə başlayır. Element III 47 kimi minimal əyilmə və/yaxud dinamik zərbədən daha çox güc tətbiq etməklə yerinə yetirilən kip-uplar cəzalandırılacaq.
11. Azarian kimi yavaş asma elementləri ardıcıl olaraq yavaş yuvarlanma və element boyu düz gövdə ilə yerinə yetirilməlidir. İstənilən sapma E briqasından çıxılmalara və mümkün diskvalifikasiyaya səbəb olacaq.
12. D xalının elementlərinin və digər aspektlərinin tanınmaması ilə bağlı qaydaların tam siyahısı 7-ci bölmədə, səhvlərə görə cəzalar 7.6-cı maddədə verilmişdir.

Maddə 12.3 Halqalar üçün spesifik cərimə xalları





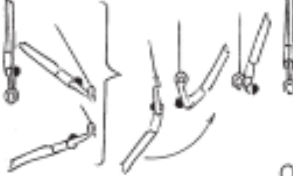
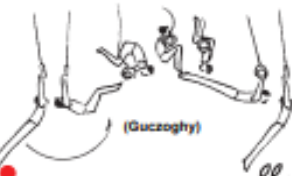

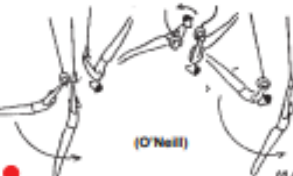
D hakimlər briqadası

Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Əl üstə duruşa keçən yellənmə yoxdur		+	








E hakimlər briqadası




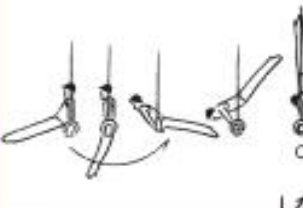
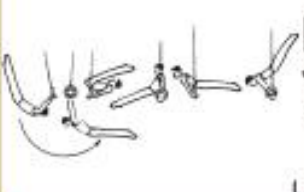

Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Sıçrayış və ya halqalara qalxma zamanı aralı ayaqlar və ya digər pis icra şəkli		+	
Çıxışın əvvəlində ilkin qolaylanma		+	
Yırğalanma üçün məşqçi tərəfindən təkən vermə	+		



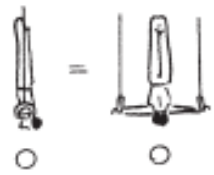





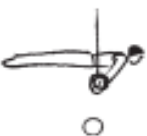
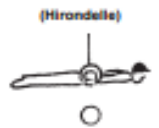


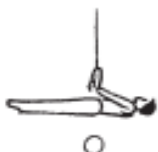
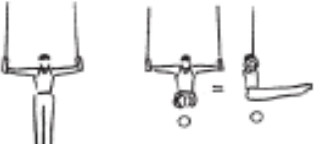

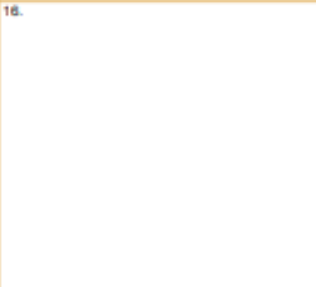
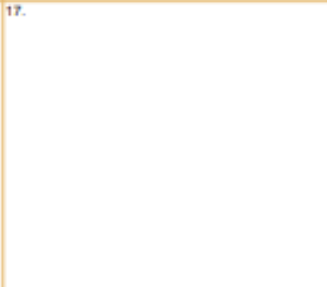

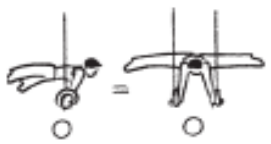
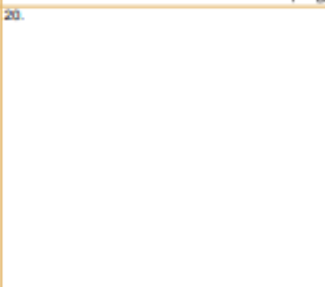



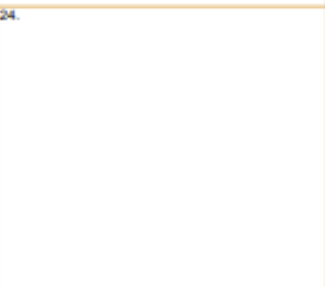
Arxaya yellənmə zamanı daha aşağı vəziyyətə keçid		+	
Yavaşlama, kəsilmə və ya dayaq mərhələsi Jonasson/Yamawaki	+	+	+ NR
Sadalanmayan hissənin 2 saniyə və ya daha çox saxlanması	Hər Dəfə		
Kompozisiya səhvləri		+	
Güc tələb edən sabit elementlərdə yalançı tutuş (hər dəfə)	+		
Sonradan güc tələb edən elementlərə keçən yellənmə elementləri zamanı və ya sabit duruş vəziyyətinin saxlanması üçün bükülmüş əllər	+	+	+
Согнутые руки во время статики и дожимания в статику.	+	+	+
Tros və ya kəmərlərə əllə, pəncə ilə və ya bədənin digər hissələri ilə toxunma		+	
Pəncə və ya ayaqların köməyi ilə dayaq və ya balanslaşdırma			+ Hesaba almama
Əl üstə duruşdan yığılma			+ Hesaba almama
Trosların həddindən çox yırgalanması	Elementə görə		
Əvvəlki güc tələb edən sıxma elementindən sabit elementə keçid zamanı dərəcələrlə kənarlaşma 2-ci elementdə olduğu kimi keçir	+	+	
Təyyarə zamanı əllərlə bədənə toxunmaq və ya dəstəkləmək	+	+	

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Bascules et éléments d'élan, élan pour ou à l'appui renversé (2 s.).- Kip and swing elements & swings through or to handstand - Básculas y elementos de impulso e impulsos al o por el apoyo invertido.					
1. Établissement avant à l'appui. <i>Uprise fwd. to support.</i> <i>Dominación adelante al apoyo.</i> 	2.	3.	4.	5.	6.
7. Depuis toute position en appui, de l'horizontelle ou d'élan arrière à l'appui, roulé en avant à la suspension. <i>From any support scale, swallow or swing fwd in support, roll forward to fwd swing in hang.</i> <i>Desde cualquier plancha, horizontal, o impulso at. en apoyo, rodar ad. a impulso at. por la susp.</i> 	8. #1 et contre-salto av. à l'élan en arrière par la susp. <i>#1 and counter salto fwd. to bwd swing in hang.</i> <i>#1 y contra salto ad. a impulso atrás por la susp.</i>  (Chechi)	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19. Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui. <i>From hang, felge upward to support.</i> <i>Dominación adelante volteando atrás al apoyo.</i> 	20. Établissement en avant en tournant en arrière par l'appui renversé. <i>Swing fwd. through hdst.</i> <i>Dominación adelante volteando atrás al apoyo invertido.</i> 	21. Double tour d'appui arrière groupé à la susp. <i>Tucked double felge bwd. to hang.</i> <i>Doble giro de apoyo atrás ag. a la suspensión.</i>  (Guczoghy)	22. Double tour d'appui arrière carpé à la susp. <i>Piked double felge bwd. to hang.</i> <i>Doble giro de apoyo atrás en carpa a la susp.</i> 	23. Double tour d'appui arrière tendu à la susp. <i>Straight double felge bwd. to hang.</i> <i>Doble giro de apoyo atrás extendido a la susp.</i>  (O'Neill)	24.








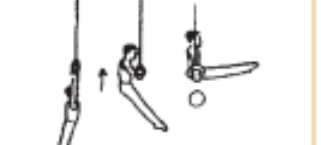


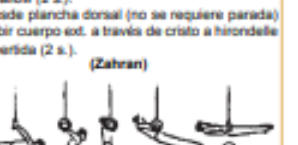
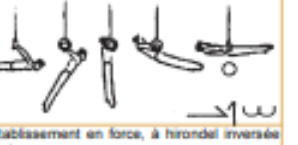

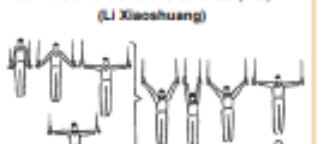

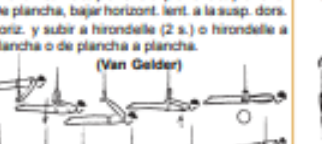



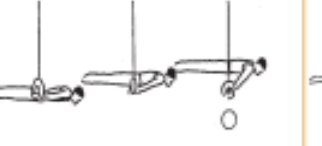

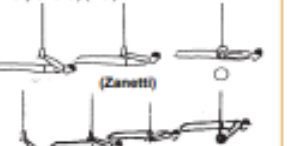
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Basculés et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2 s.).- Kip and swing elements & swings through or to handstand - Básculas y elementos de impulso e impulsos al o por el apoyo invertido.					
<p>25. Renversement arrière carpié ou tendu. Dislocate <i>brd.</i> piked or straight. Dislocación atrás agrupada o en carpa.</p> <p>d</p>	<p>26. Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui jambes éc. appuyées sur les poignets (2 s.). Feige upward to support with abraded legs supported above the rings (2 s.). Dominación adelante voltear atrás al apoyo p. abiertas apoyadas sobre las muñecas (2 s.). (Deltchev)</p> <p>f</p>	27.	28.	29.	30.
<p>31. Établissement arrière à l'appui. Uprise <i>brd.</i> to support. Dominación at. al apoyo.</p> <p>+</p>	<p>32. Établissement an. tendu par l'app. renv. Uprise <i>brd.</i> str. through handstand. Dom. at. extendido por el apoyo invertido.</p> <p>q</p>	33.	34.	35.	36.
<p>37. Renversement avant carpié ou tendu. Inlocatè piked or straight. Dislocación adelante en carpa o extendido.</p> <p>l</p>	<p>38. Élaner en suspension en arrière, renversement avant à l'appui. Backward swing to salto <i>brd.</i> piked to support. Lanzarse en suspensión atrás dislocando ad. al apoyo. (Horma)</p> <p>h</p>	<p>39. Horma tendu. Horma straight. Horma extendida.</p> <p>h</p>	40.	41.	42.
<p>43. De la suspension, renversement avant lentement. Slow inlocatè from hang. De la suspensión dislocación adelante.</p> <p>il</p>	44.	<p>45. Double salto d'appui avant gr. à la suspension. Double salto <i>brd.</i> tucked to hang. Doble mortal de apoyo adelante agrupado a la suspensión. (Yamawaki)</p> <p>oo</p>	<p>46. Double salto d'appui avant ca. ou tendu à la susp. Double salto <i>brd.</i> piked or straight to hang. Doble mortal de apoyo ad. en carpa o est. a la susp. (Jonasson)</p> <p>oo</p>	47.	48.

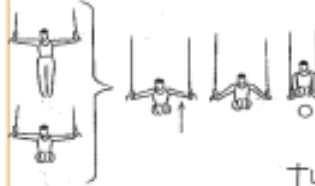








A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2 s.).- Kip and swing elements & swings through or to handstand - Básculas y elementos de impulso e impulsos al o por el apoyo invertido.					
49. Bascule à l'appui. Kip to support. Kippe al apoyo. 	50.	51.	52.	53.	54.
55. Bascule dorsale à l'appui. Back kip with bent arms to support. Báscula con brazos doblados dorsal al apoyo. 	56. Bascule dorsale à l'appui. Back kip to support. Báscula dorsal al apoyo. 	57.	58.	59.	60.
61. Élan av. à l'élan arrière en suspension. Fwd. swing to swing bwd. in hang. Impulso ad. a impulso atrás a la suspensión. 	62. Établissement arrière à l'équerre écartée (2 s.). Uprise bwd. to straddled L-ait (2 s.). Dominación atrás a ángulo piernas abiertas (2 s.). 	63. De l'appui, salto av. carpié à l'appui. Bwd. swing, salto piked to support. Del apoyo mortal ad. en carpa al apoyo. 	64.	65.	66.
67. De l'appui ou de la croix tour d'appui arrière carpié ou tendu à l'appui. From support or cross, feige bwd. piked or straight with bent arms to support. Desde el apoyo o cristo, giro de apoyo atrás en carpa o extendido al apoyo, con brazos dobl. 	68.	69.	70.	71.	72.






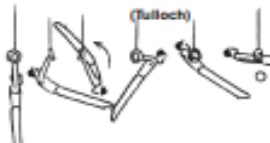
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2 s.). - Kip and swing elements & swings through or to handstand - Básculas y elementos de impulso e impulsos al o por el apoyo invertido.					
73.	<p>74. Bascule dorsale or tour d'appui arrière tendu à l'appui renversé. (2 s.). Back kip or roll fwd str. with bent arms to handstand (2 s.). Báscula dorsal o giro de esp. al est. al ap. inv. (2 s.).</p> 	<p>75. Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui renversé (2 s.). Swing fwd. or giant swing fwd to hdst. (2 s.). Impulso at. o molino atrás al ap. invertido (2 s.).</p> 	76.	77.	78.
79.	80.	<p>81. Établissement arrière ou grand tour à l'appui renversé (2 s.). Uprise fwd. or giant swing to handstand (2 s.). Molino atrás (2 s.).</p> 	82.	83.	84.
85.	<p>86. De l'appui élan à l'appui renversé (2 s.). From support swing fwd. to handstand (2 s.). Desde apoyo impulso al apoyo invertido (2 s.).</p> 	<p>87. Homme et élan à l'appui renversé (2 s.). Homme and swing fwd. to handstand (2 s.). Homme e impulso al apoyo invertido (2 s.).</p> 	<p>88. Homme tendu et élan à l'appui renversé (2 s.). Homme str. and swing fwd. to handstand (2 s.). Homme est. e impulso al apoyo invertido (2 s.).</p> 	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

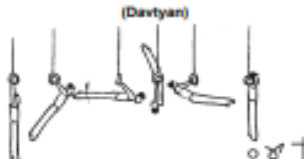



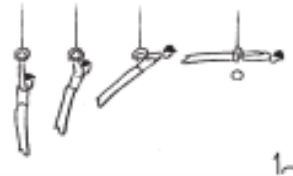


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
<p>1. Équerre (2 s.) ou équerre écartée (2 s.). L-sit (2 s.) or straddled L-sit (2 s.). Ángulo (2 s.) o ángulo piernas abiertas (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L ></p>	<p>2. Équerre, jambes levées vert. (2 s.). V-sit (2 s.). Ángulo, piernas elevadas verticalmente (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">N</p>	<p>3. Croix renversée (2 s.). Inverted cross (2 s.). Cristo invertido (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>4. De la croix renv., s'élev à l'appui renv. (2 s.). Press from inverted cross to handstand (2 s.). De cristo inv., elev. al apoyo invertido (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+ †</p>	<p>5.</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>6.</p> 
<p>7. Suspension dorsale horizontale (2 s.). Hanging scale rearways (back lever) (2 s.). Suspensión dorsal horizontal (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>8.</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>9. Appui facial horizontal (2 s.). Support scale (planche) (2 s.). Apoyo facial horizontal (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>10. Appui facial horizontal entre les anneaux (hirondelle) (2 s.). Support scale at ring height (swallow or mallaise cross) (2 s.). Apoyo facial horizontal entre las anillas (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Hirondelle)</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>11. Hirondelle inversée (2 s.). Inverted swallow (2 s.). Hirondelle invertida (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>12.</p> 
<p>13. Suspension faciale horizontale (2 s.). Hanging scale frontways (front lever) (2 s.). Suspensión facial horizontal (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>14. Toutes croix (2 s.). Any cross (2 s.). Cualquier cristo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+ †</p>	<p>15. Équerre, jambes levées vert. (2 s.). V cross (2 s.). Cristo en ángulo p. verticales (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">†</p>	<p>16.</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>17.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19. Appui facial horizontal éc. (2 s.). Support scale straddled (2 s.). Apoyo facial horizontal piernas abiertas (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>20.</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>21.</p>  <p style="text-align: right;">† N</p>	<p>22. Équerre, jambes levées vert. à équerre, jambes levées vert. (2 s.). V Cross, press to V-sit (2 sec.). De cristo p. vert. subir a ángulo p. vert. (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Tsukahara 3)</p>  <p style="text-align: right;">† N</p>	<p>23. Établissement en force, bras tendus équerre, jambes levées vert. (2 s.). Vertical pull up with str. arms to V-cross (2 s.). Subir vert. brazos ext. a ángulo p. vert. (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Colak)</p>  <p style="text-align: right;">†</p>	<p>24.</p>  <p style="text-align: right;">†</p>







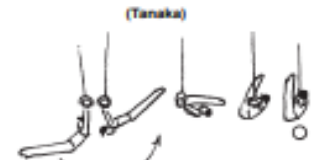

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
<p>25. S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé. (2 s.) Press to hdst. with bent body and bent arms (2 s.) Elevarse cuerpo y b. flex. al apoyo inv. (2 s.)</p> <p>- Aussi jambes écartées - Also straddle legs. - También piernas abiertas</p>	<p>26. S'élev. corps t. et bras fl. ou corps fl. et bras t. ou de l'app. fac. horiz. éc. à l'app. renversé (2 s.) Press to hdst. with str. body a. bent arms or b. body a. str. arms, or fl. stradd. sup. lever (2 s.) Elev. cuerpo ext. y b. flex. o cuerpo ext. y b. flex. o del ap. fac. horiz. p. ab. al apoyo inv. (2 s.)</p> <p>* Aussi jam. éc. / also stradd. legs / También p. ab.</p>	<p>27. S'élev. corps tendu et bras tendus ou de l'appui fac. horiz. à l'appui renversé (2 s.) Press to hdst. with str. body and str. arms or from sup. lever (2 s.) Elevarse cuerpo y b. ext. al apoyo invertido o del apoyo facial horizontal (2 s.)</p>	<p>28. De l'handelle, s'élever corps tendu et bras t. à l'appui renversé (2 s.) Press to hdst. with str. body and str. arms from a wall (2 s.) Elevarse cuerpo ext. y brazos ext. desde handelle al ap. invertido (2 s.)</p>		
<p>31. Tour d'appui av. lentement carpié à l'appui. Slow roll fwd. piked with bent arms, to support. Giro de apoyo ad. lentamente en carpa con brazos doblados al apoyo.</p>	<p>32. Tour d'appui av. lentement tendu à l'appui. Slow roll fwd. straight with bent arms, to support. Giro de apoyo ad. lentamente ext. al apoyo.</p>	<p>33. Tour d'appui av. tendu lentement, à l'appui renversé. (2 s.) Slow roll fwd. straight to handstand (2 s.) Giro de apoyo ad. ext. lentamente, al apoyo invertido (2 s.)</p>	<p>34. Tour d'appui av. tendu lentement, à la croix renversée. (2 s.) Slow roll fwd. straight to inverted cross (2 s.) Giro de apoyo ad ext. lentamente a cristo invertido (2 s.)</p>		
<p>37.</p>	<p>38. Abaissement arrière en tournant lentement, corps tendus, à équerre écartée (2 s.) Slow roll bwd. slowly and straight, body to L sit (2 s.) Giro lento de apoyo atrás con cuerpo extendido a ángulo (2 s.)</p>	<p>39. Tour d'appui av. tendu lentement, à la croix ou croix angle (2 s.) Slow roll fwd. straight to cross or L-cross (2 s.) Giro lento de apoyo adelante cuerpo y a cristo o cristo en ángulo (2 s.)</p>	<p>40.</p>		
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

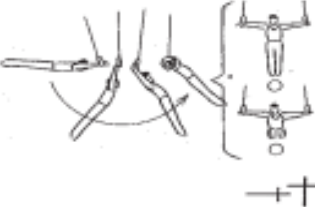
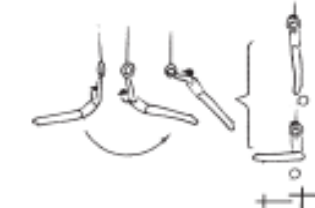
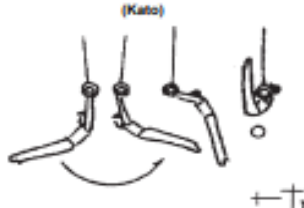
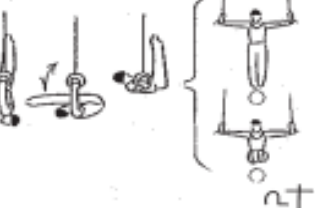

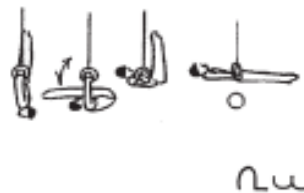
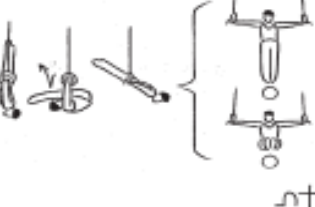


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
49.	50. Établissement en force, bras fléchis à la suspension dorsale horizontale (2 s.). Vertical pull up with bent arms to hanging scale rearways (2 s.). Dominación a fuerza, b. flex. a la suspensión dorsal horizontal (2 s.).	51. Établissement en force, bras tendus à la susp. dorsale horizontale (2 s.). Vertical pull up with straight arms to hanging scale rearways (2 s.). Dominación a fuerza, brazos extendidos a la suspensión dorsal horizontal (2 s.).	52. Tour en arrière lente corps tendu à la croix ou croix angle (2 s.). Slow Roll bwd. with-straight body to cross or L-cross (2 s.). Volteo lento atrás cuerpo ext a cristo o cristo en ángulo (2 s.).	53. Azarian à la croix jambes levées en V (2 s.). Azarian to V Cross (2 s.). Azarian a cristo en V (2 s.).	54.
					
55.	56. De la croix ou croix angle, tourner en av. à la suspension dorsale horizontale (2 s.). Fr. cross or L-cr., move fwd. to back lever (2 s.). De cristo o cristo en ángulo, voltear atrás a la suspensión dorsal horizontal (2 s.).	57. Établissement en force, bras tendus à équerre écarté (2 s.). Vertical pull up to L-sit (2 s.). Dominación a fuerza, b. ext. a ángulo (2 s.).	58. De ou par la susp. dors. horiz., établis. en force bras tendus à la croix ou croix angle (2 s.). From or through hanging scale rearways, pull to cross or L-cross (2 s.). De o por la sus. dorsal horiz., dominación a fuerza a cristo o cristo en ángulo (2 s.).	59. Nakayama à la croix jambes levées en V (2 s.). Nakayama to V cross (2 s.). Nakayama a cristo en V (2 s.).	60. De la susp. dorsal horiz. (aucun maintien requis), monter corps tendu en passant par la croix à la position hirondelle inversée (2 s.). Through hanging scale rearways (no hold required) pull with str. body through cross to inv. swallow (2 s.). Desde plancha dorsal (no se requiere parada) subir cuerpo ext. a través de cristo a hirondelle invertida (2 s.).
					
61.	62. De l'appui renverse, s'abaisser horizontal à la suspension dorsale horizontale (2 s.). From hdst., lower horiz. to back lever (2 s.). Del apoyo invertido bajar horizontal a la suspensión dorsal horizontal (2 s.).	63. De l'appui ou la croix, s'abaisser lent. bras t. à la susp. et établis. en force, à la croix (2 s.). From sup. or cross, lower slowly to hang, and pull with str. arms to cross (2 s.). Del apoyo o cristo, bajar lentam. a la susp. y dominación a fuerza b. ext a cristo (2 s.).	64. Établissement en force, à la croix ou croix angle (2 s.). Vertical pull up to cross or L-cross (2 s.). Dominación a fuerza, a cristo o cristo en ángulo (2 s.).	65. De la planche, s'abaisser horiz. lent. à la susp. dorsal horiz. et s'élever à l'hirondelle (2 s.) ou de l'hirondelle à la planche ou planche à planche. From planche, lower horiz. and slowly to hanging scale nr. and press to swallow (2 s.) or from swallow same to planche or planche to planche. De plancha, bajar horizont. lent. a la susp. dors. horiz. y subir a hirondelle (2 s.) o hirondelle a plancha o de plancha a plancha.	66. Établissement en force, à hirondelle inversée (2 s.). From hang vertical pull up, slowly with straight arms through cross to inverted swallow (2 s.). Desde la susp. subir lentamente con brazos ext. a través de cristo a cristo inv. (2 seg.)
					
67.	68. De l'appui renverse, s'abaisser en passant par la croix renverse à la suspension renversée. From handstand, lower slowly through inverted cross to inverted hang. Del apoyo invertido, bajar lentamente por cristo invertido a la suspensión invertida.	69.	70. De l'hirondelle, s'élever à l'appui fac. horiz. (2 s.). From swallow, press to support scale (2 s.). De hirondelle elevarse al apoyo fac. horiz. (2 s.).	71. De l'hirondelle, s'abaisser horiz. lent. à la susp. dors. horiz. et s'élever à la l'hirondelle. (2 s.). From swallow, lower slowly to hanging scale, press to swallow (2 s.). Desde Hirondelle, bajar horiz. lentamente a plancha dorsal para subir a Hirondelle (2 s.).	72. De la susp. dors. horiz., s'élever à l'hirondelle (aussi à l'appui fac. horiz.) (2 s.). From hanging scale nr. press to swallow (also to Support Scale) (2 s.). De la susp. dors. horiz., elev. a hirondelle (también a plancha) (2 s.).
					




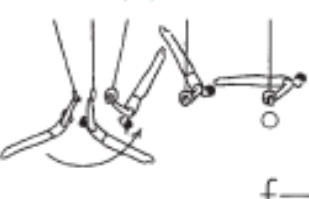

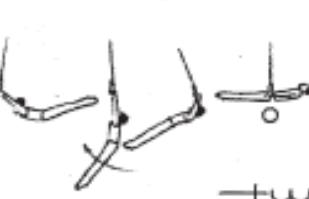


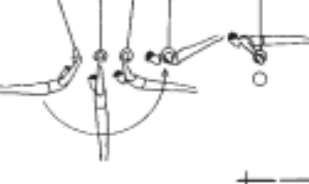

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
73.	74.	75. De la croix ou croix angle, établis. de force à l'aiguille (2 s.). From cross or L-cross, press to L-sit (2 s.). De cristo o cristo en ángulo, dominación a fuerza a ángulo (2 s.).	76. De la croix angle, s'élever à la croix renvers. (2 s.). From L-cross, press to inverted cross (2 s.). De cristo en ángulo, elevarse a cristo inv. (2 s.).	77. De la croix s'élever corps tendu à la croix renvers (2 s.). From cross, press with straight body to inverted cross (2 s.). De cristo elevarse cuerpo ext. a cristo inv. (2 s.).	78.
					
79.	80.	81.	82. De l'appui facial horizontal, s'élever à la croix renvers (2 s.). From support lever, press to inverted cross (2 s.). Del apoyo facial horizontal, elevarse a cristo invertido (2 s.).	83. De l'hirondelle, s'élever à la croix renvers. (2 s.). From swallow, press to inverted cross (2 s.). De Hirondele, elevarse a cristo invertido (2 s.).	84.
					
85.	86.	87.	88. De la croix, s'élever direct à l'appui facial horizontal (2 s.). From cross, press to planche without first going to support (2 s.). De cristo, elevarse directamente al apoyo facial horizontal (2 s.).	89. De la croix, s'élever à l'hirondelle (2 s.). From cross, press to swallow (2 s.). De cristo, elevarse a Hirondele (2 s.).	90.
					
91.	92.	93.	94. De la croix renvers, s'abaisser à la susp. renvers. et établis. lent. en tourn. en arrière à la croix. (2 s.). From inverted cross lower slowly to inverted hang and feige bed. slowly to cross (2 s.). De cristo inv., bajar a la suspensión inv. y dominar lentamente volteando atrás a cristo (2 s.). (Voroblov)	95. De la croix renvers, s'abaisser à la susp. renvers. et établis. lent. en tourn. en av. à l'hirondelle. (2 s.). From inverted cross lower slowly to inverted hang and feige bed. slowly to swallow (2 s.). De cristo invertido, bajar a la suspensión inv. y dominar lent. volteando atrás a hirondele (2 s.). (Jotchew)	96.
					

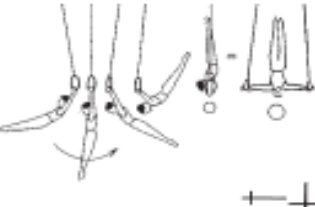

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
97.	98.	99.	100.	<p>101. Tour en arrière lent. corps et bras tendus à l'appui facial horizontal (2 s.). <i>Roll back slowly with str. arms and body to free sup. scale (2 s.).</i> <i>Voltear. atrás lentamente cuerpo y brazos ext al apoyo facial horizontal (2 s.).</i> (Yan Miyoung)</p> 	102.
103.	104.	105.	106.	<p>107. Tour en arrière. lent. corps tendus à l'hirondelle (2 s.). <i>Slow Roll back. with str. body to swallow (2 s.).</i> <i>Volteo lento atrás cuerpo ext. hirondelle (2 s.).</i></p> 	108.
109.	110.	111.	112.	<p>113. Tour en ar. lent. corps et bras tendus à l'ATR en passant par l'hirondelle. <i>Roll backward slowly with straight arms and body to handstand through swallow.</i> <i>Volteo lento al. cuerpo y brazos ext. al ap. inv. a través de hirondelle (2 s.).</i> (Alt Said)</p> 	114.
115.	116.	117.	<p>118. Tour d'appui avant lentement, passer par la croix pour terminer à l'app. facial horiz. (2 sec.). <i>Slow-roll fwd. with straight body through cross and press to support scale without first going to support (2 s.).</i> <i>Rodar ad. lentam. cuerpo ext. a través de cristo a plancha sin ir previamente al ap. (2 s.).</i> (Ng Kiu Chung 2)</p> 	<p>119. Tour d'appui avant lentement, corps tendus, passer par la croix à la croix inversée (2 s.). <i>Slow roll fwd. with straight body through cross to inverted cross (2 s.).</i> <i>Rodar lentamente ad. con cuerpo ext. a través de cristo a cristo invertido (2 s.).</i> (Wynn)</p> 	<p>120. Azarian à l'hirondelle renverse (2 s.). <i>Azarian to inverted Swallow (2 s.).</i> <i>Azarian a hirondelle invertida (2 s.).</i> (Tulloch)</p> 






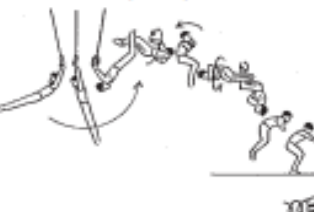


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Éléments de force et maintien (2 s.) - Strength elements and hold elements (2 sec.) - Elementos de fuerza y mantenimiento (2 seg.)					
121.	122.	123.	<p>124. Tour d'appui avant lentement, corps tendus, à la croix (2 sec.) ou à la croix en équilibre (2 sec.), aussi de la suspension inversée. Slow roll fwd. with str. body o Cross or L-Cross (2 s.), also from inverted hang. Rodar lent. ad. cuerpo a cristo o cristo en ángulo (2 s.), también desde susp. inv.</p> <p>(Davtyan)</p> 	<p>125. Tour d'appui avant lentement, corps tendus, passer par la croix pour terminer à l'hirondelle (2 s.). Slow roll forward with straight body through cross to swallow (2 sec). Rodar lent. ad. cuerpo ext. a través de cristo a hirondelle.</p> <p>(Pham 2)</p> 	<p>126. De la suspension dorsale établissement en force, corps tendus à la croix renversée. (2 s.). Through hang rearways press and straight body to inverted cross (2 s.). Desde plancha dorsal subir con cuerpo ext. a cristo invertido (2 s.).</p> <p>(Carmona)</p> 
127.	128.	129.	<p>130. De la susp. s'élever corps et bras tendus à l'ATR en passant par l'appui. From hang vertical/pull up support and press to hold. with straight body and straight arms. Desde las susp. dom. a fuerza, al ap. inv. con cuerpo y brazos extendidos.</p> <p>(Cingolani)</p> 	<p>131. De la susp. établis. en force, à l'hirondelle (2 s.). From hang vertical/pull up to swallow (2 s.). Desde las susp. dom. a fuerza, a hirondelle (2 s.)</p> <p>(Baladin 1)</p> 	<p>132. De la suspension établissement en force à la croix renversée. (2 s.). From hang vertical/pull up to inv. cross (2 s.). Desde las suspensión dominación a fuerza a cristo invertido (2 s.).</p> <p>(Baladin 2)</p> 
133.	134.	135.	136.	<p>137. De la susp. établis. en force, pour l'hirondelle à la planche (2 s.). From hang vertical/pull up thr. swallow to sup. scale (2 s.). Desde las susp. dom. a fuerza, a través de hirondelle a plancha (2 s.)</p> <p>(Baladin 3)</p> 	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.


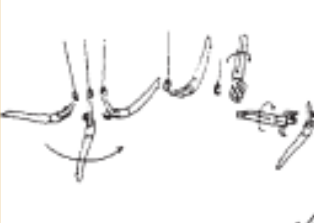





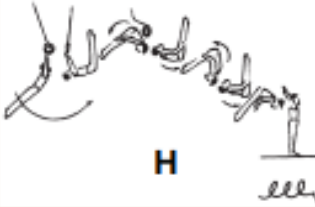




A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Élans menant à un élément de maintien en force (2 s.) - Swing to Strength hold elements (2 sec.) - Impulso a elementos de mantenimiento a fuerza (2 seg.)					
1.	<p>2. Établissement avant à l'équerre (2 s.). Uprise fwd. to L-sit (2 s.). Dominación adelante, a ángulo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+L</p>	<p>3. Établis. av. à l'équerre jambes levées vert (2 s.). Uprise fwd. to V-sit (2 s.). Dominación ad. a ángulo p. verticales (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+V</p>	4.	5.	6.
7.	<p>8. Bascule à l'équerre (2 s.). Kip to L-sit (2 s.). Kipe ángulo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>9. Bascule à l'équerre jambes levées vertical (2 s.). Kip to V-sit (2 s.). Kipe a ángulo p. verticales (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">V</p>	10.	11.	12.
13.	<p>14. Élaner en suspension en arrière, reversement avant à l'équerre (2 s.). Backward swing to salto fwd. p. to L-sit (2 s.). Lanzarse en suspensión atrás colocando ad. a ángulo (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Honma)</p>  <p style="text-align: right;">hL</p>	15.	<p>16. Honma à croix ou croix angle (2 s.). Honma to cross / L-cross (2 s.). Honma a cristo o cristo en ángulo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">h+</p>	<p>17. Honma à la croix équerre jambes vertical (2 s.). Honma to V cross (2 s.). Honma a cristo en V (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Tanaka)</p>  <p style="text-align: right;">hV</p>	18.
19.	20.	21.	<p>22. De l'appui, salto av. c. à la croix ou croix angle (2 s.). Bwd. swing, salto fwd. p. to cross or L-cross (2 s.). Del apoyo mortal c. a cristo o cristo en áng. (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">α+</p>	23.	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Élans menant à un élément de maintien en force (2 s.) - Swing to Strength hold elements (2 sec.) - Impulso a elementos de mantenimiento a fuerza (2 seg.)					
25.	26.	<p>27. Établissement. avant à la croix ou croix à l'équerre (2 s.). Uprise fwd. to cross or L-cross (2 s.). Dominación ad. a cristo o cristo en ángulo (2 s.).</p> 	28.	29.	30.
31.	32.	<p>33. Établissement. en arrière à la croix ou croix angle (2 s.). Uprise fwd. to cross or L-cross (2 s.). Dominación atrás a cristo o cristo en ángulo (2 s.).</p> 	<p>34. Établissement arrière à la croix jambes levées en V (2 s.). Uprise fwd. to V cross (2 s.). Dominación atrás a cristo en V (2 s.). (Kato)</p> 	35.	36.
37.	38.	<p>39. Bascule à la croix ou croix angle (2 s.). Kip to cross, or L-cross (2 s.). Kipe cristo o cristo en ángulo (2 s.).</p> 	<p>40. Bascule à la croix équerre jambes l. vert. (2 s.). Kip to V cross (2 s.). Kipe cristo ángulo piernas verticales (2 s.). (Molinari)</p> 	41.	<p>42. Bascule à hirondelle inversée. (2 s.). Kip to inverted swallow (2 s.). Kipe a hirondelle invertida (2 s.).</p> 
43.	44.	<p>45. Bascule dorsale à la croix ou croix angle (2 s.). Back kip to cross or L-cross (2 s.). Báscula dorsal a cristo o cristo en ángulo (2 s.).</p> 	<p>46. Bascule dorsale à l'appui facial horiz. (2 s.). Back kip to support scale (2 s.). Báscula dorsal al apoyo fac. hor. (2 s.).</p> 	<p>47. Bascule dorsale à l'hirondelle (2 s.). Back kip to swallow (2 s.). Báscula dorsal a hirondelle (2 s.).</p> 	48.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Élans menant à un élément de maintien en force (2 s.) - Swing to Strength hold elements (2 sec.) - Impulso a elementos de mantenimiento a fuerza (2 seg.)					
49.	50.	51.	52.	53. Bascule dorsale à la croix renversé. (2 s.) <i>Back kip to inverted cross (2 s.)</i> <i>Báscula dorsal a cristo invertido (2 s.)</i> 	54.
55.	56. Établissement. en av. en tournant en arrière à l'appui facial horizontal écarté (2 s.) <i>Felge upward to support scale straddled (2 s.)</i> <i>Dominación adelante volteando atrás al apoyo facial horizontal piernas abiertas (2 s.)</i> 	57. Établissement en av. en tournant en arrière à la croix ou croix angle (2 s.) <i>Felge upward to cross or L-cross (2 s.)</i> <i>Dominación adelante volteando atrás a cristo o cristo en ángulo (2 s.)</i> 	58. Établissement. en av. en tournant en arrière à l'appui facial horizontal. (2 s.) <i>Felge upward to support scale (2 s.)</i> <i>Dominación adelante volteando atrás al apoyo facial horizontal. (2 s.)</i> 	59. Établissement en av. en tournant en arrière à l'hirondelle (2 s.) <i>Felge upward to Swallow (2 s.)</i> <i>Dominación adelante volteando atrás a hirondelle (2 s.)</i> 	60. Établis. av. à Hirondelle inv. (2 s.) <i>Uprise forward to inverted swallow (2 s.)</i> <i>Domn. ad. a hirondelle invertida (2 s.)</i> (Rodriguez) 
61.	62.	63.	64.	65. Établissement en avant en tournant en arrière à la croix renversée (2 s.) <i>Felge upward to invert. cross (2 s.)</i> <i>Dominación adelante volteando atrás a cristo invertido (2 s.)</i> 	66.
67.	68. Établissement. en arrière à l'appui facial horizontal écarté (2 s.) <i>Uprise back to support scale straddled (2 s.)</i> <i>Dominación atrás al apoyo facial horizontal piernas abiertas (2 s.)</i> 	69.	70. Établissement. en arrière à l'appui facial horizontal (2 s.) <i>Uprise back to support scale (2 s.)</i> <i>Dominación atrás al apoyo facial horiz. (2 s.)</i> 	71. Établissement. en arrière à l'hirondelle (2 s.) <i>Uprise back to sup. scale at ring height (2 s.)</i> <i>Dominación atrás a Hirondelle (2 s.)</i> 	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Élans menant à un élément de maintien en force (2 s.) - <i>Swing to Strength hold elements (2 sec.)</i> - Impulso a elementos de mantenimiento a fuerza (2 seg.)					
73.	74.	75.	76.	<p>77. Établissement arrière à la croix renv. (2 s.) <i>Uprise bwd. to inverted cross (2 s.)</i> Dominación atrás a cristo invertido (2 s.)</p> 	78.
79.	80.	81.	<p>82. Tour d'appui arrière tendu à l'appui facial horizontal (2 s.) <i>Felge bwd. straight to free sup. scale. (2 s.)</i> Felge atrás extendida desde el apoyo a plancha. (2 s.)</p> 	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas					
<p>1. Salto avant carpé ou tendu aussi avec 1/1 t. Salto fwd. piked or straight, also with 1/1 t. Mortal ad. en carpa o ext. también con 1/1 g.</p> 	<p>2. Salto avant carpé ou tendu avec 1/1 t. Salto fwd. piked or straight with 1/1 t. Mortal ad. en carpa o extendido con 1/1 g.</p> 	<p>3. Salto avant carpé ou tendu avec 3/2 t. Salto fwd. piked or straight with 3/2 t. Mortal ad. en carpa o extendido con 3/2 g.</p> 	<p>4. Salto avant carpé ou tendu avec 2/1 t. Salto fwd. piked or straight with 2/1 t. Mortal adelante en carpa o extendida con 2/1 g.</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Double salto av. groupé ou groupé avec 1/1 t. Double salto fwd. tucked or tucked with 1/1 t. Doble mortal ad. agrupado o agrupado con 1/1 g.</p> 	<p>10. Double salto av. groupé avec 3/2 t. (aussi 1/1 t.). Double salto fwd. tucked with 3/2 t. (also 1/1 t.). Doble mortal ad. agr. con 3/2 g. (tamb. 1/1 g.). (Fischer)</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Double salto av. carpé ou carpé avec 1/1 t. Double salto fwd. piked or piked with 1/1 t. Doble mortal ad. en carpa con 1/1 g. o en carpa con 1/1 g. (Balabanov)</p> 	<p>17. Double salto av. carpé avec 3/2 t. (aussi 1/1 t.). Double salto fwd. piked with 3/2 t. (also 1/1 t.). Doble mortal ad. en carpa con 3/2 g. (tamb. 1/1 g.).</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas					
<p>25. Saïto arrière carpé ou tendu aussi avec 1/1 t. Saïto bwd. piked or straight also with 1/1. Mortal atrás en carpa o ext. también con 1/1 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llv</i></p>	<p>26. Saïto arrière tendu avec 1/1 t. Saïto bwd. straight with 1/1 t. Mortal atrás extendido con 1/1 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>	<p>27. Saïto arrière tendu avec 2/1 t. ou 3/2 t. Saïto bwd. straight with 2/1 t. or 3/2 t. Mortal atrás extendido con 2/1 g. o 3/2 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE llE</i></p>	<p>28.</p>	<p>29. Saïto arrière tendu avec 3/1 t. Saïto bwd. straight with 3/1 t. Mortal atrás extendido con 3/1 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Double saïto arrière groupé ou carpé. Double saïto bwd. tucked or piked. Doble mortal atrás agrupado o en carpa.</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll llv</i></p>	<p>33. Double saïto arrière tendu. Double saïto bwd. straight. Doble mortal atrás extendido.</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36. Triple saïto arrière groupé. Triple saïto bwd. tucked. Triple mortal atrás agrupado.</p>  <p style="text-align: right;">G <i>lll</i></p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42. Triple saïto arrière carpé. Triple saïto bwd. piked. Triple mortal atrás en carpa. (Whittenburg)</p>  <p style="text-align: right;">H <i>lllv</i></p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Double saïto arrière groupé avec 1/1 ou 1/1 t. Double saïto bwd. t. with 1/1 or 1/1 t. Doble mortal at. agr. con 1/1 o 1/1 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>	<p>46. Double saïto arrière groupé avec 3/2 t. Double saïto bwd. t. with 3/2 t. Doble mortal atrás agrupado con 3/2 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>	<p>47. Double saïto arrière groupe avec 2/1 t. Double saïto bwd. t. with 2/1 t. Doble mortal atrás agrupado con 2/1 g.</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>	<p>48. Double saïto arrière groupe avec 5/2 t. Double saïto bwd. t. with 5/2 t. Doble mortal atrás agrupado con 5/2 g. (Tusha)</p>  <p style="text-align: right;"><i>llE</i></p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas					
49.	50.	<p>51. Salto arrière tendu avec 1/1 t. et salto groupé. Salto fwd. str. with 1/1 t. and salto t. Mortal atrás extendido con 1/1 g. y mortal atrás agrupado.</p> 	<p>52. Double salto arrière tendu avec 1/2 ou 1/1 t. Double salto fwd. straight with 1/2 or 1/1 t. Doble mortal extendido con 1/2 o 1/1 g.</p> 	53.	<p>54. Double salto arrière tendu avec 3/2 ou 2/1 t. Double salto fwd. straight with 3/2 or 2/1 t. Doble mortal extendido con 3/2 o 2/1 g.</p> 
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

BÖLMƏ 13: Dayaqlı tullanma



Hündürlük: Döşmə səthindən ölçülməklə 135 sm

Maddə 13.1 Dayaqla tullanmanın təsviri

Gimnast yalnız bir sıçrayış yerinə yetirməlidir. Dayaqlı tullanma üzrə təsnifat yarışlarında və finalda o müxtəlif qruplardan. Hər bir tullanma yüyürmədən sonra, hər iki pəncə ilə tullanma üçün körpücüyə təkən verməklə (rondatla və ya onsuz), ayaqlar bitişik, bir və ya iki əllə tullanma alətinə qısamüddətli dayaqla yerinə yetirilir. Sıçrayış özündə bədənin hər iki oxu ətrafında sadə və ya çoxsaylı fırlanmalar daxil edə bilər. Birinci sıçrayışdan sonra gimnast ləngimədən start vəziyyətinə qayıdır və D1 hakiminin siqnalından sonra ikincisıçrayışı yerinə yetirir.

Maddə 13.2 Məzmun və quruluş

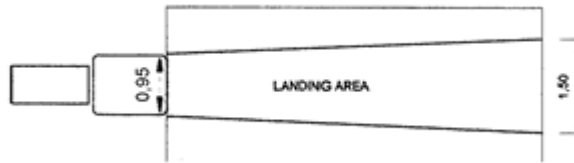
Maddə 13.2.1 Çıxışın icrası haqqında məlumat

1. Gimnast tullanmanın yerinə yetirilməsinə ayaqlar bitişik vəziyyətdə, tullanma alətinin ön kənarından yüyürmə zolağına bərkidilmiş məhdudlaşdırıcı lövhənin daxili tərəfinə qədər ölçülməklə 25 metrdən çox olmayan məsafədə başlayır. Tullanma gimnastın birinci addımından və ya sıçramasından, qiymətləndirmə isə gimnastın ayaqlarının tullanma üçün körpücüyə toxunduğu andan başlayır. Yüyürmənin uzunluğu yüyürmə üçün zolaqda və ya onun ətrafında qeyd olunur.
2. Tullanma kürək və ya üz alətə tərəf, ayaqlar bitişik şəkildə duraraq enişlə başa çatır.
3. Gimnast tullanmanın əvvəlində üzü və ya kürəyi alətə tərəf ayaqlar bitişik şəkildə duruş vəziyyətində olmalıdır. Tullanma üçün körpücükdən əvvəl yerinə yetirilə bilən yeganə element rondatdır. Belə halda gimnast yarış təşkilatçıları tərəfindən təmin olunan təhlükəsizlik "xaltası" istifadə etməlidir. Rondatlı sıçrayışlar üçün gimnast müstəsna olaraq yarış təşkilatçıları tərəfindən təmin olunan rəsmi döşəkdən istifadə edə bilər.
4. Uçuşun birinci və ikinci fazasında salto ilə tullanmaya və aralı ayaqlarla tullanmaya icazə verilmir.

5. Gimnast bədəninin tələb olunan duruş vəziyyətini (qruplaşmada, bükülü və ya əyilmiş) dəqiq və səhsiz tərzdə göstərməlidir. Qeyri-dəqiq duruş vəziyyətinə yol verildiyi halda E hakimləri müvafiq cərimə xalı tətbiq edə, D hakimləri isə daha aşağı dəyərlə qiymətləndirə (çıxışın hesaba alınmamasına qədər) bilər.
6. E hakimləri tərəfindən tullanmanın qiymətləndirilməsi üçün əsas prinsiplər:
- İki əllə dayaq verməyə qədər birinci uçuş fazası.
 - Alətə dayaq vermə və şaquli vəziyyətdə eniş daxil olmaqla 2-ci uçuş fazası. Gimnast alətə dayaq verərək qalxdıqdan sonra öz bədənini hündürlüyündə yuxarıya doğru yüksəlməni aydın şəkildə nümayiş etdirməlidir.
 - Təkan anında bədəninin vəziyyəti.
 - Stolun oxundan kənarlaşmaya görə çıxılan xallar.
 - Bütövlükdə tullanmanın texniki baxımdan icrası.
 - Eniş.

7. Eniş qaydaları:

- Gimnast aşağıdakı cizgidə göstərilədiyi kimi alətin oxu xəttindən sağda və ya solda işarələnmiş zonada hər iki pəncə üzərində eniş etməlidir.



Bu xətlər döşəklərdə aydın şəkildə işarələnməlidir. Gimnast onların üstünə ayaqbası bilər, lakin bu xətlərdən kənara çıxı bilməz.

İşarələnmiş döşəklər yaxşıca bərkidilməlidir ki, onlar yarışlar zamanı öz yerlərindən tərpənməsin.

- Fırlanma enişə qədər tamamlanmalıdır. Tamamlanmayan enişə görə müvafiq cərimə xalı verilir. Əgər fırlanma 90° və ya daha çox dərəcədə tamamlanmayıbsa, D hakimləri sıçrayışı hesaba almıya, yaxud onun dəyərini aşağı sala bilər.
 - Əgər gimnast eniş döşəyinin ön kənarından kənara çıxarsa, heç bir xətt çıxılmıyaçaq. Əgər gimnast döşəyin ön kənarından çıxmıydan əvvəl eniş zonasının işarələrindən kənarda çıxırsa və ya bədəninin digər hissələrinə toxunarsa, xətti cərimələr tətbiq olunıyaçaq.
8. İkinci uçuş fazasında gimnastın ağırlıq mərkəzi əllə təkan anında olan ağırlıq mərkəzindən yuxarı olmalıdır.

9. Bütün sıçrayışlarında gimnast enişdən qabaq bədəninin dəqiq düzlənmiş vəziyyətini nümayiş

etdirməlidir. Hazırlıqsız eniş texniki səhv əlamətidir və həm icra səhvinə, həm də enişə görə cərimə xalı tətbiq edilməsinə səbəb olur.

10. Çıxışın icrası ilə bağlı səhvlərin və cərimələrin tam siyahısı Bölmə 9-da, səhvlərin qısa xülasəsi isə Maddə 9.4 və Maddə 13.3-də təqdim olunmuşdur.

Maddə 13.2.2 D qiyməti barədə məlumat

1. Gimnast təsnifat yarışlarında, komanda birinciliyi finalında və çoxnövcülük üzrə finalda bir tullanma yerinə yetirməlidir. Ayrı-ayrı alətlər üzrə təsnifat və final yarışlarında müxtəlif qruplardan iki tullanma yerinə yetirməlidir.

Qrup I - Salto və mürəkkəb dönüşlərlə tullanma

Qrup II Sadə döngələrlə və ya döngəlersiz dönmələr və bütün ikili irəliyə doğru saltolar.

Qrup III Sadə bükülmə ilə və ya olmayan

Tsukahara və bütün ikili geriye doğru saltolar

Qrup IV Rondatdan sıçrayış.

2. Bütün sıçrayışlar qruplara bölünmüş və nömrələnmiş olmaqla çətinlik qrupucədvəlində müvafiq dəyərə malikdir. Aşağıdakı ümumi prinsiplər tətbiq olunur:

- a) Kuervo sıçrayışları irəliyə salto və fırlanma ilə icra olunan aşma salto kimi eyni dəyərə malikdir.
- b) Kasamatsu və Sukahara sıçrayışları eyni dəyərə malikdir.
- c) Yurçenko sıçrayışları oxşar Sukahara və ya Kasamatsu sıçrayışları kimi eyni dəyərə malikdir.
- d) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, uçuşun birinci fazasında $\frac{1}{2}$ fırlanma ilə rondat sıçrayışlarına irəliyə oxşar sıçrayışlarla müqayisədə 0.20 xal çox verilir.
- e) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, uçuşun birinci fazasında $\frac{3}{4}$ və ya 1/1 fırlanma ilə rondat sıçrayışlarına oxşar Sukahara sıçrayışları ilə müqayisədə 0.40 xal çox verilir.

3. Hər bir tullanmaya onun çətinliyindən asılı olaraq müəyyən olunan bənzərsiz çətinlik dəyəri verilir.

4. Hər bir tullanmanı icra etməzdən əvvəl D briqadası üçün Qaydalarda göstərilmiş müvafiq tullanma nömrəsi nümayiş etdirilməlidir. Bunu gimnastın özü və ya cədvəlin köməyi ilə assistent edə bilər. Nömrənin göstərilməsi zamanı səhvə yol verildiyi halda cərimə xalı tətbiq olunmur.

Nümunə: № 319 – 3 qrupun nömrəsi, 19 isə həmin qrupdan olan sıçrayışın nömrəsidir.

5. Gimnast tələb olunan bədən vəziyyətini (qruplaşaraq, bükülmüş və ya əyilmiş) dəqiq və səhsiz şəkildə nümayiş etdirməlidir. Qeyri-dəqiq bədən vəziyyətləri tullanmanın D briqadası

tərəfindən hesaba alınmamasına və ya tullanmaya aşağı qiymət

verilməsinə səbəb ola bilər (bədənin vəziyyətinin təyin edilməsi üçün Əlavə A Bölmə 3-ə baxın). Gimnast yerinə yetirməyə ümid etdiyi tullanma nömrəsini deyil, həqiqətən mənimsədiyi tullanmanın nömrəsini göstərməlidir. Bu xəbərdarlıq xüsusilə də əyilərək və ya bükülü vəziyyətdə yerinə yetirilən tullanmalara aiddir.

6. Yalnız rəndat sıçrayışları üçün seçimə görə xüsusi döşəkdən istifadə etmək olar.
7. Tullanma aşağıdakı hallarda hesaba alınmır (D və E hakimləri 0 xalı verir):
 - a) Gimnast tullanmanı dayaq fazası olmadan, yəni əllər alətə toxunmadan və ya ancaq bir əl stula toxunaraq yerinə yetirir.
 - b) Rəndatla sıçrayışlar üçün təhlükəsizlik xaltasından istifadə edilmir.
 - c) Tullanma o qədər pis yerinə yetirilib ki, onu tanımaq mümkün deyil, yaxud da onun yerinə yetirilməsi zamanı pəncələrlə alətə təkan verilməsi baş vermişdir.
 - d) Tullanma ərzində assistent tərəfindən kömək göstərilmişdir.
 - e) Gimnast pəncələri üzərinə eniş etməyib, yəni heç olmazsa bir pəncənin döşəyə bədənin digər hissələrindən əvvəl toxunması baş verməyib.
 - f) Gimnast qəsdən alətə yan tərəfdən eniş edir.
 - g) Gimnast qadağan olunmuş tullanma (ayaqlar aralı, uçuşun birinci fazasında salto, tullanma üçün körpücüyə qədər icazə verilməyən element) yerinə yetirir.
 - h) Təsnifat yarışlarında və ayrı-ayrı alətlər üzrə finalda ikinci tullanma qismində birinci tullanma təkrar olunur.

Əgər tullanma 0.0 qiyməti alarsa, D briqadası və alətlər üzrə müşahidəçi tərəfindən mütləq qaydada video təkrara müraciət olunur. E briqadasının bütün hakimləri yerinə yetirilən hər bir tullanmanı qiymətləndirməlidir. D briqadası sıfır qiyməti verildiyi halda "0.0" xalının qoyulması metodunu E briqadasına göstərir.

8. Uçuşun birinci hissəsində dairəvi yoldan və 1/2 döngədən yerinə yetirilən tullanmalar üçün qeyri-kafi dönmə üçün çıxılma tətbiq oluna bilər. Normal çıxılmalar aşağı sürüşmə üçün nasazlıq cədvəlinə uyğun olaraq tətbiq olunacaq. Xüsusi hallarda, fırlanma xətası 90°-dən çox olarsa, sıçrayış Yurçenko kimi qəbul edilə bilər.
9. 30 saniyəlik isinmə zamanı hər bir gimnastın 2 tullanma yerinə yetirməsinə icazə verilir (maksimum). Bu, podiumda isinmə hərəkətlərinin keçirildiyi yarışın istənilən mərhələsinə aiddir. Gimnast isinmə müddəti bitmə belə, 2 cəhd etmək hüququna malikdir. Xətt hakimi 2 tullanma qaydasının icrasına cavabdehdir. Maksimum 2 tullanma qaydasına əməl edilməməsi ilk atlamadan 0,3 neytral çıxma ilə nəticələnecek.

10. Təsnifat, komanda finalı və çoxnövcülük finalında qaydalar:

- Bir tullanma yerinə yetirilməlidir.
- Təsnifatda 1-ci tullanma üçün verilən qiymət komanda və/və ya çoxnövcülük finalında ümumi hesaba yazılır.

Təsnifat və alətlər üzrə finalda bir gimnast müxtəlif struktur qruplarından iki fərqli tullanmalar etməlidir

Təsnifat yarışında və alətlər üzrə finalda 2 orta qiyməti gimnast üçün yekun qiyməti müəyyən edəcəkdir.

11. Boş yüyürməyə (əgər gimnast tullanma üçün körpücüyə və ya alətə toxunmayıbsa) görə

[kişi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-24](#)

1.00 cərimə xalı tətbiq edilməklə əlavə yüyürməyə icazə verilir.

- 1 tullanmanın yerinə yetirilməsi tələb olunarkən ikinci yüyürməyə cərimə xalı tətbiq etməklə icazə verilir. Üçüncü yanaşmaya icazə verilmir.
- 2 tullanmanın yerinə yetirilməsi tələb olunarkən üçüncü yüyürməyə cərimə xalı tətbiq etməklə icazə verilir. Dördüncü yanaşmaya icazə verilmir.

Maddə 13.3 Dayaqla sıçrayış üçün xüsusi səhvlərin və cərimələrin cədvəli

Səhvlər	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Məhdudlaşdırıcı xətdən kənara enməyə ya bir əllə, yaxud bir ayaqla döşəməyə toxunma	Yekun qiymətdən 0.1 xal		
Hər iki pəncə ilə, əllərlə, bir əllə və pəncə ilə, yaxud bədənin digər hissələri ilə eniş zonasından kənarda toxunma	Yekun qiymətdən 0.3 xal		
Tam olaraq eniş zonasından kənara enmək	Yekun qiymətdən 0.3 xal		
25 metrədən çox yüyürmə	Yekun qiymətdən 0.5 xal		
İcazə verilməyən və ya etibarsız tullanmalar	Tullanmaya görə 0.0 xal		
Rondatla tullanma yerinə yetirilərkən təhlükəsizlik vasitələrindən istifadə etməmə	Tullanmaya görə 0.0 xal		
Təsnifatda və dayaqlı tullanma finalında birinci tullanmanın təkrar olunması	Tullanmaya görə 0.0 xal		
Təsnifatda və dayaqlı tullanma finalında birinci tullanma qrupunun təkrar olunması	İkinci tullanmaya görə 2.0 cərimə xalı		
İsinmə zamanı ikidən çox tullanma yerinə yetirdi	İlk tullanmadan 0,3, iki tullanma yerinə yetirildikdə - kvalifikasiya və alət üzrə final		
Əlavə yüyürmə	1.0 cərimə xalı		

E Hakimlər briqadasının cərimə xalları

Səhvlər	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Uçuşun birinci fazasında icra səhvləri	+	+	+
Uçuşun birinci fazasında texniki səhvləri	+	+	+
Duruşun şaquli üzrə qeyri-dəqiq keçməsi	+	+	+
Uçuşun ikinci fazasında icra səhvləri	+	+	+
Uçuşun ikinci fazasında texniki səhvləri	+	+	+
Yetersiz hündürlük, ağırlıq mərkəzinin yetersiz qalxması	+	+	+
Eniş zamanı tam düzlənməyən bədən	+	+	

Kişi İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-24

EG I: Sauts avec salto simple et tours complexes - Single salto vaults with complex twists - Saltos con giros complejos

101. Remis. av. et salto av. gr. avec 1/1 t. (Cuervo gr. a. 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. t. w. 1/1 t. (Cuervo t. w. 1/1 t.).
Paloma mortal ad. agr. con 1/1 g. (Cuervo agr. con. 1/1 g.).



3.2

102. Remis. av. et salto av. gr. avec 3/2 t. (Cuervo gr. a. 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. t. w. 3/2 t. (Cuervo t. w. 1/1 t.).
Paloma mortal ad. agr. con 3/2 g. (Cuervo agr. con 1/1 g.).



3.6

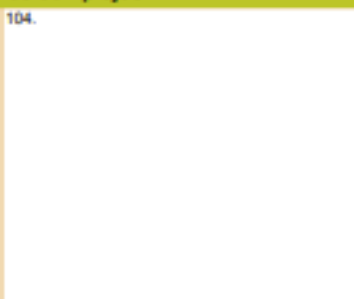
(Kroll)

103. Remis. av. et salto av. gr. avec 2/1 t. (ou Cuervo gr. a. 3/2 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. t. w. 2/1 t. (or Cuervo t. w. 3/2 t.).
Paloma mortal ad. agr. con. 2/1 g. (o. Cuervo agr. con 3/2 g.).



4.0

(Carbas)



107. Remis. av. et salto av. ca. avec 1/1 t. (Cuervo carpi a. 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. p. w. 1/1 t. (Cuervo p. w. 1/1 t.).
Paloma mortal en carpa con 1/1 g. (Cuervo en carpa con 1/1 g.).



3.6

108. Remis. av. et salto av. ca. avec 3/2 t. (Cuervo carpi a. 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. p. w. 3/2 t. (Cuervo p. w. 1/1 t.).
Paloma mortal en carpa con 3/2 g. (Cuervo en carpa con 1/1 g.).



4.0



113. Renversement av. et salto av. tendu avec 1/1 t. (Cuervo tendu 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. str. w. 1/1 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.).
Paloma mortal ad. ext. con 1/1 g. (Cuervo ext. con 1/1 g.).



4.4

114. Renversement av. et salto av. tendu avec 3/2 t. (Cuervo tendu 1/1 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. str. w. 3/2 t. (Cuervo str. w. 1/1 t.).
Paloma mortal ad. ext. con 3/2 g. (Cuervo ext. con 1/1 g.).



4.8

(Lou Yun)

115. Renversement av. et salto av. tendu avec 2/1 t. (Cuervo tendu 3/2 t.).
Hdapr. fwd. and salto fwd. str. w. 2/1 t. (Cuervo str. w. 3/2 t.).
Paloma mortal ad. ext. con 2/1 g. (Cuervo ext. con 3/2 g.).



5.2

116. Renversement av. et salto av. tendu av. 5/2 t.
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 5/2 t.
Paloma mortal ad. ext. con 5/2 g.

(Yeo 2)



5.6

117. Remis. av. et salto av. tendu av. 3/1 t.
Handspring fwd. and salto fwd. str. w. 3/1 t.
Paloma mortal ad. ext. con 3/1 g.

(Yang Hak Seon)



6.0

119. Tsukahara gr. avec 3/2 t. ou Kasamatsu gr. avec 1/1 t.
Tsukahara t. w. 3/2 t. or Kasamatsu t. 1/1 t.
Tsukahara agrupado con 3/2 g. o Kasamatsu agrupado con 1/1 g.



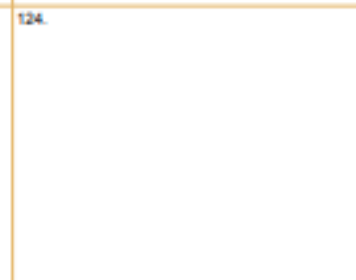
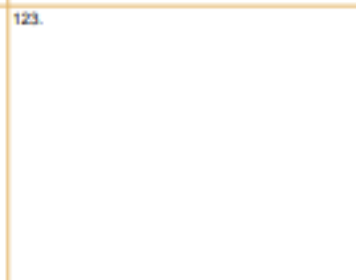
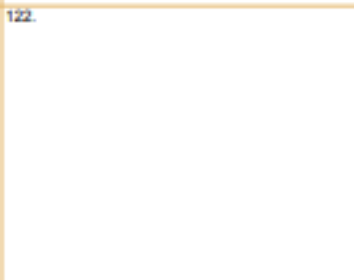
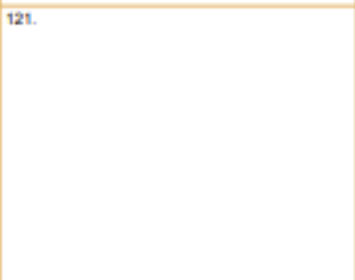
3.2

120. Tsukahara groupé avec 2/1 t.
Tsukahara t. with 2/1 t.
Tsukahara agrupado con 2/1 g.



3.6

(Barbieri)



EG I: Sauts avec salto simple et tours complexes - Single salto vaults with complex twists - Saltos con giros complejos

125. Kasamatsu tendu avec 1/4 t. ou Tsukahara tendu avec 3/2 t.
Kasamatsu str. with 1/4 t. or Tsukahara str. w. 3/2 t.
Kasamatsu extendido con 1/4 g. o. Tsukahara extendido con 3/2 g.



4.4

126. Kasamatsu t. avec 1/1 t. ou Tsukahara t. avec 2/1 t.
Kasamatsu str. w. 1/1 t. or Tsukahara str. w. 2/1 t.
Kasamatsu ext. con 1/1 g. o. Tsukahara ext. con 2/1 g.

(Akopian)



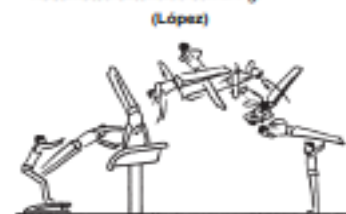
4.8

131. Kasamatsu tendu avec 3/2 t.
Kasamatsu str. with 3/2 t.
Kasamatsu extendido con 3/2 g.
(Driggs)



5.2

132. Kasamatsu tendu avec 2/1 t.
Kasamatsu str. with 2/1 t.
Kasamatsu extendido con 2/1 g.
(López)



5.6

133. Kasamatsu tendu avec 5/2 t. ou Tsukahara tendu avec 7/2 t.
Kasamatsu str. with 5/2 t. or Tsukahara str. with 7/2 t.
Kasamatsu extendido con 5/2 g. o. Tsukahara ext. con 7/2 g.



6.0

(Yonokura)

128.

129.

130.

134.

135.

136.

137.

138.

139.

140.

141.

142.

143.

144.

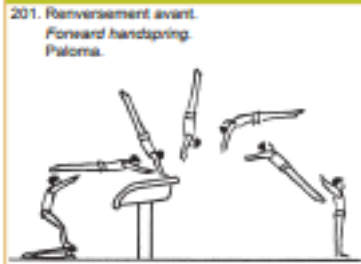
145.

146.

147.

148.

EG II: Renversements avant avec ou sans tours simples et tout double salto avant.- Handspring salto vaults with or without simple twists, and all double salto fwd.- Palomas con o sin giros y dobles mortales ad.



1.6



1.8



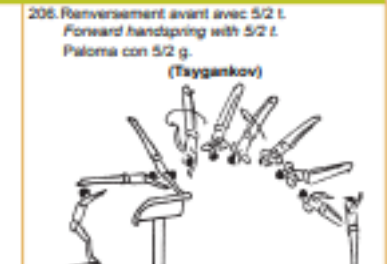
2.0



2.2



2.4



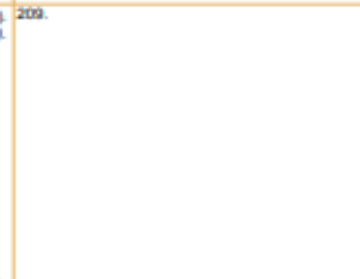
2.6



2.4



2.8



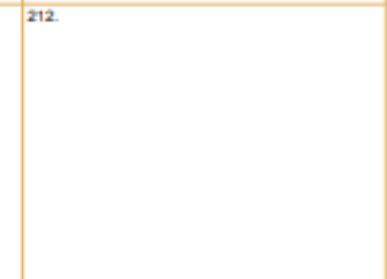
215.



216.



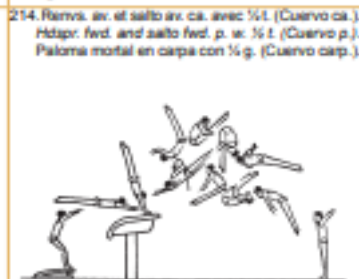
217.



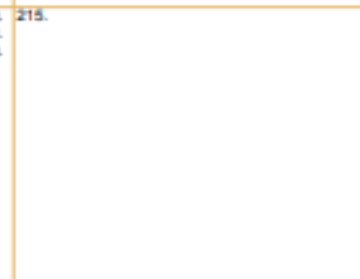
218.



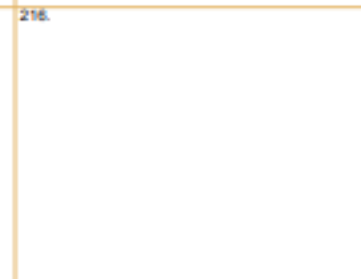
2.8



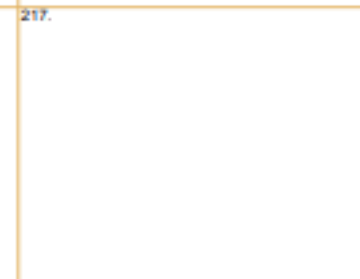
3.2



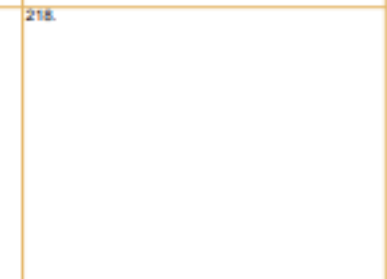
221.



222.



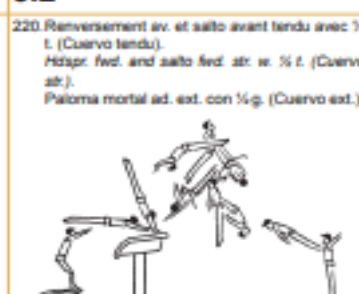
223.



224.



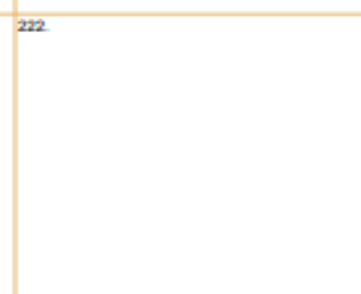
3.6



4.0



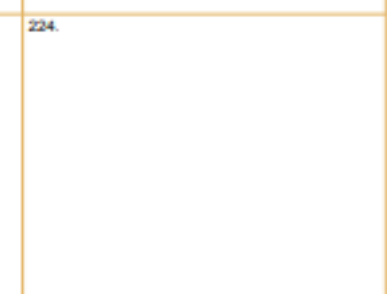
221.



222.



223.



224.

EG II: Renversements avant avec ou sans tours simples et tout double salto avant.- Handspring salto vaults with or without simple twists, and all double salto fwd.- Palomas con o sin giros y dobles mortales ad.

225. Renversement avant et double salto avant gr.
Handspring fwd. and dbl. salto fwd. t.
Paloma doble mortal agrupado.



5.2

226. Roche avec 1/4 tour.
Roche with 1/4 turn.
Roche con 1/4 giro.



5.6

227.

228. Rem. av. et salto av. gr. avec 1/4 t. et salto ant. gr.
Handspring fwd. and salto fwd. t. w. 1/4 t. and salto fwd. t.
Paloma y mortal ad con 1/4 g. y mortal at. agr.
(Zimmerman)



5.6

229.

230.

231. Renversement av. et double salto av. carpé.
Handspring fwd. and dbl. salto fwd. piked.
Paloma doble mortal ad. en carpa.



5.6

232. Dragulescu carpé.
Dragulescu piked.
Dragulescu en carpa.



6.0

233.

234.

235.

236.

237.

238.

239.

240.

241.

242.

243.

244.

245.

246.

247.

248.

EG III: Renversements latéraux et Tsukahara avec ou sans tours simples et tout double salto arrière. - Handspring with ¼ or ½ turn in the 1st flight phase - Saltos con ¼ o ½ g. en la fase de vuelo



1.6



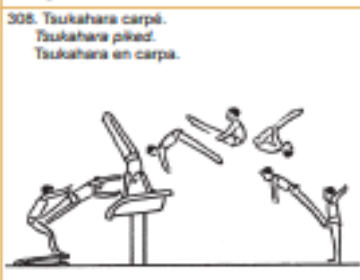
1.8



2.0



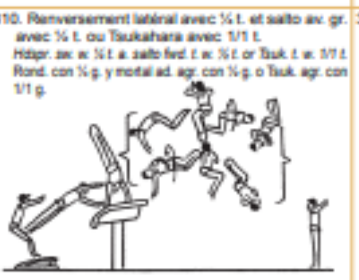
2.2



2.4

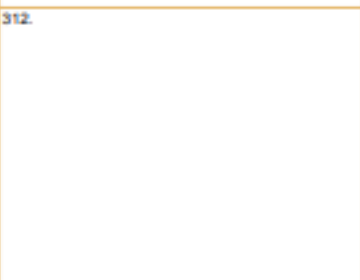
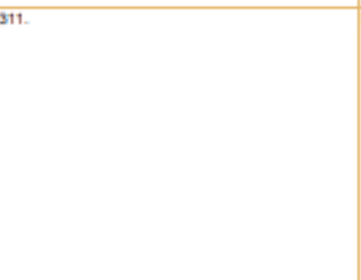


2.4



2.8

(Kasamatsu)



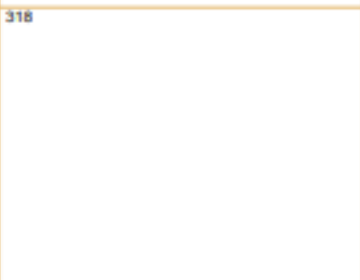
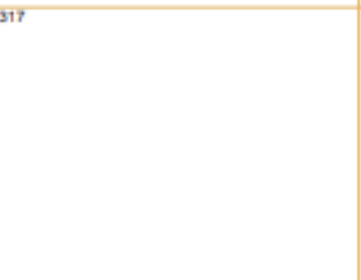
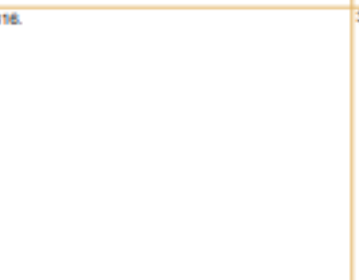
3.2



3.6



4.0



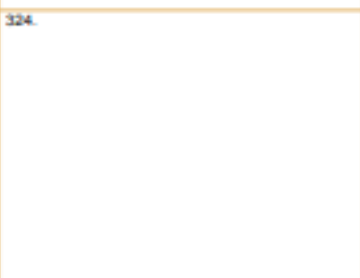
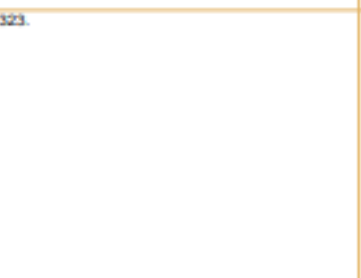
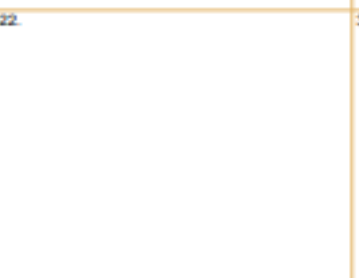
5.2



5.6



6.0



EG IV: Sauts à partir de rondade - Round off entry vaults.- Saltos con entrada de rondada

401. Rondade, renversement arrière.
Round off, handpring bwd.
Rondada, inversión atrás.

1.6

402. Rondade, renversement arrière avec 1/4 tour.
Round off, handpring bwd. with 1/4 turn.
Rondada, inversión atrás con 1/4 g.

1.8

403. Rondade, renversement arrière avec 1/1 tour.
Round off, handpring bwd. with 1/1 turn.
Rondada, inversión atrás con 1/1 g.

2.0

404.

405.

406.

407. Rondade, renversement arrière et salto arr. gr.
Round off, handpring bwd. and salto arr. gr.
Rondada, inversión atrás y mortal atrás agr.
(Yurchenko)

2.2

408. Yurchenko groupé avec 1/4 t.
Yurchenko t. with 1/4 t.
Yurchenko agrupado con 1/4 g.

2.4

409. Yurchenko groupé avec 1/1 t.
Yurchenko t. with 1/1 t.
Yurchenko agrupado con 1/1 g.

2.8

410. Yurchenko groupé avec 3/2 t.
Yurchenko t. with 3/2 t.
Yurchenko agrupado con 3/2 g.

3.2

411. Yurchenko groupé avec 2/1 t.
Yurchenko t. with 2/1 t.
Yurchenko agrupado con 2/1 g.

3.6

412.

413. Yurchenko capé.
Yurchenko piked.
Yurchenko en carpa.

2.4

414. Yurchenko tendu.
Yurchenko straight.
Yurchenko est.

3.2

415. Yurchenko tendu avec 1/4 t.
Yurchenko straight with 1/4 t.
Yurchenko est. con 1/4 g.

3.6

416. Yurchenko tendu avec 1/1 t.
Yurchenko straight with 1/1 t.
Yurchenko extendido con 1/1 g.

4.0

417. Yurchenko tendu avec 3/2 t.
Yurchenko straight with 3/2 t.
Yurchenko extendido con 3/2 g.

4.4

418. Yurchenko tendu avec 2/1 t.
Yurchenko straight with 2/1 t.
Yurchenko extendido con 2/1 g.

4.8

419. Yurchenko tendu avec 5/2 t.
Yurchenko straight with 5/2 t.
Yurchenko extendido con 5/2 g.
(Shewfelt)

5.2

420. Yurchenko tendu avec 3/1 t.
Yurchenko Straight 3/1 t.
Yurchenko extendido con 3/1 g.
(Shirai - KIM Hee Hoon)

5.6
















421. Yurchenko tendu avec 7/2 t.
Yurchenko Straight 7/2 t.
Yurchenko extendido con 7/2 g.
(Shirai Z)

6.0
















421.

422.

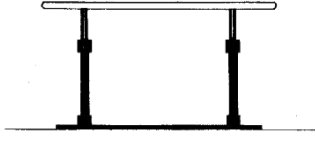
423.

EG IV: Sauts à partir de rondade - Round off entry vaults.- Saltos con entrada de rondada					
<p>425. Yurchenko et salto arr. gr. Yurchenko and salto bnd. t. Yurchenko y mortal at. agr. (Melissanida)</p>  <p>5.2</p>	<p>426. Melissanida carpé. Melissanida piked. Melissanida en carpa. (Yang Wei)</p>  <p>5.6</p>	427.	428.	429.	430.
<p>431. Rondada, 1/4 t. et renversement avant. Round off, 1/4 t. and handspr. fwd. Rondada, 1/4 g. paloma.</p>  <p>1.8</p>	<p>432. Rondada, 1/4 t. et renversement av. avec 1/4 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. with 1/4 t. Rondada, 1/4 g. paloma con 1/4 g.</p>  <p>2.0</p>	<p>433. Rondada, 1/4 t. et renv. av. avec 1/1 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. with 1/1 t. Rondada, 1/4 g. paloma con 1/1 g.</p>  <p>2.2</p>	<p>434. Rondada, 1/4 t. et renversement av. et salto avant groupé. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. tucked. Rondada, 1/4 g. paloma mortal agrupado.</p>  <p>2.6</p>	<p>435. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto av. groupé avec 1/4 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. tucked with 1/4 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal agrupado con 1/4 g.</p>  <p>3.0</p>	436.
<p>437. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant carpé. Round off, 1/4 t. a. hdSpr. fwd. and salto fwd. p. Rondada, 1/4 g. paloma doble mortal en carpa.</p>  <p>3.0</p>	<p>438. Rondada, 1/4 t. et renv. av. et salto av. ca. avec 1/4 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. p. with 1/4 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal en carpa con 1/4 g. (Nemov)</p>  <p>3.4</p>	<p>439. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. str. Rondada, 1/4 g. paloma mortal adelante ext.</p>  <p>3.8</p>	<p>440. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu a. 1/4 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. str. with 1/4 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal adelante ext. con 1/4 g.</p>  <p>4.2 (Hutcheon)</p>	<p>441. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu a. 1/1 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. str. with 1/1 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal adelante extendido con 1/1 g.</p>  <p>4.6</p>	<p>442. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu a. 3/2 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. straight with 3/2 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal ad. ext. con 3/2 g.</p>  <p>5.0</p>
<p>443. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu a. 2/1 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. straight with 2/1 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal ad. ext. con 2/1 g.</p>  <p>5.4</p>	<p>444. Rondada, 1/4 t. et renversement avant et salto avant tendu avec 5/2 t. Round off, 1/4 t. and hdSpr. fwd. and salto fwd. str. with 5/2 t. Rondada, 1/4 g. paloma mortal ad ext con 5/2 g. (Li Xiao Peng)</p>  <p>5.8</p>	445.	446.	447.	448.

EG IV: Sauts à partir de rondade - Round off entry vaults - Saltos con entrada de rondada

<p>449. Rondade, 1/4 t. et renversement av. et double salto avant groupé. Round off 1/4 t. a. hdpr. fwd. and double salto fwd. tucked. Rondada, 1/4 g. paloma doble mortal ad. agr.</p>  <p>5.4</p>	<p>450.</p>	<p>451.</p>	<p>452.</p>	<p>453.</p>	<p>454.</p>
<p>455. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière. Scherbo entry to back handspring. Entrada de Scherbo e inversión atrás.</p>  <p>2.2</p>	<p>456. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière avec 1/4 tour. Scherbo entry to back handspring with 1/4 turn. Entrada de Scherbo e inversión atrás con 1/4 g.</p>  <p>2.4</p>	<p>457. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière avec 1/1 tour. Scherbo entry to back handspring with 1/1 turn. Entrada de Scherbo e inversión atrás con 1/1 g.</p>  <p>2.6</p>	<p>458. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière groupé. Scherbo entry to salto bwd. tucked. Entrada de Scherbo y mortal atrás agr.</p>  <p>2.8</p>	<p>459. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière carpé. Scherbo entry to salto bwd. piked. Entrada de Scherbo y mortal atrás en carpa.</p>  <p>3.0</p>	<p>460. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière groupé avec 1/4 t. Scherbo entry to salto bwd. tucked with 1/4 turn. Entrada de Scherbo y mortal atrás agrupado con 1/4 g.</p>  <p>3.0</p>
<p>461. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière groupé avec 1/1 t. Scherbo entry to salto bwd. tucked with 1/1 turn. Entrada de Scherbo y mortal atrás agrupado con 1/1 g.</p>  <p>3.4</p>	<p>462. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière groupé avec 3/2 t. Scherbo entry to salto bwd. tucked with 3/2 turn. Entrada de Scherbo y mortal atrás agrupado con 3/2 g.</p>  <p>3.8</p>	<p>463.</p>	<p>464.</p>	<p>465.</p>	<p>466.</p>
<p>467. Rondade, saut arrière avec 1/1 t. et renversement arrière et salto arrière tendu. Scherbo entry to salto bwd. straight. Entrada de Scherbo mortal ad. est. (Scherbo)</p>  <p>3.8</p>	<p>468. Scherbo avec 1/4 t. Scherbo with 1/4 t. Scherbo con 1/4 g.</p>  <p>4.2</p>	<p>469. Scherbo avec 1/1 t. Scherbo with 1/1 t. Scherbo con 1/1 g.</p>  <p>4.6</p>	<p>470. Scherbo avec 3/2 t. Scherbo with 3/2 t. Scherbo con 3/2 g.</p>  <p>5.0</p>	<p>471. Scherbo avec 2/1 t. Scherbo with 2/1 t. Scherbo con 2/1 g. (Shinai 3)</p>  <p>5.4</p>	<p>472. Scherbo avec 5/2 t. Scherbo with 5/2 t. Scherbo con 5/2 g.</p>  <p>5.8</p>

BÖLMƏ 14: Paralel qollar



Hündürlük: Döşəyin üstündən 180 sm, döşəmə səthindən 200 sm.

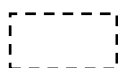
Maddə 14.1 Çıxışın təsviri

Paralel qollarda müasir hərəkətlər əsasən müxtəlif qruplardan seçilmiş yellənmə elementlərindən və uçuş fazası ilə müşayiət olunan elementlərdən ibarətdir. Bu elementlər sözügedən alətin böyük imkanlarını göstərmək məqsədilə fərqli dayaq və sallanma vəziyyətlərindən cürbəcür keçidlərlə yerinə yetirilir.

Maddə 14.2 Çıxışın məzmun və quruluşu

Maddə 14.2.1 Çıxışın icrası haqda məlumat

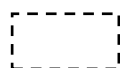
1. Çıxışın başlanması və ya alətə sıçrama üçün yüyürmə ayaqlar bitişik şəkildə əsas duruşdan yerinə yetirilməlidir. Çıxış gimnastın pəncələrinin döşəmədən üzöldüyü andan başlayır. Bir ayaqla qalxma və ya alətə daxil olarkən addım atmağa icazə verilmir, yeni pəncələr döşəmədən eyni vaxtda üzülməlidir.
2. Çıxışın başlanması məqsədilə adi döşəkdə tullanma üçün körpükdən istifadə etməyə icazə verilir.
3. İlk elementlərə (çıxışın başlanmasına qədər) icazə verilmir. Yəni, gimnastın əllərinin bir və ya hər iki uzun qola toxunması anına qədər bədən oxu ətrafında 180° və daha çox fırlanma ilə müşayiət olunan hər hansı elementə icazə verilmir.
4. Çıxışın icrasına və kompozisiyasına dair əlavə tələblər bunlardır:
 - a) Növbəti elementə keçməyən, sadəcə əks istiqamətə keçid və aşağı sallanma və ya dayaq vəziyyətində arxaya yellənmə icra olunan arxaya yellənmə zamanı daha aşağı vəziyyətə keçidə görə. Məsələn:
 - Əllər üstə dayaqdan sallanma vəziyyətinə düşərək arxaya yellənmə – bükülü vəziyyətdən qalxma.
 - Dayaqdan arxaya qolaylanaraq əllər üstündə dayağa enmə - irəliyə qolaylanaraq qalxma.
 - Dayaqdan arxaya yellənmə – sallanma vəziyyətinə düşmə.
 - Əllər üstündə dayaqla bükülü vəziyyətdən qalxma və ya dayaqda bükülü vəziyyətdən qalaraq dərhal əllər üstə dayağa düşmə.
 - Əllər üstündə duruşdan çiyinlər üzərinə düşmə və irəliyə mayallaq aşma.



- b) Bir əl üzərində dönmə elementlərini icra edərkən əlavə dayağa icazə verilmir. Belə elementlərə misal olaraq dönmə ilə böyük dövrə, tam dönmə ilə irəliyə qolaylanaraq qalxma, dönmələrlə qollar altında dövrə vurma və s. göstərmək olar. Bu elementlər əlavə dayaq vermə baş verdiyi zaman bitmiş hesab olunur.
- c) Sonradan bükülü vəziyyətdən çıxaraq qalxma ilə sallanmaya keçən bütün elementlər düz ayaqlarla yerinə yetirilməlidir.
- d) Aşağıdakı elementlər və ya element qrupları qadağandır:
- Çətinlik cədvəllərində qeyd olunmayan güc tələb edən və sabit elementlər.
 - Salto və bir qol üzərində sallanma vəziyyətindən sıçrama.
 - Gənclər üçün - əllər üstündə dayağa enməklə salto və / və ya bükülmüş əllər üzərinə dayaq verməklə salto hərəkətləri.
- e) Bir qol üzərində yerinə yetirilən elementlər (Çiarlo, Piaseçki və s.) əllər cüzi aralı şəkildə əllər üstündə duraraq icra olunmalıdır. Əllərin qeyri-təbii vəziyyətinə görə çiyinlərin/bədənin oxdan cüzi kənarlaşmasına icazə verilir. Əllərin həddindən çox aralanmasına və/və ya bədənin öz oxundan kənarlaşmasına görə cərimə xalları tətbiq olunacaqdır.
- f) Bütün Moy və arxaya Qiant yellənmələrində ayaqlar bədən şaquli vəziyyət alana qədər əyilə bilməz.
- g) Saltolardan sonra bədənin tam düzlənməsinə görə verilən cərimə xalı düzlənmənin (açılmanın) üfüqi (qol hündürlüyündə) şəkildə olması mənasına gəlir.
- h) Qalxma ilə irəliyə doğru qolaylanma bədənin qola üfüqi olan şəkildə yerin yetirilir, 45 dərəcədən aşağı sapma kiçik, 45 dərəcədən çox sapma isə orta çıxmalar ilə nəticələnir.
- i) İrəliyə doğru qolaylanaraq qalxıb bucaq vəziyyətinə keçid alaraq, qeyi-kafi amplitudaya görə 0.1 və ya 0.3 cərimə xalı çıxılır.
5. Çıxışın icrası ilə bağlı səhvlərin və cərimələrin tam siyahısı Bölmə 8-də, səhvlərin qısa xülasəsi isə Maddə 14.3-də təqdim olunmuşdur.

Maddə 14.2.2 “D” qiyməti haqda məlumat

1. Aşağıdakı element qrupları mövcuddur:
- I. 2 qol üzərinə dayaqlanmaqla və ya dayaqdan keçərək icra olunan elementlər.
 - II. Əllər üstündə duraraq icra olunan elementlər.
 - III. 1 və ya 2 qol üzərində sallanaraq icra olunan elementlər.
 - IV. Sıçramalar.
2. Çətinliyin qiymətləndirilməsi haqqında məlumat:
- a. Dönməni ehtiva edən elementlər üçün – əgər dönmə duruş vəziyyətinə keçəndən sonra və ya duruşa sıçramadan sonra icra olunarsa, o zaman dönmələr elementin bir hissəsi hesab edilmir. Məsələn, əks tutma üçün qolların altında dövrə vurma və 180° dönmə ilə sıçrama, ardıcıl dönmələrə keçən duruşa sıçrayışla 180° dönmə ilə böyük dövrə.



- b. Əgər başqa göstəriş yoxdursa, bükülmüş əllərlə dayaq vəziyyətində başa çatan elementlər əllər üstündə dayaqda bitən elementlər kimi eyni tanınma nömrəsinə və dəyəərə malik olur. Bununla belə, bükülmüş əllər üzərində dayaqdan yerinə

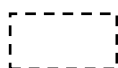
yetirilən elementlər dayaqdan və ya dayaqdan keçərək icra olunan elementlər kimi eyni nömrə və çətinlik qrupuna malik olur

- c. Əgər çətinlik dərəcələri cədvəlində başqa göstəriş yoxdursa, qeyri-adi tutma ilə və ya qeyri-adi tutmadan yerinə yetirilən elementlər normal tutma ilə və ya normal tutmadan yerinə yetirilən analoji elementlərlə eyni tanınma nömrəsinə və çətinlik qrupuna malikdir.

3. Əlavə məlumat və qaydalar:

- a) Əksər yellənmə elementləri bir və ya hər iki qola dayaq verərək yerinə yetirilir. Yellənmədən sonra duruşu saxlamaq mütləq deyildir, lakin element elə yerinə yetirilməlidir ki, zərurət halında gimnast duruşu lazım olduğu qədər tutub saxlaya bilsin.
- b) Xüsusi qayda: Alətin bir qolu üzərində köndələnə dayaqla yerinə yetirilən elementlər iki qol üzərində yerinə yetirilmiş elementlər kimi eyni dəyərə malik olur, lakin onların Hili tipli elementlərə (hər bir Hili elementi, həmçinin bir dəyər yuxarı qalxır) birləşdirilərkən bir dəyər yuxarı artdığı hallar istisna təşkil edir – bir qol üzərində əllər üstündə duruşu tutub saxlamağa icazə verilir.
- c) Alətin bir qolunda yerinə yetirilən elementlər, əgər element Hili tipli elementlərə birləşdirilmiş olarsa, onun dəyərini qaldırır, lakin bu şərtlə ki, Hili elementi kobud səhvə yol vermədən yerinə yetirilmiş olsun.
- d) Alətin bir qolu üzərində ayaqlar aralı şəkildə yerinə yetirilən sıçrama elementi çətinlik dərəcəsinə artırmır. Misal kimi Tippelt, Arikan və s. elementləri göstərmək olar.
- e) Elementin birinci hissəsi ərzində pauza və ya dayanma ilə yerinə yetirilən Makuts tipli elementlərin qiymətləndirilməsi qaydası belədir:

Performans	D-briqadası	E-briqadası
Elementin birinci hissəsindən sonrapauza	Bal verilir	Əllər üstündə duruşda pauza vermə və ya dayanmaya görə 0.1 xal
Elementin birinci hissəsindən sonra 1 saniyəlik dayanma (2 saniyədən az)	Bal verilir	Əllər üstündə duruşda pauza vermə və ya dayanmaya görə 0.3 xal



Elementin birinci hissəsindən sonra 2 saniyəlik dayanma	Bal verilir	Əllər üstündə duruşda pauza vermə və ya dayanmaya görə 0.5 xal
---	-------------	--

Məsələn: $\frac{3}{4}$ Diamidov və ardınca $\frac{3}{4}$ Hili elementlərindən sonra əllər üstündə duraraq bir saniyədən az sürən Makuts = E dəyəri və əllər üstündə durarkən pauza vermə və ya dayanmaya görə 0.1 cərimə xalı.

d. Bütün Hili elementləri Hili tipli element kimi tanınması üçün 360° və ya daha yuxarı dönmələrə malik olmalıdır.

Qeyd: Alətə yan mövqedən $\frac{3}{4}$ Hili elementi B dəyərində malik olmaqla Element I.50. kimi eyni xanadan olur

g) Bhavsarın icrasının izahı element çiyinlərdə bucaq olmadan dirəyə enişlə və üfüqi düz gövdə ilə yerinə yetirilməlidir. Əgər gimnastın bədənini dirəklərə enərkən üfüqdən 45° -dən çox olarsa və/və ya çiyinlərdə bucaq 90° -dan çox olarsa, çətinlik qrupu verilməyəcək və 0,5 çıxılacaq.

h) Tutma zamanı qolların həddindən artıq əyilməsi (90° -dən çox) olan Healy və Makuts növlü dönmələr hesaba alınmayacaq.

i) $\frac{1}{2}$ burulma ilə irəliyə doğru ikili salto gec və ya erkən dönmə ilə həyata keçirilə bilər.

j) Gözlənilən Tippelt performansı. Döşəmə yelləncək elementi hesab olunur və davamlı hərəkətlə yerinə yetirilməlidir. Ayaqları aşağı salmadan və ya görünən güc tətbiq etmədən ayaqlar davamlı olaraq tutma yerindən əl dayanma vəziyyətinə qaldırılmalıdır. Ayaqları aşağı salmaq, yuxarıya doğru hərəkəti dayandırmaq və ya güc tətbiq etmək kimi görünmə elementin icrası və mümkün diskvalifikasiyası ilə nəticələnə bilər.

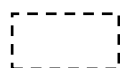
k) Elementlərin gözlənilən performansı Döngələrlə qolların altına döner. Tam Twist Under Bars, III.108, birbaşa əl dayağında və əlavə əlin yerini dəyişdirmədən yerinə yetirilməlidir. III.107-yə daxil edilmiş barmaqlıqlar altında 180° dönmə, əl tutma elementini tamamlamazdan əvvəl maksimum bir kəsmə ilə yerinə yetirilməlidir. İki və ya daha çox qolla fırlanan dönmə yerinə yetirilərsə, element Yarım dönmə fırlanması kimi qiymətləndiriləcək, III.106.

4. Xüsusi təkrarlar:

a) Saltolu elementlər: çıxış eyni elementin (eyni AG-nin daxilində) birdən çox bədən/regrasp mövqeyi dəyişməsinə daxil edə bilməz. Bu halda ən yüksək çətinlik dəyəri olan element çətinlik üçün hesablanacaq.

Bəzi nümunələr:

- Qruplaşmada Morisu və ya bükülərək Morisu.
- Qruplaşmada Belle və ya bükülərək Belle.
- Ayaqlar aralı şəkildə dayaq vəziyyəti almaq üçün irəliyə $5/4$ salto, yaxud əllər üstündə dayağa durmaq və ya sallanaraq dayaq verməklə $5/4$ salto/dərhal sallanma vəziyyətinə qayıtma.



Bu qaydada dəqiqləşdirmək üçün növbəti elementlər əlavə edilib: III.53, II.54, III.64, III.65, III.71, III.77

- b) Əllər üstündə duruşa keçən maksimum iki böyük yellənmə (III.21, III.22, III.29, III.30, III.42, III.46, III.48).
 - c) Əllər üstündə duruşa keçən maksimum iki yellənmə (III.106, III.107, III.108, III.114, III.119, III.120, III.130, III.131, III.137).
5. Elementlərin hesaba alınmamasını tənzimləyən qaydaların əlavə siyahısı və "D qiymətinin" digər aspektləri üçün Bölmə 9-a, cərimə xallarının xülasəsi üçünə Maddə 9.4 və 14.3-ə baxın.

Maddə 14.3 Paralel qollar üçün xüsusi cərimə xalları

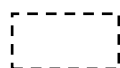
D-hakimlər briqadasının cərimələri

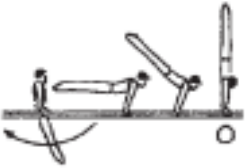








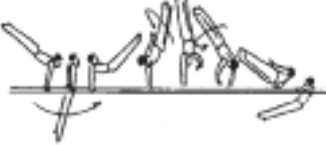




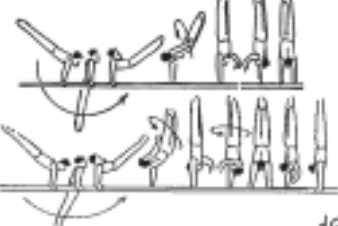
İsinmə üçün ayrılan rəsmi vaxta əməl etməmə (50 san)	Fərdi yarışlarda yekun qiymətdən 0.30 xal və ya komanda birinciliyində komanda nəticəsindən 1.00 xal
--	--

E-hakimlər

Səhvlər	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Alətə bir ayaqla daxil olma və ya aləti yellətmə		+	
Arxaya qolaylanarkən daha aşağı vəziyyətə keçid		+	
Alətin bir və ya 2 qolunda nəzarət olunmayan duruş	+		
Kiarlo tipli elementlər, əllərin həddindən çox aralanması və / və ya bədən oxundan kənarlaşması (hər biri).	+	+	+
İkin element			+
Əllərlə tutma və ya əllər üstə duraraq yerimə	+	Her dəfə	
Saltolardan sonra bədənə yetərsiz düzlənməsi	+	+	
Saltolu elementlərdən və/yaxud alətə zərbədən sonra qollara nəzarətsiz gəlmə		+	+
Moy elementini yerinə yetirərkən ayaqlarınızı üfüqi olaraq bükün, Fırlanma	+	+	
Sonra, açılıra qalxma zamanı Bhavsar tipli elementləri yerinə yetirərkən ayaqları bükülmüş		+	

KİŞİ İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ QAYDALAR 2021-24



A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en o por el apoyo sobre dos bandas					
<p>1. Tout appui à élan renversé sur 1 ou 2 b.(2 s.). Any swing to handstand on 1 or 2 rails (2 s.). Todo apoyo invertido a impulso en 1 o 2 bandas (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">b k</p>	<p>2. De l'appui bras fléchis, établis. av. et sauté avec 1/1 à l'appui. Bent arm swing fwd. to hop 1/1 to sup. Del apoyo flex. dominación adelante y salto con 1/1 g. al apoyo. (Kato)</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>3. Demi-tour en avant à l'appui renversé (sur 1 ou 2 barres). Stützkehr fwd. to hdat. (to 1 or 2 bars). Stützkehr adelante al apoyo invertido (en 1 o 2 bandas).</p>  <p style="text-align: right;">s</p>			
<p>7. Toutes les équerres (2 s.). Any L-sit on 1 or 2 rails (2 s.). Cualquier ángulo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>8. Élan en avant avec 1/1 l. à l'appui brachial. Swing fwd. w. 1/1 l. to up. arm hang Impulso adelante con 1/1 g. al apoyo braquial. (Carminucci)</p>  <p style="text-align: right;">s E</p>	<p>9. Passer les jambes éc. en ant. directement à la suspension. Straddle cut fwd. directly to hang Pasar las p. ab. atrás directamente a la susp. (Babos)</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>10. Demi-tour en av. ou salto en ant. à l'appui renv. lat. sur 1 b. (aussi av. 1/1 ou 1/2 à l'appui renv.). Stützkehr fwd. or salto fwd. to hdat. sideways on 1 rail (also with additional 1/1 or 1/2 turn to hdat.). Stützkehr ad. o mortal atrás al apoyo inv. lat. sobre 1 brazo (también con 1/1 o 1/2 g. al apoyo inv.). (Bilozherov - Peters) (Dimic)</p>  <p style="text-align: right;">s B</p>		
<p>13. Passer les jambes écartées en avant à l'appui ou l'équerre (2 s.). Straddle cut fwd. to support or L-sit (2 s.). Pasar las p. ab. ad. al apoyo o a ángulo (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">> L</p>	<p>14. Passer jambes éc. en ant. à l'appui renversé. Straddle cut fwd. to hdat. Pasar las p. abiertas atrás al apoyo invertido.</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>15. Diamidov avec 1/1 tour à l'appui brachial. Diamidov and 1/1 turn to upper arms. Diamidov con 1/1 giro a braquial. (Salazar)</p>  <p style="text-align: right;">d E</p>	<p>16. 1/2 Diamidov et sauté en app. dorsal à la susp. latérale. 1/2 Diamidov and rear vault to side hang on 1 bar. 1/2 Diamidov y salto dorsal a la suspensión lat. (De Freitas)</p>  <p style="text-align: right;">Df</p>		
<p>19. Passer jambes écartées en arrière à l'appui. Straddle cut fwd. to support. Pasar las piernas abiertas atrás al apoyo.</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>20. Passer jambes écartées en arrière et salto av. à l'appui brachial. Strad. cut fwd. and salto fwd. to up. arm hang. Pasar las piernas abiertas atrás y mortal ad. al apoyo braquial.</p>  <p style="text-align: right;">> E</p>	<p>21. Élan en av. 1/1 l. avec appui sur 1 bras à l'appui renversé. Swing fwd. w. 1/1 l. on 1 arm to hdat. Impulso ad. 1/1 g. con apoyo sobre 1 brazo al apoyo invertido. (Diamidov)</p>  <p style="text-align: right;">d d</p>	<p>22. Diamidov avec 1/1 ou 1/2 l. à l'appui renversé. Diamidov with 1/1 or 1/2 l. to hdat. Diamidov con 1/1 o 1/2 g. al apoyo invertido.</p>  <p style="text-align: right;">d E</p>		

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

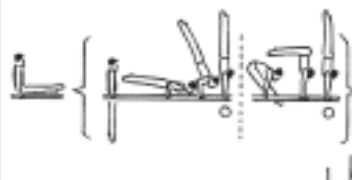
E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

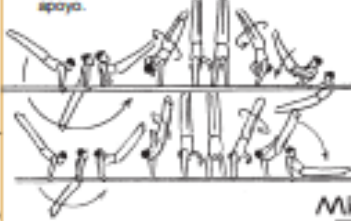
EG I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en o por el apoyo sobre dos bandas

25.

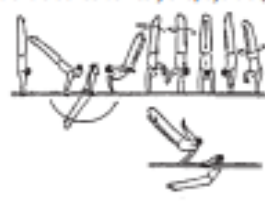
26. S'élever corps t., bras f. ou corps f., bras t. à l'appui renversé, sur 1 ou 2 barres (2 s.) aussi j. écartées.
Any press w. bent arm str. body or str. arm bent body to hdst. on 1 or 2 rails (2 s.) also straddled.
Elev. cuer. y b. flex. o cuer. flex. b. ext. al ap. inv., en 1 o 2 bandas (2 s.) también piernas ab.



27. Makuts à l'appui brachial ou $\frac{1}{2}$ Diamidov $\frac{1}{2}$ Healy à l'appui.
Makuts to upper arm hang or $\frac{1}{2}$ Diamidov $\frac{1}{2}$ Healy to support.
Makuts a braquial o $\frac{1}{2}$ Diamidov $\frac{1}{2}$ Healy al apoyo.



28. Demi-tour en avant avec 5/4 tour à l'a.l.r. sur un bras, et Healy à l'appui brachial.
Swing forward with 5/4 t. on one arm through-hdst. and healy to up. arm.
Impulso ad. con 5/4 g. al apoyo invertido en un brazo a través de healy al apoyo braquial.



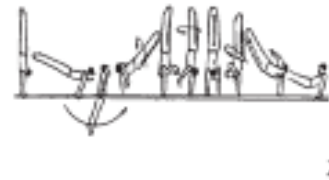
29. $\frac{1}{2}$ Diamidov et $\frac{1}{2}$ Healy sur l'autre main à l'appui.
 $\frac{1}{2}$ Diamidov & $\frac{1}{2}$ Healy on the other hand to supp.
 $\frac{1}{2}$ Diamidov y $\frac{1}{2}$ Healy en la otra mano al apoyo.

(Makuts)



30. Demi-tour en avant avec 5/4 tour à l'a.l.r. sur un bras, et Healy à l'appui.
Swing forward with 5/4 t. on one arm through hdst. and healy to support.
Impulso adelante con 5/4 g. al apoyo invertido en un brazo a través de healy al apoyo.

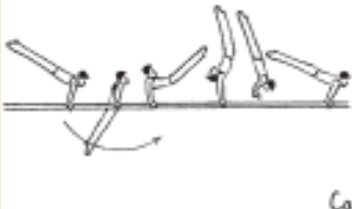
(Zonderland)



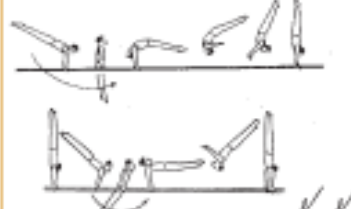
31.

32. Élan en av. à l'appui renversé et saut à l'appui.
Swing fwd. to hdst., hop to support.
Impulso ad. al apoyo invertido y salto al apoyo.

(Carballo)



33. Salto arr. à l'appui renversé. Aussi arrivée sur 1 barre.
Salto fwd to handstand. Also to one rail.
Mortal atrás al apoyo invertido. También a una banda.



34. Salto arrière avec passer les jambes écartées en avant à l'appui.
Salto backward with straddle cut to support.
Mortal atrás con pase de piernas abiertas adelante al apoyo.



35.

36.

37.

38.

39.

40. Salto arrière à l'appui renversé sur 1 b. susp. (synchisé avec des éléments de type Healy)
Salto fwd to handstand 1 rail (connected to Healy type element).
Mortal atrás al apoyo invertido sobre una banda (conectado con elementos del tipo Healy)

(Rumbutis)



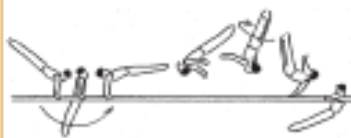
41.

42.

43.

44.

45. Salto arrière avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui brachial.
Salto fwd. with $\frac{1}{2}$ t. to up. arm hang.
Mortal atrás con $\frac{1}{2}$ g. al apoyo braquial.
(Tourilovich)



46. Double salto arrière gr. à l'appui brachial.
Double salto t. to up. arm hang.
Doble mortal agrupado al apoyo braquial.
(Morisue)



47. Double salto arrière carpé à l'appui brachial.
Double salto p. to up. arm hang.
Doble mortal en carga al apoyo braquial.
(Huang Liping)



48. Double salto arrière gr. avec 1/2 t. à l'appui brachial.
Double salto backwards with half turn to upper arm.
Doble mortal atrás con medio giro al apoyo braquial.
(Kuavita)



Tu

ll

llv

llv

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en o por el apoyo sobre dos bandas

49.

50. L'appui renversé $\frac{1}{2}$ t. et $\frac{1}{2}$ t. à l'appui.
Hdnt. with $\frac{1}{2}$ t. and fall back to sup. with $\frac{1}{2}$ t.
Del apoyo invertido $\frac{1}{2}$ g. y $\frac{1}{2}$ g. al apoyo.



51. L'appui renversé. $\frac{1}{2}$ t. et $\frac{1}{2}$ t. à l'appui.
Hdnt. with $\frac{1}{2}$ t. and fall back to sup. with $\frac{1}{2}$ t.
Del apoyo invertido $\frac{1}{2}$ g. y $\frac{1}{2}$ g. al apoyo.

(Brändström)



52. 3/2 saito arrière avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui brachial.
3/2 saito bwd. with $\frac{1}{2}$ t. to up. arm hang.
3/2 mortal atrás con $\frac{1}{2}$ g. al apoyo braquial.

(Suarez)



53.

54.

55.

56.

57. Demi-tour en arrière en pass. les jambes écartées en arrière à l'appui.
Stützkehr bwd. with straddle cut bwd. to sup.
Stützkehrre atrás pasando las piernas abiertas atrás al apoyo.



58.

59.

60.

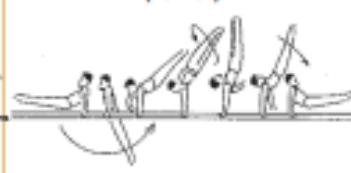
61.

62. Demi-tour en arrière à l'appui.
Stützkehr bwd. to support.
Stützkehrre atrás al apoyo.



63. Demi-tour en arrière par l'appui renversé à l'appui.
Stützkehr bwd. through hdnt. to support.
Stützkehrre atrás por el apoyo inv. al apoyo.

(Novikov)



65.

66.

67.

68. Healy à l'appui brachial (aussi de l'appui renversé sur 1 barre).
Healy to upper arm hang (also from hdnt. on 1 rail).
Healy al apoyo braquial (también del apoyo invertido sobre 1 b.).



69. Depuis une élément d'élan (min. B) l'appui renversé sur 1 b., Healy à l'appui brachial.
Following a swing element (min. B) to hdnt. on 1 rail, Healy to upper arm hang.
Desde un elemento de impulso (mínimo B) al apoyo invertido sobre 1 banda, Healy al apoyo braquial.



70. Healy à l'appui (aussi de l'appui renversé sur 1 barre).
Healy to support (also from hdnt. on 1 rail).
Healy al apoyo (también del apoyo invertido sobre 1 b.).

(Healy)



71. Depuis une élément d'élan (min. B) à l'appui renv. sur 1 barre, Healy (360° ou plus) à l'appui.
Following a swing element (min. B) to hdnt on 1 rail, Healy (360° or more) to support.
Desde un elemento de impulso (mínimo B) al apoyo invertido sobre 1 banda, Healy (360° o más) al apoyo.

(Bejenaru)



A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 bars - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en o por el apoyo sobre dos bandas

73.

74. Élané en arrière avec $\frac{1}{4}$ t. sauté à l'appui renversé.
 Swing bwd. with $\frac{1}{4}$ t. hop to hdat.
 Lanzarse atrás con $\frac{1}{4}$ g. de salto al apoyo invertido.



75. Élané en arrière avec $\frac{1}{4}$ t. sauté à l'appui renversé.
 Swing bwd. with $\frac{1}{4}$ t. hop to hdat.
 Lanzarse atrás con $\frac{1}{4}$ g. de salto al apoyo invertido.



76. Élané en arrière avec $\frac{1}{1}$ t. sauté à l'appui renversé.
 Swing bwd. with $\frac{1}{1}$ t. hop to hdat.
 Lanzarse atrás con $\frac{1}{1}$ g. de salto al apoyo invertido.

(Gatson 1)



77. Gatson 1 avec $\frac{1}{4}$ t. à l'appui renversé, sur 1 b. et $\frac{1}{4}$ t. à l'appui renversé sur les 2 bars.
 Gatson 1 with $\frac{1}{4}$ t. to hdat. on 1 rail and $\frac{1}{4}$ t. hdat. on 2 rails.
 Gatson 1 con $\frac{1}{4}$ g. al apoyo invertido sobre 1 b. y $\frac{1}{4}$ g. al apoyo invertido sobre 2 bandas.

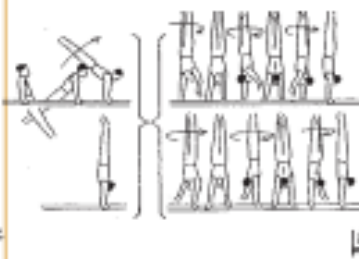
(Gatson 2)



79. Tout appui renversé avec $\frac{1}{4}$ t. (aussi avec 2 s.).
 Any hdat. with $\frac{1}{4}$ turn. (also with 2 s.).
 Todo apoyo invertido con $\frac{1}{4}$ g. (también con 2 s.).



80. Tout $\frac{1}{1}$ t. en appui renversé sur 2 bars.
 Any $\frac{1}{1}$ pirouette in hdat. on 2 rails.
 Todo $\frac{1}{1}$ g. en apoyo invertido sobre 2 bandas.



81.

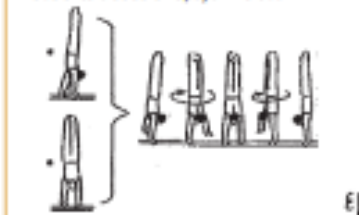
82.

83.

84.

85.

86. De l'appui renversé sur 1. barre, $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ t. avant ou arrière en appui renversé.
 From hdat. on 1 rail, $\frac{1}{4}$ or $\frac{1}{2}$ pir. fwd. or bwd. in hdat.
 Del apoyo invertido sobre 1 banda $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ g. adelante o atrás en apoyo invertido.



87.

88.

89.

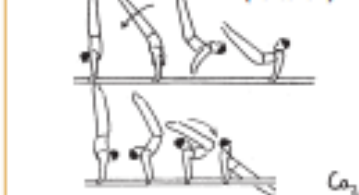
90.

91.

92.

93. De l'appui renversé, salto av. à l'appui ou de l'appui renv. prise à l'oum., disloquer à l'appui.
 From hdat., salto fwd to support or from hdat. with rotated grip, intocate to support.
 Del apoyo invertido, mortal adelante al apoyo invertido girando presa, bajando al apoyo.

(Carballo 2)



Co2

95. 5/4 salto av. écarté directement à la suspension.
 5/4 salto fwd. strad. directy to hang.
 5/4 mortal ad. p. abiertas directamente a la suspensión.

(Les Chui Hon/Sasaki)



Co1

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Éléments en appui ou par l'appui sur les 2 bars - Elements in support or through support on 2 bars - Elementos en o por el apoyo sobre dos bandas

97.

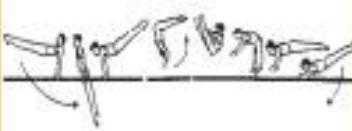
98. 5/4 salto av. groupé ou carpé à l'appui brachial.
5/4 salto fwd. t. or p. to upper arm hang.
5/4 mortal adelante agrupado o en carpa al apoyo braquial.



99. Salto avant à l'appui.
Salto fwd to support.
Mortal adelante al apoyo.



100. 5/4 salto avant écarté à l'appui brachial.
5/4 salto fwd. straddled to up. arm hang.
5/4 mortal adelante piernas abiertas al apoyo braquial.



101. 5/4 salto avant écarté à l'appui bras flexi.
5/4 salto fwd. strad. to bent arm sup.
5/4 mortal adelante piernas abiertas al apoyo brazos flexionados.



102.

103.

104. Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 t. à la suspension latérale sur 1 barre.
Salto fwd. t. or p. with 1/2 t. to hang on 1 rail.
Mortal adelante agrupado o en carpa con 1/2 a la suspensión lateral sobre 1 banda.

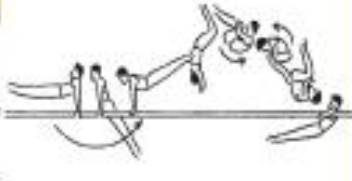


105. Salto avant groupé en carpe à la suspension.
Salto fwd. piled. to hang.
Mortal adelante en carpa a la suspensión.

(Juez 2)



106. Double salto groupé avant à l'appui brachial.
Double salto fwd. t to up. arm hang.
Doble mortal adelante agrupado al apoyo braquial.



107. Double salto carpé avant à l'appui brachial.
Double salto fwd. p. to up. arm hang.
Doble mortal adelante en carpa al apoyo braquial.



108.

109.

110.

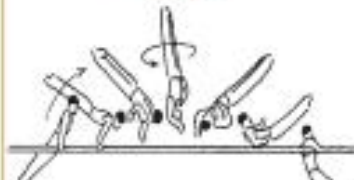
111. 5/4 salto avant tendu à l'appui brachial.
5/4 salto forward str. to upper arm hang.
5/4 mortal adelante extendido al apoyo braquial.



112.

113. Salto av. avec 1/1 t. à l'appui brachial.
Salto fwd. with 1/1 t. to up. arm hang.
Mortal con 1/1 g. al apoyo braquial.

(Unica)



114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

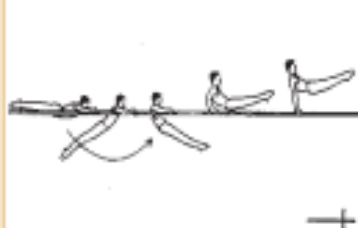
D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

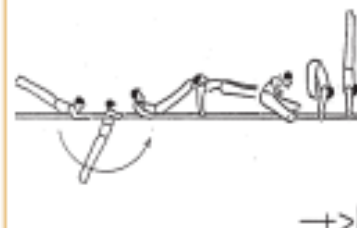
EG II: Éléments qui commencent à l'appui brachial - Elements starting in upper arm position - Elementos desde apoyo braquial

1. Établissement en avant à l'appui.
Forward uprise to support.
Dominación ad. al apoyo.



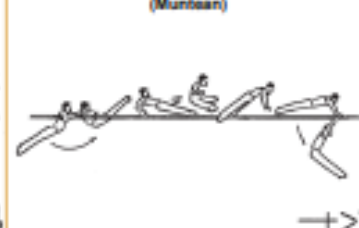
+ |

2. Établissement en avant et passer les jambes en arrière l'appui renversé.
Fwd. uprise and straddle cut bed to handstand.
Dominación adelante pasando las piernas atrás al apoyo invertido.



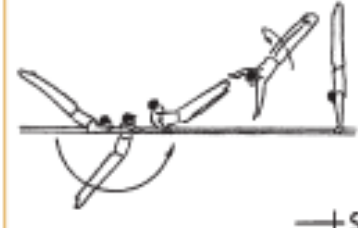
+ > |

3. Établissement en avant et passer les jambes en arrière à la suspension.
Fwd. uprise and straddle cut bed to hang.
Dominación adelante pasando las piernas atrás a la suspensión.
(Muntean)



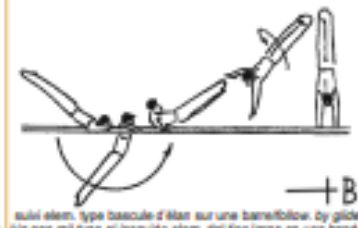
+ > |

5. Établissement en avant avec 1/4 t. à l'appui renversé.
Fwd. uprise with 1/4 t. to handstand.
Dominación adelante con 1/4 g. al apoyo invertido.



+ S |

6. Établ. avant avec 3/4 t. ou 1/4 t. à l'appui renv.
Fwd. uprise with 3/4 t. or 1/4 t. to hndst.
Dom. ad. 3/4 g. o 1/4 g. al apoyo inv.



+ B |

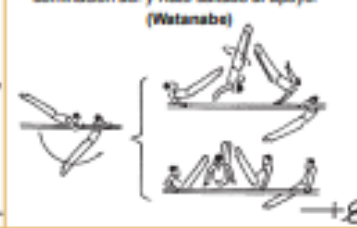
suivi elem. type bascule d'élan sur une trampoline; by glide along one rail type or leaping elem. del tipo largo en una banda

7. Établissement en avant avec 1/4 t. à la suspension latérale sur une barre.
Fwd. uprise with 1/4 t. to hang on 1 rail.
Dominación ad. con 1/4 g. a la suspensión lateral al exterior.



+ |

8. Rouler arrière avec 1/4 t. de l'appui brachial ou établis en avant et Kato sauté à l'appui.
Roll bwd. with 1/4 t. from up. arm. hang or Fwd. uprise to Kato hop to sup.
Rodar atrás con 1/4 g. desde el apoyo braquial o dominación ad. y Kato saltado al apoyo.
(Watanabe)



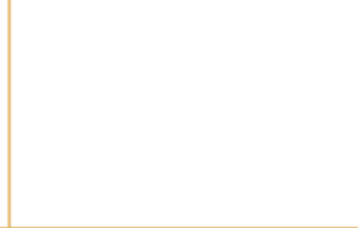
+ E |

9. Rouler arrière à l'appui renversé avec bras tendus.
Roll bwd. to handstand with straight arms.
Rodar atrás al apoyo invertido con brazos ext.



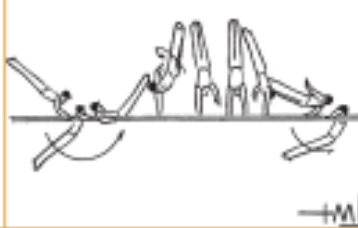
+ |

10. Établissement en avant avec Makuts à l'appui brachial.
Fwd. uprise to Makuts to upper arm.
Dominación adelante con Makuts a braquial.



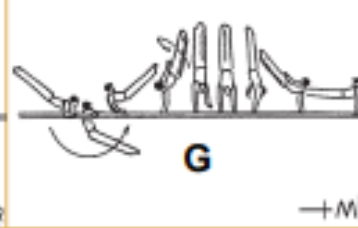
+ M |

11. Établissement en avant avec Makuts à l'appui brachial.
Fwd. uprise to Makuts to upper arm.
Dominación adelante con Makuts a braquial.



+ M |

12. Établissement en av. avec Makuts à l'appui.
Fwd. uprise to Makuts to support.
Dominación adelante con Makuts al apoyo.
(Tsolkidze 1)



G |

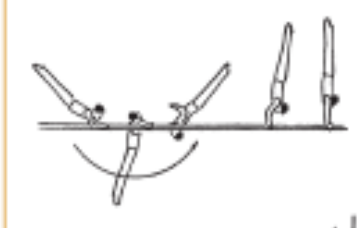
+ M |

13. Établissement en avant avec 1/2 t. à l'appui renversé.
Fwd. uprise with 1/2 t. to handstand.
Dominación adelante con 1/2 g. al apoyo inv.



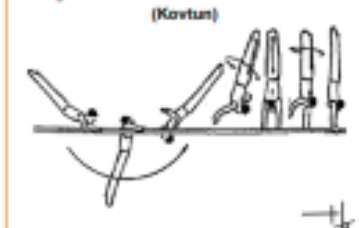
+ |

14. Rouler arrière à l'appui renversé avec bras tendus.
Roll bwd. to handstand with straight arms.
Rodar atrás al apoyo invertido con brazos ext.



+ |

15. Rouler arrière à l'appui renversé avec 1/4 t. sur une barre.
Back loss from upper arm with 1/4 turn to one rail.
Rodar atrás desde braquial al ap. inv. con 1/4 de giro a una banda.
(Kovtun)



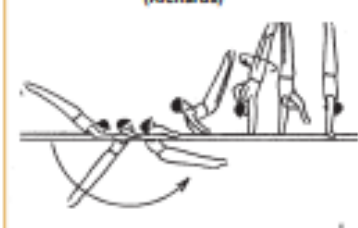
+ |

16. Établissement en avant avec 1/1 t. à l'appui renversé.
Fwd. uprise with 1/1 t. to handstand.
Dominación adelante con 1/1 g. al apoyo inv.
(Richards)



+ d |

17. Établissement en avant avec 1/1 t. à l'appui renversé.
Fwd. uprise with 1/1 t. to handstand.
Dominación adelante con 1/1 g. al apoyo inv.
(Richards)



+ d |

18. Établissement en av. avec 3/2 t. à l'appui renv.
Fwd. uprise with 3/2 t. to handstand.
Dominación adelante con 3/2 g. al apoyo inv.
(Tsolkidze 2)



+ d |

19. Saut arrière et pass. les jambes avant à l'appui brachial.
Salto bwd. with stradd. cut to up. arm hang.
Salto atrás pasando las piernas adelante al apoyo braquial.



+ > |

20. Saut arrière et pass. les jambes avant à l'appui brachial.
Salto bwd. with stradd. cut to up. arm hang.
Salto atrás pasando las piernas adelante al apoyo braquial.



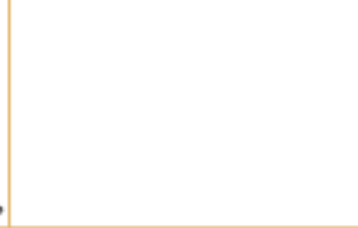
+ > |

21. Rouler arrière et pass. les jambes av. à l'appui.
Roll bwd. with stradd. cut to support.
Rodar atrás y pasar las piernas adelante al apoyo.



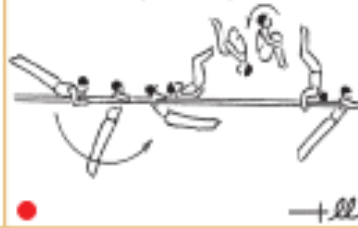
+ > |

22. Rouler arrière et pass. les jambes av. à l'appui.
Roll bwd. with stradd. cut to support.
Rodar atrás y pasar las piernas adelante al apoyo.



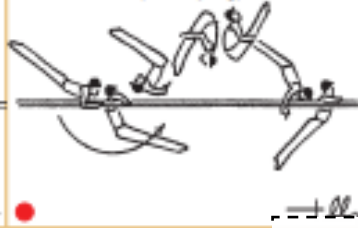
+ > |

23. Rouler arrière et salto arrière groupé à l'appui brachial.
Roll bwd. with salto bwd. back to upper arm hang.
Rodar atrás y mortal atrás agrupado al apoyo braquial.
(Dimitrenko)



+ ll |

24. Rouler arrière et salto arrière carpié à l'appui brachial.
Roll bwd. with salto bwd. piked to upper arm hang.
Rodar atrás y mortal atrás en carpa al apoyo braquial.
(Li Xiaopeng)



+ ll |

●

A = 0,1

B = 0,2







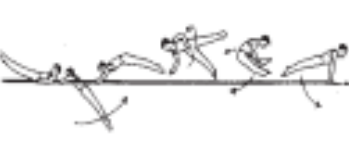
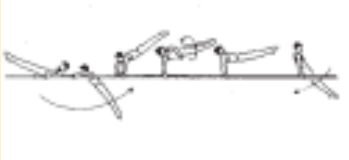



C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments qui commencent à l'appui brachial - Elements starting in upper arm position - Elementos desde apoyo braquial

25.	26.	27.	<p>28. Rouler arrière avec 1/2 t. gr. à l'appui brachial. Roll bwd. with 1/2 t. tuck to upper arm hang. Rodar atrás con 1/2 g. agrupado al apoyo braquial.</p> <p>(Harada)</p>  <p>→</p>	<p>29. Rouler arrière avec 1/2 t. gr. à la susp. Roll bwd. with 1/2 t. tuck to hang. Rodar atrás con 1/2 g. agrupado a la suspensión.</p> <p>(Dalton)</p>  <p>→</p>	30.
31.	<p>32. Établissement arrière à l'appui renversé (aussi avant 1/2 t.). Bwd. uprise to handstand (or w. 1/2 t.). Dominación atrás al apoyo invertido (también con 1/2 g.).</p>  <p>→</p>	<p>33. Établissement arrière avec 1/2 t. sauté à l'appui renversé. Bwd. uprise with 1/2 t. hop to handstand. Dominación atrás con 1/2 g. saltar al apoyo invertido.</p>  <p>→</p>	<p>34. Établissement arrière avec 1/2 t. sauté à l'appui renversé sur 1 barre. Bwd. uprise with 1/2 t. hop to hdst. on 1 rail. Dominación atrás con 1/2 g. saltar al apoyo invertido sobre 1 bande.</p>  <p>→</p>	35.	36.
37.	<p>38. Établissement arrière avec 1/2 t. et passer les jambes en arrière à l'appui brachial. Bwd. uprise with 1/2 t. and straddle cut bwd to upper arm hang. Dominación atrás con 1/2 g. y pasar las p. atrás al apoyo braquial.</p>  <p>→</p>	<p>39. Établissement arrière avec 1/2 t. et passer les jambes en arrière à l'appui. Bwd. uprise with 1/2 t. a. strad. cut bwd. to sup. Dominación atrás con 1/2 g. y passer las piernas atrás al apoyo.</p>  <p>→</p>	40.	41.	42.
43.	<p>44. Établissement. arrière avec 1/2 t. à l'appui. Bwd. uprise with 1/2 t. to support. Dominación atrás con 1/2 g. al apoyo.</p>  <p>→</p>	<p>45. Établissement arrière et 5/4 sauto avant groupé, corpé à l'appui brachial. Bwd. uprise and 5/4 sauto fwd. t. to up arm hang. Dominación atrás y 5/4 mortal adelante agrupado, en carpa al apoyo braquial. (Yamawaki)</p>  <p>→</p>	<p>46. Établissement arrière et sauto av. corpé ou tendu à l'appui. Bwd. uprise and sauto fwd. p. or straight to sup. Dominación at y mortal ad. en carpa o extendido al apoyo.</p>  <p>→</p>	<p>47. Établissement arrière et double sauto av. groupé à l'appui brachial. Bwd. uprise and double sauto fwd. t. to up arm hang. Dominación atrás y double mortal adelante agrup. a braquial.</p>  <p>→</p>	48.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments qui commencent à l'appui brachial - Elements starting in upper arm position - Elementos desde apoyo braquial

49.

50.

51.

52.

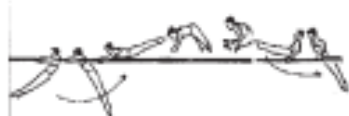
53. Établissement arrière et 5/4 sauto av. écarté à l'appui brachial.
 Bed. uprise and 5/4 sauto fed. straddled to up. arm hang.
 Dominación atrás y 5/4 mortal adelante piernas abiertas a braquial.
 (Pakhriuk 1)



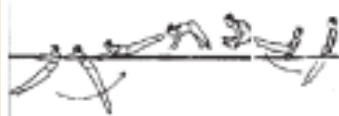
54. Établissement arrière et 5/4 sauto av. écarté à la suspension.
 Bed. uprise and 5/4 sauto fed. straddled to hang.
 Dominación atrás y 5/4 mortal adelante piernas abiertas a la suspensión.
 (Pakhriuk 2)



55. Établissement arrière et passer les jambes écartées en avant à l'appui bras fléchis.
 Bed. uprise and strad. cut or flank over to sup. bent arm.
 Dominación atrás pasando las piernas adelante al apoyo brazos flexionados.



56. Établissement arrière et passer les jambes écartées en av. à l'appui bras tendus.
 Bed. uprise and strad. cut or flank over to sup. str. arm.
 Dominación atrás pasando las piernas adelante al apoyo brazos extendidos.



57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

A = 0,1

B = 0,2







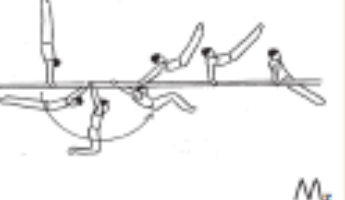


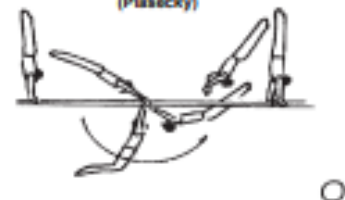
C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

1.	2.	<p>3. Élan av. passer jambes écartées en arrière reprise à l'appui brachial corps tendu à l'horizontal ou bras fléchis. <i>Swing forward, straddle cut backward, and regroup with straight body at horizontal to bent and upper arm.</i> Impulso adelante pase piernas atrás y agame ext. en la horizontal a braquial y brazos doblados.</p> 	<p>4. Moy carpé avec passer jambes écartées en arrière à l'appui renversé <i>Moy piked with straddle bwd to hdst.</i> Moy en carpa con pase de piernas abiertas atrás al ap. inv.</p> <p>(Tippelt)</p> 	<p>5. Élan av. passe jamb. éc. en ar. corps tendu à l'horiz. <i>Swing forward, straddle cut backward, and regroup with straight body at horizontal.</i> Imp. ad. pase piernas atrás y agame ext. en la horiz.</p> <p>(Bhavsar)</p> 	6.
7.	<p>8. Moy carpé en passant les jambes éc. en arrière avec 1/2 t. à l'appui brachial (aussi jambes serrées). <i>Moy piked with stradd. cut bwd. and 1/2 t. to up. arm hang (also legs together).</i> Moy en carpa con piernas abiertas 1/2 g., al apoyo braquial (también con piernas cerradas).</p> 	<p>9. Moy carpé avec 1/1 t. à l'appui brachial. <i>Moy piked with 1/1 t. to up. arm hang.</i> Moy en carpa con 1/1 g. al apoyo braquial.</p> <p>(Nolet)</p> 	<p>10. Moy et saito av. groupé, carpé ou écarté à l'appui brachial. <i>Moy and saito fwd. t. p. or strad. to upper arm hang.</i> Moy y mortal adelante agrupado, en carpa o piernas abiertas al apoyo braquial.</p> <p>(Graldo)</p> 	11.	12.
13.	<p>14. Moy à l'appui jambes fléchies (aussi sans lâcher prises). <i>Moy to support bent legs (also without grip release).</i> Moy al apoyo piernas dobladas (también sin dejar las presas).</p> 	<p>15. Moy à l'appui avec les jambes tendues (aussi sans lâcher prises). <i>Moy to support str. legs (also without grip release).</i> Moy al apoyo p. ext. (también sin dejar las presas).</p> <p>(Moy)</p> 	16.	17.	18.
19.	20.	<p>21. Grand tour av. à l'appui renv. ou avec dislocation avant (aussi av. 1/2 t ou 1/4 t. et sur 1 barre). <i>Giant swing fwd. to hdst. or with intocation fwd. (also with 1/2 or 1/4 turn and to one rail).</i> Molino al ap. inv. o con disloc. ad. (también con 1/2 o 1/4 g. o a 1 banda).</p> <p>(Kenmotsu)</p> <p>(Wells)</p> 	<p>22. Grand tour arrière à l'a.i.r. sur une barre (connecté avec un élément de type Healy). <i>Giant swing bwd. to hdst. on one rail (connected to Healy type element).</i> Molino al apoyo invertido en una banda (conectado con un elemento del tipo Healy).</p> <p>(Pisasecky)</p> 	23.	24.

A = 0,1

B = 0,2

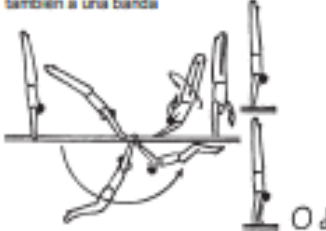

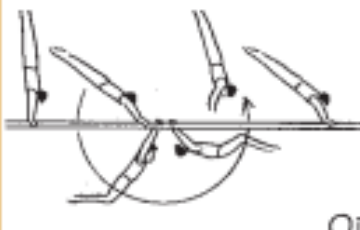
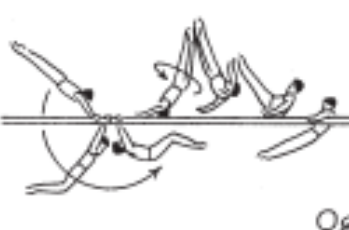
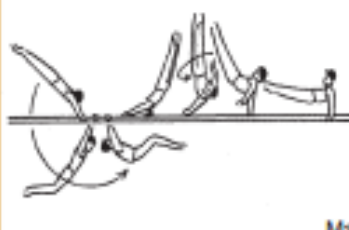


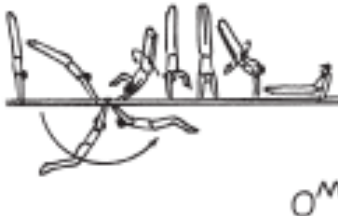
C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

25.	26.	27.	28.	29. Grand tour arrière avec Diamidov à l'appui renversé, aussi sur 1 barre Giant zwig. bwd. with Diamidov to hdst., also to one rail. Molino atrás con Diamidov al apoyo invertido, también a una banda	30. Grand tour Diamidov avec ¼ or ½ à l'app. renv. Giant zwig. Diamidov with ¼ or ½ to hdst. Molino Diamidov con ¼ or ½ al apoyo invertido.
					
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38. S'abaisser avec salto arrière tendu à la suspension. Swing down with salto bwd. str. to hang. Bajarse con mortal atrás extensión a la suspensión.	39. Grand tour arrière avec ¼ t. à l'appui brachial. Giant zwig bwd. with ¼ t. to up. arm hang. Molino atrás con ¼ g. al apoyo braquial. (Gushiken)	40. Grand tour arrière avec ¼ t. à l'appui. Giant zwig bwd. with ¼ t. to support. Molino atrás con ¼ g. al apoyo. (Marinitch)	41.	42. Grand tour an. avec Diamidov à l'app. renv. dans 1 barre (connecté avec un élément de base Healy) Giant zwig. bwd. with Diamidov to hdst. one rail (connected to Healy base element) Molino at. con Diamidov al ap. inv. a una banda (conectado con un elemento del tipo Healy)
					
43.	44.	45.	46. Grand tour arrière avec Makuts à l'appui brachial. Giant zwig bwd. with Makuts to upper hang. Molino atrás con Makuts a braquial. (Dusser)	47.	48. Grand tour arrière avec Makuts. Giant zwig bwd. with Makuts. Molino atrás con Makuts. (Baumann)
					

A = 0,1

B = 0,2






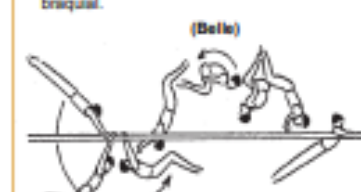

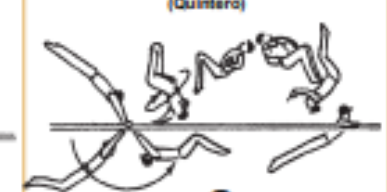



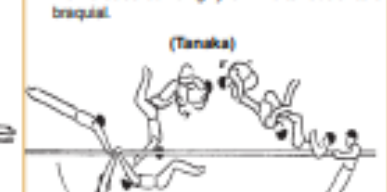
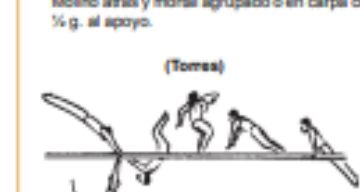

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

<p>49.</p>  <p>●</p>	<p>50. Grand tour arrière avec pass. l. jambes écartées à l'appui brachial. Giant swing bwd. w. atrad. cut to up. arm hang. Molino atrás con pase de piernas abiertas al apoyo braquial.</p>	<p>51.</p>  <p>○₂</p>	<p>52. Grand tour arrière avec pass. l. jambes écartées à l'appui ou bras fléchis. Giant swing bwd. with straddle cut to support or bent arms support. Molino atrás con pase de piernas abiertas al apoyo o brazos flex.</p> <p>(Korolev)</p>  <p>●</p>	<p>53. Grand tour arrière avec 1/2 pass. jambes écartées à l'appui brachial. Giant swing bwd. with 1/2 t. and str. cut bwd. to up. arms. Molino atrás con 1/2 g. y pasar piernas abiertas atrás a braquial.</p> <p>(Sosa)</p>  <p>●</p>	<p>54.</p>  <p>So</p>
<p>55.</p>	<p>56.</p>	<p>57.</p>	<p>58. Du grand tour arrière, double salto groupé à l'appui brachial. Fr. giant. sw. bwd. dbl. salto t. to up. arm hang. De molino atrás doble mortal agrupada al apoyo braquial.</p> <p>(Belle)</p>  <p>●</p>	<p>59. Belle carpi. Belle piked. Belle en carpa.</p>  <p>●</p>	<p>60. Belle avec 1/1 tour. Belle with 1/1 turn. Belle con 1/1 giro.</p> <p>(Quintero)</p>  <p>●</p> <p>G</p>
<p>61.</p>	<p>62.</p>	<p>63. Grand tour arrière et salto carpi avec 1/2 t. à la suspension sur l'extrémité. Giant swing bwd. and salto with 1/2 t. to hang on the end. Molino atrás y mortal en carpa con 1/2 g. a la suspensión sobre el extremo.</p> <p>(Chartrand)</p>  <p>Ch</p>	<p>64. Grand tour arrière et salto groupé ou carpi avec 1/2 t. à l'appui brachial. Giant swing bwd. and salto with 1/2 t. to up. arm hang. Molino atrás y mortal agrupado o en carpa con 1/2 g. al apoyo braquial.</p>  <p>●</p>	<p>65. Grand tour arrière et salto groupé ou carpi avec 1/2 t. à la suspension. Giant swing bwd. and salto with 1/2 t. to hang. Molino atrás y mortal agrupado o en carpa con 1/2 g. a la suspensión.</p>  <p>●</p>	<p>66. Grand tour arrière avec 1/2 t. et 3/2 salto avant à l'appui brachial. Giant swing bwd. with 1/2 t. and 3/2 salto fwd to up arm hang. Molino atrás con 1/2 g. y 3/2 mortal adelante a braquial.</p> <p>(Tanaka)</p>  <p>●</p> <p>T</p>
<p>67.</p>	<p>68.</p>	<p>69.</p>	<p>70.</p>	<p>71. Grand tour arrière et salto groupé ou carpi avec 1/2 t. à l'appui. Giant swing bwd. and salto with 1/2 t. to support. Molino atrás y mortal agrupado o en carpa con 1/2 g. al apoyo.</p> <p>(Torres)</p>  <p>●</p>	<p>72.</p>  <p>○₂</p>

A = 0,1

B = 0,2


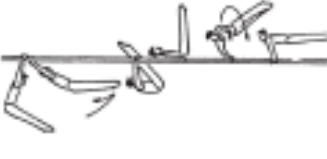






















C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

<p>73. Bascule d'élan. Glide kip. Báscula de impulso.</p> 	<p>74. Bascule avec 1/4 t. à l'appui. Glide kip with 1/4 t. to support. Báscula con 1/4 g. al apoyo invertido.</p> 	<p>75. Bascule d'élan arrière à l'appui renversé. Glide kip backf. to hdat. Báscula de impulso atrás al apoyo invertido.</p> 	<p>76.</p> 	<p>77. Grand tour arrière et sauto tendu avec 1/4 t. à l'appui brachial. Grand swing backf. and sauto with 1/4 str to up arm hang. Molino atrás y mortal ext. con 1/4 g. al apoyo braquial. (Fokin)</p> 	<p>78. Grand tour arrière avec 1/4 t. et 3/2 sauto avant carpi à l'appui brachial. Grand swing backward with 1/4 t. and 3/2 sauto forward piked to upper arm hang. Molino atrás con 1/4 g. y 3/2 mortal adelante en carpa a braquial. (Esparza)</p> 
<p>79.</p> 	<p>80. Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'appui renversé sur 1 ou 2 barres. Glide kip to strad. cut backf. hdat. on 1 or 2 r. Báscula pasando piernas abiertas al apoyo invertido sobre 1 o 2 bandas.</p> 	<p>81. Bascule en passant les jambes écartées en arrière à la suspension. Glide kip to strad. cut backf. to hand. Báscula pasando piernas abiertas a la suspensión. (Okubo)</p> 	<p>82.</p> 	<p>83.</p> 	<p>84.</p> 
<p>85.</p> 	<p>86. Bascule d'élan sur 1 barre par l'équerre jambes écartées à l'appui renversé. Glide kip one rail through L-sit strad. to hdat. Báscula de impulso en una banda piernas abiertas al apoyo invertido.</p> 	<p>87. Bascule d'élan par l'équerre jambes serrées à l'appui renversé. Glide kip through L-sit p. to hdat. Báscula de impulso por el lat. al ap. invertido.</p> 	<p>88. Bascule d'élan par l'équerre jambes serrées à l'appui renversé et sauto avec 3/4 t. ou plus. Glide kip through L-sit p. to hdat. and hop with 3/4 t or more. Báscula de imp. por el lat. al apoyo invertido y sauto.</p> 	<p>89.</p> 	<p>90.</p> 
<p>91.</p> 	<p>92. Bascule d'élan par l'équerre jambes lev. vert. et sauto avec 1/4 t. à la suspension sur l'autre barre. Glide kip through V-sit and hop 1/4 turn to hang on other rail. Báscula de impulso por el lateral p. lev. vertical y sauto con 1/4 g. a la susp. sobre la otra banda. (Li Donghua)</p> 	<p>93.</p> 	<p>94.</p> 	<p>95.</p> 	<p>96.</p> 

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

97. Bascule allemande à l'appui brachial.
Cast to upper arm hang.
Balestón alemán a braquial.



U

98. Bascule allemande à l'appui.
Cast to support.
Balestón alemán al apoyo.



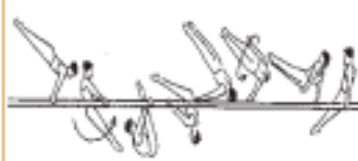
U!

99. Établissement, avant en tournant en arrière avec 1/4 t. à l'appui brachial.
Feige with 1/4 t. to upper arm hang.
Dominación adelante volteando atrás con 1/4 g. a braquial.



f

100. Établissement, avant en tournant en arrière avec 1/4 t. à l'appui.
Feige with 1/4 t. to rear support.
Feige con 1/4 g. al apoyo por detrás.



f!

101.



102.



103.

104. Bascule allemande avec 1/4 t. à l'appui brachial.
Cast with 1/4 t. to up. arm hang.
Balestón alemán con 1/4 g. al apoyo braquial.



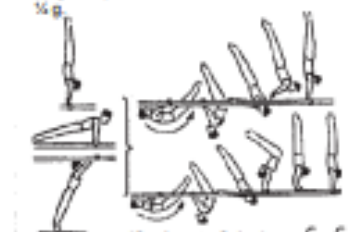
UE

105. Bascule allemande avec 1/4 t. à l'appui.
Cast with 1/4 t. to support.
Balestón alemán con 1/4 g. al apoyo.



UE

106. Établissement av. en tournant en arr. à l'appui renv., aussi sur 1 barre ou 1/4 t.
Basket to handstand. Also to one rail or 1/4 t.
Feige al ap. invertido, también a una banda o 1/4 g.



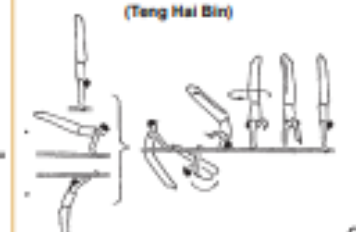
(Gucherat - Celier) f fe

107. Établissement avant en tournant en arrière avec 1/4 ou 1/2 t. à l'appui renversé.
Basket with 1/4 or 1/2 t. to handstand.
Feige con 1/4 o 1/2 g. al apoyo invertido.



fe

108. Établissement avant en tournant en arrière avec 1/1 t. à l'appui renversé.
Basket with 1/1 t. to handstand.
Feige con 1/1 g. al apoyo invertido.
(Teng Hai Bin)



fe

109.

110.

111. Bascule allemande avec pass. jambes écartées en arrière à l'appui renversé.
Cast to straddle cut backward to handstand.
Balestón alemán pasando piernas abiertas atrás al apoyo invertido.
(Arican)



U!

112.

113.

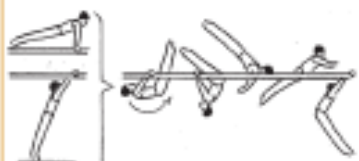
114. Établissement avant en tournant en arrière avec 5/4 t. à l'appui renversé.
Basket with 5/4 t. to handstand.
Feige con 5/4 g. al apoyo invertido.
(Zhou Shixiong)



G

fe

115. Établissement avant en tourn. avec transport à la suspension.
Basket with travel to hang.
Feige con desplazamiento a la suspensión.



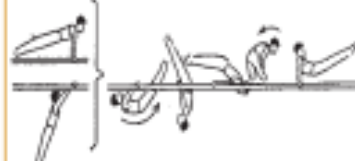
fi

116. Établissement avant en tourn. à l'appui.
Basket to support.
Feige al apoyo.



fi

117. Tour d'appui en pass. les jambes écartées vers l'avant à l'appui.
Basket with immed. straddle cut to support.
Feige pasando las piernas abiertas adelante al apoyo.



f>

118.

119. Étab. av. en tournant en arr. à l'appui renv. dans 1 barre. (sechebra) avec un élém. de type (healy).
Basket to one rail hndt. (connected to Healy type element).
Feige al ap. inv. en una banda (conectado a elemento del tipo Healy).
(Chiario)



f.

120. Étab. av. en tournant en arr. à l'appui renv. a Makuts.
Basket through handstand to Makuts.
Feige a través del apoyo invertido Makuts.
(Yamamuro)



G

fM!

A = 0,1

B = 0,2

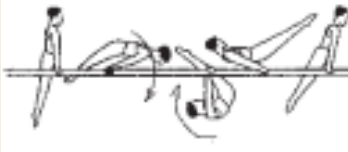





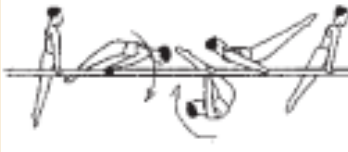

















C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments d'élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissements en avant en tournant en arrière. - Long swings in hang on 1 or 2 bars and Underswings - Elementos de impulso por la suspensión sobre 1 o 2 bandas y dominaciones adelante volteando atrás.

<p>121.</p> 	<p>122.</p> 	<p>123. Établissement av. en tournant en arrière avec sauto groupé et 1/2 tour à l'appui brachial. Basket roll backward with tuck sauto 1/2 to upper arm hang. Felge con sauto agrupado sauto y 1/2 giro al apoyo braquial. (Gagnon)</p>  <p style="text-align: center;">● Ga</p>	<p>124. Établissement av. en tournant en arrière avec sauto tendue et 1/2 tour à l'appui brachial. Basket roll backward with str. sauto 1/2 to upper arm hang. Felge con sauto ext. sauto y 1/2 giro al apoyo braquial. (Gagnon 2)</p>  <p style="text-align: center;">● Ga 2</p>	<p>125. Établissement avant en tourn. en arrière avec sauto arrière groupé à l'appui brachial. Basket with sauto bwd t. to up. arm hang. Felge con sauto atrás agr. al apoyo braquial. (Tejada)</p>  <p style="text-align: center;">● f_a</p>	<p>126. Établissement avant en tourn. en arrière avec sauto arrière carpe à l'appui brachial. Basket with sauto bwd p. to up. arm hang. Felge con sauto atrás en carpa. al apoyo braquial. (Juarez 1)</p>  <p style="text-align: center;">● f_q</p>
<p>127. Tour d'appui avant à l'appui. Basket forward to support. Felge ad. al apoyo.</p>  <p style="text-align: center;">● f_g</p>	<p>128. Tour d'appui avant avec 1/4 t. à l'appui. Basket forward with 1/4 t. to support. Felge ad. con 1/4 g. al apoyo.</p>  <p style="text-align: center;">● f_g</p>	<p>129.</p>  <p style="text-align: center;">● f_f</p>	<p>130. Établissement avant en tourn. en arrière avec 1/4 t. à l'appui renversé. Shoot up with 1/4 t. to hbat. Felge en una banda con 1/4 g. al apoyo inv.</p>  <p style="text-align: center;">● f_f</p>	<p>131. Établissement avant en tourn. en arrière avec 1/4 ou 3/4 t. à l'appui renversé. Shoot up with 1/4 or 3/4 t. to hbat. Felge en una banda con 1/4 o 3/4 g. al apoyo invertido. (Nguyen)</p>  <p style="text-align: center;">● f_f</p>	<p>132.</p>  <p style="text-align: center;">● f_f</p>
<p>133.</p> 	<p>134.</p> 	<p>135.</p> 	<p>136.</p> 	<p>137. Établissement avant en tourn. en arrière et 1/4 t. à l'appui. Shoot up to handstand and fall back to support with 1/4 turn. Felge en una banda al apoyo invertido bajando atrás al apoyo mediante 1/4 giro. (Malone)</p>  <p style="text-align: center;">● f_h</p>	<p>138.</p>  <p style="text-align: center;">● f_h</p>
<p>139.</p> 	<p>140.</p> 	<p>141.</p> 	<p>142.</p> 	<p>143.</p> 	<p>144.</p> 

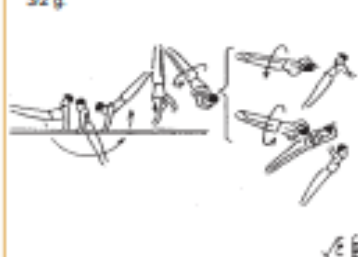
A = 0,1**B = 0,2****C = 0,3****D = 0,4****E = 0,5****F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8****EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas**

1. Saïto avant carpé ou tendu, aussi avec $\frac{1}{2}$ t.
Saïto fwd. piked or straight also with $\frac{1}{2}$ t.
Mortal ad. en carpa o ext., también con $\frac{1}{2}$ t.

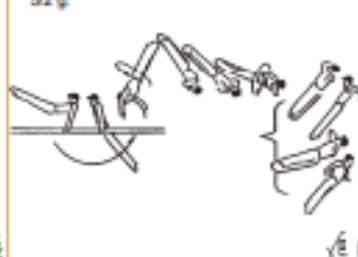


2.

3. Saïto avant carpé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.
Saïto fwd. piked or str. with 1/1 or 3/2 t.
Mortal adelante en carpa o extendido con 1/1 o 3/2 g.



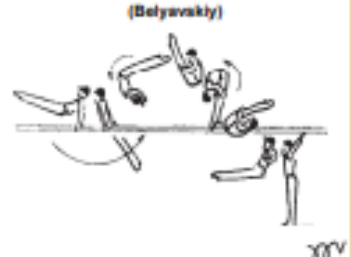
4. Saïto avant carpé ou tendu avec 2/1 ou 5/2 t.
Saïto fwd. piked or str. with 2/1 or 5/2 t.
Mortal adelante en carpa o extendido con 2/1 o 5/2 g.



5. Double saïto avant groupé.
Double saïto fwd. t.
Doble mortal adelante agrupado.



6. Double saïto avant carpé.
Double saïto fwd. piked.
Doble mortal adelante en carpa.

(Belyavskiy)

7.

8.

9. Double saïto avant groupé de l'extrémité des barres.
Double saïto fwd. t. from end.
Doble mortal ad. agrupado desde el extremo de las barras.



10.

11. Double saïto av. gr. a. $\frac{1}{2}$ t. ou $\frac{1}{2}$ t. doub. saït. an.
Double saïto fwd. t. w. $\frac{1}{2}$ t. or $\frac{1}{2}$ t. doubl. saït. fwd.
Doble mortal ad. ag. c. $\frac{1}{2}$ g. o $\frac{1}{2}$ g. dob. mort. at.



12.

13.

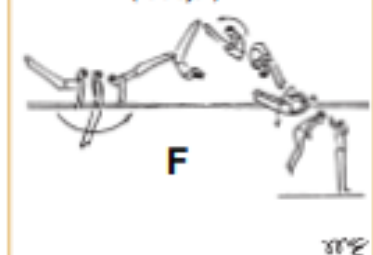
14.

15.

16.

17.

18. Double saïto avant carpé avec $\frac{1}{2}$ t.
Double saïto fwd. piked with $\frac{1}{2}$ t.
Doble mortal adelante en carpa con $\frac{1}{2}$ g.

(Dalaloyan)

19. Saïto arrière carpé ou tendu, aussi avec $\frac{1}{2}$ t.
Saïto bwd. piked or str. also with $\frac{1}{2}$ t.
Mortal atrás en carpa o ext., también con $\frac{1}{2}$ t.

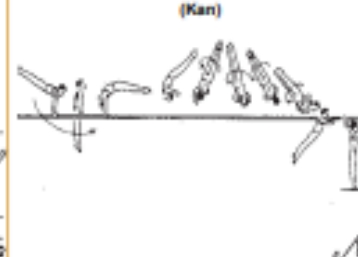


20.

21. Saïto arrière carpé ou tendu avec 1/1 ou 3/2 t.
Saïto bwd. piked or str. with 1/1 or 3/2 t.
Mortal atrás en carpa o extendido con 1/1 o 3/2 g.

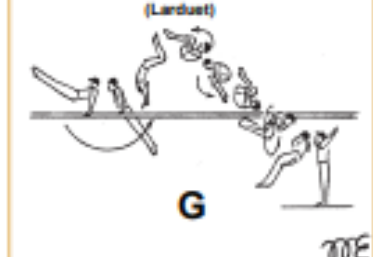


22. Saïto arrière tendu avec 2/1 t.
Saïto bwd. str. with 2/1 t.
Mortal atrás en carpa o extendido con 2/1 g.

(Kan)

23.

24. Double saïto avant groupé avec 1/1 t.
Double saïto fwd. tucked with 1/1 t.
Doble mortal adelante agrupado con 1/1 g.

(Larduet)

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas

25.

26.

27.

28. Facial et salto arrière groupé ou carpé.
High wende and salto bwd. tuck or p.
Facial y mortal atrás agrupado o en carpa.

(Roethlisberger)



Eee

29.

30.

31.

32. Double salto arrière groupé de l'extrémité des barres.
Double salto bwd. t. from end.
Doble mortal agrupado atrás desde el extremo de las barras.



Eee

33. Double salto arrière groupé.
Double salto bwd. t.
Doble mortal atrás agrupado.



Eee

34. Double salto arrière carpé.
Double salto bwd. pile.
Doble mortal atrás en carpa.

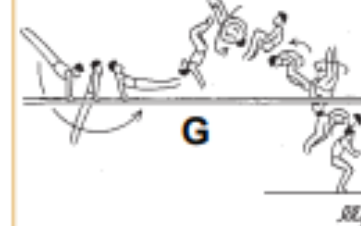


Eee

35.

36. Double salto arrière groupé avec 1/1 t.
Double salto bwd. t. with 1/1 t.
Doble mortal atrás agrupado con 1/1 g.

(Hiroyuki Kato)



G

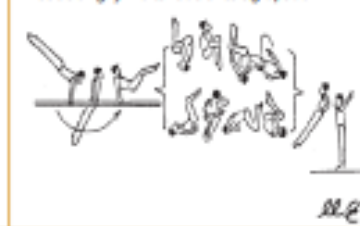
Eee

37.

38.

39.

40. Double salto arrière groupé avec 1/2 t. ou salto arrière 1/2 t. et salto avant groupé.
Double salto bwd. t. with 1/2 t. or salto bwd. 1/2 t. to salto fwd. tucked.
Doble mortal atrás agrupado con 1/2 g. o mortal atrás 1/2 g. y mortal adelante agrupado

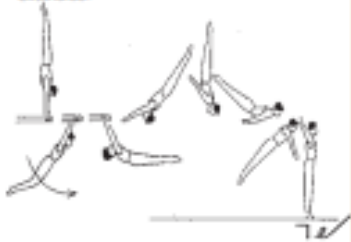


Eee

41.

42.

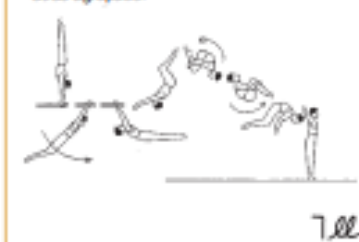
43. De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu.
From hang on end, salto bwd. straight.
De la suspensión en el extremo, mortal atrás extendido.



Eee

44.

45. De la suspension sur l'extrémité, double salto arrière groupé.
From hang on end, double salto bwd. t.
De la suspensión en el extremo, doble mortal atrás agrupado.



Eee

46. De la suspension sur l'extrémité, double salto arrière carpé.
From hang on end, dbl. salto bwd. piled.
De la suspensión en el extremo, doble mortal atrás en carpa.



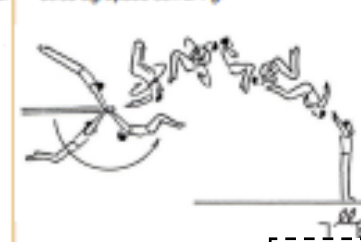
Eee

47. De la suspension sur l'extrémité, double salto arrière groupé avec 1/1 t. ou 1/2 t.
From hang on end, dbl. salto bwd. t. with 1/1 t. or 1/2 t.
De la suspensión en el extremo, doble mortal atrás agrupado con 1/1 o 1/2 g.



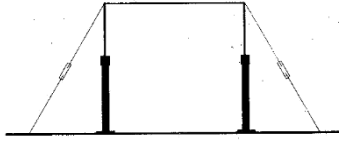
Eee

48. De la suspension sur l'extrémité, double salto arrière groupé avec 2/1 t.
From hang on end, dbl. salto bwd. t. with 2/1 t.
De la suspensión en el extremo, doble mortal atrás agrupado con 2/1 g.



Eee

Bölmə 15. Turnik



Hündürlük: Döşəyin üstündən 260 sm, döşəmənin səthindən 280 sm.

Maddə 15.1 Çıxışın təsviri

Turnikdə müasir hərəkətlər fırlanma, yellənmə elementləri və uçuş fazalı elementlərdən ibarətdir. Bu elementlər özündə dinamik təsəvvür ifadə edərək alətin tam potensialını nümayiş etdirmək məqsədilə turnikə bir-birinin ardınca yaxın və ya turnikdən aralı icra olunan hərəkətləri fərqli tutmalardan təmsil edir.

Maddə 15.2 Çıxışın məzmunu və quruluşu

Maddə 15.2.1 Çıxışın icrası haqda məlumat

1. Gimnast ayaqlar bitişik duruş vəziyyətindən və ya qısa yüyürmədən sonra məşqçinin köməyi ilə və ya onsuz turnikdə sakit və ya cüzi yırğalanan sallanma vəziyyətinə tullanır. Hakimlik gimnastın ayaqlarının yerdən ayrıldığı andan başlayır. Çıxışın əvvəlində cəriməsiz maksimum üç qolaylanmadan ibarət qövsə icazə verilir. Əlavə qolaylanmalar 0,3 cərimə ilə cəzalandırılacaq.

2. Çıxışın icrasına və kompozisiyasına dair tələblər bunlardır:

- Çıxış yalnız pauza və ya dayanmalara yol vermədən icra olunan yellənmə elementlərindən ibarətdir.
- İstənilən dönmələr daxil olmaqla qolaylanma elementlərini yerinə yetirərkən qollar üstə dayağa və ya dayaqdan əyilmələr:

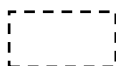
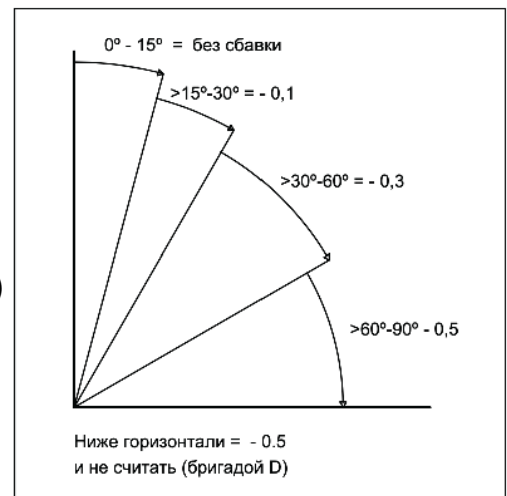
$0^{\circ} - 15^{\circ} =$ xal çıxılmır

$>16^{\circ} - 30^{\circ} = - 0.1$

$>30^{\circ} - 60^{\circ} = 0.3$

$>60^{\circ} - 90^{\circ} = 0.5$

Aşağı üfüqi = - 0.5 və hesaba almama (D briqadası tərəfindən)



- c. Uçuş fazalı elementlər aydın görünən enib-qalxma ilə yerinə yetirilməlidir.
- d. Sadəcə istiqaməti dəyişən və daha aşağı vəziyyətə gətirib çıxaran arxaya dayaqla yellənmə elementinin icrası kompozisiya səhvi (kompozisiya səhvləri) kimi hər dəfə 0.30 cərimə xalı ilə cəzalandırılır.

Xüsusi misallar:

- Qalxdıqdan sonra bükülü vəziyyətdən çıxaraq böyük dövrə vurma – arxaya böyük dövrə ilə yellənmə, toxunmadan, əks tutmada $\frac{1}{2}$ dönmə və s.
 - Qalxdıqdan sonra yuxarıdan tutmaqla bükülü vəziyyətdən çıxma, ayaqlar aralı şəkildə Ştaldərə arxaya yırgalanma (Əllər üstündə duruş vəziyyətinin yoxluğuna görə digər bucaqla əlaqəli cərimə xalları tətbiq olunur).
- e) Turnikin üzərindən salto ilə istənilən uçuş elementi sonradan böyük yellənmə tələb edir və ya 0.3 xal (E-briqadasının cərimə xalı).
 - f) Bütün Adler elementləri üçün hərəkətə əl üstündə duruş vəziyyətindən daxil olmaq tələb olunmur.
3. Hərəkətin icrasını tənzimləyən səhvlərin və cərimə xallarının tam siyahısı üçün Bölmə 9-a, cərimə xallarının xülasəsi üçünsə Maddə 9.4 və 15.3-ə baxın

Maddə 15.2.2 D qiyməti haqda məlumat

1. Element qrupları bunlardır

- I. Sallanma vəziyyətində fırlanma ilə və onsuz yellənmə elementləri.
- II. Uçuş elementləri.

III. Turnikə yaxın icra olunan elementlər və Adler elementləri.

IV. Sıçrama.

2. Birləşmələrlə əlaqəli məlumat.

Birləşməyə görə əlavə xallar yalnız aşağıdakı vəziyyətlərdə verilə bilər:

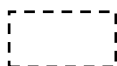
Uçuş		Uçuş		Birləşmə nöqtələri
C dəyəri	+	C və ya daha yuxarı dəyər	-	0.10
və ya əksinə				
D və ya daha yuxarı dəyər	+	D və ya daha yuxarı dəyər	-	0.20

Adler type elements		Flight		Connection points
D or higher value	+	D	=	0,10
D or higher value	+	E or higher value	=	0,20

Hesablanmış 10 elementdən, 8 element kiçiklər üçün olmalıdır.

3. Əlavə məlumatlar və qaydalar:

- a) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, əllər üstündə duruşdan, arxaya yellənmədən və ya digər vəziyyətdən yerinə yetirilən elementlər Çətinlik Dərəcələri Cədvəllərində eyni dəyərə və eyni nömrəyə malik olacaqdır.
- b) Əgər başqa göstəriş yoxdursa, "qeyri-düzgün" və ya "qeyri-adi" tutma ilə icra olunan elementlər Çətinlik Dərəcələri Cədvəllərində eyni dəyərə və eyni nömrəyə malik olacaqdır.
- c) Hər iki əllə əks tutma ilə başa çatmalı olan elementlərə bir əllə əks tutma ilə bitən elementlərlə müqayisədə bir qrup yuxarı dəyər verilir.
- d) Перелеты начинающиеся из любого хвата имеют тот же номер и ту же стоимость, что и начало или дохват двумя руками
- e) Если не указано иное, дохват с любым вариантом хвата имеет то же значение и идентификационный номер, что и дохват двумя руками.
- f) Все элементы типа Endo, Stalder и Weiler с поворотами делятся на два отдельных элемента, за исключением Stalder Rybalko.
Например:
Endo + 1/1 п. в обратный хват = B + C
Stalder + 1/п. в обратный хват = B + B



g) Dayağa sıçrayış üçün fırlanma elementləri sıçrayış zamanı icra edilməlidir və tutma yalnız fırlanma başa çatdıqdan sonra yerinə yetirilməlidir. Tutma bir əllə yerinə yetirilə bilər, lakin fırlanma bitdikdən sonra ikinci əllə də həyata keçirilə bilər. Sıçrayışlı elementlər hər iki əl tutmanı bərpa etdiyi zaman sona qədər yerinə yetirilmiş sayılır.

h) Atlama dönüşləri ilə tərs dönmələrin izahı (Quast və Rybalko)

Quast:

- Dəstəkləyici əlin iştirakı olmadan görünən atlama və dönmə $3/2$ p atlama ilə geriye dönüş (əks tutuşda = Rybalko)
- İlk şərt elementin sonunda hər iki əlin qarışıq və ya tərs tutuşda olmasıdır.
- Dəstəkləyici əlin iştirakı olmadan görünən atlama və dönmə
- Bir əldə $3/2$ st sıçrayışla (bir əldə Rybalko) əks dönmə, əlaltı tutuşda və ya fərqli tutuşda Rybalko ilə eyni dəyəərə və kvadrata malikdir (Element I.51).
- $3/2$ p-dən çox sıçrayışla geriye dönmələr qadağandır ($2/1$ və ya daha çox dönmə)
- Bu qayda həmçinin $3/2$ döngə ilə tullanılan bütün Stalder tipli elementlərə də aiddir (əks tutma = Rybalko).

i) Stalder ayaqlarından Rybalko və ya Piatti birlikdə qadağandır

j) Bir əl üzərində fırlanma elementləri gimnast ikinci əli ilə turnikdən yapışdıqızaman bitmiş hesab olunur.

k) Piatti tipli elementlərlə qoyub-götürmək (dabanlar turnikdə) icazə verilmir.

4. Əks tutmadan başlayan uçuş fazalı elementlər və əks tutmadan və ya arxadan sallanaraq başlayan sıçramalar adi tutmada icra olunan elementlər kimi eyni dəyəərə malikdir.

5. Xüsusi təkrarlar:

- a) Duruşdan əks tutmaya keçən Adler tipli yalnız 2 elementi yerinə yetirməyə icazə verilir. Bu halda ən yüksək çətinlik dərəcəsinə malik olan elementlər hesaba alınacaqdır.
- b) Fırlanmalı elementlər: çıxış eyni elementin birdən çox tutma variantını daxil edə bilməz. Xronoloji qaydada ikinci icra təkrar hesab olunacaqdır.

Nümunələr:

• İki əllə əks tutmada Rıbalko – müxtəlif cür tutma və ya bir əllə tutma ilə Rıbalko) Yalnız iki Tkatchev və ya Piatti tipli elementə icazə verilir. Yalnız iki Kovacs tipli elementə icazə verilir. Bir məşqdə eyni tipli üç uçuşa yalnız onlardan biri çarpazla bağlandıqda (istənilən uçuş növü ilə) icazə verilir. Misal üçün:

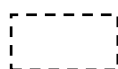
Kolmann və daha sonra Kovacs + Gaylord

Kolmann + Kovacs və daha sonra Cassina

Tkatchev düz bədən + Tkatchev və sonra Liukin

Tkatchev + Gienger və sonra Tkatchev Straight və sonra Piatti.

6. Tam dönmədən və ardınca duruşa (yaxud əllərin buraxılması ilə elementlə birləşmə) keçmədən icra olunan $\frac{1}{2}$ Tkaçev və ya $\frac{1}{2}$ Yamasaki elementlərindən sonrakı tutma $\frac{1}{2}$ dönmə olmadan Qaydalarda göstərilən element kimi eyni dəyər alacaqdır.
7. Adler elementindən və ya əks tutmaya dönmədən sonra əks tutmada dövrə və ya rus dövrəsinin hesaba alınması üçün turnik üzərində böyük yellənmə hərəkətini icra etmək tələb olunur.
8. Yetərsiz dönmə ilə (birinci fırlanmada 90° -dən yuxarı) yerinə yetirilmiş Zu Li Min elementi müvafiq olaraq elementin D briqadası tərəfindən sayılmamasına və E briqadasının 0.5 cərimə xalı tətbiq etməsinə gətirib çıxarır. Belə element bir əl üzərində irəliyə dövrə kimi qəbul edilə bilməz (B qrupu).
9. Yamasaki elementi cərimə xalı verilməməsi üçün bədən şaquli vəziyyətdə turnikin üstündən keçərkən əyilmiş olmalıdır. Turnikin üstündən aşarkən həddindən çox əyilmə və ya pis şaquli vəziyyətə görə xal çıxıla, həmçinin B dəyərində uçuş elementinin tanınmasına gətirib çıxara bilər.
10. Uçuş elementləri həmişə gimnast iki əllə turnikdən tutarkən və turnikdən düşməzdən əvvəl aydın görünən sallanma fazası göstərdiyi zaman hesaba alınır. Reverse Grip Endo (Element III.93): Etibarlı olmaq üçün element tərs tutma qolunda başlamalı və elementin sonuna tərs tutuşda bar üzərindən keçməlidir.
11. Reverse Grip Reverse (Element I.68) və Rus Reversal (Element I.69) qrupu əldə etmək üçün yalnız çubuğun çubuğundan keçməyi tələb edir. Elementi tanımaq üçün tərs tutuşda xüsusi bir hərəkət tələb olunmur.
Bağlayıcılara nümunələr:
 1. Adler stenddən 65° sapmada, maks. asmaqdan və çarpazdan keçən tutuş, arr ilə yelləncək. asmaqdan keçən tutma və alt tutuşa tullanmaq = Adler üçün C qrupu (və sapma üçün -0,5) və arrda inqilab üçün B qrupu. tutmaq.
 2. Adler qolda, yelləncəkdə. asmaqdan və çarpazdan keçən tutuş, formada işarələmə. tutuş, tərs tutuşda Endo, tərsdə fırlanma. tutuş, alt tutuşa tullanma = Adler üçün C qrupu, arrda inqilab üçün B qrupu. tutuş, Endo mod üçün C qrupu. tutmaq.
12. Qarışıq əks tutmaya keçən $\frac{1}{2}$ dönmə ilə uçuş elementləri cərimə xalı almaması üçün turnikdən tutan zaman dönmənin 50%-dən çox hissəsi tamamlanmış olmaqla əl üstə duruş üçün arxadan yuxarı qalxmağa davam etməlidir.



Turniki tutarkən istənilən yetərsiz dönməyə görə kiçik, orta və kobud səhvlərə müvafiq cərimə xalları verilməlidir.

13. Gimnast əyilib ayaqları bir-birindən ayıraraq asmaq və ya dayanmaq (Element III.103) ilə elementi böyük fırlanma ilə işə sala və ya istənilən bucaqda irəli yelləyə bilər.

15. Tərs asma çıxışının gözlənilən icrası ilə bağlı Çexiya: arxa asmaqdan sadə çıxışa əyilmə cəzası olmadan icazə verilir, həm də heç bir dəyəri yoxdur.

16. Endo, Stalder, Weiler və Adler tiplərinin elementləri. Hesablanmaq üçün elementlər nəzərdə tutulan istiqamətdə çubuğun üstündən keçməlidir.

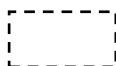
17. Düz gövdə Tkachev uçuşları ilə bağlı aydınlıq: tutma bərpa olunana qədər element bütün element boyunca düz bir gövdə ilə yerinə yetirilməlidir. Əgər gimnast tirdən keçməzdən əvvəl 45°-dən çox əyilsə, həmin Tkaçev əyilmiş hesab olunacaq = C qrupu. Əgər gimnast tirdən keçdikdən sonra əyilsə, o, D qiymətini alacaq, lakin müvafiq icra endirimlərini alacaq.

18. Elementlərin hesaba alınmamasını tənzimləyən qaydaların əlavə siyahısı və "D qiymətinin" digər aspektləri üçün Bölmə 7-yə və Maddə 7.6-da göstərilən cərimə xallarının xülasəsinə baxın.

Maddə 15.3 Turnikdə hərəkətlər üçün xüsusi cərimə xalları

E briqadası

Səhv	Kiçik 0.10	Orta 0.30	Kobud 0.50
Ayaqlar aralı və ya sıçramanın yaxud turnikə qalxmanın digər pis icra şəkli		+	
Yetersiz yellənmə və ya duruşda, yaxud başqa hərəkətdə dayanma	+	+	
Uçuş elementlərində yetersiz hündürlük	+	+	
Hərəkətin müstəvisindən kənarlaşma	$\leq 15^\circ$	$>15^\circ$	
Arxaya yellənmə elementini yerinə yetirərkən daha aşağı vəziyyətə keçid		+	
Pəncələrdən istifadə etməklə qadağan olunmuş elementlər		+	
Uçuş elementlərindən sonra tutma bərpa olunarkən bükülmüş əllər	+	+	
Yellənmə hərəkətlərini yerinə yetirərkən bükülmüş ayaqlar	+	+	
	Hər dəfə	Hər dəfə	
Element hərəkətinin gedişi istiqamətində davam etdirilməyib (elementdən sonra tətbiq olunur). Elementin dəyər ala biləcəyini göstərməyə zərurət.		+	
Turnik üzərindən sonradan böyük yellənməyə keçmədən salto ilə istənilən uçuş elementi		+	
Endo, Stalder və Weiler-ə dayaqdan daxil olarkən sapma.		+	
Məşqin başlanğıcında orta qolaylanma		+	



A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

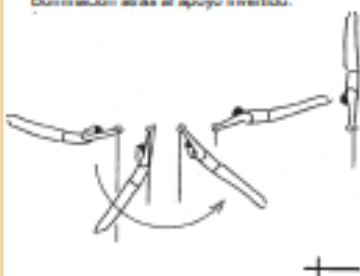
D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones

1. Établissement arrière à l'appui renversé.
Back uprise to handstand
Dominación atrás al apoyo invertido.



+

2. Établissement arrière à l'appui renversé avec 1/1 t. aussi a. p. mixte.
Back uprise to handst. with 1/1 turn also to mist.
Domin. at. al apoy. inv. con 1/1 g. también a. mixta.

+E_m

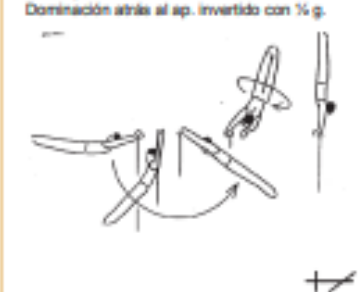
3.

4.

5.

6.

7. Établissement arrière à l'appui renversé. av. 1/4 t.
Back uprise to handstand with 1/4 turn.
Dominación atrás al ap. invertido con 1/4 g.

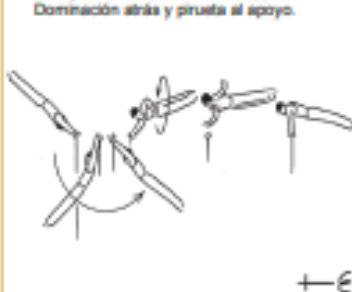


+T

8. Élané en arrière et pirovette à la suspension.
Swing bev. and pirovette to hang.
Dominación atrás y piroveta a la suspensión.

+E_i

9. Élané en arrière et pirovette à l'appui.
Swing bev. and pirovette to support.
Dominación atrás y piroveta al apoyo.

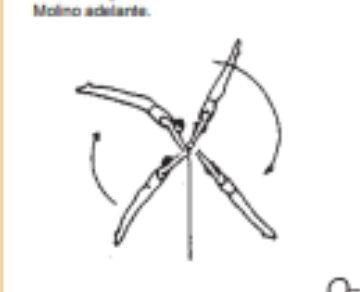
+E_i

10.

11.

12.

13. Grand tour avant.
Giant swing fwd.
Molino adelante.



O

14. Grand tour avant avec 1/1 tour prise mixte.
Giant swing fwd. with 1/1 turn in mist grip.
Molino adelante con 1/1 g. en presa mixta.

E_m

15. Grand tour avant avec 1/1 tour en double cub.
Giant swing fwd. with 1/1 turn in double algrip.
Molino adelante con 1/1 g. en cubital.



E

16.

17.

18.

19. Grand tour avant avec 1/4 t. par l'appui renversé.
Giant swing fwd. with 1/4 t. thr. handst.
Molino adelante con 1/4 g. por el apoyo invertido.



O-E

20. Grand tour avant sauté (aussi avec 1/4 tour)
Flying giant swing fwd. or with 1/4 turn.
Molino adelante con salto o con 1/4 g.



O-T

21. Grand tour avant avec 1/1 t. sauté.
Flying giant swing fwd. with 1/1 t.
Molino adelante con 1/1 g. de salto.



O-E

22.

23.

24.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones

25.

26. Grand tour avant d'un bras prise palmaire (360°).
Giant swing fwd. with one arm in ungr. (360°).
Molino ad. de un brazo presa palmar (360°).



Q

27. Sur 1 bras, grand tour av. avec 1/1 t. a prise cubitale et 1/1 t.
On one arm, giant swing fwd. w. 1/1 t. to-el-grip and 1/1 t.
En un brazo, molino ad. con 1/1 g. a presa cubital y 1/1 g.
(Zou Li Min)



Z

28.

29.

30.

31. Grand tour arrière.
Giant swing bwd.
Molino atrás.



O

32. Grand tour arrière d'un bras (360°).
One arm giant swing bwd. (360°).
Molino atrás de un brazo (360°).



Q

33.

34.

35.

36.

37. Grand tour arrière avec 1/4 tour.
Giant swing bwd. with 1/4 turn.
Molino atrás con 1/4 g.



b

38.

39.

40.

41.

42.

43. Grand tour arrière sauté prise palmaire.
Giant swing bwd. with hop to undergrip.
Molino atrás salto presa palmar.



Q

44. Grand tour arrière sauté.
Flying giant swing bwd.
Molino atrás con salto.



Q

45. Grand tour arrière sauté avec 1/1 t.
Flying giant swing bwd. with 1/1 t.
Molino atrás con salto con 1/1 g.
(Quast)



E

46.

47.

48.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

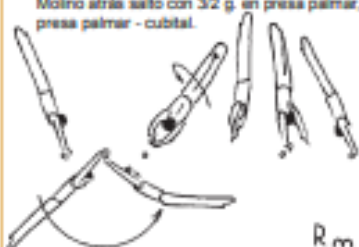
EG I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones

49.

50. Grand tour arrière sauté avec 1/2 t. en pr. cub.
Giant swing bwd. with hop 1/2 t. to el-grip.
Molino atrás con salto con 1/2 g. en presa cubital.

O₁e

51. Grand tour arrière sauté avec 3/2 t. en prise palmaire, prise palmaire - cubitale.
Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to undergrip, mixed el-grip.
Molino atrás salto con 3/2 g. en presa palmar, presa palmar - cubital.

R_m

52. Grand tour ar. sauté avec 3/2 t. en pr. cub. double.
Giant swing bwd. with hop 3/2 t. to double el-grip.
Molino atrás de salto con 3/2 g. en presa cub.

(Rybalko)



R

54.

55.

56. Grand tour arrière avec 1/2 t. en prise cubitale.
Giant swing bwd. with 1/2 t. to el-grip.
Molino atrás con 1/2 g. en presa cubital.

O₁e

57.

58.

59.

60.

61.

62. Élan en avant sauté en prise cubitale.
Long swing fwd. with hop to el-grip.
Impulso adelante salto a presa cubital.

O₁e

63.

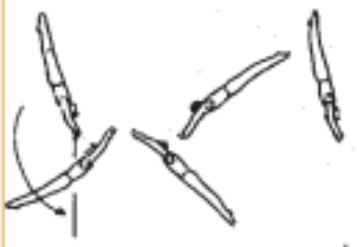
64.

65.

66.

67.

68. Grand tour en prise cubitale.
El-grip giant swing.
Molino en presa cubital.



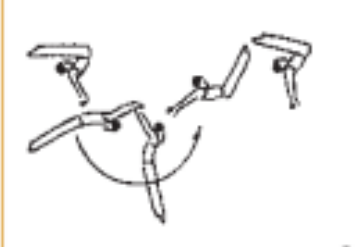
el

69. Grand tour dorsal avant (grand tour russe).
Giant swing rearways fwd. (Russian giant).
Molino dorsal adelante (molino Ruso).



r

70. Grand tour dorsal arrière (grand tour tchèque).
Giant swing rear bwd. (Czech giant swing).
Molino dorsal atrás (molino checo).



©

71.

72.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

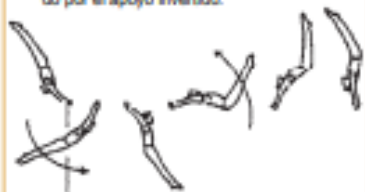
D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG I: Longs élans en suspension et rotations - Long hang swings and turns - Grandes vuelos en suspensión y rotaciones

73. Grand tour arrière avec dislocation av. en montant et arrière par l'appui renversé.
Giant swing fwd. with inflection during swing and dislocate to hnd.
Molino atrás con dislocación adelante subiendo por el apoyo invertido.



⑤

74. Établissement Steineman avec 1/4 t. à l'appui.
Steineman uprise w. 1/4 t. to support.
Steineman con 1/4 g. al apoyo.

(Ono)



R]

75. Grand tour cub. avec 1/1 t. par l'app. renv. pr. mx.
Elgrip giant swing with 1/1 t. thr. hnd. in mx. gr.
Molino cubital con 1/1 g. por el ap. inv. pr. mix.



L6m

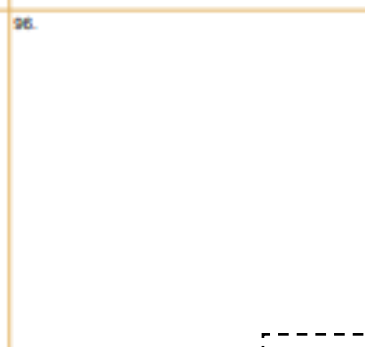
76. Grand tour dorsal arrière (grand tour tchèque)
avec 1/4 tour au grand tour avant
Giant swing rev. back. (Czech giant swing) with
1/4 turn to fwd giant swing.
Molino dorsal atrás (molino checo) con 1/4 giro
a molino.



CF

77.

78.



A = 0,1

B = 0,2


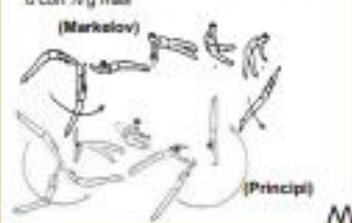
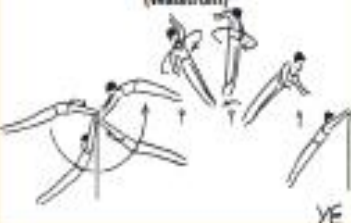
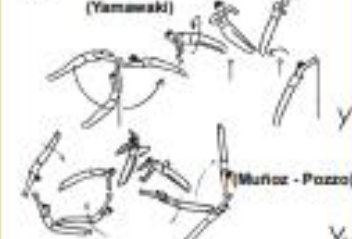
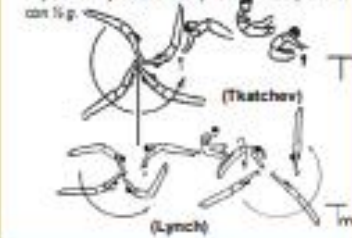



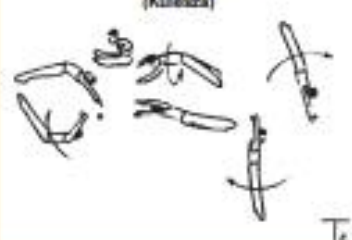
C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments volants - Flight elements - Suelzas

1.	<p>2. Établissement arrière en pass. les jambes écartées en avant à la suspension dorsale Back uprise and straddle over to hang on: Dominación atrás pasando las piernas abiertas adelante a la suspensión dorsal.</p> 	<p>3. Établiss. et passon écarté avec 1/2 t. à la susp. aussi avec 1/2 t. Back uprise and strad. hecht with 1/2 t. to hang also w. 1/2 t. Doms. at y lige p. ab. con 1/2 g. a la suspensión o con 1/2 g male</p> <p>(Markelov)</p>  <p>(Principi)</p>	4.	5.	<p>6. Établissement arrière et passon tendu avec 3/2 t. à la suspension. Back uprise and hecht straight with 3/2 t. to hang. Dominación atrás y lige ext. con 3/2 g. a la susp.</p> <p>(Walstrom)</p> 
7.	8.	<p>9. Markelov tendu avec jambes serrées, aussi avec 1/2 t. Markelov str. with legs together also with 1/2 t. Markelov ext. con piernas juntas, también con 1/2 g</p> <p>(Yamawaki)</p>  <p>(Munoz - Pozzo)</p>	10.	11.	12.
13.	14.	<p>15. Ellen en av. et sauté dorsal jemb. etc. à la susp. aussi avec 1/2 t. Swing fwd. and vault back strad. to hang, also with 1/2 t. Impulso ad. y salto dorsal p. ab. a la susp también con 1/2 g</p> <p>(Tkatchev)</p>  <p>(Lynch)</p>	<p>16. Tkatchev tendu, aussi avec 1/2 t. à prise pal-cub. Ellen arrière à l'appui renversé. Tkatchev straight, also with 1/2 t. to mix el-grip into back uprise to hecht. Tkatchev extendido, también con 1/2 g. a presa mixta dominación atrás al apoyo invertido.</p>  <p>(Moznik)</p>	17.	<p>18. Tkatchev tendu avec 1/1 t. Tkatchev straight with 1/1 t. Tkatchev extendido con 1/1 g.</p> <p>(Lukin)</p> 
19.	20.	<p>21. Ellen en av. et sauté dorsal jemb. c. à la susp. aussi avec 1/2 t. Swing fwd and vault back piled to hang, also with 1/2 t. Impulso ad. y salto dorsal p. carp. a la susp. también con 1/2 g</p>  <p>(Samioglu)</p>	22.	<p>23. Tkatchev écarté avec 1/2 t. aux prise cubitales. Tkatchev straddled 1/2 t. to double elgrip Tkatchev con 1/2 g. a presa cubital.</p> <p>(Kulesza)</p> 	24.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas

25.

26. Établissement arrière et sauté en position carpe avec $\frac{1}{2}$ t. à la suspension.
Back uprise and piked vault with $\frac{1}{2}$ t. to hang.
Dominación atrás y salto en carpa con $\frac{1}{2}$ g. a la suspensión.

(Voronin)



V

27.

28. Élan circulaire libre en arrière ca. ou éc. ou tour d'appui avec Tatchev écarté, aussi avec $\frac{1}{2}$ t. Stalder or free hip circle bend to Tatchev straddle, also with $\frac{1}{2}$ t.
Impulso circ. libre at. p. ab. o giro de apoyo con Tatchev p. ab. también con $\frac{1}{2}$ t.

(Piatti)



P, Pm

29. Plati tendu, aussi avec $\frac{1}{2}$ t. à prise palmaire-cubitale élan arrière à l'appui renversé.
Plati straight, also with $\frac{1}{2}$ t. to mix el-grip into back uprise to hold.
Plati extendido, también con $\frac{1}{2}$ g. a presa mixta domin. at. al ap. inv.



(Kierzkowski) P, Pm

30.

31.

32. Établissement arrière et sauté dorsal avec $\frac{1}{2}$ t. à la suspension.
Back uprise and rear vault with $\frac{1}{2}$ t. to hang.
Dominación atrás y salto dorsal con $\frac{1}{2}$ g. a la suspensión.



r, V

33.

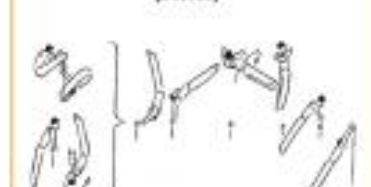
34. Plati carpe, aussi avec $\frac{1}{2}$ t.
Plati piked also w. $\frac{1}{2}$ t.
Plati en carpa, también con $\frac{1}{2}$ g.



P, V

35.

36. Plati tendu avec $\frac{1}{2}$ tour.
Plati straight with $\frac{1}{2}$ turn.
Plati extendido con $\frac{1}{2}$ giro.
(Suarez)



G

P, E

37.

38.

39. Élan en arrière et sauté av. gr. ca. ou éc. à la suspension, aussi de la prise cubitale.
Swing fwd. and sauto fwd. t. p. or strad. to hg also from el-grip.
Impulso atrás y mortal adelante agrupado, en carpa o p. ab. a la susp., también de cubital.

(Jäger)



V, V

40. Sauto avant tendu, aussi de la prise cubitale.
Sauto fwd. straight, also from el-grip.
Mortal adelante extendido, también de cubital.

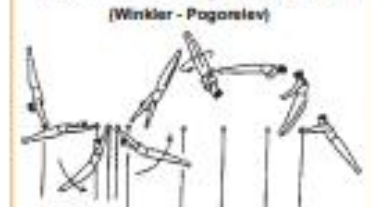
(Balabanov)



V

41.

42. Sauto avant tendu avec $\frac{1}{2}$ t., aussi prise cubitale.
Sauto fwd. straight with $\frac{1}{2}$ t. also from el-grip.
Mortal ad. ext. con $\frac{1}{2}$ g., también de cubital.
(Winkler - Pogorelec)



V, E

43.

44.

45. Grand tour technique et saut dorsal jambes écartées à la suspension.
Crash giant and vault fwd. strad. to hang.
Molino Checo y salto dorsal piernas abiertas a la suspensión.



c, T

46. Élan en av. et contre-sauto av. éc. à la susp.
Swing fwd. and counter sauto fwd. strad. to hg.
Impulso ad. y contrasauto ad. p. ab. a la susp.

(Xiao Ruoh)



T, V

47.

48. Sauto av. tendu avec $\frac{2}{2}$ t., aussi prise cubitale.
Sauto fwd. straight with $\frac{2}{2}$ t. also from el-grip.
Mortal ad. ext. con $\frac{2}{2}$ g., también de cubital.



G

V, E

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas

49.

50.

51. Élan en av. et salto arrière écarté avec $\frac{1}{2}$ t. à la suspension.
 Swing fwd. $\frac{1}{2}$ t. to salto fwd. strad. to hang.
 Lanzarse ad. $\frac{1}{2}$ g mortal adelante a la susp.
 (Deltchev)



g>

53.

54.

55.

56.

57. Élan en av. et salto an. ca. avec $\frac{1}{2}$ t. à la susp.
 Swing fwd. and salto fwd. piked w. $\frac{1}{2}$ t. to hang.
 Lanzarse ad. y mortal at. carp. con $\frac{1}{2}$ g. a la susp.



(Glenger)

(Saprnenko)

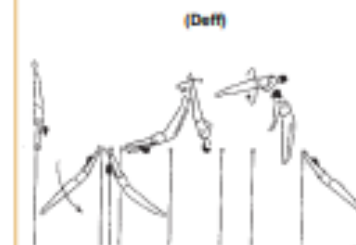
g

c>

58.

59.

60. Élan en av. et salto an. avec $\frac{3}{2}$ t. à la susp.
 Swing fwd. and salto fwd. w. $\frac{3}{2}$ t. to hang.
 Lanzarse ad. y mortal atrás con $\frac{3}{2}$ t. a la susp.



(Deff)

ge

61.

62.

63.

64. Salto av. par-dessus la barre gr. ou écarté, aussi de la prise cubitale.
 Salto fwd. back or strad. over the bar, also from el-grip.
 Mortal ad. por encima de la b. agr. o p. ab., también desde cubital.

(Gaylord)



gg

65.

66. Gaylord with $\frac{1}{2}$ t.
 Gaylord with $\frac{1}{2}$ t.
 Gaylord con $\frac{1}{2}$ g.

(Pegan)



gde

67.

68.

69.

70.

71.

72. Gaylord with $\frac{1}{1}$ t.
 Gaylord with $\frac{1}{1}$ t.
 Gaylord con $\frac{1}{1}$ g.

(Koudinov)



G

gde

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas

73.

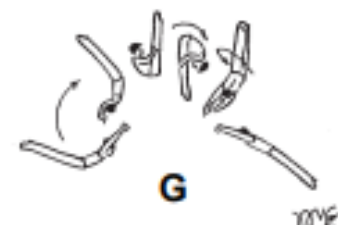
74.

75.

76.

77. Gaylord carpe.
Gaylord piked.
Gaylord en carpa.78. Pegan carpe.
Pegan Pike.
Pegan en carpa.

(Masa)



G

79.

80.

81.

82. Salto arrière 1/4 t. groupe par-dessus la barre.
Salto bwd. 1/4 t. tucked over the bar.
Mortal atrás agrupado con 1/4 g. por encima de la barra.

G

83. Salto arrière 1/4 t. carpe par-dessus la barre.
Salto bwd. 1/4 t. piked over the bar.
Mortal atrás en carpa con 1/4 g. por encima de la barra. (Gaylord 2)

G

84.

85.

86.

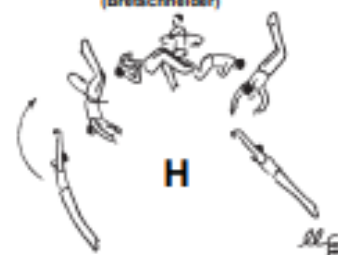
87.

88. Double salto arrière gr. par-dessus la barre.
Double salto bwd. t over the bar.
Doble mortal atrás agr. por encima de la barra. (Kovacs)

ll

89. Kovacs avec 1/1 t.
Kovacs with 1/1 t.
Kovacs con 1/1 g. (Kolman)

ll

90. Kovacs avec 2/1 t.
Kovacs with 2/1 t.
Kovacs con 2/1 g. (Bretschneider)

H

91.

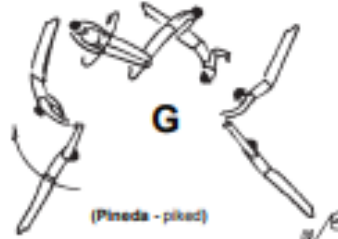
92.

93.

94.

95. Kovacs carpe ou tendu.
Kovacs piked or straight.
Kovacs en carpa o extendido.

ll

96. Kovacs tendu ou carpe avec 1/1 tour.
Kovacs straight or piked with 1/1 giro.
Kovacs extendido o en carpa con 1/1 giro. (Cassina)

G

(Pineda - piked)

ll

A = 0,1**B = 0,2****C = 0,3****D = 0,4****E = 0,5****F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8****EG II: Éléments volants - Flight elements - Sueltas**

97.

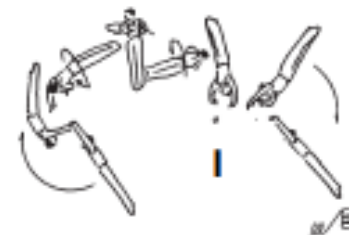
98.

99.

100.

101.

102. Kovacs tendu avec 2/1 tour.
Kovacs straight with 2/1 turn.
Kovacs extendido con 2/1 giro.

(Miyachi)

103.

104.

105.

106.

107.

108. Kovacs avec 3/2 t. à prise mielle.
Kovacs with 3/2 t. to mix grip.
Kovacs con 3/2 g. a presa miela.

(Shaham)

109.

110.

111.

112.

113.

114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments près de la barre et éléments Adler - In bar and Adler elements - Elementos cerca de la barra y elementos Adler

1. Bascule d'élan à l'appui renversé ou de la prise mixte bascule à l'appui renversé.
Kip to hdat. or from mixed grip to hdat.
Báscula de imp. al apoyo invertido o desde presa mix. al apoyo invertido.



r

7.

8. De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé.
From hdat., free hip circle fwd. thr. hdat.
Del apoyo inv., giro de apoyo ad. por el ap. inv.
(Weller)



u

13. De la suspension ou de l'appui, élan par-dessus à l'appui renversé.
From hang or from support, free hip circle through handstand.
De la suspensión o del apoyo, impulso por debajo al apoyo invertido.



f

19.

20.

21.

22.

23.

24.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments près de la barre et éléments Adler - *In bar and Adler elements - Elementos cerca de la barra y elementos Adler*

25. De la suspension ou de l'appui, d'élan par-dessus sauté à l'appui renversé.
 From hang or from support, free hip circle hop to handstand.
 De la suspensión o del apoyo, impulso por debajo saltando al apoyo invertido.



26.

27.

28.

29.

30.

31.

32. Élan circulaire carpé éc. en av. par l'appui renversé.
 Free circle fwd. straddled thr. hdst.
 Impulso circ. carp. p. ab. por el ap. inv.

(Endo)



33. Élan circulaire carpé libre en av. par l'appui renversé.
 Free circle fwd. legs together thr. hdst.
 Impulso circ. carp. p. juntas. ad. por el ap. inv.



34.

35.

36.

37.

38. Élan circulaire carpé écarté arrière par l'appui renversé.
 Free circle bwd. straddled thr. hdst.
 Impulso circ. carp. p. ab. por el ap. invertido.

(Stalder)



39.

40. Stalder avec 3/2 tour saute par l'appui renversé prise mixte cubital.
 Stalder with hop 3/2 turn through hdst. in mix el-grip.
 Stalder con 3/2 g. de salto por el apoyo invertido presa mixta cubital.



41. Stalder avec 3/2 tour saute par l'appui renversé prise cub.
 Stalder with hop 3/2 turn through hdst. in el-grip.
 Stalder con 3/2 g. de salto por el apoyo invertido presa cubital.



42.

43.

44.

45. Élan circulaire carpé libre arrière par l'appui renversé.
 Stalder legs together thr. hdst.
 Impulso circ. en carpa atrás por el ap. invertido.



46.

47.

48.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments près de la barre et éléments Adler - *In bar and Adler elements - Elementos cerca de la barra y elementos Adler*

49.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

55. Stalder sauté par l'appui renversé.
Stalder with hop through hdat.
Stalder saltado por el apoyo invertido.



S/b

57. Stalder sauté par l'appui renversé.
Stalder legs together with hop through hdat.
Stalder p. juntas saltado por el apoyo invertido.



Sv/u

58.

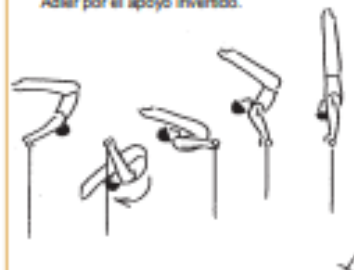
59.

60.

61.

62.

63. Élan circulaire Adler par l'appui renversé.
Stoop circle rearward fed. through hdat.
(Adler).
Adler por el apoyo invertido.



v

64. Élan circulaire Adler avec 1/2 t. par l'appui renversé avec prise dorsale.
Adler with 1/2 t. through hdat. in ovgr.
Adler con 1/2 g. por el ap. inv. con presa dorsal.



v/e

65. Élan circulaire Adler avec 1/1 t. par l'appui renversé avec prise palmaire.
Adler and 1/1 t. through hdat. in ungr.
Adler con 1/1 g. por el ap. inv. con presa palmar.



(Fuentes)

66.

67.

68.

69.

70. Élan circulaire Adler avec sauté par l'appui renversé prise palmaire ou prise dorsale ou prise mixte.
Adler hop to hdat. in ungr. or ovgr. or mixed grip.
Adler con salto por el apoyo invertido presa palmar, dorsal o mixta.



v

71.

72.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments près de la barre et éléments Adler - *In bar and Adler elements* - Elementos cerca de la barra y elementos Adler

73.

74.

75.

76. Élan circulaire Adler avec 1/1 t. par l'appui renversé avec prise mixte aussi avec saut.
Adler and 1/1 t. thr. hdat. in mixed grip, also with hop.
Adler con 1/1 g. por el ap. inv. con pr. mixta, también con salto.

77.

78.



79. Élan. en arrière à la suspension dorsale.
Back toss to dorsal hang.
Impulso atrás a la suspensión dorsal.

80. De la suspension dorsale, établissement av. à l'appui dorsal.
From dorsal hang, upright fwd. to support on.
De la susp. dorsal, dominación ad. al ap. dorsal.
(Steineman)

81. Élan en arrière à la suspension dorsale.
Stoop in and free back toss to dorsal hang.
Impulso atrás metiendo piernas ext. a la suspensión dorsal.

82.

83.

84.



Syc

85.

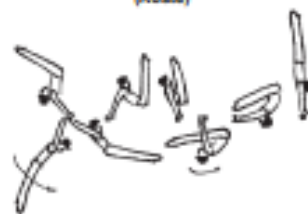
86.

87. Établissement Steineman avec passé carpié entre les prises à l'appui renversé.
Steineman upright w. stoop or to hdat.
Steineman con pase en carpa entre las presas al apoyo invertido.
(Koste)

88.

89.

90.



cl

91.

92. Établissement Steineman avec passé costal arrière à l'appui ou à la suspension.
Steineman upright w. flank bwd. to sup. or hang.
Steineman con pase costal atrás al apoyo o la suspensión.

93.

94.

95.

96.



Cfv

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG III: Éléments près de la barre et éléments Adler - *In bar and Adler elements - Elementos cerca de la barra y elementos Adler*

97.

98.

99. Endo prise cubitale par l'appui renversé.
Endo in el-grip thr. hdst.
Endo presa cubital por el apoyo invertido.100. Endo carpe prise cubitale
Endo legs together in el-grip thr. hdst.
Endo p. juntas presa cubital por el apoyo invertido.

101.

102.



Le



Lev

103. Élan circulaire carpié en avant et pass. éc. en arrière à la suspension ou à l'appui.
Stoop circle fwd. to straddle cut to hang or sup.
Impulso circular en carpa ad. pasando piernas abiertas atrás a la suspensión o al apoyo.104. Élan circ. carpié en av. et pass. éc. par l'appui renv.
Stoop circle fwd. to straddle cut through hdst.
Impulso circular en carpa ad. pasando piernas abiertas al apoyo invertido.105. Élan circ. carpié en av. et pass. éc. avec ¼ t.
Stoop circle fwd. to straddle cut with ¼ t.
Impulso circular en carpa adelante pasando piernas abiertas atrás con ¼ g.
(Carballe)106. Carballe avec ¼ t. aux prise palmaire - cubitale.
Carballe with ¼ turn to mixed el-grip.
Carballe con ¼ g. a presa palmar - cubital.107. Quintero en prise cubitale.
Quintero to el-grip.
Quintero en presa cubital.

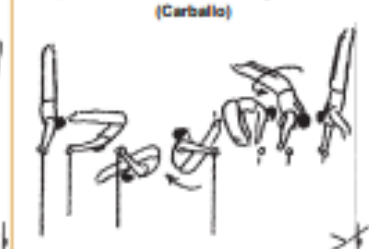
108.



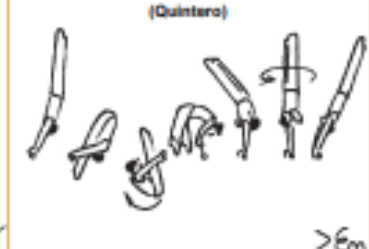
> i >



>



> x



> Em



> E

109.

110.

111.

112.

113.

114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

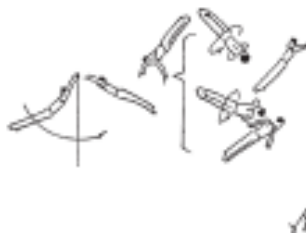
F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas

1. Salto avant capé ou tendu, aussi avec $\frac{1}{4}$ t.
Salto fwd. piked or straight, also with $\frac{1}{4}$ t.
Mortal ad. en carpa o est., también con $\frac{1}{4}$ g.



2. Salto avant tendu avec $\frac{1}{1}$ ou $\frac{3}{2}$ t.
Salto fwd. str. with $\frac{1}{1}$ or $\frac{3}{2}$ t.
Mortal ad. est. con $\frac{1}{1}$ o $\frac{3}{2}$ g.



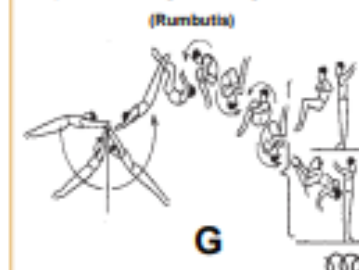
3. Salto avant tendu avec $\frac{2}{1}$ ou $\frac{5}{2}$ t.
Salto fwd. str. with $\frac{2}{1}$ or $\frac{5}{2}$ t.
Mortal adelante extendido con $\frac{2}{1}$ o $\frac{5}{2}$ g.



4.

5.

6. Triple salto av. gr. ou avec $\frac{1}{4}$ t.
Triple salto fwd. t. or with $\frac{1}{4}$ t.
Triple mortal ad. agr. o con $\frac{1}{4}$ g.



(Rumbutis)

G

660

7.

8.

9. Double salto av. groupé ou capé ou avec $\frac{1}{4}$ tour.
Double salto fwd. t. or p. or with $\frac{1}{4}$ turn.
Doble mortal ad. agr., en carpa o con $\frac{1}{4}$ g.



10

10. Double salto av. gr. ou capé avec $\frac{1}{1}$ ou $\frac{3}{2}$ t.
Double salto fwd. t. or p. with $\frac{1}{1}$ or $\frac{3}{2}$ t.
Doble mortal ad. agrupado, en carpa o con $\frac{1}{1}$ o $\frac{3}{2}$ g.



11

11. Double salto av. gr. ou capé avec $\frac{2}{1}$ ou $\frac{5}{2}$ t.
Double salto fwd. t. or p. with $\frac{2}{1}$ or $\frac{5}{2}$ t.
Doble mortal adelante agrupado, en carpa o con $\frac{2}{1}$ o $\frac{5}{2}$ g.



12.

13.

14.

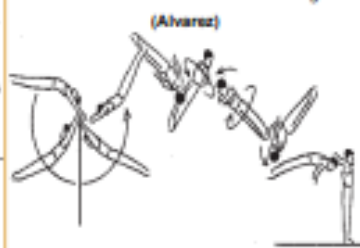
15.

16. Double salto av. tendu ou avec $\frac{1}{4}$ t.
Double salto fwd. str. or with $\frac{1}{4}$ t.
Doble mortal extendido o con $\frac{1}{4}$ g.



17

17. Double salto av. tendu avec $\frac{1}{1}$ ou $\frac{3}{2}$ t.
Double salto fwd. str. with $\frac{1}{1}$ or $\frac{3}{2}$ t.
Doble mortal extendido con $\frac{1}{1}$ o $\frac{3}{2}$ g.



(Alvarez)

18

19.

20.

21. Double salto av. gr. ou capé ou avec $\frac{1}{4}$ tour par-dessus la barre.
Double salto fwd. t. or p. or with $\frac{1}{4}$ turn over the bar.
Doble mortal adelante agrupado, en carpa o con $\frac{1}{4}$ g. por encima de la barra.



20

22. Double salto av. groupé ou carpe avec $\frac{1}{1}$ ou $\frac{3}{2}$ t. par-dessus la barre.
Dbl. salto fwd. t. or p. w. $\frac{1}{1}$ or $\frac{3}{2}$ t. over the bar.
Doble mortal adelante agrupado, en carpa o con $\frac{1}{1}$ o $\frac{3}{2}$ g. por encima de la barra.



21

23.

24.



A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas

25. Saïto arr. carpé ou tendu aussi avec $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{1}$ t.
Saïto bwd. piked or str. also with $\frac{1}{2}$ or $\frac{1}{1}$ t.
Mortal at. en carpe o est. también con $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{1}$ g.



26. Saïto arrière tendu avec $\frac{3}{2}$ ou $\frac{2}{1}$ t.
Saïto bwd. str. with $\frac{3}{2}$ or $\frac{2}{1}$ t.
Mortal atrás extendido con $\frac{3}{2}$ o. $\frac{2}{1}$ g.



27. Saïto arrière tendu avec $\frac{5}{2}$ ou $\frac{3}{1}$ t.
Saïto bwd. str. with $\frac{5}{2}$ or $\frac{3}{1}$ t.
Mortal atrás extendido con $\frac{5}{2}$ o. $\frac{3}{1}$ g.



28.



29.



30.



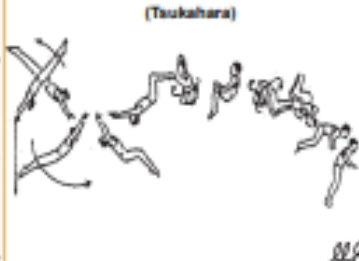
31.

32. Double saïto arrière groupé ou carpe.
Double saïto bwd. tuck or pile.
Doble mortal atrás agrupado o con carpa.



33. Double saïto arrière groupé avec $\frac{1}{1}$ t.
Double saïto bwd. t. with $\frac{1}{1}$ t.
Doble mortal atrás agrupado con $\frac{1}{1}$ g.

(Takahara)



34. Double saïto arrière gr. avec $\frac{2}{1}$ t.
Double saïto bwd. t. with $\frac{2}{1}$ t.
Doble mortal atrás agrupado con $\frac{2}{1}$ g.



35.



36.



37.

38.

39. Double saïto arrière tendu.
Double saïto bwd. str.
Doble mortal extendido.

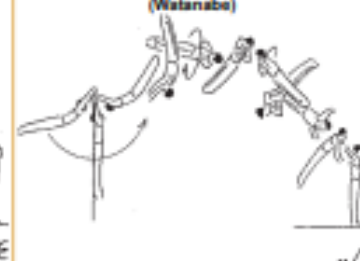


40. Double saïto arrière tendu avec $\frac{1}{1}$ t.
Double saïto bwd. str. with $\frac{1}{1}$ t.
Doble mortal atrás extendido con $\frac{1}{1}$ g.



41. Double saïto arrière tendu avec $\frac{2}{1}$ t.
Double saïto bwd. str. with $\frac{2}{1}$ t.
Doble mortal atrás extendido con $\frac{2}{1}$ g.

(Watanabe)



42. Double saïto arrière tendu avec $\frac{3}{1}$ t.
Double saïto bwd. str. with $\frac{3}{1}$ t.
Doble mortal atrás extendido con $\frac{3}{1}$ g.

(Fedorchenko)



43.

44.

45.

46.

47.

48. Triple saïto arrière gr. ou par-dessus la barre.
Triple saïto bwd. t. or over the bar.
Triple mortal at. agr. o por encima de la barra.



A = 0,1

B = 0,2

C = 0,3

D = 0,4

E = 0,5

F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8

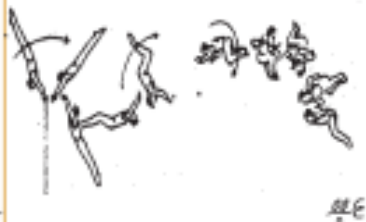
EG IV: Sorties - Dismounts - Salidas

49.

50. Double salto arrière gr. par-dessus de la barre.
Double salto bwd. t. over the bar.
Doble mortal atrás agr. por encima de la barra.



51. Double salto arrière gr. ou carpi avec 1/1 t. par-dessus la barre.
Doble salto bwd. t. with 1/1 t. over the bar.
Doble mortal atrás agr. con 1/1 g. por encima de la barra.

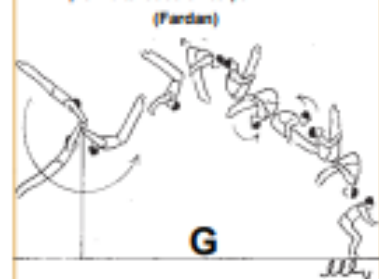


52. Double salto arrière gr. avec 2/1 t. par-dessus la barre.
Doble salto bwd. t. with 2/1 t. over the bar.
Doble mortal atrás agr. con 2/1 g. por encima de la barra.



53.

54. Triple salto arrière carpi.
Triple salto bwd. p.
Triple mortal atrás en carpa.



(Fardan)

G

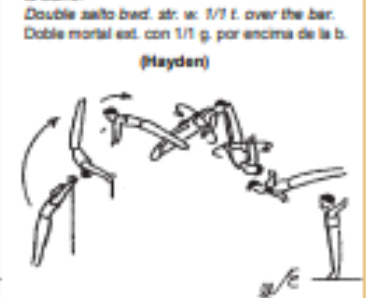
55.

56.

57. Double salto arrière tendu par-dessus la barre.
Doble salto bwd. str over the bar.
Doble mortal ext. por encima de la barra.



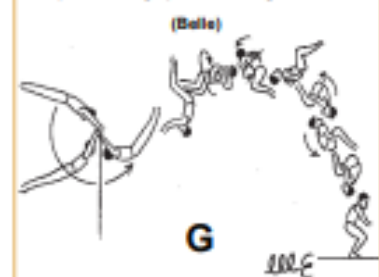
58. Double salto arrière tendu avec 1/1 t. par-dessus la barre.
Doble salto bwd. str. w. 1/1 t. over the bar.
Doble mortal ext. con 1/1 g. por encima de la b.



(Hayden)

59.

60. Triple salto arrière gr. avec 1/1 t.
Triple salto bwd. t. with 1/1 t.
Triple mortal agrupado con 1/1 g.



(Belle)

G

61. Poisson éc., ou poisson ou poisson avec 1/1 t.
Hecht abrad., hecht or hecht w. 1/1 t.
Tigre p. abiertas, tigre o tigre con 1/1 g.



H

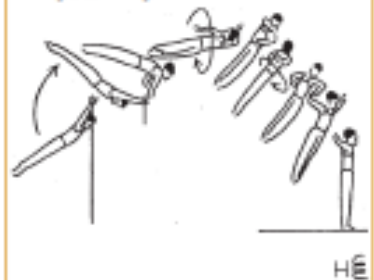
62. Poisson avec 1/1 ou 3/2 t.
Hecht w. 1/1 or 3/2 t.
Tigre con 1/1 o 3/2 g.



HE

63.

64. Poisson avec 2/1 t.
Hecht w. 2/1 t.
Tigre con 2/1 g.



H (H)

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

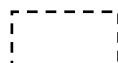
HİSSƏ IV

ƏLAVƏLƏR

Əlavə A

Əlavə izahlar və sərhələr

1. Çətinlik dərəcələri cədvəlində olan mətn şəkillərdən üstündür.
2. (Bax Maddə 7.4.m) Bu qaydaya aşağıdakı formada şərh verilir:
 - a) Bütün altı alət üzərində uzununa ox boyunca fırlanma, əgər bu fırlanmalar müvafiq element üçün təyin olunmuş göstərici ilə müqayisədə $1/4$ dönmədən(90°) çox fırlanarsa və ya bundan az fırlanırsa, hesaba alınmayacaqdır.
 - b) Bütün müvafiq alətlərdə yerinə yetirilən yellənmə elementləri, əgər onlar müəyyən edilmiş göstəricidən 45° və ya daha çox kənarlaşma vəziyyəti ilə başa çatarsa hesaba alınmayacaqdır. Turnikdə bu o deməkdir ki, məsələn, duruşdan 45° və ya daha çox kənarlaşma ilə yerinə yetirilən toxunuşsuz dövrə vurma elementi D briqadası tərəfindən hesaba alınmayacaqdır. Paralel qollarda, məsələn ikiəlli dayaq D hakimləri tərəfindən hesaba alınması üçün üfüqisəviyyədə ən azı 45° yuxarıda yerinə yetirilməlidir. Əyilmiş vəziyyət element yerinə yetirilərkən istənilən bir anda 45° və ya daha yuxarı bucaq müşahidə edildiyi zaman bükülmüş hesab olunur.
3. (Bax Bölmə 9.1.1) Düzgün yerinə yetirmə o deməkdir ki, müvafiq element bədənin müəyyən vəziyyəti ilə yerinə yetirilmişdir. Bura aşağıdakı təyinetmələr daxildir:
 - a) Əyilmə - çiyinlər, bud və pəncələr sabit elementlərin yerinə yetirilməsi zamanı vahid düz vəziyyət əmələ gətirir. Yellənmə elementləri yerinə yetirilərkən də bədənin belə düzünə və ya arxaya və irəliyə cüzi bükülmüş vəziyyəti əmələ gəlir. Əgər bud element yerinə yetirilərkən hər hansı bir anda 45° -dən çox bükülərsə, bu zaman elementin bükülmüş vəziyyətdə icrası hesaba alınır.
 - b) Bükülmə - dizlər düz, budlar 90° -dən az olmayaraq bükülmüş vəziyyətdə. Bükülmə vəziyyətinin qeyri-düzgün icrası, budların tələb olunan vəziyyətdə 90° -dən az bükülməsinə və/və ya dizlərin əlavə bükülməsinə yol verdikdə baş verir. Əgər dizlər element yerinə yetirilərkən hər hansı bir anda 45° -dən çox bucaq əmələ gətirirsə, elementin qruplaşmada icrası hesaba alınacaqdır.
 - c) Qruplaşma – budlar həddindən çox bükülmüş, həmçinin dizlər də bükülmüş vəziyyətdə olur. Hər ikisi ən azı 90° bükülməklə sinəyə doğru sıxılmışdır. Qruplaşmada qeyri-düzgün vəziyyət – bud və/və ya dizlərin tələb olunan vəziyyətdə 90° -dən az bükülməsidir.



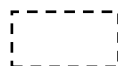
- d) Arxaya 90° bükülmüş dizlərlə əyilmə vəziyyəti özlüyündə kobud icra səhvi hesab olunur. Belə halda element D hakimləri tərəfindən hesaba alınmaya bilər.
- e) Ayaqlar aralı vəziyyət özündə elementin estetik və texniki təbiətinin pozulmasına yol vermədən ayaqların maksimum aralanmasını daxil edir.
- f) İstənilən salto – qruplaşmada, əyilərək və bükülərək yerinə yetirilən salto hərəkətləri eyni tərzdə yerinə yetirilməlidir ki, duruş vəziyyətinə dair hər hansı şübhə yaranmasın.
- g) Bütün alətlərdə əl üstündə duruş deyərkən eyni vəziyyət nəzərdə tutulur ki, bu zaman bədən əyilmə olmadan düz xətt təsəvvürü yaradır. Sərbəst hərəkətlərdə geniş açılmış əllərlə duruş yerinə yetirərkən gimnastın başı yerdən ovuc enində məsafədə aralı olmalıdır.
- h) Müvafiq alətlərdə güc tələb edən elementləri yerinə yetirərkən elementdən asılı olaraq əllərin və/və ya bədənə və/yaxud ayaqların tam üfüqi səviyyədə olması tələb olunur.
- i) Bəzi yellənmə (dinamik) elementlərini, əgər onlar pis yerinə yetirilərsə digər elementlərlə qarışıq salmaq olar. Bəzi səciyyəvi misallar:
 - i. Bütün alətlərdə fırlanma ehtiva edən elementlər, hansı ki, 90°-dən az və ya çox fırlanma ilə yerinə yetirilir.
 - ii. Dəstəli atda – 45°-dən çox kənarlaşma ilə köndələnə dayağa keçid və uzununa dayağa keçid.
 - iii. Dayaqla sıçrayış; salto ilə irəliyə çevrilmə (Grup I) və uçuşun birinci fazasında ¼ dönmə ilə sıçrayış və irəliyə salto üçün ¼ dönmə (Grup II).

Belə halların hamısında gimnast öz proqramında olan elementi dəqiq və səhsiz tərzdə nümayiş etdirməlidir. Əgər gimnast bu vəzifənin öhdəsindən gələ bilmərsə, onda bununla əlaqədar E hakimləri tərəfindən böyük cərimə xalları tətbiq oluna, D hakimləri isə ümumiyyətlə hərəkəti hesaba almaya bilər (yaxud elementin dəyərinin düşməsinə səbəb olan sıçrayışda - yuxarıda göstərdiyimiz misalda olduğu kimi sıçrayışın daha aşağı qrupa aid olunması).

- j) Əgər elementin texniki baxımdan düzgün icrası təyinetmənin dəyişdirilməsini tələb edərsə istisnalar mümkündür.

4. (Bax Bölmə 9.1.4) Maddə 5.2.b ilə yanaşı bu maddə müəyyən istisnalarla elementlərin düzgün son vəziyyətinə aid olmaqla bütün hakimlər üçün son dərəcə vacib göstərişi ehtiva edir. Hər bir halda hakim öz biliyini və gimnastika texnikası haqqında təcrübəsini tətbiq edərək qərar verməlidir. Aşağıdakı nümunələr bu mühakiməni nümayiş etdirməyə xidmət edir.

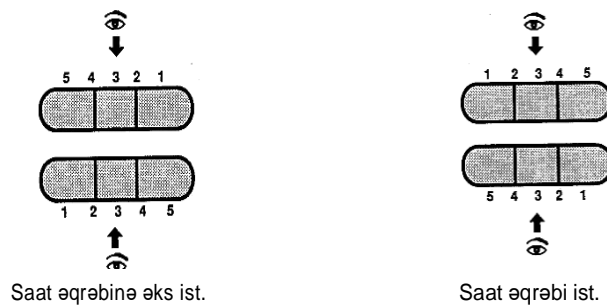
- a) Turnikdə Tkaçev kimi elementləri duruşdan icra etmək olar. Lakin, indiki vəziyyətdə biz belə icra formasının yalnız arzu olunan olması barədə danışa bilərik. İstənilən halda bundan eyni çıxış etmək lazımdır ki, element texniki baxımdan eyni tərzdə icra olunmalıdır ki, gimnastın tutmanın bərpa edilməsinə hazırlaşmağa vaxtı olsun və bu düz əllərlə baş verməklə hərəkət tam dəyərli yellənmə ilə davam etdirilsin.



- b) Halqalarda sallanma vəziyyətindən yellənməklə qalxma – hündür çevrilmə elementini yerinə yetirmək olar. Lakin bu da hələ ki, bir gözləntidir. Əgər element əl üstdə duruş vəziyyətində başa çatmırsa, buna görə cərimə xali tətbiq olunmur.
- c) Bəzi elementlər xüsusi funksiyaları yerinə yetirir və ya xüsusi effektlərə malikdir. Əgər bu funksiya aydın şəkildə yerinə yetirilirsə və elementin estetikliyi pozulmursa, hündürlüyə dair adi tələblərdən imtina etmək olar.
- d) Paralel qollarda əl üstdə duruş vəziyyətindən ikiəlli əks tutma ilə arxaya yellənmə yerinə yetirmək olar, lakin prinsip etibarilə bu artıq başqa bir element sayılır (Çətinlik Dərəcələri Cədvəlində göstərilmişdir) və bu elementə ikiəlli əks tutmaya aid tələblərtətbiq oluna bilməz.
- e) Bir neçə alətdə müəyyən sayda element (bəzi alətlərdə düz əllərlə güc tələb edən duruşların icrası zamanı bükülmüş əllər, sərbəst hərəkətlərdə müvazinəti yerinə yetirərkən müxtəlif bucaqlar, bəzi alətlərdə yüksək bucağın və Manna yüksək bucağının aralıq vəziyyəti, üfüqi dayaq və halqalarda təyyarə) var ki, burada aralıq vəziyyətlərin D hakimi tərəfindən hesaba alınması və E hakimlərinin hərəkətin çətinliyini qiymətləndirməsi kifayət qədər çətinləşir. Gimnast elementləri eyni bir tərzdə yerinə yetirməlidir ki, onun məhz hansı elementi və ya icra vəziyyətini seçməsinə dair hər hansı şübhə yaranmasın. Aralıq və ya qeyri-dəqiq vəziyyətlər həmişə E hakimi tərəfindən cərimə xali verilir, D hakimi isə belə hərəkətləri ümumiyyətlə hesaba almaya bilər.

5. Dəstəli atın hissələri.

Uzununa dayaqda və köndələnə dayaqda icra olunan dövrlərin və keçidlərin təyin edilməsinə kömək məqsədilə gimnastika atının hissələri aşağıdakı diaqramlara uyğun şəkildə işarələnir.



Uzununa dayaqla elementlər

