

2025-Cİ İL ÜÇÜN KİŞİ İDMAN
GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ
YARIŞLARIN PROQRAMI

Hakimliyə aid
ümumi tələblər
Kiçiklər
(2018-2017)

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

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|---|---------------------------|--|-----------------|
| Kiçiklər (2018-2017) | Sərbəst hərəkətlər | B.V. – Ə.D. | |
| | | Əllər yuxarı, yana oturaraq dayaq, arxaya mayallaq aşıb oturaraq dayaq vəziyyətinə keçid | 0,5 |
| | | Eninə şpaqat (2 saniyə durmaq) | 0,3 |
| | | Dayaq vəziyyətinə keçid, düz qollarda uzanaraq (göstərmək) | 0,3 |
| | | Sağ qoldan bel ilə arxaya dayağa keçid, düz qollarda üzü irəliyə uzanaraq (göstərmək) | 0,3 |
| | | Dayağa keçid, oturaraq qollar yuxarı ayaqlar yana, ayaqlar yana bükülmə (2 saniyə durmaq) | 0,5 |
| | | Dayağa keçid, oturaraq qollar yuxarı ayaqlar bir yerdə, ayaqlar bir yerdə bükülmə (2 saniyə durmaq) | 0,5 |
| | | Arxaya yuvarlanma ilə kürək sümüyü üzərində duruş (2 saniyə durmaq) | 0,7 |
| | | Bel üstə uzanmaq, qollar yuxarı - "Körpü" (2 saniyə durmaq) | 0,7 |
| | | Bel üstə uzanmaq, qollar yuxarı, 180° sola və ya sağa dönmə, "gəmi" hərəkəti (2 saniyə durmaq) | 0,2 |
| | | Qollar dairəvi şəkildə çiyinlərin altına uzanaraq dayaq, irəliyə mayallaq aşma, oturaraq dayaq vəziyyətinə keçid | 0,5 |
| | | Yuxarı tullanma, beli açıq | 0,5 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Kiçiklər (2018-2017) | Gimnastika atı | B.V. – uzununa üzü ata duraraq, qollar alətin üzərində | |
| | | Dayağa tullanma (göstərmək) | 0,3 |
| | | Sağ qolu buraxmaqla sağa qolaylanma, sol qolu buraxmaqla sola qolaylanma. | 1,0 |
| | | Sağ qolu buraxmaqla sağa qolaylanma, sol qolu buraxmaqla sola qolaylanma. | 1,0 |
| | | Sağla yellənmə, solla qolaylanma, sağla arxaya yellənmə. | 1,0 |
| | | Solla yellənmə, sağla qolaylanma, solla arxaya yellənmə. | 1,0 |
| | | Sağla yellənmə, solla qolaylanma, ata parallel yan tərəfə sıçrama. | 0,7 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Kombinasiya vaxtdan asılı olmayaraq düz bir xətt üzrə icra edilə bilər . | | | |
| Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər. | | | |

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|--|-------------------------|--|-----------------|
| <i>Kiçiklər (2018-2017)</i> | <i>Halqalar</i> | B.V. – sallanma | |
| | | 90° bucaqla sallanma, (2 saniyə durmaq), - arxaya qolaylanma | 0,6 |
| | | İrəliyə qolaylanma | 0,3 |
| | | Arxaya qolaylanma | 0,3 |
| | | İrəliyə qolaylanma, beli bükülmüş şəkildə sallanma, (2 saniyə durmaq) | 0,6 |
| | | Arxaya qolaylanma, bükülmüş qollarda sallanma | 1,0 |
| | | İrəliyə qolaylanma, beli bükülmüş şəkildə sallanma (2 saniyə durmaq) | 0,6 |
| | | Arxaya qövsvəri qolaylanma ilə beli bükülmüş şəkildə sallanma | 0,6 |
| | | İrəliyə qolaylanma | 0,3 |
| | | Arxaya qolaylanma ilə sıçrama | 0,7 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Kiçiklər (2018-2017)</i> | <i>Dayaqlı tullanma</i> | B.V. - Ə.D. dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq | |
| | | Yerdən qaçış, körpünün üzərinə sıçrama (naskok), ayaqlar aralı tullanma masasının üstündən tullanma. | 5,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <p>Tullanma döşəmədən 100 sm. hündürlükdə olan tullanma masası üzərindən icra edilir. <i>Körpünün üzərinə naskok (sıçrayıb) ayaqları növbə ilə qoyaraq icra edərsə, 1,0 xal cərimə çıxılır</i>, ata bədəninin istənilən hissəsi ilə toxunduqda (əllər istisna olmaqla), tullanma hesaba alınmır.</p> | | | |

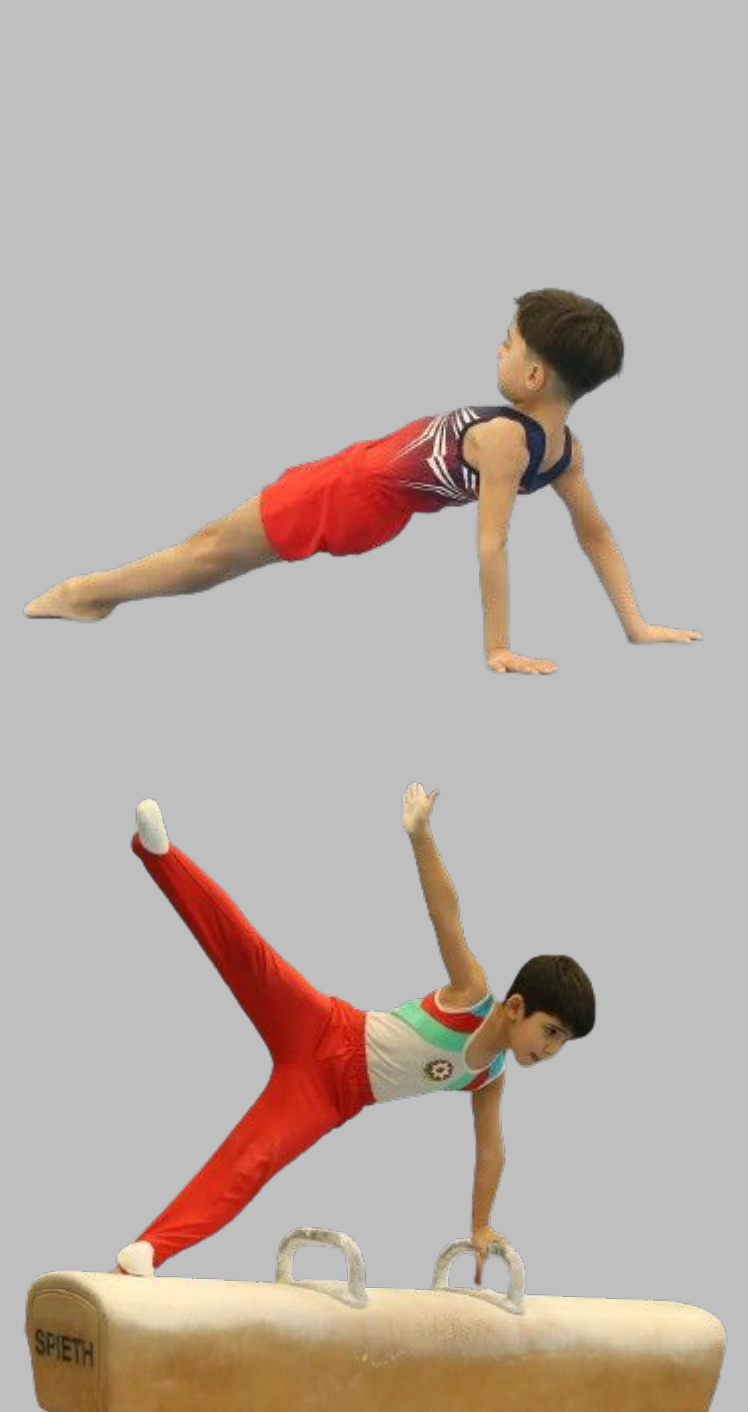




| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|---------------------------------|---|---|--------------------|
| Kiçiklər (2018-2017) | Parallel qollar Hərəkətlər aşağı qollarla icra edilir. Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayaqda istənilən qolaylanma 90°-dən aşağı olmamaqla birbaşa bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır. | B.V. – qolların ortasında durmaq | |
| | | Düz qollarla dayağa tullanma (2 saniyə durmaq) | 0,3 |
| | | 90° bucaq (2 saniyə durmaq) | 0,6 |
| | | Ayaqlar aralı yüksək bucaqdan qövsvari şəkildə (bədən düz formada) | 0,7 |
| | | Yüksək bucaqlı arxaya qolaylanma (düz formada bədənə) | 1,0 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma (düz formada bədənə) | 0,7 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma (düz formada bədənə) | 0,7 |
| | | İrəli qolaylanma, arxaya qolaylanma dayaq üzərindən sıçrama (düz formada bədənə) | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Kiçiklər (2018-2017) | Turnik Hərəkətlər aşağı turnikdə icra edilir. | B.V. – düz qollarla sallanma | |
| | | Düz qollar üzərinə dayaqda aşma ilə qalxma (dayağı 2 saniyə saxlamaq) | 1,5 |
| | | İrəliyə beli bükülmüş şəkildə asta templə mayallaq aşma, düz qollar üzərində sallanma vəziyyətini alma, 90° bucaqda (2 saniyə durmaq) | 1,0 |
| | | Ayaqların arxaya qolaylanması və irəliyə dayağa çiyinlərin aparılması ilə irəliyə qolaylanma ilə qövsvari hərəkəti icra etmək | 0,5 |
| | | Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma | 0,5 |
| | | Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma | 0,5 |
| | | Arxaya qolaylanma, arxaya sıçrama, turnikdən uzaqlaşmaqla | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |

Hakimliyə aid
ümumi tələblər
Kiçiklər
(2016-2015)

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



| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|----------------------------|---------------------------|---|-----------------|
| Uşaqlar (2016-2015) | Sərbəst hərəkətlər | B.V. – Ə.D. | |
| | | Hər hansı bir müvazinət (2 saniyə durmaq), ayağı qoymaq, əlləri qaldırmaq. | 0,3 |
| | | Başdan qalxmaq, qolları yuxarı, ayaqları bir yerdə hərəkəti bitirmək. | 0,7 |
| | | Addım ilə sağ qolun dairəvi hərəkəti, ayaqları növbəli şəkildə dəyişməklə qollar yuxarı vəziyyətdə tullanma. | 0,3 |
| | | Sağın addımı ilə qollar üzərində duruş (2 saniyə durmaq), irəliyə mayallaq aşıb oturaraq dayağa keçid | 0,7 |
| | | Şpaqat (eninə) (2 saniyə durmaq), güc verərək ayaqları yığmaq, ayaqların dizlərdə bükülmüş vəziyyəti ilə üfuqi dayaq ("petuşok") (2 saniyə durmaq) | 0,6 |
| | | Ayaqları atmaqla, düz qollarda dayaqla uzanmaq, "spiçaq" ayaqlar ayrı baş üzərində duruş vəziyyətinə keçid (2 saniyə durmaq), ayaqları endirməklə dayanaraq dayaq vəziyyətinə keçid, düz ayaqla qollar yuxarı vəziyyətdə B.V.-yə qalxmaq. | 0,6 |
| | | Qollar yana çarx formasında, 90 dərəcəlik dönmə ilə bir dizi üstə çökmək, qollar yuxarı, dizdən çarx formasında ayaqları düz ayaqlar üzərində beli bükülmüş dayaq vəziyyətinə keçid. | 0,7 |
| | | Arxaya yuvarlanma ilə düz ayaqlardan arxaya dayaqda mayallaq aşma, ayaqları dayaq vəziyyətinə qoyma, düz ayaqları üzərində beli bükülmüş şəkildə qollar yuxarı, yana olaraq Ə. D. vəziyyətinə qalxma. | 0,7 |
| | | 3 - 4 addım qaçış, birindən iki qol yuxarı vəziyyətdə tullanma yuxarıya ikidən ikiyə tullanmanı bitirmək. | 0,4 |
| Yekun cəmi: | | 5,0 | |
| Uşaqlar (2016-2015) | Gimnastika atı | Düz bədənlə 10 dairə | 0,5 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|--------------------------------|---|---|-----------------|
| <i>Uşaqlar (2016-2015)</i> | <i>Halqalar</i> | B.V. - düz qollarla sallanma | |
| | | Düz qollara dayağa "ştits" (2 saniyə durmaq) | 1,0 |
| | | 90 dərəcə bucağa keçid (2 saniyə durmaq) | 0,7 |
| | | Güclə arxaya enib, beli bükülmüş şəkildə sallanmaya keçid | 0,5 |
| | | İrəliyə beli açıq şəkildə sallanmaqla qövsvari çevrilmə | 0,8 |
| | | Beli bükülmüş şəkildə sallanma | 0,2 |
| | | Beli bükülmüş şəkildə sallanmaqla arxaya çevrilmə | 0,8 |
| | | Arxaya beli bükülmüş şəkildə sallanıb çevrilərək sıçrama | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Uşaqlar (2016-2015)</i> | <i>Dayaqlı tullanma</i> Tullanma masası (hündürlüyü 105 sm və daha çox) <i>Körpünün üzərinə naskok kimi kiçik tullanış icra edilərkən ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.</i> <i>Uçuş vəziyyəti olmadan icra edildikdə, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.</i> | İrəliyə aşma, bel üstə döşəklərin üzərinə | |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |



| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|----------------------------|--|---|-----------------|
| <i>Uşaqlar (2016-2015)</i> | <p>Parallel qollar Hərəkət aşağıda yerləşmiş dayaqların üzərində yerinə yetirilir. Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayaqda istənilən qolaylanma 90° -dən aşağı olmamaqla birbaşa bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır.</p> | Sallanma ilə naskok (sıçrama). | |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma ilə bükülüb açılmaqla dayağa qalxma. | 1,0 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma, qolların təkanı ilə duruşa keçid. | 1,0 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanma, bir dayaq qoldan 180 dərəcə dönmə ilə sıçrama. | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Uşaqlar (2016-2015)</i> | <i>Turnik</i> | Yarım qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanma ilə bükülüb açılmaqla dayağa qalxma. | 1,0 |
| | | 90 dərəcədən az olmamaq şərti ilə qolaylanma, toxunaraq dövryyə. | 1,0 |
| | | Qövsvəri, arxaya qolaylanma. | 1,0 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,5 |
| | | İrəliyə qolaylanıb turnikin üfüqi vəziyyətindən aşağı olamamaq şərti ilə «sanjirovka», qol ilə tutma olmadan sıçramaya keçid. | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |

Hakimliyə aid
ümumi
tələblər
Uşaqlar
(2014-2013)

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

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|-------------------------------------|--|--|-----------------|
| Yeniyetmələr (2014-2013) | Sərbəst hərəkətlər Kombinasiya elementlər və birləşmələr cədvəlindəki məlumatlardan sərbəst şəkildə hazırlanır və xoreoqrafik elementlərin əlavə edilməsi ilə olan zaman nəzərə alınmadan hər tərəfə xalçanın hər bir yerindən icra edilə bilər. | B.V. - Ə.D., ayaqlar bir yerdə, qollar irəliyə uzanaraq. | |
| | | Qaçışla, ikidən ikiyə aşma. | 1,0 |
| | | Qruplaşmada irəliyə salto | 1,0 |
| | | İstənilən 2 dairə, istənilən şpaqat. | 0,8 |
| | | Əllər yuxarı, irəliyə addım, təkənla qollar üzərində dayaq, çiyinlə 180 dərəcə dönmə, düz qollar və ayaqlar üzərindən dayaqla arxaya mayallaq aşma, ayaqları Ə.D. şəklində qoyub, qollar yuxarı, düz qollar və ayaqlar üzərindən 180 dərəcə dönmə ilə arxaya mayallaq aşma, dayaqdan kənar bucaqla spıçaq irəliyə mayallaq aşma (2 saniyə durmaq), çiyinlə dönmə, ayaqları Ə.D. şəklində qoyub qolları yana qoymaq | 1,0 |
| | | Hər hansı bir müvazinət (2 saniyə durmaq) | 0,2 |
| | | Rondat 2 flak, yuxarı tullanma | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Yeniyetmələr (2014-2013) | Gimnastika atı Kombinasiya tərsinə çevrilə bilər. | B.V. - uzununa üzü ata duraraq, qollar alətin üzərində. | |
| | | Tullanma sağa qolaylanma ilə, sola yellənmə ilə, biri ilə sağa dairə. | 0,5 |
| | | Sola qolaylanma ilə, sağa yellənmə ilə, biri ilə sola dairə. | 0,5 |
| | | Sağa yellənmə, sola burulma. | 0,9 |
| | | Qollarda dairə | 0,7 |
| | | Qollarda dairə | 0,7 |
| | | Qollarda dairə | 0,7 |
| | | Qoldan 90 dərəcə dönmə ilə çiyinlər arxaya olmaqla dairəvi sıçrama. | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |





| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|---------------------------------|--|---|-----------------|
| <i>Yeniyetmələr (2014-2013)</i> | <i>Halqalar</i> | B.V. - düz qollarla sallanma, burulma. | 0,2 |
| | | Qövsvari irəliyə çevrilmə. | 0,5 |
| | | İrəliyə çevrilmə. | 0,5 |
| | | 90 dərəcə bucaqla düz qollar üzərindən arxaya qolaylanıb qalxma (2 saniyə durmaq) | 0,9 |
| | | Güclə duruş, duruş (2 saniyə durmaq) | 0,9 |
| | | Eniş, arxaya çevrilmə. | 1,0 |
| | | Arxaya çevrilmə. | 0,5 |
| | | Blanj sıçraması. | 0,5 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Yeniyetmələr (2014-2013)</i> | <p><i>Dayaqlı tullanma</i> Tullanma masası (hündürlüyü 115 sm və daha çox)</p> <p><i>Körpünün üzərinə naskok kimi kiçik tullanış icra edilərkən ayaqlar ardıcılıqla qoyularsa, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.</i></p> <p><i>Uçuş vəziyyəti olmadan icra edildikdə, cərimə 0.5 xal tətbiq olunur.</i></p> | Qaçış, rondat. | 5,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|-------------------------------------|---|---|-----------------|
| Yeniyetmələr (2014-2013) | Parallel qollar Naskok (sıçrama) üçün əlavə vasitələrdən istifadəyə icazə verilir. Dayağda istənilən qolaylanma 90°-dən aşağı olmamaqla birbaşa bədənə icra edilməlidir. 90°-dən 45°-dək qolaylanma kobud səhvdir, 45°-dən aşağı qolaylanma isə hesaba alınmır. | Sallanma ilə naskok, irəliyə qolaylanma. | |
| | | Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma, yüksək bucaq üzərindən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma. | 1,0 |
| | | Qollar üzərində dayaq ilə arxaya qolaylanma (2 saniyə durmaq). | 0,7 |
| | | Düz bədənə dayaqdan enmə, qol dayağına çatmadan, 90 ° bucaq altında qalxma düşmə (2 saniyə durmaq). | 1,0 |
| | | Ayaqlar yana spicəqdan dayağa keçid (2 saniyə durmaq). | 0,7 |
| | | Düz bədənə dayaqdan enmə, irəliyə qolaylanma. | 0,5 |
| | | Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma. | 0,4 |
| | | Arxaya qolaylanma, irəliyə qolaylanma, bir dayaq qoldan 180° dönmə ilə sıçrama. | 0,7 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Yeniyetmələr (2014-2013) | Turnik | B.V. sallanma | |
| | | Yarım qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,4 |
| | | İrəliyə qolaylanma, arxaya qolaylanma. | 0,4 |
| | | İrəliyə qolaylanma, bükülüb açılmaqla dayağa qalxma, dayağa qolaylanma. | 1,0 |
| | | Arxaya dövryyə. | 0,6 |
| | | Dayağda iki sanjirovka. | 1,4 |
| | | Arxaya dövryyə. | 0,6 |
| | | Sıçrama ilə arxaya dövryyə. | 0,6 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |



Hakimliyə aid
xüsusi
tələblər
Yeniyetmələr
(2012-2011)

- Əlavə icra edilən element üçün (mətnədə göstərilən elementlər istisna olmaqla) cərimə **0.5 xal çıxılır (D hakim)**.
- İdmançı elementə olan tələbi icra etmədikdə(**göstərmək - 1 san.**) cərimə **0.3 xal çıxılır (D hakim)**.
- Gimnastika alətindən və ya alətin üzərinə yıxılmaq - cərimə **0,5 xal çıxılır (E hakim)**
- Doskokda icra edilən sıçrama zamanı **yekun hesaba 0,1 xal əlavə xal qatılır (D hakim)**.
- Yekun qiymət əsas D qiymətindən (**maksimum 5,0 xal**) icra bacarıqlarına görə E qiymətindən cərimələrin çıxılması (**5,0 xal**) ilə formalaşır.
- Cərimə: **kiçik 0.1, orta 0.2, kobud 0.3**
- İlk günün proqramı mütləq şəkildə icra edilməlidir! Əks təqdirdə, gimnast idman tədbirlərində medallar uğrunda mübarizə apara bilməz.

Hakimliyə aid
xüsusi
tələblər
Yeniyetmələr
(2012-2011)

- Sərbəst proqram BGF qaydalarına əsasən qiymətləndirilir (istisnalar hər bir alət üzərində yazılır).
 - 7 element + sıçrama.
 - Elementlərin çatışmaması.
- 7-8 element 10 xalla qiymətləndirilir.
- 6-5 element 7 xalla qiymətləndirilir.
- 4-3 element 4 xalla qiymətləndirilir.
- 2-1 element 1 xalla qiymətləndirilir.

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|--------------------------------------|---|--|-----------------|
| Gənclər (2012-2011) | Sərbəst hərəkətlər Məcburi elementlər. | B.V. – Ə.D. | |
| | | Təkanla duruşa keçid, düz ayaqla irəliyə mayallaq aşma, qollar üzərində addım ilə duruş, çiyinlə dönmə, ayaqları dayaq şəklində qoymaq, düz əllər üzərində dayanmaq, 180 dərəcəli dönmə ilə arxaya mayallaq aşma ilə duruş, spicəqdan kənar bucaqla irəliyə mayallaq aşma, çiyinlə dönmə, düz qollar üzərində dayanmaqla ayaqları dayaq şəklində qoymaq, 360 dərəcə dönmə ilə arxaya mayallaq aşma ilə duruşa keçid, düz qollar üzərində dayanmaqla ayaqları dayaq şəklində qoymaq, çiyinləri B.V. - Ə.D.-də qaldırmaq. | 1,0 |
| | | İkiyə aşma, ikidən ikiyə qruplaşma şəklində salto | 1,0 |
| | | Düz bədənə iki dairə və ya tomas hərəkəti | 0,5 |
| | | Rondat 3 flak salto | 1,0 |
| | | Hər hansı bir müvazinət (2 saniyə durmaq) | 0,5 |
| | | Rondat flak blanj | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| Gənclər (2012-2011) | Sərbəst hərəkətlər Sərbəst proqram. | İstisnalar: 1) İkili salto, icrası məcburi deyil, lakin icra edilə bilər. 2) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. (sərbəst hərəkətlər 4 element qrupuna malikdir, lakin sıçrama qrupuna malik deyil) 3) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). Birləşmələr: B+A (və ya B) = 0.1 xal. C+B (və ya C) = 0.2 xal. D və ya daha çətin + B və ya C = 0.3 xal. D və ya daha çətin + D və ya daha çətin = 0.4 xal. | |

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|--------------------------------|--|---|--------------------|
| <i>Gənclər (2012-2011)</i> | <i>Gimnastika atı Məcburi elementlər</i> | B.V. - üzü ata duraraq, qollar alətin üzərində | |
| | | Qolaylanma ilə naskok, sağa düz keçid | 0,5 |
| | | Sola düz keçid | 0,5 |
| | | Qollarda üç dairə | 0,8 |
| | | Uzununa çıxış | 0,6 |
| | | Üç dairə "bədən qolu" | 0,8 |
| | | Dönmə ilə dairə | 0,5 |
| | | Eninə üç dairə | 0,8 |
| | | Sıçrama "zanoşka" | 0,5 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Gənclər (2012-2011)</i> | <i>Gimnastika atı Sərbəst proqram</i> | İstisnalar: 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1: | |



| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı |
|--------------------------------|---|---|-----------------|
| Gənclər (2012-2011) | <p><i>Halqalar</i> <i>Məcburi elementlər</i> <i>Çevrilmədə kənarlaşma halları:</i> <i>Səhsiz:</i> <i>0°-15°</i> <i>Kiçik səhv:</i> <i>>15°-30°- 0,1</i> <i>Orta səhv:</i> <i>>30°-45°- 0,2</i> <i>Kobud səhv:</i> <i>>45°- 0,3</i> <i>elementi nəzərə almamaq.</i></p> | B.V. – sallanma | |
| | | Burulma. | 0,2 |
| | | Arxaya çevrilmə "Delçev" (qurbağa) vəziyyəti (2 saniyə durmaq). | 0,8 |
| | | İrəliyə mayallaq aşma, irəliyə çevrilmə. | 0,5 |
| | | 90 dərəcə bucaqla düz qollar üzərindən arxaya qolaylamb qalxma (2 saniyə durmaq). | 0,8 |
| | | Ayaqlar yana spicəqdan dayağa keçid (2 saniyə durmaq). | 1,0 |
| | | Eniş. | 0,7 |
| | | Arxaya çevrilmə. | 0,5 |
| | | Blanj sıçraması . | 0,5 |
| Yekun cəmi: | 5,0 | | |

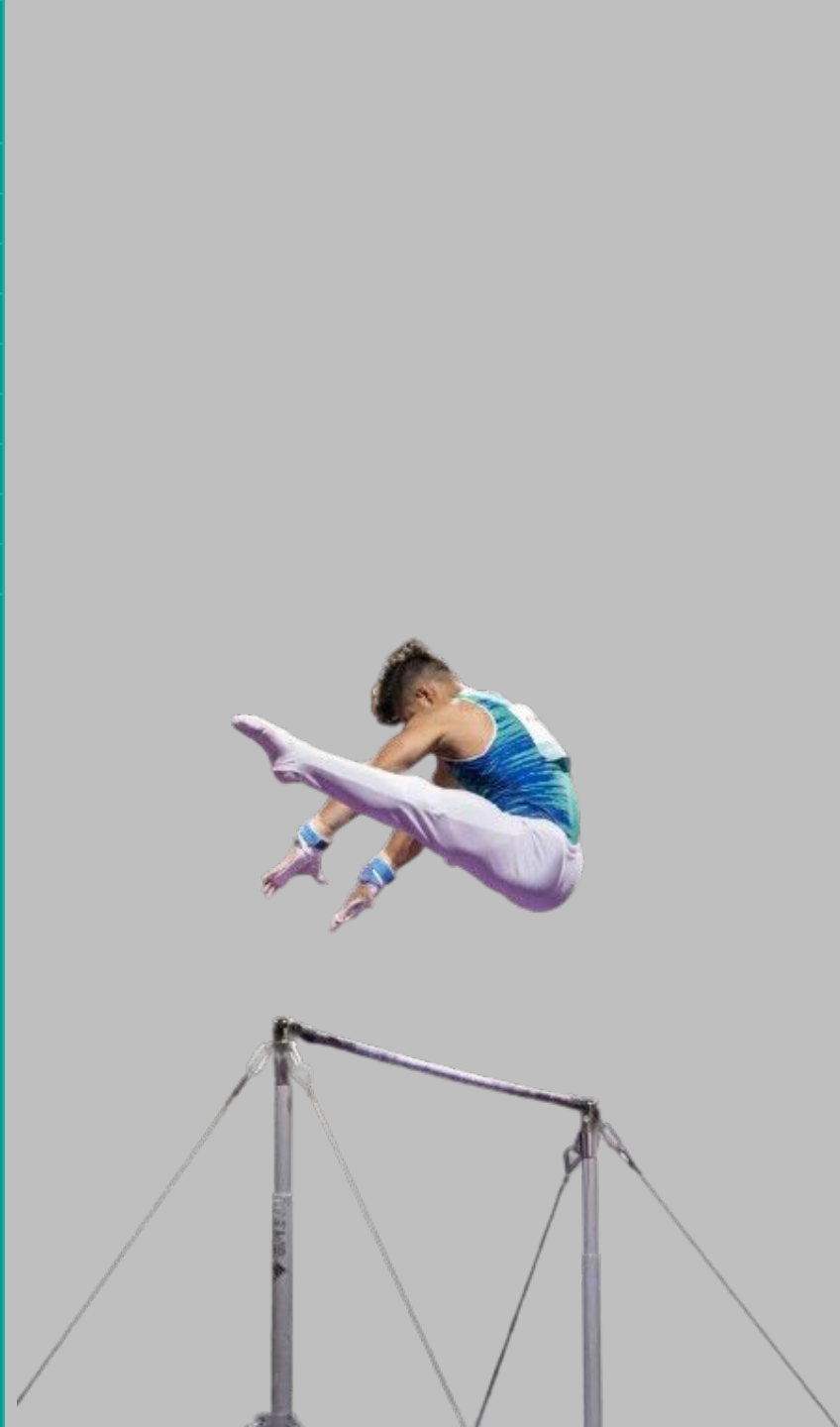
| | | |
|--------------------------------|---|---|
| Gənclər (2012-2011) | <p><i>Halqalar</i> <i>Sərbəst proqram</i></p> | <p>İstisnalar:</p> <p>1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir.</p> <p>2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir).</p> <p>3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1:</p> |
| | | |





| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" xalı | |
|---|---|--|---|--|
| Gənclər (2012-2011) | Tullanma | B.V. - Ə.D. dayaqlı tullanma üçün cığırın üzərində durmaq. | 5,0 | |
| | | Qaçış, bütün bədən qruplaşmasında "tsukaxara". | | |
| | Tullanma | BGF qaydaları cədvəlindən istənilən tullanma. | | |
| | Tullanma masası (hündürlüyü 125 sm və daha çox) | | | |
| Gənclər (2012-2011) | Parallel qollar | Qaçışla sallanaraq sıçrama, qolların ucunda bükülüb açılmaqla dayağa qalxma, arxaya qolaylanma duruşuna keçid (2 saniyə durmaq). | 0,5 | |
| | | "Moy" dayaqlı arxaya qolaylanma ilə duruşa keçid. | 1,0 | |
| | | Çiyinlə dönmə. | 0,7 | |
| | | Sallanma ilə dayaq altında salto. | 0,9 | |
| | | Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma, 90 dərəcəli bucaqla (2 saniyə durmaq). | 0,5 | |
| | | Spiçaq duruşu (2 saniyə durmaq). | 0,5 | |
| | | Beli açıq arxaya salto sıçrama. | 0,9 | |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 | |
| | | Parallel qollar | İstisnalar: | |
| | | | 1) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir. | |
| 2) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir). | | | | |
| | 3) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1: | | | |

| Doğum ili | Alət | Proqram | Qiymət "D" |
|--------------------------------|---------------|---|------------|
| | | | xalı |
| <i>Gənclər (2012-2011)</i> | <i>Turnik</i> | Yarım qolaylanma | 0,4 |
| | | Arxaya qolaylanma ilə qalxma | 0,5 |
| | | Dayaqda turnikə toxunmadan dövrüyyə | 0,7 |
| | | Arxaya dövrüyyə "Kelerovski" | 0,7 |
| | | İrəliyə dövrüyyə | 0,5 |
| | | Çiyinlə dönmə | 0,7 |
| | | Arxaya dövrüyyə | 0,5 |
| | | Arxaya dövrüyyə blank sıçrama | 1,0 |
| | | Yekun cəmi: | 5,0 |
| <i>Gənclər (2012-2011)</i> | <i>Turnik</i> | <p>İstisnalar:</p> <p>1) Uçuşun icra edilməsi məcburi deyil EG-2 avtomatik olaraq 0.5 xal verir, lakin icra edilə bilər, elementlər qrupuna bonus 0.3 xal təşkil edəcəkdir. Birləşmə üçün bütün bonuslar aşağıda göstərilir.</p> <p>2) Elementlər qrupuna aid və C çətinlik qrupundan aşağı olmayan hər bir icra edilmiş tələb D hakimləri tərəfindən 0.5 xalla qiymətləndirilir.</p> <p>3) A, B icra edilmiş hər bir elementlər qrupuna aid tələbə görə D hakim 0.3 xal verir (bütün alətlər üçün EG-1 istisna olmaqla, çünki burada hər bir elementə 0.5 xal verilir).</p> <p>4) Sıçrama elementi qrupları sıçrama çətinliyinin qiymətinə bərabərdir; A-0,2: B-0,3: C-0,4: D-0,5: E-0,6: F-0,7: G-0,8: H-0,9: I-1,0: J-1,1:</p> <p>5) Element + uçuş: B və C elementi + B və daha yuxarı uçuş = 0.2 xal D və daha yuxarı element + B və daha yuxarı uçuş = 0.4 xal</p> <p>6) Uçuş + element: B və C elementi + C elementi = 0.2 xal D və daha yuxarı uçuş + C və daha yuxarı element = 0.4 xal</p> <p>7) Uçuş + uçuş B uçuşu + C uçuşu = 0.2 xal C uçuşu + C və daha yuxarı uçuş = 0.4 xal D və daha yuxarı uçuş + D və daha yuxarı = 0.6 xal</p> | |





Doğum ili

Proqram

Böyüklər (2010-2009-2008)

Yeniyyətmələr üçün BGF qaydalarına əsasən çıxış edirlər



*Böyüklər
(2007 və daha böyük)*

BGF qaydalarına əsasən çıxış edirlər

Mükafatlandırma

Mükafatlandırma idman kostyumlarında həyata keçirilir (BGF texniki rəqlament qaydalarına əsasən)



Mükafatlandırma

| Yarışların adı | Yaş kateqoriyası | Növlər | Yerlər |
|--|------------------------|----------------------|---|
| Azərbaycan birinciliyi Bakı birinciliyi | Kiçiklər (2018-2017) | Fərdi çoxnövcülük | I II III Bir gün çıxış edirlər |
| Azərbaycan birinciliyi Bakı birinciliyi | Uşaqlar (2016-2015) | Fərdi çoxnövcülük | I II III Bir gün çıxış edirlər |
| Azərbaycan birinciliyi Bakı birinciliyi | Yeniymələr (2014-2013) | Fərdi çoxnövcülük | I II III Bir gün çıxış edirlər |
| Azərbaycan birinciliyi Bakı birinciliyi | Gənclər (2012-2011) | Fərdi çoxnövcülük | I II III İki gün çıxış edirlər. Qaliblər iki yarış gününün cəminə görə müəyyən edilir. |

Mükafatlandırma

| Yarışların adı | Yaş kateqoriyası | Növlər | Yerlər | |
|--|--|---|----------------|----------------------|
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Yeniyyətmələr (2011-2012) | Fərdi çoxnövcülük 2-ci gün sərbəst program | I II III | Yarışın ikinci günü. |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) | Fərdi çoxnövcülük | I II III | Yarışın birinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Fərdi çoxnövcülük | I II III | Yarışın birinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Sərbəst hərəkətlər | I II III | Yarışın ikinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Gimnastika atı | I II III | Yarışın ikinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Halqalar | I II III | Yarışın ikinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Dayaqlı tullanma | I II III | Yarışın ikinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Parallel qollar | I II III | Yarışın ikinci günü |
| Azərbaycan çempionatı Bakı çempionatı | Gənclər B (2009-2010) Gənclər A (2007-2008) Böyükələr (2006-cı il və daha böyük) | Alətlər üzrə final: Turnik | I II III | Yarışın ikinci günü |

Yeniyyətmələr arasında 3 ən yaxşı nəticə və böyükələr arasında 3 ən yaxşı nəticə çoxnövcülüynün ayrı-ayrı növləri üzrə finala düşür.