

**Kişi idman gimnastikası üzrə Azərbaycan Respublikasında dövlət qeydiyyatından keçmiş klublar, fəaliyyəti AGF tərəfindən tanınan gimnastika bölmələri və cəmiyyətlərinin gimnastları üçün yaş qrupları Ümumi (ÜFH) və Xüsusi (XFH) fiziki hazırlıq üzrə yarış normativləri**

Normativin adı	Yaş qrupu 2014-2015-ci il	Normativin adı	Yaş qrupu 2013-2012-ci il	Normativin adı	Yaş qrupu 2011-2010-cu il
1) Uzununa tullanma		1) Uzununa tullanma.		1) Uzununa tullanma	
2) Vaxt üzrə qaçış “20 metr”		2) Vaxt üzrə qaçış “20 metr”		2) Vaxt üzrə qaçış “20 metr”.	
3) Hündürlüyə tullanma - 50 sm: 1 dəqiqə ərzində sayı		3) Saya görə: Əl çalmaqla yerdən təkanlar		3) Vaxta görə: “Kəndir” (“Kanat”)	
4) Saya görə: yerdən “əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması”		4) Saya görə: İsveç pilləkəni üzərində ayaqların qaldırılması		4) Saya görə: gimnastika atı boyunca dairələr	
5) Saya görə: İsveç pilləkəni üzərində ayaqların qaldırılması		5) Saya görə: 1 dəqiqə ərzində 60 sm hündürlüyə tullanma		5) Saya görə: 1 dəqiqə ərzində 70 sm hündürlüyə tullanma.	
6) Saya görə: “baş arxasında əllər olmaqla oturuş”		6) Saya görə gimnastika göbələyi üzərində dairələr		6) Vaxta görə: hündür bucaq.	
7) Vaxta görə: 90 dərəcə “Bucaq” qollar üçün dayaq		7) Saya görə: gimnastika “Halqalar”ı üzərində dartınma.		7) Paralel qollar üstündə əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması.	
8) Saya görə: havada asılı vəziyyətdə dartınma		8) Vaxta görə: yerdə 90 dərəcəlik “Bucaq”		8) Saya görə: İsveç pilləkəni üzərində ayaqların qaldırılması	
9) Vaxta görə: dirsəklər üzərində sadə “Planka”		9) Vaxta görə: düz dirsəklər və burulmuş halqalarla gimnastika “Halqalar”ı üzərində durma (saxlama)		9) Saya görə: əllər üçün dayaqda “Spiçak”	
10) Vaxta görə: qarnı divara istiqamətlənərək , qollar üzərində dayaq		10) Vaxta görə: ayaqların bir yerdə “yarım spiçak” mövqeyini, əlləri yerdə, ayaqları 20-30 sm hündürlükdə tutulması.		10) Vaxta görə: sinəyə doğru əyilmiş dizlərlə əllərdə üfüqi dayanma mövqeyini tutmaq	
11) Vaxta görə: gimnastika turniki üzərində sallanma		11) Ayaqlar birgə olmaqla bükülmə: 10 xalla qiymətləndirilir.		11) Saya görə: “Ştiç» - gimnastik halqalarda (əllərə güc verməklə çıxış)	
12) Üç “Şpaqat” (sağ ayaqda, üfüqi və sol ayaqda): hər biri 10 xalla qiymətləndirilir.				12) Vaxta görə: Köməkçi dayaq olmadan əllər üzərində dayaq	

<p><b>13) Ayaqlar və qollar düz “Körpücük”:</b> <b>10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>14) Ayaqlar aralı qatlanma (90 dərəcəlik bucaqda) 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p>	<p><b>12) Ayaqları bir-birindən ayırmaqla bükülmə (ayaqlar 90 dərəcəlik bucaqda) 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>13) Üç “Şpaqat” (sağ ayaqda, üfüqi və sol ayaqda): hər biri 10 xalla qiymətləndirilir</b></p> <p><b>14) Əllər və ayaqlar düz “Körpücük”:</b> <b>10 xalla qiymətləndirilir.</b></p>	<p><b>13) Dayanarkən ayaqların birgə bükülməsi, əllərin daban altında yeləşdirilməsi: 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>14) Ayaqlar bir birindən aralı bükülmə (ayaqlar 90 dərəcəlik bucaqda) 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>15) Üç “Şpaqat” (sağ ayaqda, üfüqi və sol ayaqda): hər biri 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>16) Əllər və ayaqlar düz “Körpücük”:</b> 10 xalla qiymətləndirilir.</p> <p><b>17) Hər iki ayaqda “Qaranquş” müvazinət hərəkəti: 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p> <p><b>18) Əlin köməyi ilə hər iki ayaqda yana müvazinət: hər iki müvazinət 10 xalla qiymətləndirilir.</b></p>
--	--	---