

***Kişi idman  
gimnastikası üzrə milli  
yarışların proqramı –  
2022-ci il***

---



| Yaş kateqoriyaları  | Alətlər  | Proqram  | Xallar   |
|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p style="text-align: center;"><b>Sərbəst hərəkətlər</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bir ayaq üzərində müvazinət vəziyyəti ( istənilən yana müvazinət vəziyyəti) 2 san.</li> <li>2. İstənilən tərəfə yana aşma (“koleso”)</li> <li>3. Ayaqların vəziyyətinin dəyişməsi ilə tullanma</li> <li>4. Əllər üzərində duruş vəziyyətindən keçərək qruplaşmış vəziyyətdə irəliyə mayallaq aşma</li> <li>5. 2 san. əllər üzərində duruş vəziyyəti, qruplaşmış şəkildə mayallaq aşma</li> <li>6. Bükülü ayaqlarla əllər üzərində dayaq vəziyyəti (2 san.)</li> <li>7. 180° dönmə ilə yuxarıya doğru tullanma</li> <li>8. İstənilən şpaqat (2 san.)</li> <li>9. Şpaqatdan “spiçaq” elementi (2 san.)</li> <li>10. Ayaqlardan “spiçaq” elementi (2 san.)</li> <li>11. Ayaqlar birləşmiş və ya aralı künc vəziyyəti (2 san.)</li> <li>12. Yüksək künc (2 san.)</li> <li>13. Düz əllər üzərindən arxaya mayallaq aşma</li> <li>14. Arxaya mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş</li> <li>15. Rondat</li> <li>16. İrəliyə əllər üzərindən aşma</li> <li>17. Baş və əllərin dayağı ilə bükülü b aşma</li> <li>18. İki birləşmiş ayaqdan iki əllər üzərindən aşma</li> <li>19. “Flyak”</li> </ol> | <p style="text-align: center;"> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b> </p>                    |
| <p style="text-align: center;"><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>Sərbəst hərəkətlər</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. İstənilən müvazinət (2 san.)</li> <li>2. Müvazinət vəziyyəti ilə şpaqat (2 san.)</li> <li>3. Müvazinət vəziyyəti ilə şpaqat (əllərin köməyi olmadan 2 san.)</li> <li>4. İstənilən şpaqat (2 san.)</li> <li>5. İstənilən tərəfə yana aşma (“təkar”)</li> <li>6. Dayaq vəziyyətində duraraq “spiçaq” və əllər üzərində 2 san. duruş</li> <li>7. Şpaqatdan “spiçaq” elementi (2 san.)</li> <li>8. Yüksək künc (2 san.)</li> <li>9. “Manna” ( 2 san.)</li> <li>10. Xalçada 2 dövrə</li> <li>11. İrəliyə salto</li> <li>12. Beli bükülü vəziyyətdə irəliyə salto</li> <li>13. Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto</li> <li>14. İrəliyə aşma</li> <li>15. İki birləşmiş ayaqdan iki əllər üzərindən aşma</li> <li>16. Flyak</li> <li>17. Geriyə salto</li> <li>18. Beli bükülü vəziyyətdə arxaya salto</li> <li>19. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto</li> <li>20. Baş və əllərin dayağı ilə bükülü b aşma</li> </ol>   | <p style="text-align: center;"> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup D</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup D</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b> </p> |

| Yaş kateqoriyaları  | Alətlər   | Proqram   | Xallar  |
|---|---|---|---|
| <p align="center"><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>      | <p align="center"><b>Sərbəst hərəkətlər</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. İstənilən müvazinət (2 san.)</li> <li>2. İstənilən şpaqat (2 san.)</li> <li>3. 2 san. dayaq vəziyyətində duraraq “spiçaq” elementi</li> <li>4. Şpaqatdan spiçaq elementinə (2 san.)</li> <li>5. Yüksək künc (2 san.)</li> <li>6. “Manna” elementi (2 san.)</li> <li>7. Xalçada 2 dövrə</li> <li>8. İrəliyə salto</li> <li>9. Beli bükülü vəziyyətdə irəliyə salto</li> <li>10. Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto</li> <li>11. İrəliyə aşma</li> <li>12. İki əldən 2 ayağa</li> <li>13. Flyak</li> <li>14. Rondat</li> <li>15. Geriyə salto</li> <li>16. Bükülmüş vəziyyətdə arxaya salto</li> <li>17. Beli açıq vəziyyətdə arxaya salto</li> <li>18. 180° dönmə ilə beli açıq vəziyyətdə arxaya salto</li> <li>19. Baş və əllərin dayağı ilə bükülüb aşma</li> </ol> | <p align="center"> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup D</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup D</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup D</b><br/> <b>Qrup A</b> </p> |
| <p align="center"><b>Yeniyyətələr<br/>(2009-2010)</b></p> | <p align="center"><b>Sərbəst hərəkətlər</b></p> | <p align="center"><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən</b></p>   | <p align="center"><b>Hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir</b></p>   |

| Yaş kateqoriyaları                                       | Alətlər                                 | Proqram  | Xallar  |
|--|---|--|---|
| <p align="center"><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p align="center"><b>Dəstəli at</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sol ayaqla sol tərəfə yellənmə</li> <li>2. Sağ ayaqla sağ tərəfə yellənmə</li> <li>3. Sol ayaqla keçirmə</li> <li>4. Sağ ayaqla keçirmə</li> <li>5. Geriyə keçirmə</li> <li>6. Tək ayaqla keçirmələr</li> </ol> <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qruplaşmış şəkildə iki ayaqla irəliyə keçirmə</li> <li>2. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə düz bədənə 90° dönərək sıçrama</li> <li>3. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə</li> <li>4. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə</li> </ol>  | <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b></p> <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b></p> <p><b>Qrup C</b></p> <p><b>Qrup C</b></p>   |
| <p align="center"><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p align="center"><b>Dəstəli at</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sol ayaqla yellənmə</li> <li>2. Sağ ayaqla yellənmə</li> <li>3. Sol ayaqla tək ayaqlı keçirmə</li> <li>4. Sağ ayaqla tək ayaqlı keçirmə</li> <li>5. Sol ayaqla çarpazlaşma</li> <li>6. Sağ ayaqla çarpazlaşma</li> <li>7. Sol ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə</li> <li>8. Sağ ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə</li> <li>9. Sol ayaqla geriyə çarpazlaşma</li> <li>10. Sağ ayaqla geriyə çarpazlaşma</li> <li>11. Tutacaqlar üzərində dövrə</li> <li>12. Köndələn vəziyyətdə dövrə</li> <li>13. Müxtəlif dayaq vəziyyətindən dövrə</li> <li>14. Xaricə dövrə</li> <li>15. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə</li> <li>16. Köndələn vəziyyətdə dövrədən 180° dönərək sıçrama</li> <li>17. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə (həmçinin dövrədən)</li> </ol> | <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b></p> <p><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b></p> |

| Yaş kateqoriyaları   | Alətlər                                 | Program  | Xallar   |
|--|---|--|--|
| <p align="center"><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>       | <p align="center"><b>Dəstəli at</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sol ayaqla yellənmə</li> <li>2. Sağ ayaqla yellənmə</li> <li>3. Sol ayaqla tək ayaqlı keçirmə</li> <li>4. Sağ ayaqla tək ayaqlı keçirmə</li> <li>5. Sol ayaqla çarpazlaşma</li> <li>6. Sağ ayaqla çarpazlaşma</li> <li>7. Sol ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə</li> <li>8. Sağ ayaqla arxaya tək ayaqlı keçirmə</li> <li>9. Sol ayaqla geriyə çarpazlaşma</li> <li>10. Sağ ayaqla geriyə çarpazlaşma</li> <li>11. Tutacaqlar üzərində dövrə</li> <li>12. Köndələn vəziyyətdə dövrə</li> <li>13. Müxtəlif dayaq vəziyyətindən dövrə</li> <li>14. Xaricə dövrə</li> <li>15. Bir ayağı ilə keçirmə, digəri ilə keçirmə və ayaqları birləşdirərək 90° dönmə ilə keçirmə</li> <li>16. Yan tərəfdən tutacaqlardan gövdəyə keçid</li> <li>17. Köndələn vəziyyətdə dövrədən 180° dönərək sıçrama</li> <li>17. Ayaqlar aralı vəziyyətdən iki ayaqla keçirib dayaq vəziyyətindən xaricə 90° dönmə ilə (həmçinin dövrədən)</li> </ol> | <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b></p> <p><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b></p> <p><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b></p> |
| <p align="center"><b>Yeniyyətmələr<br/>(2009-2010)</b></p> | <p align="center"><b>Dəstəli at</b></p> | <p align="center"><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən</b></p>  | <p align="center"><b>Hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir</b></p>  |

| Yaş kateqoriyaları                                       | Alətlər                               | Proqram  | Xallar   |
|--|---------------------------------------|--|--|
| <p align="center"><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p align="center"><b>Halqalar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sallanaraq yellənmələr (3-4 yellənmə)</li> <li>2. Sallanaraq irəliyə yellənib beli açıq 2 san.</li> <li>3. Sallanaraq beli bükülü 2 san.</li> <li>4. İrəliyə çevrilmə</li> <li>5. Arxaya çevrilmə</li> <li>6. Beli açıq (və ya bükülü) sallanıb arxaya yellənərək sallanıb dartınma vəziyyətini almaq</li> <li>7. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>8. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>9. Güc tətbiq edərək qalxma</li> <li>10. Dayaq vəziyyətində künc</li> </ol> <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arxaya yellənərək əlləri buraxmaq</li> <li>2. Arxaya yellənib 180° dönərək sıçrama</li> <li>3. Arxaya yellənib 360° dönərək sıçrama</li> <li>4. İrəliyə yellənərək qövsvari sıçrama</li> </ol> | <p><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup C</b></p> <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b></p>                |
| <p align="center"><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p align="center"><b>Halqalar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3-4 yellənmə</li> <li>2. Sallanaraq burulma</li> <li>3. Beli açıq sallanma</li> <li>4. Beli bükülü sallanma</li> <li>5. İrəliyə çevrilmə</li> <li>6. Arxaya çevrilmə</li> <li>7. Güc tətbiq edərək qalxma</li> <li>8. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>9. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>10. Dayaq vəziyyətində künc 2 san.</li> <li>11. Arxaya yellənib 180° dönərək sıçrama</li> <li>12. Arxaya yellənib 360° dönərək sıçrama</li> <li>13. İrəliyə yellənərək qövsvari yellənmə</li> <li>14. Arxaya salto</li> <li>15. Düz bədənle salto</li> </ol>   | <p><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup D</b></p> |

| Yaş kateqoriyaları  | Alətlər                               | Proqram  | Xallar  |
|---|---------------------------------------|--|---|
| <p align="center"><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>      | <p align="center"><b>Halqalar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 tam yellənmə</li> <li>2. Beli açıq sallanma</li> <li>3. Güc tətbiq edərək qalxma</li> <li>4. İrəliyə çevrilmə</li> <li>5. Arxaya çevrilmə</li> <li>6. Arxaya sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>7. İrəliyə sallanaraq üfüqi müvazinət vəziyyətini almaq</li> <li>8. Sallanaraq burulma</li> <li>9. Dayaq vəziyyətində künc 2 san.</li> <li>10. Künc vəziyyətindən düz bədənə sallanma vəziyyətinə enmə</li> <li>11. Künc vəziyyətindən bükülmüş qollarla "spiçaq"</li> <li>12. Arxaya salto</li> <li>13. Düz bədənə salto</li> <li>14. İrəliyə salto</li> </ol> | <p align="center"> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b> </p> |
| <p align="center"><b>Yeniyetmələr<br/>(2009-2010)</b></p> | <p align="center"><b>Halqalar</b></p> | <p align="center"><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG)<br/>qaydalarına əsasən</b></p>  | <p align="center"><b>Hakimlik FIG-nın<br/>qaydalarına<br/>əsasən həyata<br/>keçirilir</b></p>   |

| Yaş kateqoriyaları                        | Alətlər                        | Proqram  | Xallar  |
|---|--------------------------------|--|---|
| <p><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p><b>Dayaqlı tullanma</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayaqlar aralı tullanma</li> <li>2. Ayaqları tullanma vəziyyətinə gətirmək və beli açıq tullanma</li> <li>3. Qruplaşmış vəziyyətdə irəliyə salto</li> </ol> | <p><b>0.9</b><br/><b>0.6</b><br/><b>1.2</b></p> |
| <p><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p><b>Dayaqlı tullanma</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beli açıq şəkildə körpücükdən irəliyə salto</li> <li>2. Beli açıq</li> <li>3. Qruplaşmış vəziyyətdə</li> </ol>   | <p><b>1.8</b><br/><b>1.3</b><br/><b>0.8</b></p> |



| Yaş kateqoriyaları                        | Alətlər                        | Proqram  | Xallar   |
|---|--------------------------------|--|--|
| <p><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>     | <p><b>Dayaqlı tullanma</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. İrəliyə aşma</li> <li>2. Rondat</li> </ol> | <p><b>1.5<br/>2.0</b></p>  |
| <p><b>Yeniyyətlər<br/>(2009-2010)</b></p> | <p><b>Dayaqlı tullanma</b></p> | <p><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG)<br/>qaydalarına əsasən</b></p>     | <p><b>Hakimlik FIG-nın<br/>qaydalarına əsasən<br/>həyata keçirilir</b></p> |

| Yaş kateqoriyaları                                       | Alətlər                                     | Proqram   | Xallar   |
|--|---|---|--|
| <p align="center"><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p align="center"><b>Paralel qollar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adi künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>2. Yüksək künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>3. "Manna" 2 san.</li> <li>4. Çiyinlərdən mayallaq aşma</li> <li>5. Çiyinlərdə 2 san. dayaq vəziyyəti, irəliyə mayallaq aşma</li> <li>6. Tam yellənmə</li> <li>7. Yellənmədən dayaq vəziyyətinə 2 san.</li> <li>8. Çiyinlərdə dayaq vəziyyətindən yellənmə</li> </ol> <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arxaya yellənərək ortada sıçrama</li> <li>2. Arxaya yellənərək əllər üzərində duruş vəziyyətindən ortada sıçrama</li> <li>3. Arxaya yellənərək qollardan keçərək yana sıçrama</li> <li>4. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama</li> </ol>  | <p><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b></p> <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b></p>  |
| <p align="center"><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p align="center"><b>Paralel qollar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qaçaraq alətə qalxıb sallanmaya</li> <li>2. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>3. Tam yellənmə</li> <li>4. Əllərdə duruş vəziyyəti (2 san.)</li> <li>5. Adi künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>6. Yüksək künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>7. "Manna" 2 san.</li> <li>8. Çiyinlərdən mayallaq aşma</li> <li>9. Çiyinlərdə duruş vəziyyəti</li> <li>10. Çiyinlərlə yellənmə</li> <li>11. Duruş vəziyyətindən irəliyə və ya arxaya keçmə</li> <li>12. Arxaya yellənərək ortada sıçrama</li> <li>13. Arxaya yellənərək əllər üzərində duruş vəziyyətindən ortada sıçrama</li> <li>14. Arxaya yellənərək qollardan keçərək yana sıçrama</li> <li>15. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama</li> <li>16. 180° sıçrama ilə irəliyə yellənmə</li> </ol> | <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b></p> |

| Yaş kateqoriyaları  | Alətlər                                     | Proqram  | Xallar   |
|---|---|--|--|
| <p align="center"><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>      | <p align="center"><b>Paralel qollar</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qaçaraq alətə qalxıb sallanmaya</li> <li>2. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>3. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq çiyinlərə dönmə</li> <li>4. Tam yellənmə</li> <li>5. Əllərdə duruş vəziyyəti (2 san.)</li> <li>6. Adi künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>7. Yüksək künc vəziyyəti 2 san.</li> <li>8. "Manna" 2 san.</li> <li>9. Çiyinlərdən yellənmə</li> <li>10. Duruş vəziyyətində irəliyə və arxaya keçmə</li> <li>11. Yellənib irəliyə qalxma</li> <li>12. Yellənib arxaya qalxma</li> <li>13. Arxaya yellənərək qollardan keçərək sıçrama</li> <li>14. Arxaya yellənərək qollardan keçib duruş əllər üzərində vəziyyətindən yana sıçrama</li> <li>15. 180° sıçrama ilə irəliyə yellənmə</li> <li>16. Arxaya salto ilə sıçrama</li> <li>17. İrəliyə salto</li> </ol> | <p align="center"> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b> </p> |
| <p align="center"><b>Yeniyyətələr<br/>(2009-2010)</b></p> | <p align="center"><b>Paralel qollar</b></p> | <p align="center"><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən</b></p>  | <p align="center"><b>Hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir</b></p>  |

| Yaş kateqoriyaları                                       | Alətlər                             | Proqram   | Xallar  |
|--|-------------------------------------|---|---|
| <p align="center"><b>Kiçiklər<br/>(2015)</b></p>         | <p align="center"><b>Turnik</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dartınma, bükülmüş qollarla sallanma 2 san.</li> <li>2. Dartınma, bükülmüş qollarla künc ilə sallanma 2 san.</li> <li>3. Alətə qalxıb aşma</li> <li>4. Templi yellənmə</li> <li>5. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə</li> <li>6. Dayaq vəziyyətindən arxaya aşma</li> <li>7. Dayaq vəziyyətindən irəliyə aşma</li> <li>8. Bir ayaqla irəliyə yellənmə</li> <li>9. Dayaq vəziyyətində bir ayaqla irəliyə, enib arxaya qalxma</li> <li>10. Tam yellənmə</li> </ol> <p align="center">Sıçrayışlar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qövsvari</li> <li>2. 180° dönərək qövsvari sıçrayış</li> <li>3. Arxaya yellənərək sıçrama</li> <li>4. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> <li>5. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> </ol> | <p><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b></p> <p><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b></p> |
| <p align="center"><b>Balacalar<br/>(2013 – 2014)</b></p> | <p align="center"><b>Turnik</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. irəliyə yellənərək bükülü vəziyyətdə alətdən keçib arxa dayağa qalxma</li> <li>2. 180° dönmə</li> <li>3. Templi yellənmə</li> <li>4. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə</li> <li>5. Dayaq vəziyyətindən arxaya aşma</li> <li>6. Dayaq vəziyyətindən irəliyə aşma</li> <li>7. Yarım dönmə</li> <li>8. Dayaqdan bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>9. Tam yellənmə</li> <li>10. Qövsvari sıçrayış</li> <li>11. 180° dönərək qövsvari sıçrayış</li> <li>12. Arxaya yellənərək sıçrama</li> <li>13. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> <li>14. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> <li>15. "Sanjirovka"</li> </ol>  | <p><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup D</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup A</b><br/><b>Qrup B</b><br/><b>Qrup C</b><br/><b>Qrup C</b></p>    |

| Yaş kateqoriyaları   | Alətlər                             | Proqram  | Xallar  |
|--|-------------------------------------|--|---|
| <p align="center"><b>Uşaqlar<br/>(2011-2012)</b></p>       | <p align="center"><b>Turnik</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. İrəliyə yellənərək bükülü vəziyyətdə alətdən keçib arxa dayağa qalxma</li> <li>2. Templi yellənmədən əllər üzərində duruş vəziyyətinə keçmə</li> <li>3. Dayağ vəziyyətindən arxaya aşma</li> <li>4. Dayağ vəziyyətindən irəliyə aşma</li> <li>5. Yarım aşma</li> <li>6. İrəliyə aşma</li> <li>7. Arxaya aşma</li> <li>8. Dayaqdan bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>9. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>10. Qövsvari sıçrayış ilə 180° dönmə</li> <li>11. 180° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> <li>12. 360° dönərək arxaya yellənib sıçrama</li> <li>13. "Sanjirovka"</li> </ol> | <p align="center"> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup C</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup A</b><br/> <b>Qrup B</b><br/> <b>Qrup C</b> </p> |
| <p align="center"><b>Yeniyyətmələr<br/>(2009-2010)</b></p> | <p align="center"><b>Turnik</b></p> | <p align="center"><b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG)<br/>qaydalarına əsasən</b></p>  | <p align="center"><b>Hakimlik FIG-nin<br/>qaydalarına əsasən<br/>həyata keçirilir</b></p>   |

| Yaş kateqoriyaları   | Alətlər                   | Proqram   | Xallar  |
|--|---------------------------|---|---|
| <b>Gənclər<br/>(2005-2008)</b>                               | <b>Bütün alətlər üzrə</b> | <b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG)<br/>qaydalarına əsasən</b> | <b>Hakimlik FIG-nın<br/>qaydalarına əsasən<br/>həyata keçirilir</b> |
| <b>Böyüklər<br/>(2004-cü il təvəllüdü<br/>və daha böyük)</b> | <b>Bütün alətlər üzrə</b> | <b>Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG)<br/>qaydalarına əsasən</b> | <b>Hakimlik FIG-nın<br/>qaydalarına əsasən<br/>həyata keçirilir</b> |

# Yarışlar

| <b><i>Azərbaycan Çempionatı</i></b>  | <b><i>Bakı Birinciliyi</i></b>   |
|--|--|
| Böyüklər (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük)<br>Gənclər (2005-2008)  | Gənclər (2005-2008)<br>Yeniyyətələr (2009-2010)<br>Uşaqlar (2011-2012)<br>Balacalar (2013 – 2014)<br>Kiçiklər (2015) |
| <b><i>Azərbaycan Birinciliyi</i></b>   | <b><i>Bakı Çempionatı</i></b>  |
| Gənclər (2005-2008)<br>Yeniyyətələr (2009-2010)<br>Uşaqlar (2011-2012)<br>Balacalar (2013 – 2014)<br>Kiçiklər (2015) | Böyüklər (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük)<br>Gənclər (2005-2008)  |

## **MÜKAFATLANDIRMA**

*Çempionat və birincilikdə, çoxnövcülük yarışlarında müvafiq olaraq böyüklər, gənclər, yeniyyətələr, uşaqlar, balacalar və kiçiklər proqramları üzrə I, II, III yer tutan iştirakçılar Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən müvafiq diplomlar və mükafatlar, Azərbaycan Gimnastika Federasiyası tərəfindən isə medallar ilə təltif olunurlar.*

***Qeyd: Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.***

---

## ***Əlavə***

2015-cü ildən 2011-ci il təvəllüdlü gimnastlara qədər hər kəs üçün hərəkətlərin dəqiq icrasına görə cərimə 7 baldan hesablanır.

**Böyüklər və gənclər yaş qruplarında çıxış edən gimnastlar** üçün hakimlik FIG-nın qaydalarına əsasən həyata keçirilir.

**Yeniyetmələr yaş qrupunda çıxış edən idmançılar** üçün xüsusi tələblər olmadan (elementlər qrupu) beynəlxalq qaydalara əsasən həyata keçirilir. B qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.3 xal və C qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.5-dir və xallar D briqadasının hakimləri tərəfindən verilir.

**Uşaqlar, balacalar və kiçiklər yaş qrupları** üçün proqram sərbəstdir, lakin öz elementlər cədvəli istifadə olunmalıdır. B qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.3 xal və C qrupunun sıçrayışları üçün əlavə 0.5-dir. Bu yaş qruplarında proqramda 4-dən 7-yə qədər element və əlavə olaraq sıçrayış seçməyə icazə verilir. 4-dən az element olarsa D hakimlik briqadası tərəfindən 2 xal cərimə verilir. Əgər element cədvəldə yoxdursa, hakimlərin qiymətləndirməsi üçün məşqçi onu öncədən göstərməlidir.