

Kişi idman gimnastikası üzrə milli yarışların proqramı



2018-ci il

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Əlavə	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 1 ayaq üzərində müvazinət vəziyyəti (2 san.) Əllər ilə yanlara aşma (ilkin vəziyyət: üzü irəli, əllər yuxarı) Ayaqların vəziyyətinin dəyişməsi ilə tullanma Əllər üzərində duruş vəziyyətindən keçərək önə aşıb, əllərdə dayaq vəziyyətində oturuş Bükülü ayaqlarla əllər üzərində dayaq vəziyyəti Şpaqat (2 san.) əllər yana 180° dönmə ilə yuxarıya doğru tullanma 	<p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p>		Hərəkət elementlərin ardıcılığına əsasən icra olunur. Hər hansı bir müvazinət, ayaqlar 90° yuxarı. Ayaqların dəyişməsi ilə tullanma – sağ və sol ayaqlar 90°-dən yuxarı. Element kürək dairəvi şəkildə icra olunmalıdır.
Kiçiklər 2008-2009	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 360° dönmə ilə yuxarıya tullanma Qaçaraq əllər üzərində irəliyə aşma Əllər üzərində duruş, düz ayaqla irəliyə mayallaq aşma 2 dəfə yan tərəfə aşma (i.v.: üzü irəli, əllər yuxarı) Arxaya mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş vəziyyətindən keçib, əllərdə dayaq şəklində oturuş Şpaqat - əllər yana (2 san.) Hər hansı bir müvazinət (2 san) Tullanışdan ronaldat-arxaya aşma (flyak) 	<p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p>		

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Əlavə	Hakimliyə dair əlavələr
Balacalar 2007-2008	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tək ayaq üzərinə irəli aşma 2. İki ayaq üzərinə irəli aşma 3. İrəli mayallaq aşma, başla təkan edərək qalxma 4. Bir ayaqla qolaylanıb, digər ayaqla təkan verərək əllər üzərində dayaq vəziyyəti 5. Düz əllər ilə arxaya aşaraq əllər üzərində duruş 6. Şpaqat- əllər yana (2 san.) 7. Hər hansı bir müvazinət (2 san.) 8. Rondat, 2 dəfə əllər ilə arxaya aşaraq (flyak) salto (istənilən) 	<p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Əllər ilə irəli aşma zamanı ardıcılıq olmazsa, 0,5 cərimə xalı çıxılır. 2. Əllər ilə irəli aşma zamanı ardıcılıq olmazsa, 0,5 cərimə xalı çıxılır. 3. 8-ci hərəkət salto olmadan yerinə yetirildikdə, 0,5 cərimə xalı tətbiq edilir.
Uşaqlar 2005-2006	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arxaya aşma (flyak), yerindən arxaya salto. 2. Tək ayaq üzərinə irəli aşma, ayaqlar üzərinə irəli aşma, 2 ayaqdan 2 ayağın üzərinə irəli aşma 3. İrəliyə salto (istənilən) 4. Şpaqat 5. Güc tətbiq etməklə əllər üzərində duruş (2 saniyə saxlamaq) 6. Dönmə ilə arxaya mayallaq aşaraq durma vəziyyətinə keçid 7. 1 ayaq üzərində müvazinət (2 san.) 8. Rondat, arxaya aşma (flyak), templi salto, əllər ilə arxaya aşaraq arxaya 	<p>2,0</p> <p>2,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>3,0</p>		

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> 1. Əllərdə dayaq vəziyyətindən sol ayaqla sola yellənmə 2. Sağ ayaq ilə sağa yellənmə 3. Sol ayaqla irəliyə, sol ayaqla arxaya keçirmə 4. Sağ ayaqla irəliyə, sağ ayaqla arxaya keçirmə 5. Sol ayaqla irəliyə keçirmə, sağ ayaqla irəliyə yellənmə və yerə sıçrama 	<p>0,7</p> <p>0,7</p> <p>2,8</p> <p>2,8</p> <p>3,0</p>	<p>Bir ayaqla yellənmə və keçirmənin qiymətləndirilməsi zamanı kiçik və orta səhvlərə görə müvafiq olaraq 0,1 və 0,2 xal verilir. Alətə toxunma və zərbə zamanı xırda və kobud səhvlərə görə müvafiq olaraq 0,1 və 0,3 xal çıxılır.</p>
Kiçiklər 2008-2009	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10 dəfə əllər üzərində dairəvi hərəkət gimnastika «göbələyi» və ya gimnastika «keçi»sində (hər 1 dairə – 1,00 bal) 	10,0	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar 2007-2008	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> Dəstəli at üzərində eninə 2 dairəvi hərəkət Sağ çiyinlə irəli dönməklə, sol ayaqla arxaya 360° keçərək dəstələr üzərində dayaq vəziyyəti Sağ ayaqla keçirmə və sağ ayaqla sola dairə, sağ ayaqla keçirmə, sağ ayaqla arxaya keçirmə Sol ayaqla keçirmə və sol ayaqla sağa dairə Sol ayaqla keçirmə, sağ ayaqla keçirmə və 2 ayaqla sola keçirmə edərək sağa 90° dönməklə sıçrayış 	<p>3,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p>	
Uşaqlar 2005-2006	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> Dəstəli at üzərində eninə 2 dairəvi hərəkət Sol ayağın altından sağ ayaqla 90° dönməklə irəliyə keçirmə, sağ əl dəstək üzərində dairə Bir əl üzərinə çıxaraq, küncdən kənara keçərək, əks çarpazlaşma Sol ayaqla arxaya keçirmə, sağ ayaqla irəliyə keçirmə, düzünə çarpazlaşma Sağ ayağı irəliyə keçirərək dəstələr üzərində 2 dəfə dairə Bədən boyunca dayaq vəziyyətində 90° dönərək irəliyə keçmə Dəstəli at üzərində eninə 2 dairəvi hərəkət Bütün alət üzərindən iki ayaqla 180° keçirmə 	<p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p>	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> Sallanma vəziyyətində yellənmə (3-4 yellənmə) Beli açıq vəziyyətdə irəliyə yellənərək sallanma (2 san.) Beli bükülmüş vəziyyətdə sallanma (2 san.) Arxaya qolaylanma və beli açıq vəziyyətdə sıçrama 	<p>3,0</p> <p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p>	<p>Bir yellənmə dedikdə, bütövlükdə irəli və arxaya yellənmə nəzərdə tutulur. Cəriməsiz yellənmələrin hündürlüyü 90°dir.</p> <p>Yellənmələrin sayı çox olduqda yalnız texniki səhvlərə görə cərimə xalı verilir.</p>
Kiçiklər 2008-2009	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> Sallanma vəziyyətində yellənmə (2 -3 yellənmə) Düz bədənə irəliyə burulub çıxma (2 san.) Arxaya yellənərək, bükülü qollarla sallanma İrəliyə yellənərək, qolları düz beli açıq sallanma (2 san.) Arxaya və irəliyə yellənmə Arxaya yellənərək beli açıq vəziyyətdə sıçrayış 	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	<p>Bir yellənmə dedikdə, bütövlükdə irəli və arxaya yellənmə nəzərdə tutulur. Cəriməsiz yellənmələrin hündürlüyü 90°dir.</p> <p>Yellənmələrin sayı çox olduqda yalnız texniki səhvlərə görə cərimə xalı verilir.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balacalar 2007-2008	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sallanma vəziyyətindən güc tətbiq etməklə dayağa qalxma 2. Bucaqla dayaq (2 san.) 3. İrəliyə beli açıq vəziyyətdə enərək sallanma, beli bükülü vəziyyətdə sallanma 4. Arxaya yellənərək, irəliyə burulub çıxma (beli açıq) 5. Arxaya yellənmə, irəliyə yellənərək arxaya burulub çıxma 6. İrəliyə yellənərək arxaya beli açıq salto edib yerə sıçrayış 	<p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	
Uşaqlar 2005-2006	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülü əllərdən beli açıq vəziyyətdə sallanma 2. Beli bükülü vəziyyətdə sallanma, irəliyə 2 dəfə burulub çıxma 3. Arxaya yellənərək dayağa qalxma 4. Bucaq (2 san.) 5. Güc tətbiq etməklə əllərdə durma vəziyyəti (istənilən element, 2 san.) 6. Arxaya çəkilmə, irəliyə yellənərək arxaya burulub çıxma (2,0 + 1,0) 7. Arxaya beli açıq vəziyyətdə salto edərək, yerə sıçrayış 	<p>0,5</p> <p>3,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p>	<p>Əgər irəliyə və arxaya burulmalar əllərdə durma vəziyyətində yerinə yetirilibsə, 0,3 xal əlavə olunur.</p> <p>Güc tətbiq etməklə əllərdə durma vəziyyəti düz qollarla yerinə yetirilərsə, 0,3 xal əlavə olunur.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Dayaqlı tullanma	1. Ayaqlar aralı tullanma (hündürlüyü 100-110 sm olan gimnastika masası və ya gimnastika «keçi»sindən)	10,0	6 yaşlı uşaqlara qaçış məsafəsi 10 m. Qiymətləndirmənin əsas mərhələləri: a) qaçışın sürəti və körpücüyə tullanma; b) tullanmanın hündürlüyü və uzunluğu; c) yerə enmə. 5-6 yaşlı uşaqlar yuxarı tullanaraq sıçrayışı gimnastika döşəyinə edirlər. 7-8 yaşlı uşaqlar arasında beli bükülü və qruplaşmış vəziyyətdə saltoya görə cərimə əsas xaldan çıxılır.
Kiçiklər 2008-2009	Dayaqlı tullanma	1. Körpüdən irəliyə beli açıq salto 2. Bükülü vəziyyətdə salto - cərimə 0,5 xal. Əllər və ayaqlar qruplaşmış vəziyyətdə salto - cərimə 1.0 xal	10,0	6 yaşlı uşaqlara qaçış məsafəsi 10 m. Qiymətləndirmənin əsas mərhələləri: a) qaçışın sürəti və körpücüyə tullanma; b) tullanmanın hündürlüyü və uzunluğu; c) yerə enmə. 5-6 yaşlı uşaqlar yuxarı tullanaraq sıçrayışı gimnastika döşəyinə edirlər. 7-8 yaşlı uşaqlar arasında beli bükülü və qruplaşmış vəziyyətdə saltoya görə cərimə əsas xaldan çıxılır.

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balacalar 2007-2008	Dayaqlı tullanma	1. İrəliyə aşma (gimnastika masasının hündürlüyü 120 sm)	10,0	
Uşaqlar 2005-2006	Dayaqlı tullanma	1. İrəliyə aşma (gimnastika masasının hündürlüyü 125 sm)	10,0	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yerindən gimnastika körpüsünə əllər üzərinə hoppanaraq bucaqda dayaq vəziyyəti (2 san.) (hündür bucaq 2 san., + 0.2 xal) 2. Ayaqlar aralı oturma (2 san.), irəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturmaq (2 san.) 3. Böyük bucaq vasitəsi ilə arxaya qolaylanma 4. İrəliyə yellənmə 5. Arxaya qolaylanaraq tir üzərindən alətdən sıçrayış 	<p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	<p>Yerə paralel bucaq, əgər hündür bucaq olarsa, əsas xala əlavə 0,2 xal.</p> <p>Yellənmələr və cəriməsiz sıçrama – əllər üzərində durma vəziyyətindən keçərsə, (0-15° cəriməsiz, 15 - 45°– 0,1 xal, 45 - 90°– 0,2 xal cərimə tətbiq olunur).</p> <p>Sıçrama zamanı paralel qollardan tutmaq olar</p>
Kiçiklər 2008-2009	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qaçaraq hoppanıb sallanma 2. İrəliyə və geriyə yellənmə 3. Bükülüb açılaraq dayağa qalxıb (bucaq vasitəsi ilə) ayaqlar aralı oturmaq 4. Güc tətbiq etmək ilə çiyinlərdə duruş (2 san.) 5. İrəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturma 6. Böyük bucaq vasitəsi ilə arxaya qolaylanma, irəliyə yellənmə 7. Arxaya qolaylanaraq, alətdən kənara beli açıq sıçrama 	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	<p>Sallanmalar zamanı yellənmələr tirlərə paralel olmalıdır (0-15°– cəriməsiz, 15 – 30°– 0,1 xal, 30 – 45°– 0,2 xal cərimə tətbiq olunur).</p> <p>Sıçrayışdan öncəki yellənmənin hündürlüyü 45° olarsa, cərimə tətbiq edilmir. Sıçrayış zamanı paralel qollardan tutma zamanı 0.2 xal cərimə tətbiq olur.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balacalar 2007-2008	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arxaya 2-ci qolaylanma zamanı sallanaraq yellənib, qollarda dayaq vəziyyətinə qalxma 2. «Şam ağacı» vəziyyətində irəliyə qolaylanaraq, arxaya yellənib qalxaraq əllərdə dayaq vəziyyəti 3. İrəliyə qolaylanmaqla beli bükülü arxaya enərək sallanma, bükülü açılmaqla dayağa qalxma 4. Arxaya qolaylanma, irəliyə yellənmə, arxaya yellənərək əllər üzərində dayaq (2 san.) 5. İrəliyə yellənərək sola 180° dönməklə sıçrayış 	<p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	Yellənmələrdə və dayağa qalxmalarda ayaqlar paralel qollardan aşağı olmamalıdır, buraya həmçinin, arxaya yellənərək dayağa qalxma aiddir.
Uşaqlar 2005-2006	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bükülü açılaraq qollarda dayağa qalxma 2. Arxaya qolaylanaraq qalxma 3. Paralel qolların altında dönərək sallanma vəziyyətinə keçmə 4. Bükülü açılmaqla dayağa qalxıb, arxaya yellənərək əllərdə durma vəziyyəti (2 san.) (1,5 + 1,0) 5. İrəliyə yellənmə, arxaya yellənərək çiyinlə irəli 180° dönmə 6. İrəliyə yellənmə, arxaya yellənərək əllərdə duruş vəziyyəti (2 san.) 7. Arxaya beli açıq salto ilə sıçrayış 	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balalar 2010-2011	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dayaq vəziyyətindən arxaya aşaraq qalxma 2. Dayaqda arxaya yellənərək, arxaya dönmə 3. Qövsvari vəziyyətdə sıçrayış 	<p>3,0</p> <p>3,0</p> <p>4,0</p>	<p>Arxaya aşaraq qalxma dayanmadan icra olunur.</p> <p>Arxaya aşmaq və qövsvari vəziyyəti dayanmadan icra olunur.</p>
Kiçiklər 2008-2009	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fərqli əl ilə tutaraq sallanıb qövsvari yellənmə, arxaya qolaylanıb, irəliyə yellənərək əllər üzərinə qalxma 2. 180° dönmə 3. Dayaq vəziyyətində arxaya yellənmə 4. Dayaq vəziyyətində arxaya dönmə 5. Qövsvari vəziyyət və arxaya qolaylanma 6. İrəliyə yellənib 180° dönərək («sanjirovka») sıçrama 	<p>3,0</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>1,0</p> <p>2,5</p>	<p>Əllər üzərinə qalxmada əllər düzgün tutulmursa, əsas xaldan 0,5 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Arxaya 90° yellənmədə cərimə tətbiq edilmir. Sıçrayış biləklərin dönməsi və ikinci əlin tutulması ilə icra olunur.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Balacalar 2007-2008	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> 2-3 yellənmə Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma Arxaya yellənərək əllər üzərində durma Arxaya 2 dönmə İrəliyə yellənib 180° dönərək («Sanjirovka») sıçrayış 	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p>	<p>Yellənmələrin sayı çox ola bilər, lakin az ola bilməz. «Sanjirovka» 90°-də cəriməsizdir. Arxaya yellənərək əllər üzərində durma - 45°-də cəriməsizdir, 90°-dən aşağı isə sayılmır.</p>
Uşaqlar 2005-2006	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> Qövsvari qolaylanma, arxaya yellənərək qalxma Arxaya dönərək əllərdə durma vəziyyəti («pereşmiq») Arxaya böyük dövrə İrəliyə yellənərək 180° dönmə («sanjirovka») Arxaya böyük dövrə İrəliyə qolaylanaraq, ayaqları aralı turnikə qoyub, fırlanaraq əllərdə durma vəziyyəti Arxaya 2 böyük dövrə Arxaya beli açıq salto edərək sıçrayış 	<p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>0,5</p> <p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>2,5</p>	<p>Qövsvari yellənib, arxaya yellənərək əllər üzərində durma vəziyyəti - 0,2 xal əlavə edilir. «Sanjirovka»nın iki əl ilə hoppanaraq icra edilməsinə görə 0,2 xal əlavə edilir.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr
Yeni yetmələr 2003-2005	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	
Gənclər 2001-2003	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	
Böyüklər 2000-ci il təvəllüdü və daha böyük gimnastlar	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	

Yarışların proqramı.

Azərbaycan Çempionatı

- böyüklər - 2000-ci il təvəllüdlü və daha böyük gimnastlar
- gənclər - 2001-2003-cü il təvəllüdlü gimnastlar,
- yeniyetmələr - 2003- 2005-ci il təvəllüdlü gimnastlar
- uşaqlar - 2005 - 2006-cı il təvəllüdlü gimnastlar

Bakı Birinciliyi

- gənclər – 2001 – 2003–cü il təvəllüdlü gimnastlar
- yeniyetmələr – 2003 – 2005-ci il təvəllüdlü gimnastlar
- uşaqlar- 2005 – 2006-cı il təvəllüdlü gimnastlar
- balacalar – 2007 – 2008–ci il təvəllüdlü gimnastlar
- kiçiklər – 2008 – 2009–cu il təvəllüdlü gimnastlar
- balalar – 2010 – 2011-ci il təvəllüdlü gimnastlar

Azərbaycan Birinciliyi

- gənclər – 2001 – 2003–cü il təvəllüdlü gimnastlar
- yeniyetmələr – 2003 – 2005-ci il təvəllüdlü gimnastlar
- uşaqlar- 2005 – 2006-cı il təvəllüdlü gimnastlar
- balacalar – 2007 – 2008 –ci il təvəllüdlü gimnastlar
- kiçiklər – 2008 – 2009 –cu il təvəllüdlü gimnastlar
- balalar – 2010 – 2011-ci il təvəllüdlü gimnastlar

Bakı Çempionatı

- böyüklər - 2000-ci il təvəllüdlü və daha böyük gimnastlar
- gənclər - 2001-2003-cü il təvəllüdlü gimnastlar,
- yeniyetmələr - 2003- 2005-ci il təvəllüdlü gimnastlar
- uşaqlar - 2005 - 2006-cı il təvəllüdlü gimnastlar

MÜKAFATLANDIRMA.

Çempionat və birincilikdə, çoxnövcülük yarışlarında müvafiq olaraq böyüklər, gənclər, yeniyetmələr, uşaqlar, balacalar, kiçiklər və balalar 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.