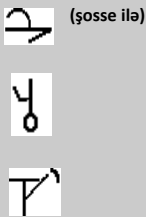
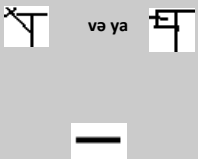




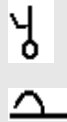







# 2019-cu il üçün Bədii gimnastika üzrə Milli yarışların proqramı

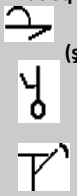











Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənle çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
<b>Bakı Birinciliyi</b>	Fərdi proqram	Balacalar (2009-2011-ci il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) proqramına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>- pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>	<p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:</p>  <p>(şosse ilə)</p>	 <p>və ya</p> 	Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 1 element			Xüsusi tələblər olmadıqda üzrə D1-d2 çətinlik hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Yeniyetmələr (2007-2008-ci il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ən azı 5 və ən çox 7 çətinlik</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>- pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>	<p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:</p>  <p>(ən azı 5) onlardan birinin ikili dönmə olması şərtilə</p> <p>(addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)</p>		Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 1 bədən çətinliyi elementi			Xüsusi tələblər olmadıqda üzrə D1-d2 çətinlik hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.


Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) – 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənə çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənə çətinlik elementininsayı <b>3</b> -dən daha az olarsa, çətinlik üzrə hakimler <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) – 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənə çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənə çətinlik elementininsayı <b>3</b> -dən daha az olarsa, çətinlik üzrə hakimler <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
		Gənclər (2004-2006-cı il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
	Qrup hərəkətləri	Balacalar (2009-2011-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz 4, 5 və ya 6 gimnast olmaqla	Hər bir bədənə çətinlik elementləri qrupundan olan elementlərin bərabər bölüşdürülməsi ilə <b>ən çoxu 5</b> element	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Çıxışın davam etmə müddəti <b>1:30-2:00</b> dəq. Çıxışın texniki dəyəri: - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla <b>ən azı 3</b> əməkdaşlıq - hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla olmaqla, <b>ən azı 2</b> və <b>ən çoxu 3</b> pre-akrobatik seriya (ən azı 3 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla <b>ən azı 4</b> - yenidən düzülmə - hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla <b>ən azı 3 rəqs</b> addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla) - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədənə çətinlik elementlərinin sayı <b>5</b>-dən çox olduqda çətinlik üzrə <b>D1</b> və <b>D2</b> hakimler tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Rəqs addımları kombinasiyasının sayı <b>3</b>-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimler <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Dalğa hərəkətlərinin sayı <b>3</b>-dən az olduqda <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Yenidən düzülmənin sayı <b>4</b>-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimler <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Pre-akrobatik elementlər seriyasının sayı <b>2</b>-dən az və <b>3</b>-dən çox olduqda çətinlik üzrə hakimler <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Əməkdaşlıqların sayı <b>3</b>-dən az olduqda çətinlik üzrə hakimler <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> </ul>
			 4-5-6 gimnast olmaqla	FIG-nin proqramına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Yeniyyətçilər (2007-2008-ci il təvəllüdlülər)	5 gimnast olmaqla 	FIG-nin proqramına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			

Yarışın adı	Proqram	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
<b>Azərbaycan Çempionatı</b>	Fərdi	Gənclər (2004-2006-cı il təvəllüdlülər)		FIG-nin proqramına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən
		Böyükər (2003-cü il və daha böyükər)		FIG-nin proqramına əsasən	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən


















Yarışın adı	Proqram Fərdi/qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənlə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
<b>Bakı çempionatı</b>	Fərdi	Balacalar (2009-2011-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) –10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz.</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə)	 və ya 	Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Xüsusi tələblərin hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 ((FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 1 element			Xüsusi tələblər olmadıqda üzrə D1-d2 çətinlik hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 ((FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Yeniyetmələr (2007-2008-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) –10.00 ((FIG-nin proqramına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz.</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:   11111 (ən azı 5) onlardan birinin ikili dönmə olması şərtilə  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 	Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Xüsusi tələblərin hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.



Yarışın adı	Proqram	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 1 element			Xüsusi dələblər olmadıqda üzrə D1-d2 çətinlik hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Gənclər (2004-2006-cı il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Böyükər (2003-cü il təvəllüdlülər və daha böyükər)			Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			



Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Cərimə xalları D1 və D2
Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələrarası Kubok (2011, 2010, 2009, 2008, 2007) + Qızıl Yaş	Fərdi	Balacalar (2009-2011-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>- pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz.</li> <li>- hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti</li> </ul>	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə)  	 və ya  	Çıxışda mütləq bədən elementləri olmazsa, çətinlik üzrə hakim tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır (olmayan hər bir elementə görə). Xüsusi tələblərdən hər hansı biri yerinə yetirilməzsə, <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) –Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) -Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
		Yeniyetmələr (2007-2008-ci il təvəllüdlülər)		3-7	Çətinlik (D) -Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 1 bədən çətinliyi elementi			Xüsusi dələblər olmadıqda üzrə D1-d2 çətinlik hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənə çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənə çətinlik elementinin sayı 3-dən daha az olarsa, çətinlik üzrə hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E)- 10.00 (FIG-nin proqramına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 bədənə çətinlik elementi			Gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) bədənə çətinlik elementinin sayı 3-dən daha az olarsa, çətinlik üzrə hakimlər tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.

Yarışın adı	Proqram Fərdi/Qrup	Yaş qrupları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
		Gənclər (2004-2006-cı il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) – Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən
	Qrup hərəkətləri	Balacalar (2009-2011-ci il təvəllüdlülər)	Alətsiz 4, 5 və 6 gimnast olmaqla	Hər bir bədənə çətinlik elementləri qrupundan olan elementlərin bərabər bölüşdürülməsi ilə <b>ən çoxu 5 element</b>	Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Çıxışın davam etmə müddəti <b>1:30-2:00</b> dəq. Çıxışın texniki dəyəri: - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla <b>ən azı 3</b> əməkdaşlıq - hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla olmaqla, <b>ən azı 2</b> və <b>ən çoxu 3</b> pre-akrobatik seriya (ən azı 3 hərəkətdən ibarət olmaqla) (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla <b>ən azı 4</b> - yenidən düzülmə - hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, <b>ən azı 3</b> rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla) - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla 3 aydın görünən dalğa hərəkəti
			4, 5 və 6 gimnast olmaqla 		Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən
		Yeniyyətçilər (2006-2007-ci il təvəllüdlülər)	5 gimnast olmaqla 1 hər  2 hər 		Çətinlik (D) - Açıq xal İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən

## Diqqət!!!

- Əgər gimnast solaxaydırsa, o, mütləq elementləri sağ ayaqla yerinə yetirməlidir.
- Qaydalara mümkün dəyişikliklər bu qaydalara aid əlavələrdə öz əksini tapacaqdır.



Yarışın adı	Program Fərdi/Qrup	Yaş qrupları	Alətlər	Bədənə çətinlik elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
Qızıl Yaş yarışları	Fərdi program	20-30 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 2 müvazinət Ən azı 2 dönmə Ən azı 2 tullanma Ən azı 2 rəqs addımları Ən azı 1 risk Ən azı 1 AD	Çətinlik (D) – 7.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və losin və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		30-40 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 2 müvazinət Ən azı 2 dönmə Ən azı 1 tullanma Ən azı 2 rəqs addımları Risklər və AD üçün tələb yoxdur.	Çətinlik (D) – 6.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		40-50 yaş	1 alət seçimə əsasən	Ən azı 1 müvazinət Ən azı 1 dönmə Ən azı 1 tullanma Ən azı 1 rəqs addımları Risklər və AD üçün tələb yoxdur.	Çətinlik (D) – 5.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.
		50 yaş və daha artıq	1 alət seçimə əsasən	Müvazinət, dönmə tullanma, risklər və AD üçün tələb yoxdur. Ən azı 1 rəqs addımları	Çətinlik (D) – 4.00 İcra (E) - 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar gimnast geyimi, idman köynəyi və triko «losin» və ya idman şalvarı geyinə bilər.

# Mükafatlandırma 2019

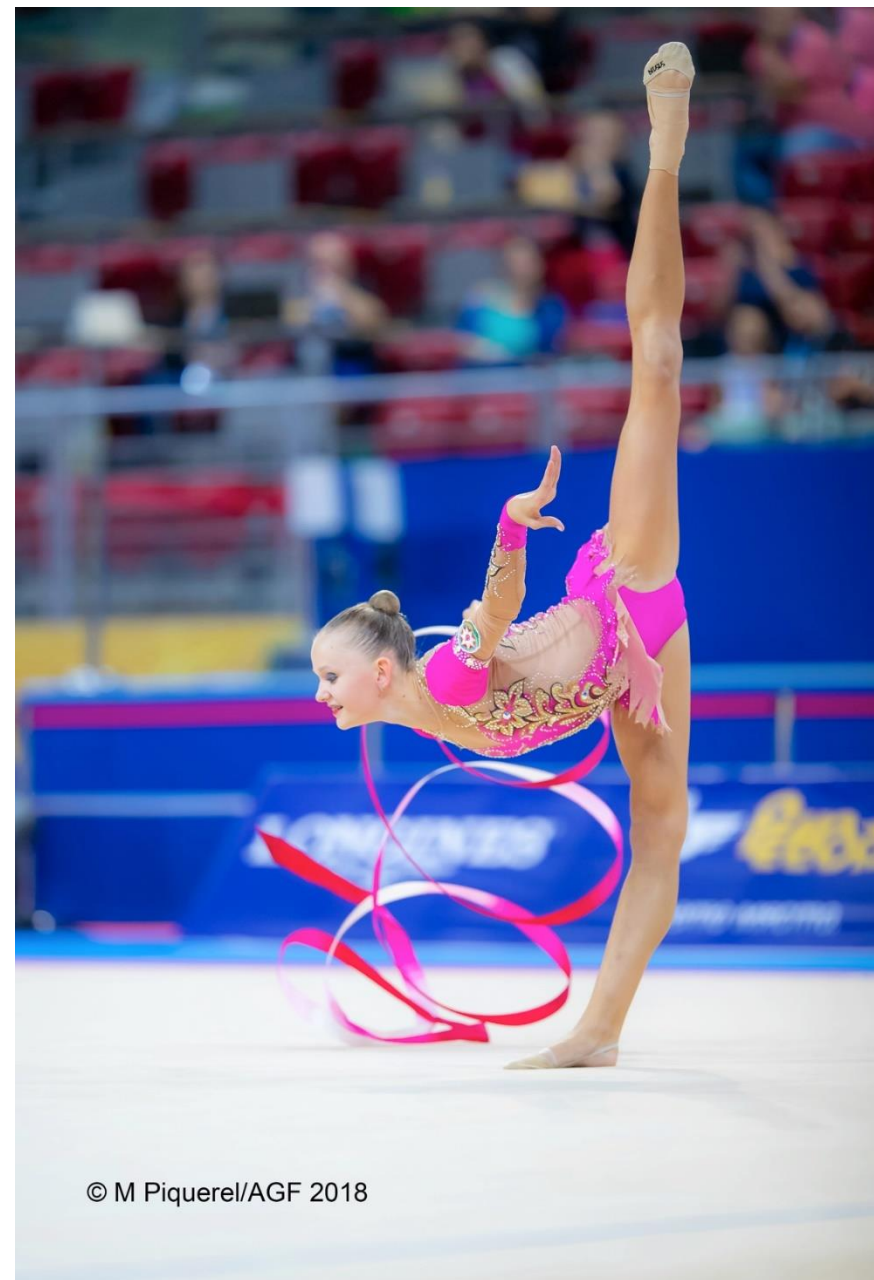


Yarışın adı	Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yerlər
Bakı birinciliyi	Balacalar – 2011-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2010-cu il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2009-cü il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
	Yeniymələr - 2007-2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
	Balacalar - 2009-2011-ci il təvəllüdlülər	Qrup Çoxnövcülük (2 növ əsasında)	I II III
	Yeniymələr - 2007-2008-ci il təvəllüdlülər	Qrup	I II III
	Gənclər - 2004-2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
	Komanda birinciliyi	Hesaba alınır: Qrup hərəkətləri üzrə çoxnövcülük (2 alət üzrə) - 2009-2011, Qrup hərəkətləri üzrə çoxnövcülük - 2007-2008, Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2009-2011. Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2007-2008. Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2004-2006.	I II III





Azərbaycan çempionatı	Böyükər- 2002-ci il təvəllüdülər və daha böyükər	Fərdi çəxnövcüülük və finallar (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən)	I II III
	Gənclər- 2004-2006-cı il təvəllüdülər	Fərdi çəxnövcüülük və finallar	I II III



Bakı çempionatı	Balacalar – 2011-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2010-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniymələr - 2007-2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Gənclər - 2004-2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I II III
	Böyükər - 2003-cü il təvəllüdlülər və daha böyükər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I II III



<b>Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələr arası Kubok</b>	<b>Balacalar – 2011-ci il təvəllüdlülər</b>	<b>Fərdi çoxnövcülük</b>	<b>I II III</b>
	<b>Balacalar – 2010-cu il təvəllüdlülər</b>	<b>Fərdi çoxnövcülük</b>	<b>I II III</b>
	<b>Balacalar– 2009-cu il təvəllüdlülər</b>	<b>Fərdi çoxnövcülük</b>	<b>I II III</b>
	<b>Yeniyetmələr - 2007-2008-ci il təvəllüdlülər</b>	<b>Fərdi çoxnövcülük</b>	<b>I II III</b>
	<b>Gənclər - 2004-2006-cı il təvəllüdlülər</b>	<b>Fərdi çoxnövcülük</b>	<b>I II III</b>
	<b>Balacalar - 2009-2011-ci il təvəllüdlülər</b>	<b>Qrup hərəkətləri</b> 1. <b>Çoxnövcülük üzrə</b> 2. <b>Ayrı-ayrı alətlər üzrə (təsnifat mərhələsindəki xallar əsasında)</b>	<b>I II III</b>
	<b>Yeniyetmələr - 2007-2008-ci il təvəllüdlülər</b>	<b>Qrup hərəkətləri</b> 1. <b>Çoxnövcülük üzrə</b> 2. <b>Ayrı-ayrı alətlər üzrə (təsnifat mərhələsindəki xallar əsasında)</b>	<b>I II III</b>



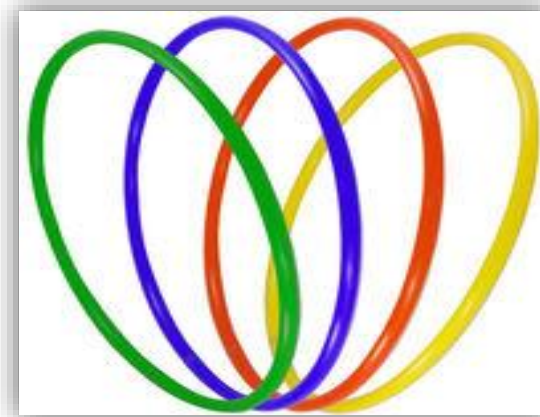
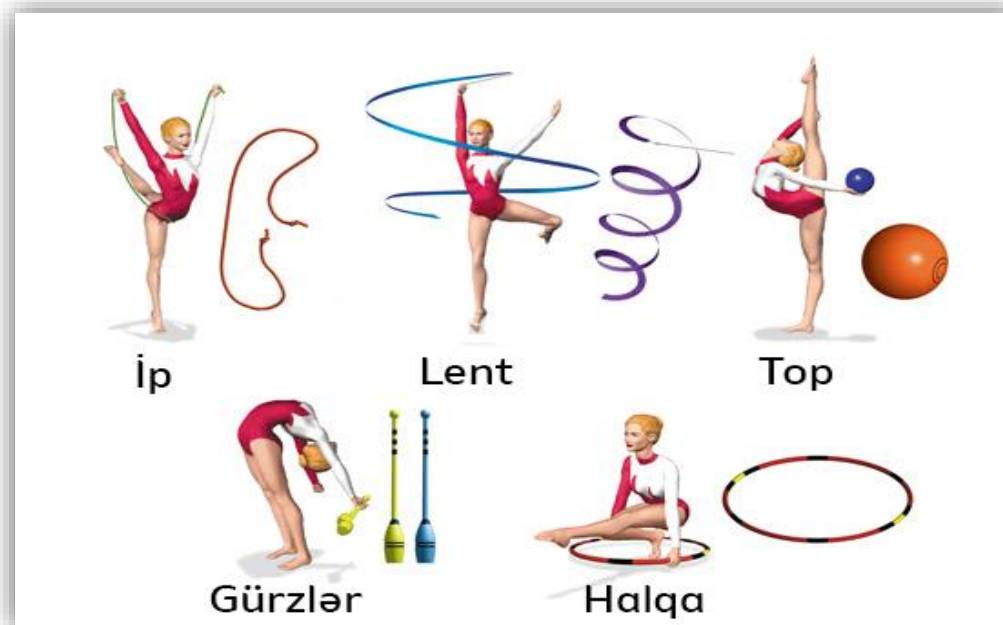











Bölgələr arası Kubok	Balacalar- 2011-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2010-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar– 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətlər -2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətlər -2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III



© UEG / M Piquerel 2018











# ALƏTLƏR ÜZRƏ NORMALAR



Yaş kateqoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2004-2006 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət normalarına əsasən)		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		700-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 400 qr	
		Uzunluğu 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 5000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 30 qr	Çubuqsuz
2003-cü il və daha böyük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət üzrə normalarına əsasən)		800-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		Uzunluq 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 6000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 35 qr	Çubuqsuz





Yaş kateqoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2009-2011		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Min. 150q	Çanaq sümüyünə qədər
		Diametr ən azı 160 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 360 mm Gürzün ucunun diametri ən azı 30 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 4500 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu ən azı 500 mm	Çəkisiz	
2007-2008		Gimnastın boyuna uyğun olaraq		
		Diametr 700-900 mm	Ən azı 250qr	
		Diametr dəq. 180 mm	Ən azı 400qr	
		Uzunluq - 400-500 mm	Ən azı 150qr	
		Uzunluğu ən azı - 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm	Ən azı 30qr	Çubuqsuz

