

PROQRAM

2025-2028-Cİ İLDƏ QADIN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLAR



Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Kiçiklər 2016-2017-ci il	Dayaqlı tullanma	Beli açıq irəliyə doğru salto - (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 40 sm)	1.6	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	- Kompleks növlərin hamısı üzrə ilkin xal – 10.00 xal - Gimnast 2 dəfə tullanmanı icra etməlidir - Ən yaxşı cəhd hesaba alınır - Bonus: "doskok"da yerə enmə üçün yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir Bütün tullanmalar qaçaraq icra edilir
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bucaq altında sallanma və uzanaraq qalxma (0.10) – əllər üzərində arxaya qolaylanma ilə ayaqları bir yerdə 45° (0.20) 2. Toxunmadan geri dönmə (0.2) 3. Bucaq altında sallanma uzanaraq qalxma (0.10) 4. Arxaya qolaylanma, ayaqları alt dirəyə (a/d) möhkəm çömbələrek bir yerə qoyma, üst dirəyə (ü/d)tullanma (0,1) 5. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma (0.10) 6. Arxaya kiçik qolaylanma ilə toxunaraq dönmə (0.1) 7. Sıçrama: irəli qolaylanma - arxaya qolaylanma - çiyinlər irəli qolaylanma bir əllə yuxarıdan tutma sıçrama "sanjirovka" (0.1)	1.0	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	Yekun hesab üzrə bonuslar: 1) Ayaqlar bir yerdə sallanma a/d-də əllər üzərində dayaq hərəkətinin icrası +0.20 2) Geri dönmənin icrası a/d-yə toxunmadan 45° altında + 0.20; əllər üzərində dayaq + 0.40 3) 90°-dən yuxarıda icra edilmiş "sanjirovka" + 0.20 4) "Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə + 0.10

Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Kiçiklər 2016-2017	Gimnastika tirində məşq hərəkəti	- Naskok: çarpaz şpaqat (0.10) - Ayaqlar birlikdə yüksək bucaq (sabitlənmə olmadan həyata keçirilir, ayaq pəncələri baş səviyyəsində) (0.10) - Yan tərəfə aşma və ya asta templə irəliyə aşma (seçimə bağlı) (0.10) - Asta templə arxaya aşma (0.10) - Flak (0.2) - A qrupunun iki gimnastika tullanışı, onlardan biri ayaqları şpaqat şəklində 180° açaraq (0.10 + 0.10) - Əllərin köməyi olmadan irəliyə doğru mayallaq aşma (0.20) - Bir ayaq üstündə 180° dönmə, digəri "passe"də ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) - Sıçrama: bütün bədən qruplaşmasında arxaya salto (0.1)	1.2	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	Yekun hesab üzrə bonuslar: 3 saniyə tutmaqla ayaqlar bir yerdə yüksək bucaq 3 saniyə + 0,2 - B və C çətinlik qruplarının iki gimnastika tullanmasını icra etməyə icazə verilir. Hərəkətlərin çətinliyinə (D qiyməti) icra edilən tullanmaların çətinliyi daxildir. "Doskop"-da sıçrama ilə yerə enmə + 0.10 - Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır. - Gimnastika tiri üzərində akrobatika (A/C), gimnastika (G/C) seriyalarının və sərbəst hərəkətlərin ayrıca icrası: Yekun dəyərdən -0.50 xal cərimə (D briqadası)
	Sərbəst hərəkətlər xalça üzərində	- BİRLƏŞMƏ № 1: Rondat (0.10) – flak (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) - BİRLƏŞMƏ № 2: Bir ayaqla irəliyə temp aşma (0.10) - iki ayaqla temp aşma (0.10). - BİRLƏŞMƏ № 3: bütün bədən qruplaşmasında irəliyə salto (0.10) - Birləşmə № 2 və № 3 bir diaqonalda icra olunur - BİRLƏŞMƏ № 4: Rondat (0.10) – flak (0.10) – flak (0.10) – beli açıq rebound - Əllər üzərində dayaq ilə mayallaq aşma (0.10) (iki ayaq üstə durmaq) - A qrupundan iki tullanışlı gimnastik seriya, bunlarda biri ayaqların 180°şpaqat şəklində açılması ilə (0.1+0.1) - Bir ayaq üzərində istənilən 360 dərəcəlik dönmə (0.1)	1.3	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	- Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır. - Gimnastika tiri üzərində akrobatika (A/C), gimnastika (G/C) seriyalarının və sərbəst hərəkətlərin ayrıca icrası: Yekun dəyərdən -0.50 xal cərimə (D briqadası) Yekun hesab üzrə bonuslar: - B və C çətinlik qruplarının iki gimnastika tullanmasını icra etməyə icazə verilir. Hərəkətlərin çətinliyinə (D qiyməti) icra edilən tullanmaların çətinliyi daxildir. "doskok"da hər bir akrobatika seriyasının yerə enməsi +0.10

Doğum ili	Alet	Program	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Uşaqlar 2014-2015	Dayaqlı tullanma	1. Beli açıq irəliyə doğru salto - (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 60 sm) 2. Tullanma üçün körpücük üstündə rəndat – Beli açıq arxaya doğru salto (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 40 sm)	1.6 2.2	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	TƏLƏBLƏR - Tullanma üçün körpücük matın küncündən 50 sm məsafədə quraşdırılır - Tullanma №1 ilk gün icra edilir (2 cəhd) - Tullanma №2 ikinci gün icra edilir (2 cəhd) <u>Ən yaxşı</u> cəhd hesaba alınır "doskok"da yerə enmə - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Dayandığı yerdən üzü ü/d-yə tərəf - a/d-yə tullanma bucaq altında qolaylanma və Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma (0.10) - arxaya qolaylanma ilə əllər üzərində dayaq ilə ayaqlar bir yerdə (0.20) 2. Əllər üzərində dayağa toxunmadan arxaya dönmə (sıçrama) (0.30) 3. a/d-da ayaqları bir yerə qoymaq - dayaqda arxaya dönmək beli bükülmüş vəziyyətdə dayanmaq (0.1) - ü/d-a hoppanma 4. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma (0.10) – əllər üzərində arxaya qolaylanma ilə ayaqları bir yerdə (0.20) 5. Əllər üzərində dayaqla iki böyük arxaya dönmə (0.20 +0.20) 6. Variant 1: Dayaqla əllər üzərinə buraxmaq - arxaya dönmə toxunaraq - irəliyə doğru qövsvari qolaylanma - arxaya qolaylanma 7. Variant 2: Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma - cüzi sallanma ilə irəli qövsvari qolaylanma - arxaya qolaylanma 8. Variant 3: Sıçrama ilə dərhal getmə 9. Sıçrama: irəliyə qolaylanma bütün bədən qruplaşmasında arxaya salto (və ya irəliyə qolaylanma beli açıq arxaya salto) (0.10)	1.5	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	"Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 Dayağa toxunmadan arxaya dönmə üzrə hakimlik mövcud beynəlxalq qaydalara əsasən həyata keçirilir. (D briqadası) bu elementi hesaba alır: Şaqulidən 0º-10º - C qrupu, 11º - 45º və daha çox – B qrupu. İstisnalara cərimələr daxildir (E briqadası) : 0º- 30º - cəriməsiz, 31º - 45º - 0.10, 45º-dən çox - 0.30. *Cərimə olmadan əllər üzərində dayaqda bucaq altında sallanmanı bükülüb açılmaqla dayağa qalxmanı seyrəltməyə icazə verilir.

Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Uşaqlar 2014-2015	Gimnastika tirində məşq hərəkəti	1. NASKOK: Güclə əyilərək ayaqlar ayrı, əllər üzərində dayaq ("spicak") (0.20) 2. Bir ayaq üzərində müvazinət saxlama ilə irəliyə asta temple aşma (ayaq üfqi səviyyədən aşağı olmamaqla 2 saniyə ərzində saxlanmalıdır) 45º-də sabitlənmiş sərbəst ayaqla tarazlıq vəziyyətində 3. Birləşmə: Yavaş geriye aşma (0.10) – bir ayaq ilə yerə enmə ilə flak (0.20) 4. Bütün bədən qruplaşması zamanı geriye salto (0.30) 5. Düz ayaq uzatmaqla addımla tullanma (0.20) 6. BİRLƏŞMƏ: "sisson" tullanma (0.10) - "pisto-let" tullanma (0.10) 7. "Passe"də 360 dərəcə dönmə 8. Sıçrama: Birləşmə: təkər (0.10) - geriye salto (0.10)	1.6	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	"doskok" da yerə enmə - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir <u>Hərəkət cətinliyi (D xalı) = 1.60 xal</u> * İrəliyə aşma zamanı icra tələbi: tarazlıq vəziyyətində sərbəst ayağın sabitlənməsi olmadıqda - <u>Yekun dəyərdən</u> -0.30 xal <u>cərimə (D briqadası)</u> • <u>Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi.</u> <u>Cərimə_elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır.</u> • <u>Akrobatika (A/C), gimnastika (G/C) seriyalarının tir üzərində və sərbəst hərəkətlərlə ayrıca icrası: Cərimə - yekun hesabdən- 0.50 xal ("D" briqadası)</u>
	Sərbəst hərəkətlər	1. BİRLƏŞMƏ № 1: Rondat (0.10) – flak (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 2. BİRLƏŞMƏ № 2: iki ayaqla temple aşma (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 3. BİRLƏŞMƏ № 3: Rondat (0.10) – flak (0.10) – flak (0.10) - flak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 4. Çiyin arxaya 1800 dərəcəyə dönmə ilə əllər üzərində dayaqla arxaya mayallaq aşma - beli bükülmüş vəziyyətdə irəliyə mayallaq aşma (0.10) (düz ayaqları üzərində dayanma) 5. Addımla tullanma (0.10) 6. "sisson" tullanma (0.10). Ayrıca icra olunur. 7. Bir ayaq üstündə 3600 dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) 8. İki ayaqla təkən verərək 360 dərəcə dönməklə yuxarıya tullanma (0,20)	1.6	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	• "Doskok" da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 • <u>Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi.</u> <u>Cərimə_elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır.</u>)

Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Yeniyetmələr 2012-2013	Dayaqlı tullanma 1 gün 2 gün	1. İrəli aşma 2. Çətinlik cədvəlindən istənilən tullanma 3. Qeyd: əlavə artım - 4-cü qrupdan tullanmanın icrasına görə yekun hesaba 0,50 xal əlavə edilir ("Yurçenko")	1.6	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	<u>Qeyd:</u> "doskok"da yerə enmə üçün yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir <u>Qeyd:</u> tullanma masasının icazə verilən hündürlüyü 115 sm - 125 sm olmalıdır (seçimə görə) <u>TƏLƏBLƏR</u> - Yarışın ilk günü (məcburi proqram) gimnast tullanmanı icra etməlidir - <u>İKİ DƏFƏ</u> <u>Ən yaxşı</u> cəhd hesaba alınır
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma (0.10) - Əllər üzərində dayaq ilə arxaya qolaylanma (0.20) 2. Əllər üzərində dayağa toxunmadan arxaya dönmə (sıçrama) (0.30) 3. ü/d-də "qövsvari" uçuş. (0.2) 4. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma (0.1) Əllər üzərində dayaq arxaya qolaylanma (0.2) 5. "keler" 180 dərəcəlik dönmə ilə arxaya böyük fırlanma (0.2) 6. 180 dərəcəlik dönmə ilə böyük irəli (0.2) 7. Geriyə dayağa böyük fırlanma (0.2) 8. İrəliyə böyük qolaylanma sıçrama salto geriyə beli açıq (0.1)	1.8	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	"Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementin (A, B, C) dəyərinin <u>baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır.</u> Qövsvari uçuşun icrasından əvvəl aşağı dayaqda əlavə bükülüb açılmaqla dayağa qalxmanın icrasına icazə verilir

Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Yeniyyətmələr 2012-2013	Gimnastika tirində məşq hərəkəti	1. Tirin ucunda naskok güclə və onsuz, ayaqlar ayrılıqda bükülərək, əllər üzərində dayaq ("spiçak") (0.20) və asta templə irəli aşma. 2. Birləşmə: "sisson" tullanma (0.10) - bütün bədən qruplaşması geriye salto (0.30) 3. Birləşmə: Flak bir (0.20) - flak iki ayaq üzərində (0.20) 4. Bir ayaq üstündə 3600 dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) 5. Birləşmə: addımla tullanma düz ayağın 180o şpaqata uzanaraq (0.20) - iki ayaq üzərində iki ayaqla itələməklə uzununa şpaqatla tullanma (0.20) 6. Sıçrama: Rondat (0.20) - geriye salto (0.10)	1.8	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	- Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır. - Akrobatika (A/C), gimnastika (G/C) seriyalarının tir üzərində və sərbəst hərəkətlərlə ayrıca icrası: Cərimə - yekun hesabdan- 0,50 xal ("D" briqadası)
	SƏRBƏST HƏRƏKƏTLƏR	1. BİRLƏŞMƏ № 1: Rondat (0.10) – flak (0.10) – 180 dərəcə dönməklə beli açıq geriye salto (0.20) 2. BİRLƏŞMƏ № 2: iki ayaqla templə irəli aşma (0.10) – irəli flak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında irəli salto (0.10) 3. BİRLƏŞMƏ № 3: Rondat (0.10) – flak (0.10) – templi geriye salto (0.10) - flak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 4. Çiyin arxaya 360 dərəcəyə dönmə ilə əllər üzərində dayaq arxaya mayallaq aşma (əllərlə 2-dən çox ötüb keçmə olmadan) (0.10) 5. Bir ayaq üstündə 720o dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,20) 6. BİRLƏŞMƏ № 3: Ayaqların növbəli şəkildə dəyişməsi ilə 180o şpaqatla tullanma (0.20) – 180o şpaqatla addım şəkildə tullanma (0.10)	1.8	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	"Daskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 - Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementin (A, B, C) dəyərinin baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır).

İcra və hakimlik üçün texniki müşayiət sərbəst proqram

Hakimlik 2025-2028-ci il beynəlxalq yarış qaydalarına əsasən həyata keçirilir.



Dayaqlı tullanma Yeniyetmələr (2012-2013)

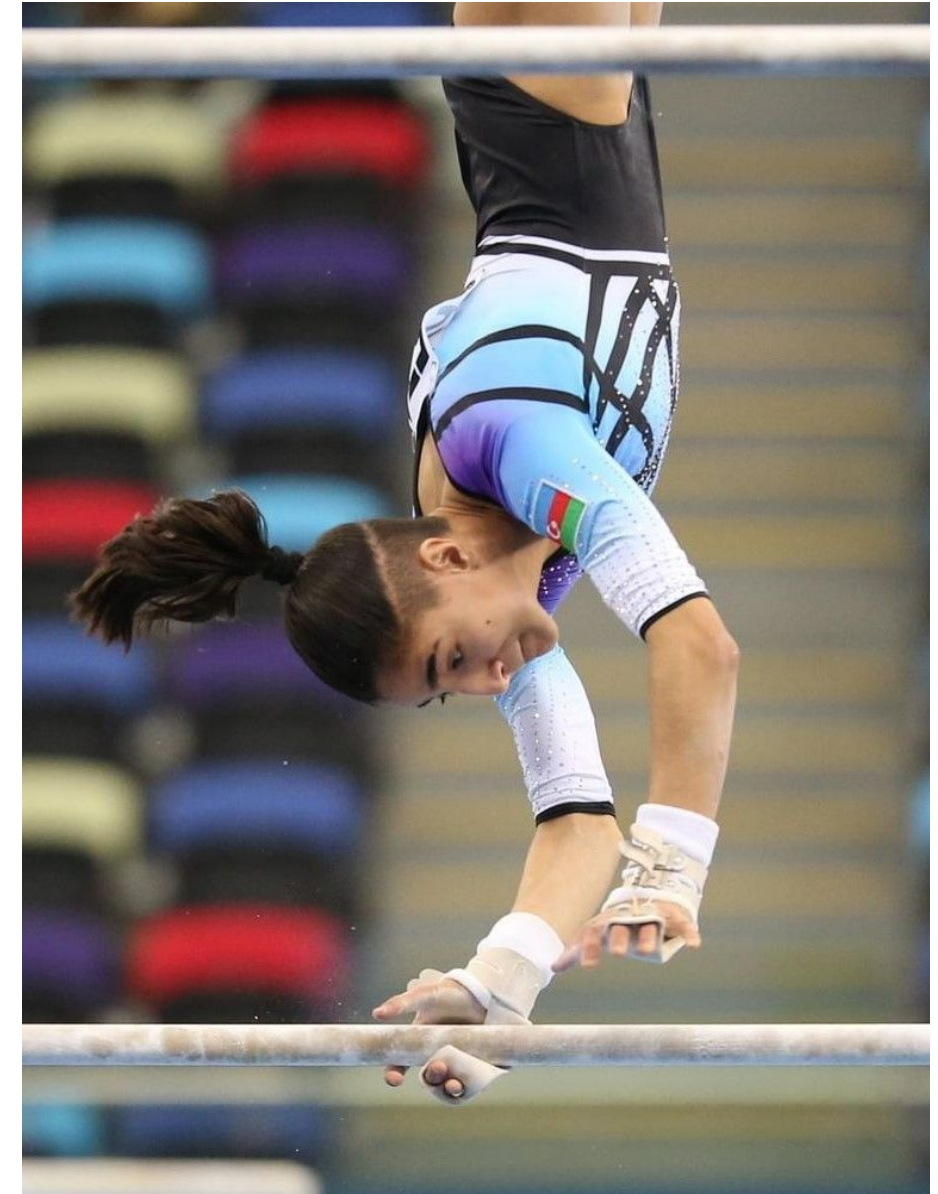
- Gimnast çətinlik cədvəlindən istənilən tullanmanı icra etməlidir
- Gimnast eyni və ya fərqli iki tullanma icra edə bilər
- Ən yaxşı xal hesaba sayılır
- 4-cü qrupdan tullanmanın icrasına görə ("Yurçenko") gimnastın yekun hesabına 0,50 xal əlavə edilir ("**D**" briqadası)
- "doskok"da yerə enmə - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir



Gimnastika tiri

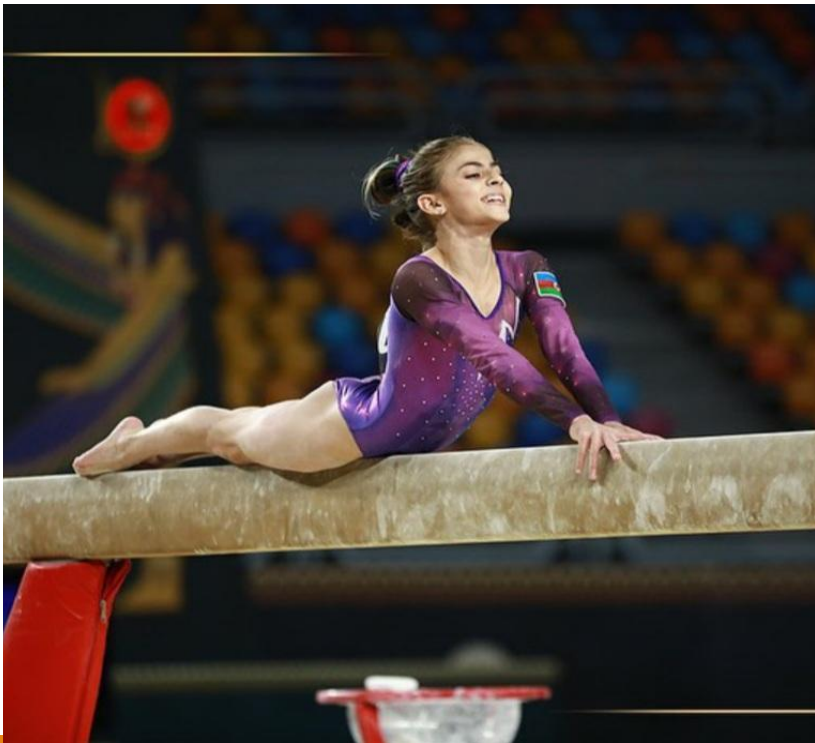
Yeniyetmələr (2012-2013)

- Hərəkət üzrə hakimlik BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (yeniyetmələr)
- Ən yüksək çətinliyə malik 8 element seçilir, o cümlədən sıçrama
- Kompozisiya tələbləri - BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyetmələr)
- BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən birləşməyə görə əlavə artım (yeniyetmələr)
- Salto olmadan sıçramanı icra etmək - cərimə - sıçrama cəhdi yoxdur.
Dəyər:
 - Çətinlik yoxdur – yalnız 7 elementi hesablamaq ("**D**" briqadası)
 - Sıçrama yoxdur – 0.50 (yekun hesabdən "**D**" briqadası)
 - Yıxılma – 1.00 və ya yıxılma səhvlərinə görə cərimə, yıxılma olmadıqda ("**E**" briqadası)
- Hərəkətdə 6-dan az element - yekun hesabdən 2.00 xal cərimə ("**D**" briqadası)
- "doskok"-da sıçrama ilə yerə enmə - əlavə artım - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir.



Gimnastika tirində hərəkət (Yeniyyətmələr 2012-2013)

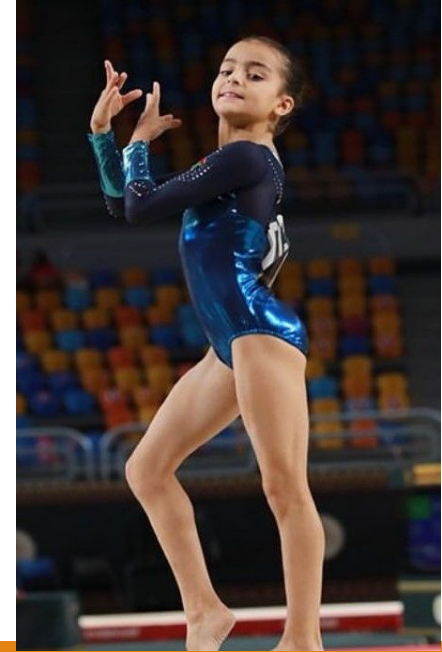
- Hərəkət üzrə hakimlik BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (yeniyyətmələr)
- Ən yüksək çətinliyə malik 8 element seçilir: sıçrama daxil 3 akrobatika elementi + 3 gimnastika + seçimə görə 2 element
- Kompozisiya tələbləri - BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyyətmələr)
- BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən birləşməyə görə əlavə artım (yeniyyətmələr)
- **Hərəkətdə 6-dan az element - yekun hesabdan 2.00 xal cərimə ("D" briqadası)**
- "doskok"da sıçrama ilə yerə enmə - əlavə artım - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir



SƏRBƏST HƏRƏKƏTLƏR

Yeniyyətmələr 2012-2013

- Hərəkət üzrə hakimlik BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (yeniyyətmələr)
- Ən yüksək çətinliyə malik 8 element seçilir: sıçrama daxil 3 akrobatika elementi + 3 gimnastika + seçimə görə 2 element
- Kompozisiya tələbləri - BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyyətmələr)
- BGF beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən birləşməyə görə əlavə artım (yeniyyətmələr)
- **Hərəkətdə 5-dən az element - yekun hesabdən 2.00 xal cərimə ("D" briqadası)**
- "doskok"da akrobatika seriyası ilə yerə enmə - Əlavə artım - hər dəfə yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir



Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Gənclər (2010-2011)	Dayaqlı tullanma	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.
	Gimnastika tirində məşq hərəkəti	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.
	Sərbəst hərəkətlər xalça üzərində	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.

Doğum ili	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə
Böyüklər 2009 və daha böyük	Dayaqlı tullanma	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	Hakimlik BGF qaydaları üzrə
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	Hakimlik BGF qaydaları üzrə
	Gimnastika tirində məşq hərəkəti	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	Hakimlik BGF qaydaları üzrə
	Sərbəst hərəkətlər xalça üzərində	BGF qaydalarına əsasən	BGF qaydalarına əsasən	Hakimlik BGF qaydaları üzrə

Mükafatlandırma

Doğum ili	Program	Yer
Kiçiklər 2016-2017	Fərdi	I
	Çoxnövcülük	II
		III
Uşaqlar 2014-2015	Fərdi	I
	çoxnövcülük	II
		III
Yeniyetmələr 2012-2013	Fərdi	I
	Kompleks, ayrı-ayrı növlərdə	II
	finallar	III
Gənclər 2010-2011	Fərdi	I
	Kompleks, ayrı-ayrı növlərdə	II
	finallar	III
Böyüklər 2009-cu il və daha böyük	Fərdi	I
	Kompleks, ayrı-ayrı növlərdə	II
	finallar	III



Qeyd: Mükafatlandırma idman kostyumlarında BGF texniki rəqlamenti üzrə keçirilir.

Mükafatlandırma hər bir yaş kateqoriyasında ayrıca keçirilir.

Yarış

Azərbaycan və Bakı çempionatı

1. Böyüklər
2. Gənclər
3. Yeniyetmələr

Azərbaycanda və Bakıda birincilik

1. Gənclər
2. Yeniyetmələr
3. Uşaqlar
4. Kiçiklər

Məktəb yarışı

1. Gənclər
2. Yeniyetmələr
3. Uşaqlar
4. Kiçiklər

