



**QADIN İDMAN
GİMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2026**

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Kiçiklər (2017-2018)	Dayaqlı tullanma	Beli açıq irəliyə doğru salto - (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 40 sm)	1.6	DG 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 çömbələrək 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	DG 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

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Kiçiklər (2017-2018)	Gimnastika tiri	1.Naskok: çarpaz şpaqat (0.10) 2.Ayaqlar birlikdə yüksək bucaq (sabitlənmə olmadan həyata keçirilir, ayaq pəncələri baş səviyyəsində) (0.10) 3.Yan tərəfə aşma və ya asta templə irəliyə aşma (seçimə bağlı) (0.10) 4.Asta templə arxaya aşma (0.10) 5.Flyak (0.2) 6.A qrupunun iki gimnastika tullanışı, onlardan biri ayaqları şpaqat şəklində 180° açaraq (0.10 + 0.10) 7.Əllərin köməyi olmadan irəliyə doğru mayallaq aşma (0.20) 8.Bir ayaq üstündə 180° dönmə, digəri "passe"də ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) 9. Sıçrama: bütün bədən qruplaşmasında arxaya salto (0.1)	1.2	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Yekun hesab üzrə bonuslar: 1) 3 saniyə tutmaqla ayaqlar bir yerdə yüksək bucaq 3 saniyə + 0,2 2) B və C çətinlik qruplarının iki gimnastika tullanmasını icra etməyə icazə verilir. Hərəkətlərin çətinliyinə (D qiyməti) icra edilən tullanmaların çətinliyi daxildir. 3)"Doskok"-da sıçrama ilə yerə enmə + 0.10 Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri 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	1.Birləşmə № 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriyə salto (0.10). 2. Birləşmə № 2: Bir ayaqla irəliyə temp aşma (0.10) - iki ayaqla temp aşma (0.10). 3.Birləşmə № 3: bütün bədən qruplaşmasında irəliyə salto (0.10) • Birləşmə № 2 və № 3 bir diaqonalda icra olunur. 4. Birləşmə № 4: Rondat (0.10) – flyak (0.10)– flyak (0.10) – beli açıq rebound. 5. Əllər üzərində dayaq ilə mayallaq aşma (0.10) (iki ayaq üstə durmaq). 6. A qrupundan iki tullanışlı gimnastik seriya, bunlardan biri ayaqların 180° şpaqat şəklində açılması ilə (0.1+0.1) 7. Bir ayaq üzərində istənilən 360° dönmə (0.1)	1.3	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri 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: 1) B və C çətinlik qruplarının iki gimnastika tullanmasını icra etməyə icazə verilir Hərəkətlərin çətinliyinə (D qiyməti) icra edilən tullanmaların çətinliyi daxildir 2) "Doskok"da hər bir akrobatika seriyasının yerə enməsi +0.10

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Uşaqlar (2015-2016)	Dayaqlı tullanma	1. Beli açıq irəliyə doğru salto - (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 60 sm) 2. Tullanma üçün körpücük üstündə rondat – Beli açıq arxaya doğru salto (atsız - yerə enmə üçün mat hündürlüyü 40 sm)	1.6 2.2	DG 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) Ən yaxşı cəhd hesaba alınır "Doskop"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	DG qaydalarına əsasən hakimlik	·"Doskop"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: şaqlıdən 0°-10° - C qrupu, 11° - 45° və daha çox – B qrupu. İstisnalara cərimələr daxildir (E briqadası) : 0°- 30° - cəriməsiz, 31° - 45° - 0.10, 45°- dən çox - 0.30. *Cərimə olmadan əllər üzərində dayaqda bucaq altında sallanmanı bükülüb açılmaqla dayağa qalxmanı seyrəltməyə icazə verilir.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Uşaqlar (2015-2016)	Gimnastika tiri	1.Naskok: Güclə əyilərək ayaqlar ayrı, əllər üzərində dayaq ("spiçak") (0.20) 2. Bir ayaq üzərində müvazinət saxlama ilə irəliyə asta temple aşma (ayaq üfüqi səviyyədən aşağı olmamaqla 2 saniyə ərzində saxlanmalıdır) 45°-də sabitlənmiş sərbəst ayaqla tarazlıq vəziyyətində 3. Birləşmə: Yavaş geriye aşma (0.10) – bir ayaq ilə yerə enmə ilə flyak (0.20) 4. Bütün bədən qruplaşması zamanı geriye salto (0.30) 5. Düz ayaq uzatmaqla addımla tullanma (0.20) 6. Birləşmə: "sisson" tullanma (0.10) - "pisto-let" tullanma (0.10) 7. "Passe"də 360° dönmə 8.Sıçrama: Birləşmə: təkər (0.10) - geriye salto (0.10)	1.6	DG qaydalarına əsasən hakimlik	"Doskok"da yerə enmə - yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir Hərəkət çətinliyi (D xalı) = 1.60 xal * İrəliyə aşma zamanı icra tələbi: tarazlıq vəziyyətində sərbəst ayağın sabitlənməsi olmadıqda - Yekun dəyərdən -0.30 xal cərimə (D briqadası) ·Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri 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.Birləşmə: № 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 2.Birləşmə: № 2: iki ayaqla temple aşma (0.10) – bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 3.Birləşmə: № 3: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – flyak (0.10) - flyak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 4.Çiyin arxaya 180° dönmə ilə əllər üzərində dayaq arxaya mayallaq aşma - beli bükülmüş vəziyyətdə irəliyə mayallaq aşma (0.10) (düz ayaqlar üzərində dayanma) 5.Addımla tullanma (0.10) 6."Sisson" tullanma (0.10). Ayrıca icra olunur. 7.Bir ayaq üstündə 360° dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) 8.İki ayaqla təkən verərək 360° dönməklə yuxarıya tullanma (0,20)	1.6	DG qaydalarına əsasən hakimlik	·"Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 • Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Yeniyetmələr (2013-2014)	Dayaqlı tullanma I gün II 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	DG qaydalarına əsasən hakimlik	·Qeyd: "Doskok"da yerə enmə üçün yekun hesaba 0,10 xal əlavə edilir ·Qeyd: tullanma masasının icazə verilən hündürlüyü 115 sm - 125 sm olmalıdır (seçimə görə) TƏLƏBLƏR ·Yarışın ilk günü (məcburi proqram) gimnast tullanmanı icra etməlidir - iki dəfə Ən yaxşı 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° dönmə ilə arxaya böyük fırlanma (0.2) 6. 180° dönmə ilə böyük irəli (0.2) 7. Geriyə dayağa böyük fırlanma (0.2) 8. İrəliyə böyük qolaylanma sıçrama salto geriye beli açıq (0.1)	1.8	DG qaydalarına əsasən hakimlik	·"Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 · Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır. Qövsvari uçuşun icrasından əvvəl aşağı dayaqda əlavə bükülüb açılmaqla dayağa qalxmanın icrasına icazə verilir.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Yeni yetmələr (2013-2014)	Gimnastika tiri	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: Flyak bir (0.20) - flyak iki ayaq üzərində (0.20) 4. Bir ayaq üstündə 360° dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,10) 5. Birləşmə: addımla tullanma düz ayağın 180° 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	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri 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. Birləşmə № 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – 180° dönməklə beli açıq geriye salto (0.20) 2. Birləşmə № 2: iki ayaqla templə irəli aşma (0.10) – irəli flyak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında irəli salto (0.10) 3. Birləşmə № 3: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – templi geriye salto (0.10) - flyak (0.10) - bütün bədən qruplaşmasında geriye salto (0.10) 4. Çiyin arxaya 360° dönmə ilə əllər üzərində dayaq arxaya mayallaq aşma (əllərlə 2-dən çox ötür keçmə olmadan) (0.10) 5. Bir ayaq üstündə 720° dönmə, digəri "passe"də, ayaq barmağının ucunda dizə yaxın (0,20) 6. Birləşmə № 3: Ayaqların növbəli şəkildə dəyişməsi ilə 180° şpaqatla tullanma (0.20) – 180° şpaqatla addım şəklinə tullanma (0.10)	1.8	DG qaydalarına əsasən hakimlik	"Doskok"da sıçrama ilə yerə enmə +0.10 Məcburi proqramın elementinin icra edilməməsi. Cərimə elementinin (A, B, C) dəyəri baza dəyərindən və (mənfi) -1.00 yekun dəyərindən ("D" briqadası) hesablanır.

İCRA VƏ HAKİMLİK ÜÇÜN TEXNİKİ MÜŞAYİƏT SƏRBƏST PROQRAM

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

DAYAQLI TULLANMA YENİYETMƏLƏR (2013-2014)

- 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

GİMNASTİKA TİRİ

YENİYETMƏLƏR (2013-2014)

- Hərəkət üzrə hakimlik DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (yeniyetmələr)
- Ən yüksək çətinliyə malik 8 element seçilir, o cümlədən sıçrama
- Kompozisiya tələbləri - DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyetmələr)
- DG 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 hesabdan "D" briqadası)
- Yıxılma – 1.00 və ya yıxılma səhvlərinə görə cərimə, yıxılma olmadıqda ("E" briqadası)
- 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

GİMNASTİKA TİRİ

YENİYETMƏLƏR (2013-2014)

- Hərəkət üzrə hakimlik DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (yeniyetmələr)
- Ən yüksək çətinliyə malik 8 element seçilir: sıçrama daxil 3 akrobatika elementi + 3 gimnastika + seçimə görə 2 element
- Kompozisiya tələbləri – DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyetmələr)
- DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən birləşməyə görə əlavə artım (yeniyetmələr)
- 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

SƏRBƏST HƏRƏKƏTLƏR YENİYETMƏLƏR (2013-2014)

- Hərəkət üzrə hakimlik DG 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 - DG beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən 2.00 xal (yeniyyətmələr)
- DG 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

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə	Əlavə
Gənclər (2011-2012)	Dayaqlı tullanma	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən hakimlik	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.
	Gimnastika tiri	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.
	Sərbəst hərəkətlər	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən hakimlik	Çətinlik məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elementləri 0.50 xal alacaq.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Dəyər	Cərimə
Böyüklər (2010 və daha böyüklər)	Dayaqlı tullanma	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	Hakimlik DG qaydaları üzrə
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	Hakimlik DG qaydaları üzrə
	Gimnastika tiri	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	Hakimlik DG qaydaları üzrə
	Sərbəst hərəkətlər	DG qaydalarına əsasən	DG qaydalarına əsasən	Hakimlik DG qaydaları üzrə

MÜKAFATLANDIRMA

Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Kiçiklər (2017-2018)	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
Uşaqlar (2015-2016)	Fərdi Çoxnövcülük	I II III
Yeniyetmələr (2013-2014)	Fərdi Kompleks, ayrı-ayrı növlərdə finallar	I II III
Gənclər (2011-2012)	Fərdi Ayrı-ayrı növlərdə finallar	I II III
Böyüklər (2010-cu il və daha böyüklər)	Fərdi Ayrı-ayrı növlərdə finallar	I II III

Qeyd: Mükafatlandırma idman kostyumlarında DG texniki rəqlamenti üzrə keçirilir.
Mükafatlandırma hər bir yaş kateqoriyasında ayrıca keçirilir.

YARIŞLAR

Ölkə və şəhər
çempionatı

Yeni yetmələr
Gənclər
Böyükələr

Ölkə və şəhər birinciliyi

Kiçiklər
Uşaqlar
Yeni yetmələr
Gənclər

Məktəb yarış

Kiçiklər
Uşaqlar
Yeni yetmələr
Gənclər