

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI - 2022



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balalar (2016-2017)	Dayaqlı tullanma	Beli düz şəkildə iki ayaqla təkən edərək tullanma (enmə üçün döşəkçələrin hündürlüyü 50 sm)	1.0	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	- Bütün çoxnövcülük növləri üzrə ilkin xal - 10.00 xal - Gimnast iki dəfə tullanmalıdır - Ən yaxşı cəhd hesaba alınır - Bonus: enmə hərəkətini səhvsiz yerinə yetirdikdə yekun xala 0,10 əlavə edilir Bütün tullanışlar qaçış başlanğıcı ilə həyata keçirilir
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Aşaraq qalxma (0.10) 2. İrəli aşaraq bucağı 3 san. saxlayaraq (0.10) 90°lik bucaq vəziyyətində sallanmaya enmək 3. Bucaq vəziyyətində sallanmadan qollar arasından keçirərək düz ayaqları qaldırmaq – əks tutmada beli açıq şəkildə sallanmaya çıxma (0.1) 4. Enmə: əks tutmada beli açıq şəkildə sallanıb, arxada duraraq sallanıb dik dayanmaq (0.1)	0.5	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balalar (2016-2017)	Gimnastika tiri	- Alətə qalxma: Ayaqlar birlikdə düz əllərə dayaq – düz ayağı qolaylayaraq ayaqlar aralı əllər yana tir üzərində oturmaq (0.10) - Ayaqlar birlikdə qarın üzərində uzanaraq tiri tutmaq – qolları düzəltmək, omba üzərində uzanaraq dayaq vəziyyətini almaq (0.10) - Dabanlar üzərində oturmaq – oturaraq dayaq – düz ayaqlar üzərinə qalxmaq (0.10) - İki ayaq üzərində duruş vəziyyətində əllər yana, 1 ayaqla addım atmaq, digərini passeyə qaldırmaq – şaquli xəttdən 45° vəziyyətində ayaqları düzəltmək – addım. Digər ayaqla da təkrarlamaq (0.10) - İki addım ataraq düz ayaqla irəliyə qolaylanaraq şaquli xəttdən 90°yə yaxın vəziyyəti almaq (0.10) - Düz ayaqlarda yüksək yarımbarmaqlar üzərində əllər yanda gəzmək (0.10) - Enmə: Tirin sonunda beli açıq şəkildə iki ayaqla təkan edərək tullanma (0.1)	0.7	FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: - Düz ayaqla 90°dən hündür qolaylanmanın yerinə yetirilməsi (dəstək ayağı düz olmalıdır) +0.10 bir dəfə - Səhvsiz enmə + 0.10 xal • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən elementlərin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır.
	Sərbəst hərəkətlər	- Birləşmə № 1: qruplaşmış şəkildə irəli mayallaq aşma (0.10) – düz ayaqla üzərinə qalxmaq əllər yana – qruplaşmış şəkildə arxaya mayallaq aşma(0.10) - Ayaqlar bir yerdə əllər üzərində duruş (0.10) - Ayaq üstə dayanmış vəziyyətdə ayaqlar aralı körpü hərəkətini icra etmək və başlanğıc vəziyyətə qayıtmaq (0.1) - Sağ ayaqla keçi yürüşündə addım və sol ayaqla keçi yürüşündə addım (0.10) 3 san. “Qaranquş” (0.10) - İki ayaqla təkan edərək beli açıq şəkildə 180° dönmə ilə tullanma (0.1) - Bir ayağın yarımbarmaq üzərində duruşu, ikinci ayaq passedə saxlanması 2 san. (0.10)	0.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: “Qaranquş” vəziyyətində ayağı üfüqi xəttdən hündürdə saxlamaq 3 san. + 0.10 - Səhvsiz enmə + 0.10 xal • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən elementlərin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər (2015-2016)	Dayaqlı tullanma	İki ayaqla təkan edərək irəliyə mayallaq (enmə üçün döşəkçələrin hündürlüyü 80 sm)	1.0	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	- Bütün çoxnövcülük növləri üzrə ilkin xal - 10.00 xal - Gimnast iki dəfə tullanmalıdır - Ən yaxşı cəhd hesaba alınır - Bonus: enmə hərəkətini səhvsiz yerinə yetirdikdə yekun xala 0,10 əlavə edilir Bütün tullanışlar qaçış başlanğıcı ilə həyata keçirilir
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Aşaraq qalxma (0.10) 2. 2 dəfə geriye qolaylanma (0.10+0.10) 3. Dayaqdan geriye dövrə (0.10) 4. Geriyə qolaylanaraq ayaqlar bir yerdə aşağı qolda oturmuş vəziyyətdə dayaq (0.10) 4. Enmə: beli açıq şəkildə tullanma	0.6	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. Yekun qiymətə əlavələr: 1. Əllərdə üzərində 90°-dən yüksək arxaya qolaylanma + 0.10 xal hər dəfə 2. Səhvsiz enmə + 0.10 xal

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər (2015-2016)	Gimnastika tiri	1. Ayaqlar aralı bucaq vəziyyətini saxlamaq (tir boyunca və ya köndələnində icra etmək olar) 2 san. (0.10) 2. Kürək üzərində uzanmış vəziyyətdə əllər vasitəsilə irəliyə mayallaq (0.10) - əllər vasitəsilə geriye mayallaq (0.10) 3. Düz ayaqla irəli qolaylanıb bir ayaqdan digər ayağa demi-pliedə “qaranquş” hərəkətinə keçmək (0.10) 4. 3-cü mövqedən olan ayaqların dəyişməsi ilə 2 tullanma (0.10) 5. Enmə: Tirin sonundan əllərin təkəni ilə 90° dönmə ilə yana aşaraq 2 ayaq üzərinə (0.1)	0.6	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	• Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən elementlərin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. Yekun qiymətə əlavələr: 1. Pəncələrin tirin səviyyəsindən hündürdə qoymaqla ayaqlar aralı bucağın saxlanması 2 san. + 0.10 xal 2. Üfüqi xətt səviyyəsində ayaqların “qaranquş” vəziyyətində saxlanması 3 san.+ 0.10 xal 3. Səhsiz enmə + 0.10 xal
	Sərbəst hərəkətlər	1. Birləşmə № 1: əllər üzərində duruş - qruplaşmış şəkildə irəli mayallaq aşma (0.10) – irəliyə ayaqlar bir yerdə yavaş aşma (0.10) – ikinci ayağın 6-cı mövqeyə qoyulması ilə yana aşma (0.10) – qruplaşmış şəkildə dayaqdan бүкүlmüş şəkildə arxaya mayallaq aşma(0.10) 2. Birləşmə № 2: Rondat – Beli açıq sıçrama (0.10) 3. Arxaya yavaş aşma (0.10) 4. Ayaqları 135° şpaqata ayıraraq addım ataraq tullanma (0.10) 5. Bir ayaqda 180° dönmə, digəri passedə, barmaq ucu dizə söykənmiş şəkildə (0.10)	0.8	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: 1. Birləşmə № 1-in birgə icrası + 0.20 xal 2. Birləşmə № 2-dən səhsiz enmə + 0.10 xal • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. • Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika və gimnastika seriyasında aid hərəkətlərin ayrı icra edilməsi: Yekun xaldan 0.50 xal cərimə çıxılır (D hakimlər briqadası). Qeyd: əgər gimnast elementlər seriyasında yalnız bir element icra edibsə, cərimə tətbiq olunur.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2014-2015)	Dayaqlı tullanma	Beli düz şəkildə irəliyə salto (alətsiz – enmə üçün döşəkçələrin hündürlüyü 40 sm)	1.6	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	- Bütün çoxnövrçülük növləri üzrə ilkin xal - 10.00 xal - Gimnast iki dəfə tullanmalıdır - Ən yaxşı cəhd hesaba alınır - Bonus: enmə hərəkətini səhvsiz yerinə yetirdikdə yekun xala 0,10 əlavə edilir Bütün tullanışlar qaçış başlanğıcı ilə həyata keçirilir
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bucaq vəziyyətində sallanma və açılaraq qalxmaq (0.10) – arxaya qolaylanaraq ayaqlar bir yerdə əllər üzərində duruş 45° (0.20) 2. Toxunmadan geriye fırlanma (0.2) 3. Bucaq vəziyyətində sallanma və açılaraq qalxmaq (0.10) 4. Arxaya aşaraq ayaqları bir yerdə tutaraq aşağıdakı qolda oturaraq dayaq vəziyyəti - yuxarıdakı qola sıçrama (0.1) 5. Açılaraq qalxmaq (0.10) 6. Kiçik yellənmə ilə arxaya toxunaraq fırlanma (0.1) 7. Enmə: qolaylanaraq qövsvari şəkildə irəliyə enmə - arxaya qolaylanma – irəliyə qolaylanaraq, bir çiyin irəli bir əllə üstdən tutub “sanjirovka” vəziyyətində enmə (0.1)	1.0	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: 1. Ayaqlar birlikdə aşağı qolda əllərdə duruş vəziyyətində alətdən itələnmənin icra edilməsi + 0.20 xal 2. Aşağı qola toxunmadan 45° altında fırlanmanın icra edilməsi + 0.20 xal; əllər üzərində duruş + 0.40 xal 3. 90°-dən yüksəkdə “sanjirovka” elementinin icrası 4. Səhvsiz enmə + 0.1 xal

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2014-2015)	Gimnastika tiri	- Alətə qalxma: Köndələninə şpaqat (0.10) - Ayaqlar birlikdə yüksək bucaq (pəncələr başla eyni səviyyədə, saxlamadan icra olunur) (0.10) - Yanakı aşma və ya önə doğru yavaş aşma (seçim əsasında) (0.10) - Arxaya doğru yavaş aşma (0.10) - Flyak (0.2) - A qrupuna aid iki gimnastika tullanışı. Onlardan biri ayaqları 180° açaraq şpaqatın icra edilməsi ilə yerinə yetirilir (0.10 + 0.10) - Əllərin iştirakı olmadan önə mayallaq (0.20) - Bir ayaq üzərində 180° dönmə, digər ayaq passe vəziyyətində (pəncə dizə söykənmiş şəkildə) (0.10) - Enmə: qruplaşmış şəkildə arxaya salto (0.1)	1.2	FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: - Ayaqlar birlikdə yüksək bucaq - 3 san. saxlamaqla = 0.2 xal - B və C çətinlik qruplarından iki tullanışının icra olunmasına icazə verilir. İcra edilmiş tullanıqların çətinlik xalı çıxışın ümumi çətinlik xalına əlavə ediləcək (D xalı) - Səhvsiz enmə + 0.1 xal - Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. - Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika və gimnastika seriyasında aid hərəkətlərin ayrı icra edilməsi: Yekun xaldan 0.50 xal cərimə çıxılır (D hakimlər briqadası).
	Sərbəst hərəkətlər	- Birləşmə № 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – qruplaşmış şəkildə arxaya salto (0.10) - Birləşmə № 2: Bir ayaq üzərinə templi aşma (0.10) – iki ayaq üzərinə templi aşma (0.10) - Birləşmə № 3: qruplaşmış şəkildə irəliyə salto (0.10) Birləşmə № 2 və № 3 bir diaqonal üzrə icra olunur. - Birləşmə № 4: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – beli açıq şəkildə sıçrama - Mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş (0.10) (iki ayaq üzərinə qalxmaq) - A qrupuna aid iki tullanışdan ibarət gimnastika seriyası, onlardan biri ayaqları 180° açaraq şpaqatın icra edilməsi ilə yerinə yetirilir (0.10 + 0.10) - Bir ayaq üzərində 360°lik istənilən dönmə	1.3	FIG-nin qaydalarına əsasən	Yekun qiymətə əlavələr: - B və C çətinlik qruplarından iki tullanışının icra olunmasına icazə verilir. İcra edilmiş tullanıqların çətinlik xalı çıxışın ümumi çətinlik xalına əlavə ediləcək (D xalı) - Akrobatik seriyaya aid hər bir səhvsiz enmə + 0.1 xal - Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. - Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika və gimnastika seriyasında aid hərəkətlərin ayrı icra edilməsi: Yekun xaldan 0.50 xal cərimə çıxılır (D hakimlər briqadası).

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar (2012-2013)	Dayaqlı tullanma	1. Beli açıq şəkildə irəliyə aşma - (alətsiz – enmə üçün döşəkçələrin hündürlüyü 60 sm) 2. Rondatdan körpü vəziyyətinə - Beli açıq şəkildə arxaya salto (alətsiz – enmə üçün döşəkçələrin hündürlüyü 60 sm)	1.6 2.2	FIG-nin qaydalarına əsasən	Tələblər - Körpücük döşəkçənin kənarından 50 sm. məsafədə qoyulur. 1-ci tullanma ilk gündə icra edilir (2 cəhd) 2-ci tullanma ikinci gündə icra edilir (2 cəhd) Ən yaxşı cəhd hesaba alınır. Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir.
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Üzü yuxarıdakı qola doğru duruş vəziyyətindən aşağıdakı qola tullanma - künc vəziyyətində sallanma və açılaraq qalxmaq (0.10) – arxaya qolaylanaraq ayaqlar bir yerdə əllər üzərində duruş (0.20) 2. Toxunmadan geriye fırlanma ilə əllər üzərində duruş vəziyyətinə (“pereşmiq”) (0.30) 3. Kiçik qol üzərində ayaqları birlikdə tutmaq – bükülmüş şəkildə dayaq vəziyyətində dayanaraq arxaya fırlanma (0.1) - yuxarıdakı qola sıçrama 4. Açılaraq qalxmaq (0.1) - arxaya qolaylanaraq ayaqlar bir yerdə əllər üzərində duruş (0.20) 5. 1-ci variant: Əllər üzərində dayaq vəziyyətinə enmə - toxunaraq arxaya fırlanma – qövsvari şəkildə irəliyə qolaylanmaq 6. 2-ci variant: Açılaraq qalxmaq - kiçik itələnmədən qövsvari şəkildə irəliyə qolaylanmaq – arxaya qolaylanmaq 7. 3-cü variant: Dərhal enmək 8. Enmə: İrəli qolaylanaraq qruplaşmış şəkildə arxaya salto (və ya irəli qolaylanaraq beli açıq arxaya salto) (0.10).	1.5	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. Toxunmadan duruş vəziyyətində arxaya dönmənin hakimliyi qüvvədə olan beynəlxalq qaydalara uyğun həyata keçirilir. D hakimlər briqadası hesaba alır: vertikalda 0°-10° - C qrupu, 11°-45° və daha yüksək- B qrupu. İstisnalar E hakimlər briqadasının cərimələrindən ibarət olur: 0°-30° - cəriməsiz, 31°-45° - 0.10 xal, daha yüksək – 0.30 xal. Əlavə olunmasına icazə verilir: künc vəziyyətində sallanma və açılaraq qalxmaq - əllər üzərində dayaq vəziyyətindən arxaya atılma cəriməsizdir.

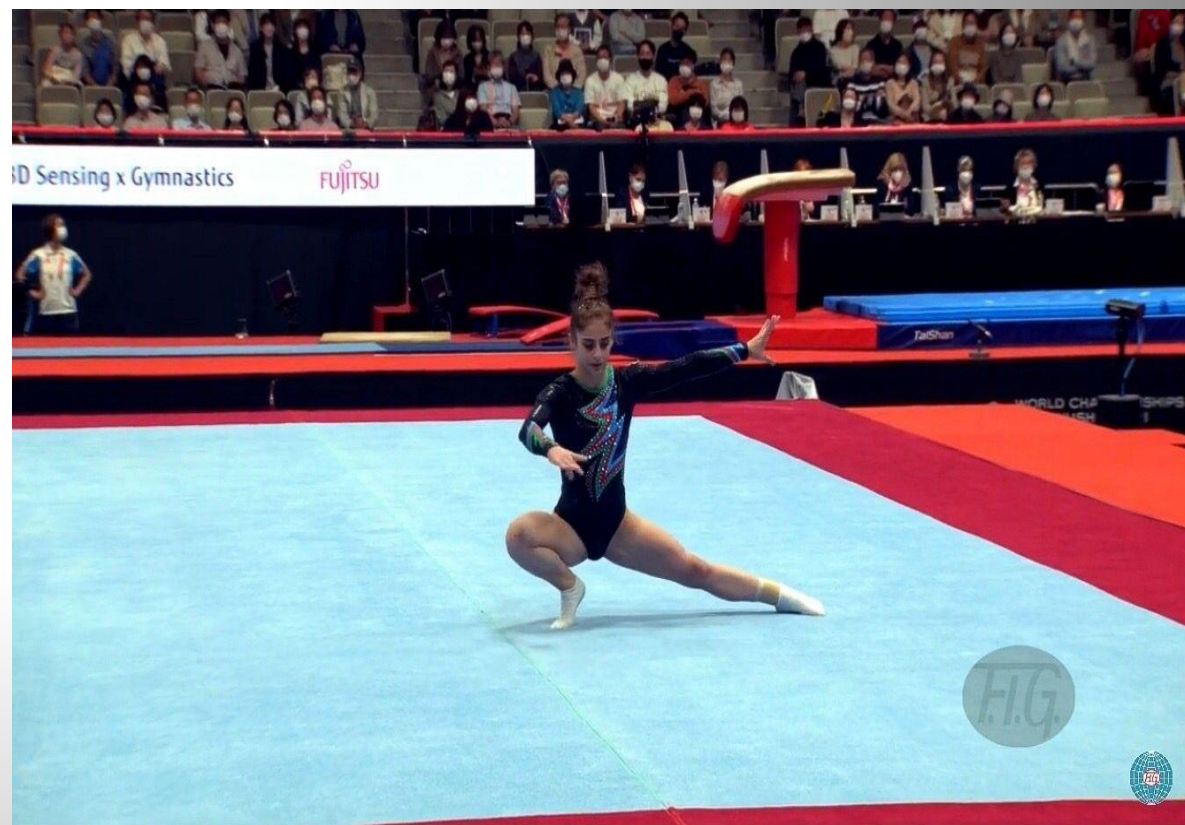
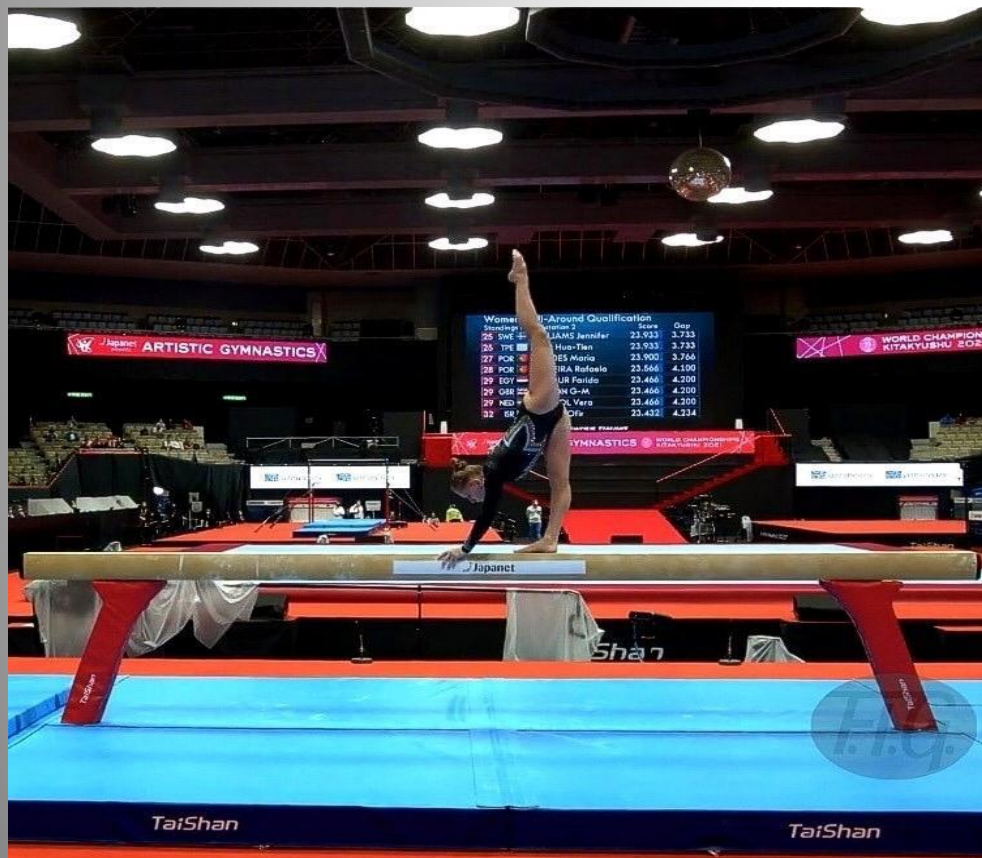
Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar (2012-2013)	Gimnastika tiri	1. Alətə qalxma: Güc tətbiq edərək bükülüb ayaqlar aralı, əllər üzərində duruş (spiçaq) (0.20) 2. “Qaranquş” hərəkətindən irəli yavaş aşmadan sərbəst ayağın 45°-də saxlama ilə tarazlıq vəziyyətinə 3. Birləşmə: Arxaya yavaş aşma (0.10) – bir ayağa enmə ilə flyak (0.20) 4. Qruplaşmış vəziyyətdə arxaya salto (0.30) 5. Düz ayağın götürülməsi ilə addımla tullanma (0.20) 6. Birləşmə: “sisson” tullanışı (0.10) - “tapança” tullanışı (0.10) 7. Passedə 360°lik dönmə 8. Enmə: birləşmə: “təkər” hərəkəti (0.10) – arxaya salto (0.10)	1.6	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. Hərəkətin çətinliyi (D xalı) = 1.60 xal *İrəliyə aşmanın icrasına tələblər: tarazlıq vəziyyətində sərbəst ayağın saxlanmaması – yekun xala 0.30 xal cərimə (D briqadası) • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.0 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. • Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika və gimnastika seriyasında aid hərəkətlərin ayrı icra edilməsi: Yekun xaldan 0.50 xal cərimə çıxılır (D hakimlər briqadası).
	Sərbəst hərəkətlər	1. Birləşmə 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – beli açıq şəkildə arxaya salto (0.10) 2. Birləşmə 2: iki ayaq üzərinə templi aşma (0.10) – qruplaşmış şəkildə irəliyə salto (0.10) 3. . Birləşmə 3: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – flyak (0.10) – flyak (0.10) - qruplaşmış şəkildə irəliyə salto (0.10) 4. Çiyin arxaya 180° dönmə ilə mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş – bükülmüş vəziyyətdə irəliyə mayallaq (0.10) (düz ayaqla qalxmaq) 5. Addımla tullanma (0.10) 6. “Sisson” tullanışı (0.10). Ayrı icra edilir. 7. Bir ayaqda 360° dönmə, digər ayaq passedə (0.10) 8. 360° dönmə ilə iki ayaqla təkan edib yuxarı tullanmaq (0.20)	1.6	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.00 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyetmələr (2010-2011)	Dayaqlı tullanma 1-ci gün 2-ci gün	1. İrəliyə aşma 2. Çətinlik cədvəlindən istənilən tullanma 3. Qeyd: 4-cü qrupdan (Yurçenko) icra edilmiş tullanışa görə yekun xala 0.50 xal əlavə	1.6	FIG-nin qaydalarına əsasən	- Qeyd: səhvsiz enmə: yekun xala 0.10 xal əlavə - Qeyd: tullanma alətinin hündürlüyünün 115-125 sm (istəkdən asılı olaraq) olması na icazə verilir TƏLƏBLƏR - Yarışın ilk günü gimnast iki tullanış icra etməlidir (məcburi proqram) Ən yaxşı cəhd hesaba alınır
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Açılaraq qalxmaq (0.10) – arxaya qolaylanaraq əllər üzərində duruş (0.20) 2. Toxunmadan geriye fırlanma ilə əllər üzərində duruş vəziyyətinə («pereşmiq») (0.30) 3. Böyük qol üzərinə qövsvari uçuş/keçmə (0.2) 4. Açılaraq qalxmaq (0.1) - arxaya qolaylanaraq əllər üzərində duruş (0.2) 5. 180° “keler” dönmə ilə arxaya böyük fırlanma (0.2) 6. 180° “keler” dönmə ilə irəliyə böyük fırlanma (0.2) 7. Dayağ vəziyyətinə arxaya böyük dönmə(0.2) 8. İrəliyə yüksək qolaylanma ilə beli açıq şəkildə arxaya salto icra edib enmə (0.1).	1.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.00 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. Böyük qol üzərinə qövsvari uçuş elementini icra etməzdən öncə kiçik qol üzərində əlavə açılaraq qalxma hərəkətinin icrasına icazə verilir.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyetmələr (2010-2011)	Gimnastika tiri	1. Tirin sonuna qalxma: içəri dayaq edərək və güc tətbiq edərək бүkүlүb ayaqlar aralı, əllər üzərində duruş (spiçaq) (0.20) və irəli yavaş aşma 2. Birləşmə: “sisson” tullanışı (0.10) – qruplaşmış şəkildə arxaya salto (0.30) 3. Birləşmə: bir ayağa flyak (0.20) – iki ayağa flyak (0.20) 4. Bir ayaqda 360° dönmə, digər ayaq passedə (0.10) 5. Birləşmə: Düz ayağın 180° şpaqata qaldırılması ilə addımla tullanma (0.20) – iki ayaqdan iki ayağa təkan edərək uzununa şpaqata tullanma (0.20) 6. Enmə: Rondat (0.20) - arxaya salto (0.10)	1.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.00 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır. • Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika və gimnastika seriyasında aid hərəkətlərin ayrı icra edilməsi: Yekun xaldan 0.50 xal cərimə çıxılır (D hakimlər briqadası).
	Sərbəst hərəkətlər	1. Birləşmə 1: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – 180° dönmə ilə beli açıq şəkildə arxaya salto (0.20) 2. Birləşmə 2: iki ayaq üzərinə templi aşma (0.10) –irəliyə flyak (0.10) - qruplaşmış şəkildə irəliyə salto (0.10) 3. Birləşmə 3: Rondat (0.10) – flyak (0.10) – arxaya templi salto (0.10) – flyak (0.10) - beli açıq şəkildə arxaya salto (0.10) 4. Çiyin arxaya 360° dönmə ilə mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş (əllərlə 2-dən artıq yerimə olmamaqla) (0.10) 5. Bir ayaqda 720° dönmə, digər ayaq passedə (0.20) 6. Birləşmə 3: ayaqların dəyişməsi ilə 180°lik şpaqata tullanma (0.20) – addım ataraq 180°lik şpaqata tullanma (0.10)	1.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Səhvsiz enməyə görə yekun xala 0.10 xal əlavə edilir. • Məburi proqrama aid elementin icra edilməməsi. Baza qiymətindən A, B, C qrupu elementlərinin dəyəri və yekun qiymətdən 1.00 xal cərimə (D hakimlər briqadası) çıxılır.

Sərbəst proqramın icrası və hakimliyi üçün texniki müşaiyə

Hakimlik 2021-2024-cü il Olimpiya dövrünə aid beynəlxalq yarış qaydalarına əsasən həyata keçirilir



Dayaqlı tullanma – Yeniyetmələr (2010-2011)

- Gimnast çətinlik cədvəlindən istənilən bir tullanma hərəkətini yerinə yetirməlidir
- Gimnast iki eyni və ya fərqli tullanma icra edə bilər
- Ən yaxşı tullanma hesaba alınır
- 4-cü qrupdan olan tullanmanın (Yurçenko) icrasına görə gimnastın yekun qiymətinə 0.50 xal əlavə ediləcək (D hakimlər briqadası)
- Səhvsiz enmə - yekun qiymətə 0.10 xal əlavə



Müxtəlif hündürlüklü qollar - Yeniyetmələr (2010-2011)

- Hərəkətin hakimliyi FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (gənclər)
- Enmə də daxil olmaqla ən çox çətinlik dəyəri olan 8 element seçilir
- Çıxışa tələblər – FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) 2.00 xal
- Birləşmələrə görə əlavələr FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) verilir
- Enmənin saltosuz icrası – cərimə - enmə cəhdinin edilməməsi

Qiymət:

- Çətinlik yoxdur – yalnız 7 elementi hesaba almaq (**D hakimlər briqadası**)
- Enmə yoxdur – yekun qiymətdən 0.50 xal (**D hakimlər briqadası**)
- Yıxılma – 1.00 xal və ya yıxılma yoxdursa enmə səhvinə görə cərimələr (**E hakimlər briqadası**)
- Çıxışda 6 elementdən az element olarsa – yekun qiymətdən 2.00 xal cərimə (**D hakimlər briqadası**)
- Səhvsiz enmə - yekun qiymətə 0.10 xal əlavə.



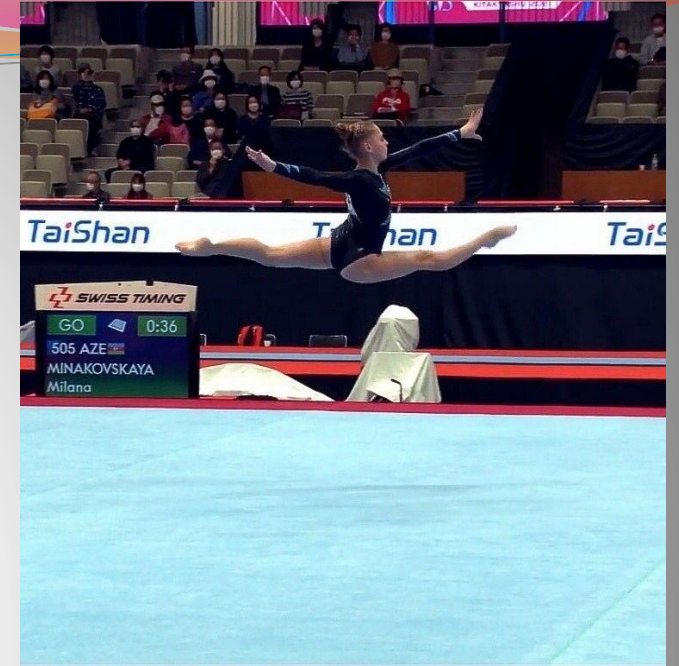
Gimnastika tiri - Yeniyetmələr (2010-2011)

- Hərəkətin hakimliyi FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (gənclər)
- Ən çox çətinlik dəyəri olan 8 element seçilir: enmə də daxil 3 akrobatika elementi + 3 gimnastika elementi + 2 element seçimə əsasən
- Çıxışa tələblər – FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) 2.00 xal
- Birləşmələrə görə əlavələr FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) verilir
- **Çıxışda 6 elementdən az element olarsa – yekun qiymətdən 2.00 xal cərimə(D hakimlər briqadası)**
- Səhvsiz enmə - yekun qiymətə 0.10 xal əlavə.



Sərbəst hərəkətlər - Yeniyetmələr (2010-2011)

- Hərəkətin hakimliyi FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən həyata keçirilir (gənclər)
- Ən çox çətinlik dəyəri olan 8 element seçilir: enmə də daxil 3 akrobatika elementi + 3 gimnastika elementi + 2 element seçimə əsasən
- Çıxışa tələblər – FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) 2.00 xal
- Birləşmələrə görə əlavələr FIG-nin beynəlxalq hakimlik qaydalarına əsasən (gənclər) verilir
- **Çıxışda 5 elementdən az element olarsa – yekun qiymətdən 2.00 xal cərimə(D hakimlər briqadası)**
- Akrobatik elementlər seriyasından səhvsiz enmə - hər dəfə yekun qiymətə 0.10 xal əlavə.



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Gənclər (2007-2009)	Dayaqlı tullanma	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.
	Gimnastika tiri	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.
	Sərbəst hərəkətlər	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr
Böyüklər (2006–cı il təvəllüdlü və daha böyük)	Dayaqlı tullanma	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Gimnastika tiri	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Sərbəst hərəkətlər	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən

Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Balacalar (2014 – 2015)	Fərdi çoxnövçülük	I II III
Uşaqlar (2012 – 2013)	Fərdi çoxnövçülük	I II III
Yeniyetmələr (2010-2011)	Fərdi çoxnövçülük	I II III
Gənclər (2007-2009)	Fərdi çoxnövçülük	I II III
Böyükələr (2006-cı il və daha böyük)	Fərdi çoxnövçülük	I II III



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

► Balacalar üçün alətlər norması



Yaş kateqoriyası	Alət	Qayda
2014 – 2015	Tullanma	Körpücükdən 40 sm. mat
2012 – 2013	Tullanma	Alətin hündürlüyü 110 sm.
2012 – 2013 2014 – 2015	Müxtəlif hündürlüklü qollar	Dayaq qoyulmağa icazə verilir



/// SPIETH



www.sport.gov.az



Yarışlar

Azərbaycan və Bakı Çempionatları

1. Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)
2. Gənclər (2007-2009)
3. Yeniyetmələr (2010-2011)

Azərbaycan və Bakı Birincilikləri

1. Gənclər (2007-2009)
2. Yeniyetmələr (2010-2011)
3. Uşaqlar (2012-2013)
4. Balacalar (2014 – 2015)

Məktəb yarışları

1. Böyüklər (2006-cı il və daha böyük)
2. Gənclər (2007-2009)
3. Yeniyetmələr (2010-2011)
4. Uşaqlar (2012-2013)
5. Balacalar (2014 – 2015)

