

Gimnastika Hamı Üçün

SALAMLAMA VƏ TANIŞLIQ



Mariana Vasileva- Bədii Gimnastika və “Gimnastika Hamı üçün” növlərində Baş Məşqçi

SALAMLAMA VƏ TANIŞLIQ



Ruslan Eyvazov- Bədii Gimnastika üzrə Yığma Komandanın xoreoqrafı və “Gimnastika Hamı üçün” növünün məşqçisi

“GİMNASTİKA HAMİ ÜÇÜN” NƏDİR

- 4000 il əvvəl Çində sağlamlıq və ömrün uzun olması üçün insanlar gimnastika hərəkətlərindən istifadə etmişlər. Fiziki görünüşün mükəmməlləşməsinə böyük diqqətin göstərildiyi qədim Yunanıstanda gimnastikanın xüsusi yeri var idi. Qədim Romada əsgərlərin bir mexanizm kimi daim formada olmaları üçün gimnastika hərəkətlərindən istifadə olunub.
- Alman pedaqoqu və yazıçısı Fridrix Ludvinq Yanın səyləri nəticəsində 1811-ci ildə gimnastika alətləri ilə təchiz edilmiş gimnastika meydançası istifadəyə verilmişdir. “Gimnastika hamı üçün” növünün inkişafında İsveç sistemi böyük rol oynamışdır. Bu sistemin üstünlüyü elmi əsaslara söykənməsindən irəli gəlir. 1813-cü ildə Per Henrik Linqin gördüyü işlər nəticəsində gimnastika institutu yaradılmışdır.

- 
- 1881-ci ildə FIG-nin əsasını qoymuş Belçikadan olan Nikolas Kuperus gimnastikanın insan bədənini və ruhu üçün çox vacib olduğunu hesab etmiş və qeyri-yarış növü kimi gimnastikanın böyük insan kütləsi üçün olması ideyasını irəli sürmüşdür.
 - Onun həmkarlarından yalnız bir neçəsi bu ideyanı dəstəklədi və illər ötdükcə yarışların keçirilməsi FIG-nin fəaliyyətinə daxil oldu. Buna baxmayaraq, Kuperusun gimnastikanın böyük insan kütləsi üçün olması, fikri gündəmdən düşmədi.
 - O, öz sevimli idman brendini inkişaf etdirməyə davam edirdi.

- 
- Ümumiyyətlə, “Gimnastika hamı üçün” ilə məşğələlər idman gimnastikası, bədii gimnastika, akrobatika gimnastikası, batut gimnastikası, idman rəqsləri və aerobika gimnastikasından sadə elementlərin yerinə yetirilməsi əsasında qurulur.
 - Buraya ümumi inkişaf üçün olan hərəkətlər, alətlər üzərində məşqlər, gimnastika və fitness avadanlıqları ilə məşqlər daxildir. (halqalar, toplar, lentlər, iplər, ikili mini batut, aerostep və s.)





- 
- “Gimnastika hamı üçün” üzrə irimiqyaslı beynəlxalq festivallar hər il keçirilir, lakin bununla yanaşı bir çox ölkələr bu cür tədbirləri daxilində də təşkil edirlər.
 - Avropa gimnastikasının Texniki Komitəsi “Gimnastika hamı üçün” üzrə festivalı təşkil edir – “EUROGYM”, “European Gym for Life Challenge” və “Qızıl Yaş” İdman Festivalı.
 - Bu fəaliyyətin kulminasiya nöqtəsi Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının Ümumdünya Gimnastradasını və “Gym for Life Challenge” təşkil etməsidir.

“EUROGYM”

- “EUROGYM” cüt illər olmaqla hər iki ildən bir iyul ayında keçirilir. “EUROGYM” digər gimnastika yarışlarının bir hissəsi olaraq təşkil oluna bilməz. Tədbirin davamiyyəti açılış və bağlanış mərasimləri də daxil olmaqla 5 gün ilə məhdudlaşır.
- “EUROGYM” 12 yaşdan 18 yaşa qədər olan gənclər üçün açıqdır. 10 (və ya daha çox) iştirakçıdan ibarət qrupa gənc iştirakçılar (10 və / və ya 11 yaş) və daha böyüklər (19 və / və ya 20 yaş) qatıla bilər. Tədbirin son qeydiyyatı zamanı iştirakçıların yaşı yoxlanılır.
- Nə 10 yaşdan aşağı nədəki 20 yaşdan yuxarı olan iştirakçıların arasında heç bir istisnalara icazə verilmir.

“EUROGYM” PROQRAMINA AŞAĞIDAKI TƏDBİRLƏR DAXİL OLMALIDIR:

- *Açılış mərasimi*
- *Qrup hərəkətləri*
- *Ustad dərsləri*
- *“EUROGYM” Qala-konserti*
- *Bağlanış mərasimi*

AÇILIŞ MƏRASİMİ

Açılış mərasimi “EUROGYM”-in ilk günündə keçirilir. Açılış mərasiminin maksimal müddəti bir saatdır və əgər parad keçirilirsə o zaman maksimum 90 dəqiqə davam edir.

Tədbirin təşkili üçün münasib olan məkan :

- Stadion
- İdman zalı
- Böyük zal



QRUP HƏRƏKƏTLƏRİ

- "Gimnastika hamı üçün" üzrə qrup çıxışları həm maarifləndirici, həm də cəlbedici olmalıdır.
- Hər bir çıxış 6 dəqiqədən artıq davam etməməlidir (gimnastların hazırlığı, girişi və çıxışı da daxil olmaqla).
- Qrup ən azı 6 gimnastdan ibarət olmalıdır.



USTAD DƏRSLƏRİ

- Bütün iştirakçıların daha da çox biliyə yiyələnməsi üçün seminarlar təşkil etmək lazımdır. Seminarlar əsasən gimnastika və onun fəaliyyəti ilə bağlı olmalıdır.
- Hər bir iştirakçı 4 - 6 seminarda iştirak etmək imkanına malik olmalıdır.
- Seminarlar onların xüsusiyyətindən və tələblərindən asılı olaraq 90 dəqiqəyə qədər olmalıdır (minimum müddəti 60 dəqiqə).

“EUROGYM” QALA KONSERTİ

- “EUROGYM” Qala-konserti – “Gimnastika hamı üçün” də mövcud olan müxtəlifliyi ifadə edən bir şoudur.
- Qala gecəsində iştirak etmək istəyən bütün qruplar öz Milli Federasiyaları vasitəsilə müraciət edə bilərlər.



BAĞLANIŞ MƏRASİMİ

- Bağlanış mərasimi son gün, “EUROGYM” Qalasından dərhal sonra keçirilir.
- Rəsmi hissənin müddəti maksimum 15 dəqiqədir.



“EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE” (EGFL)

- İyulun 14-də Belçikanın Lej şəhəri Avropa Gimnastika İttifaqının təşkilatçılığı ilə 1-ci "European Gym for Life Challenge" festivalına ev sahibliyi etdi.
- “European Gym for Life Challenge” hər iki ildən bir keçirilir və “EUROGYM”-dən 1 gün əvvəl təşkil olunur. Tədbirə 12 yaş və daha yuxarı yaşı olan şəxslər qatıla bilər. “World Gym for Life Challenge” yarışının rəqlamenti FIG-nin qaydalarına əsaslanır. EGFL idman zalı və ya böyük bir məkanda təşkil edilir hansı ki, EGFL Challenge’a uyğun görülür.

EGFL aşağıdakı proqrama əsasən təşkil edilir:

- • Salamlama/ açılış
- • Yarış
- • Mükafatlandırma mərasimi/ bağlanış

- 
- Qruplar, səhnəyə giriş və çıxış daxil olmaqla, üç dəqiqədən çox olmayan bir çıxış nümayiş etdirirlər.
 - Böyük alətlər istifadə edildikdə, qrup avadanlıqları yerləşdirmək və ya çıxarmaq üçün 1 dəqiqə istifadə edə bilər. Həmin 1 dəqiqə musiqi müşayiəti olmadan və yalnız avadanlıqların yerini dəyişmək üçün istifadə olunur. Bu çıxışın bir hissəsi hesab edilmir.
 - Musiqi, keyfiyyəti və müddəti yoxlamaq üçün təşkilatçılara iki ay öncədən çatdırılmalıdır.
 - Çıxışların qiymətləndirilməsi "Gym for Life Challenge" prinsipi üzrə baş verir.

“QIZIL YAŞ” GİMNASTİKA FESTİVALI

- “Qızıl yaş” Gimnastika Festivalı hər iki ildən bir cüt illərin sentyabr / oktyabr aylarında keçirilir.
- GAGF digər gimnastika yarışlarının bir hissəsi ola bilməz.
- Tədbirin müddəti açılış və bağlanış mərasimləri də daxil olmaqla 6 gün ilə məhdudlaşır.
- GAGF 50 yaşdan yuxarı insanlar üçün açıqdır.
- Paradın maksimal davam etmə müddəti 45 dəqiqədir. Açılış mərasimi isə maksimum bir saat davam edir və açılış mərasimində əlavə parad keçirilsə, maksimum 90 dəqiqə olur.

“QIZIL YAŞ” GİMNASTİKA FESTİVALİNİN PROQRAMI

- Açılış mərasimi
- Qrup hərəkətləri
- Tədris forumu
- Seminarlar
- Mədəniyyət və ictimai fəaliyyət
- Nümayəndə heyətlərinin başçılarının qəbulu
- Təntənəli bağlanış mərasimi



ÜMUMDÜNYA GİMNASTRADASI

- Gimnastrada - bu yüzlərlə, hətta minlərlə iştirakçının qatıldığı qrup hərəkətlərinin nümayişidir. Bütün yaş qruplarına aid olan uşaqlar və böyüklər çıxış edə bilərlər.
- Dünyanın hər yerindən yığılan ölkələr öz istedadlarını və mədəniyyətlərini nümayiş etdirmək üçün bir araya gəlirlər.
- Kütləvi hərəkətlər daha çox böyük stadionlarda yerinə yetirilir.
- Gimnastrada Olimpiya Oyunları kimi dörd ildən bir keçirilir və burada dünyanın 50 ölkəsindən qeyri-peşəkar və peşəkar 22 minə qədər iştirakçılar toplanır.
- Bu festivalların əksəriyyəti yarış xarakteri daşımır. Əsas məqsəd öz imkanlarını tamaşaçılara nümayiş etdirmək və bundan zövq almaqdır.

- 
- İldən-ilə bu beynəlxalq gimnastika hərəkətinə qoşulan ölkələrin sayı artır. “Gimnastika hamı üçün” ilə məşğələlər uşaq yaşlarında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir, çünki böyüyən orqanizmin düzgün harmonik fiziki və psixoloji inkişafına şərait yaradır. Bu məşğələlər uşaqların çox xoşuna gəlir.
 - Gimnastika düzgün qamətin, uşağın koordinasiyasının, dözümlülüyünün, həmçinin həyatda lazım olan mənəvi keyfiyyətlərin – iradə, zəhmətsevərlik, məqsədyönlülük, öz-özünü təhlil etmə və özünə əminliyin formalaşmasına kömək edir.
 - Bundan əlavə, həkimlər hər iki uşaqdan birinə gimnastika ilə məşğul olmağı məsləhət görürlər.

TƏDBİRİN PROQRAMI:

- Açıılış mərasimi
- Qrup hərəkətləri
- Böyük qrupların çıxışları
- Milli mənsubiyyətə aid çıxışlar
- Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) Qalası
- Bağlanış mərasimi

AÇILIŞ MƏRASİMİ

- Mərasim Ümumdünya Gimnastradasının şən həftəsinin başladığını bildirir.
- Açılış mərasiminə bütün iştirakçı ölkələr qatılır.
- Mərasim hava şəraitindən asılı olaraq qapalı məkanda və ya açıq havada keçirilə bilər.

Açılış mərasiminin proqramı iki saatdan çox olmamalı və aşağıdakı elementləri əhatə etməlidir:

- İştirakçıların hər birinin öz milli bayrağı altında arenaya yürüşü. Yürüş ardıcılığı ev sahibliyi edən ölkənin və ya İngilis dilinin əlifba sırası ilə müəyyən edilir.
- Ənənəvi olaraq, ev sahibliyi edən ölkə sonda gəlir.

QRUP ÇIXIŞLARI

- Qrup çıxışları gimnastikanın müxtəlifliyini hamıya nümayiş etdirmək məqsədi daşıyır və iştirakçıların, həm çıxış edənlərin, həm də tamaşaçıların böyük hissəsini əhatə edir. Tamaşalar qapalı məkanda keçirilir və maksimum 10 və ya 15 dəqiqə davam edir.



BÖYÜK QRUPLARIN ÇIXIŞLARI

- Böyük qruplar ən azı 200 nəfərdən ibarət olur. Çıxışlar üç dəfə təqdim olunur. Böyük qrupdakı çıxışlar maksimum 15 dəqiqə davam edir.



MİLLİ TƏQDİMAT

- FIG-ə üzv olan Federasiya Milli mənsubiyyət nümayiş etdirən çıxış üçün müraciət edə bilər.
- Bu yarışlar iştirakçı federasiyalara milli mədəniyyətə məsub folklor və xüsusiyyətləri özündə əks etdirən “Gimnastika hamı üçün” üzrə geniş çıxış diapazonunu təqdim etmək imkanını verir.

FIG QALA

- FIG qala-konserti FIG-ə üzv olan çıxışları ilə fərqlənmiş qrupların iştirakı ilə hazırlanır və maksimum 1,3 saat davam edir.



BAĞLANIŞ MƏRASİMİ

- Bağlanış mərasimi Ümumdünya gimnastikadasının son gününün ikinci yarısında keçirilir və bayram, şən həftənin sona çatması qeyd olunur. Bağlanış mərasiminə bütün iştirakçılar qatılırlar.



“GYM FOR LIFE”IN TARİXİ

- “Gym For Life” 4 ildən bir keçirilir. İlk dəfə “Gym For Life” 2009-cu ildə Avstriyada (Dornbirn şəhəri) tamaşaçılara təqdim olundu və orada 1541-dən çox gimnast çıxış edirdi.
- 2013-cü ildə Cənubi Afrikada ikinci dəfə “Gym For Life” keçirilib, burada 1405 gimnast iştirak edib.
- Üçüncü dəfə “Gym For Life” 2017-ci ildə 2076-dan çox gimnastın iştirakı ilə Norveçin Vestfold şəhərində keçirilmişdir.
- “Gym For Life” dördüncü dəfə 2021-ci ildə Portuqaliyanın Lissabon şəhərində keçiriləcək.
- “World Gym for Life Challenge” - hər yaşdan olan gimnastlardan ibarət qruplar üçün bir yarışmadır.
- Çıxış maksimum 5 dəqiqə davam etməlidir.



İŞTİRAKIN ƏSAS PRİNSİPLƏRİ

Qruplar aşağıdakı kateqoriyaların birində iştirak edə bilirlər:

- Gimnastika və rəqslər, kiçik qrup (20 və ya daha az gimnast);
- Gimnastika və rəqslər, böyük qrup (21 və ya daha çox gimnast);
- Gimnastika alət ilə, avadanlıq ilə, kiçik qrup (20 və ya daha az gimnast);
- Gimnastika alət ilə, avadanlıq ilə, böyük qrup (21 və ya daha çox gimnast).

TƏŞKİLATI PLAN

“World Gym for Life Challenge” proqramı aşağıdakıları əhatə edir:

- Açılış mərasimi
- Yarış
- “Gym for Life” Qala-konserti
- Ustad dərsləri
- Nümunəvi çıxışlar
- Bağlanış mərasimi

“WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE”-IN AÇILIŞ MƏRASİMİ TƏDBİRİN İLK GÜNÜNDƏ KEÇİRİLİR

Açılış mərasimi əyləncəli “World Gym for Life Challenge” tədbirinin başlanğıcından xəbər verir. Bu mərasimə bütün iştirakçılar qatılır. Açılış mərasimi hava şəraitdən asılı olaraq qapalı məkanda və ya açıq havada keçirilə bilər. Yarışda gimnastikanın istənilən növü təqdim oluna bilər. İştirakçıların minimal sayı - iki gimnastdır. Maksimal say yoxdur. Gimnast yalnız bir çıxış nümayiş etdirə bilər.

YARIŞ

- “World Gym for Life Challenge” tədbirində hər bir çıxış əyləncə meyarı ilə qiymətləndirilir: yenilik, orijinallıq, müxtəliflik, texnika və ümumi təəssürat. Hər bir kriteriyanın dəyəri 5 xala bərabərdir.
- Qiymətləndirmə 4 ekspertdən ibarət qrup tərəfindən həyata keçirilir, onlardan hər biri gimnastikanın müxtəlif növləri üzrə təcrübəyə malikdir. Bu qrup FIG-nin “Gimnastika hamı üçün” üzrə Texniki Komitəsi tərəfindən seçilir. Onlar artistizm, xoreoqrafiya, icra və texnikanı qiymətləndirirlər.
- Hər çıxışdan sonra hakimlər 4 bal (hər bir meyar üzrə maksimum 5 bal) verirlər ki, bu da onların ümumi xalında öz əksini tapır. Yekun xal maksimum 20 ola bilər. Bütün xallar müstəqil sürətdə hesablanır.
- Hər bir kateqoriyada reyting siyahısı yekun xalın tətbiqi ilə yaradılır. Reyting qızıl, gümüş və bürünc medalçıları müəyyən etmək üçün istifadə olunur.

QALA-KONSERT

- Qala açılış mərasimi və ya yarışın məkanı ilə eyni yerdə keçirilə bilər. Qala-konsert “World Gym for Life Challenge”-in son günündə keçirilir.
- Qızıla layiq görünən bütün qruplar “World Gym for Life” Qala gecəsində iştirak edirlər.
- Seçim turunda qızıl qazanan klublar final “Qala Konsert” də iştirak edir və sonra iştirakçı komandalardan biri “Dünya çempionu” adını qazanır.



USTAD DƏRSLƏRİ

- Bu seminarlar bütün iştirakçılar (məşqçilər və gimnastlar) üçün nəzərdə tutulmuşdur və sağlam həyat tərzini, fitness əsasları və yeni tanışlıqların yaranması üçün bir vasitədir.
- Ustad dərsləri açıq havada da keçirilə bilər
- Hər seminar maksimum 60 dəqiqə davam edə bilər.

NÜMUNƏVİ ÇIXIŞLAR

- Bir həftə ərzində Təşkilat Komitəsi şou-tamaşaları təşkil edir və bütün qruplar iştiraka dəvət olunur. Bu, qruplara bir dəfədən çox çıxış etməyə imkan verir.
- Tədbirin keçirildiyi yerin hava şəraitindən asılı olaraq təqdimat açıq havada və ya qapalı məkanda keçirilə bilər.
- Şou-tamaşa 10 dəqiqəyə qədər davam edə bilər.

BAĞLANIŞ MƏRASİMİ

- Bağlanış mərasimi “World Gym for Life Challenge” sona çatmasından xəbər verir və bütün iştirakçılar iştirak etməlidir.
- Bağlanış mərasimi “World Gym for Life Challenge” son günündə Qalanın bir hissəsi olaraq keçirilir.
- Qala mükafatlandırma mərasimi bağlanış mərasiminə daxil edilə bilər.

GİMNASTRADA

- Azərbaycan ilk dəfə Gimnastradada 2015-ci ilin iyulun 12-də Helsinki şəhərində (Finlandiya) iştirak edib.
- Gimnastlarımızın çıxışları özündə idman və bədii gimnastika, eləcə də akrobatika və aerobika gimnastikasının elementlərini birləşdirirdi.
- Yığma komandamızın nümayiş etdirdiyi iki kompozisiyadan biri Azərbaycanın məşhur "Sarı gəlin" xalq musiqisinin sədaları altında icra edilmişdir.
- Azərbaycan ikinci dəfə Gimnastradada 2019-cu ildə Avstriyanın Dornbirn şəhərində iştirak edib.
- Yığma komandamızın kompozisiyası məşhur Disney çizgi filmi "Ələddin" in musiqi parçası ilə nümayiş olunub "



(C) WG2015/A. Rask





AZƏRBAYCANIN “WORLD GYM FOR LIFE” TƏDBİRİNDƏ İŞTİRAKI



- 2017-ci ildə Norveçdə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası tərəfindən təşkil olunmuş “World Gym for Life Challenge” festivalında Azərbaycan ilk dəfə iştirak edərək “Şou Dance” nominasiyasında Qızıl medal qazandı. Həmin il 2076-dan çox gimnast iştirak etdi.



AZƏRBAYCANIN İŞTİRAKI

800 gimnastın 12 ölkədən iştirak etdiyi yarışda Azərbaycan komandası da “European Gym For Life Challenge”da çıxış edib. Bu cür yarışlarda bütün iştirakçılar qalib hesab olunur və qızıl, gümüş və bürünc medallarla təltif olunurlar.

Qrupumuzun möhtəşəm çıxışı 37 komanda arasında ən yaxşı çıxışlardan biri kimi qiymətləndirilib və qızıl medala layiq görülüb.

TƏKCƏ KOMANDAMIZIN
ÇIXIŞI DEYİL, ONLARIN
QEYRI-ADİ KOSTYUMLARI
DA DİQQƏTDƏN
KƏNARDA QALMAYIB VƏ
"BEST COSTUME "
NOMİNASİYASINDA
DİPLOMLARA LAYİQ
GÖRÜLÜB.

