BEYNƏLXALQ GİMNASTİKA FEDERASİYASI

YARIŞ QAYDALARI
2017 – 2020

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI

BGF İcraiyyə Komitəsi tərəfindən təsdiq edilmişdir

12-18 dekabr 2016-cı il qitələrarası kursdan sonrakı dəyişikliklərlə

Olimpiya Oyunlarında
Gənclərin Olimpiya Oyunlarında
Dünya Çempionatlarında
Regional və Qitələrarası Yarışlarda
Beynəlxalq Yarışlarda keçirilən
Qadın idman gimnastikası üzrə yarışlar üçün

Qitə və ya Regional texniki komitələr, gimnastların inkişaf səviyyələrini və yaşlarını nəzərə almaqla, ***Yarışların Dəyişilmiş Qaydalarını*** *yarada bilərlər, həmin dəyişilmiş qaydalardan gimnastikanın inkişaf səviyyəsinin aşağı olduğu ölkələrdə və ya gənclər üçün yarışlarda istifadə edilə bilər (baxın:* ***FIG Age Group Development Program)***

Yarış qaydaları Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının mülkiyyətidir. Qaydaların tərcümə edilməsinə və surətinin çıxarılmasına yalnız Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının yazılı razılığından sonra icazə verilir. Bu sənəddə göstərilən qaydalarla Texniki Reqlamentdə göstərilən qaydalar arasında ziddiyyətlər olduqda, Texniki Reqlamentdəki qaydalar üstün qüvvəyə malikdir. Müxtəlif dillərdəki tərcümə variantlarında ziddiyyətlər olduğu halda, ingilis dilindəki mətn düzgün hesab edilir.

Prezident	Donatela Sakki	ITA
1-ci vitse-prezident	Kim Daudel	AUS
2-ci vitse-prezident	Kuiri Ju	CHN
Katib	Coana Qrat	AUT
Üzv	Lyubov Burda-Andrianova	RUS
Üzv	Yelena Davıdova	CAN
Üzv	Tatyana Perskaya	USA
İdmançıların nümayəndəsi	Bes Tvidl	GBR
QTK məsləhətçisi	Naomi Valenzo	MEX
İllüstrasiyalar	Ceyms Stivenson və	USA
	Koyçi Endo	JPN
Orijinal illüstrasiyalar	İnqrid Niklas	GER
Düzəliş – illüstrasiyalar, simvollar, cədvəllər	Marqot Diyets,	GER
	Linda Çeçinski və	USA
	Milviya Bernaskoni	ITA
Fransız dilinə tərcümə	İvet Brayzer	FRA
Alman dilinə tərcümə	Sabrina Klasberq	GER
İspan dilinə tərcümə	Helena Lario	ARG
	Nelli Kim	BLR
Rus dilinə tərcümə	Yelena Lauri	USA
İngilis dili	Linda Çeçinski	USA

Yarış Qaydalarında Dəyişikliklər

BGF yarışlarının qaydalarına əlavələrinin nəşri BGF rəsmi yarışlarından sonra BGF QTK tərəfindən həyata keçirilir. Nəşrlərə aşağıdakılar daxildir:

- müvafiq nömrələr və illüstrasiyalarla bütün yeni elementlər
- yeni ardıcıllıqlar

Yarış qaydalarına əlavələr, onların gələcək BGF yarışları üçün qüvvəyə minmə tarixi göstərilməklə, BGF Baş Katibi tərəfindən bütün federasiyalara göndəriləcəkdir.

Əlavə məlumat

Əlavə nümunələr, təsvirlər, təriflər, dəyişikliklər və izahatlar BGF veb-saytında, WAG Help Desk bölməsində verilmişdir.

Qısaltmalar

Komitələr	
BGF	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası
QTK	Qadın idman gimnastikası üzrə Texniki Komitə
Sənədlər	
TR	Texniki Reqlament
Alətlər	
S/H	Sərbəst hərəkətlər
AQ	Aşağı qol
YQ	Yuxarı qol
Briqadalar	
D xalı	Çətinlik xalı
E xalı	İcra xalı
R xalı	Briqada hakimlərinin xalı (tövsiyə)
D briqadası	Çətinlik dərəcəsini qiymətləndirir
E briqadası	Hərəkətlərin icrasını qiymətləndirir
R briqadası	Kontrol xal verir
Tələblər	
DV	Çətinlik xalı
CV	Birləşməyə görə əlavə xal
CR	Kompozisiyaya tələb
SB	Birləşmələrə görə üstəlik əlavə xal
Kompyüter sistemləri	
CIS	Şərhçilər üçün sistem
IRCOS	Video-qiymətləndirmə sistemi
JEP	Hakimlərin qiymətləndirmə sistemi

Lüğət

İcra keyfiyyəti	
İfadəlilik	Hissiyyatı və ya mənanı göstərmək
Hərəkətlərin dinamik icrası	Hərəkətlərin enerjili və güclü icrası
Kompozisiya	Hərəkətə tələblər
Xoreoqrafiya	Çıxışda rəqs hərəkətləri
Dəqiqlik	Hər bir hərəkətin dəqiq başlanğıcı və sonu, hərəkətləri özünə arxayın şəkildə icra etmək

MÜNDƏRİCAT

I HİSSƏ – Yarış iştirakçıları üçün qaydalar **1-ci Bölmə**

1-ci Bölmə – Məqsədlər **1**

2-ci Bölmə

2-ci Bölmə – Gimnastlar üçün qaydalar
Maddə 2.1 – Gimnastların hüquqları 1
Maddə 2.2 – Gimnastların öhdəlikləri 1
Maddə 2.3 – Gimnastların öhdəlikləri 2
Maddə 2.4 – Cərimələr 2
Maddə 2.5 – Gimnastların andı 3

3-cü Bölmə – Məşqçilər üçün qaydalar **3-cü Bölmə**
Maddə 3.1 – Məşqçilərin hüquqları 1
Maddə 3.2 – Məşqçilərin öhdəlikləri 1
Maddə 3.3 – Məşqçilərin davranışına görə cəzalar 2
Maddə 3.4 − Etirazlar 2
Maddə 3.5 – Məşqçilərin andı 3

4-cü Bölmə

4-cü Bölmə – Texniki Komitə üçün qaydalar 1
Maddə 4.1 – QTK Prezidenti 1
Maddə 4.2 – QTK üzvləri

5-ci Bölmə – Hakimlər üçün qaydalar və alətlər üzrə yarışlarda Hakimlər heyətinin strukturu **5-ci Bölmə**
1
2
Maddə 5.1 – Hakimlərin öhdəlikləri 2
Maddə 5.2 – Hakimlərin hüquqları 2
Maddə 5.3 – Alətlər üzrə yarışlarda hakimlər briqadasının tərkibi
Maddə 5.4 – Alətlər üzrə yarışlarda hakimlər briqadasının funksiyaları
D briqadası
E briqadası 3
R briqadası 4
Maddə 5.5 – Xronometristlərin, xətt hakimlərinin və katiblərin funksiyaları 4
Maddə 5.6 – Hakimlərin yerləri
Maddə 5.7 – Hakimlərin andı

II HİSSƏ – Hərəkətin qiymətləndirilməsi

6-cı Bölmə – Xalın müəyyənləşdirilməsi **6-cı Bölmə**
Maddə 6.1 – Ümumi 1
Maddə 6.2 – Yekun xalın çıxarılması 1
Maddə 6.3 – Qısa hərəkət 1

7-ci Bölmə – D xalı üçün qaydalar **7-ci Bölmə**
Maddə 7.1 – D xalı 1
Dayaqlı tullanma
Müxtəlif hündürlüklü qollar, gimnastika tiri,
Sərbəst hərəkətlər
Maddə 7.2 – Elementlərin çətinlik dərəcəsi (DV) 1
Maddə 7.3 – Kompozisiyaya tələblər (CR) 3
Maddə 7.4 – Birləşmələr (CV) 3

8-ci Bölmə –E xalı üçün qaydalar **8-ci Bölmə**
Maddə 8.1 – E xalının təsviri 1
Maddə 8.2 – E briqadasının verdiyi xal 1
Maddə 8.3 – Cərimələr cədvəli 2

9-cu Bölmə – Texniki göstərişlər **9-cu Bölmə**
Maddə 9.1 – Bütün alətlər 1
Maddə 9.2 – Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlər 1
Maddə 9.3 – Rəqs elementlərinə tələblər 2
4
Maddə 9.4 – Müxtəlif hündürlüklü qollar

III HİSSƏ – Alətlər

10-cu Bölmə

10-cu Bölmə – Dayaqlı tullanma 1

Maddə 10.1 – Ümumi 1
Maddə 10.2 – Qaçış 1
Maddə 10.3 – Dayaqlı tullanma qrupları 1
Maddə 10.4 – Tələblər 2
Maddə 10.5 − Xallar 3
Maddə 10.6 – Alətlər üzrə yarışlarda cərimələr

MÜNDƏRİCAT

11-ci Bölmə – Müxtəlif hündürlüklü qollar
Maddə 11.1 – Ümumi
Maddə 11.2 – Hərəkətin tərkibi və quruluşu
Maddə 11.3 – Kompozisiyaya tələblər (SR)
Maddə 11.4 – Birləşmələr (SV)
Maddə 11.5 – Kompozisiyaya görə cərimələr
Maddə 11.6 – Alətlərlə hərəkətlərdə cərimələr
Maddə 11.7− Qeydlər

12-ci Bölmə - Gimnastika tiri
Artistizm
Maddə 12.1 – Ümumi
Maddə 12.2 – Hərəkətin tərkibi
Maddə 12.3 – Kompozisiyaya tələblər (SR) Maddə 12.4 – Birləşmələr (SV)
Maddə 12.5 – Artistizm və xoreoqrafiyaya görə cərimələr
Maddə 12. 6 – Alətlərlə hərəkətlərdə cərimələr
Maddə 12.7 – Qeydlər

13-cü Bölmə - Sərbəst hərəkətlər *Artistizm*
Maddə 13.1 - Ümumi
Maddə 13.2 – Hərəkətin tərkibi
Maddə 13.3 – Kompozisiyaya tələblər (CR)
Maddə 13.4 – Birləşmələr (CV)
Maddə 13.5 – Artistizm və xoreoqrafiyaya görə cərimələr
Maddə 13.6 – Alətlərlə hərəkətlərdə cərimələr

IV HİSSƏ
14-cü Bölmə – Elementlər cədvəli
14.1 – Dayaqlı tullanma
14.2 – Müxtəlik hündürlüklü qollar
14.3 – Gimnastika tiri
14.4 – Sərbəst hərəkətlər

V HİSSƏ – Əlavələr
- *Simvollar cədvəli*
- *Hərəkətin qeydiyyatı üçün vərəqə*
- *Xalın qeydiyyatı üçün vərəqə*
- *Yuniorların yarışları üçün dəyişikliklər*
- *Simvollar broşürü*
- *BGF rəsmi yarışlarında ilk dəfə icra edilən elementlərin cədvəli.*

I HİSSƏ

Yarış iştirakçıları üçün qaydalar

1-5-ci Maddələr

I Hissə Yarış iştirakçıları üçün qaydalar

1-ci Bölmə – Məqsədlər

Məqsədlər

Yarış qaydaları aşağıdakı məqsədlər üçün nəzərdə tutulmuşdur:

1. Regional, milli və beynəlxalq yarışların bütün mərhələlərində hakimlik üçün.
2. BGF rəsmi yarışlarının dörd mərhələsində standart hakimlik üçün: təsnifat mərhələsi, komanda yarışlarının finalı, çoxnövçülük və ayrı-ayrı alətlər üzrə finallar.
3. İstənilən yarışlarda ən güclü gimnastın müəyyənləşdirilməsi üçün istifadə edilir.
4. Hərəkətlərin qurulması üzrə gimnastlar və məşqçilər üçün təlimatdır.
5. Yarışlar zamanı çox zaman hakimlərə, məşqçilərə və gimnastlara lazım olan müxtəlif texniki məlumatları təqdim edir.

2-ci Bölmə — Gimnastlar üçün qaydalar

Maddə 2.1 Gimnastların hüquqları

2.1.1 Ümumi

Gimnastın hüquqları:

a) çıxışının hakimlər tərəfindən dəqiq, ədalətli və yarışların qaydalarına qoyulan tələblərə müvafiq olaraq qiymətləndirilməsi;
b) təqdim etdiyi yeni tullanmanın və ya elementin xal dəyərini yarışın başlanmasına qədər yazılı şəkildə almaq;
c) bu yarışların qaydalarına müvafiq olaraq, çıxışından dərhal sonra onun xalının tamaşaçılara göstərilməsi;
d) Yarışların Hakimlər Briqadasının Sədrinin icazəsi ilə bütün hərəkətin təkrarlanması:

- əgər hərəkət gimnastın təqsiri olmadan dayandırılmışdırsa;
- əgər gimnastika xalçasının örtüyü cırılmışdırsa və bu səbəbdən gimnast yıxılmışdırsa, gimnast yıxılandan dərhal sonra və xalçanı tərk etməzdən əvvəl gimnast örtüyü D1 hakiminə göstərməlidir ki, hərəkəti təkrar icra etmək üçün icazə ala bilsin.
  - *Qeyd: gimnast öz hərəkətini alət üzərində sonuncu gimnastın çıxışından sonra təkrarən icra edə bilər. Əgər həmin gimnast sonuncudursa, o, öz hərəkətini Yarışların Hakim Briqadası ilə razılaşdırılmış istirahət vaxtından sonra təkrarən icra edəcəkdir.*

e) şəxsi səbəbə görə yarış zalını qısa müddətə tərk etmək (*Qeyd: yarışlar gimnasta görə gecikdirilməməlidir*);
f) nümayəndə heyətinin rəhbəri vasitəsilə öz çıxışının nəticələrini əldə etmək.

2.1.2. Alətlər

Gimnasın hüquqları:

a) məşq və isinmə hərəkətləri zallarında və xalça üzərində BGF rəsmi yarışlarının keçirilməsi üçün spesifikasiyalara və normalara uyğun olan eyni gimnastik alətlərlə və matlarla təmin edilmək;
b) müxtəlif hündürlüklü qollardan və gimnastika tirindən aşağı enmələr zamanı gimnast əsas matın üzərindən əlavə (10 sm) matdan istifadə edə bilər;
c) qollarda maqnezium tozundan istifadə etmək və maqnezium tozu ilə gimnastika tiri üzərində kiçik işarələr qoymaq;
d) qollarda hərəkətlər zamanı sığortalama üçün bir məşqçinin iştirakına icazə verilir;
e) yıxıldıqdan sonra özünü toparlamaq – qollarda 30 san. və gimnastika tirində 10 san.;
f) yıxılma zamanı və ya birinci və ikinci tullanışlar arasında məşqçi ilə danışmaq ;
g) pəncələri mata dəydiyi halda, qolları yuxarı qaldırmağı xahiş etmək;

İsinmə hərəkətləri

– **Təsnifat yarışlarında, çoxnövçülük yarışlarında və komanda hesabı üzrə final yarışlarında**

- yarışlar zamanı çıxış edən hər bir gimnasta (zədələnmiş gimnastın əvəzinə çıxış edən ehtiyat gimnast da daxil olmaqla) xalça üzərində bütün alətlərdə həmin yarışların texnki qaydalarına uyğun olaraq isinmə hərəkətləri etməyə icazə verilir.
  - Tullanma (komandalar və qarışıq qruplar)
    - Çoxnövçülük və komanda hesabı üzrə final – 2 cəhd
    - Ayrı-ayrı alətlər üzrə final üçün təsnifat və tullanmalar üzrə final – maksimum 3 cəhd
  - Gimnastika tiri, sərbəst hərəkətlər: 30 san.
  - Müxtəlif hündürlü qollar: qollarda 50 san. – qolların hazırlanması da daxil olmaqla.

Qeyd:

- *Təsnifat yarışlarında və komandaların final yarışlarında isinmə hərəkətləri üçün vaxt komandaya məxsusdur (**tullanma istisna olmaqla**).Komanda vaxtını elə bölüşdürməlidir ki, sonuncu gimnastın isinmə hərəkətləri üçün də vaxt qalsın.*
- *Qarışıq qruplarda isinmə hərəkətləri üçün vaxt gimnasta məxsusdur. İsinmə hərəkətləri zamanı gimnastların ardıcıllığı çıxışlardakı ardıcıllıqla eyni olmalıdır.*
- İsinmə hərəkətləri üçün verilmiş vaxt bitdikdə siqnal (qonq) çalınır. Əgər bu zaman gimnast alətin üzərindədirsə, tullanma və ya akrobatika elementi üçün qaçışa hazırlaşırsa və ya başlayıbsa, o, həmin elementi və ya birləşməni sona çatdıra bilər. Siqnal (qonq) çalındıqdan sonra aləti hazırlamaq olar (qollarda maksimum 2 nəfər), lakin ondan istifadə edilməsinə icazə verilmir.
- D1 hakimi gimnastın hərəkətin icrasına başlamasından 30 san. əvvəl işarə (BGF rəsmi yarışlarında – yaşıl işıq) verir.

Maddə 2.2 Gimnastın öhdəlikləri

a) Yarışların qaydalarını bilmək və özünü bu qaydalara uyğun aparmaq.
b) Xalça üzərində sınaqdan keçirmədən ən azı 24 saat əvvəl gimnast və ya onun məşqçisi yeni elementin qiymətləndirilməsi barədə Yarışların Hakimlər Briqadasının Sədrinə yazılı şəkildə müraciət etməlidir.
c) Əgər yarış zamanı gimnastın ayaqları mata toxunursa, alətin 10 sm qaldırılmasına icazə verilir. Bu barədə məşqçi müraciətində bildirməlidir. Yarışların Hakimlər Briqadasının Prezidenti və ya üzvü sınaqdan keçirmə zamanı bunu təsdiqləməlidir.

Maddə 2.3 Gimnastın öhdəlikləri

2.3.1 Ümumi

a) Hərəkətin əvvəlində və sonunda D1 hakiminə təzim etmək (1 və ya 2 əlini qaldırmaqla).
b) Yaşıl işarə verildikdən sonra 30 san. ərzində hərəkətlərə başlamaq (bütün alətlərdə).
c) Müxtəlif hündürlüklü qollardan yıxıldıqdan sonra 30 san., gimnastika tirindən yıxıldıqdan sonra 10 san. ərzində (vaxt gimnastın yıxıldıqdan sonra iki ayağı üstə durmasından sonra başlayır) hərəkəti davam etdirmək. Bu vaxt ərzində gimnast toparlana, maqnezium tozundan istifadə edə, məşqçi ilə danışa və alətə dırmana bilər.
d) Hərəkəti yerinə yetirdikdən dərhal sonra xalçanı tərk etmək.
e) İstənilən alətin hündürlüyünü dəyişdirmək (icazə almadan).
f) Yarışlar zamanı gimnast hakimlərlə söhbət etməməlidir.
g) Yarışları gecikdirməməlidir: hərəkəti yerinə yetirdikdən sonra xalça üzərində uzun müddət qalmaq və qaydaları digər tərzdə pozmaq və digər gimnastlara mane olmaq olmaz.
h) Özünü intizamsız və təhqiramiz şəkildə aparmamaq və digər gimnastlara mane olmamaq.
(məsələn, maqnezium tozu ilə xalça üzərində işarələr qoymaq, hərəkətə hazırlaşarkən alətin səthini zədələmək və ya gimnastika körpücüyünün üzərindən yayları götürmək, hərəkətə başlayanadək gimnast AQ altından keçməsi/qaçması.
i) Gimnastika tiri və müxtəlif hündürlüklü qollar üzərində bütün hərəkətlər ərzində əlavə matı yerdə saxlamaq (yerə enmək üçün).

j) Dayaqlı tullanma, müxtəlif hündürlüklü qollar və gimnastika tirində hərəkətlər zamanı yerə enmə üçün əsas matların (20 sm) üzərindən əlavə matdan (10 sm) istifadə etmək.
k) BGF protokoluna uyğun olaraq, mükafatlandırma mərasimində yarışların geyim formasında (triko /kombinezon) iştirak etmək.

2.3.2 Yarış forması

a) Gimnast şəffaf olmayan idman trikosu və ya gimnastik kombinezon (buddan aşıq-baldır oynağınadək kip yapışan şalvarlı triko) geyinməlidir, gimnastın geyimi zərif tərtibatda olmalıdır. Gimnast trikonun altından və ya üstündən triko ilə eyni rəngdə olan losinlər geyinə bilər.
b) Trikonun və ya kombinezonun yaxası arxadan kürək sümükləri səviyyəsindən aşağı olmamalı, öndən isə çox dərin (döş sümüyünün ortasına qədər) olmamalıdır. Triko və ya kombinezon qollu və ya qolsuz ola bilər; nazik çiyinbağılara icazə verilmir (ən azı 2 sm).
c) Trikonun kənarı aşağıda bud-çanaq oynağı büküşündən yuxarı olmamalıdır. Trikonun uzunluğu sağrılardan 2 sm aşağıdan keçirilmiş üfüqi xətdən yuxarı olmamalıdır.

d) Gimnast çust və ya corab geyinə bilər.
e) Gimnast BGF tərəfindən təqdim edilmiş nömrəni taxmalıdır.
    a. Müstəsna hallarda (arxası üstə çevrilmə) gimnastın yazılı xahişi və Yarışların Hakimlər Briqadasının icazəsi ilə gimnastika tirində hərəkətlərin və ya sərbəst hərəkətlərin icra edildiyi müddətdə nömrə çıxarıla bilər. Gimnast hərəkətin icrasına başlamazdan əvvəl nömrəni D1 hakiminə göstərməlidir.
f) Trikoda milli nişan BGF reklam haqqında qüvvədə olan qaydalarına uyğun olmalıdır.
g) Triko üzərində sponsorların loqosu, reklamı BGF reklam haqqında qüvvədə olan qaydalarına uyğun olmalıdır.
h) Təsnifat yarışlarında və komanda hesabı üzrə final yarışlarında vahid forma geyinilməlidir. Təsnifat yarışlarında eyni federasiyanın gimnastları (komandası olmayan) müxtəlif trikolarda/kombinezonlarda çıxış edə bilərlər.
i) Qollar üzərində örtüklərə, bandajlara və bintlərə icazə verilir. Onlar möhkəm bağlanmalı, yaxşı vəziyyətdə olmalı və diqqəti cəlb etməməlidirlər. Bej rəngli və ya dəri rəngli bintlərə üstünlük verilir.

j) Zərgərlik məmulatlarına (qolbaqlara və boyunbağılara) icazə verilmir. Gimnast yalnız kiçik mismarcıq tipli sırğalar taxa

bilər.

k) Budlara qədər uzanan və digər astarlar geyinməyə icazə verilmir.

Maddə 2.4 Cərimələr

a) 2-ci və 3-cü bölmələrdə təsvir edilmiş qaydaların pozulmasına görə cəzalar orta və böyük səhvlər hesab edilərək, davranış pozuntusuna görə 0.30 və alətlərdə hərəkətlər zamanı pozuntuya görə 0.50 verilir. Cərimə D1 hakimi tərəfindən həyata keçirilir və Yarışın Hakimlər Briqadasına bildirilir.

b) Əlavə cərimələr 8.3-cü Maddədə göstərilmişdir.

c) Ekstremal vəziyyətlərdə hakimlər cərimə xalı verərək gimnastı və ya məşqçini yarışlardan uzaqlaşdıra bilərlər.

Davranış pozuntusu **D Briqadasının məlumatından sonra Yarışların Hakimlər Briqadasının sədri tərəfindən**	
Yarış forması üzrə pozuntular Düzgün olmayan və ya qeyri-estetik astarlar Geyimdə milli nişan yoxdur və ya nişan düzgün yerdə deyildir Start nömrəsi yoxdur Düzgün olmayan forma – trikolar, bəzək əşyaları, bintlərin rəngi	Gimnastın / Alətlərdə hərəkətin xalından 0.30
Komanda yarışlarında formaya görə cərimələr Eyni olmayan trikolar *(bir komandadakı gimnastlar)*	1.0 Təsnifat yarışlarında və ya komandaların final yarışında pozuntunun qeydə alındığı alətdə - komanda xallarının cəmindən *(yarışlar ərzində bir dəfə)*
İcazəsiz xalça üzərində olmaq	yekun xaldan 0.30
Gimnast hərəkəti bitirdikdən sonra xalça üzərinə qayıtmışdır	yekun xaldan 0.30
Digər intizamsız və ya təhqiramiz hərəkət, o cümlədən, gimnastın D briqadasına təzimindən sonra AQ altından keçməsi/qaçması	yekun xaldan 0.30
Düzgün olmayan reklam nişanı	yekun xaldan 0.30 - məsul nümayəndələr tərəfindən tələb edildikdə Komanda Gimnast (fərdi yarışlar)
Mükafatlandırma mərasimində iştirak etməmək	Komandanın/gimnastın xalı/tutduğu yer ləğv edilir

Alətlərdə hərəkətlər zamanı pozuntular

D Briqadasının məlumatından sonra Yarışların Hakimlər Heyətinin Sədri tərəfindən	
Pozuntu	**Cərimə**
Maqnezium tozundan düzgün istifadə etməmək və ya alətin zədələnməsi	yekun xaldan 0.50
Gimnastika körpüsündə yayların yerini dəyişdirmək və ya çıxarmaq	yekun xaldan 0.50
İcazə olmadan aləti qaldırmaq	yekun xaldan 0.50

Maddə 2.5 Gimnastların andı (FIG TR 7.12.2)

“ Mən, Dünya Çempionatının (və ya BGF digər rəsmi yarışlarının) iştirakçısı olaraq, yarışların qaydalarına riayət etməyə, dopinqdən istifadə etməməyə, idmanın mənafeyi və gimnastların şərəfi naminə yarışmağa söz verirəm”.

3-cü Bölmə — Məşqçilər üçün qaydalar

Maddə 3.1 Məşqçilərin hüquqları

Məşqçilərin hüquqları:

a) alətin qaldırılması və ya yeni tullanmanın və ya elementin dəyərləndirilməsi üçün gimnastın və ya nümayəndə heyətinin adından yazılı müraciəti təqdim etmək (*Maddə 5.6);*

b) isinmə hərəkətləri zamanı, xalça üzərində, məsuliyyət daşıdığı gimnasta və ya komandaya bütün alətlərdə kömək etmək;

c) yarışlar üçün aləti hazırlamaqda gimnasta yardım etmək

- tullanma hərəkətində təhlükəsizlik matını hazırlamaq
- tullanmada, müxtəlif hündürlüklü qollar və gimnastika tiri üzərində hərəkətlərdə körpücüyü hazırlamaq və yerə enmə üçün əlavə matı qoymaq
- Müxtəlif hündürlüklü qollarda hərəkətdə - qolları hazırlamaq;

d) yaşıl işarə verildikdən sonra körpücüyü götürmək üçün xalça üzərində olmaq

- gimnastika tirində (və dərhal xalçanı tərk etmək)
- müxtəlif hündürlüklü qollarda – məşqçi və ya gimnast (və dərhal xalçanı tərk etmək);

e) körpücüyü götürən məşqçi və ya digər məşqçi müxtəif hündürlüklü qollarda hərəkət edən gimnasta kömək məqsədi ilə xalça üzərində ola bilər;

f) gimnastın yıxılması zamanı və ya 1-ci və 2-ci tullanmalar arasında gimnasta kömək etmək və ya onunla danışmaq;

g) yarışların qaydalarına müvafiq olaraq, gimnastın xalı çıxışdan dərhal sonra göstərilməlidir;

h) gimnast xəsarət aldıqda və ya alət nasaz vəziyyətdə olduqda bütün alətlərdə gimnasta kömək etmək;

i) D xalı ilə əlaqədar olaraq Yarışların Hakimlər Briqadasına sorğu təqdim etmək (TR 8.4);

j) Hərəkətin vaxtına uyğunlaşmama və xətdən kənara çıxma üzrə cərimələrlə əlaqədar olaraq Yarışların Hakimlər Briqadasına sorğu təqdim etmək.

Maddə 3.2 Məşqçilərin öhdəlikləri:

a) Hər bir məşqçi yarışların qaydalarını bilməli və bu qaydalara uyğun hərəkət etməlidir;

b) çıxış ardıcıllığını və yarışların qaydalarında və/və ya BGF texniki reqlamentində şərtləşdirilmiş digər informasiyanı təqdim etmək;

c) istənilən alətin hündürlüyünü dəyişdirməmək və ya körpücüklərdə yayları əlavə etmək, çıxarmaq və ya yerlərini dəyişmək (baxın: müxtəlif hündürlüklü qolların qaldırılması barədə Maddə 2.1.1);

d) yarışları ləngitməmək, hakimlərin qarşısında dayanmamaq və digər gimnastlara münasibətdə qaydaları pozmamaq;

e) gimnastla danışmamaq,ona işarələr verməmək, hərəkətlərin icrası zamanı onu ruhlandırmamaq;

f) yarışlar zamanı xalça kənarında hakimlərlə və/və ya arenadan kənarda digər şəxslərlə danışmamaq *(komandanın həkimi, nümayəndə heyətinin rəhbəri istisnadır)*

g) özünü intizamsız və ya təhqiramiz tərzdə aparmamaq.

h) peşəkar tərzdə davranmaq və ya idman alicənablığı göstərmək.

i) mükafatlandırma mərasimi zamanı idman alicənablığı nümayiş etdirmək.

Qeyd: Pozuntulara və idmançıya layiq olmayan davranışa görə cərimələrə baxın.

Xalça kənarında məşqçilərin yolverilən sayı

– Təsnifat yarışları və komandaların finalı:
tam komandalar üçün – 1 qadın və 1 kişi və ya 2 qadın; əgər məşqçi bir nəfərdirsə, kişi də ola bilər.
3,2 və ya 1 gimnastla çıxış edən ölkələr üçün – 1 məşqçi (qadın və ya kişi)
Çoxnövçülük və ayrı-ayrı alətlərdə final – hər gimnast üçün 1 məşqçi

3.3 Məşqçinin davranışına görə cərimələr

Yarışların Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən (Yarışların Hakimlər Biriqadası ilə məsləhətləşdikdən sonra)	BGF rəsmi yarışları və qeydiyyatdan keçmiş digər yarışlar üçün vərəqələr
Gimnastın/komandanın xalına təsir etmədən məşqçinin davranışı	
− İdmançıya layiq olmayan davranış *(yarışların bütün mərhələlərində)*	1-ci dəfə – sarı vərəqə *(xəbərdarlıq)*
	2-ci dəfə – qırmızı vərəqə və məşqçinin xalçadan kənarlaşdırılması*
– Digər qalmaqallı, intizamsız və ya təhqiramiz davranış (*yarışların bütün mərhələlərində*)	Qırmızı vərəqə və məşqçinin xalçadan kənarlaşdırılması*

Gimnastın/komandanın xalına təsir etməklə məşqçinin davranışı	
İdmançıya layiq olmayan davranış *(yarışların bütün mərhələlərində)* *- məsələn, əsaslı səbəb olmadan yarışların ləngidilməsi və ya dayandırılması, alət üzərində hakimlərə müraciət (etiraz şikayətinin verilməsi üçün D1 hakimi istisna olmaqla)* - gimnast ilə danışmaq, işarələr vermək, hərəkətlərin icrası zamanı onu ruhlandırmaq	1-ci dəfə – 0.50 (*gimnastın/ komandanın alətlərdə xalından)* və sarı vərəqə *(xəbərdarlıq)*
	1-ci dəfə – **1.00** *(gimnastın/ komandanın alətlərdə xalından)* və sarı vərəqə *(xəbərdarlıq),* əgər məşqçi hakimlərə qarşı aqressiv danışırsa.
	2-ci dəfə – **1.00** *(gimnastın/ komandanın alətlərdə xalından),* qırmızı vərəqə və məşqçinin xalçadan uzaqlaşdırılması*
– Digər qalmaqallı, intizamsız və ya təhqiramiz davranış *(yarışların bütün mərhələlərində)* *Məsələn, yarışlar zamanı xalça kənarında icazəsiz dayanmaq.*	**1.00** *(gimnastın/ komandanın alətlərdə xalından),* qırmızı vərəqə və məşqçinin xalçadan uzaqlaşdırılması*

Qeyd: *Əgər iki hakimdən biri xalçadan uzaqlaşdırılırsa, bütün yarışlar ərzində onu **bir dəfə** əvəz etmək olar (məsələn, təsnifat yarışlarında).*

1-ci pozuntu = sarı vərəqə
2-ci pozuntu = qırmızı vərəqə, bundan sonra yarışların bütün mərhələlərində məşqçi xalça üzərində ola bilməz.

**Əgər nümayəndə heyətində bir məşqçi varsa, o, xalça üzərində qala bilər, lakin bu məşqçi növbəti Dünya Çempionatı və ya Olimpiada üçün akkreditasiya almayacaqdır.*

Maddə 3.4 Etirazlar

Texniki reqlamentin 8.4-cü Maddəsində daha ətraflı təsvir edilmişdir.

Maddə 3.5 Məşqçinin andı

"Məşqçilərin və nümayəndə heyəti üzvlərinin adından idman alicənablığı göstərməyə və Olimpiya hərəkatının əsaslarına uyğun hərəkət etməyə söz veririk. Bizim məqsədimiz – idmançılara BGF qaydalarına uyğun hərəkət etməyi və dopinqdən istifadə etməməyi öyrətməkdir".

4-cü Bölmə — Texniki Komitə üçün qaydalar

BGF Qadın gimnastikası üzrə Texniki Komitəsi

BGF rəsmi yarışlarında Yarışların Hakimlər Briqadası və alətlərdə müşahidəçilər Qadın gimnastikası üzrə Texniki Komitənin (QTK) üzvlərindən ibarət olurlar.

4.1 QTK Prezidenti

QTK Prezidenti və ya onun müavini Yarışların Hakimlər Briqadasına rəhbərlik edir və Yarışların Hakimlər Briqadasının digər üzvləri ilə birlikdə aşağıdakılara görə cavabdehlik daşıyırlar:

- **a)** BGF Texniki Reqlamentinə uyğun olaraq, yarışlara ümumi texniki rəhbərlik etmək;
- **b)** yarışların başlanmasınadək hakimlərin iclasını keçirmək və iclasa rəhbərlik etmək;
- **c)** hakimlər üçün qaydalarda göstərildiyi kimi, həmin yarışların qaydalarını tətbiq etmək;
- **d)** təqdim edilmiş yeni tullanmaları və elementləri dəyərləndirmək, qolların hündürlüyünün qaldırılması, zalı tərk etmək barədə müraciətləri və digər məsələləri nəzərdən keçirmək. Bu qərarlar, adətən, QTK tərəfindən qəbul olunur;
- **e)** yarışların planında göstərilmiş cədvələ əməl etmək;
- **f)** alətlərdə müşahidəçilərin işinə nəzarət etmək və lazım gəldikdə müdaxilə etmək. Gimnastın xəsarət alması, xəttdən kənara çıxma və vaxtla uyğunlaşmama ilə əlaqədar səhvlər istisna olmaqla, xal ekranda göstərildikdən sonra, onun dəyişdirilməsinə icazə verilmir;
- **g)** Texniki reqlamentdə (TR 8.4) göstərildiyi qaydada etiraz şikayətlərinə baxmaq;
- **h)** Yarışların Hakimlər Briqadasının üzvləri ilə birlikdə hakimlərə xəbərdarlıqlar edir və ya qənaətbəxş hakimlik etməyən və ya Hakim Andını pozan hakimləri digərləri ilə əvəz edir;
- **i)** QTK üzvləri ilə birlikdə yarışlardan sonra hakimlik səhvlərini tapmaq və nəticələri BGF İntizam komissiyasına təqdim etmək üçün yarışların tam təhlilini həyata keçirir;
- **j)** Alətlərin BGF alətlər üçün qaydalara uyğun olmasının yoxlanmasına nəzarət edir;
- **k)** adi və ya xüsusi vəziyyətlərdə hakim təyin edir;
- l) İK-nə/BGF-na hesabat təqdim edir, bu hesabat yarışlar bitdikdən sonra 30 gündən gec olmayaraq BGF Katibliyinə göndərilməli və aşağıdakı informasiyanı ehtiva etməlidir:
  - Yarışların keçirilməsi üzrə iradlar, gələcəkdə yarışların keçirilməsi üzrə tövsiyələr.
  - Hakimlərin işinin ətraflı təhlili (3 ay sonra) və aşağıdakılar barədə təkliflər:
    - ən yaxşı hakimlərin mükafatlandırılması
    - hakimlik üzrə tələbləri yerinə yetirməyən hakimlərə qarşı sanksiyaların tətbiq edilməsi
  - Yarışlar zamanı xalların verilməsinə bütün müdaxilələri əhatə edən siyahı
    - xalların ekranda göstərilməzdən əvvəl və sonra dəyişdirilməsi
  - D briqadasının hakimlərinin işinin texniki təhlili.

4. 2 QTK üzvləri

Yarışların hər bir mərhələsində, onlardan hər biri Yarışların Hakimlər Briqadasınıın üzvü və ya alətlərdə müşahidəçi olur.

QTK üzvlərinin öhdəlikləri:

- **a.** Hakimlərin iclaslarının keçirilməsində iştirak etmək, öz alətində hakimliyin düzgün aparılacağı qaydada rəhbərlik etmək;
- **b.** hakimlər üçün qaydaları ədalətlə, daima və qayda və meyarlara tam uyğun şəkildə tətbiq etmək;
- **c.** hərəkətin bütün tərkibini simvollarla qeydə almaq;
- **d.** D,R və İ briqadalarının işinin qiymətləndirilməsi üçün D və İ (nəzarət xalı) xallarını hesablamaq;
- **e.** hər bir hərəkətə görə verilən yekun xala nəzarət etmək;
- **f.** hər bir gimnastın yerinə yetirdiyi hərəkətə görə düzgün xal almasına nəzarət etmək və lazım gəldikdə müdaxilə etmək;
- **g.** məşq, isinmə hərəkətləri zallarında və yarış zalında alətlərin BGF təyin edilmiş normalarına uyğun olmasına nəzarət etmək.

5-ci Bölmə - Hakimlər üçün qaydalar və Alətlər üzrə hakimlər briqadasının strukturu

Maddə 5.1 Hakimlərin öhdəlikləri

Hər bir hakim verdiyi xala görə tam və fərdi qaydada məsuliyyət daşıyır.

Alətlər üzrə Hakimlər Briqadasının bütün üzvlərinin öhdəlikləri:

a) Aşağıdakı sənədlər üzrə tam və dəqiq biliklərə malik olmaq:
- BGF Texniki Reqlamenti
- Qadın idman gimnastikası üçün BGF yarış qaydaları
- BGF Hakimləri üçün qaydalar
- Hakimlik üçün zəruri olan digər texniki məlumatlar;

b) cari dövr üçün Breve hakimlik vəsiqəsinə və yarış kitabçasına malik olmaq və onları təqdim etmək;
c) mövcud yarışlarda icazə verilən kateqoriyaya malik olmaq;
d) müasir gimnastikanı yaxşı anlamaq və hər bir qaydanın mənasını, məqsədini, interpretasiyasını və tətbiqini anlamaq;
e) yarışlara qədər hakimlərin iclasında iştirak etmək (iştirak etmədikləri müstəsna hallar BGF/QTK tərəfindən nəzərdən keçirilir);
f) təşkilati məsələlərin və ya hakimlər üçün xüsusi təlimatların müzakirə edildiyi iclasda iştirak etmək (məsələn, xalların daxil edilməsi üçün kompüter sistemindən istifadə edilməsi);
g) alətlərin sınaqdan keçirilməsi zamanı xalça üzərində olmaq (bütün hakimlər üçün mütləqdir);
h) bütün alətlərdə hakimlik etmək üçün hazır olmaq;
i) aşağıdakı funksiyaları həyata keçirmək:
- Hakimlik vərəqələrini düzgün doldurmaq
- Kompüterdən və mexaniki avadanlıqdan istifadə etmək
- Yarışların optimal şəkildə keçirilməsini təmin etmək
- Digər hakimlərlə səmərəli ünsiyyət qurmaq

j) Yarışların cədvəlində göstərildiyi kimi, iclasa ən azı bir saat əvvəl hazır, istirahət etmiş vəziyyətdə gəlmək və punktual olmaq.

k) BGF rəsmi formasını geyinmək (tünd göy rəngli kostyum – ətək və ya şalvar və ağ rəngdə köynək), Olimpiya Oyunları istisnadır, burada forma təşkilat komitəsi tərəfindən təqdim edilir.

Yarışlar zamanı hakimin öhdəlikləri:

a) Peşəkarcasına və nəzakətlə davranmaq;
b) 5.4-cü maddədə təsvir edilmiş funksiyaları yerinə yetirmək;
c) hər bir hərəkəti dəqiq, cəld, obyektiv, ədalətli, əxlaqlı qiymətləndirmək və şübhələr yarandığı halda üstünlüyü gimnasta vermək;
d) simvolların olduğu vərəqələrdən istifadə etmək və verdiyi xalları qeyd etmək;
e) yarışlar zamanı hakim öz yerini tərk etməməlidir (D1 hakiminin icazə ilə – istisnadır) və digər şəxslərlə, məsələn, məşqçilərlə, nümayəndə heyətlərinin rəhbərləri ilə və briqadadakı digər hakimlərlə ünsiyyət qurmamaq və/və ya müzakirələr aparmamaq.

Hakimliyi yaxşı yerinə yetirməməyə və pis davranışa görə cəzalar BGF hakimlər üçün qaydalarına və ya yarışların texniki reqlamentinə uyğun olaraq veriləcəkdir.

Maddə 5.2 Hakimlərin hüquqları

Alətlər üzrə müşahidəçi müdaxilə etdiyi halda, hakim, verdiyi xalı izah etmək və xalı dəyişməyə razılaşmaq (razılaşmamaq) hüququna malikdir. Fikir ayrılığı yarandığı halda, Yarışların Hakimlər Briqadası hakimin verdiyi xalı dəyişdirə və qəbul edilmiş qərar barədə hakimə məlumat verə bilər.

Hakimə qarşı sanksiya tətbiq edildiyi halda, o, aşağıdakılara etiraz şikayəti vermək hüququna malikdir.
- sanksiya alətlər üzrə müşahidəçi tərəfindən tətbiq edilmişdirsə, Yarışların Hakimlər Briqadasına və ya
- sanksiya Yarışların Hakimlər Briqadası tərəfindən tətbiq edilmişdirsə, Apelyasiya kollegiyasına.

Maddə 5.3 Alətlər üzrə Hakimlər Briqadası tərkibi (Hakim briqadaları)

BGF rəsmi yarışlarında, Dünya Çempionatlarında və Olimpiya Oyunlarında alətlər üzrə Hakimlər Briqadası D Briqadasından (Çətinlik), E Briqadasından (İcra) və R Briqadasından (Tövsiyə) ibarət olur.
– D Briqadası püşkatmanın nəticələrinə uyğun olaraq və BGF texniki reqlamentinin qaydaları üzrə seçilir.
– E Briqadası və əlavə hakimlər püşkatmanın nəticələrinə uyğun olaraq və BGF texniki reqlamentinin qaydaları və ya yarışların qaydaları üzrə seçilir.

– R Briqadası BGF-nin prezident komissiyası tərəfindən təyin edilir.

Müxtəlif yarışlar üçün hakim briqadalarının strukturu:

DÇ və OO **9 hakimdən ibarət briqada**	Beynəlxalq yarışlar **Ən azı 4 hakim**
2 **D -** hakim	2 **D -** hakim
5 **E** - hakim 2 **R** - hakim	2/4 **E –** hakimlər

Xətt hakimləri və xronometristlər

- Sərbəst hərəkətlər üzrə iki (2) xətt hakimi
- Dayaqlı tullanma hərəkətləri üzrə bir (1) xətt hakimi
- Sərbəst hərəkətlər üzrə bir (1) xronometrist
- Müxtəlif hündürlüklü qollarda hərəkətlər üzrə bir (1) xronometrist
- Gimnastika tirində hərəkətlər üzrə iki (2) xronometrist

Beynəlxalq və milli yarışlarda briqada tərkiblərinin dəyişdirilməsinə icazə verilir.

Maddə 5.4 Alətlər üzrə hakimlərin funksiyaları

5.4.1 D briqadasının funksiyaları

a) D briqadası bütün hərəkətləri simvollarla qeyd edir, hərəkətləri müstəqil və qərəzsiz olaraq qiymətləndirir. Hərəkətin icrası başa çatdıqdan sonra briqada birlikdə D xalını müəyyənləşdirir. Xalın müzakirə olunmasına icazə verilir.

b) D^2 hakimi D xalını kompüterə daxil edir.

c) D xalına aşağıdakılar daxildir:

- Elementlərin çətinlik dərəcələrinin dəyəri
- Kompozisiyaya tələblər
- Hər bir alətdə birləşmələrə görə əlavə xallar

d) Tullanma hərəkətləri üzrə D briqadası tullanma üzrə isinmə hərəkətləri zamanı vaxta uyğunlaşmaya görə məsuliyyət daşıyır.

D^1 hakiminin funksiyaları :

a) Briqada ilə alət üzrə müşahidəçi arasında vasitəçidir. Alət üzrə müşahidəçi zərurət olduqda Yarışların Hakimlər Briqadası ilə əlaqə saxlayır.

b) Xətt hakimlərinin, xronometristlərin və katiblərin işini əlaqələndirir.

c) İsinmə hərəkətlərinin vaxtına nəzarət də daxil olmaqla, alətdə yarışların optimal keçirilməsini təmin edir.

d) Hərəkətin başlanması üçün 30 saniyə ərzində yaşıl işarəni qoşur və ya digər işarəni göstərir**.**

e) Vaxtla uyğunlaşmamağa, xalçadan kənara çıxmaya və intizamsızlığa görə cərimə xallarının yekun xalın göstərilməsindən əvvəl çıxılmasına nəzarət edir.

f) Aşağıdakı cərimə xallarının çıxılmasına nəzarət edir:

- Gimnast hərəkətin icrasına qədər və icrasından sonra təzim etmədi.
- Hesaba alınmamış tullanmaya görə 0.00 xalı.
- Tullanma, hərəkətin icrası və ya sıçramalar zamanı sığortalanma
- Hərəkətin qısa olması

Yarışlar sona çatdıqdan sonra D briqadasının öhdəlikləri:

QTK Prezidenti tərəfindən verilmiş təlimata uyğun olaraq yarışlar üzrə yazılı hesabatı təqdim etmək, yazılı hesabat aşağıdakı məlumatları ehtiva etməlidir:

- gimnastın nömrəsi və soyadı göstərilməklə, bütün pozuntular və xal üzrə qəbul edilmiş şübhəli qərarlar sadalanmaqla hesabat.
- məşvərət zamanı hakimlər hərəkətlərin simvollarla qeydlərini təqdim etməlidirlər. Yarışların sonunda simvolların qeyd edildiyi vərəqələr alət üzrə müşahidəçiyə təhvil verilir.

5.4.2 E briqadasının funksiyaları
Hakimlərin öhdəlikləri

a) Hərəkətin qiymətləndirilməsi zamanı diqqətli olmaq, səhvlərə uyğun cərimə xallarını dəqiq, müstəqil olaraq və digər hakimlərlə məsləhətləşmədən tətbiq etmək.

b) Aşağıdakı cərimə xallarını qeyd etmək:

- ümumi cərimə xalları
- alətdə hərəkətlərin icrasına görə xüsusi cərimə xalları
- artistizmin yetərli olmamasına/ ümumiyyətlə olmamasına görə cərimə xalları

c) Xalların qeyd edildiyi vərəqələri aydın imza ilə doldurmaq və ya cərimə xallarını komputerə düzgün daxil etmək.
d) Zərurət olduqda bütün hərəkətlərin qeydlərini təqdim etmək.

Maddə 5.4.3 R hakimlərinin funksiyaları

R hakimləri Olimpiya Oyunlarında və Dünya Çempionatlarında iştirak etməklə, hərəkətlərin icrasına və artistizmə görə verilmiş xallara cəld və avtomatik düzəliş edirlər.

R briqadasında 2 hakim olur. R briqadası BGF-nin İRKOS-un olduğu istənilən rəsmi yarışlarında iştirak edə bilər. Digər yarışlarda R briqadasının olması mütləq deyildir.

Maddə 5.5 Xətt hakimlərinin, xronometristlərin və katiblərin funksiyaları

5.5.1 Xətt hakimlərinin və xronometristlərin funksiyaları

Bu hakimlər Breve –yə malik olan hakimlər arasından püşkatmanın nəticələrinə əsasən seçilirlər və aşağıdakı funksiyaları yerinə yetirirlər:

Xətt hakimləri

- tullanma və sərbəst hərəkətlər üzrə xətt hakimləri gimnastın xalçadan və ya tullanmada "dəhliz" xəttindən kənara çıxmasını bayrağı yuxarı qaldırmaqla göstərir.
- xətt hakimi cərimə xalı barədə D1 hakiminə məlumat verir və məlumatı yazılı formada təqdim edir (imzalayaraq).

Xronometristlər

- hərəkətin vaxtına nəzarət edirlər (gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlər)
- yıxılma zamanı vaxtı qeyd edirlər (gimnastika tiri və müxtəlif hündürlüklü qollar)
- yaşıl işarənin qoşulmasından hərəkətin başlanmasınadək keçən vaxtı qeyd edirlər.
- isinmə hərəkətləri zamanı vaxta əməl edilməsinə nəzarət edirlər (pozuntu zamanı yazılı formada D briqadasına məlumat verirlər)
- səs siqnalı ilə gimnasta vaxt barədə xəbərdarlıq edirlər (gimnastika tirində)
- pozuntu və ya cərimə xalı zamanı yazılı şəkildə D briqadasına məlumat verirlər.
- elektron tabloların olmadığı yarışlarda vaxtın aşılma müddətini hakim dəqiq qeyd etməlidir.

- **5.5.2 Katiblərin funksiyaları**
- Katiblər, adətən, Təşkilat Komitəsi tərəfindən təyin edilirlər. Onlar yarışların qaydalarını bilməli və komputerdən istifadə etməyi bacarmalıdırlar.
- D1 hakiminin nəzarəti altında alətlərdə onlar informasiyanın komputerə düzgün daxil edilməsinə cavabdehdirlər:
  - komandaların və gimnastların çıxış ardıcıllıqlarına əməl edilməsi
  - yaşıl və qırmızı işığın qoşulması
  - yekun xalın düzgün göstərilməsi.

Maddə 5.6 Hakimlərin yerləri

Hakimlərin yerləri elə yerləşməlidir ki, onlar gimnastın bütün hərəkətinin icrasını yaxşı görə bilsinlər.

– Alətin mərkəzi və alət üzrə D briqadasının yerləşdiyi yer bir xətt üzərində olmalıdır.

– Xronometristlər alətlər üzrə Hakimlər Briqadasının yanında yerləşməlidirlər (istənilən tərəfdən).

– Xətt hakimləri əks küncdə yerləşməlidirlər və onlara ən yaxın 2 xəttə nəzarət etməlidirlər.

– Tullanma üzrə xətt hakimləri yerə enmə matının ən uzaq küncündə yerləşməlidirlər.

– E briqadasının yerləşməsi: alətin ətrafında saat əqrəbi istiqamətində D briqadasının solundan başlayaraq (şəklə baxın)

Tullanma:

2	R2	3		4	
1	R1	D^2	D^1	Katib	5

Qollar

2	3	R1		4	
1	D^2	D^1	Katib	R2	5

Gimnastika tiri:

2	3	R2		4	
1	R1	D^2	D^1	Katib	5

S/h:

2	3		R2	4	
R1	1	D^2	D^1	Katib	5

Yarış zalında şəraitdən asılı olaraq hakimlərin yerləşməsini dəyişdirmək olar.

5.7 Hakimlərin andı (TR 7.12)

Dünya Çempionatlarında və digər mühüm beynəlxalq yarışlarda Hakimlər heyəti və hakimlər aşağıdakı andı içməlidirlər:

"Mən söz verirəm ki, Dünya Çempionatında (və ya BGF-nin digər yarışlarında) hakimlik zamanı, yarışların qaydalarına hörmətlə yanaşmaq və onlara əməl etməklə, idman alicənablığı ruhunda obyektiv hakimlik edəcəyəm."

II HİSSƏ

Hərəkətlərin qiymətləndirilməsi

6-9-cu Maddələr

II Hissə Hərəkətin qiymətləndirilməsi
Maddə 6 — Xalın çıxarılması

6.1 Ümumi

Hərəkətlərin qiymətləndirilmə qaydaları və yekun xalın çıxarılması bütün yarışlar (təsnifat, komanda yarışlarının finalı, çoxnövçülük üzrə final, alətlər üzrə final) üçün eynidir, lakin tullanma hərəkətləri istisnadır, burada təsnifat və alətlər üzrə final yarışlarında xüsusi qaydalar vardır (Maddə 10).

6.2 Yekun xalın çıxarılması

a) Hər bir alət üzrə yekun xal ayrı-ayrılıqda verilən iki xaldan ibarətdir – D xalı və İ xalı.

b) D xalı hərəkətin tərkibinə görə D xalını, E briqadası isə hərəkətin icrasına və artistizmə görə E xalını verir.

c) Yekun xal D və İ xallarının cəmidir. Xala neytral cərimə xalları da daxildir (baxın 5.4.1).

d) Çoxnövçülükdə toplanmış xallar – hər bir alətdə alınmış xalların cəmidir.

e) Komandanın topladığı xallar yarışların texniki qaydaları nəzərə alınmaqla hesablanır.

f) Komanda yarışlarının finalına təsnifat, çoxnövçülük üzrə final və alətlər üzrə final yarışları, yarışların texniki qaydalarına uyğun olaraq keçirilir.

g) Hərəkətin təkrarən icra edilməsinə icazə verilmir.

Yükun xalın çıxarılması

D xalı + E xalı* = yekun xal

Xalın çıxarılmasının nümunəsi:

– D xalı		
Çətinlik (3 C-, 3 D-, 2 İ-)		+ 3.10 .
Kompozisiyaya tələblər		+ 2.00
Birləşmələr		+ 0.60.
	D xalı	**5. 70**
– E xalı		10.00 X.
Hərəkətlərin icrası	– 0.70	
Artistizm	– 0.30	– 1.00
	E xalı	**9.00**
	Yekun xal	**14.70**

***E xalı**: hərəkətlərin icrasına və artistizmə görə cərimə xallarının cəmi 10.00-dan çıxılır. E xalının çıxarılması zamanı ən kiçik və ən yüksək xallar atılır və üç xaldan orta xal hesablanır.*

6.3 Qısa hərəkət

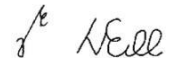
Gimnast hərəkətin icrasına və artistizmə görə maksimal 10.00 xal ala bilər.

Hərəkətin qısa olmasına görə D briqadası tərəfindən cərimələr (yekun xaldan)

7 və daha çox element	– cərimə yoxdu ı
5-6 element	− 4.00
3-4 element	− 6.00
1-2 element	− 8.00
Elementlər yoxdur	− 10.00

Məsələn: **Sərbəst hərəkətlər**

Gimnast 3 elementi icra etdikdən sonra yıxılır və zədə alır

 (ilkin olaraq pəncələr üzərinə enmədən)

Xal:

D xalı		
DV (A + C + A + 0 + 0 + E)		+ 1.00 R.
CR # 2, # 3 #4		+ 1.00 R.
	D xalı:	**+ 2.00 R.**

Hərəkətlərin icrasına və artistizmə görə **E xalı maksimum 10.00 ola bilər.**

Cərimələr (2 yıxılma, hündürlük, amplituda və s.	– **4.10**
E xalı	**5.90**
Yekun xal	**7.90**

Qısa hərəkətə görə cərimələr çıxıldıqdan sonra yekun xal:
7.90 – 6.00 (qısa hərəkət) = **1.90**

7-ci Bölmə — D xalı üçün qaydalar

7.1 D xalı (Hərəkətin tərkibi)

- Tullanma hərəkətlərində D xalı elementin Çətinlik dərəcələri Cədvəlindəki çətinlik dərəcəsidir.

- Qollarda, gimnastika tirində hərəkətlər və sərbəst hərəkətlər zamanı D xalı ən çətin 8 elementin cəmindən, kompozisiyaya tələblərdən və birləşmələrə görə əlavə xallardan ibarətdir.

7.2. Elementin dəyəri (çətinlik dərəcəsi) (DV)

Hərəkətin qurulması zamanı rəqs və gimnastika elementlərinin artistik icrası əsas götürülməlidir.

Çətinlik dərəcəsi (DV) – yarış qaydalarında Çətinlik dərəcələri Cədvəlindəki elementlərdir. Cədvəl məhdud deyildir, tələblər üzrə genişləndirilə bilər.

- Qollarda, gimnastika tirində hərəkətlər və sərbəst hərəkətlər zamanı Çətinlik dərəcəsinə sıçrama da nəzərə alınmaqla, **8** ən çətin element daxil olur.
- Elementin çətinlik dərəcəsi D briqadası tərəfindən hesablanır. Elementin icrasına texniki tələblər yerinə yetirilmədikdə - yalnız bu halda element hesaba alınmır.

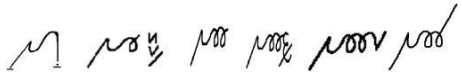
– Elementlərin çətinlik dərəcələri
  - A- = 0.10 .
  - B- = 0.20
  - C- = 0.30
  - D- = 0.40
  - E- = 0.50
  - F- = 0.60
  - J- = 0.70
  - H = 0.80
  - İ = 0.90

7.2.1 Elementlərin çətinlik dərəcələrinin (DV) təsdiq edilməsi

a) Çətinlik dərəcəsi alması üçün element Çətinlik dərəcələri Cədvəlində göstərilmiş bədən vəziyyətində yerinə yetirilməlidir.

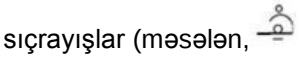
b) Hərəkətdəki elementə çətinlik dərəcəsi yalnız bir dəfə verilir (xronoloji ardıcıllıqla).

c) **Ərəb saltoları irəliyə elementlər hesab edilir.**



d) **Eyni və müxtəlif elementlərin təsdiq edilməsi**

  – Çətinlik dərəcələri Cədvəlində eyni nömrəli müxtəlif rəqs elementlərinə çətinlik dərəcəsi bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla verilir.
  – Hesaba alınan dönmələrin maksimal sayı:

- Passedə dönmələr - 4/1 *(1440°)*
  (5/1 dönmə *4/1* dönmə ilə eyni element hesab edilir*)*
- Ayaqların müxtəlif vəziyyətləri ilə bütün digər dönmələr - 3/1 *(1080°)*
- Uzununa və ya köndələn şpaqata tullanmalar (məsələn,) -1½ *(540°)*
- Çətin tullanma və sıçrayışlar (məsələn,  - 1/1 (360°)

e) Əgər elementlər Çətinılik dərəcəsi Cədvəlində **müxtəlif nömrələrə** malikdirlərsə, onlar **müxtəlif** elementlər hesab edilir.

f) Əgər elementlər Çətinılik dərəcəsi Cədvəlində eyni nömrə altındadırlarsa, onlar **eyni elementlər** hesab edilirlər və

Qollarda

– tutmanın növbələşməsi ilə və növbələşməsi olmadan sıçrayışla yerinə yetirildikdə.
– ayaqlar aralı və ya birlikdə, bud-çanaq oynağında bucaqla və ya bucaqsız irəliyə və geriyə fırlanmalar.
– ayaqlar aralı və ya birlikdə, dayaqlı irəliyə və geriyə fırlanmalar.

Rəqs elementləri

- Tullanma zamanı ayaqlar eyni vəziyyətdə olmaqla, bir və ya iki ayaqla təkan vermək, məsələn, bir və ya iki ayaqla təkan verərək tapança vəziyyəti
- tirin uzununa və ya tirə köndələn yerinə yetirilmiş elementlər
  - Uzununa icra edilmiş tullanmalar köndələn icra edilmiş tullanmalara nisbətən bir qrup yüksək çətinlik dərəcəsi alırlar.
  - Əgər eyni element həm uzununa, həm də köndələn icra edilmişdirsə, çətinlik dərəcəsi bir dəfə, xronoloji ardıcıllıqda verilir.
  - Uzununa vəziyyətdən başlayaraq köndələn vəziyyətlə bitən və əksinə tullanmalar köndələn vəziyyətdə yerinə yetirilmiş elementlər hesab edilir (əlavə 90° elementi dəyişmir).
- Bir və ya iki ayaq üzərinə enmə (gimnastika tiri)
- Bir və ya iki ayaq üzərinə və ya uzanma vəziyyətinə enmək (s/h)

Akrobatika elementləri

- Bir və ya iki ayaq üzərinə enməklə elementlər.

Elementlər, Elementlər cədvəlində müxtəlif nömrələr altındadırlarsa, onlar <u>müxtəlif</u> elementlər hesab edilirlər.

Aşağıdakı hallarda elementlər cədvəldə eyni nömrələr altında olsalar da, ***müxtəlif*** hesab edilirlər:

Akrobatika elementləri:

- saltoda bədənin müxtəlif vəziyyətləri (qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq)
- müxtəlif dönmə dərəcələri ½, 1/1, 1½(180°- 360°-540°), və s.
- bir və ya iki əlin dayaq verilməsi ilə və ya əllərlə dayaq verilmədən icra edilən elementlər
- akrobatika elementlərində bir və ya iki ayaqdan təkan verməklə icra edilən elementlər.

Rəqs elementləri:

- Bir ayaq üstə dönmələr (irəliyə/arxaya çiyinlə) yalnız bir birbaşa birləşmədə icra edildikdə müxtəlif elementlər hesab edilirlər. DV hər iki elementə görə verilir (passe vəziyyəti və ya ayağın üfüqi səviyyədən aşağı olduğu vəziyyət istisnadır).

7.2.2 Elementlərin hesaba alınması xronolji ardıcıllıqla yerinə yetirilir.

a) Elementin icrasına qoyulan texniki tələblər yerinə yetirilmədiyi halda
  - Elementlər Cədvəlindən digər element verilir
  - DV verilmir və ya
  - bir qrup aşağı çətinlik dərəcəsi verilir.

b) Əgər element, elementin icrasına texniki tələblərin yerinə yetirilməməsi səbəbindən digər bir element kimi (Elementlər cədvəlindən) hesaba alınırsa və hərəkətdə element düzgün texnika ilə təkrarlanırsa hər iki elementə çətinlik dərəcəsi (DV) verilir.

- *Nümunə*: Əyilmədən addımlayaraq halqa vəziyyətinə tullanma – addımla tullanma hesab edilir. Əgər addımla halqa vəziyyətinə tullanma sonradan düzgün texnika ilə icra edilirsə, o, addımla halqa vəziyyətinə tullanma kimi hesaba alınır, çünki hər iki element Elementlər Cədvəlində mövcuddur.
- *Nümunə, gimnastika tiri*: ✓ dönmə, bütün dönmə ərzində ayağın üfüqi səviyyədə hərəkətsiz saxlanmaması səbəbindən, Elementlər Cədvəlindən digər bir element kimi ○ hesaba alınmışdır. Əgər sonradan dönmə düzgün texnika ilə icra edilirsə, o, hesaba alınır.

c) Əgər elementin icrasına texniki tələblərin yerinə yetirilməməsi səbəbindən bir qrup aşağı çətinlik dərəcəsi olan element hesaba alınırsa və element yenidən icra edilirsə, bu, təkrar hesab edilir və element çətinlik dərəcəsi (DV) almır.

- *Nümunə*: qollar –540° dönməklə arxaya böyük fırlanma bir qrup aşağı çətinlik dərəcəsi alır, (C) çünki gimnast dönmənin başlanmasınadək duruş vəziyyətinə çatmayıb. Əgər bu element duruş vəziyyətində 540° dönməklə yerinə yetirilirsə, çətinlik xalı (DV) verilmir.

7.2.3 Yeni tullanmaların, elementlərin və birləşmələrin təsdiq edilməsi

BGF gimnastlara və məşqçilərə hələ icra edilməmiş və / və ya mövcud Elementlər Cədvəlində mövcud olmayan yeni tullanmaları və elementləri istənilən vaxt elektron poçt, faks və ya poçt vasitəsilə göndərməyi tövsiyə edir. QTK həmçinin, hələ icra edilməmiş elementləri nəzərdən keçirəcəkdir.

a) Prinsip etibarilə, yalnız icra edilmiş elementlər Elementlər Cədvəlinə daxil ediləcəkdir.
b) Yeni elementi hesaba almaq üçün, o, BGF-nin rəsmi yarışlarında ilk dəfə uğurla (yıxılmadan) icra edilməlidir:

- *Olimpiya Oyunları*
- *Dünya Çempionatı*
- *Gənclərin Olimpiya Oyunları*

c) Əgər birdən artıq gimnast elementi ilk dəfə icra edərsə, element gimnastın şərəfinə adlandırılmayacaqdır. Element ən azı C qrupundan olmalıdır.

d) Yeni elementlər İş planında göstərilmiş müddətdən (gün, saat) gec olmayaraq təqdim edilməlidirlər. Elementin qiymətləndirilməsi üzrə müraciətə elementin texniki təsviri, habelə DVD əlavə edilməlidir.

e) BGF QTK aşağıdakıları qiymətləndirəcəkdir:

– Yeni tullanmaların çətinlik dərəcəsini *(qrupu və nömrəsi)*
– Yeni elementlərin çətinliyini
– Birləşmənin mürəkkəbliyini

f) BGF rəsmi yarışları üçün elementin dəyərinin qiymətləndirilməsi gimnastın daha əvvəllər digər yarışlarda aldığı dəyərdən fərqli ola bilər.

g) Yeni tullanmaların və elementlərin dəyəri barədə qəbul edilmiş qərar haqqında aşağıdakılara yazılı şəkildə məlumat veriləcəkdir:

– Elementin dəyərinin qiymətləndirilməsi barədə müraciət göndərmiş Federasiyaya.
– Hakimlər üçün seminarın və yarışlardan əvvəl hakimlərin iclasının keçirilməsi zamanı hakimlərə.

Beynəlxalq yarışlarda yeni tullanmalar və elementlər yarışların texniki direktoruna və/və ya BGF texniki nümayəndəsinə təqdim edilə bilər. Elementin dəyəri barədə qərar yarışlardan əvvəl texniki iclasda qəbul edilir.

a) Bu qərar **yalnız** bu yarışlar zamanı qüvvədədir.

- Yeni tullanmalar/elementlər QTK –nin növbəti iclasında nəzərdən keçirilmələri üçün QTK prezidentinin texniki nümayəndəsinə təqdim edilməlidir.
- Bu elementlər yalnız təqdim edildikdən, təsdiq edildikdən və BGF rəsmi yarışlarında icra edildikdən sonra Yarış Qaydalarına Əlavələrdə öz əksini tapacaqdır.

- **7.3 Kompozisiyaya tələblər (CR) 2.00 B.**

Kompozisiyaya tələblər hər bir alət üzrə Maddələrdə təsvir edilmişdir. Bu tələblərin yerinə yetirilməsinə görə gimnast maksimum 2.00 B ala bilər.

- Yalnız Cədvəldə olan elementlər üzrə kompozisiyaya tələbləri yerinə yetirmək olar.
- Eyni element birdən artıq CR yerinə yetirə bilər, lakin bu element digər CR icra edilməsi üçün təkrarlana bilməz.

7.4 Birləşmələrə görə əlavələr (CV)

Qollarda, gimnastika tirində hərəkətlər və s/h zamanı müxtəlif unikal və mürəkkəb kombinasiyaların yerinə yetirilməsi yolu ilə əlavə xallar əldə etmək mümkündür.

a) CV-dəki elementlər mütləq qaydada DV-də hesablanan 8 elementdən olmamalıdır. Bütün elementlər Elementlər Cədvəlindən olmalıdır.

b) Qollarda, gimnastika tirində və s/h-də CV əlavələri:
+0.10
+0.20
+0.30

c) Alətlərdə birləşmələrə görə əlavələrin düsturları 11, 12 və 13-cü Maddələrdə təsvir edilmişdir.

d) Dəyəri azaldılmış elementlər birləşməyə görə əlavənin alınması üçün istifadə edilə bilər.

e) Əlavə xal yalnız birləşmənin yıxılmadan icrası zamanı verilir.

7.4.1 Birbaşa və vasitəli birləşmələr

Bütün birləşmələr **birbaşa** olmalıdır. Yalnız sərbəst hərəkətlər zamanı akrobatik birləşmələr, **vasitəli** ola bilər**.**

Birbaşa birləşmələrdə elementlər aşağıdakı kimi yerinə yetirilir:

a) Elementlər arasında fasilə olmadan
b) Elementlər arasında əlavə addım olmadan
c) Elementlər arasında pəncə ilə tirə toxunmadan
d) Elementlər arasında tarazlıq itirilmədən

e) 1-ci elementin sonunda və 2-ci elementin başlanğıcında ayaqlara\bud-çanaq oynağı həddən artıq açılmadan
f) əlləri əlavə yelləmədən

Vasitəli birləşmələrdə *(yalnız sərbəst hərəkətlər -də akrobatik seriyalar*) birbaşa birləşmiş uçuş fazalı və əllərlə dayaq verilən akrobatik elementlər (*3-cü qrupdan,* məsələn, hazırlıq elementləri kimi rondat flyak) saltolar arasında yerinə yetirilir.

Sərbəst hərəkətlərdə birbaşa və vasitəli birləşmələrin **hesablanması** gimnastın xeyrinə olmalıdır.

Gimnastika tirində, qollarda və sərbəst hərəkətlərdə birləşmələrdə elementlərin yerinə yetirilmə ardıcıllığı sərbəst ola bilər (CR istisnadır, burada çətinlik dərəcəsinin yerinə yetirilmə ardıcıllığı göstərilmişdir).

7.4.2 CV-də elementlərin təkrarlanması (gimnastika tirində SB)

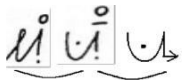
a) Digər birləşmədə elementin təkrarlanmasına görə gimnast əlavə xal almayacaqdır.
• Elementlərin təsdiqlənməsi xronoloji ardıcıllıqla həyata keçirilir.

b) Qollarda bəzi elementlər, gimnastika tirində və sərbəst hərəkətlərdə akrobatika elementləri bir birləşmədə təkrarlana bilər. Rəqs elementlərini təkrarlamaq olmaz.

c)
- Qollarda – iki dəfə Tkaçev – Tkaçev və ya 360° dönməklə 2 ştalderin yerinə yetirilməsi
- Gimnastika tiri – 360° dönməklə 2 flyak
- Sərbəst hərəkətlər – iki templi salto ilə bükülərək arxaya ikiqat saltoya keçid də daxil olmaqla vasitəli və birbaşa birləşmələr.

d) 3 və daha artıq elementin birbaşa birləşməsində, qollarda uçuş fazası olan təkrarlanan element və ya gimnastika tirində və s/h-də salto birbaşa birləşmədə olmalıdır.

Nümunələr:

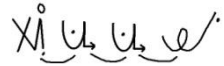


D + D + D
0.10 + 0.10

D + D + D
CV 0.20 + 0.20
SB + 0.10

a) 3 və daha artıq elementin birbaşa birləşməsində, qollarda uçuş fazası olan təkrarlanan element və ya gimnastika tirində və s/h-də salto birbaşa birləşmədə olmalıdır.
CV bütün birləşmələr üçün verilir.

Qollar

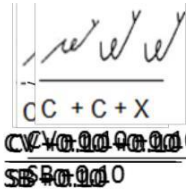


D + D + **X** + D

SB + 0.40 0.10 + 0.20 + 0.10

Elementdən aşağıdakı kimi istifadə etmək olar:
- 1-ci dəfə birləşmədə 2-ci element kimi
- 2-ci dəfə 2 eyni elementin birləşməsi kimi
- 3-cü dəfə yeni birləşmədə 1-ci element kimi

Gimnastika tiri



CV cəmi + 0.20 və SB + 0.10

Saltodan aşağıdakı kimi istifadə etmək olar:
- 1-ci dəfə birləşmədə 2-ci element kimi
- 2-ci dəfə növbəti birləşmədə 1-ci element kimi
- 3-cü dəfə 2 eyni saltonun birləşməsi kimi

S/H

C + X + C

CV + 0.20 0.10 + 0.10

Salto aşağıdakı kimi hesablana bilər:

- 1-ci dəfə 2 eyni saltonun birləşməsi kimi
- 2-ci dəfə yeni birləşmədə 1-ci element kimi

8-ci Bölmə — E xalı üçün qaydalar

8.1 E xalı 10.00 *(Hərəkətlərin icrası)*

Gimnast hərəkətin icrasına, kompozisiyaya və artistizmə görə maksimal 10.0 xal ala bilər.

E xalına aşağıdakı cərimələr daxildir**:**
– hərəkətlərin icrası
– artistizm

8.2 Hərəkətin E briqadası tərəfindən qiymətləndirilməsi

E briqadasının hər bir hakimi hərəkəti fərdi qaydada qiymətləndirir.

Hər bir hərəkət səhvsiz icra ilə müqayisədə qiymətləndirilir. Səhvsiz icradan yayınmalara görə cərimə xalları tətbiq edilir.

E xalının çıxarılması: icra və artistizmdə səhvlərə görə cərimə xalları 10.0-dan çıxılır.

Maddə 8.3 – Ümumi səhvlər və cərimələr cədvəli

Səhvlər		Kiçik	Orta	Böyük	Çox böyük
		0.10	0.30	0.50	1.00 və ya daha çox
E və R briqadalarının cərimələri					
Hərəkətlərin icrasında səhvlər					
– Əllərin və ya dizlərin bükülməsi	Hər dəfə	X	X	X	
– Ayaqların və ya dizlərin aralanması	Hər dəfə	X	X Çiyinlərin eni və ya daha böyük		
– Dönməli elementlərin icra edilməsi zamanı ayaqlar çarpazlaşmışdır	Hər dəfə	X			
– Elementlərin hündürlüyü yetərli deyildir	Hər dəfə	X	X		
– Qruplaşmanın dəqiqliyi yetərli deyildir, bir saltoda bükülmüş vəziyyət	Hər dəfə	X 90˚ Dizdə/budda bucaq	X >90˚ Dizdə/budda bucaq		
– Beli açıq vəziyyəti saxlaya bilməmək (vaxtından əvvəl bükülmək)	Hər dəfə	X	X		
– Elementlərin və hərəkətlərin icra edilməsi zamanı qətiyyətsizlik	Hər dəfə	X			
– Elementə icrasız cəhd etmə	Hər dəfə		X		
– Düz istiqamətdən yayınma	Hər dəfə	X			
Elementlərdə (q/rəqs) qamət və ayaqların vəziyyəti – Bədənin vəziyyəti – Barmaqlar dartılmayıb, pəncələr boşalıb – Rəqs/akrob. elementlərində (uçuşsuz) yetərli olmayan şpaqat	 Hər dəfə Hər dəfə Hər dəfə	 X X X	 X		
– Elementə qoyulan texniki tələblər yerinə yetirilməyib *(baxın: Maddə9)*	Hər dəfə	X	X	X	
– Dəqiqlik	Hər dəfə	X			
– Alətə (qollar, gimnastika tiri) həddən artıq yaxından sıçrama			X		
Yerə enmə zamanı səhvlər (sıçramalar da daxil olmaqla bütün elementlər)	Yıxılma yoxdursa, yerə enməyə görə maksimal cərimə xalı 0.80-dən artıq ola bilməz				
– Yerə enmə zamanı ayaqların aralı olması	Hər dəfə	X			
– Əlləri əlavə yelləmələr		X			
– Tarazlığın yetərli olmaması	Hər dəfə	X	X		
– Əlavə addımlar, kiçik sıçrayış	Hər dəfə	X			
– Çox böyük addım və ya sıçrayış *(çiyin enindən böyük)*	Hər dəfə		X		
– Bədənin vəziyyətində səhvlər	Hər dəfə	X	X		
– Dərin çömələmə	Hər dəfə			X	
– Matlara və ya alətə bir əllə dayaq vermək	Hər dəfə				1.00
– Dizləri və ya çanağı üstə yıxılmaq	Hər dəfə				1.00
– Alətin üzərinə yıxılmaq	Hər dəfə				1.00
– Gimnast ilkin olaraq pəncələri üzərinə enməyib					1.00

Maddə 8.3 – Ümumi səhvlər və cərimələr cədvəli

Səhvlər		Kiçik	Orta	Böyük	Çox böyük
		0.10	0.30	0.50	1 və artıq
D briqadasının hakimləri *(D[1] – D[2])* tərəfindən					
– Birləşmələrin icrası zamanı gimnastın yıxılması	Qollar, gimnastika tiri, sərbəst hərəkətlər				CV, SB yoxdur (br.)
– Elementin sonunda pəncələrə və ya təyin edilmiş vəziyyətə enməmək	Hər dəfə				DV, CV, CR, SB yoxdur (br.)
– Elementə başlamaq üçün xalçanın hüdudlarından kənardan təkan vermək	Sərbəst hərəkətlər				DV, CV, CR yoxdur (br.)
– Gimnastın hərəkətin icrasından əvvəl/və ya sonra D briqadasına təzim etməməsi	Gim. /Alət		X		Yekun xaldan
Sığorta (kömək)	Qollar, gimnastika tiri, sərbəst hərəkətlər Hər dəfə				Yekun xaldan 1.00 DV, CV, CR, SB yoxdur (br.)
Məşqçinin xalça üzərində icazəsiz olması	Gim. /Alət			X	Yekun xaldan
D briqadası *(D[1] – D[2])* alət üzrə müşahidəçi ilə məsləhətləşdikdən sonra					
Alətlər üzrə pozuntular:					
- Körpü vəziyyəti üçün rondatın yerinə yetirilməsi zamanı tullanmanın 1-ci fazasında təhlükəsizlik matından istifadə etməmək (8.4.2)	Gim. /Alət				Tullanma hesablanmayıb “0”
- Əlavə matdan istifadə etməmək	Gim. /Alət			X	Yekun xaldan
- Yolverilməyən altlıqda körpücük	Gim. /Alət			X	
- Əlavə matlardan yolverilməyən istifadə	Gim. /Alət			X	
- Əlavə matın hərəkət zamanı və ya tirin o biri tərəfinə sürüşməsi	Gim. /Alət			X	
Yarışların Hakimlər Heyətinin Sədri tərəfindən D briqadasının Yarışların Hakimlər Heyətinə məlumatı üzrə Yekun xaldan					
- Alətin ayarlarının icazəsiz dəyişdirilməsi				X	Yekun xaldan
- Gimnastika körpücüyünə yayların əlavə edilməsi, yerlərinin dəyişdirilməsi və çıxarılması				X	Yekun xaldan
- Maqnezium tozundan düzgün istifadə etməmək				X	Yekun xaldan
Yarışların Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən D briqadasının Yarışların Hakimlər Briqadasına məlumatı üzrə Yekun xaldan					
Gimnastın davranışı:					
- Düzgün olmayan və qeyri-estetik astarlar -	Gim. /Alət		X		
- Geyimdə milli nişanın olmaması və ya düzgün yerdə olmaması	Gim. /Alət		X	Təsnifat yarışlarında, çoxnövçülük üzrə final yarışlarında, komandaların final yarışlarında bir dəfə	

– Start nömrəsinin olmaması	Gim. /Alət		X	yarışların mərhələsində müşahidə edildiyi alətdə. Alətlər üzrə finalda – alət üzrə xaldan	
– Düzgün olmayan forma – triko, bəzək əşyaları, bintlərin rəngi	Gim. /Alət		X		
– Düzgün olmayan reklam	Gim. /Alət		X	Məsul şəxsin müraciəti üzrə alət üzrə xaldan	
- İdmançıya layiq olmayan davranış	Gim. /Alət		X	Yekun xaldan	
- İcazəsiz xalça üzərində olmaq	Gim. /Alət		X	Yekun xaldan	
- Gimnastın hərəkət bitdikdən sonra xalça üzərinə qayıtması	Gim. /Alət		X	Yekun xaldan	
- Yarışlar zamanı hakimlərlə müzakirələr	Gim. /Alət		X	Yekun xaldan	
- Təyin olunmuş ardıcıllıqla çıxış etməmək	Komanda		Təsnifat və komandaların final yarışlarında komandanın yekun xalından 1.00		
- Müxtəlif trikolar (eyni komandanın gimnastları)	Komanda		Təsnifat və komandaların final yarışlarında komandanın yekun xalından 1.00		
- Gimnastın yarış zalında olmaması səbəbindən yarışları sona çatdıra bilməməsi			Yarışlardan uzaqlaşdırılır		
- Yarışların səbəbsiz dayandırılması və ya ləngidilməsi			Yarışlardan uzaqlaşdırılır		
Xronometristin D briqadasına yazılı məlumatı					
- İsinmə hərəkətləri üçün verilmiş müddətin aşılması (xəbərdarlıqdan sonra) • Gimnast tərəfindən	Komanda Gim. /Alət		X X		Yekun xaldan
- Yaşıl işarə qoşulduqdan 30 san. sonra gimnastın hərəkətə başlamaması	Gim. /Alət		X		
- 60 san. sonra hərəkətin başlanmaması	Gim. /Alət		Gimnastın çıxış etməsinə icazə verilmir		
- Müddətin aşılması (gimnastika tiri, sərbəst hərəkətlər)	Gim. /Alət	X			
- Hərəkətin qırmızı işıqda başlanması	Gim. /Alət				“0”
Müxtəlik hündürlüklü qollar və gimnastika tiri - İcazə verilən yıxılma müddətinin aşılması - İcazə verilən yıxılma müddətinin aşılması (60 saniyədən artıq)	 Gim. /Alət Gim. /Alət		 X		 Hərəkət bitmişdir

Yarışların Hakimlər Briqadasının Sədri tərəfindən (Yarışların Hakimlər Briqadasının üzvləri ilə məsləhətləşdikdən sonra)	BGF rəsmi yarışları və qeydə alınmış yarışları üçün vərəqə sistemi
Məşqçinin gimnastın/komandanın nəticəsinə/çıxışına birbaşa təsir <u>etməyən</u> davranışı	
İdmançıya layiq olmayan davranış *(*yarışların bütün mərhələləri ərzində*)*	1-ci dəfə – məşqçiyə sarı vərəqə *(*xəbərdarlıq*)* 2-ci dəfə – qırmızı vərəqə və məşqçi yarışlardan uzaqlaşdırılır
Digər yolverilməz, intizamsız və ya təhqiramiz davranış *(*yarışın bütün mərhələləri ərzində)	Dərhal qırmızı vərəqə və məşqçi yarışlardan uzaqlaşdırılır
Məşqçinin gimnastın/komandanın nəticəsinə/çıxışına birbaşa təsir <u>edən</u> davranışı	
İdmançıya layiq olmayan davranış *(*yarışların bütün mərhələləri ərzində*)* Məsələn, əsaslı səbəb olmadan yarışların ləngidilməsi və ya dayandırılması, etiraz şikayətinə dair D1 hakiminə müraciət istisna olmaqla, yarışlar zamanı digər hakimlərlə müzakirələr, hərəkət zamanı gimnasta müraciət, işarələr və s.)	1-ci dəfə – 0.50 *(*gim./komanda alətdə*)* və sarı vərəqə *(*xəbərdarlıq*)* − əgər məşqçi hakimlərlə söhbət edirsə 1-ci dəfə – 1.00 *(*gim./komanda alətdə*)* və sarı vərəqə *(*xəbərdarlıq*)* − əgər məşqçi hakimlərlə aqressiv danışarsa 2-ci dəfə – 1.00 (gim./komanda alətdə) qırmızı vərəqə və məşqçi yarış zonasından uzaqlaşdırlır.
Digər yolverilməz, intizamsız və ya təhqiramiz davranış *(*yarışın bütün mərhələləri ərzində) Məsələn, yarışların qaydalarına uyğun olmadan məşqçinin xalça kənarında olması və s.	**1.00** *(*gim./komanda alətdə), qırmızı vərəqə və məşqçi yarış zonasından uzaqlaşdırlır

Qeyd*: əgər komandanın məşqçilərindən biri yarış zonasından uzaqlaşdırlmışdırsa, onun digər məşqçi ilə əvəz edilməsi mümkündür, lakin yarışların bütün dövrü ərzində buna yalnız bir dəfə icazə verilir.

1-ci pozuntu = sarı vərəqə
2-ci pozuntu = qırmızı vərəqə, bu vərəqəni aldıqdan sonra məşqçi yarışların sonunadək yarış zonasına buraxılmır.

*Əgər yarışlarda nümayəndə heyətindən yalnız bir məşqçi iştirak edirsə, o, yarışlarda qala bilər, lakin bu məşqçi növbəti Dünya Çempionatında və Olimpiya Oyunlarında akkreditasiya olunmayacaqdır.

Maddə 9 — Elementlərin icra texnikası

Çətinlik dərəcəsi (DV) almaq üçün, elementlər texniki tələblərə uyğun olaraq yerinə yetirilməlidirlər.

Elementin bitmə bucaqlarını ehtiva edən bütün qaydalar nümunə üçündür, onlar elementin qiymətləndirilməsi üçün əsas qismində çıxış edirlər.

9.1 BÜTÜN ALƏTLƏR

Bədənin vəziyyətinə görə tələblər

qruplaşmaya

- Salto və rəqs elementlərində bud-çanaq və diz oynaqlarında bucaq 90°-dən kiçikdir.

Bükülmə vəziyyəti

- Salto və rəqs elementlərində bud-çanaq oynağında bucaq 90°-dən kiçikdir.

Beli açıq vəziyyət (bədənin bütün hissələri düzlənmiş vəziyyətdə)

- Bədənin bütün hissələri bir müstəvidədir.

9.1.1 Elementlərin təsdiqlənməsi

a) Beli açıq vəziyyət

Əksər saltolarda beli açıq vəziyyət saxlanmalıdır:

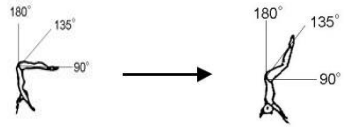
- Bir saltoda
- Sərbəst hərəkətlər və müxtəlif hündürlüklü qollarda hərəkətlərdə ikiqat salto (sıçrama)
- Tullanma (salto ilə)

b) Əgər beli açıq vəziyyət **göstərilməmişdirsə,** aşağıdakı elementlərdə bükülmüş vəziyyət verilir:

- Dönməsiz elementlər
- Dönməsiz tullanmalar

Dönməsiz bir və ya ikiqat saltolarda bədən vəziyyətinin hesablanması

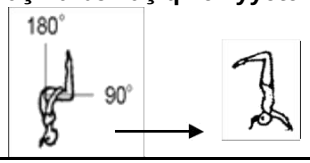
Bükülərək salto qruplaşmaya çevrilir



D briqadası

Əgər diz oynaqlarında bucaq 135°-dən kiçikdirsə – Qruplaşma kimi hesablanır.

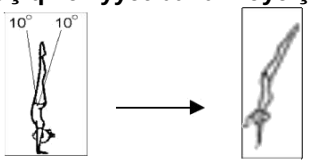
Qruplaşma beli açıq vəziyyətə çevrilir



D briqadası

Bud-çanaq oynağında bucaq - 180°
Beli açıq vəziyyət kimi hesablanır.

Beli açıq vəziyyət bükülməyə çevrilir



D briqadası

Bud-çanaq oynağında bucaq –bükülmə kimi hesablanır.
Azacıq yığılmış vəziyyətə (sinədə) və azacıq açılmaya icazə verilir.

9.1.2 Dönməklə bir saltodan sonra yerə enmələr

a) Dönməli elementlər dəqiqliklə sona çatdırılmalıdır, əgər fırlanma bitməmişdirsə, Elementlər Cədvəlindən **digər** bir element verilir*.

– Müxtəlik hündürlüklü qollarda və gimnastika tirində sıçramalarda;
– gimnastika tirində hərəkətlərin və sərbəst hərəkətlərin yerinə yetirilməsi zamanı
– tullanmalarda – bütün yerə enmələr.

Qeyd: Öndəki ayağın vəziyyəti elementin çətinlik dərəcəsini müəyyənləşdirir.

b) Tam dönmədikdə:

3/1 dönmə 2½ dönməyə çevrilir
2½ dönmə 2/1 dönməyə çevrilir
2/1 dönmə 1½ dönməyə çevrilir
1½ dönmə 1/1 dönməyə çevrilir

*Sərbəst hərəkətlər: Gimnast birbaşa birləşmədə 2 və daha artıq element yerinə yetirirsə və birinci elementdə dönmə sona çatdırılmamışdırsa (lakin gimnast növbəti elementi yerinə yetirirsə), elementin çətinlik dərəcəsi aşağı SALINMIR.

9.1.3 Yerə enmə zamanı yıxılmalar

a) Əvvəlcə pəncələr üzərinə endikdə – elementin çətinlik dərəcəsi təsdiq edilir.
b) Pəncələr üzərinə enmədikdə – elementin çətinlik dərəcəsi təsdiqlənmir.

9.2 Gimnastika tiri və sərbəst hərəkətlər

Rəqs elementlərində dönmənin hesablanması

9.2.1 Bir ayaq üstündə dönmələr zamanı çətinlik dərəcəsinin artması:

- gimnastika tirində180°
- sərbəst hərəkətlərdə 360°
- Dönmə tam sona çatdırılmalıdır, əks halda başqa element hesablanır.
- Budların və çiyinlərin vəziyyəti elementlərin qiymətləndirilməsi üçün həlledici rol oynaylr.

Dönmələrin icrasına tələblər:

- Barmaq uclarında yerinə yetirilməlidir.
- Bütün dönmə ərzində bədən düzgün təsbit edilmiş vəziyyətdə olmalıdır.
- Əgər element düz və ya bükülmüş ayaqla yerinə yetirilmişdirsə, elementin çətinlik dərəcəsi dəyişmir.
- Bir ayaq üstə dönmələrdə, qaldırılmış ayaq göstərilmiş vəziyyətdə saxlanmalı olduqda, bu vəziyyət bütün dönmə ərzində saxlanmalıdır.
- Əgər qaldırılmış ayaq düzgün vəziyyətdə deyildirsə, Elementlər Cədvəlindən digər bir element verilir.

a) Tam dönməmək:
Nümunə:

- Gimnastika tiri: çevrilərək olur.
- Sərbəst hərəkətlər: çevrilərək olur.

9.2.2 Dönmə ilə bir və iki ayaqla tullanmaların, sıçrayışların hesablanması zamanı aşağıdakı artırmalar tətbiq edilir:

- Gimnastika tirində və sərbəst hərəkətlərdə 180 (şpaqat, ayaqlar aralı və halqa vəziyyəti)
- s/h-də 360

Dönməli tullanmaların icrasında **müxtəlif texnikaya** icazə verilir – ayaqlar bükülmüş, qruplaşaraq, dönmənin əvvəlində, ortasında və ya sonunda ayaqlar aralı (xüsusi tələbləri olan elementlər istisnadır).

- **30° tam dönməmək:** Elementlər Cədvəlindən **digər** element verilir.
  Budların və çiyinlərin vəziyyəti həlledicidir.
  Nümunələr:
  - Gimnastika tiri/Sərbəst hərəkətlər çevrilərək *və ya* *olur (əgər ayaqlar aralı vəziyyət göstərilmişdirsə).*
  - S/H çevrilərək olur.
  - S/H çevrilərək *və ya* *olur (əgər ayaqlar aralı vəziyyət göstərilmişdirsə).*
  - S/H çevrilərək olur.
  - Gimnastika tiri çevrilərək olur.
  - *¼ dönmənin əlavə edilməsi elementi dəyişmir.*

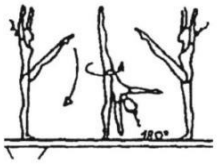
Təriflər:

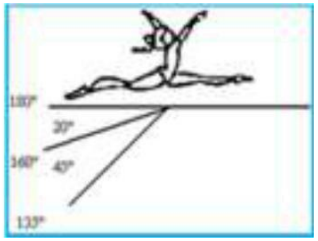
Bir ayaqla tullanmalar: 1 ayaqla təkan vermək və digər ayaq və ya 2 ayaq üstünə enmək.
Sıçrayışlar: 1 ayaqla təkan vermək və həmin ayaq və ya 2 ayaq üstünə enmək.
Tullanmalar: 2 ayaqla təkan vermək və 1 və ya 2 ayaq üstünə enmək.

Qeyd: bir və iki ayaqla tullanmalar zamanı 180° şpaqat tələb olunur.

9.2.3 Şpaqata tələblər

Bir və iki ayaqla tullanmalarda, sıçrayışlarda və dönmələrdə ayaqları kifayət qədər açmamağa görə cərimələr tətbiq edilir.





0° - 20° cərimə 0.10
20° - 45°cərimə 0.30
45° Elementlər Cədvəlindən digər bir element verilir və ya çətinlik dərəcəsi verilmir.

9.3 Rəqs elementlərinin icrasına tələblər

Tarazlıq vəziyyətləri (4.102)

Tələblər:
- 180˚ şpaqat

D briqadası
< 180˚ şpaqat – DV yoxdur

Göstərilmiş vəziyyətdə ayaqla dönmələrin nümunələri:

Tələblər:
Sərbəst ayaq bütün dönmə ərzində irəlidə və ya arxada üfüqi səviyyədə olmalıdır.

D briqadası
Sərbəst ayaq üfüqi səviyyədən aşağıdadır
– Elementlər Cədvəlindən digər element

Qruplaşaraq dönmə ilə/ dönməsiz tullanma

Tələblər:
Bud-çanaq oynağında bucaq - 90°-dən kiçik
Dizlər üfüqi səviyyədən yuxarıda

D briqadası
Bud-çanaq və diz oynaqlarında bucaq 135°
– DV yoxdur və ya digər element

E-Panel
- Dizlər üfüqi səviyyədə – 0.10
- Dizlər üfüqi səviyyədən aşağıda – 0.30

Dönmə ilə /dönməsiz tapança vəziyyəti

Tələblər:
- Bud-çanaq oynağında bucaq-90°-dən az
Düz ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda

D briqadası
-çanaq və diz oynağında bucaq> 135°
– DV yoxdur və ya digər element

E-Panel
- Düz ayaq üfüqi səviyyədə – 0.10
- Düz ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda – 0.30

Ayaqları növbələşdirməklə dönmə ilə/dönməsiz tullanma

Tələblər:
- Ayaqları növbələşdirmək
- Dizlər üfüqi səviyyədən yuxarıda
- Dizin ən aşağı vəziyyətini qiymətləndirin

D briqadası
- Dizlərdə/bud-çanaq oynağında bucaq > 135°

– DV yoxdur və ya digər DV
- Ayaqları kifayət qədər növbələşdirməmək – qruplaşaraq tullanma

E briqadası
Bir/iki ayaq üfüqi səviyyədə – 0.10
Bir/iki ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda – 0.30

Dönmə ilə/dönməsiz ayaqlar aralı şpaqata tullanma

Tələblər:
Hər 2 ayaq üfüqi səv-dən yuxarıda

D briqadası
bud-çanaq oyn. bucaq > 135° – DV yoxdur
və ya digər DV

E briqadası
Ayaqların düzgün olmayan vəziyyəti – 0.10
Ayaqlar üfüqi səviyyədə – 0.10

Ayaqlar üfüqi səv-dən aşağı – 0.30

Halqa vəz-nə tullanma

Tələblər:
Belin yuxarı hissəsində əyilmə,

baş arxaya əyilib

180° diaqonal üzrə şpaqat
Pəncə başın təpəsi səv-də

D briqadası
Bel əyilməyib və/və ya baş arxaya əyilməyib

– addımla tullanma və ya ayaqları növb-lə addımla tullanma hesablamaq
Şpaqat yoxdur DV yoxdur

E briqadası
Bel yetərli əyilməyib – 0.10
Arxa ayaq baş səv-də – 0.10
Arxa ayaq çiyin səv-də – 0.30

2 ayaqla halqa vəz-nə tullanma

Tələblər: Beldə əyilmə və baş arxaya əyilib, pəncələr başın təpəsi səviyyəsində. Bud-çanaq oynağı açılıb.

D briqadası
Bel əyilməyib və baş arxaya əyilməyib – DV yoxdur
Pəncələr çiyin səv-dən aşağıda − DV yoxdur

E briqadası
Yetərli əyilməmək − 0.10
Pəncələr baş səv-də və aşağı − 0.10
Bud-çanaq oyn-da yetərsiz bucaq − 0.10
Ayaqları kifayət qədər bükməmək (≤90° − 0.10

Yanq bo

Tələblər:
- Bel əyilib, baş arxaya əyilib
Ön ayağın minimal vəziiyətdə 180° dərəcədən artıq şpaqat açması, öndəki ayaq ən azı üfüqi səviyyədə

D briqadası
Bel əyilməyib və baş arxaya əyilməyib
– Şpaqata tullanma və ya sison
Öndəki ayaq üfüqi səv-dən aşağıda – halqa vəziyyətinə tullanma

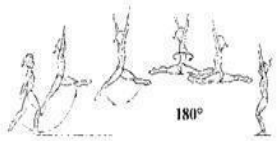
E briqadası
Beldə yetərsiz əyilmə – 0.10
Ön ayağın minimal vəziiyətdə 180° dərəcədən artıq şpaqat açmaması, lakin hər iki ayaq üfüqi səviyyədədi – 0.10

Ayaqları növbələşdirməklə şpaqata tullanma

Tələblər:
Birinci ayaqla yellənmə min. 45°
Birinci yellənmədə ayaq düz vəziyyətdə

E briqadası
Birinci ayaqla yellənmə < 45° – 0.10
Birinci ayaq bükülüb – 0.10/0.30

Ayaqları növbələşdirərək dönməklə şpaqata tullanmaq ( )



Tələblər:

Sağ ayaqla yellənmə min. 45˚

Birinci yellənmədə düz ayaq uzununa şpaqat göstərmək

D briqadası

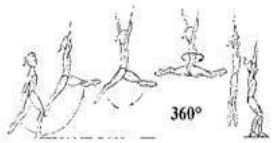
Kifayət qədər dönməmək çevrilərək və ya olur.

Kifayət qədər dönməmək çevrilərək və ya olur.

E briqadası

Birinci ayaqla yellənmə < 45˚ – 0.10

Birinci ayaq bükülüb – 0.10/0.30



Halqa vəz-nə tullanmaq/ayaqları növbələşdirməklə halqa vəz-nə tullanmaq (dönmə ilə/dönməsiz)

Tələblər:

Belin yuxarı hissəsində əyilmə, baş arxaya əyilib

180° şpaqat

Öndəki ayaq üfüqi səviyyədə və arxadakı ayaq başın təpəsi səviyyəsində

Dönmə halqanın göstərilən vəziyyətindən sonra icra edilməldir.

D briqadası

Belin əyilməsi yoxdur və baş arxaya əyilməyib – addımla tullanmaq/ayaqları növbələşdirməklə addımla şpaqata tullanmaq

Arxadakı ayaq çiyindən aşağıda- addımla tullanma/ayaqları növb. tullanma/şpaqata tul.

Dönməyə düzgün başlamamaq – addımla tullanma/ayaqları növb. tullanma/dönməklə şpaqata tullanma

E briqadası

Beli kifayət qədər əyməmək – 0.10

Öndəki ayaq üfüqi səv-dən aşağıda(təxminən 45˚) – 0.10

1 oktyabr 2017-ci ildən etibarən

Arxadakı ayaq baş səviyyəsində – 0.10

Arxadakı ayaq çiyin səviyyəsində - 0.30

Bədənin vəziyyətinə görə maksimal cərimələr 0.50 xaldan artıq ola bilməz.

Bədən vəziyyətinə görə cərimələr aşağıdakıları ehtiva edir:

Kifayət qədər açılmamış şpaqat

Bükülmüş ayaqlar

Dartılmamış barmaq ucları

Ayaqların aralanması

Bədənin vəziyyətinə görə spesifik cərimələr (Maddə 9.3-də göstərilir)

0.1 – kiçik səhv

0.3 – orta səhv

Qeyd:

Bir kiçik səhvə 0.1 cərimə xalı verilir.

Bir neçə kiçik səhv və bir orta səhvə 0.3 cərimə xalı verilir.

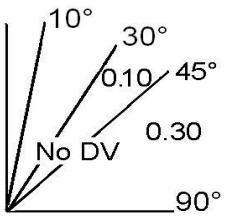
Böyük səhvlərə görə 0.5 cərimə xalı verilir.

(Maddə 8.3-ə uyğun olaraq)

9.4 Müxtəlif Hündürlüklü Qollar

9.4.1 Duruş vəziyyətinə arxaya yellənmə

Bədənin bütün hissələri şaquli səviyyədə düz dayandığı halda duruş yerinə yetirilmiş hesab edilir.



D briqadası:

Əgər duruş yerinə yetirilibsə

şaquli səv-dən 10° həddində -DV hesablanır

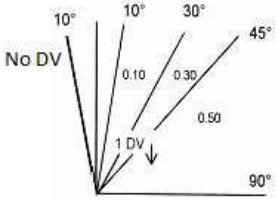
>10° – DV yoxdur

Ebriqadası

> 30° – 45° - 0.10

> 45° - 0.30

9.4.2 Dönməsiz fırlanmalar və YQ-dan AQ-da duruş vəziyyətinə uçuşla elementlər



D briqadası

Əgər element sona çatdırılıbsa:

şaquli səviyyəyədək 10- DV yoxdur və ya digər DV

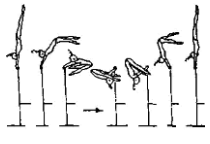
□ şaquli səviyyədən sonra > 10° - 1 DV aşağı

Ebriqadası

□ > 10° – 30° – 0.10

□ > 30° - 45° – 0.30

□ > 45° – 0.50

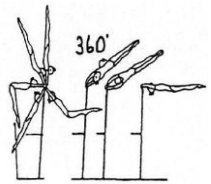


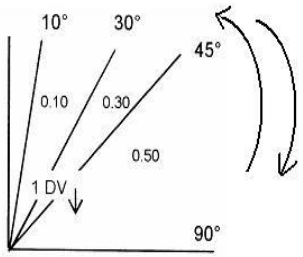
9.4.3 Yellənmələr – dönməli elementlər, onlar:

duruş vəziyyətinə çatmırlar

şaquli səviyyədən keçmirlər və

əks istiqamətə dönmədən sonra hərəkəti davam etdirirlər.





D briqadası

Əgər element sona çatdırılıbsa:

şaquli səv-dən 10° həddində -DV hesablanır (bax. 9.4.4)

şaquli səv-dək > 10°– dönməklə duruş vəz-nə fırlanmaya nisbətən 1 DV aşağı verilir.

E briqadası

> 10° – 30° – 0.10

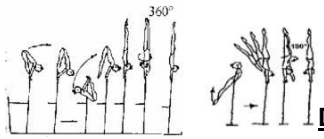
> 30° – 45° – 0.30

□ > 45° – 0.50

½ (180˚) dönməklə yellənmə elementləri:

– DV almaq üçün bədənin bütün hissələri üfüqi səviyyədə olmalıdır, əgər bu yerinə yetirilmirsə, DV verilmir (boş yellənmə).

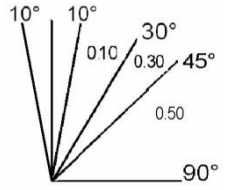
9.4.4 Duruşda dönmələrlə fırlanmalar və duruşda dönmələrlə geriyə yellənmələr



D briqadası

Əgər duruş yerinə yetirilibsə:

10°həddində (istənilən tərəfdən) və dönmə yerinə yetirilibsə - DV hesablanır

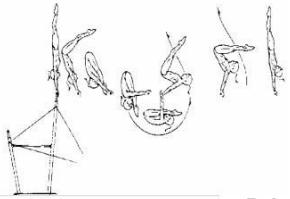


E briqadası

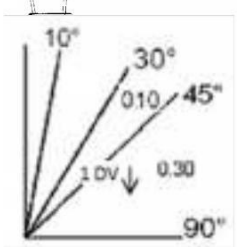
> 10° – 30° – 0.10
> 30° – 45° – 0.30
□ > 45° – 0.50

Əgər eyni element yellənmə və dönməklə fırlanma kimi icra edilirsə, bu element yalnız bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla hesaba alınır.

9.4.5 ELEMENTLƏRƏ TƏLƏBLƏR



"Adler" ***(5.501)***



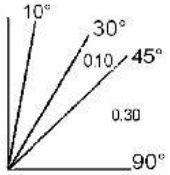
D briqadası
yerinə yetirilib:

□ şaquli səviyyədən 30°həddində DV verilir
□ >30° – 1 DV az verilir

E briqadası

□ > 30° - 45° – 0.10
□ > 45° – 0.30

"Pak saltosu" **(3.404)**



E briqadası

□ > 30° – 45° – 0.10
□ > 45° – 0.30

Elementlərin amplitudasına görə cərimələrdən başqa bədənin düzgün olmayan vəziyyətlərinə görə də cərimələr tətbiq edilməlidir.

Reach the Maximum

SPIETH
Gymnastics

III Hissə

ALƏTLƏR

10-13-cü MADDƏLƏR

III HİSSƏ ALƏTLƏR

MADDƏ 10 — Dayaqlı tullanma

10.1 Ümumi

Yarış gününə olan xüsusi tələblərdən asılı olaraq, gimnast Tullanmalar cədvəlindən bir və ya iki tullanma yerinə yetirməlidir.

– Qaçışın maksimal uzunluğu 25 metrdir, masanın ön tərəfindən yolun sonunda dirəyin ön səthinədək ölçülür.

– Dayaqlı tullanma qaçaraq və körpücüyün üstündən iki ayaqla təkan verərək yerinə yetirilir.
  - üzü gimnastika atına və ya
  - arxası gimnastika atına doğru

– Yan tərəfi üstə yerə enməklə tullanmalara icazə verilmir.

– Bütün dayaqlı tullanmalar tullanma masasından iki əllə təkan verməklə yerinə yetirilməlidir.

– Gimnast uçuşun 1-ci fazasında rondat flyak vəziyyətindən tullanmalar üçün təşkilatçıların təqdim etdiyi "təhlükəsizlik matından" istifadə etməlidir.

– Əllər üçün matdan yalnız 1,4 və 5-ci qruplardan Yurçenko tipli tullanmalar üçün istifadə etməyə icazə verilir .

– Hər bir tullanmanın nömrəsi vardır.

– Dayaqlı tullanmanı yerinə yetirməzdən əvvəl planlaşdırılan tullanmanın nömrəsi göstərilməlidir (əllə, yaxud elektron tabloda).

– Dayaqlı tullanmada yaşıl işıq qoşulduqdan və ya D1 hakimi işarə verdikdən sonra, gimnast birinci tullanmanı yerinə yetirməli və yenidən qaçış üçün yolun sonuna qayıtmalı və ikinci tullanmanın nömrəsini göstərməlidir.

– Körpüdən təkan vermədən başlayaraq, tullanmanın aşağıdakı fazaları qiymətləndirilir:
  - uçuşun 1-ci fazası
  - təkan vermə fazası
  - uçuşun 2-ci fazası və yerə enmə.

10.2 Cəhdlər

Dayaqlı tullanma icra edilmədən edilən cəhdlərə görə (əgər gimnast körpücüyə və ya alətə toxunmayıbsa) 1.00 xal çıxılmaqla, aşağıdakı cəhdlərə icazə verilir.

- 1 tullanma tələb olunduqda, cərimə xalı çıxılmaqla ikinci cəhdə icazə verilir.
- Üçüncü cəhdə icazə verilmir.
- 2 tullanma tələb olunduqda cərimə xalı çıxılmaqla üçüncü cəhdə icazə verilir.
- Dördüncü cəhdə icazə verilmir.

D briqadası yerinə yetirilən tullanmanın çətinlik xalından cərimə xalları çıxır.

10.3 Tullanmaların qrupları

Tullanmalar aşağıdakı qruplarda təsnif edilir:

1-ci qrup	Salto icra edilmədən (irəliyə aşmaq, Yamasita, rondatdan) uçuşun 1-ci və/və ya 2-ci fazasında uzununa ox ətrafında fırlanmaqla/fırlanmadan
2-ci qrup	Uçuşun 1-ci fazasında 1/1 (360°) dönməklə/dönmədən irəliyə aşmalar – uçuşun 2-ci fazasında uzununa ox ətrafında fırlanmaqla/fırlanmadan irəliyə və ya arxaya salto
3-cü qrup	Uçuşun 1-ci fazasında ¼ - ½ (90° - 180°) dönməklə irəliyə aşmalar (Tsukaxara) - uçuşun 2-ci fazasında uzununa ox ətrafında fırlanmaqla/fırlanmadan arxaya salto
4-cü qrup	Rondat flyakdan (Yurçenko) uçuşun 1-ci fazasında uzununa ox ətrafında 3/4 (270°) dönməklə/dönmədən - uçuşun 2-ci fazasında uzununa ox ətrafında fırlanmaqla/fırlanmadan arxaya salto
5-ci qrup	Rondat flyakdan uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə – uçuşun 2-ci fazasında uzununa ox ətrafında fırlanmaqla/fırlanmadan irəliyə və ya arxaya salto

10.4 Tələblər

– Dayaqlı tullanma yerinə yetirilməzdən əvvəl **planlaşdırılan** tullanmanın nömrəsi göstərilməlidir (əllə, yaxud elektron tabloda).

– **Təsnifat yarışlarında, komandaların final yarışlarında və çoxnövçülük yarışlarında**: **bir** tullanma yerinə yetirmək tələb olunur.
  - Təsnifat yarışlarında, 1-ci tullanmanın xalı **komanda nəticəsinin və / və ya çoxnövçülük üzrə nəticənin hesabına yazılır**.
  - **Final yarışlarında** iştirak etmək istəyən gimnast tullanma üzrə final yarışlarının qaydalarına uyğun olaraq 2 tullanma yerinə yetirməlidir (növbəti bölməyə baxın).

Dayaqlı tullanma üzrə final yarışları

- Gimnat iki tullanma yerinə yetirməlidir. Yekun xal orta xal olacaqdır.
- İki tullanma **müxtəlif** qruplardan olmalıdır.
- Onların 2-ci uçuş fazaları müxtəlif olmalıdır.

Nümunə

1. Əgər 1-ci tullanma 4-cü qrupdandırsa:
Beli açıq vəziyyətdə 2½ (900°) dönməklə rondat flyak salto, o halda 2-ci tullanmada bunları yerinə yetirmək olar:

Beli açıq 2/1 (720°)dönməklə Tsukaxara və ya İrəliyə aşmaq – uçuşun 2-ci fazasında 1/1 dönmə

2. Əgər 1-ci tullanma 2-ci qrupdandırsa:
İrəliyə aşmaq irəliyə salto, o halda 2-ci tullanmada bunları yerinə yetirmək olar:

Beli açıq rondat flyak salto və ya

Bükülərək Tsukaxara

Qeyd: İrəliyə aşmaq irəliyə ikiqat salto:
Əgər gimnastın eyni zamanda həm ayaqlar, həm də bədənin digər hissəsi üzərinə enməsi səbəbindən 2-ci salto sona çatdırılmayıbsa, irəliyə aşmaq irəliyə salto hesablanır.

10.4.1 Məhdudlaşdırıcı xətlər (dəhliz)

Yerə enmə zamanı düz istiqamətdən yayınmaya görə cərimələrin verilməsi üçün yerə enmə matının mərkəzində işarələnmiş dəhliz (xətlər) əsas götürülür. Gimnast bu zonada yerə enməli və tullanmanı bu zonada dayanıqlı vəziyyətdə bitirməlidir.

D1 hakimi (xətt ahkimindən yazılı məlumatla) düz istiqamətdən yayınmalara görə aşağıdakı cərimə xallarını çıxır:

– Dəhlizin hüdud xəttindən kənara bir ayaqla/əllə (ayağın/əlin bir hissəsi ilə) yerə enmək və ya addım atmaq	− 0.10
– Dəhlizin hüdud xəttindən kənara iki ayaqla/əllə (ayağın/əlin bir hissəsi ilə) yerə enmək və ya addım atmaq	− 0.30

10.4.2 Spesifik cərimələr (D briqadası)

Yerinə yetirilmiş tullanmanın yekun xalından:

= 25m-dən uzun qaçış	− 0.5
– Tullanma yerinə yetirilmədən ona cəhd	− 1.00
= Tullanma masasına yalnız bir əllə toxunmaq (cərimə xalı yekun xaldan çıxılır)	− 2.00

– Təsnifat yarışlarında və alətlər üzrə finalda*:*

- Bir tullanma “0” aldıqda *(10.4.3)*

Xal:
Yerinə yetirilmiş tullanmanın xalı 2-yə bölünür = Yekun xal (YX)

- İki tullanma müxtəlif qruplardan olmadıqda və ya onların 2-ci uçuş fazaları müxtəlif olmadıqda

Xal:
[(1-ci tullanmanın YX) + (2-ci tullanmanın YX, çıxılsın 2.00**)]**/2 = YX

10.4.3 Aşağıdakı hallarda tullanmalar etibarsız hesab edilir (0.00 xal):

- Tullanma masasına toxunmadan tullanmanın yerinə yetirilməsi
- Uçuşun 1-ci fazasında rondat flyakdan tullanmalar üçün təhlükəsizlik matından düzgün istifadə etmədən tullanmanın yerinə yetirilməsi
- Kömək (gimnastın toxunması) .
- Gimnastın pəncələri üzərinə enməməsi
- Dayaqlı tullanma o qədər pis icra edilmişdir ki, onu müəyyənləşdirmək mümkün deyildir və ya gimnast masadan ayaqları ilə təkan vermişdir.
- Yolverilməz tullanmanın yerinə yetirilməsi (ayaqlar aralı, körpücük qarşısında yolverilməz element, bilərəkdən yanı üstə yerə enmək).
- Təsnifat yarışlarında və ya finalda birinci tullanma ikinci tullanma zamanı təkrarlanır.

Qeyd: "0" xalı D briqadası verir, E briqadasının qiymətləndirməsinə ehtiyac yoxdur.

D briqadası və alət üzrə müşahidəçi etibarsız hesab edilən (0 xal alır) və ya bir ələ dayaqla yerinə yetirilən bütün tullanmaların videoyazısına baxış keçirir.

10. 5 Xalın verilməsi

D briqadası: tullanmanın çətinlik dərəcəsini daxil edir və yerinə yetirilmiş tullanmanın simvolunu tabloda E briqadasına göstərir (əgər o, göstərilmiş tullanmadan fərqlənirsə).
1-ci tullanmanın xalı gimnast 2-ci tullanmanı yerinə yetirənədək göstərilməlidir.

Tullanmanın icrasına görə cərimə xalları *(Maddə 8)* növbəti cədvəldəki cərimələrə əlavə olaraq çıxılırlar.

10.6 Tullanmanın icrasına görə xüsusi cərimələr (E briqadası)

Səhvlər	**0.10**	**0.30**	**0.50**
Uçuşun Birinci Fazası			
– Uçuş fazasında uzununa ox boyunca dönmənin çatışmayan dərəcələrinə görə:			
• ½ (180˚) dönməklə 1 –ci qrup	£ 45°	£*90*°	
• ¾ (270°) dönməklə 4 –cü qrup	£ 45		
1/1 (360°) dönməklə 1-ci və ya 2-ci qrup	£ 45°	£*90*°	*>90*°
– Pis icra texnikası			
• Bud-çanaq oynağında bucaq	X	X	
• Əyilmə	X	X	
• Bükülmüş dizlər	X	X	X
• Aralanmış ayaqlar və dizlər	X	X	
Təkan vermə fazası			
– Pis icra texnikası			
1, 2 və 5-ci qruplardan irəliyə icra edilən tullanmalarda əllərin növbəli qoyulması (uzununa ox boyunca dönməklə beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto istisna olmaqla)	X	X	
- Bükülmüş əllər	X	X	X
• Çiyinlərdə bucaq	X	X	
Şaquli vəziyyətdən keçməmək	X		
Uzununa ox boyunca dönməyə çox erkən başlanıb *(masada)*	X	X	
Uçuşun ikinci fazası –			
Həddən artıq kurbet	X	X	
- Hündürlük	X	X	X
Uzununa ox boyunca dönmələrin dəqiqliyi *(Kuervo da daxildir)*	X		
- Bədənin vəziyyəti			
Qruplaşaraq və ya bükülərək saltoda qeyri-dəqiq vəziyyət	X	X	

– Qruplaşaraq və ya bükülərək dönməklə saltoda qeyri-dəqiq vəziyyət	X			
– Beli açıq vəziyyətdə saltoda bədənin vəziyyəti	X			
• Bədənin düzgün vəziyyətini saxlaya bilməmək (erkən bükülmə)	X	X		
• Yetərsiz və/və ya gec açılma (qruplaşaraq və ya bükülərək tullanmalar)	X	X		
• Bükülmüş dizlər	X	X	X	
- Aralı ayaqlar və ya dizlər	X	X		
–Saltoda sonadək fırlanmamaq				
– Yıxılmadan	X			
– Yıxılma ilə		X		
––Uzunluğun (məsafənin) yetərli olmaması	X	X		
–Düz istiqamətdən yayınma	X			
– Dinamika	X	X		
-Yerə enməyə görə cərimələr – maddə 8				

11-ci Bölmə — Müxtəlif hündürlüklü qollar

11.1 Ümumi

Hərəkətin hakimlər tərəfindən qiymətləndirilməsi körpücükdən və ya matdan təkanvermədən başlayır. Körpünün altına əlavə altlıq (məsələn, əlavə taxta) qoyulmasına icazə **verilmir**.

a) Alətə sıçrayış

- Əgər gimnast birinci cəhd zamanı körpüyə, alətə toxunubsa və ya alətin altından qaçıbsa:
  - Cərimə -1.0
  - Gimnast hərəkətə başlamalıdır.
  - Alətə sıçrayışa görə heç bir DV verilmir.

- Əgər gimnast birinci cəhd zamanı körpücüyə, alətə <u>toxunmayıbsa</u> və ya alətin altından qaçmayıbsa hoppanma üçün ikinci qaçışa icazə verilir (cərimə xalı ilə).
  - Cərimə -1.00

- Üçüncü cəhdə icazə verilmir.

Alətə sıçrayışı yerinə yetirmək üçün gimnast qollar altından keçməməli/qaçmamalıdır (bax. 2.4)

b) Yıxılma vaxtı

Alətdən yıxılma zamanı 30 saniyəlik fasiləyə icazə verilir, bundan sonra gimnast hərəkəti davam etdirməlidir.

Əgər gimnast yıxılma müddətini aşırsa və daha sonra hərəkəti davam etdirirsə, 0.3 xallıq neytral cərimə tətbiq edilir.

– Gimnast yıxıldıqdan sonra ayağa qalxan andan vaxt qeydə alınır.
– Yıxılma müddəti elektron tabloda saniyələrlə göstərilir.
– Xəbərdarlıq işarəsi (qonq) verilir:
  - 10 saniyə sonra
  - 20 saniyə sonra və
  - 30 saniyə sonra – yıxılma müddəti bitir.
– Gimnast hərəkəti davam etdirmək üçün pəncələrini matdan ayırdıqda fasilə bitir.
– Yıxıldıqdan sonra gimnast hakimlərə təzim etməməlidir.
– Əgər gimnast 60 saniyə sonra hərəkəti davam etdirmirsə, hərəkət bitmiş hesab edilir.

11.2 Hərəkətin tərkibi və qurulması

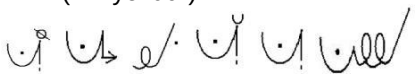
DV almaq üçün hoppanma da daxil olmaqla maksimum 8 element hesaba alınacaqdır.

– SIÇRAYIŞ YOXDUR – yekun xaldan 0.50 (D briqadası)
– Elementlər ailəsindən xroniki ardıcıllıqda yalnız **3** element DV, CR və CV üçün hesaba alınır.
– Bükülüb açılmaqla qalxmalar, irəliyə/arxaya fırlanmalar və duruş vəziyyətinə arxaya yellənmələr istisnadır.

*Elementlər ailəsi elementin başlanğıc mövqeyi və fırlanmanın istiqaməti (irəliyə və ya geriyə) ilə müəyyənləşdirilir.

Nümunə 1:

B D İ X (DV yoxdur)

Nümunə 2: 

D D D B B D

Nümunə 3

D B C X (DV yoxdur)

• Hoppanmalar (məsələn,) və sıçramalar (məsələn,) ailədən olan elementlərin sayına hesablanır.

• DV olmayan elementlər (pis icra texnikası səbəbindən) ailədən olan elementlərin sayına hesablanmır.

Hərəkətə müxtəlif qruplardan olan elementlər daxil olmalıdır:

Fırlanmalar və yellənmələr

– Arxaya geniş fırlanma
– İrəliyə geniş fırlanma
– Toxunmadan yellənmələr və fırlanmalar
– İrəliyə/arxaya ştalder
– Dayaqlı duruş vəziyyətində irəliyə/arxaya fırlanmalar

Uçuş elementləri

– YQ-dan AQ-a uçuş (və ya əksinə)
– Qarşılıqlı uçuşlar (qol üzərindən)
– Əllərlə təkan verməklə uçuşlar

– AQ-dan uçuşlar və həmin qolda salto
– Salto

11.3 Kompozisiyaya tələblər (CR) – *D briqadası* 2.00 B.

1– YQ-dan AQ-a uçuşlar	0.50
2– Eyni qolda uçuşlu elementlər	0.50
3– Ən azı iki müxtəlif tullanma (yellənmə, hoppanma və ya sıçrama yox)	0.50
4– Ən azı 360º dönməklə uçuşsuz element (hoppanma deyil)	0.50

11.4 Birləşmələrə görə əlavələr (CV) – *D briqadası*

Əlavələr yalnız birbaşa birləşmələrə görə verilir. CV – D xalının tərkib hissəsidir.

Birbaşa birləşmələr üçün düsturlar:

0.10	**0.20**
	D (uçuş– eyni qolda və ya AQ-dan YQ-a) + C* və ya daha çətin **(*YQ-da* və bu ardıcıllıqla *yerinə yetirilməlidir)***
D+D və ya daha çətin	D+E *(hər iki element uçuşlu)*

Qeyd: C/D elementi uçuşlu və ya ən azı ½ (180)dönməli olmalıdır.

a) CV alması üçün element bir birləşmədə iki dəfə yerinə yetirilə bilər, lakin elementin DV-si 2-ci dəfə **hesablanmır.**

b) Uçuşlu elementlərdə gözlə görünən uçuş fazası olmalıdır.
- YQ-dan AQ-a (və ya əksinə)
- Kontr uçuşlar, uçuşlar və ya sonradan eyni, yaxud digər qoldan tutmaqla salto.
- Sıçramalar

Qeyd: Sıçrayışlı və 180°-360° dönməli/dönməsiz elementlər uçuş fazalı elementlər hesab edilmir.

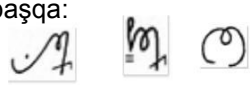
c) Birbaşa birləşmələr aşağıdakı kimi yerinə yetirilməlidir:
- Hoppanmalı elementlər (1-ci qrupun elementləri uçuşlu elementlər hesab edilmir) :

məsələn : D+D = 0.10
- Hərəkətdə birləşmələr və
- Sıçrayışlı birləşmələr.

d) İki (2) element arasında **yellənmə arası** və ya **boş sallanma** olduqda CV verilmir.

– ***"boş sallanma"*** *Elementlər Cədvəlindən element icra edilmədən əks tərəfə sallanma başlananadək irəliyə və geriyə yellənmədir*.

– 1/1 dönməklə və dönməsiz "Şaposnikov" tipli elementlərdən və aşağıdakı elementlərdən başqa:



Qeyd: əgər bükülüb açılmaqla qalxma 1/1 dönməklə və dönməsiz "Şaposnikov" tipli elementlərdən sonra yerinə yetirilirsə – boş sallanmaya görə cərimə tətbiq edilir.

– **"yellənmə arası"** növbəti elementin icrası üçün lazım olmayan boş sallanma və ya arxaya yellənmədir.

11.5 Kompozisiyaya görə cərimələr *(İ briqadası)*

Səhv	**0.10**	**0.30**	**0.50**
– AQ-dan YQ-a tullanma			X
– YQ-da sallanma, ayaqları AQ-a qoymaq, AQ-dan tutmaq			X
– Sıçramadan əvvəl birbaşa birləşmədə 2-dən artıq eyni element	X		

11.6 Spesifik cərimələr

Səhvlər	0.10	0.30	0.50 və artıq
D briqadası			
- Bədənin duruşda və duruş üçün arxaya yellənmə vəziyyəti	x	x	
- Tutmanın uyğunlaşdırılması	x		
- Pəncələrlə alətə zərbə			0.50
- Pəncələrlə mata zərbə (yıxılma)			1.0
- Səciyyəvi olmayan element (2 ayaqla və ya budlarla təkan vermək)			0.5
- Elementlərdə ritm pozuntusu	x		
- Uçuş fazalı elementlərin hündürlüyünün yetərli açılmamaq	x		
- Bükülüb açılmaqla qalxmalarda yetəri qədər açılmamaq	x		
- Yellənmə arası			0.50
- Boş yellənmə			0.50
- Elementlərin bitmə bucağı	x	x	x
- Amplituda - Üfüqi səv-dən aşağı irəliyə və arxaya yellənmələr - Arxaya yellənmələr	 X X	 X	
- Ayaqların dartınması zamanı (sıçrama) bud-bucaq oynağında həddən çox bükülmə	X	X	

11.7 Qeydlər

Yıxılmalar –

Uçuş elementləri

a) müxtəlif hündürlüklü qollarda hər iki əlin **toxunması** ilə *(asılma və ya dayaq göstərilmişdir)*, DV hesablanır.

b) hər iki əlin **toxunmaması** ilə– DV **hesablanmır** *(DV almaq üçün elementi təkrarlamaq olar)*

Alətdən sıçrama

a) Sıçrama cəhdi yoxdur (məs.)

Xal:

- DV yoxdur – yalnız 7 elementi hesaba almaq *(D briqadası)*
- Sıçrama yoxdur – 0.50 *(E briqadası)*
- Yıxılma -1.00 və ya yıxılma yoxdursa yerə enməyə görə cərimələr *(E briqadası)*

– Əgər gimnast hərəkəti davam etdirmək və sıçramanı yerinə yetirmək qərarına gəlirsə, bu halda cərimə xalı yalnız yıxılmaya görə verilir (sıçramanın olmamasına görə cərimə xalı yoxdur)

Əgər sıçrama başlanmışdırsa

Nümunə 1: $\frac{1}{2}$ saltonun başlanması ilə (ayaqlar üstünə enmədən)

Xal:

–DV yoxdur – yalnız 7 element hesablanır *(D briqadası)*
–Yıxılma -1.00 *(E briqadası)*

Alətə sıçrama

a) CR1 alınması üçün istifadə edilə bilərlər – YQ-dan AQ-a uçuşlu elementlər).

b) Hoppanmada yerinə yetirilən elementlər hərəkətdə də yerinə yetirilə bilərlər (və ya əksinə), lakin DV yalnız bir dəfə verilir.

12-ci Bölmə — Gimnastika tiri

ARTİSTİZM

Hərəkətin artistizmlə icra edilməsi

Gimnast hərəkəti artistizmlə icra etdikdə yaxşı kompozisiyanı "tamaşaya" çevirir. Bu hərəkətdə o, yaradıcılıq, özünə arxayınlıq, fərdi üslub və qüsursuz texnikanı nümayiş etdirməlidir.

Artistizm gimnastın "nə" deyil, "necə" yerinə yetirməsidir.

Kompozisiya və xoreoqrafiya

Gimnastika tirində hərəkətin kompozisiyası gimnastın yerinə yetirdiyi elementlər kompleksindən, habelə bu elementlərin xoreoqrafiyasından, yəni tir üzərində gimnastika və akrobatika elementlərinin yaxşı ritmlə və temp variasiyası ilə paylanmasından ibarətdir. Kompozisiya mürəkkəb elementləri artistiklə tarazlamalıdır ki, birləşmiş hərəkət yaransın.

Hərəkətin strukturuna və kompozisiyasına aşağıdakılar daxildir:

- Elementlər Cədvəlindəki müxtəlif qruplardan elementlərin zəngin və çeşidli seçimi.
- Müxtəlif səviyyələr (tirdə dayanaraq).
- İstiqamət dəyişiklikləri (irəliyə, arxaya, yana).
- Ritm və temp dəyişiklikləri.
- Yaradıcı və orijinal hərəkətlər, birləşmələr və keçidlər.

Struktur və kompozisiya gimnastın **"nə"** icra etməsidir.

Ritm və temp

– Ritm və temp dəyişməlidir, bəzən cəld, bəzən yavaş, lakin əsasən dinamik və fasiləsiz olmalıdır.

- Hərəkətlər arasındakı keçid rəvan və səlis olmalı, lazımsız fasilələr və elementlərdən əvvəl uzun müddətli hazırlıq hərəkətləri edilməməlidir.
- Hərəkət ayrı-ayrı elementlərin kompleksindən ibarət olmamalıdır.

12.1 Ümumi

Hərəkətə hakimlik körpücükdən və ya matlardan təkan vermə anından başlayır. Əlavə altlıqlar (məsələn, körpücüyün altına taxta parçası) qoymağa icazə **verilmir**.

– **Alətə sıçrama**

- Əgər gimnast ilk cəhddə körpücüyə və ya alətə toxunarsa
  - Cərimə -1.00
  - O, hərəkətə başlamalıdır
  - Hoppanmaya görə DV verilmir
  - "DV-siz hoppanma" cərimə xalı çıxılır.

– Əgər gimnast **birinci** cəhddə körpücüyə və ya alətə toxunmamışdırsa, hoppanma üçün ikinci cəhdə (cərimə ilə) icazə verilir.

– Cərimə -1.00

– Üçüncü cəhdə icazə verilmir.

D briqadası yekun xaldan cərimə xallarını çıxır.

– **Xronometraj**

Gimnastika tirində hərəkətin müddəti 1 dəq. 30 saniyədən (90 saniyədən) artıq olmamalıdır.

– Gimnast körpücükdən və ya matdan təkan verdikdə Vaxt üzrə 1-ci hakim (xronometrist) saniyə ölçəni qoşur. Hərəkət bitdikdən sonra gimnast matlara toxunduqda saniyə ölçən dayandırılır.
– Maksimal müddətin bitməsinə on (10) saniyə qalmış və maksimal müddət (1:30) bitdikdən sonra hərəkətin sona çatdırılmalı olduğunu bildirən işarə (qonq) verilir.
– Əgər gimnast alətə sıçradıqdan sonra ikinci işarə verildikdən sonra yerə enirsə cərimə **tətbiq edilmir**.

– Əgər gimnast ikinci işarədən **sonra** yerə enirsə, müddətin aşılmasına görə cərimə tətbiq edilir.

– Əgər hərəkətin müddəti 1:30 dəqiqədən (90 saniyədən), artıq olarsa, müddətin aşılmasına görə cərimə tətbiq edilir:
• 0.10

– 90 saniyədən sonra yerinə yetirilən elementlər D briqadası tərəfindən hesaba alınır və E briqadası tərəfindən qiymətləndirilir.

– Xronometrist müddətin aşılması barədə D briqadasına yazılı məlumat verir, D briqadası isə yekun xaldan cərimə xallarını çıxır.

– **Yıxılma zamanı fasilə**

– Yıxılma zamanı hərəkətin yerinə yetirilməsində on (10) saniyəlik fasilə mümkündür.

– Əgər gimnast yıxılma müddətini aşırsa və daha sonra hərəkəti davam etdirirsə, 0.3 xal neytral cərimə tətbiq edilir.

– Gimnast yıxıldıqdan sonra ayağa qalxdıqda 2-ci xronometrist saniyə ölçəni qoşur.

– Fasilə müddəti ayrıca təsbit edilir və hərəkətin ümumi müddətinə daxil edilmir.

– Gimnast tirə qalxmaq üçün pəncələrini matdan ayırdıqda fasilə bitir.

– Yıxıldıqdan sonra gimnast hakimlərə təzim etməməlidir.

– Gimnastın tir üzərində birinci hərəkətindən (çıxışı davam etdirən hərəkət) etibarən 1-ci xronometrist hərəkətin xronometrajını davam etdirir.

– Yıxılma zamanı fasilə tabloda saniyələrlə göstərilir.

– 10 saniyə bitdikdən sonra işarə (qonq) verilir.
– Əgər gimnast 60 saniyə ərzində tirin üzərinə qalxmırsa, hərəkət bitmiş hesab edilir.

12.2 Hərəkətin tərkibi və quruluşu

Sıçrayış da daxil olmaqla maksimum 8 ən çətin element üçün DV hesablanır.

8 elementin tərkibində ən azı.:
– 3 rəqs elementi.
– 3 akrobatika elementi
seçim üzrə 2 element olmalıdır.

12.3 Kompozisiyaya tələblər (CR) – D briqadası 2.0 B.

- Sıçrayış yoxdur – yekun xaldan 0.50 (D briqadası)

1 – Ən azı 2 **müxtəlif** rəqs elementindən ibarət birləşmə: bir və ya iki ayaqla 180° şpaqatla (uzununa və ya köndələn) 1 tullanma və ya ayaqlar aralı tullanma 0.5

2 – 3-cü qr. dönmə 0.5

3. Bir akrobatik birləşmə, uçuş fazası olan ən azı 2 element* , elementlərdən biri salto (elementlər eyni ola bilər) 0.5

4 – Müxtəlif istiqamətli elementlər (irəliyə/yana və arxaya) 0.5

* Uçuş fazası olan elementlər dayaqlı və dayaqsız ola bilər.

***Qeyd**:*

– *CR 1 - 4 gimnastika tirində yerinə yetirilməlidir.*
– *Mayallaqlar, duruşlar və sabit saxlamalar CR yerinə yetirmək üçün istifadə edilə bilməz.*

12.4 Əlavələr (CV) və birləşmələrə görə əlavələr (SB) – *D briqadası*

- Birbaşa birləşmələrə əlavə xallar verilə bilər.
- CV və birləşmələrə görə əlavələr D xalına əlavə edilir.
- Birləşmələrə görə əlavələr (SB) üç və daha artıq elementin birləşməsinə görə verilir.

Birbaşa birləşmələr üçün düsturlar.

Akrobatik	
0.10	**0.20**
Alətə sıçrama və alətdən sıçrama da daxil olmaqla uçuş fazası olan 2 akrobatik element (min. F) Bütün birləşmələr sıçrayışla yerinə yetirilməlidir.	
C + C B + E	*C/D + D *(və ya daha çətin)* B + D *(Hər iki element irəli)* B + F
Birləşmələrə görə əlavələr (SB) + 0.10 R. Rəqs/qarışıq və akrobatik birləşmələrə görə verilir (sıçrama ilə və sıçramadan) – B + B + C və istənilən ardıcıllıqla daha çətin, Alətə sıçrama və alətdən sıçrama da daxil olmaqla (min. *C). Əlavə CV-yə əlavə edilir.* *Nümunə 1: B + B + C = +0.10 SB əlavəsi* *D + B + C = +0.10 SB əlavəsi* C + C + C CV+0.1 CV+0.1 Nümunə *2:* *+0.10 SB əlavəsi**. CV + SB = 0.30*** **SB almaq üçün:** – *Uçuşsuz akrobatika elementləri yerinə yetirmək olar min. B (sabit saxlamalardan başqa)* – *Eyni akrobatika elementini birləşmədə təkrarlamaq olar (uçuşlu/uçuşsuz)*	

*Sıçramalı birləşmələr bir istiqamətdə sürəti inkişaf etdirir.

- Birinci elementdən uçuşla əllərlə dayaq verərək yerə enmə (iki ayaq üstünə) və dərhal ikinci elementə sıçrama və ya
- Birinci elementdən bir ayaq üstə yerə enmə, sərbəst ayağı qoyaraq dərhal iki ayaqla ikinci elementə sıçrama

Rəqs və qarışıq (yalnız uçuşlu akrobatik), sıçrayışdan başqa	
C + C *və ya daha çətin* – C+ C *(yalnız dönmələr)* B + D (qarışıq) D +A (1 ayaq üstə tarazlığa salto) *(bu ardıcıllıqla addımsız)*	D + D *və ya daha çətin*

Qeyd: *Dönmələr eyni dayaq verilən ayaq üzərində (iki ayaqla keçidə cəld demi-pliye icazə verilir) və ya addımlamaqla digər ayaqda (demi-pliye olmadan) yerinə yetirilə bilər.*

B qrupundan olan növbəti uçuş fazalı və dayaqlı elementlər SB və CV almaq üçün hərəkətin tərkibində 2 dəfə yerinə yetirilə bilərlər, lakin CR almaq üçün 2-ci dəfə icra edilə bilməzlər:

- İki ayaq üstünə enməklə flyak
- Bir ayaq üstünə enməklə flyak
- Auerbax flyak
- Rondat
- İrəliyə templi aşma

Səhvlər	0.10	0.30	0.50
Artistizm			
– Artistizmin yetərli olmaması, o cümlədən:			
• Özünə əminlik,	X		
• Fərdi üslub	X		
– Ritm və temp			
• Hərəkətlərin ritmində və tempində yetərli variasiyanın olmaması (DV-də deyil)	X		
– Bütün hərəkətin ayrı-ayrı elementlərdən ibarət kompleks şəklində icra edilməsi	X		
Kompozisiya			
• DV olmadan hoppanma *(DV-siz bütün alətə sıçramalar "A" alır, ayaqla yellənərək oturuş və ya hoppanaraq ayağı qoymaqdan başqa)*	X		
– Bütün tirdən tam istifadə etməmək:			
• Tirin uzunluğundan kifayət qədər istifadə etməmək	X		
• Yan tərəfə hərəkətlər yoxdur (DV olmadan)	X		
• Tirə yaxın hərəkətlərin olmaması - bədən hissəsi ilə toxunma (bud, diz, baş daxil olmaqla) elementin olması mütləq deyil.	X		
– Hərəkətlərin kifayət qədər çətin və orijinal olmaması (çətin hərəkətlər koordinasiya və uzunmüddətli məşq tələb edən hərəkətlərdir)	X		
– Eyni tipli elementlərdən istifadə			
– **Bütün** hərəkət ərzində 2 ayaq üstündə birdən artıq 180 dərəcə dönmə (düz ayaqlarla)	X		
– Alətdən sıçrama yoxdur			X

Səhvlər	0.10	0.30	0.50
– Birləşmələrin icrası zamanı düzgün olmayan ritm (DV ilə)	X		
Həddən artıq hazırlaşma	hər biri		
– Yerdəyişmə *(lazımsız addımlar və hərəkətlər)*	X		
– Rəqs elementlərindən əvvəl əlləri həddən artıq yellətmək	hər biri X		
– Fasilə (2 san. cərimə)	hər biri X		
– **Bütün hərəkət ərzində qaməti pis tutmaq**			
○ Başın, çiyinin, bədənin və əllərin vəziyyəti	X		
○ Pəncələr dartılmayıb, boşalıb, çəp qoyulub	X		
○ Relevedə yetərsiz hərəkət	X		
○ Ayaqla yellənmələrin yetərsiz amplitudası	X		
– Bir ayaqla tirə əlavə dayaq vermək		X	
– Əlavə dayaq səbəbindən elementin icrasına		X	
texniki tələblər yerinə yetirilməyib			X
– Yıxılmamaq üçün tirdən tutmaq	X	X	X
– Tarazlığı saxlamaq üçün bədənin əlavə hərəkətləri			

***Alətdən sıçrama:**

• Əgər salto (sıçrama) başlamamışdırsa (fırlanma başlanmadan) və gimnast yıxılırsa

Nümunə 1: və tirdən tullanma:

- DV yoxdur - yalnız 7 element hesablanır *(D briqadası)*
- 0.50 sıçrama yoxdur *(D briqadası)*
- Yıxılma – 1.00 və ya yıxılma yoxdursa yerə enməyə görə cərimələr *(E briqadası)*

Əgər gimnast hərəkəti davam etdirmək və sıçramanı yerinə yetirmək istəyərsə cərimə yalnız yıxılmaya görə verilir (sıçramanın olmamasına görə cərimə yoxdur)

– Əgər gimnast saltoda fırlanmağa başlayır və yıxılırsa

12.6 Alətlərdə xüsusi cərimələr (E briqadası)

Nümunə 2: gimnast saltoya başlayır, daha sonra ayaqları üstünə enmədən yıxılır.

Xal:
- DV yoxdur – yalnız 7 element hesablanır *(D briqadası)*
- Yıxılma – 1.00 *(E briqadası)*

12.7 Qeydlər

Yıxılmalar –Gimnast akrobatika və rəqs elementlərinin yerinə yetirilməsinə görə DV almaq üçün *pəncələri və ya bədəni ilə* gimnastika tirinin üzərinə enməlidir.
- Tirin üzərində nəzərdə tutulmuş vəziyyətə bir vəya iki ayaq üstünə endikdə – DV hesablanır.
- Tirin üzərində nəzərdə tutulmuş vəziyyətə bir vəya iki ayaq üstünə enmədikdə – DV hesablanmır (DV almaq üçün elementi təkrar icra etmək olar).

Alətə sıçramalar
- Gimnastika tirinə hoppanmazdan əvvəl yalnız bir akrobatika elementi icra etməyə icazə verilir.
- "Mayallaq, əllərdə duruş, statik elementlər" tipli hoppanmalar hərəkətdə yerinə yetirilə bilər, lakin elementin DV –si yalnız bir dədə hesablanır.

Statik elementlər
- Statik elementlərin yerinə yetirilməsi zamanı DV almaq üçün vəziyyəti ən azı 2 saniyə saxlamaq lazımdır (dönməsiz duruşlar). Əgər elementin yerinə yetirilməsi zamanı duruş 2 san. saxlanmırsa və bu cür element Elementlər Cədvəlində yoxdursa, bir qrup aşağı DV hesablanır və ya DV hesablanmır (duruş və ya statik elementin vəziyyəti yerinə yetirilməlidir).

- Birləşməyə görə əlavənin (SB) alınması üçün *statik akrobatika elmentləri* akrobatik və ya qarışıq seriyalarda sonuncu element kimi yerinə yetirilə bilər.

c) Əgər və elementlərin yerinə yetirilməsi zamanı gimnast duruşu 2 san. saxlamırsa, bu elementlərin çətinlik xalı bir qrup aşağı endirilir.

- Əgər gimnast hərəkət ərzində eyni elementi ikinci dəfə icra edirsə və onu 2 saniyə saxlayırsa – DV verilmir.

"Onodi tik tok" elementi

- CR üçün akrobatik seriyada akrobatik birləşmədə və ya CV üçün sonuncu element kimi icra edilə bilər.
- SB üçün icra edilə bilər
- "Onodi" ilə eyni element hesab edilir.

Elementlərin yerinə yetirilmə xüsusiyyətləri

- element bitdikdən sonra əllər tirə köndələn olmalıdır.

Əllər bir yerdə – düzgün vəziyyət

Əgər birinci əl dönməni bitirirsə – dəqiqliyə görə cərimə

Əllər uzununa – dəqiqliyə görə cərimələr

13-cü Bölmə — Sərbəst hərəkətlər

ARTİSTİZM

Hərəkətin artistizmlə icra edilməsi

Hərəkətləri artistizmlə icra edərkən gimnast yaxşı kompozisiyanı “tamaşaya” çevirir. Bu hərəkətdə o, yaxşı xoreoqrafiya, artistizm, ifadəlilik, musiqi duyumu və düzgün texnikanı nümayiş etdirməlidir. Başlıca məqsəd – gimnastın hərəkətlərini və ifadəliliyini musiqinin mövzusu və xüsusiyyətləri ilə birləşdirən unikal və tarazlaşmış hərəkət yaratmaq və nümayiş etdirməkdir.

Kompozisiya və xoreoqrafiya

Sərbəst hərəkətlərin kompozisiyası gimnastın yerinə yetirdiyi elementlər kompleksindən, habelə bu elementlərin xoreoqrafiyasından, yəni musiqi ilə ahəngdar uyğunlaşmada gimnastika və akrobatika elementlərinin vaxt və xalçanın sahəsi üzrə paylanmasından ibarətdir.

Xoreoqrafiya sürət və intensivlik təzadları ilə hərəkətlər arasındakı rəvan keçidi nümayiş etdirməlidir.

Hərəkət orijinal elementlərdən və hərəkətlərdən ibarət olduqda, yeni ideyaları, formaları, interpretasiya və orijinallığı ehtiva etdikdə yaradıcı xoreoqrafiyanı nümayiş etdirir. Bu cür hərəkətdə təkrarlanma və yeknəsəqlik yoxdur.

Hərəkətin strukturuna və kompozisiyasına aşağıdakılar daxildir:

- Elementlər Cədvəlinin müxtəlif qruplarından elementlərin zəngin və çeşidli seçimi.
- Müxtəlif səviyyələr (ayaq üstə və xalça üzərində)
- İstiqamət dəyişiklikləri (irəliyə, geriyə, yana və qövsvari)
- Yaradıcı və orijinal hərəkətlər, birləşmələr və keçidlər.

Struktur və kompozisiya gimnastın **“nə”** icra etdiyidir.

İfadəlilik

İfadəlilik gimnastın hərəkət zamanı üzü və hərəkətləri ilə nümayiş etdirdiyi emosiyalar diapazonudur. Buraya gimnastın hakimlərə və tamaşaçılara təzim etməsi, habelə çətin elementlərin icra edilməsi zamanı onun üz ifadəsinə nəzarət edə bilmək qabiliyyətidir. Gimnast hərəkət zamanı “obraz yaratmalı” və təkcə icra texnikasını deyil, həm də ahəngdarlılğı və qadın zərifliyini nümayiş etdirməlidir.

İfadəlilik gimnastın təkcə **“nə”** icra etdiyi deyil, həm də **“necə”** icra etdiyidir.

Musiqi

Musiqi qüsursuz, kəskin dayanmalarsız olmalıdır; musiqi kompozisiyanı və hərəkətin icrasını birləşdirir. Musiqi rəvan olmalı, onun başlanğıcı və sonu dəqiq bilinməlidir. Musiqi həmçinin gimnastın unikal bacarıqlarını və üslubunu vurğulamalıdır. Musiqinin mövzusu kompozisiyanın ideyası/ mövzusu kimi istifadə edilə bilər.

- Çıxış zamanı hərəkətlər musiqiyə uyğunlaşmalıdır. Musiqi hər bir gimnast üçün fərdi olaraq seçilməli və hərəkətin artistizmini və qüsursuz icrasını yaxşılaşdırmalıdır.

Musiqi duyumu

Musiqi duyumu gimnastın musiqini interpretasiya etmək, nəinki ritm və sürəti, həm də keçidləri, formanı, intensivliyi və ehtirası göstərə bilmək qabiliyyətidir. Musiqi hərəkətlərin icrasına uyğun olmalı, icra zamanı gimnast musiqinin mövzusunu hakimlərə və tamaşaçılara çatdıra bilməlidir.

13.1 Ümumi

a) CD –yə tələblər

- Gimnastlar üçün musiqinin olduğu CD yarışların rəhbərliyinə təqdim edilməlidir. Hər bir CD-nin müddəti ölçüləcək, rəhbərlik və nümayəndə heyətinin baş məşqçisi tərəfindən təsdiqlənəcəkdir.

- CD-də aşağıdakı informasiya olmalıdır:
  - Gimnastın adı və ölkənin BGF kodu (3 baş hərfi).

- Bəstəkarın və musiqinin adı.

– Orkestr tərəfindən və ya pianoda ifa edilən musiqi yazılmalıdır.
  - Musiqinin əvvəlində siqnaldan istifadə etmək olar. Gimnastın adını səsləndirməyə icazə verilmir.
  - Sözsüz oxuma musiqili müşayiət qismində istifadə edilə bilər (*səslər digər dillərdəki sözlər olmamalı və musiqinin və bütün hərəkətin keyfiyyətini yaxşılaşdırmalıdır).*
    - Musiqi müşayiətində səslərin nümunələri: ağzı bağlı vəziyyətdə oxuma, sözsüz vokal ifası, fit.

- Musiqinin olmaması və ya sözlü musiqi – 1.00

Qeyd: cərimə xalları D briqadası tərəfindən yekun xaldan çıxılır. Şübhəli vəziyyətlərdə musiqini nəzərdən keçirilməsi üçün QTK-nə təqdim etmək olar.

b) Vaxt

Hərəkətə hakimlik gimnastın ilk hərəkətindən başlanır. Sərbəst hərəkətlərin müddəti 1 dəqiqə 30 saniyədən (90 saniyədən) artıq olmamalıdır.

- Xronometrist gimnastın ilk hərəkətindən etibarən vaxtı təsbit edir.
- Gimnast sonuncu hərəkəti bitirdikdə xronometrist vaxtı dayandırır.
- Hərəkət musiqi müşayiəti ilə eyni zamanda bitməlidir.
- Hərəkətin müddətinin aşılmasına görə - 1 dəqiqə 30 saniyədən (90 saniyədən) cərimə tətbiq edilir: 0.10
- 90 saniyədən sonra yerinə yetirilən elementlər D briqadası tərəfindən qeydə alınacaq və E briqadası tərəfindən qiymətləndiriləcəkdir.

c) Xalçanın sərhədləri

Xalçanın hüdudlarından (12 X 12 m) kənara çıxmaq, o cümlədən markalanma hüdudlarından kənarda bədənin istənilən hissəsi ilə xalçaya toxunma cərimə ilə nəticələnir:

– Xalça kənarına bir addım və ya bir, yaxud iki ayaqla xalçadan kənara çıxmaq – 0.10.
– İki ayaqla/ əllə və ya bədənin hər hansı hissəsi ilə xalça kənarına addım (lar) və ya hər iki ayaqla xalça xəttindən kənarda yerə enmək – 0.30.

Xalça hüdudlarından kənara çıxma barədə Xətt hakiminin və müddətin aşılması barədə xronometristin məlumatları alətlər üzrə D briqadasına yazılı şəkildə təqdim edilməlidir. D briqadası yekun xaldan cərimə xallarını çıxır.

13.2 Hərəkətin tərkibi

Sıçrama da daxil olmaqla maksimum 8 ən mürəkkəb elementə DV verilir.

– Sıçrama yoxdur – yekun xaldan 0.50 (D briqadası)

8 elementə daxil olmalıdır:
- Ən azı 3 rəqs elementi
- Ən azı 3 akrobatika elementi.
- və seçim üzrə 2 element.

Hesaba alınan son akrobatik sıra sıçrama hesab edilir (ən çətin saltonun DV-si hesablanır).

– Əgər yalnız bir akrobatik sıra icra edilirsə sıçrama hesablanmır.

a) Akrobatik sıralar

- Salto ilə akrobatik sıraların maksimum sayı– dörddür (4)
- Əlavə akrobatik sıralarda çətinlik xalı hesablanmayacaqdır.
- Hesaba alınan son akrobatik sıradan sonra yerinə yetirilən istənilən akrobatika elementi DV almayacaqdır.

- Akrobatika sırası ən azı 2 uçuşlu elementdən ibarətdir, onlardan biri salto olmalıdır (birbaşa birləşmədə).
- Əgər gimnast salto zamanı ayaqlar üzərinə yerə enmirsə də, buna baxmayaraq akrobatik sıra hesaba alınır.

13.2 **Kompozisiyaya tələblər (CR) – *D briqadası* 2.00 B**.

1. Bir ayaqla ən azı 2 müxtəlif tullanmadan və ya sıçrayışlardan (Elementlər Cədvəlindən) ibarət olan, birbaşa və ya birləşdirici element vasitəsilə əlaqələnmiş (qaçaraq addımlama, kiçik tullanmalar, şasse, şane dönmələri) rəqs birləşməsi, elementlərdən biri 180° (uzununa və ya köndələn) şpaqatla və ya ayaqları aralı vəziyyətdə tullanma olmalıdır. 0.50

- Birləşmə böyük sahə üzrə hərəkəti göstərməlidir.
- Yerindən tullanmalara və dönmələrə icazə verilmir, çünki onlar bir yerdə duraraq icra edilirlər (2 ayaq üstə ½ şane dönmələrinə icazə verilir, çünki onlar hərəkətli dönmələrdir).
- Əgər tullanma və ya sıçrayış birinci element kimi icra edilirsə, gimnast bir ayaq üstə yerə enməlidir.

2. – Fırlanaraq salto (min. 360˚) 0.50
3. – İkiqat salto 0.50
4. - İrəliyə/yana və arxaya salto (yellənmədən), bir xətt üzrə ola bilərlər 0.50

Qeyd: CR 2, 3 və 4 akrobatik sırada yerinə yetirilməlidir.

13.4 Birləşmələrə görə əlavələr (CV) – D briqadası

Əlavələr birbaşa və ya vasitəli birləşmələrə görə verilir. Əlavələr D xalına daxildir .

Birbaşa və vasitəli birləşmələr üçün düsturlar

Vasitəli birləşmələr	
0.10	**0.20**
B/C + D	C + İ D + D
A + A + D	A + A + İ
Birbaşa birləşmələr	
A+ D	A + İ
C + C	C + D
Qarışıq	
D salto + B (rəqs) E salto + A (rəqs) (*yalnız bu ardıcıllıqla***)**	
Bir ayaq üstə dönmələrlə birləşmələr	
D + B B + B (addımsız)	***Qeyd:*** *Dönmələr dayaq verilən eyni ayaqda yerinə yetirilə bilər (iki ayaq üstündə cəld demi-plie icazə verilir) və ya bir addım atmaqla digər ayaqda (demi-plie olmadan)*

***Vasitəli akrobatik birləşmələrdə**, birbaşa birləşmiş uçuş fazalı və əllərlə dayaqlı akrobatik elementlər (hazırlıq elementləri kimi rondat, flyak və s.) saltolar arasında yerinə yetirilir.*

***Qeyd**: CV üçün akrobatik elementlər əllərlə dayaq verilmədən icra edilməlidir.*

13.5 Artistizm və xoreoqrafiyaya görə cərimələr (E briqadası)

Cərimələr	0.10	0.30	0.50
İcranın artistizmi			
– Hərəkət zamanı kifayət qədər artistizmin olmaması			
• İfadəlilik	X		
• Jestlər və üz ifadəsi musiqiyə uyğun deyildir	X		
• Tamaşaçıları çıxışa cəlb edə bilməmək	X		
• Hərəkətlərlə musiqinin ideyasını (mövzusunu) ifadə edə bilməmək	X		
• Bütün çıxışı ayrı-ayrı elementlərin və hərəkətlərin kompleksi kimi icra etmək	X		
Kompozisiya	X	X	
– Hərəkətlərin musiqiyə uyğun seçilməməsi. Məsələn, musiqi tanqo, hərəkətlər – polka.			
– Hərəkətlərin kifayət qədər mürəkkəb və orijinal olmaması (mürəkkəb hərəkətlər koordinasiya və uzun müddətli məşq tələb edən hərəkətlərdir)	X		
– Xalçaya yaxın hərəkətlərin olmaması	X		

Musiqi və musiqi duyumu

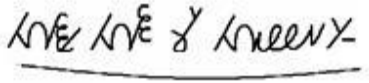
Cərimələr	0.10	0.30	0.50
– Musiqinin keyfiyyəti (*məsələn, musiqinin dəqiq başlanğıcı, sonu və ya aksentləri yoxdur*)			
• Musiqinin strukturu yoxdur	X		
– Musiqi duyumu			
– Hərəkətlər musiqinin ritmi və tempi ilə uyğunlaşmır.		X	
– Çıxışın sonunda musiqinin və hərəkətlərin uyğunlaşmaması	X		
– Musiqi ilə hərəkətlər arasında ümumiyyətlə əlaqə yoxdur *(hərəkətin yalnız başlanğıcı və sonu musiqi ilə üst-üstə düşür).* Bütün hərəkətlər musiqi ilə uyğunlaşmalıdır.			X

13.6 Alətlər üzrə spesifik cərimələr (E briqadası)

Səhvlər	0.10	0.30	0.50
– Həddən artıq hazırlaşmaq: • Fasilə (2 san. cərimə) • Yerdəyişmə (lazımsız addımlar) • Rəqs elementlərindən əvvəl əlləri həddən artıq yellətmək	hər biri X hər biri X hər biri X		
– Pis qamət /amplituda • Başın, bədənin, çiyinlərin və əllərin vəziyəti • Pəncələr dartılmayıb, boşalıb, çəp qoyulub, relevedə deyil • Ayaq yelləmələrdə amplituda yetərsizdir	X X X		
– Elementlərin paylanması ○ Hərəkət akrobatik elmentlə/ sıra ilə başlayır ○ Növbəti akrobatik sıra eyni diaqonal üzrə xoreoqrafiyasız yerinə yetirilir *(uzun akrobatik sıraya icazə verilir)* ○ Növbəti akrobatik sıranın 1-dən çox olması ○ Hərəkət akrobatik elementlə bitir (sonuncu akr. elementindən sonra xoreoqrafiya yoxdur) ○ Bucaqlarda xoreoqrafiyanın kifayət qədər olmaması	. X hər biri X hər biri X X X		

Akrobatik sıralar və hoppanmalar

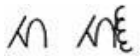
Nümunə 1



Bir sıra

Xal:

•DV yoxdur – 7 element hesablanmışdır *(D briqadası)*
•Hoppanma yoxdur – 0.50 (İ briqadası)
•Yerə enməyə görə cərimələr*(İ briqadası)*

Nümunə 2 *a)*  *və ya b)*

Bir sıra

Xal:

– DV yoxdur – 7 element hesablanmışdır *(D briqadası)*
– Sıçrama yoxdur – 0.50 *(E briqadası)*
– Yerə enməyə görə cərimələr *(E briqadası)*

Nümunə 3

İki sıra

Xal:
– Sıçrama hesaba alınır *(D briqadası)*

Nümunə 4

Gimnast ikinci sırada ayaqları üstünə enməyib

Xal:
– DV yoxdur – 7 element hesablanmışdır *(D briqadası)*
– *Yıxılma - 1.00 (E briqadası)*

Nümunə 5

D + D + X (bitməmişdir)

Elementin təkrarlanması

Xal:
•DV yoxdur – 7 element hesablanmışdır *(D briqadası)*
•Yerə enməyə görə cərimələr*(E briqadası)*

IV HİSSƏ

ELEMENTLƏR CƏDVƏLİ

YOUR PROJECTS OUR KNOW HOW

YOUR PARTNER IN YOUR PROJECTBUSINESS

YOUR MANUFACTURER FROM THE CENTER OF GERMANY

Bänfer GmbH
Industriestraße 11
D-34537 Bad Wildungen

Tel.: +49 (0) 5621/7878-0
Fax: +49 (0) 5621/7878-32

Bänfer®

Dayaqlı tullanma — Elementlər

Janssen-Fritsen presents:

Free Exercise Floor Apollo Antwerp

Springboard Kreon Gold

Springboard Iris Silver

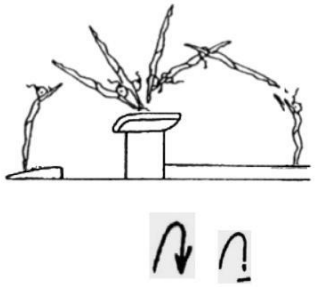
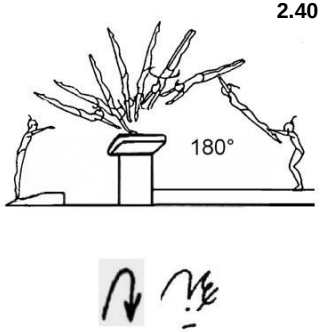
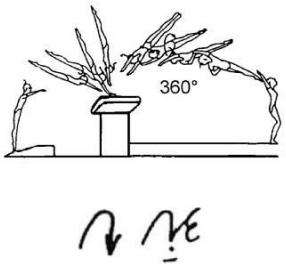
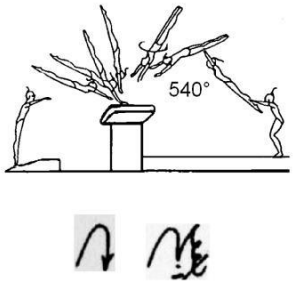
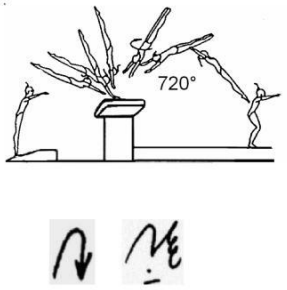
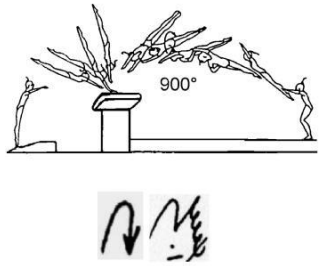
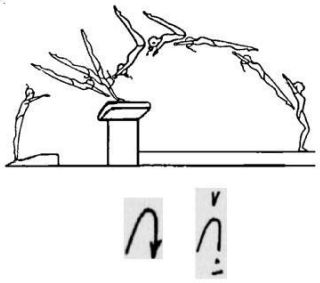
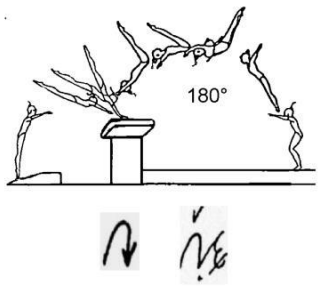
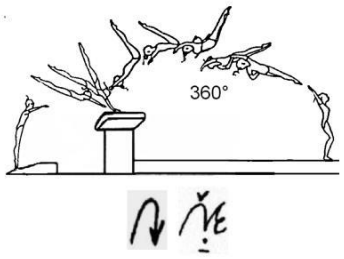
The new Pegases

Official partner FIG

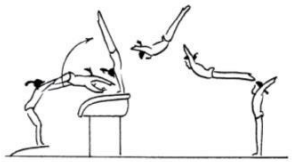
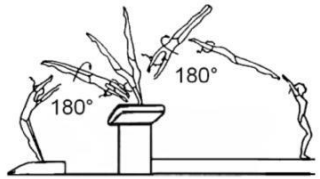
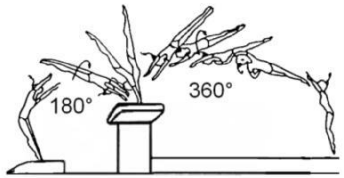
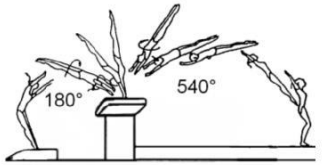
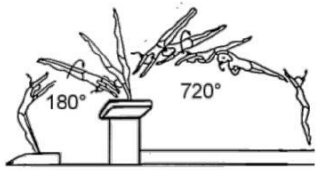
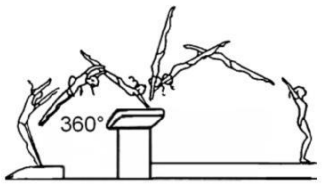
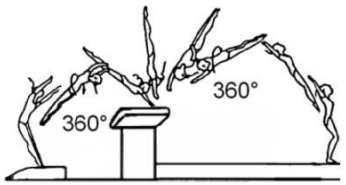
www.janssen-fritsen.com

janssen fritsen

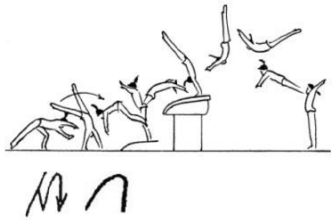
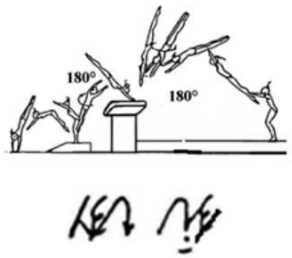
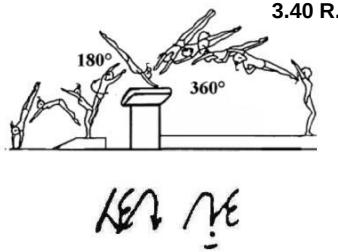
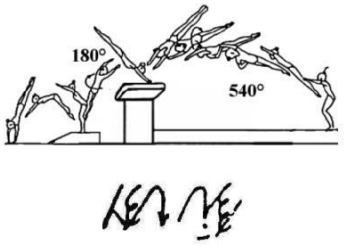
1-Cİ QRUP — 1-Cİ VƏ/ VƏ YA 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ AŞMAQ, RONDAT FLYAK

1.00 *Handspring fwd* *İrəliyə aşmaq* **2.00 R**. 	**1.01** *Handspring fwd on –* *½ turn (180°) off* *Uçuşun 2-ci fazasında ½ (180°) dönməklə irəliyə aşmaq* **2.40 R.** 	**1.02** *Uçuşun 2-ci fazasında 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.00 R.** 	**1.03** *Uçuşun 2-ci fazasında 1½ (540°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.60 R.** 	**1.04** *Uçuşun 2-ci fazasında 2/1 (720°) dönməklə irəliyə aşmaq* **4.00 R.** 	**1.05** *Uçuşun 2-ci fazasında 2½ (900°) dönməklə irəliyə aşmaq* **4.40 P.** 
1.10 *Yamasita* **2.40 R.** 	**1.11** *Uçuşun 2-ci fazasında ½ (180°) dönməklə Yamasita* **2.80 R.** 	**1.12** *Uçuşun 2-ci fazasında 1/1 (360°) dönməklə Yamasita* **3.20 R.** 	**1.13**	**1.14**	**1.15**

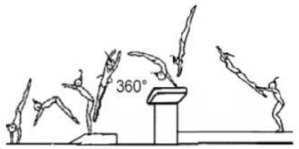
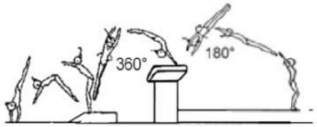
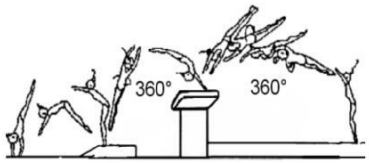
1-Cİ QRUP — 1-Cİ VƏ/ VƏ YA 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ AŞMAQ, RONDAT FLYAK

1.20 *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə irəliyə aşmaq və əllərlə təkan* **2.00 R.** 	**1.21** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°), uçuşun 2-ci fazasında - ½ (180°) dönməklə irəliyə aşmaq (istənilən tərəfə)* **2.80 R.** 	**1.22** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) ,uçuşun 2-ci fazasında - 1/1(360°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.00 R.** 	**1.23** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°), uçuşun 2-ci fazasında -1½ (540°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.60 R.** 	**1.24** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°), uçuşun 2-ci fazasında - 2/1 (720°) dönməklə irəliyə aşmaq* *(* **4.00 R.** 	**1.25**
1.30 *Uçuşun 1-ci fazasında 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.60 R.** 	**1.31** *Uçuşun 1-ci fazasında 1/1 (360°), 2-ci fazasında - 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq* **4.00 R.** 	**1.32**	**1.33**	**1.34**	**1.35**

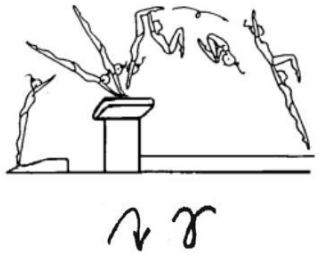
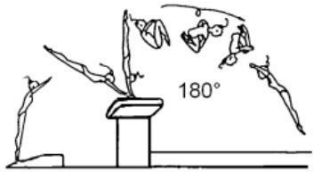
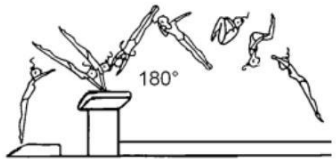
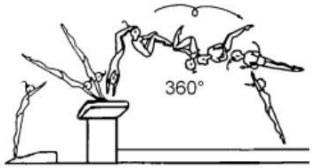
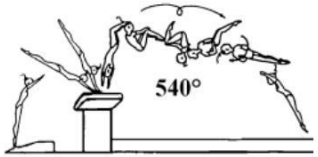
1-Cİ QRUP — 1-Cİ VƏ/VƏYA 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ AŞMAQ, RONDAT FLYAK

1.40 *Rondat, flyak – əllərlə təkan vermək* *Round-off, flic-flac on – repulsion off* **2.60 R.** 	**1.41**	**1.42**	**1.43**	**1.44**	**1.45**
1.50 *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə rondat, flyak – irəliyə aşmaq* **2.60 R.** 	**1.51** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə rondat, flyak - 2-ci fazada 1/2 (180°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.00 R.** 	**1.52** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə rondat, flyak - 2-ci fazada 1/1 (360°)dönməklə irəliyə aşmaq* **3.40 R.** 	**1.53** *Uçuşun 1-ci fazasında ½ (180°) dönməklə rondat, flyak - 2-ci fazada 1½ (540°) dönməklə irəliyə aşmaq* **3.80 R**  .	**1.54**	**1.55**

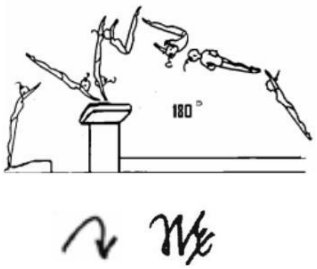
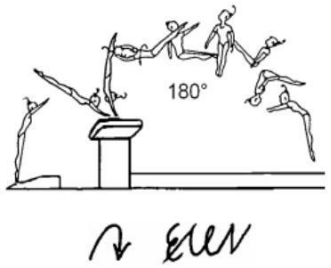
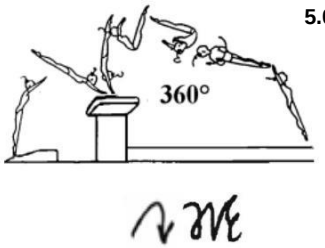
1-Cİ QRUP — 1-Cİ VƏ/VƏ YA 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ AŞMA, RONDAT FLYAK

1.60 *1/1 (360°) dönməklə rondat, flyak, əllərlə təkan vermək* **2.80 R**  	**1.61** *1/1 (360°) dönməklə rondat, flyak uçuşun 2-ci fazasında 1/2 (180°) dönmək* *(* **3.20 R**  	**1.62** *1/1 (360°) dönməklə rondat, flyak (uçuşun 2-ci fazasında 1/1 (360°) dönmək* **3.80 R**  			

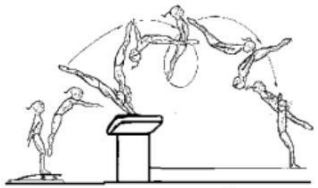
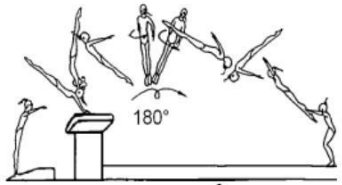
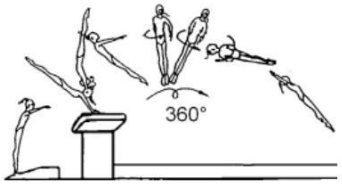
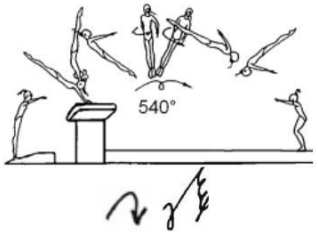
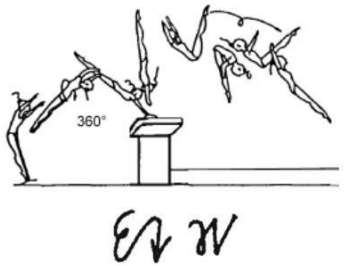
2-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA 1/1 (360°) DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ AŞMAQ – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

2.10 *İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq irəliyə salto* **4.00 R.** 	**2.11** *İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq ½ (180°) dönməklə irəliyə salto* *İrəliyə aşmaq – (180°) dönmək və – qruplaşaraq geriyə salto* **4.40 R.**  	**2.12** *İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə irəliyə salto* **4.80 R.** 	**2.13** *İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq 1½ (540°) dönməklə irəliyə salto* **5.20 R.** 	**2.14**	**2.15**

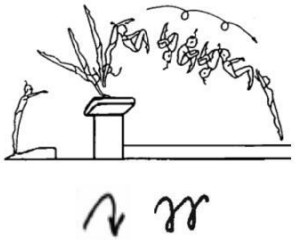
2-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA 1/1 (360°) DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ AŞMAQ - 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

2.20	**2.21**	**2.22**	**2.23**	**2.24**	**2.25**
İrəliyə aşmaq – bükülərək irəliyə salto	*İrəliyə aşmaq – bükülərək ½ (180°) dönməklə irəliyə salto*	*İrəliyə aşmaq – bükülərək 1/1 (360°) dönməklə irəliyə salto*			
4.20 R.	*İrəliyə aşmaq – ½ (180°) dönmək və bükülərək arxaya salto*	**5.00 R.**			
	4.60 R.  				

2-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA 1/1 (360°) DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ AŞMAQ - 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

2.30 *İrəliyə aşmaq – beli açıq irəliyə salto* **4.60 R.**  **2.40**	**2.31** *İrəliyə aşmaq – ½ (180°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **5.00 R.**  **2.41**	**2.32** *İrəliyə aşmaq – 1/1 (360°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **5.40 R.**  **2.42**	**2.33** *İrəliyə aşmaq – 1½ (540°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **5.80 R.**  **2.43**	**2.34** **2.44**	**2.35** **2.45**
1-ci fazada 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq – qruplaşaraq irəliyə salto **5.20 R.** 	*1-ci fazada 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq – bükülərək irəliyə salto* **5.60 R.** 				

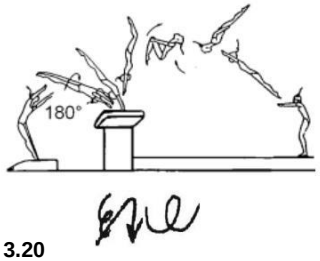
2-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA 1/1 (360°) DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ AŞMAQ - 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ VƏ YA DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

2.50 *İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto* **6.40 R.** 	**2.51**	**2.52**	**2.53**	**2.54**	**2.55**

3-CÜ QRUP — 1-Cİ FAZADA ¼ - ½ (90°-180°) DÖNMƏKLƏ İRƏLİYƏ AŞMAQ (TSUKAXARA) – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ GERİYƏ SALTO

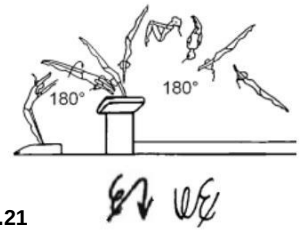
3.10
Qruplaşaraq Tsukaxara

3.50 R.



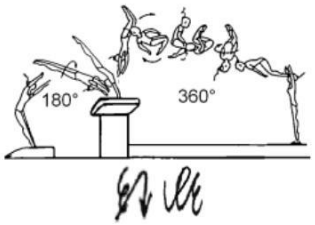
3.11
1/2 (180°) dönməklə qruplaşaraq Tsukaxara

3.80 R.



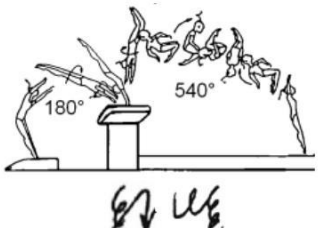
3.12
1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq Tsukaxara

4.10 R.



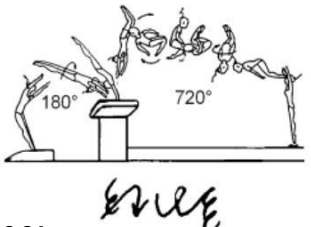
3.13
1½ (540°) dönməklə qruplaşaraq Tsukaxara

4.40 R.



3.14
2/1 (720°) dönməklə qruplaşaraq Tsukaxara

4.90 R.



3.15

3.20
Bükülərək Tsukaxara

3.70 R.

3.21

3.22

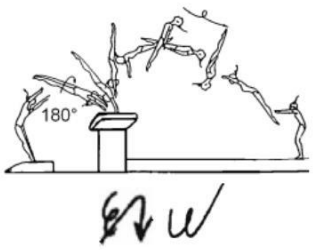
3.23

3.24

3.25

3.30
Beli açıq Tsukaxara

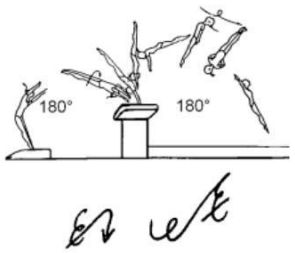
4.20 R.



3.31
1/2 (180°) dönməklə beli açıq Tsukaxara

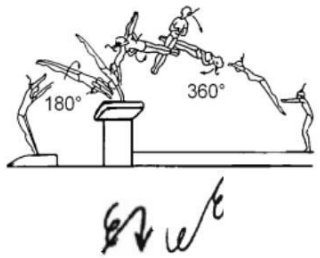
(

4.40 R.



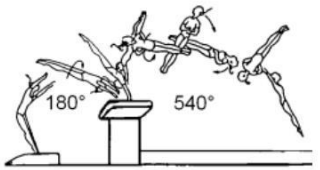
3.32
1/1 (360°) dönməklə beli açıq Tsukaxara

4.80 R.



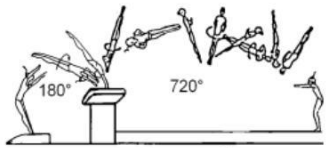
3.33
1½ (540°) dönməklə beli açıq Tsukaxara

5.20 R.



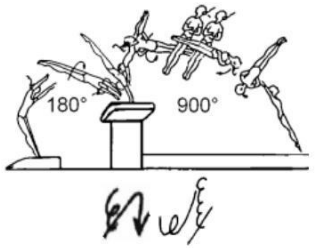
3.34
2/1 (720°) dönməklə beli açıq Tsukaxara

5.60 R.

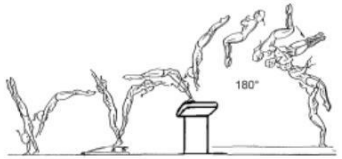
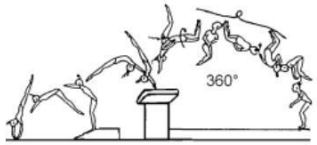
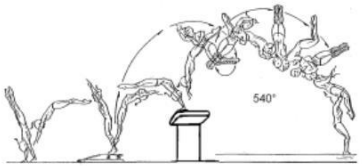
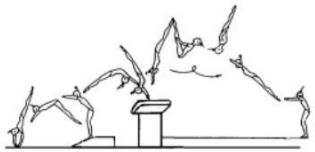


3.35
2½ (900°) dönməklə beli açıq Tsukaxara

6.00 R.



4-CÜ QRUP—UÇUŞUN 1-Cİ FAZASINDA 3/4 (270°) DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ RONDAT FLYAK (YURÇENKO) – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ GERİYƏ SALTO

4.10 Rondat, flyak – qruplaşaraq geriyə salto **3.30 R.** 	**4.11** Rondat, flyak – ½ (180°) dönməklə qruplaşaraq geriyə salto **3.60 R.** 	**4.12** Rondat, flyak – 1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq geriyə salto **3.90 R.** 	**4.13** Rondat, flyak –1½ (540°) dönməklə qruplaşaraq geriyə salto **4.20 R.** 	**4.14** Rondat, flyak– 2/1 (720°) dönməklə qruplaşaraq geriyə salto **4.70 R.** 	**4.15**
4.20 Rondat, flyak – bükülərək geriyə salto **3.50 R.** 	**4.21**	**4.22**	**4.23**	**4.24**	**4.25**

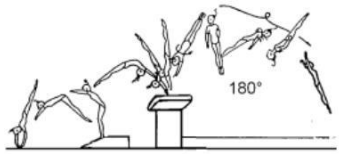
4-CÜ QRUP — UÇUŞUN 1-Cİ FAZASINDA 3/4 (270°) DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ RONDAT FLYAK (YURÇENKO) – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ GERİYƏ SALTO

4.30
Rondat, flyak – beli açıq geriyə salto

4.00 R.

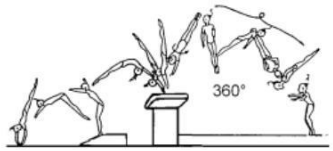
4.31
Rondat, flyak – *½ (180°)* dönməklə beli açıq geriyə salto

4.20 R.



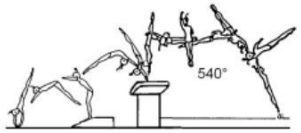
4.32
Rondat, flyak – *1/1 (360°)* dönməklə beli açıq geriyə salto

4.60 R.



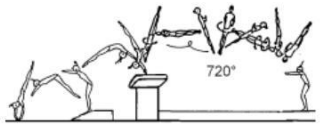
4.33
Rondat, flyak – *1½ (540°)* dönməklə beli açıq geriyə salto

5.00 R.



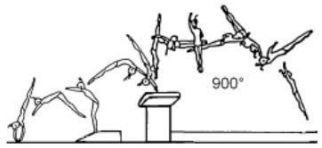
4.34
Rondat, flyak – *2/1 (720°)* dönməklə beli açıq geriyə salto

5.40 R.



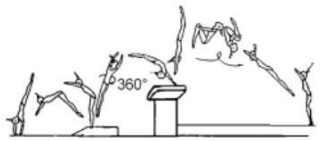
4.35
Rondat, flyak – *2½ (900°)* dönməklə beli açıq geriyə salto

5.80 R.



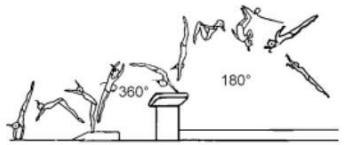
4.40
3/4 (270°) dönməklə rondat, flyak – qruplaşaraq geriyə salto

4.00 R.



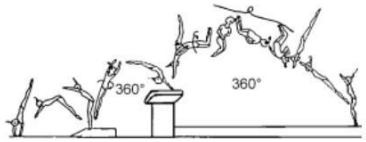
4.41
3/4 (270°) dönməklə rondat, flyak - *½ (180°)* dönməklə qruplaşaraq geriyə salto

4.40 R.



4.42
3/4 (270°) dönməklə rondat, flyak - 1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq geriyə salto

4.60 R.

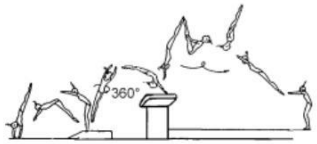
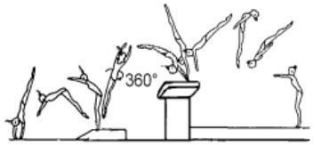
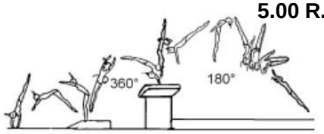
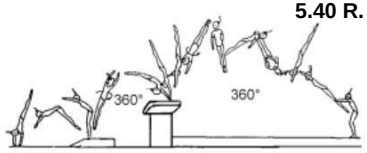


4.43

4.44

4.45

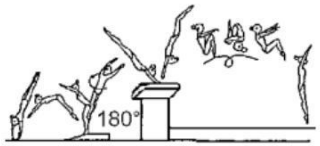
4-CÜ QRUP — UÇUŞUN 1-Cİ FAZASINDA 3/4 (270°) DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ RONDAT FLYAK (YURÇENKO)–2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ GERİYƏ SALTO

4.50 *3/4 (270°)* dönməklə rondat, flyak – bükülərək geriyə salto *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – piked salto bwd off* **4.20 R.**  	**4.51** *3/4 (270°)* dönməklə rondat, flyak – beli açıq geriyə salto *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd off* **4.60 R.**  	**4.52** *3/4 (270°)* dönməklə rondat, flyak – ½ (180°) dönməklə beli açıq geriyə salto *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ turn (180°) off* **5.00 R.**  	**4.53** *3/4 (270°)* dönməklə rondat, flyak – 1/1 (360°) dönməklə beli açıq geriyə salto *Round-off, flic-flac with 3/4 turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 turn (360°) off* **5.40 R.**  	**4.54**	**4.55**

5-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA ½ (180°) DÖNMƏKLƏ RONDAT FLYAK – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

5.10
½ (180°) dönməklə rondat, flyak - qruplaşaraq irəliyə salto
Round -off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd off

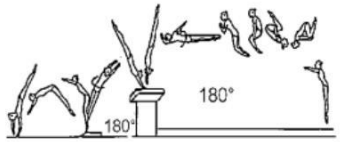
4.20 R.

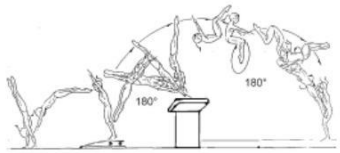


5.11
½ (180°) dönməklə rondat, flyak - ½ (180°) dönməklə qruplaşaraq irəliyə salto
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with ½ turn (180°) off

½ (180°) dönməklə rondat, flyak - ½ (180°) dönməklə qruplaşaraq arxaya salto
Round- off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off

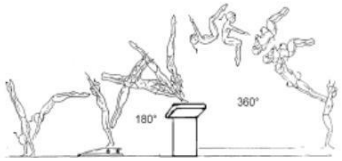
4.60 R.





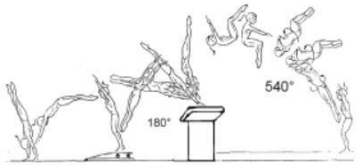
5.12
½ (180°) dönməklə rondat, flyak - 1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq irəliyə salto
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 turn (360°) off

5.00 R.



5.13
½ (180°) dönməklə rondat, flyak - 1½ (540°) dönməklə qruplaşaraq irəliyə salto
Round-off flic-flac with ½ turn (180°) - tucked salto fwd with 1½ turn (540°) off

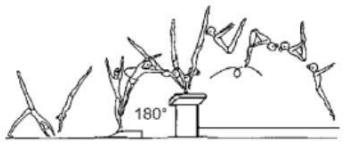
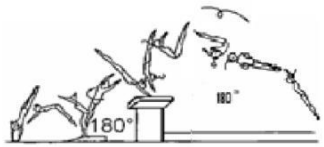
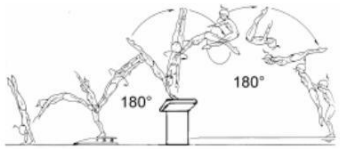
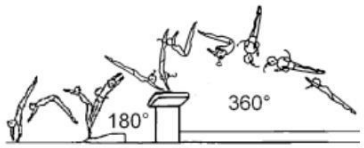
5.40 R.



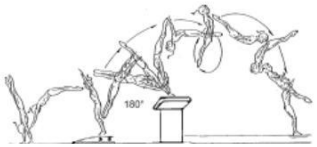
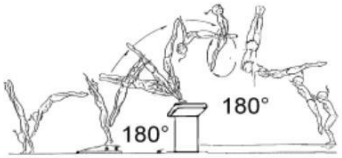
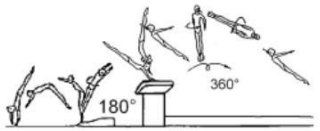
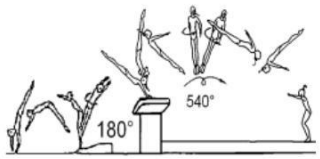
5.14

5.15

5-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA ½ (180°) DÖNMƏKLƏ RONDAT FLYAK – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

5.20 *½ (180°) dönməklə rondat, flyak – bükülərək irəliyə salto* **4.40 R.**  	**5.21** *½ (180°) dönməklə rondat, flyak – ½ (180°) dönməklə bükülərək irəliyə salto* *½ (180°) dönməklə rondat, flyak – ½(180°) dönmə və bükülərək geriyə salto* **4.80 R.**   	**5.22** *½ (180°) dönməklə rondat, flyak – 1/1 (360°) dönməklə bükülərək irəliyə salto* **5.20 R.**  	**5.23**	**5.24**	**5.25**

5-Cİ QRUP – 1-Cİ FAZADA ½ (180°) DÖNMƏKLƏ RONDAT FLYAK – 2-Cİ FAZADA DÖNMƏKLƏ/DÖNMƏSİZ İRƏLİYƏ/GERİYƏ SALTO

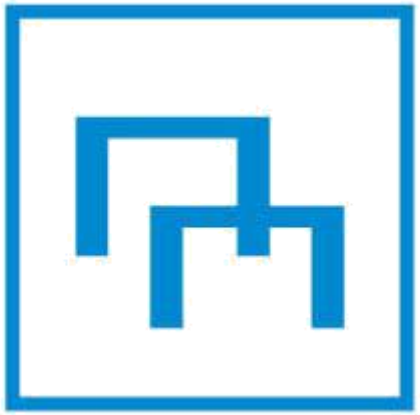
5.30 *½ (180°) dönməklə rondat, flyak - beli açıq irəliyə salto* **4.80 R.**  	**5.31** *½ (180°) dönməklə rondat, flyak -½ (180°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **5.20 R.**  	**5.32** *½ (180°) dönməklə rondat, flyak -1/1 (360°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **5.60 R.**  	**5.33** *½ (180°) dönməklə rondat, flyak -1½ (540°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* **6.00 R.**  	**5.34**	**5.35**

Innovation for Sports and Wellness.

スポーツと健康の未来を創る

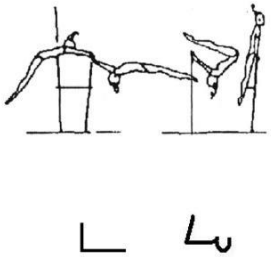
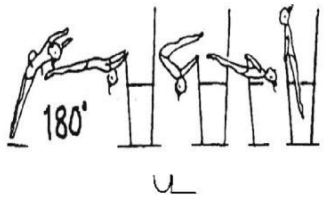
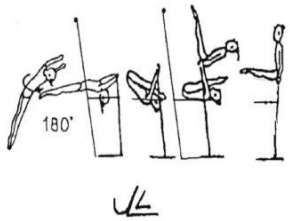
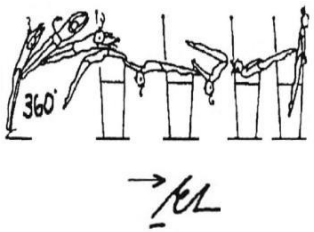
official FIG partner

SENOH Corporation 250 Matsuhidai, Matsudo-shi, Chiba 270-2214, Japan Tel: +81-47-386-5807 Fax: +81-47-385-5196

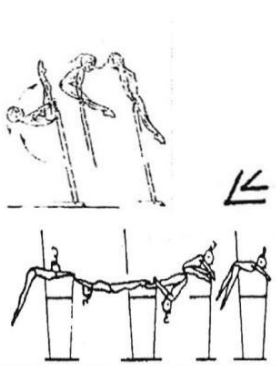
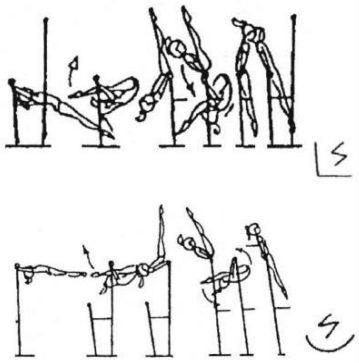
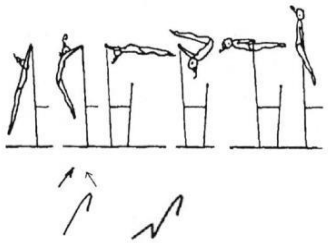
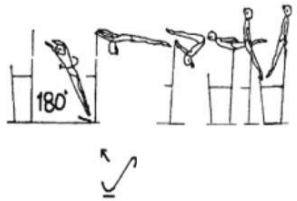
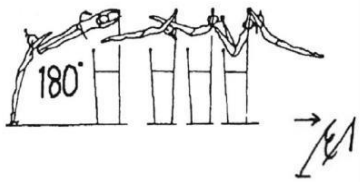
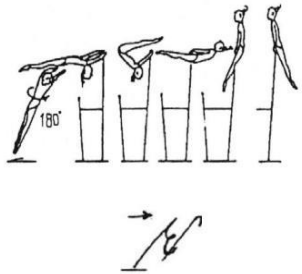


Müxtəlif hündürlüklü qollar — Elementlər

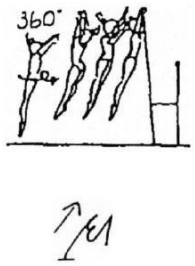
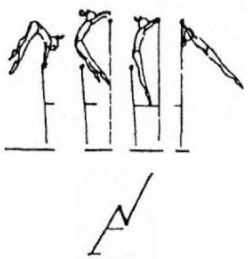
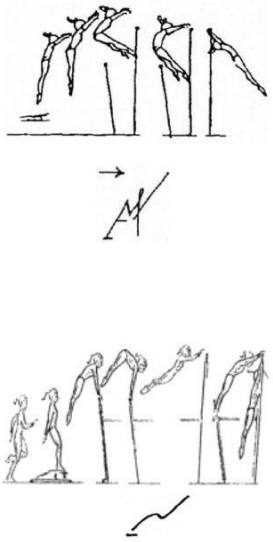
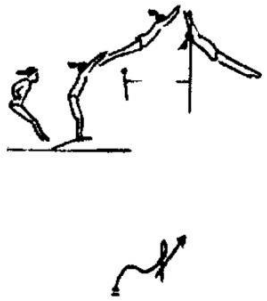
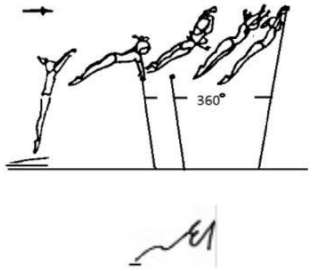
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *Bükülüb açılmaqla A/Q-da dayağa qalxma və ya ½ (180°)dönməklə bükülüb açılmaqla A/Q-da dayağa qalxma* 	**1.201**	**1.301**	**1.401**	**1.501**	**1.601**
1.102 *1/2 (180°) dönməklə tullanma, bükülüb açılmaqla A/Q-da dayağa qalxma*  *1/2 (180°) dönməklə tullanma, arxadan irəliyə dayağa qalxma (keçirmə)*  	**1.202** *1/1 (360°) dönməklə tullanma, bükülüb açılmaqla A/Q-da dayağa qalxma*  	**1.302**	**1.402**	**1.502**	**1.602**

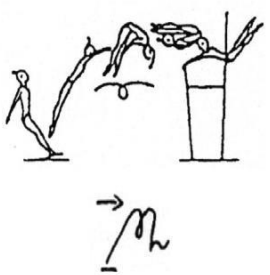
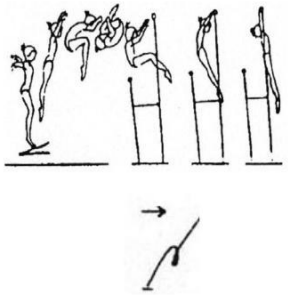
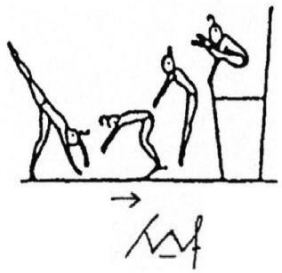
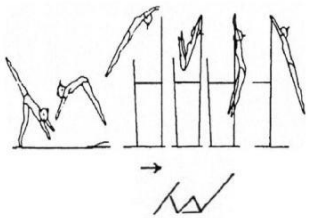
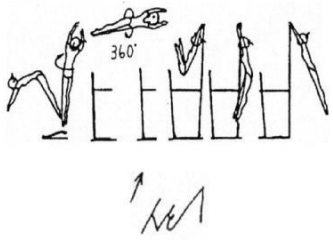
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.103 *A/Q-da və ya Y/Q-da bucaqla sallanmadan ,arxadan irəliyə dayağa qalxma (keçirmə) – həmçinin, eyni qolda ayaqları aralı sallanmaq üçün tutmaqla irəliyə qalxma (ayaqlar aralı hoppanma)* 	***1.203*** *Sallanmaq üçün bükülməklə keçirmə - arxadan A/Q-da bükülüb açılmaqla geriyə dayağa qalxma eynilə, Y/Q-da.* 	**1.303**	**1.403**	**1.503**	**1.603**
1.104 *Sallanmaq üçün Y/Q-a tullanma – (həmçinin aşağıdan tutmaqla) – bükülüb açılmaqla Y/Q-da dayağa qalxma* 	**1.204** *Y/Q tərəfdən - ½ (180°)dönməklə tullanma - bükülüb açılmaqla Y/Q-da dayağa qalxma*  *½ (180°) dönməklə A/Q üzərindən tullanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.304** *A/Q üzərində ½ (180°) dönməklə tullanmaq - bükülüb açılmaqla Y/Q-da dayağa qalxma* 	**1.404**	**1.504**	**1.604**

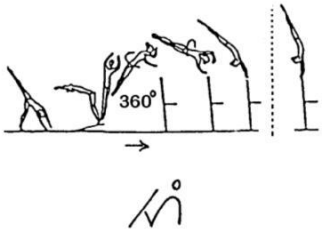
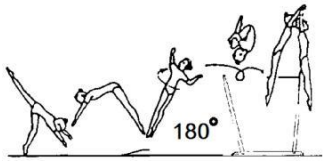
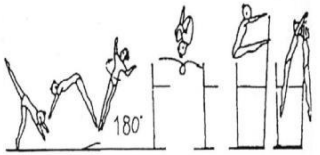
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.105 *Y/Q tərəfdən - 1/2 (180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə tullanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.205**	**1.305**	**1.405**	**1.505**	**1.605**
1.106 *Əllərlə təkan verməklə ayaqları aralı vəziyyətdə A/Q-dan hoppanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.206** *Əllərlə təkan vermədən ayaqları aralı vəziyyətdə A/Q-dan hoppanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.306** *Əllərlə təkan vermədən düz istiqamətli bədənlə (ayaqlar birlikdə) hoppanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.406** *Ayaqlar bitişik vəziyyətdə əllərlə təkan verməklə 1/1 (360°) dönməklə A/Q-dan hoppanaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**1.506**	**1.606**

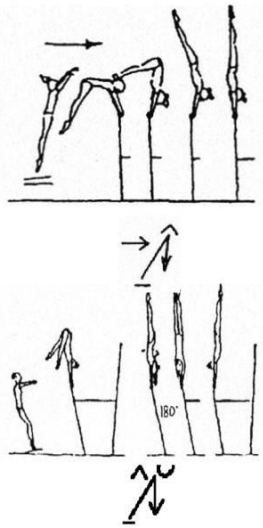
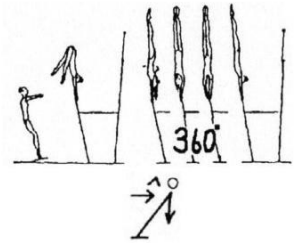
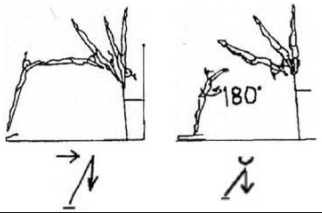
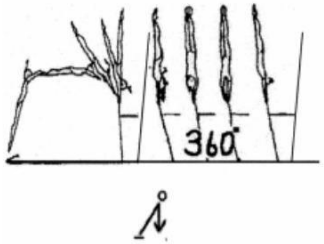
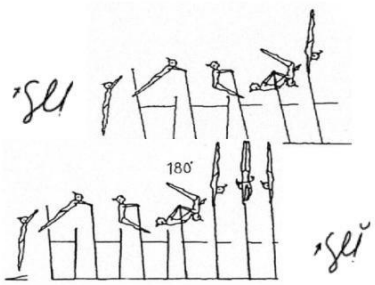
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.107	**1.207** *Bükülərək və ya ayaqlar aralı vəziyyətdə A/Q üzərindən ,A/Q-dan sallanma vəziyyətinə qruplaşaraq irəliyə salto* 	**1.307** *Y/Q tərəfdən Y\Q-da sallanma vəziyyətinə irəliyə salto* *Bükülərək A/Q-da əllərlə təkan verməklə Y/Q-da sallanma vəziyyətinə uçmaqla irəliyə mayallaq* 	**1.407** *A/Q-a toxunmadan A/Q üzərindən Y/Q-da sallanma vəziyyətinə qruplaşaraq irəliyə salto* 	**1.507**	**1.607**
1.108	**1.208**	**1.308**	**1.408**	**1.508**	**1.608**
	A/Q önündə rondat –ayaqlar aralı və ya bir yerdə, A/Q üzərindən Y/Q-da sallanma vəziyyətinə geriyə uçuş 	*A/Q önündə rondat –ayaqlar aralı və ya bir yerdə, A/Q üzərindən Y/Q-da sallanma vəziyyətinə geriyə uçuş* 	*A/Q önündə rondat - 1/1 (360°) dönməklə A/Q üzərindən Y/Q-da sallanma vəziyyətinə uçuş* 		

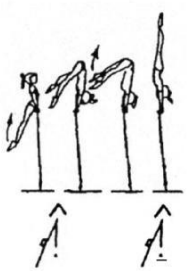
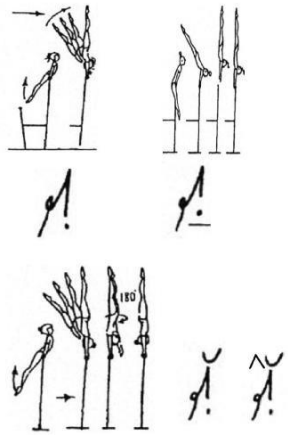
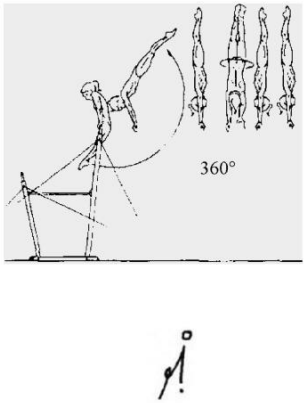
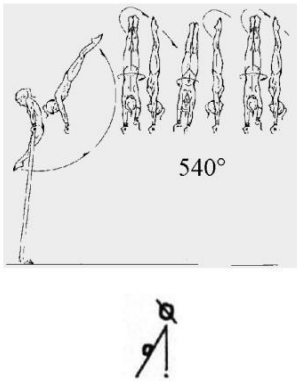
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309**	**1.409** *A/Q önündə rondat – A/Q üzərindən qruplaşaraq A/Q-da sallanma vəziyyətinə geriyə salto* *A/Q önündə rondat ,A/Q-da flyak (əllər üstündə duruş vasitəsilə)* 	**1.509** *A/Q önündə rondat, 1/1 (360°) dönməklə, toxunmadan və ya əllər üzərində duruşla dayağa flyak* 	**1.609** *A/Q önündə rondat, Y/Q-da sallanma vəziyyətinə qruplaşaraq tvist (A/Q-a toxunmadan)*  **1.709** *A/Q önündə rondat -beli açıq A/Q üzərindən Y/Q-da sallnma vəziyyətinə tvist (A/Q-a toxunmadan)* 

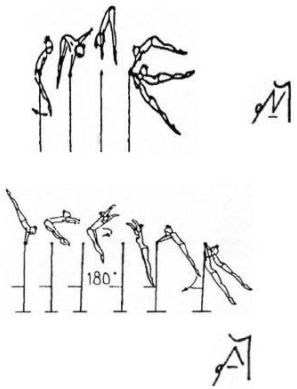
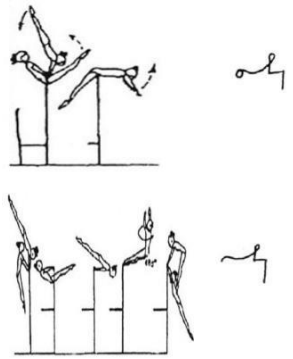
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Bükülb açılaraq tullanmaqla A/Q-da əllər üstündə duruş vəziyyətinə hoppanma, həmçinin duruş vəziyyətində ½ (180°) dönməklə.* 	**1.310** *Bükülüb açılaraq tullanmaqla 1/1 (360°) dönməklə A/Q-da əllər üstündə duruş vəziyyətinə hoppanmaq*  *Düz vəziyyətdə olan bədənlə A/Q-da əllər üstündə duruş vəziyyətinə hoppanmaq* 	**1.410** *Duruş vəziyyətində 1/1 (360°) dönməklə düz vəziyyətdə olan bədənlə A/Q-da əllər üstündə duruş vəziyyətinə hoppanmaq* 	**1.510**	**1.610**
1.111	**1.211**	**1.311**	**1.411** *Toxunmadan dayağa hoppanma – toxunmadan Y/Q-da duruş vəziyyətinə fırlanma, həmçinin Y/Q-da ½ (180°) dönməklə.* 	**1.511**	**1.611**

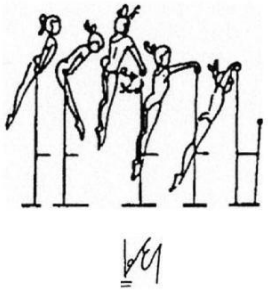
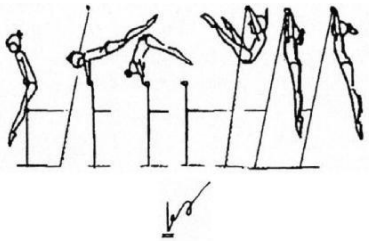
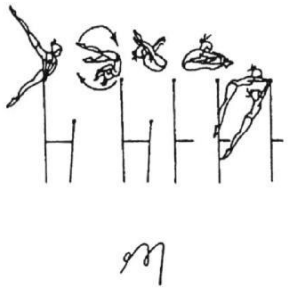
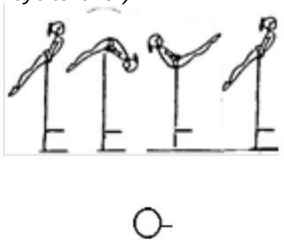
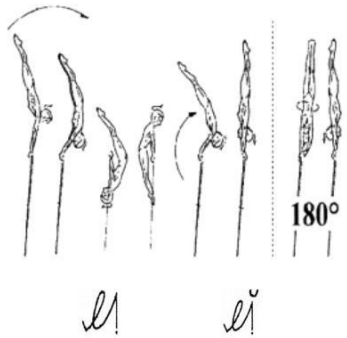
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Ayaqlar aralı və ya bükülərək, habelə üstdən atlanma və növbəli tutma ilə arxaya yellənərək əllərdə duruş* 	**2.201** *Ayaqlar birlikdə (düz bədənlə), habelə aşağıdan tutmağa üstdən atlamaqla və duruş vəziyyətinə tərs tutma ilə, həmçinin duruş vəziyyətində 1/2 (180°) dönməklə ayaqlar aralı və ya bir yerdə arxaya yellənərək əllərdə duruş* 	**2.301** *Duruş vəziyyətində 1/1 (360°) dönməklə arxaya yellənərək əllərdə duruş* 	**2.401** *Duruş vəziyyətində 1 ½ (540°) dönməklə arxaya yellənərək əllərdə duruş* 	**2.501**	**2.601**

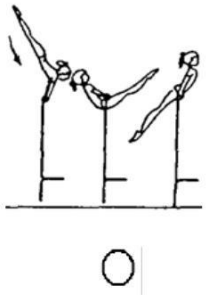
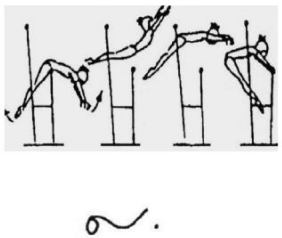
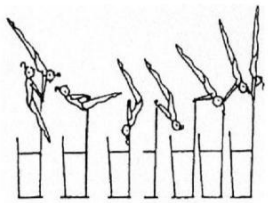
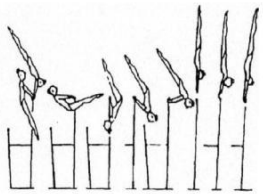
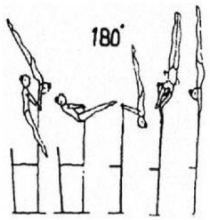
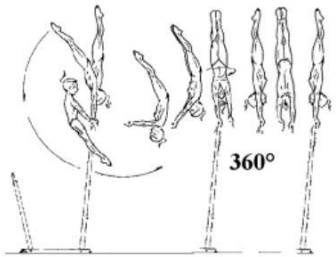
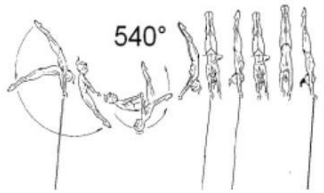
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.102	**2.202** *Y/Q-da dayaq vəziyyətindən – eyni qol üzərindən bükülərək, və ya ayaqları aralı 1/2 (180°)dönməklə Y/Q-da sallanma vəziyyətinə uçuş* 	**2.302** *Əllərin iştirakı olmadan arxaya fırlanma –½ (180°) dönməklə, qol üstündən, həmçinin toxunmadan arxaya fırlanaraq elə həmin qolda sallanma vəziyyətinə uçuş* 	**2.402**	**2.502**	**2.602**

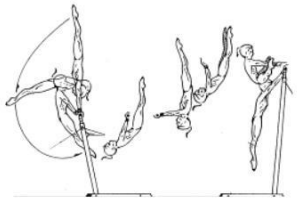
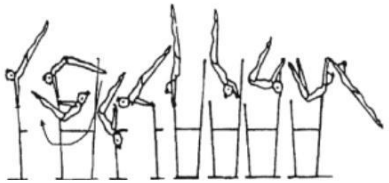
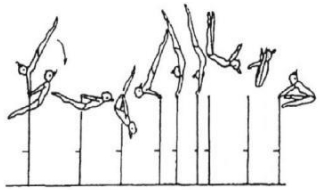
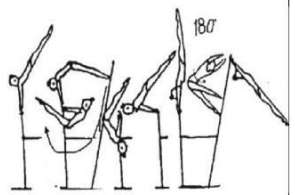
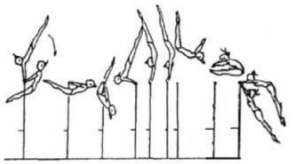
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2. 203**	**2.303** *Y/Q-da öndə dayaq vəziyyətindən - əlləri buraxmaqla və 1/1(360°) dönməklə Y/Q-da sallanma vəziyyətinə arxaya yellənmə* 	**2.403** *A/Q-da öndə dayaq vəziyyətindən – Y/Q-da sallanma vəziyyətinə arxaya yellənməklə irəliyə salto (Radoxla)* 	**2.503** *Y/Q-da öndə dayaq vəziyyətindən – ayaqlar aralı Y/Q-da sallanma vəziyyətinə arxaya yellənməklə irəliyə salto (Komaneçi saltosu)* 	**2.603**
2.104 *Toxunmaqla irəliyə fırlanma (budlar dirəyə toxunur)* 	**2.204**	**2.304**	**2.404** Toxunmadan irəliyə fırlanaraq əllərdə duruş, habelə ½ (180°) dönməklə. 	**2.504**	**2.604**

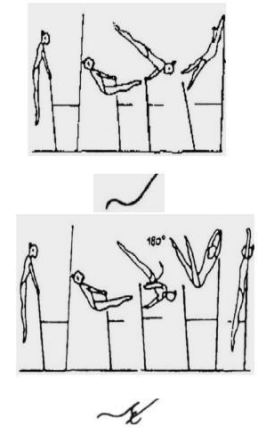
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.105 *Arxaya fırlanma (budlar dirəyə toxunur)*  *Əllərin iştirakı olmadan geriyə fırlanmaq – budlarla təkan– bükülüb açılmaqla uçaraq A/Q-da dayağa durmaq* 	**2.205**	**2.305** *Toxunmadan arxaya fırlanaraq əllərdə duruş, nəbələ aşağıdan tutmaq üçün duruş vəziyyətində üstdən atlama və ya 1/2 (180°) duruş vəziyyətinə dönməklə*   	**2.405** *1/1(360°) dönməklə toxunmadan geriyə fırlanaraq əllərdə duruş* *Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd* 	**2.505** *1 1/2 (540°) dönməklə toxunmadan geriyə fırlanaraq əllərdə duruş* 	**2.605**

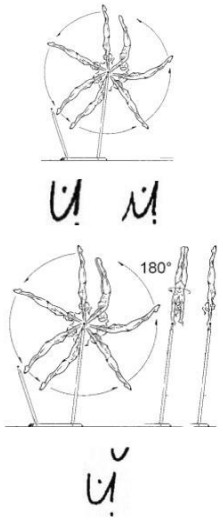
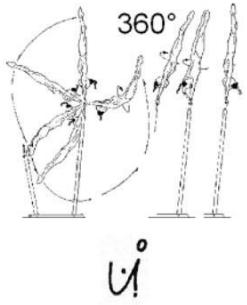
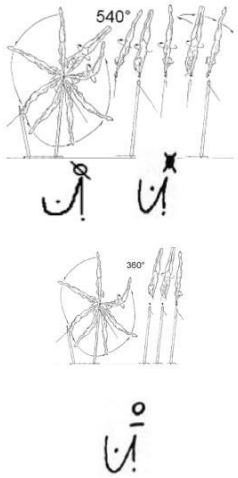
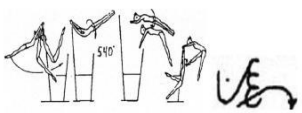
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** *Kontr- hərəkətlə qövsvari yellənmə və uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**2.306**	**2.406** *A/Q-da öndə içəridə dayaq vəziyyətindən toxunmadan əllər üstə duraraq Y/Q-da sallanma vəziyyətinə arxaya fırlanmaq (Şaposnikova)* 	**2.506** *Y/Q-da toxunmadan arxaya fırlanma ayaqlar aralı kontr-uçuşla Y/Q-da sallanmaq*  *Toxunmadan əllər üstə duraraq arxaya fırlanma - ½ (180°) dönməklə uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**2.606** *Y/Q-da toxunmadan arxaya fırlanma ayaqlar birlikdə kontr-uçuşla Y/Q-da sallanmaq* 

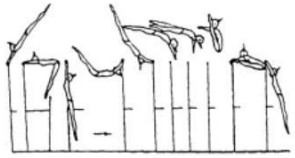
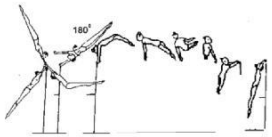
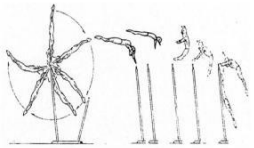
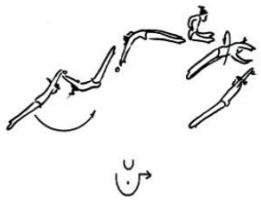
2.000 – Arxaya yellənmələr və toxunmadan fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
2.107	**2.207**	**2.307** *A/Q-da öndə bayırda dayaq vəziyyətindən A/Q-da toxunmadan arxaya fırlanma, uçaraq Y/Q-da sallanmaq, habelə ½ (180°) dönmə ilə (ayaqlar aralı və ya birlikdə)* 	**2.407**	**2.507**	**2.607**

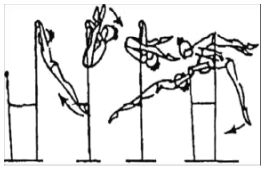
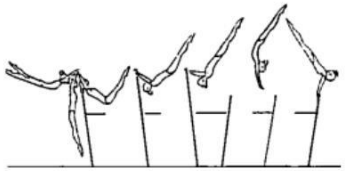
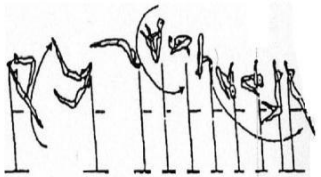
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.101	**3.201** *Adi tutma, habelə bir əldə sallanma, həmçinin duruş vəziyyətinə ½ (180°) dönməklə arxaya geniş fırlanma* 	**3.301** *Duruş vəziyyətinə 1/1 (360°) dönməklə arxaya geniş fırlanma* 	**3.401** *Duruş vəziyyətinə 1½ - 2/1(540°-720°) dönməklə, habelə tullanma və duruş vəziyyətinə 1/1 (360°) dönməklə arxaya geniş fırlanma* 	**3.501**	**3.601**
3.102	**3.202**	**3.302**	**3.402** *Y/Q-da sallanma vəziyyətindən –½ (180°) dönməklə irəliyə geniş yellənmə və uçaraq A/Q-da əllərdə duruş* 	**3.502** *Y/Q-da sallanma vəziyyətindən 1½ (540°) dönməklə irəliyə geniş yellənmə və uçaraq A/Q-da sallanmaq* 	**3.602**

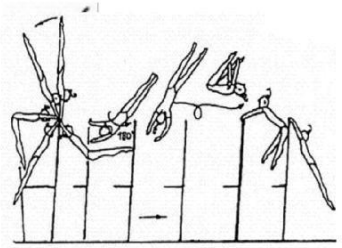
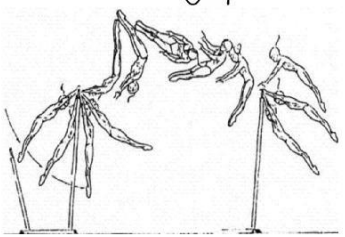
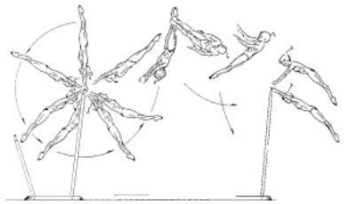
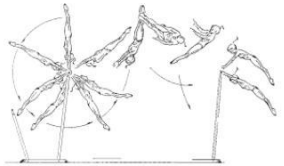
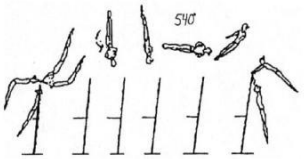
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – ayaqlar aralı arxaya kontr - uçuş (Tkaçev)*  *İrəliyə geniş yellənmə ilə – ½ (180°) dönmək, eyni qol üzərindən əllərlə təkan verərək uçuş (bükülərək)* 	**3.503** *Bükülərək Tkaçev*  *½ (180°) dönməklə bükülərək Tkaçev* *Tkatchev with ½ turn (180°)*  *İrəliyə geniş yellənmə ilə ½ və daha sonra ½ (180°) dönməklə - ayaqlar aralı arxaya kontr-uçuş* 	**3.603**

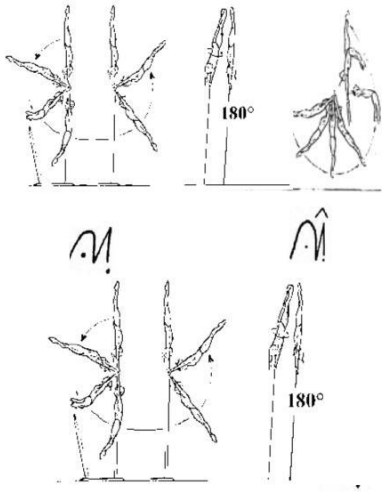
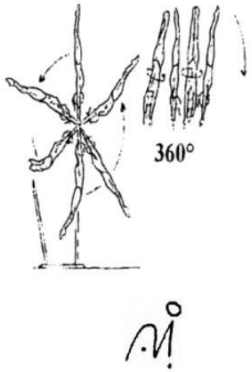
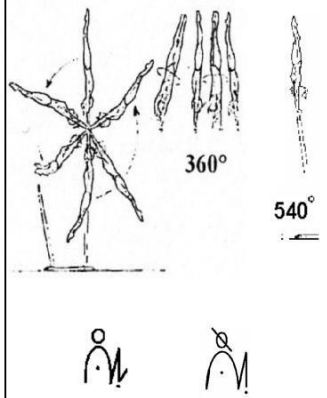
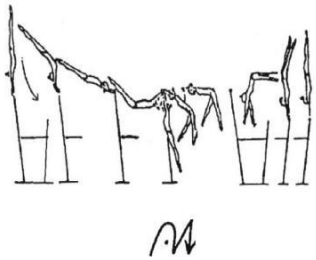
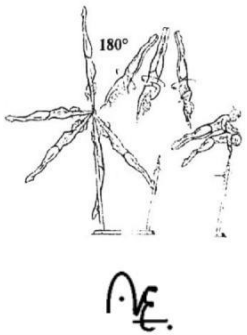
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.104	**3.204**	**3.304** *Üzü A/Q-a olmaqla sallanma- irəliyə yellənmə - arxaya mayallaq – (qruplaşaraq və ya ayaqlar aralı) A/Q-a toxunmadan uçaraq dayağa durmaq* 	**3.404** *Üzü A/Q-a olmaqla sallanma- irəliyə yellənmə - beli açıq geriyə salto ilə A/Q-da dayağa durmaq (Pak saltosu)* 	**3.504** *1/1 (360°) dönməklə Pak saltosu* *Pak Salto with 1/1 turn (360°)* 	**3.604** *Arxası A/Q-a olmaqla –irəliyə geniş yellənmə irəliyə kontr salto, ayaqlar aralı Y/Q-da aşağıdan tutmaqla sallanmaq* 

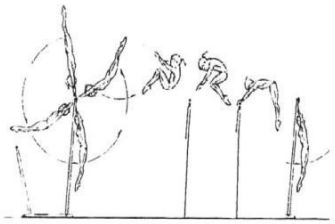
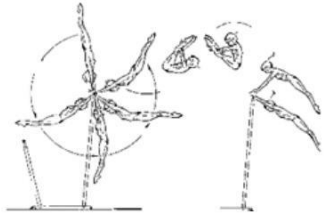
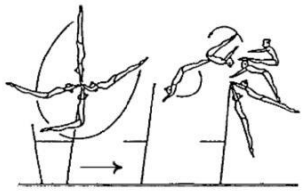
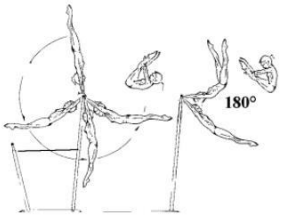
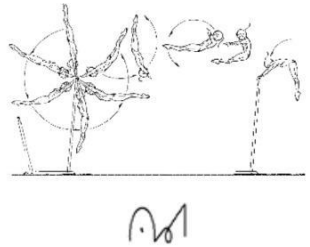
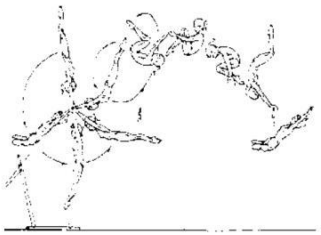
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305**	**3.405** *İrəliyə geniş yellənmə ilə ½ (180°) dönməklə ayaqlar aralı irəliyə salto (Delçev), və ya irəliyə geniş yellənmə – ½ (180°) dönməklə bükülərək arxaya salto (Ginqer),*   	**3.505** *İrəliyə geniş yellənmə ilə ½ (180°) dönməklə beli açıq arxaya salto ilə Y/Q-da sallanmaq* 	**3.605** **3.705** *İrəliyə geniş yellənmə ilə 1 ½ (540°) dönməklə beli açıq arxaya salto ilə Y/Q-da sallanmaq* 

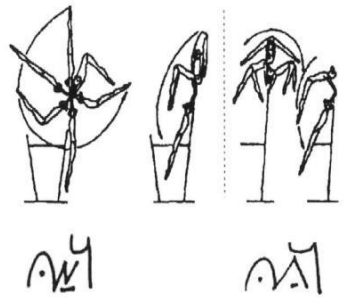
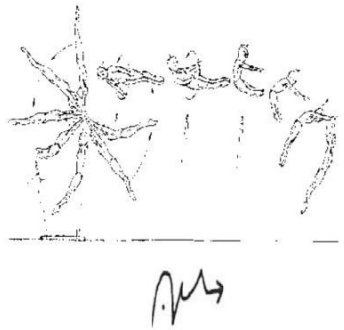
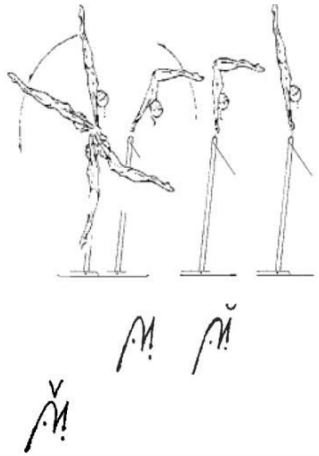
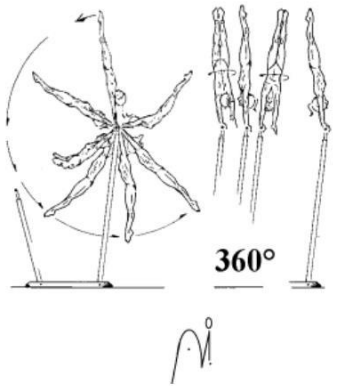
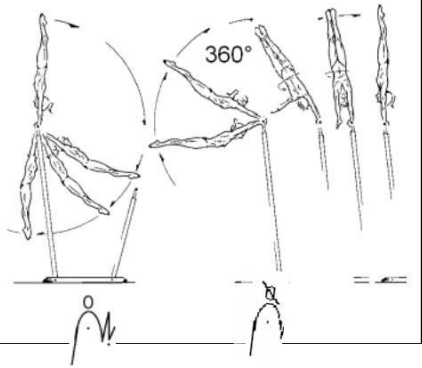
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.106	**3.206** *Adi tutma, aşağıdan tutma və ya qarışıq tutmada irəliyə geniş yellənmə (bükülərək və ayaqlar aralı), habelə ½ (180°) dönməklə əllərdə duruş* 	**3.306** *1/1 (360°) dönməklə irəliyə geniş yellənmə və əllərdə duruş* 	**3.406**	**3.506** *Duruş vəziyyətinə qədər bir əl üstündə 1/1 (360°) dönmənin başlanması ilə irəliyə geniş yellənmə və ya 1½ (540°) dönməklə əllərdə duruş* 	**3.606**
3.107	**3.207**	**3.307** *A/Q-da arxaya geniş yellənmə ilə-ayaqlar aralı geriyə uçaraq A/Q-da əllərdə duruş* 	**3.407** *Y/Q-da -½ (180°) dönməklə arxaya geniş yellənmə ilə uçaraq A/Q-da sallanmaq* 	**3.507**	**3.607**

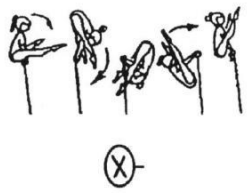
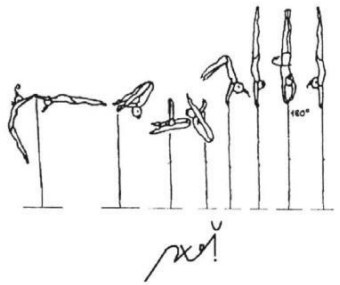
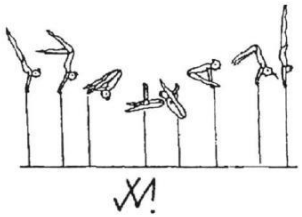
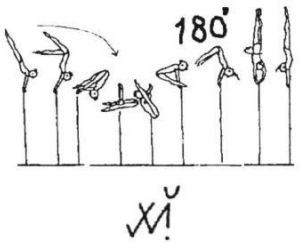
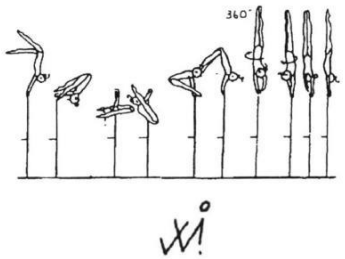
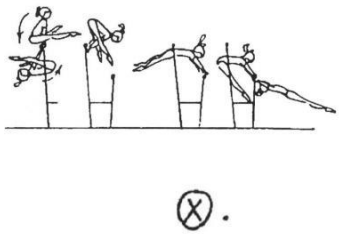
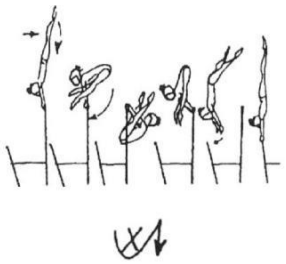
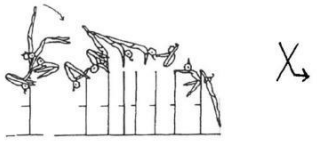
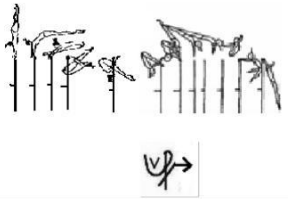
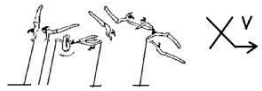
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
3.108	**3.208**	**3.308** *Y/Q-da arxaya geniş yellənmə ilə qruplaşaraq irəliyə salto və Y/Q-da sallanmaq (Yeger saltosu)* 	**3.408** *Düz ayaqlar aralı vəziyyətdə Yeger saltosu ilə Y/Q-da sallanmaq* 	**3.508** *Bükülərək Yeger saltosu ilə Y/Q-da sallanmaq* *Jaeger Salto piked to hang on*  	**3.608** *Beli açıq Yeger saltosu ilə Y/Q-da sallanmaq*  **3.708** *Y/Q-da arxaya geniş yellənmə ilə qruplaşaraq Y/Q üzərindən irəliyə salto və Y/Q-da sallanmaq* 

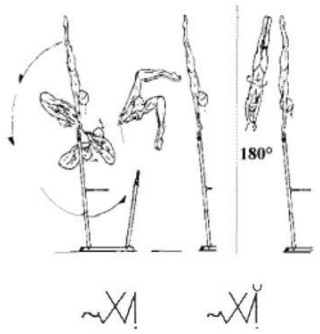
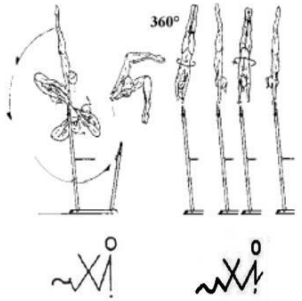
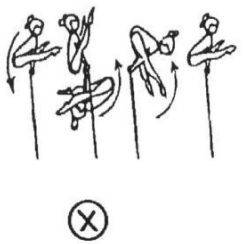
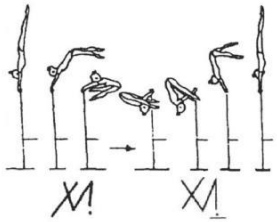
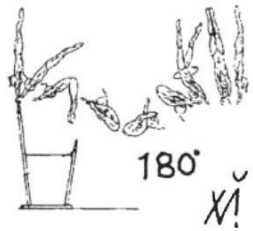
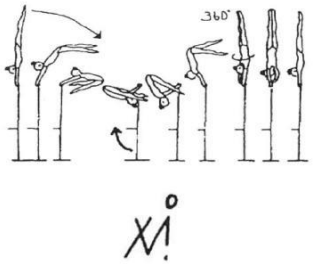
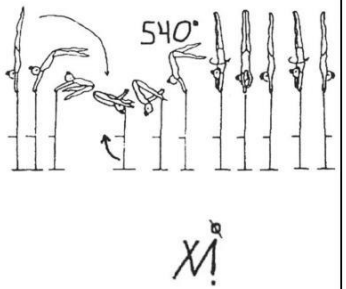
3.000 — Geniş fırlanmalar

A	B	C	D	E	F
3.109	**3.209**	**3.309** *Arxaya yellənmə – əllərlə təkan verərək bükülərək və ya ayaqlar aralı Y/Q üzərindən ½ (180°) dönməklə Y/Q-da sallanmaq* 	**3.409** *½ (180°) dönməklə arxaya yellənmə ayaqlar aralı Y/Q üzərindən uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**3.509**	**3.609**
3.110	**3.210**	**3.310** *Tərs tutmada düz bədənlə və ya bükülərək , habelə duruş vəziyyətinə ½ (180°) dönməklə irəliyə geniş fırlanma* 	**3.410** *Tərs tutmada 1/1(360°) dönməklə duruş vəziyyətinə irəliyə geniş fırlanma* 	**3.510** *Duruş vəziyyətinə qədər tərs tutmada bir əldə 1/1 (360°) dönmənin başlanması ilə irəliyə geniş fırlanma, dönmə duruş vəziyyətində bitir və ya tərs tutmada duruş vəziyyətinə 1½ (540°) dönməklə irəliyə geniş fırlanma (istənilən texnika)* 	**3.610**

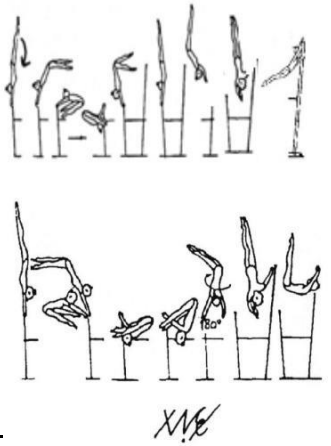
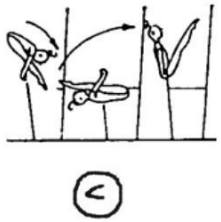
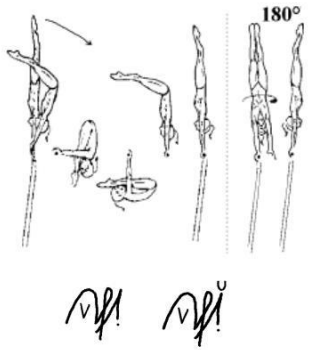
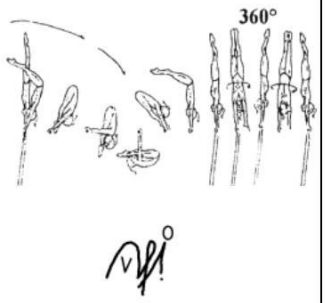
4.000 — Ştalderlər

A	B	C	D	E	F/G
4.101 *Xarici bucaqlı dayaq vəziyyətində toxunmadan irəliyə fırlanma* 	**4.201** *Ayaqlar aralı bükülmüş vəziyyətdən bükülüb açılaraq Y/Q-da dayağa qalxmaq – duruş vəziyyətində½ (180°) dönməklə duruş vəziyyətinə yellənmə və ya sıxılma* 	**4.301** *Əllər üstündə duruşa, habelə duruş vəziyyətinə ½ (180°) dönməklə irəli ştalder* ,  	**4.401** *Duruş vəziyyətinə 1/1 (360°) dönməklə irəliyə ştalder* 	**4.501**	**4.601**
4.102	**4.202** *Y/Q-da xarici bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma və uçaraq A/Q-da sallanmaq* 	**4.302**	**4.402** *Y/Q-da xarici bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma və uçaraq A/Q-da əllər üstündə duruş* 	**4.502** *Y/Q-da arxaya ştalder – ayaqlar aralı Y/Q üzərindən sallanma vəziyyətinə kontr uçuş*  *Bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma, kontr uçuş – ayaqlar aralı (uçuşdan əvvəl beli açıq vəziyyəti göstərmək)* 	**4.602** *Y/Q-da arxaya ştalder – bükülərək Y/Q üzərindən sallanma vəziyyətinə kontr uçuş*  *Bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma, kontr uçuş – ayaqlar birlikdə*

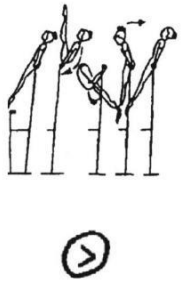
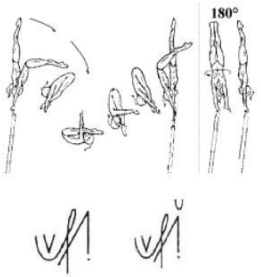
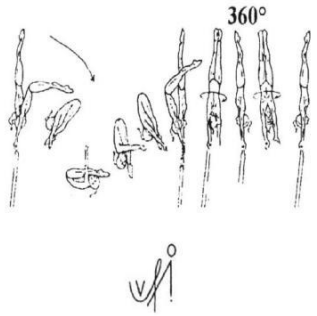
4.000 — Ştalderlər

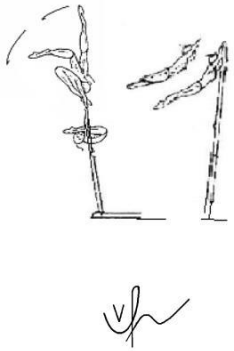
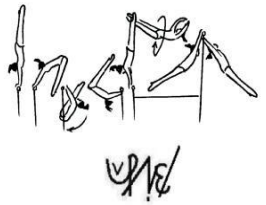
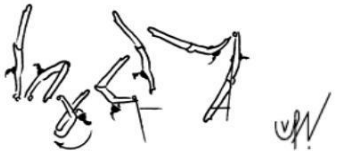
A	B	C	D	E	F/G
4.103 *Bucaqlı dayaqda tərs tutmada ayaqlar aralı toxunmadan irəliyə fırlanma*	**4.203**	**4.303**	**4.403** *Tərs tutmada əllərdə duruşa irəliyə ştalder, habelə ½ (180°) dönməklə* 	**4.503 4.603** *Tərs tutmada 1/1(360°) dönməklə duruş vəziyyətinə irəliyə ştalder (istənilən texnika)* 	
4.104 4.204 *Xarici bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma* 		**4.304** *Duruş vəziyyətinə arxaya ştalder , habelə aşağıdan tutmaq üçün əl dəyişmə, həmçinin ½ (180°) dönməklə*  	**4.404** *Duruş vəziyyətində 1/1 (360°) dönməklə arxaya ştalder* 	**4.504** *Duruş vəziyyətində 1½ (540°) dönməklə arxaya ştalder* 	**4.604**

4.000 — Ştalderlər

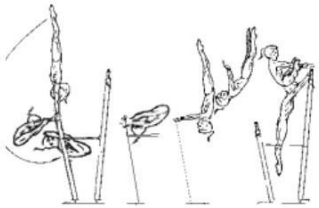
A	B	C	D	E	F/G
4.105	**4.205** *A/Q-da ştalder kontr uçuşla Y/Q-da sallanmaq* 	**4.305** *Üzü Y/Q-a A/Q-da arxaya ştalder– uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**4.405** *Arxası Y/Q-a A/Q-da duruş vəziyyətindən keçməklə arxaya ştalder və uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**4.505** *Arxası Y/Q-a A/Q-da duruş vəziyyətindən keçməklə arxaya ştalder və uçaraq ½ (180°) dönməklə Y/Q-da sallanmaq* 	**4.605**
4.106 	**4.206**	**4.306**	**4.406** 	**4.506** 	**4.606**

4.000 — Ştalderlər

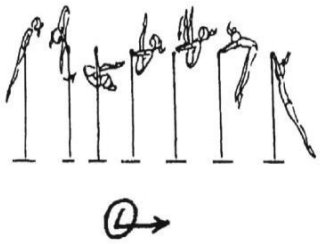
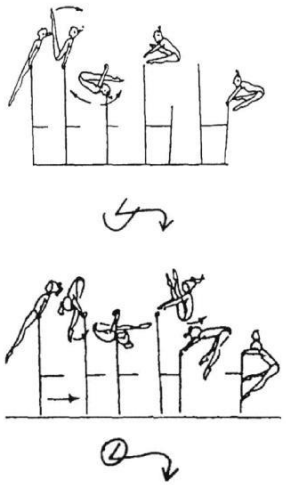
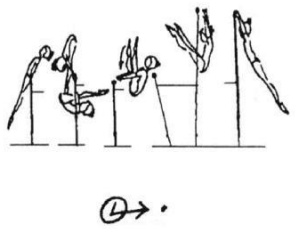
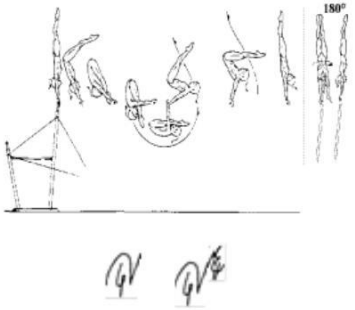
A	B	C	D	E	F/G
4.107 *Arxası üstə dayaq vəziyyətindən bucaqlı dayaqda toxunmadan arxası üstə dayaq vəziyyətinə geriyə fırlanma* 	**4.207**	**4.307**	**4.407** *Duruş vəziyyətinə bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma, habelə duruş vəziyyətinə ½ (180°) dönməklə* 	**4.507** *Duruş vəziyyətinə bucaqlı dayaqda toxunmadan 1/1 (360°) dönməklə arxaya fırlanma* 	**4.607**

4.108	**4.208** *A/Q-da bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma – kontr uçuşla Y/Q-da sallanmaq* 	**4.308** *A/Q-da bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma – uçaraq Y/Q-da sallnmaq* 	**4.408**	**4.508** *Bucaqlı dayaqda toxunmadan əllərdə duruş vəziyyətindən keçməklə arxaya fırlanma və ½ (180°) dönməklə uçaraq Y/Q-da sallanmaq*  *Bucaqlı dayaqda toxunmadan əllərdə duruş vəziyyətindən keçməklə arxaya fırlanma və uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 

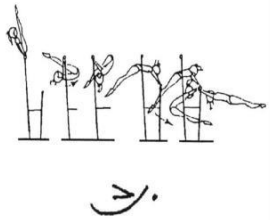
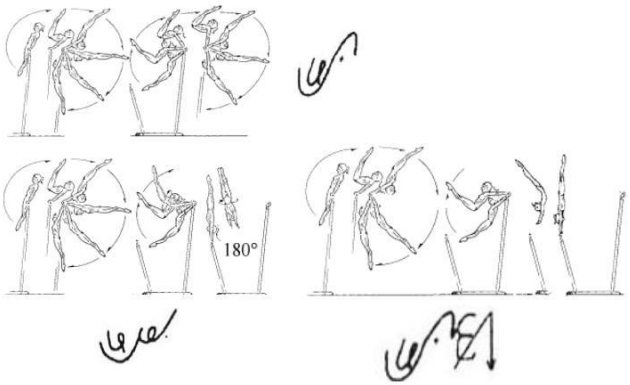
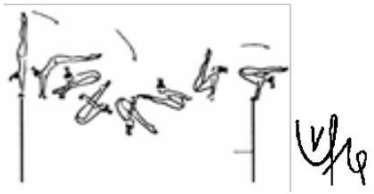
4.000 — Ştalderlər

A	B	C	D	E	F/G
4.109	**4.209**	**4.309** *A/Q-da bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma – Y/Q-a kont uçuş*  	**4.409**	**4.509** *Y/Q-da bucaqlı dayqda toxunmadan arxaya fırlanma eyni qolun üzərindən kontr uçuşla sallanmaq (uçuşa qədər bud-çanaq oynağında düzlənmə)* 	**4.609**
4.110	**4.210**	**4.310**	**4.410**	**4.510**	**4.610**

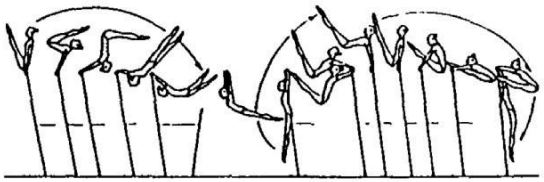
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.101 *A/Q-da və ya Y/Q-da arxası üstə dayaq – bucaqlı dayaqda ayaqlar aralı irəliyə fırlanma və sonradan eyni qolda sallanma vəziyyətinə təkrar tutma* 	**5.201**	**5.301** *Y/Q-da arxa bayır dayaqdan –ayaqlar aralı vəziyyətdə enib – qalxma və ya dayaqda irəli fırlanma və A/Q üzərindən geriyə uçaraq sallanmaq*  *Y/Q-da arxa bayır dayaq vəziyyətindən bucaqlı dayaqla fırlanma və ayaqlar aralı uçaraq Y/Q-da sallanmaq* 	**5.401**	**5.501** *Y/Q-da əllər üstündə duruş –bükülərək Adler vəziyyətinə keçmək, irəliyə fırlanma və tərs tutma ilə əllərdə duruş, həmçinin ½ (180°) dönməklə (30°-dək yayınmaya icazə verilir)* 	**5.601**

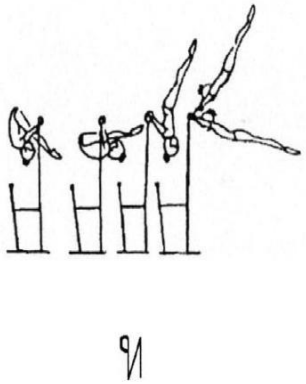
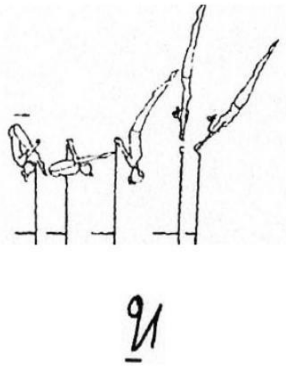
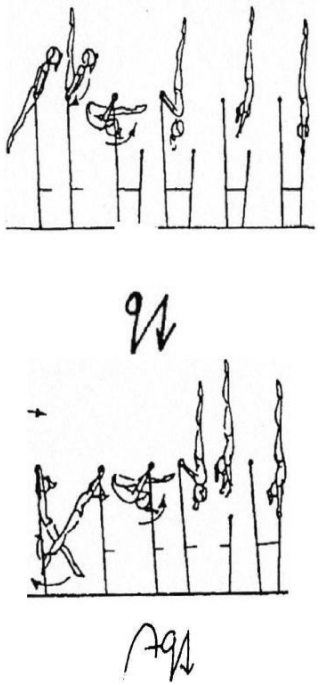
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.102	**5.202** *Y/Q-da arxası üstə dayaq – bucaqlı dayaqda toxunmadan arxaya fırlanma və uçaraq A/Q-da sallanmaq* 	**5.302** *Y/Q-da arxası üstə dayaq vəziyyətindən (ayaqlar bir yerdə) – arxaya geniş yellənmə ilə toxunmadan Y/Q-da arxası üstə dayaq vəziyyətinə arxaya fırlanmaq (Ştayneman)* 	**5.402** *Y/Q-da arxası üstə dayaq (ayaqlar birlikdə)* *- toxunmadan geniş yellənmə ilə arxaya fırlanma, arxası üstə dayaq, bükülərək toxunmadan Y/Q-da sallanmaq* *- toxunmadan geniş yellənmə ilə arxaya fırlanma və düz bədənlə (və ya bükülərək) qollar arasında arxaya salto və A/Q-da dayaq* *- toxunmadan geniş yellənmə ilə arxaya fırlanma – 1/2 (180°) dönməklə uçaraq A/Q-da əllərdə duruş*  Əllərdə duruş vəziyyətindən toxunmadan bucaqlı dayaqda tərs tutmada yüksək bucağa arxaya fırlanma 		**5.602**

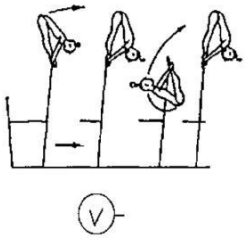
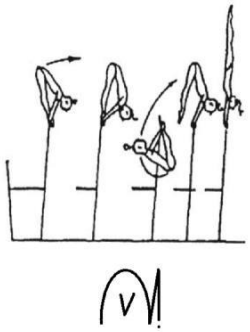
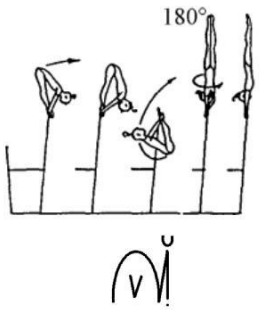
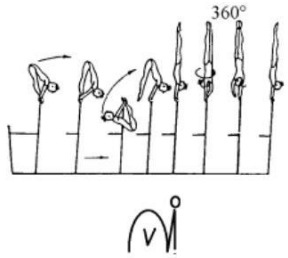
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

5.103	**5.203**	**5.303** *Y/Q-da arxası üstə dayaq vəziyyətindən toxunmadan (ayaqlar birlikdə) – geniş yellənmə ilə toxunmadan arxaya fırlanma və keçirməklə Y/Q-da sallanmaq* 	**5.403** *Y/Q-da arxası üstə dayaq vəziyyətindən toxunmadan (ayaqlar birlikdə) – geniş yellənmə ilə arxaya fırlanma ayaqlar aralı arxaya kont uçuş və Y/Q-da sallanmaq*	**5.603**

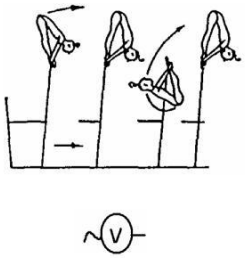
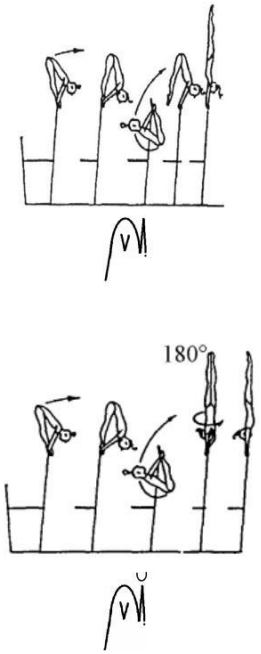
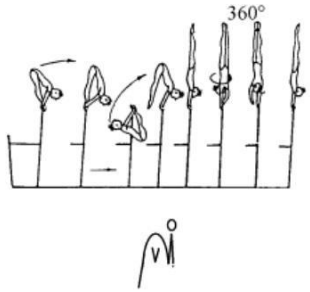
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.104 *Arxaya qövsvarı yellənmə (burulma),Y/Q-da sallanma (Şleydem)* 	**5.204**	**5.304** *Y/Q-da arxaya qövsvarı yellənmə (burulma) – (Şleydem) duruş vəziyyətinə yaxın Y/Q-dan tutmaq üçün sıçramaq* 	**5.404** *Y/Q-da arxaya qövsvarı yellənmə (burulma) –uçaraq A/Q-da əllərdə duruş (Tsuxold – Şleydem) eynilə sallanma vəziyyətindən bükülərək* 	**5.504**	**5.604**

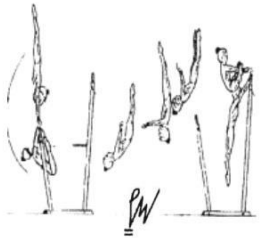
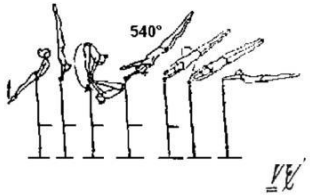
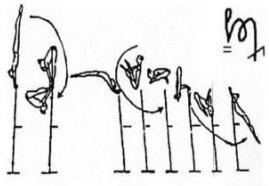
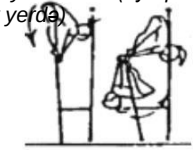
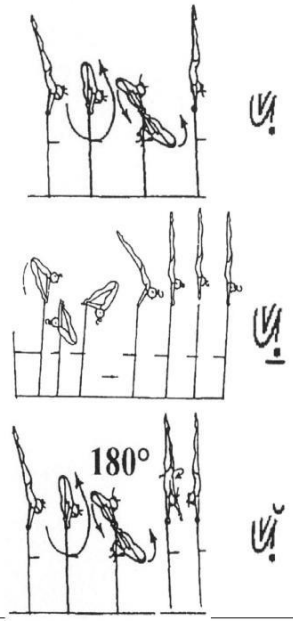
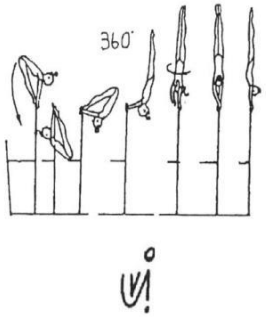
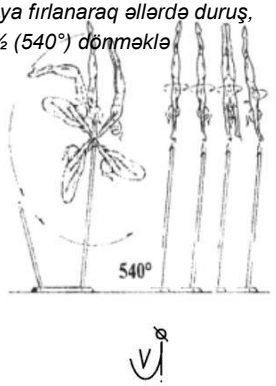
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.105 *Dayaqda dayanaraq irəliyə fırlanma (ayaqlar bir yerdə və ya aralı)* 	**5.205**	**5.305** *Dayaqda dayanaraq bükülərək irəli fırlanma (aşağıdan tutma) əllərdə duruş, habelə duruş vəziyyətində ½ (180°) dönməklə*  	**5.405** *Dayaqda dayanaraq bükülərək irəli fırlanma (aşağıdan tutma) duruş vəziyyətinə 1/1 (360°) dönməklə* 	**5.505**	**5.605**

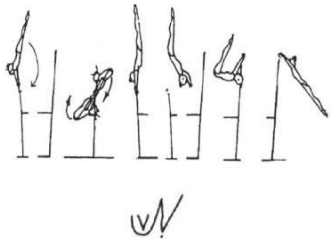
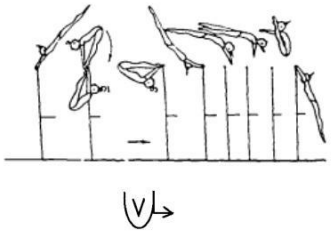
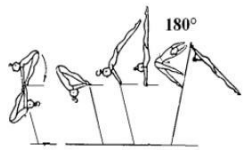
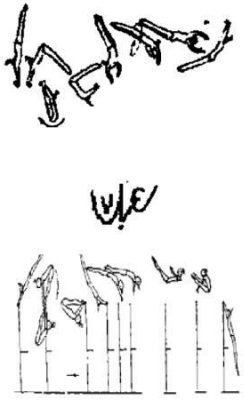
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

5.106 5.206 *Dayaqda dayanaraq tərs tutmada irəli fırlanmaq (ayaqlar bir yerdə və ya aralı)* *)* 		**5.306** *Dayaqda dayanaraq tərs tutmada irəli fırlanma (ayaqlar bir yerdə), habelə ½ (180°) dönməklə*  	**5.406** *Dayaqda dayanaraq tərs tutmada irəli fırlanma (ayaqlar bir yerdə), habelə duruş vəziyyətinə 1/1 (360°) dönməklə*  	**5.506**	**5.606**

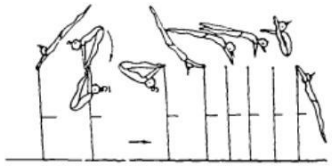
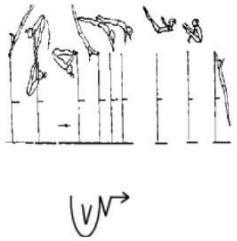
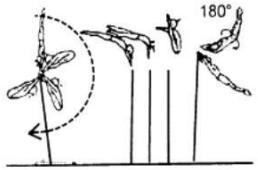
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.107	**5.207** *A/Q-da qövs (ayaqlarla dayaq) və kontr uçuşla Y/Q-da sallanma* 	**5.307** *Y/Q-da və ya A/Q-da dayaqda dayanma vəziyyətindən bükülərək 1½ (540°) dönməklə qövs əlləri buraxmaqla sallanmaq* 	**5.407**	**5.507**	**5.607** *Y/Q-da arxası A/Q-a olmaqla dayaqda dayanma vəziyyətindən bükülərək – yellənmək və ayaqlar aralı irəliyə salto və A/Q-da sallanmaq* 
5.108 *Dayaqda dayanaraq bükülərək geriyə fırlanma(ayaqlar aralı və ya bir yerdə)* 	**5.208**	**5.308** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanaraq əllərdə duruş, habelə sıçrayıb aşağıdan tutmaqla, həmçinin ½ (180°) dönməklə* 	**5.408** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanaraq əllərdə duruş, 1/1 (360°) dönməklə* 	**5.508** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanaraq əllərdə duruş, 1 ½ (540°) dönməklə* 	**5.608**

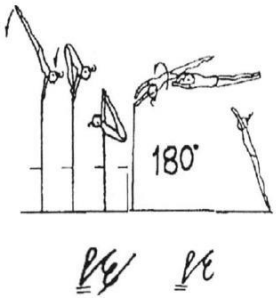
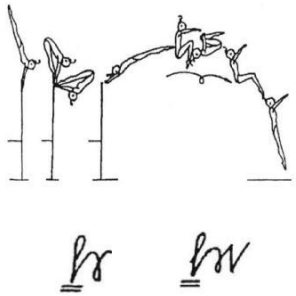
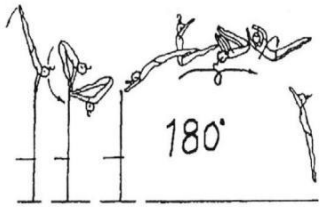
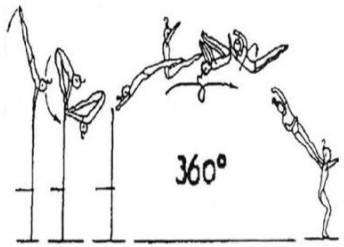
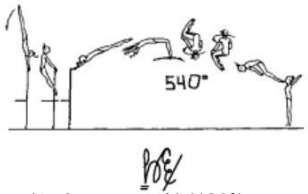
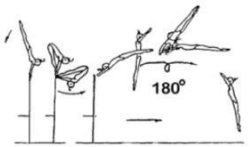
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

A	B	C	D	E	F/G
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** *A/Q-da dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanaraq əllərdə duruş və uçaraq Y/Q-dan tutmaq*  *Dayaqda dayanaraq bükülərək geriyə fırlanma- ayaqlar aralı Y/Q üzərindən kont uçuşla sallanmaq* 	**5.509** *A/Q-da dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanaraq və ½(180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə uçaraq Y/Q-dan tutmaq, habelə dayaqda dayanaraq bükülərək – ayaqlar bir yerdə bükülərək Y/Q üzərindən kontr uçuşla sallanmaq*  	**5.609 - F-**

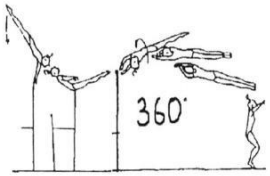
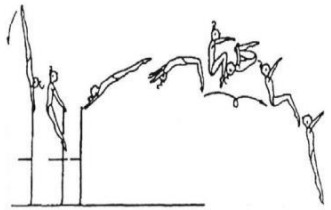
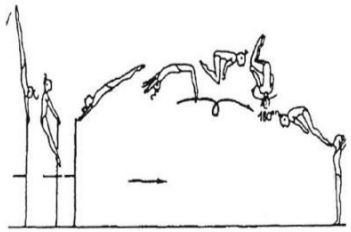
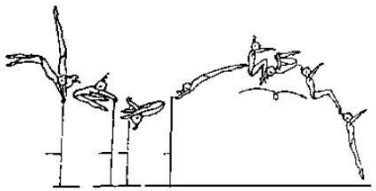
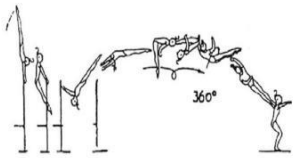
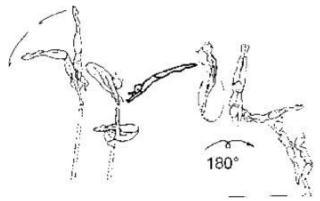
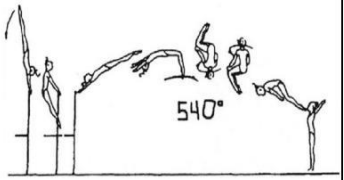
5.000 — Bükülərək fırlanmalar

5.110	**5.210**	**5.310**	**5.410** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanma- ayaqlar aralı Y/Q üzərindən kontr uçuş* - 	**5.510** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanma- ayaqlar bir yerdə Y/Q üzərindən kontr uçuş* 	**5.610** *Dayaqda dayanaraq bükülərək arxaya fırlanma- ayaqlar aralı Y/Q üzərindən kontr uçuş ½ (180°)dönməklə tərs tutmada sallanmaq*  **5.710** *Dayaqda dayanaraq bükülərək-arxaya fırlanma - beli açıq Y/Q üzərindən kontr uçuş*

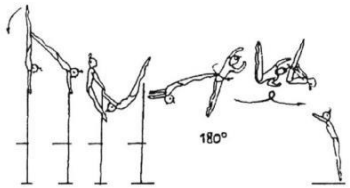
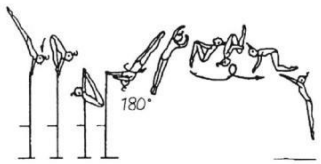
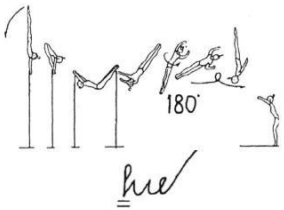
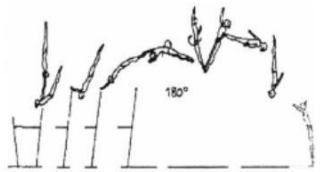
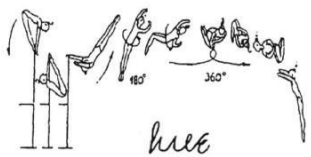
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.101 *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən –½ (180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə qövs* 	**6.201** *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə qövs, salto* 	**6.301** *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – qruplaşaraq və ya bükülərək ½ (180°) və ya 1/1(360°) dönməklə irəliyə qövs, salto*  	**6.401** *Y/Q-da – qruplaşaraq 1½ (540°) dönməklə irəliyə qövs, salto*  *– Y/Q-da – qövs, ½ (180°) dönməklə beli açıq irəliyə salto* 	**6.501**	**6.601**

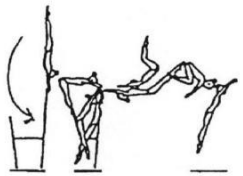
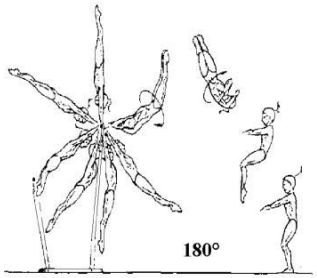
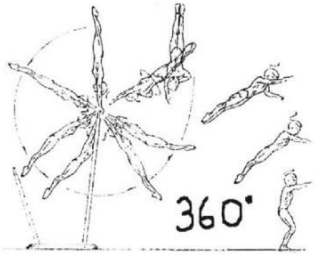
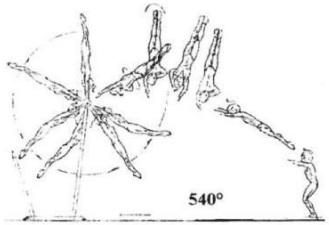
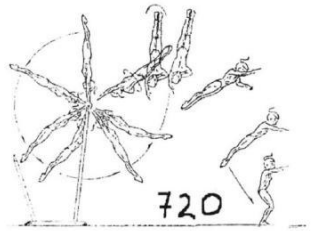
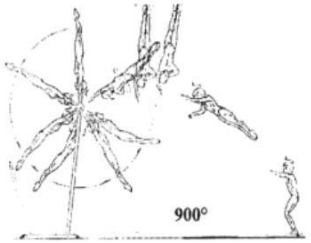
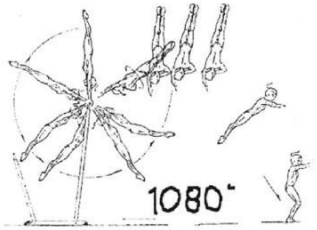
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.102 *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – toxunmadan ½ (180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə qövs*  	**6.202**	**6.302** *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – toxunmadan qövs – qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə salto, habelə ½ (180°) dönməklə və ya ayaqlar aralı toxunmadan qövs – irəliyə salto*   	**6.402** *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – toxunmadan qövs – qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə irəliyə salto*  *Bükülərək toxunmadan qövs – beli açıq ½ (180°) dönməklə irəliyə salto*  	**6.502** *Y/Q-da ön dayaq vəziyyətindən – toxunmadan qövs – qruplaşaraq 1½ (540°) dönməklə irəliyə salto*  	**6.602**

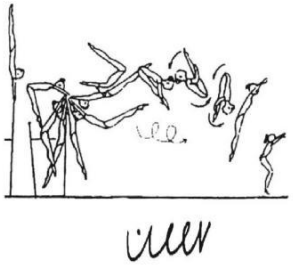
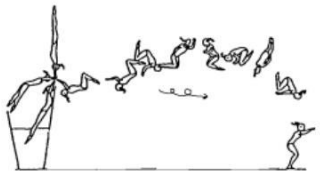
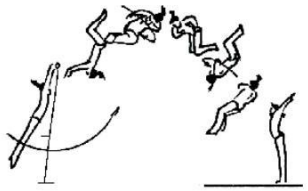
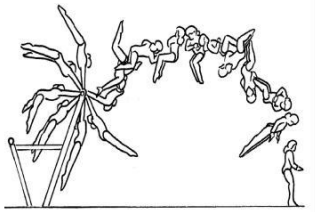
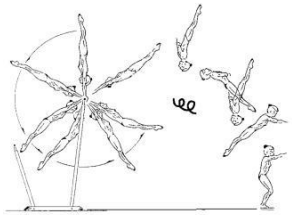
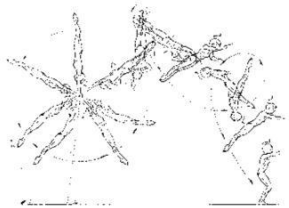
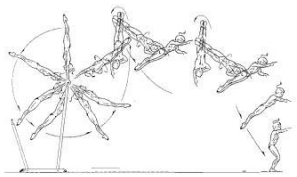
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203**	**6.303** *Y/Q-da dayaq vəziyyətindən toxunmadan– ½ (180°) dönməklə qövs - qruplaşaraq və ya bükülərək geriyə salto* *Y/Q-dan –½ (180°) dönməklə qövs - qruplaşaraq və ya bükülərək arxaya salto (Komaneçi)*   	**6.403** *Y/Q-dan – ½ (180°) dönməklə qövs - beli açıq arxaya salto*  *Y/Q-da dayaqda dayanma vəziyyətindən toxunmadan –½ (180°) dönməklə qövs - beli açıq arxaya salto*  *Y/Q-da –½ (180°) dönməklə qövs – qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto*  	**6.503**	**6.603**

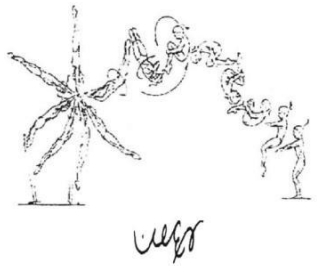
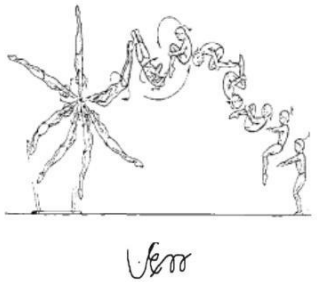
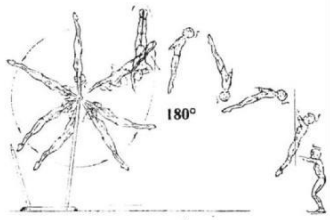
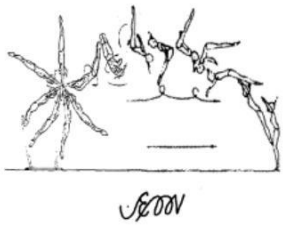
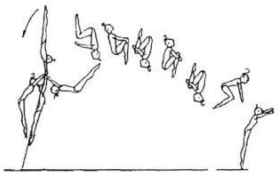
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.104 *İrəliyə geniş yellənmə ilə qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq arxaya salto* 	**6.204** *İrəliyə geniş yellənmə ilə - qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq ½ (180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto*   	**6.304** *İrəliyə geniş yellənmə ilə - beli açıq 1½ (540°) və ya 2/1 (720°) dönməklə arxaya salto*   	**6.404** *İrəliyə geniş yellənmə ilə - beli açıq 2½ (900°) dönməklə arxaya salto*  	**6.504** *İrəliyə geniş yellənmə ilə - beli açıq 3/1 (1080°) dönməklə arxaya salto*  	**6.604**

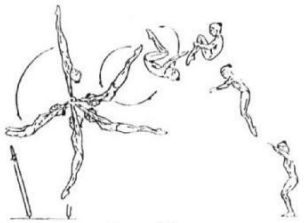
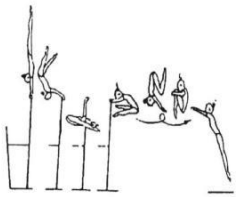
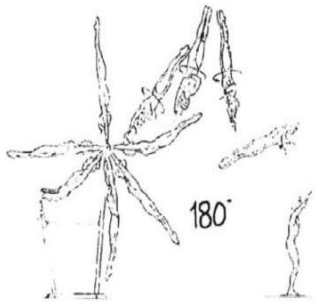
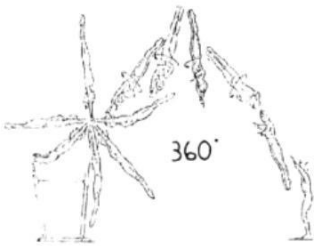
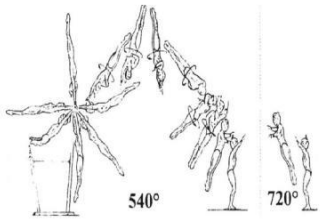
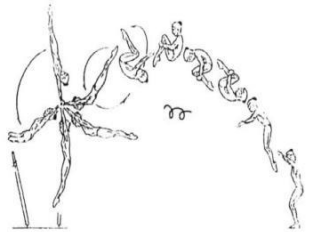
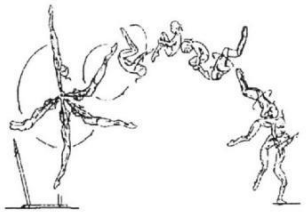
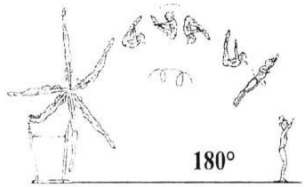
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205** *Qruplaşaraq arxaya ikiqat salto* 	**6.305** *İrəliyə geniş yellənmə ilə bükülərək ikiqat salto* 	**6.405** *İrəliyə geniş yellənmə ilə qruplaşaraq arxaya ikiqat salto, 1-ci və ya 2-ci saltoda 1/1(360°) dönməklə*  	6.505 *İrəliyə geniş yellənmə ilə qruplaşaraq arxaya ikiqat salto, 1½ (540°) dönməklə* 	**6.605 – F-** *İrəliyə böyük yellənmə ilə qruplaşaraq arxaya ikiqat salto, 2/1 (720°) dönməklə* 
6.106	**6.206**	**6.306**	**6.406** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – beli açıq arxaya ikiqat salto* 	**6.506** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – beli açıq arxaya ikiqat salto, 1-ci və ya 2-ci saltoda 1/1 (360°) dönməklə* 	**6.606** **6.706** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – beli açıq 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto* 

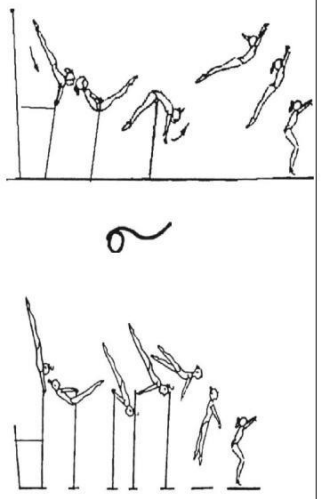
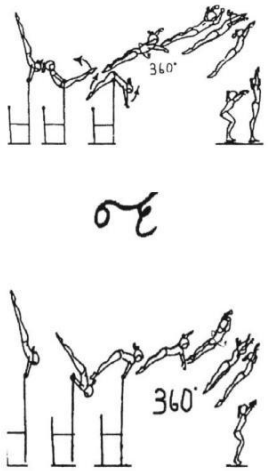
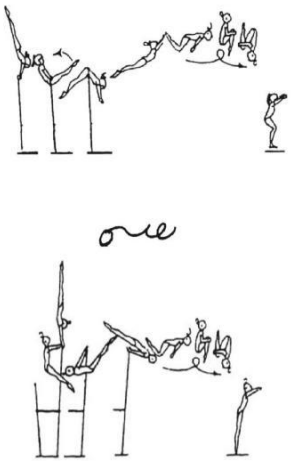
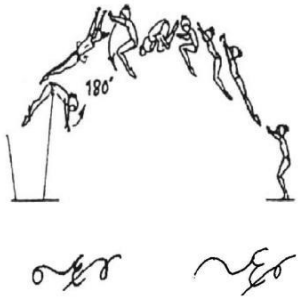
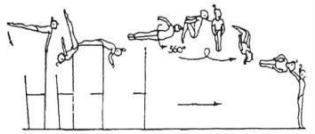
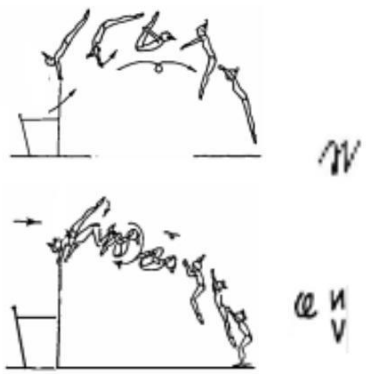
6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207**	**6.307**	**6.407** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – qruplaşaraq ½ (180°) dönməklə arxaya salto – qruplaşaraq irəliyə salto*  *İrəliyə geniş yellənmə ilə ½ (180°) dönməklə – qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto* 	**6.507** *İrəliyə geniş yellənmə ilə –beli açıq ½ (180°)dönməklə arxaya salto - beli açıq irəliyə salto*  *İrəliyə geniş yellənmə ilə ½ (180°) dönməklə – bükülərək irəliyə salto* 	**6.606** **6.707** *İrəliyə geniş yellənmə ilə – qruplaşaraq arxaya üçqat salto* 

6.000 Sıçramalar

A	B	C	D		F/G
6.108 *Arxaya geniş yellənmə ilə - qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq irəliyə salto və ya irəliyə fırlanma vəziyyətindən toxunmadan ayaqlar aralı Y/Q-da qruplaşaraq irəliyə salto*  	**6.208** *Arxaya geniş yellənmə ilə - qruplaşaraq və ya beli açıq ½ (180°) və ya 1/1 (360°) dönməklə irəliyə salto*   	**6.308** *Arxaya geniş yellənmə ilə – beli açıq 1½ (540°) və ya 2/1 (720°) dönməklə irəliyə salto*  	**6.408** *Arxaya geniş yellənmə ilə - qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto* 	**6.508** *Arxaya geniş yellənmə ilə - qruplaşaraq½ (180°) dönməklə irəliyə ikiqat salto və ya ½ (180°) dönməklə irəliyə salto və qruplaşaraq arxaya salto* 	**6.608** *Arxaya geniş yellənmə ilə - bükülərək ½ (180°) dönməklə irəliyə ikiqat salto* 

6.000 Sıçramalar

A	B	C	D	E	F/G
6.109	**6.209** *Arxaya fırlanaraq – uçaraq sıçrama, eyni hərəkət toxunmadan* 	**6.309** *Arxaya fırlanaraq –uçaraq sıçrama (habelə toxunmadan fırlanaraq) 1/1 (360°) dönməklə* 	**6.409** *Arxaya fırlanaraq – uçaraq sıçrama- qruplaşaraq arxaya salto, habelə toxunmadan fırlanaraq* 	**6.509** *Arxaya fırlanaraq–½ (180°) dönməklə uçaraq sıçrama və qruplaşaraq irəliyə salto, habelə toxunmadan fırlanaraq* 	**6.609** *Arxaya fırlanaraq – uçaraq sıçrama – qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto, habelə toxunmadan fırlanaraq* 
6.110	**6.210** *Y/Q-dan – qruplaşaraq irəliyə salto* 	**6.310** *Y/Q-dan – bükülərək irəliyə salto və ya qruplaşaraq yaxud bükülərək arxaya salto* 	**6.410**	**6.510**	**6.610**

AAI®

BUILT FOR POWERFUL ATHLETES

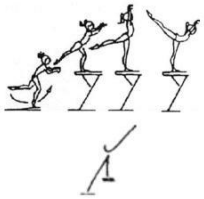
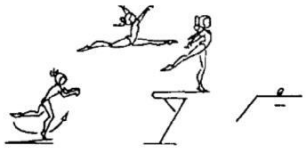
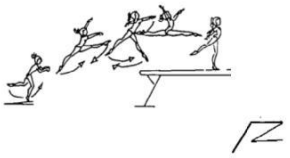
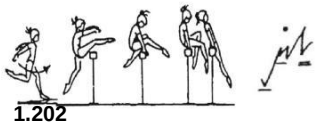
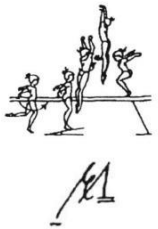
AAI® equipment can help meet the training needs of powerful elites to hard working beginners. AAI®'s quality can hold up to vigorous competitive routines or energetic training methods. We don't just meet high standards, we set the bar. Find out more about AAI® equipment at americanathletic.com/equipment

CONNECT WITH US

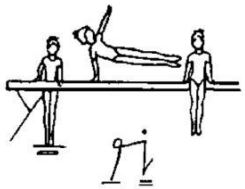
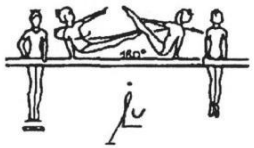
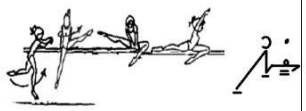
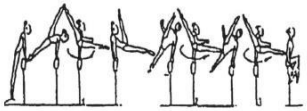
® | © 2017 Russell Brands, LLC.

Gimnastika tiri — Elementlər

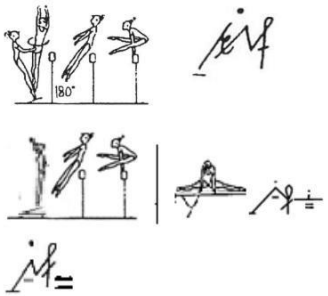
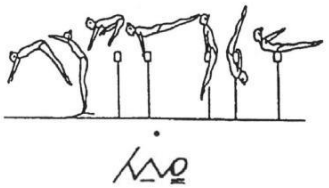
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.101 (D) *Tullanma – yerə enərkən arabesk göstərməli (ayaq ən azı üfüqi səviyyədə olmalıdır)* 	**1.201 (D)** *Addımla tullanma (şpaqat 180°)* 	**1.301 (D)**	**1.401 (D)** *Ayaqları dəyişməklə şpaqat tullanma (birinci ayaq 45°-dək yellənir)* 	**1.501** (D) = Rəqs (Dance) elementi	**1.601**
1.102 (D) *Bir ayaqla təkan verib digəri ilə yellənərək toxunmadan hoppanma (ayaqlar növbə ilə keçirilir) arxa oturaq dayaq vəziyyəti – gimnastika tirinə münasibətdə 90° altında qaçışın başlanması* *Ayaqları tir üzərindən dəyişərək budlarda oturuş vəziyyətinə – tirə diaqonal vəziyyətdə qaçış*  **1.202**	**1.302 (D)** *İki ayaqla təkan verərək ½ (180°) dönməklə hoppanaraq ayaq üstə durmaq* 	**1.402 (D)** *İki ayaqla təkan verərək uçuş fazasında 1/1 (360°) dönməklə ayaq üstə durmaq –tirin ucundan və ya diaqonal üzrə qaçış* 	**1.502**	**1.602**

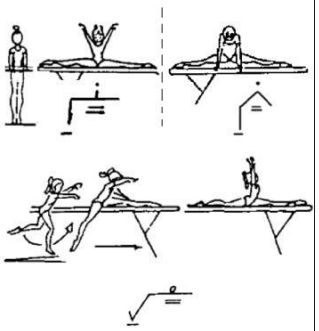
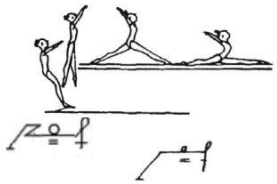
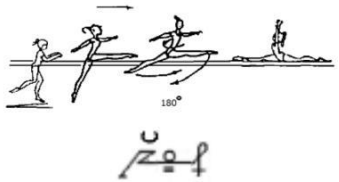
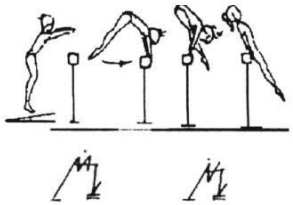
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.103 *Üzü tirə dayanmaqla iki ayaqla hoppanıb arxa oturaq dayağa keçmək, həmçinin 1/2 (180°) dönməklə*   *Əllərlə dayaq verməklə tullanma, dayaqda ¾ (270˚) dönməklə budlarda oturaq vəziyyətə keçmək* 	**1.203** *Ayaqlar aralı iki dövrə* 	**1.303** *İki ayaqla iki dövrə, sonra ayaqlar aralı bir dövrə* 	**1.403** *Üç çarpazlaşma*  	**1.503**	**1.603**

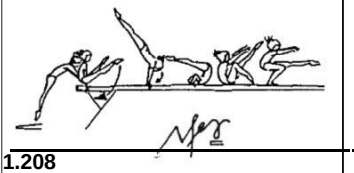
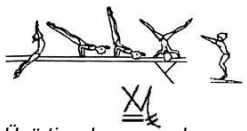
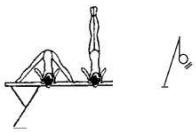
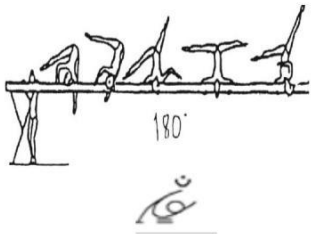
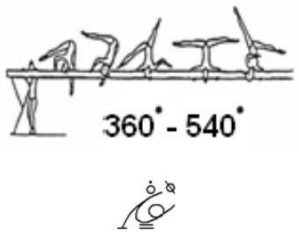
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.104	**1.204 (D)** *Üzü tirin ortasına durmaqla - 1/2 (180°) dönməklə tullanma və ya ayaqlar aralı toxunmadan arxaya tullanaraq dayaq vəziyyəti və ya şpaqat – tirə münasibətdə 90° altında qaçışın başlanması* 	**1.304 (D)** *Üzü tirin ortasına durmaqla – rondat vəziyyətindən ayaqlar aralı tir üzərindən tullanma və geriyə fırlanma - tirə münasibətdə 90° altında qaçışın başlanması* 	**1.404**	**1.504**	**1.604**

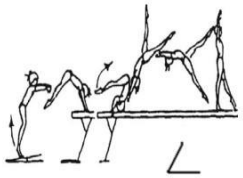
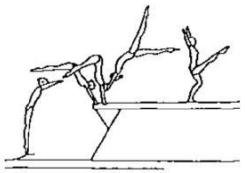
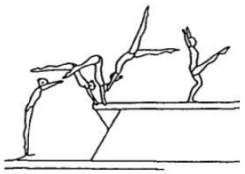
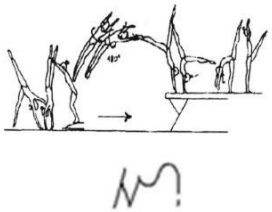
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.105 (D) *İki ayaqla təkan verərək (əllərlə dayaq verməklə) köndələn şpaqata hoppanma və ya ayaqlar aralı vəziyyə və ya bir ayaqla təkan verərək şpaqat vəziyyətinə hoppanma – diaqonal üzrə qaçış (bir əllə dayaq verməyə icazə verilir)* 	**1.205**	**1.305 (D)** *İki ayaqla təkan verərək – toxunmadan şpaqata hoppanma - diaqonal üzrə qaçış. Həmçinin ayaqları növbələşdirməklə.* 	**1.405(D)** Ayaqları növbələşdirməklə tullanma və tirdən ½ (180˚) dönməklə əllərin köməyi olmadan şpaqat–diaqonal üzrə qaçış 	**1.505**	**1.605**
1.106 *Üzü tirin ortasına durmaqla - ayaqları bükərək tullanıb keçmək və ya bükülərək dayaqlı arxa oturuşa keçmək* 	**1.206**	**1.306**	**1.406**	**1.506**	**1.606**

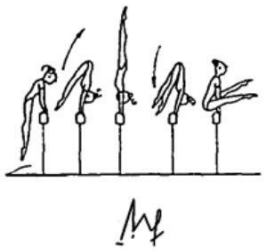
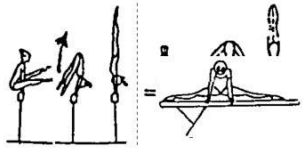
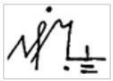
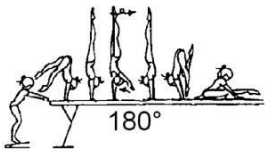
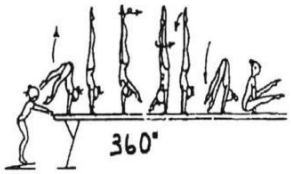
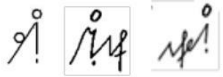
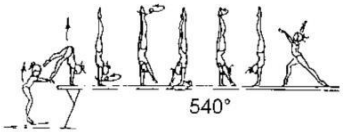
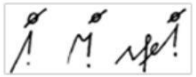
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.107	**1.207** – *Tirin ucundan və ya ortasından - mayallaqla irəliyə hoppanma* *Jump to roll fwd at end or middle of beam* *Tirin ucundan kənar dayağa hoppanma – arxaya yellənərək irəliyə mayallaq aşmaq* 	**1.307**	**1.407**	**1.507**	**1.607**
1.108 *Əllər bükülmüş vəziyyətdə yana fırlanma, sinə üzərində duruş vəziyyəti ilə oturaq vəziyyətə keçmək*  *Üzü tirə dayanmaqla – tullanaraq sinə üzərində duruş, əllər bükülü vəziyyətdə.* 	**1.208** *½ (180°) dönməklə çiyinlər üzərində duruş , ½ (180°) dönməklə sinə üzərində duruş (Silivaş)* 	**1.308** *½ (180°) dönməklə çiyinlər üzərində duruş , 1/1 (360°) dönməklə sinə üzərində duruş* 	**1.408**	**1.508**	**1.608**

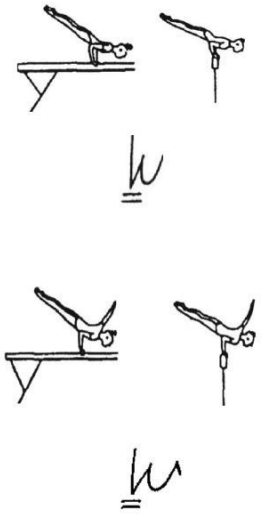
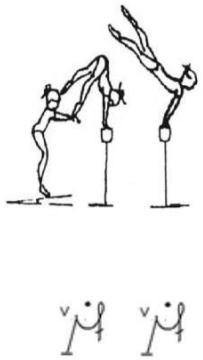
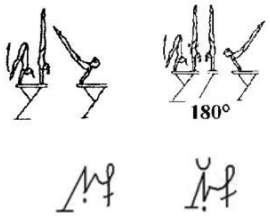
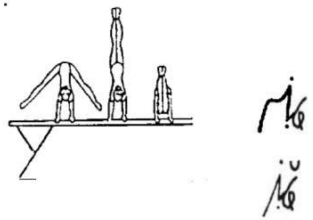
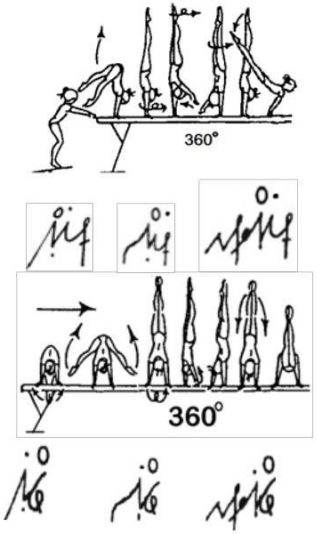
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.109	**1.209**	**1.309** *Tirin ucundan – bükülüb açılaraq baş üzərindən qalxmaq*  *Tirin ucundan – dayaqlı bükülmə vəziyyətinə hoppanmaq – irəliyə aşmaq*  – *tirin ucundan – bükülərək tullanmaqla əllərdə duruş – uçuş fazası ilə irəliyə aşmaq* 	**1.409**	**1.509**	**1.609** *Tirin ucundan - 1/2 (180°) dönməklə rondat flyak və irəliyə aşmaq* 

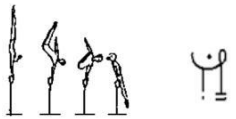
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Tullanma, qüvvə və ya yellənmə ilə uzununa və ya köndələn duruş (2 san.), enərək tirə toxunmaq və ya kənar dayaq vəziyyəti, habelə duruşda 1/2 (180°) dönməklə*     	**1.310** *Tullanma, qüvvə və ya yellənmə ilə əllər üstündə uzununa və ya köndələn duruş 1/1 –1 1/2 (360°-540°) dönməklə - enərək tirə toxunmaq və ya kənar dayaq vəziyyəti*    	**1.410**	**1.510**	**1.610**

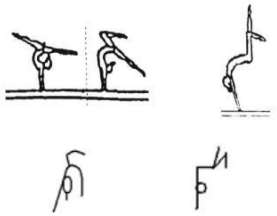
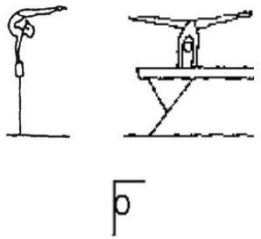
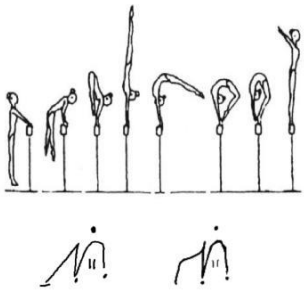
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.111 *Bir və ya iki bükülmüş əl üzərində üfüqi dayaq (2 san) ayaqlar bir yerdə və ya aralı* 	**1.211** *Uzununa və ya köndələn duruş vəziyyətindən bükülərək üfüqi dayaq vəziyyətinə (2 san) tullanmaq (min. 45°) – üfüqi vəziyyətdən yuxarıda saxlama, istənilən yekun pozası* 	**1.311** *Beli açıq tullanaraq üfüqi dayaq vəziyyəti (2 san),* *Tullanma, yellənmə və ya spiçaq ilə duruş vəziyyəti almaq, enərək üfüqi dayaq vəziyyəti (2 san), habelə duruş vəziyyətində ½ (180°) dönməklə*  *Tullanma, yellənmə və ya spiçaqla duruş vəziyyəti almaq, enərək hündür bucaq (2 san), habelə duruş vəziyyətində ½ (180°) dönməklə* 	**1.411** *Tullanma, qüvvə və ya yellənmə ilə əllər üstündə uzununa və ya köndələn duruş, duruş vəziyyətində 1/1 (360°) dönmək – enərək üfüqi dayaq vəziyyəti (min. 45°) və ya bükülərək dayaq vəziyyəti almaq (2 san)* 	**1.511**	**1.611**

1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D		
		Diomidov dönməsi ilə oturaq vəziyyət almaq və ya bir ayaq üstə yerə enmək 	*Tullanma, qüvvə və ya yellənmə ilə əllər üstündə uzununa və ya köndələn duruş, duruş vəziyyətində (360°) dönmək – uzununa Diomidov dönməsi*		

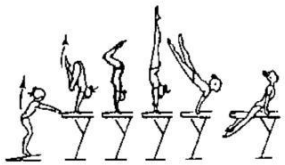
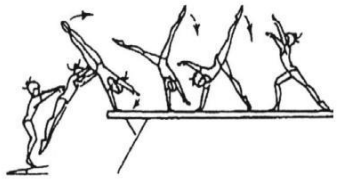
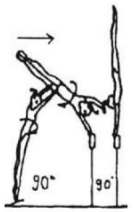
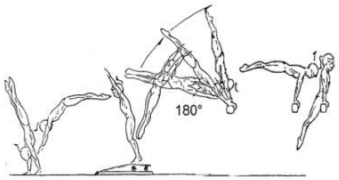
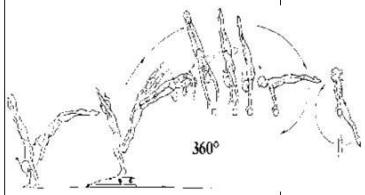
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.112	**1.212**	**1.312** *Bədənin arxaya doğru böyük əyilməsi ilə əllər üzərində duruş (2 san). Habelə bükülərək – bir ayaq şaquli, digəri bükülü (2 san)*  *Tirə köndələn və ya uzununa duruş vəziyyəti və ya uzununa əyilərək ayaqların müxtəlif vəziyyətdə variantları ilə üfüqi səviyyədə - enərək istənilən pozanı almaq (2 san)* 	**1.412** *Qüvvə ilə uzununa duruş vəziyyəti – iki ayaq üstünə yavaş irəliyə aşmaq* 	**1.512**	**1.612**

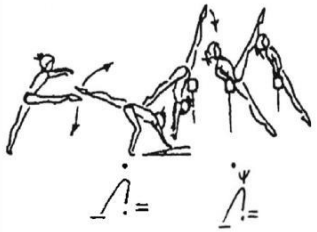
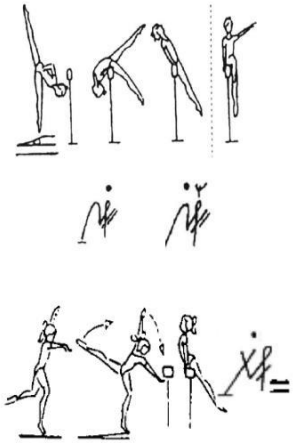
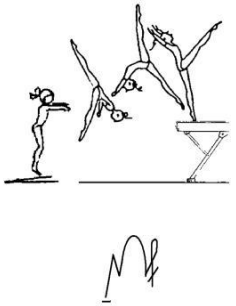
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.113	**1.213** *Qüvvə ilə əllər üstündə uzununa duruş ayaqları büküb açmaqla - ¼ (90°) dönməklə hoppanıb əllər üstündə köndələn duruşa keçmək - enərək istənilən yekun vəziyyəti almaq*	**1.313** *Tullanma, qüvvə və ya yellənmə ilə əllərdə duruş – ağırlıq mərkəzini bir ələ keçirmək - (2 san) enərək istənilən yekun vəziyyətini almaq*	**1.413** *Tullanma və ya qüvvə ilə bir əl üzərində duruş enərək istənilən yekun vəziyyətini almaq, habelə tullanma, qüvvə və yellənmə ilə - əllər üstündə uzununa və ya köndələn duruş – ağırlıq mərkəzini bir ələ keçirmək (2 san) enərək bir əl üzərində kənar bucaqlı dayaq vəziyyəti almaq, habelə ¼ (90°) dönməklə*		**1.613**

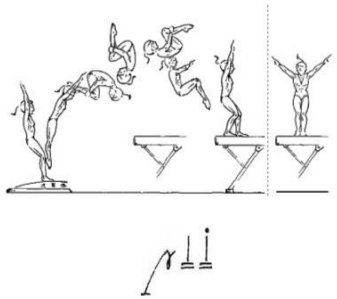
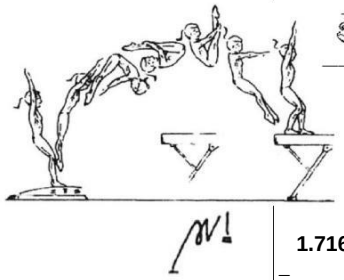
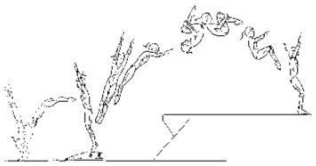
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.114 *Ayaqlar bükülü və ya düz vəziyyətdə tullanaraq əllərdə duruş – enərək istənilən yekun vəziyyəti almaq* 	**1.214** *Bir və ya iki əl üzərində yana fırlanma* 	**1.314** *Beli açıq vəziyyətdə ¼ (90°) dönməklə tullanaraq bir əl üzərində duruş vəziyyətindən keçərək növbəti əllə dayaq vermək - ¼ (90°) dönməklə uzununa duruş vəziyyəti, enərək istənilən pozanı almaq – tirə münasibətdə ¼ (90°) qaçış* 	**1.414** *Arxası tirə olmaqla, tir üzərindən arxaya flyak, geriyə fırlanmaqla və ya fırlanmadan enərək irəli dayaq vəziyyəti almaq* *Duruşa yaxın vəziyyətdən keçməklə ½ (180°) dönərək rondat flyak - enərək istənilən yekun vəziyyəti almaq* 	**1.514** *Üzü tirə olmaqla -1/1 (360°) dönməklə geriyə fırlanaraq rondat flyak* 	**1.614**

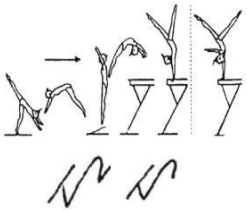
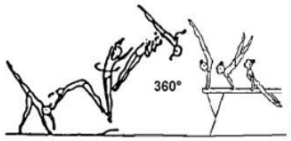
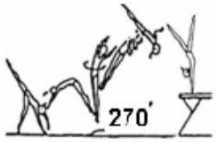
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.115	**1.215** *İrəliyə aşaraq əllərlə körpüdə dayaq verməklə arxası üstə dayaqlı oturaq vəziyyət və ya - ¼ (90°) dönməklə bud üzərində oturmaq – tirə münasibətdə 90°altında qaçış* 	**1.315** *Yellənərək salto ilə arxası üstə dayaq vəziyyətinə keçmək və ya ¼ (90°) dönməklə bud üzərində oturmaq və ya dayaq vəziyyəti - tirə münasibətdə 90°altında qaçış* 	**1.415**	**1.515**	**1.615** *Tirin ucundan - iki ayaqla təkan verməklə irəliyə beli açıq salto ilə bir ayaq üstünə düşmək* 

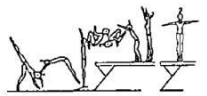
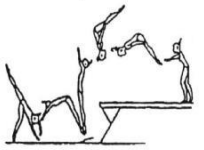
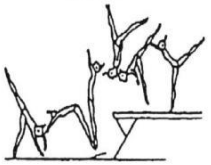
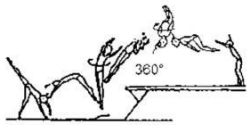
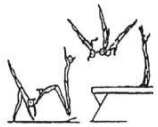
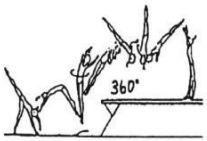
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.116	**1.216**	**1.316**	**1.416** *Tirin ucundan – iki ayaqla təkan verərək qruplaşaraq irəliyə salto* 	**1.516** *Tirin ucundan – iki ayaqla təkan verərək bükülərək irəliyə salto* 	**1.616** *Tirin ucundan – iki ayaqla təkan verərək qruplaşaraq ½ (180°)dönməklə irəliyə salto* **1.716** – *Tirin ucundan rondat – ½ (180°)* – *dönməklə arxaya tullanma* – *qruplaşaraq irəliyə salto (tvist)* 

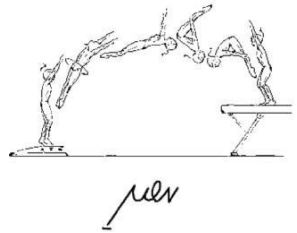
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.117	**1.217**	**1.317** *Tirin ucundan rondat flyak atlı vəziyyətində dayaqlı oturmaq* 	**1.417** *Tirin ucundan bir və ya iki əl üzərində duruş vəziyyətinə rondat flyak*  *Tirin ucundan 1/1 (360°) dönməklə rondat flyakla tirdə atlı vəziyyətində oturmaq* 	**1.517** *Tirin ucundan ¾ (270˚) dönməklə duruş vəziyyətinə rondat flyak* 	**1.617**

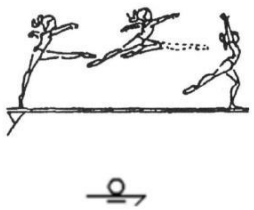
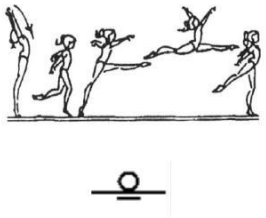
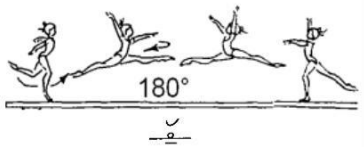
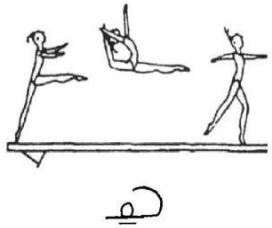
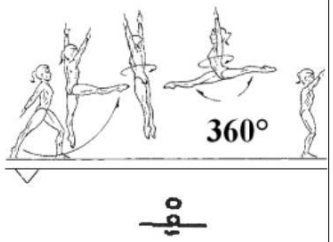
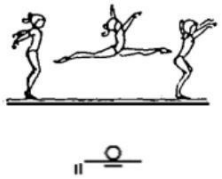
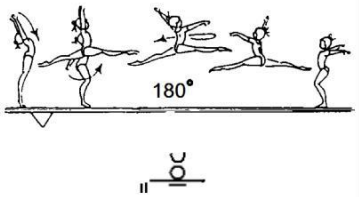
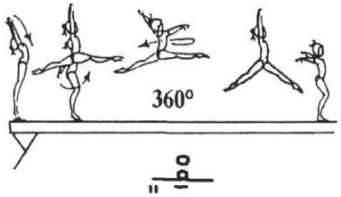
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.118	**1.218**	**1.318**	**1.418**	**1.518** *Tirin ucundan -qruplaşaraq bükülərək və ya beli açıq arxaya rondat salto uzununa və ya köndələn bir ayaq üstə yerə enmək*    	**1.618** *Tirin ucundan - 1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq arxaya rondat salto*  *Tirin ucundan –beli açıq arxaya rondat salto*  **1.718** *Tirin ucundan -1/1 (360°) dönməklə beli açıq arxaya rondat salto* 

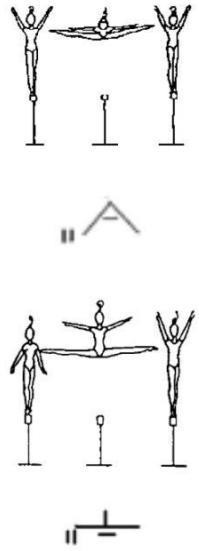
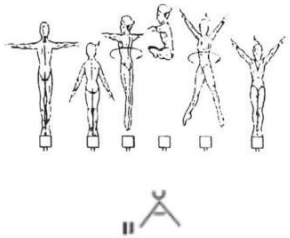
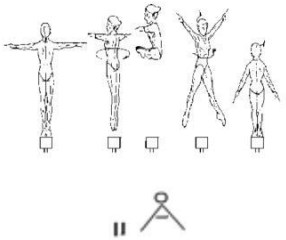
1.000 — Hoppanmalar

A	B	C	D	E	F/G
1.119	**1.219**	**1.319**	**1.419**	**1**	**1.619** *Tirin ucundan - ½ (180°) dönməklə irəliyə tullanma – bükülərək arxaya salto* 

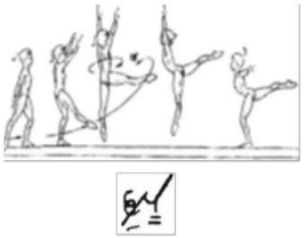
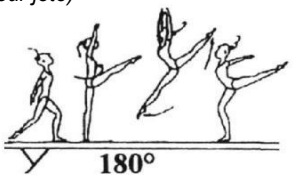
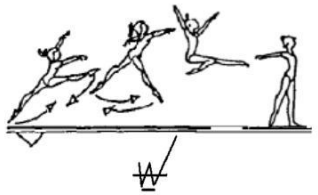
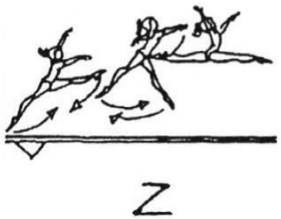
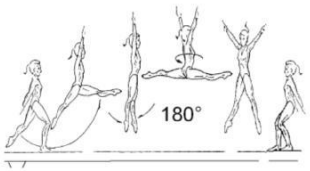
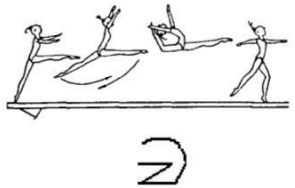
2.000 — Bir və iki ayaqla tullnamalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Qabaqdakı ayağı bükərək addımla tullnmaqla şpaqat (toxunmadan addımla tullanma)* 	**2.201** *Addımla tullanaraq şpaqat* 	**2.301** *½ (180°) dönməklə addımla tullanaraq şpaqat* 	**2.401** *Addımla tullanaraq halqa (180° halqa)* 	**2.501** *1/1 (360°) dönməklə addımla tullanaraq şpaqat* 	**2.601**
2.102	**2.202** *İki ayaqla təkan verərək iki ayaqla tullanaraq şpaqat (ayaqlar 180° açılmış) – tirdə köndələn vəziyyət* 	**2.302** *İki ayaqla təkan verərək ½ (180°) dönməklə tullanaraq şpaqat - tirdə köndələn vəziyyət* 	**2.402** *İki ayaqla təkan verərək 1/1 (360°) dönməklə tullanaraq şpaqat, tirdə köndələn vəziyyət* 	**2.502** Uzununa vəziyyətdən başlayaraq köndələn vəziyyətlə bitən və əksinə tullanmalar köndələn vəziyyətdə yerinə yetirilmiş elementlər hesab edilir (əlavə 90° elementi dəyişmir)	**2.602**

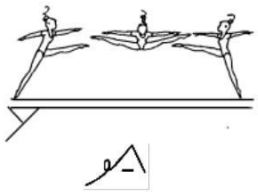
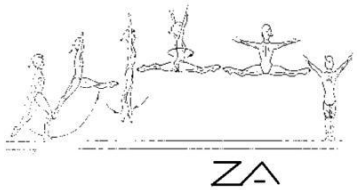
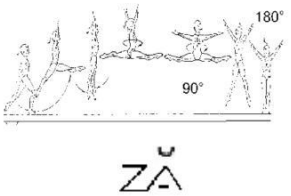
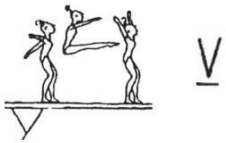
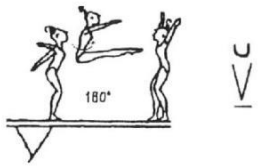
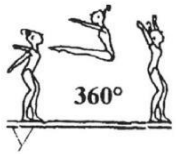
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203** *Bükülərək ayaqlar aralı vəziyyətdə tullanma (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən hündürdə), və ya köndələn şpaqat – tirə köndələn* 	**2.303** *Bükülərək ayaqlar aralı vəziyyətdə ½ (180°) dönməklə tirə köndələn tullanma* 	**2.403** *Bükülərək ayaqlar aralı vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə tirə köndələn tullanma* 	**2.503**	**2.603**

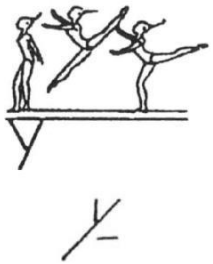
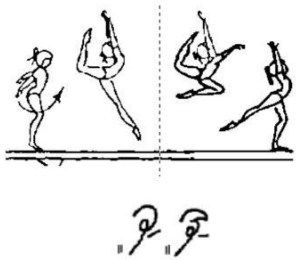
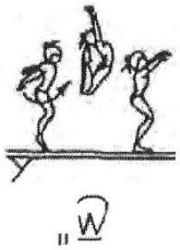
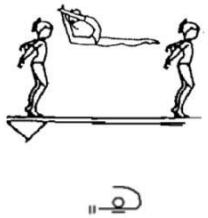
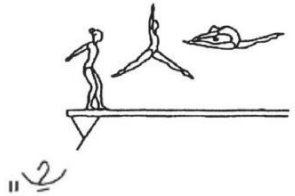
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.104	**2.204** *½ (180°)dönməklə sıçrayış və tarazlıq vəziyyətində yerə enmə (ayaq üfüqi səviyyədən hündürdə)* 	**2.305**	**2.405** Düz vəziyyətdə olan ayaqları növbələşdirməklə və ½ (180°) dönməklə şpaqata tullanma *Fouette hop with leg change to cross split (leg separation 180°) (tour jeté)* 	**2.504**	**2.604**
2.105 *Ayaqları növbələşdirməklə tapança vəziyyətinə tullanma (budlar arasında bucaq 45˚),* 	**2.205**	**2.305** *Ayaqları növbələşdirməklə şpaqata tullanma (birinci ayağın yellənməsi min. 45˚), ayaqları növbələşdirdikdən sonra ayaqları 180° aralamaq)* 	**2.405** *Ayaqları növbələşdirməklə ½ (180°) dönməklə şpaqata tullanma* 	**2.505** Ayaqları növbələşdirməklə halqa vəziyyətinə tullanma 	**2.605**

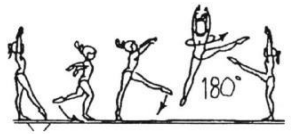
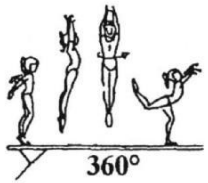
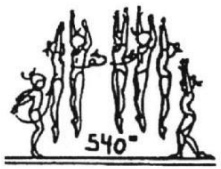
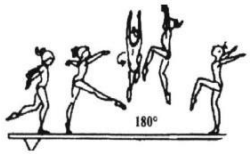
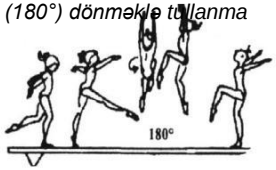
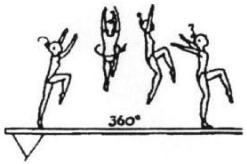
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.106	**2.206** *Addımla tullanaraq ¼ (90°) dönməklə ayaqlar aralı bükülmə vəziyyəti almaq (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən hündürdə), bir və ya iki ayaq üzərinə enmək* 	**2.306** *Ayaqları növbələşdirməklə və ¼ (90°) dönməklə tullanaraq köndələn şpaqat (180°) və ya ayaqlar aralı bükülmə vəziyyəti (Conson)* 	**2.406**	**2.506** *½ (180°) dönməklə Conson* 	**2.606**
2.107 *Tirə köndələn bükülərək tullanma (bucaq < 90°)* 	**2.207** *Tirə köndələn – bükülərək ½ (180°) dönməklə tullanma* 	**2.307**	**2.407** *Tirə köndələn – bükülərək 1/1 (360°) dönməklə tullanma* 	**2.507** Uzununa vəziyyətdən başlayaraq köndələn vəziyyətlə bitən və əksinə tullanmalar köndələn vəziyyətdə yerinə yetirilmiş elementlər hesab edilir (əlavə 90° elementi dəyişmir)	**2.607**

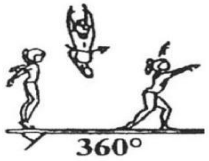
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.108 *Sison (ayaqları 180°aralamaq) – iki ayaqla təkan vermək, bir ayaq üstünə enmək* 	**2.208(*)** *Halqa vəziyyətinə tullanma, arxadakı ayaq baş səviyyəsində, beli əyərək, baş arxaya əyilmiş vəziyyətdə (ayaqlar 180°aralı), habelə qabaqdakı ayağın bükülməsi ilə* 	**2.308** *Belin yuxarı hissəsini əyməklə tullanma, baş arxaya əyilmişdir, pəncələr demək olar ki, başa toxunur* 	**2.408(*)** *Halqa vəziyyətində şpaqata tullanma (180°şpaqat)*  *Tirə köndələn – iki ayaqla təkan verməklə şpaqata tullanma, bel döşəməyə paralel əyilmiş və baş arxaya əyilmişdir (Yanq Bo)* 	**2.508**	**2.608**

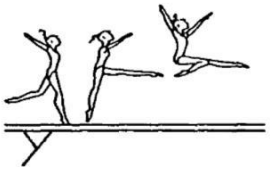
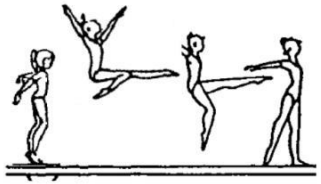
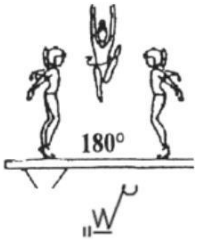
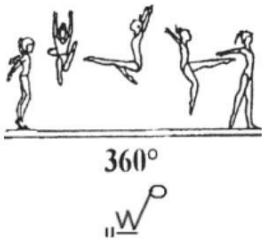
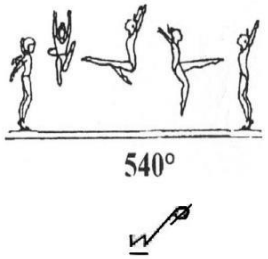
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.109	**2.209** *½ 180°* dönməklə sıçrayış - sərbəst ayaq üfüqi səviyyədən hündürdədir 	**2.309** *Beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə tirə köndələn tullanma* 	**2.409** *Beli açıq vəziyyətdə 1½ (540°) dönməklə tirə köndələn tullanma* 	**2.509**	**2.609**
2.110 *Bükülmüş ayaqları növbələşdirərək ½ (180°) dönməklə tullanma (növbə ilə dizlər üfüqi səviyyədən hündürdə)* 	**2.210** *Bükülmüş ayaqları növbələşdirərək ½ (180°) dönməklə tullanma* 	**2.310** *Bükülmüş ayaqları növbələşdirərək 1/1 (360°) dönməklə tullanma* 	**2.410**	**2.510**	**2.610**

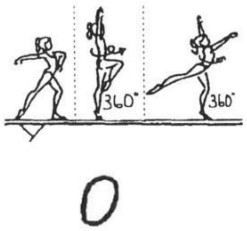
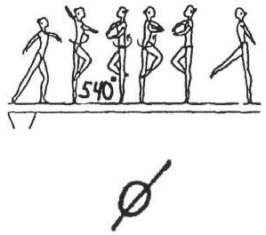
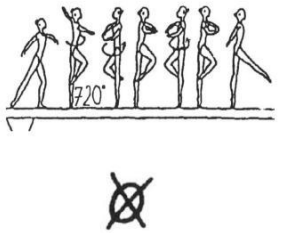
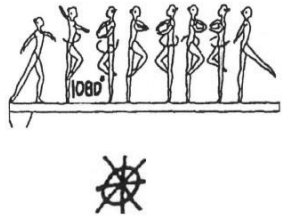
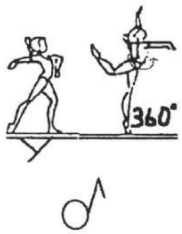
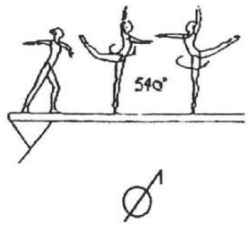
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.111 *)*	**2.211** *Ayaqları bükərək ½ (180°) dönməklə tirə köndələn və ya uzununa tullanma və ya sıçrayış (bud-çanaq oynağı və dizlərdə bucaq 45°)* 	**2.311** *Ayaqları bükərək 1/1 (360°) dönməklə tirə köndələn tullanma və ya sıçrayış*  	**2.411** *Ayaqları bükərək 1 ½ (540°) dönməklə tirə köndələn tullanma və ya sıçrayış* 	**2.511** Uzununa vəziyyətdən başlayaraq köndələn vəziyyətlə bitən və əksinə tullanmalar köndələn vəziyyətdə yerinə yetirilmiş elementlər hesab edilir (əlavə 90° elementi dəyişmir)	**2.611**

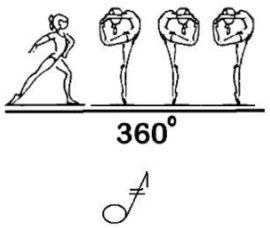
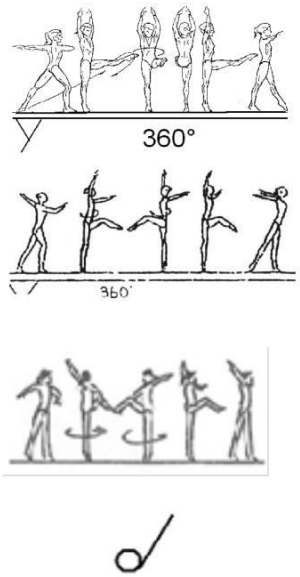
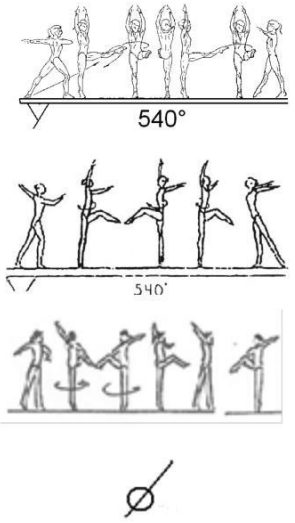
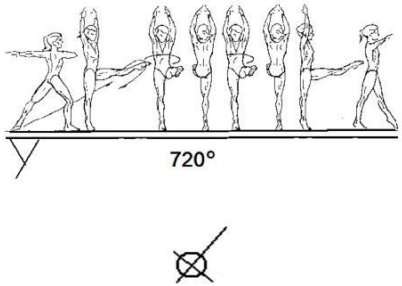
2.000 — Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
2.112 (*) *Bir və ya iki ayaqla tirə köndələn tapança vəziyyəti (bud-çanaq bucağı 45°, dizlər bir yerdə)*  	**2.212** *Bir və ya iki ayaqla tirə köndələn ½ (180°) dönməklə tapança vəziyyəti* 	**2.312**	**2.412** *Bir və ya iki ayaqla tirə köndələn 1/1(360°) dönməklə tapança vəziyyəti* 	**2.512** *Bir və ya iki ayaqla tirə köndələn 1½ (540°) dönməklə tapança vəziyyəti* 	**2.612**

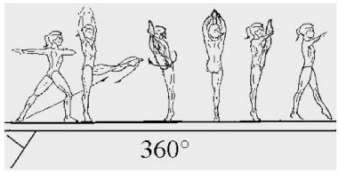
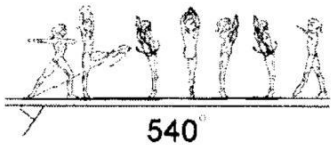
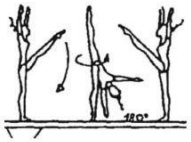
3.000 — Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
3.101 *Bir ayaqda 1/1(360°) dönmə yellənən ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda istənilən vəziyyətdə*  	**3.201** *Bir ayaqda 1 ½ (540°) dönmə yellənən ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda istənilən vəziyyətdə*  	**3.301**	**3.401** *Bir ayaqda 2/1 (720°) dönmə yellənən ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda istənilən vəziyyətdə*  	**3.501** *Bir ayaqda 3/1 (1080°) dönmə yellənən ayaq üfüqi səviyyədən aşağıda istənilən vəziyyətdə*  	**3.601**
3.102	**3.202**	**3.302** *Bir ayaqda 1/1 (360°) dönmə, yellənən ayağın budu bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə (arxaya yuxarı vəziyyətdə)*  	**3.402** *Bir ayaqda 1½ (540°) dönmə, yellənən ayağın budu bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə (arxaya yuxarı vəziyyətdə)*  	**3.502**	**3.602**

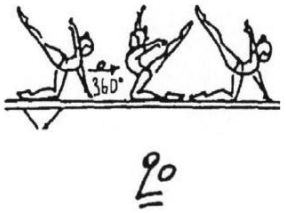
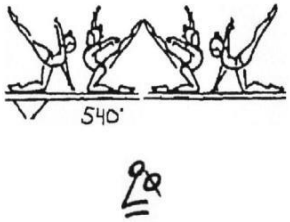
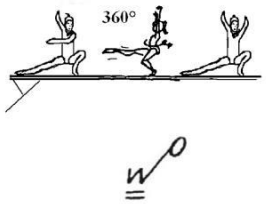
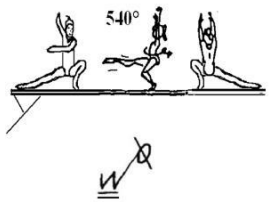
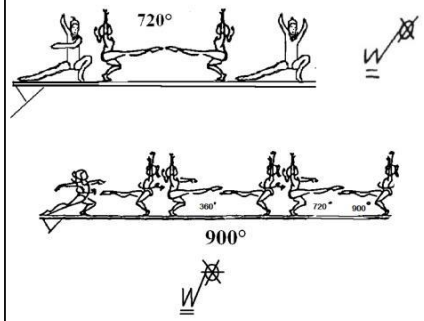
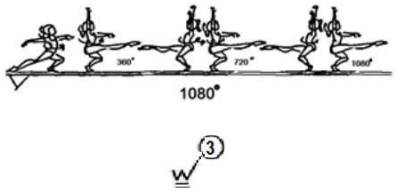
3.000 — Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
3.103	**3.203**	**3.303**	**3.403** *Ayağı iki əllə tutmaqla 1/1 (360°) dönmək* 	**3.503**	**3.603**
3.104	**3.204**	**3.304(*)** *Sərbəst ayağın pəncəsi ilə 1/1 (360°) dönmə, bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə ayağı saxlamaqla/saxlamadan (dayaq verən ayaq düz və ya qatlanmış ola bilər)* 	**3.404(*)** *Sərbəst ayağın pəncəsi ilə 1 ½ (540°) dönmə, bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə ayağı saxlamaqla/saxlamadan (dayaq verən ayaq düz və ya qatlanmış ola bilər)* 	**3.504** *Sərbəst ayağın pəncəsi ilə 2/1 (720°) dönmə, bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə ayağı saxlamaqla/saxlamadan (dayaq verən ayaq düz və ya qatlanmış ola bilər)* 	**3.604**

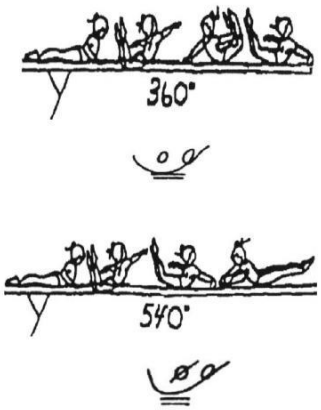
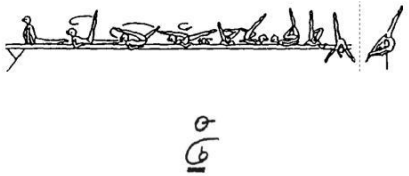
3.000 — Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
3.105	**3.205**	**3.305** *Ayaqları 180° şpaqatda saxlamaqla 1/1 (360°) dönmə*  	**3.405** *Ayaqları 180° şpaqatda saxlamaqla 1 ½ (540°) dönmə*  	**3.505**	**3.605**
3.106	**3.206** *Bədəni endirib qaldırmaqla şaquli şpaqat vasitəsilə, yellənən ayaqla tirə toxunmadan ½ (180°) dönmə (İllüzion)* *(bir əllə tirə ötəri toxunmağa icazə verilir)* 	**3.306**	**3.406** *Bədəni endirib qaldırmaqla şaquli şpaqat vasitəsilə, yellənən ayaqla tirə toxunmadan 1/1 (360°) dönmə (İllüzion)* *(bir əllə tirə ötəri toxunmağa icazə verilir)* 		

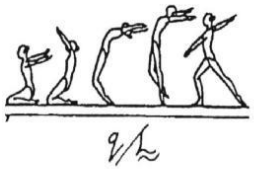
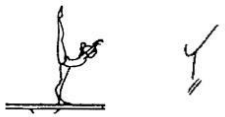
3.000 — Dönmələr

3.107 *1/1 (360°) dönməklə diz üzərində tarazlaşma - əllərin növbə ilə qoyulması* 	**3.207** *1 ½ (540°) dönməklə diz üzərində tarazlaşma - əllərin növbə ilə qoyulması* 	**3.307** *2/1 (720°) dönməklə diz üzərində tarazlaşma - əllərin növbə ilə qoyulması* 	**3.406**	**3.506**	**3.606**
A	B	C	D	E	F/G
3.108	**3.208** *Bir ayaq üstündə oturaq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönmə, yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 	**3.308** *Bir ayaq üstündə oturaq vəziyyətdə 1 ½ (540°) dönmə, yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 	**3.408(*)** *Bir ayaq üstündə oturaq vəziyyətdə 2/1 (720°) və 2 ½ (900°) dönmə, yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 	**3.508** *Bir ayaq üstündə oturaq vəziyyətdə 3/1 (1080°) dönmə, yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 	**3.608**

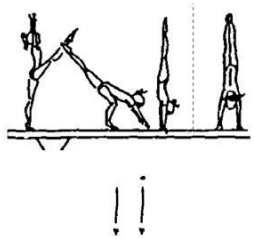
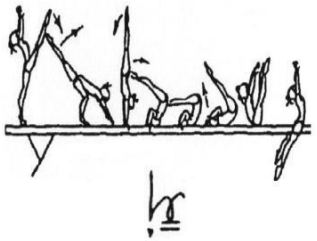
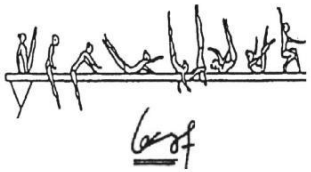
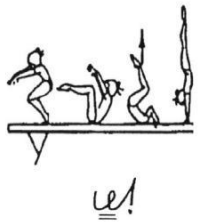
3.000 — Dönmələr

3.109	3.209(*) *Qarnı üstə uzanmış vəziyyətdə 1/1 və 1½ (360° və 540°) dönmə - əlləri növbələşdirməyə icazə verilir* 	3.309	3.409 *Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə 1¼ (450°) dönmə (bud-çanaq oynağında qapalı bucaq)* 	3.509	3.609

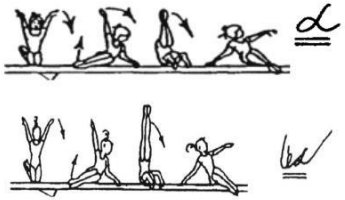
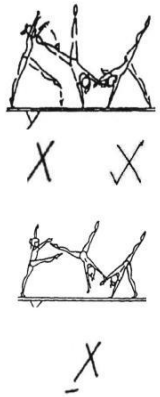
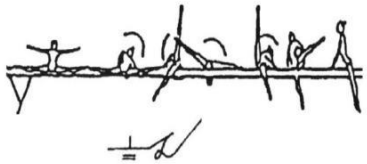
4.000 – Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.101 (D) *Dabanlar üstündə oturaraq yarımbarmaqlar üzərindən irəliyə dalğa* 	**4.201**	**4.301** *(D) Rəqs elementi*	**4.401**	**4.501**	**4.601**
4.102 (D) (*) *Dayaq verən ayaq qarşısında əllərlə dayaq verməklə şaquli şpaqat (ayaqlar 180°aralı) (2 san.) və ya ayağı başdan yuxarıda sabit saxlamaq (2 san.)* *Ayağın hərəkətsiz saxlanması, sərbəst ayaq açılmış və ya bükülmüşdür (şpaqat < 180°) (2 san)* 	**4.202** *Hündür bucağın hərəkətsiz saxlanması (2 san.)* 	**4.302**	**4.402**	**4.502**	**4.602**

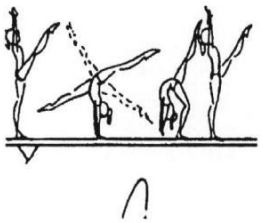
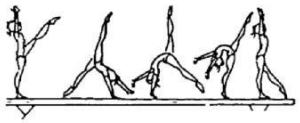
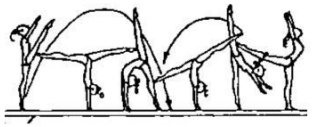
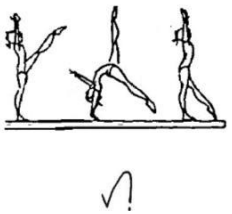
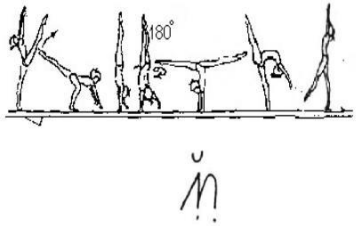
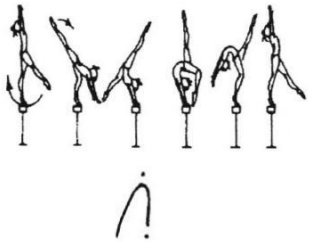
4.000– Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.103 *Uzununa və ya köndələn duruş vəziyyətinə yellənmə (2 san), enmək və tirə toxunma vəziyyəti* 	**4.203** *Duruş vəziyyətinə yellənmə – əllərlə dayaq verməklə və ya dayaq vermədən irəliyə mayallaq* 	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
4.104	**4.204**	**4.304**	**4.404**	**4.504**	**4.604**
	Əllərlə dayaq vermədən irəliyə mayallaq aşaraq tirdə oturmaq və ya çömələmək 	*Əllərlə dayaq vermədən çiyin üzərindən irəliyə mayallaq aşaraq tirdə oturmaq və ya çömələmək* 			
4.105	**4.205**	**4.305**	**4.405**	**4.505**	**4.605**
	Arxaya mayallaq aşaraq əllərdə duruş – enmək və tirə toxunma vəziyyəti *Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam* 				

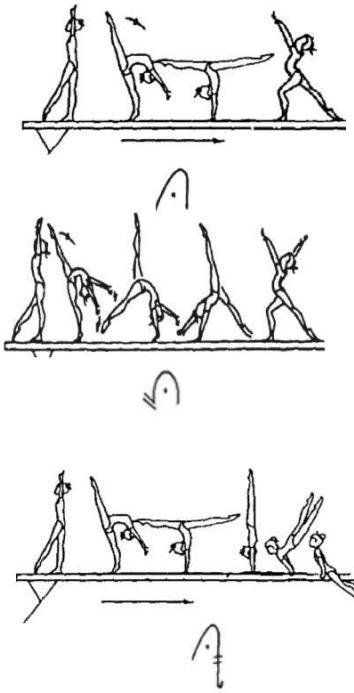
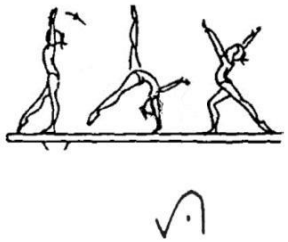
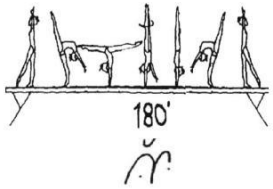
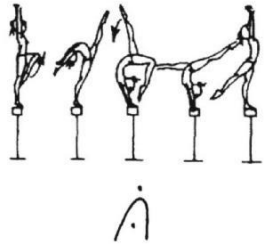
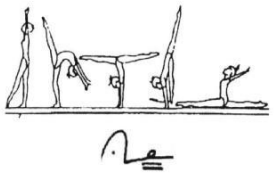
4.000– Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.106	**4.206** Qruplaşaraq yana mayallaq aşaraq və ya beli açıq yana mayallaq aşaraq boyun üstündə duruş, habelə çiyin üzərindən ½ (180°) dönməklə 	**4.306** Beli açıq yana mayallaq aşmaq 	**4.406**	**4.506**	**4.606**
4.107	**4.207**	**4.307**	**4.407**	**4.507**	**4.607**
Yana fırlanmaq , həmçinin bir əldə və ya əllərlə dayaq verməzdən əvvəl və ya dayaq verdikdən sonra uçuşla 		*Uzununa şpaqatdan – düz bədənlə yana mayallaq aşmaq və ayaqları açmaq, istənilən yekun vəziyyət* 			

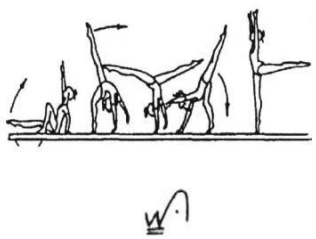
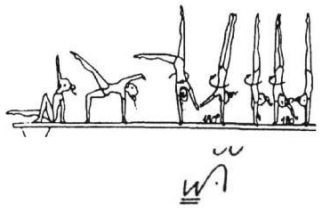
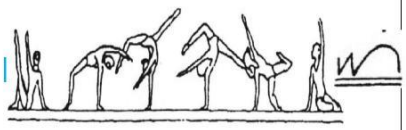
4.000 – Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.108 *İrəliyə yavaş aşmaq, həmçinin, əllərlə növbəli dayaq verməklə*   *İrəliyə, geriyə yavaş aşmaq, (Tik tak)* 	**4.208** *Bir əldə irəliyə yavaş aşmaq* 	**4.308** *½ (180°) dönməklə yellənərək duruş vəziyyəti və irəliyə aşmaq*  *Uzununa – irəliyə yavaş aşmaq* 	**4.408**	**4.508**	**4.608**

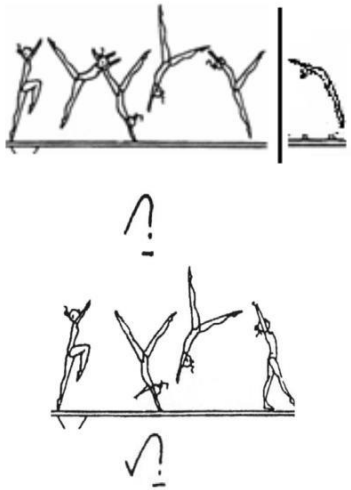
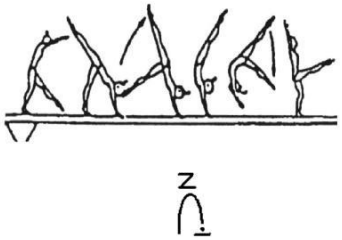
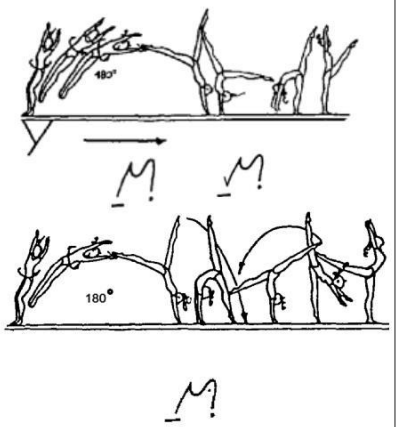
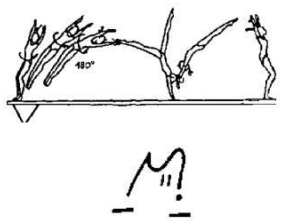
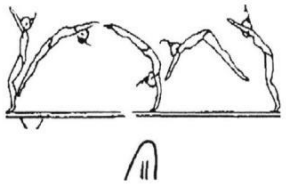
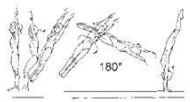
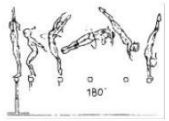
4.000 – Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.109 *Arxaya aşmaq, həmçinin, əllərlə növbəli dayaq verməklə və ya tirdə oturaq vəziyyətə enməklə* 	**4.209** *Bir əldə arxaya aşmaq* 	**4.309** *Arxaya aşmaq ½ (180°) dönməklə – irəliyə aşmaq*  *Uzununa – arxaya aşmaq*  *Arxaya aşmaq, ayağı şpaqata keçirmək* 	**4.409**	**4.509**	**4.610**

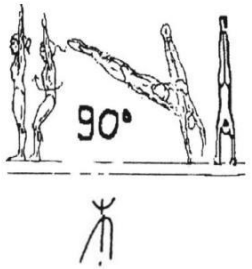
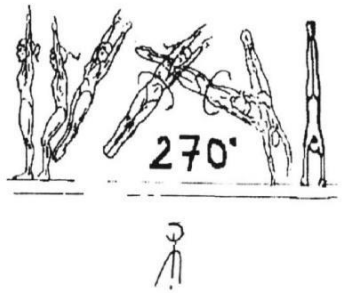
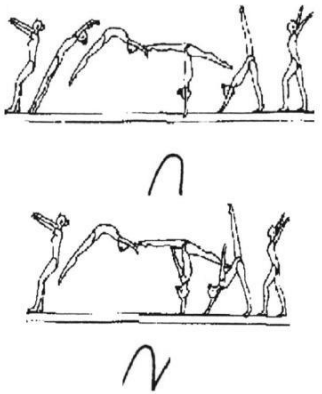
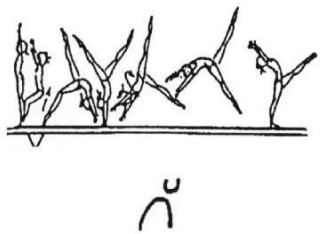
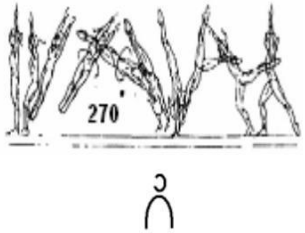
4.000 – Hərəkətsiz saxlamalar və uçuşsuz akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
4.110	**4.210** *Arxa oturaq dayaq vəziyyətindən arxaya yavaş aşmaq (Valdez)* 	**4.310** *1/1 (360°) dönməklə Valdez*  *Üfüqi müstəvidə bir əllə dayaq verməklə Valdez* 	**4.410**	**4.510**	**4.610**

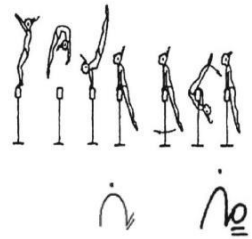
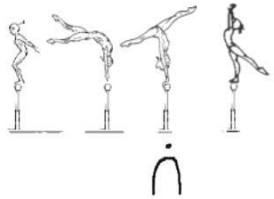
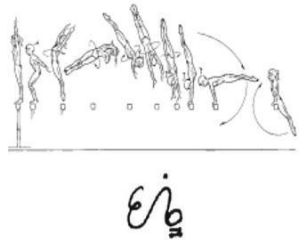
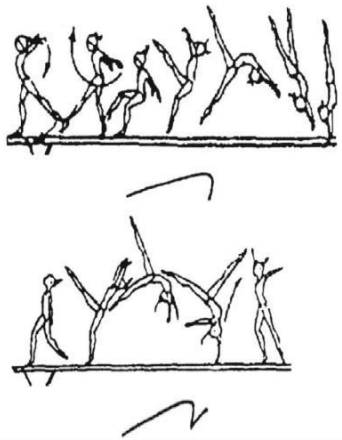
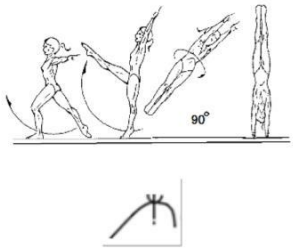
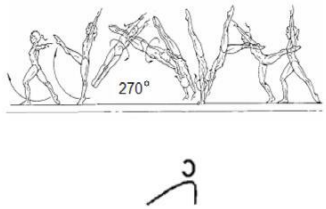
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.101	**5.201** *İrəliyə templi aşmaq, bir və ya iki ayaq üstünə enmək (eyni element), həm də bir əllə dayaq verməklə* 	**5.301** *Uçuş fazasında ayaqları dəyişməklə irəliyə templi aşmaq* 	**5.401** *Arxaya tullanma (flyak) ½ (180°) dönməklə irəliyə yavaş aşmaq, həmçinin bir əllə dayaq verməklə, həmçinin tik-tak* 	**5.501** *Arxaya tullanma (flyak) ½ (180°) dönməklə irəliyə yavaş aşmaq və irəiyə templi aşmaq* 	**5.601**
5.102	**5.202** *İki ayaq üstünə enməklə flyak* 	**5.302** *Arxaya tullanmaq (flyak) ½ (180°) dönməklə duruş vəziyyəti (2san) – istənilən vəziyyətə enmək* 	**5.402** *Uzununa duruş vəziyyətindən arxaya tullanma (flyak) ½ (180°) dönməklə duruş vəziyyəti (2 san) – istənilən vəziyyətə enmək* 	**5.502**	**5.602**

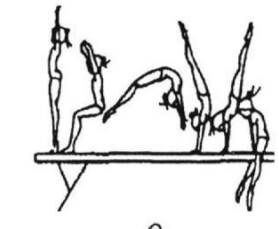
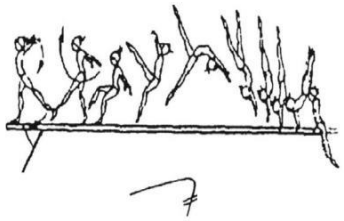
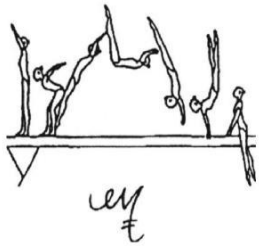
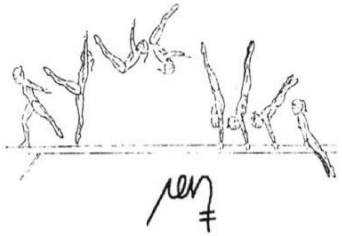
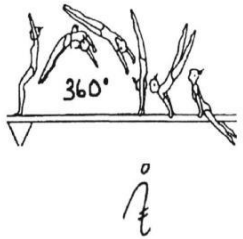
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.103	**5.203**	**5.303** *¼ və ya ½ (90° və ya 180°) dönməklə duruş vəziyyətinə (2 san) flyak – istənilən vəziyyətə enmək* 	**5.403** *¾ (270°) dönməklə tirə köndələn duruş vəziyyətinə (2 san) flyak– istənilən vəziyyətə enmək* 	**5.503**	**5.603**
5.104	**5.204** *Bir ayaq üstünə enməklə flyak, həm çinin bir əllə dayaq verməklə* 	**5.304** *Əllərlə dayaq verdikdən sonra ½ (180°) flyak* 	**5.404** *Əllərlə dayaq verənədək ¾ (270°) dönməklə flyak* 	**5.504**	**5.604**

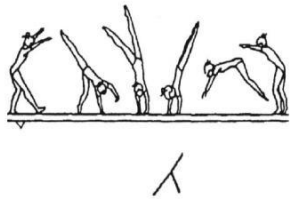
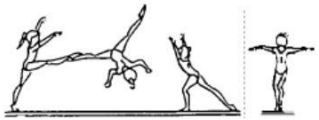
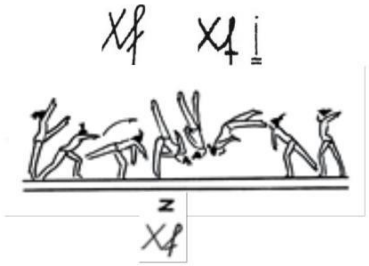
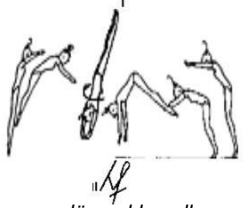
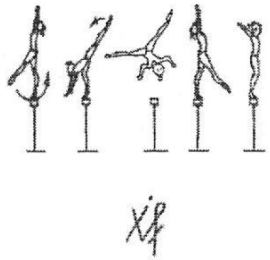
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.105	**5.205**	**5.305** *Uzununa – dayaq vəziyyətinə flyak və ya arxaya aşmaq* 	**5.405** *Uzununa – bir ayaq üstünə enməklə flyak* 	**5.505** *Uzununa – 1/1 (360°) dönməklə flyak və arxaya fırlanma* 	**5.606**
5.106	**5.206** *Auerbax flyak, həmçinin bir əllə dayaq verməklə* 	**5.306** *¼ (90°) dönməklə Auerbax flyak və duruş vəziyyəti (2 san) – istənilən vəziyyətə enmək* 	**5.406** *¾ (270°) dönməklə Auerbax flyak* 	**5.506**	**5.606**

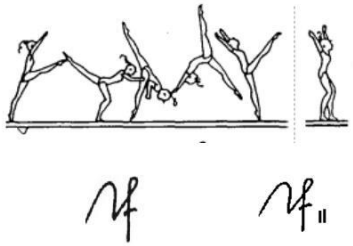
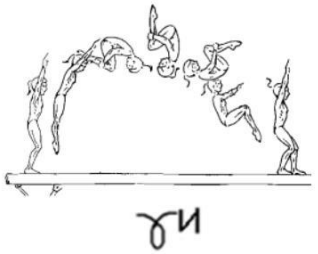
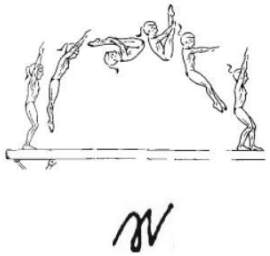
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.107	**5.207** *Flyak və ya auerbax flyak yüksək uçuşla atlı oturaq dayaq vəziyyəti*  	**5.307** *Bud-çanaq oynağını büküb açmaqla flyak və ya auerbax flyak uçma fazası ilə atlı dayaq vəziyyəti*  	**5.407** *1/1 (360°) dönməklə flyak və atlı dayaq vəziyyəti* 	**5.507**	**5.607**

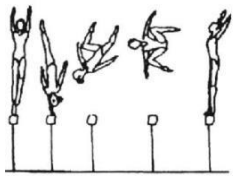
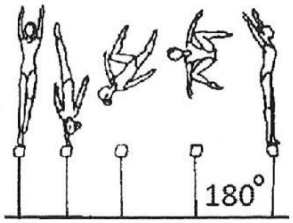
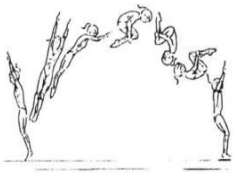
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.108	**5.208** *Rondat* 	**5.308**	**5.408** *Dönməklə yellənərək salto – tirin eninə və ya uzununa enmək, həmçinin ayaqların yerini dəyişməklə*  	**5.508 5.609** *İki ayaqla təkan verərək – əllərlə dayaq vermədən rondat (qruplaşaraq və ya bükülərək)*  *Uzununa dönməklə yellənərək salto* 	

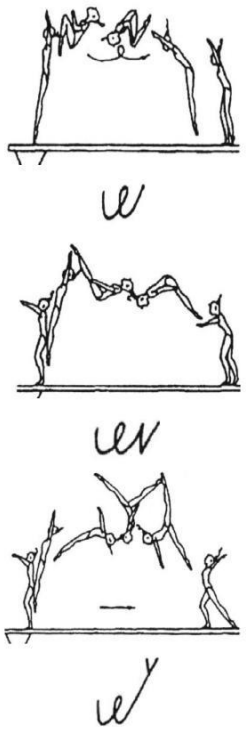
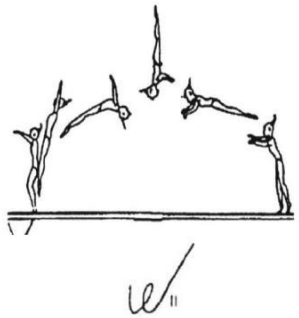
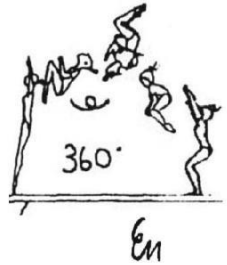
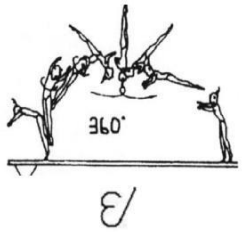
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.109	**5.209**	**5.309**	**5.409** *Yellənərək irəliyə salto,* *bir və ya iki ayaq üstə enmək* 	**5.509**	**5.609**
5.110	**5.210**	**5.310** *Bir ayaqdan qruplaşaraq irəliyə salto, bir və ya iki ayaq üstünə enmək* 	**5.410** *Qruplaşaraq irəliyə salto* 	**5.510** *Bükülərək irəliyə salto* 	**5.610**

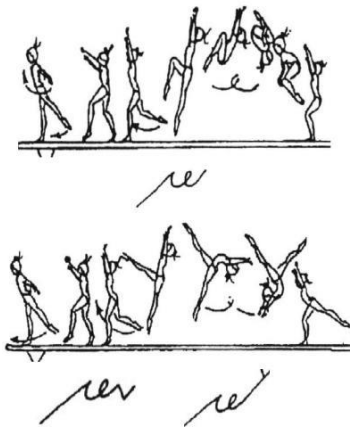
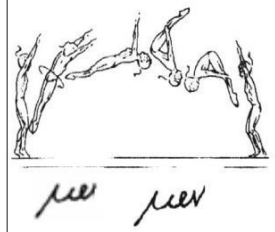
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.111	**5.211**	**5.311**	**5.411** *Bir ayaqdan qruplaşaraq yana salto, yana enmək* 	**5.511** *Qruplaşaraq yana salto ½ (180°) dönməklə – bir ayaqdan təkan vermə, yana enmək* 	**5.611** *Qruplaşaraq tvist (½ [180°] dönməklə arxaya təkan, irəliyə salto)* 

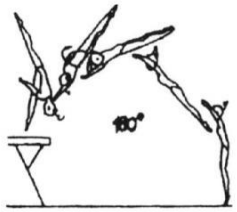
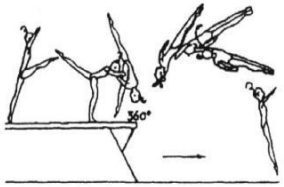
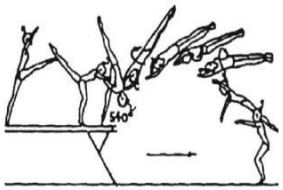
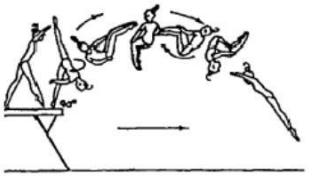
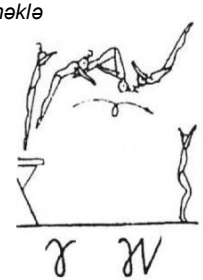
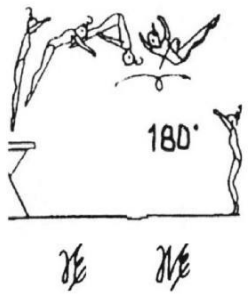
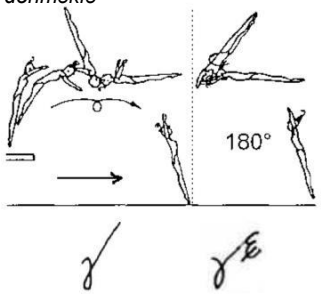
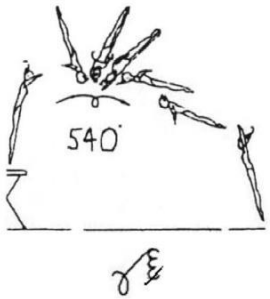
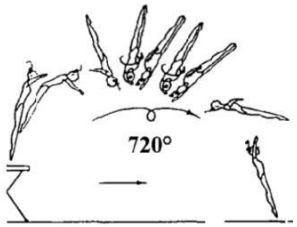
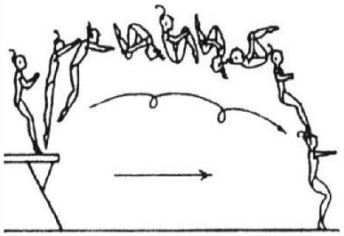
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.112	**5.212**	**5.312** *Bükülərək və ya beli açıq qruplaşaraq arxaya salto (bir ayaq üstünə)* 	**5.412**	**5.512** *Beli açıq ayaqlar birlikdə arxaya salto* 	**5.612** *1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq arxaya salto*  **5.712** *1/1 (360°) dönməklə beli açıq arxaya salto* 

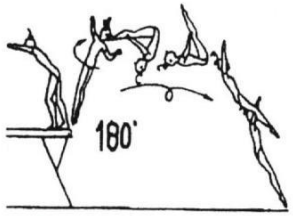
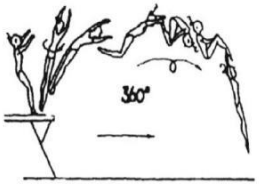
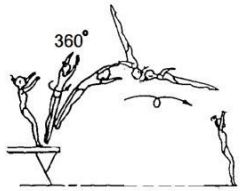
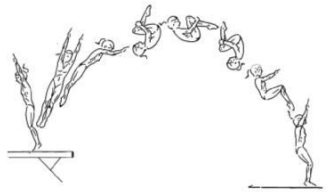
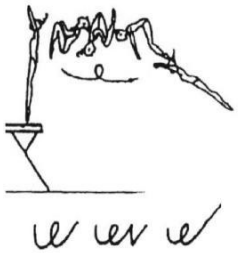
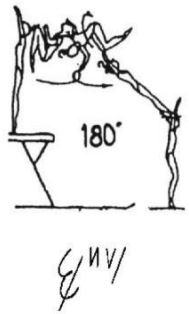
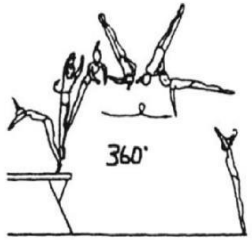
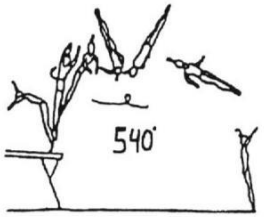
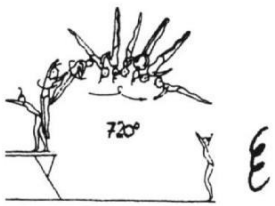
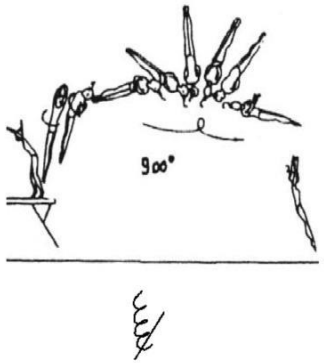
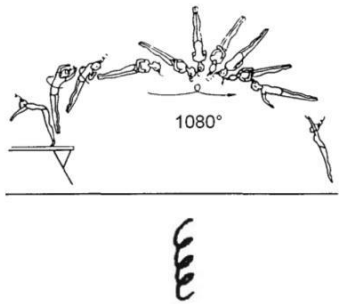
5.000 — Uçuşlu akrobatika elementləri

A	B	C	D	E	F/G
5.113	**5.213**	**5.313** *Qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq vəziyyətdə arxaya auerbax salto (bir ayaq üstünə)* 		**5.513**	**5.613** *½ (180°)dönməklə irəliyə tullanma qruplaşaraq və ya bükülərək arxaya salto* 

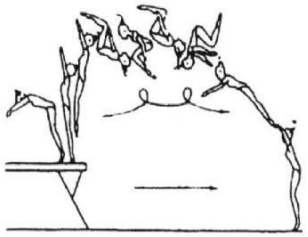
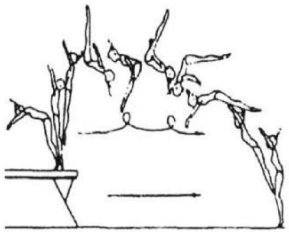
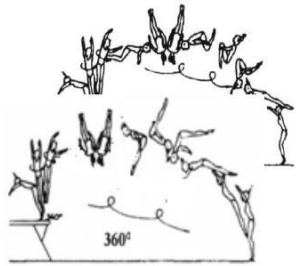
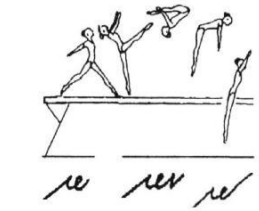
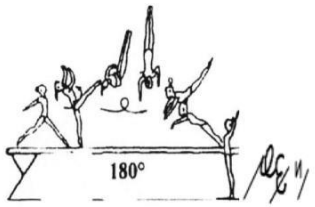
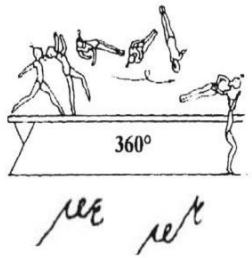
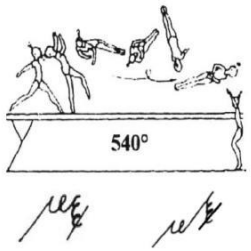
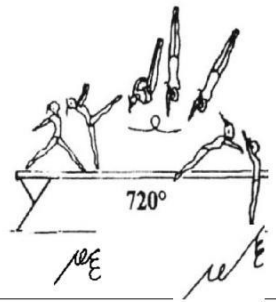
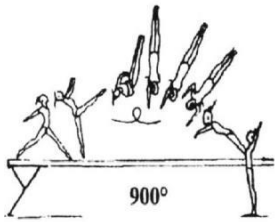
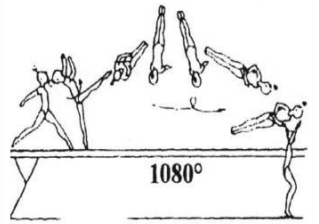
6.000 — SIÇRAMALAR

A	B	C	D	E	F/G
6.101 *½ (180°) dönməklə yellənərək irəliyə salto*  	**6.201** *1/1 (360°) dönməklə yellənərək irəliyə salto*  	**6.301** *1 ½ (540°) dönməklə yellənərək irəliyə salto*  	**6.401**	**6.501** *Dönməklə yellənərək arxaya salto* 	**6.601**
6.102 *İki ayaqla təkan verərək qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə salto, həmçinin ½ (180°) dönməklə*   	**6.202** *İki ayaqla təkan verərək beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto,həmçinin ½ (180°) dönməklə*  	**6.302** *İki ayaqla təkan verərək – beli açıq vəziyyətdə 1 /1 - 1½ (360° - 540°) dönməklə irəliyə salto*  	**6.402** *İki ayaqla təkan verərək beli açıq vəziyyətdə 2/1 (720°) dönməklə irəliyə salto*  	**6.502**	**6.602** *Qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto* 

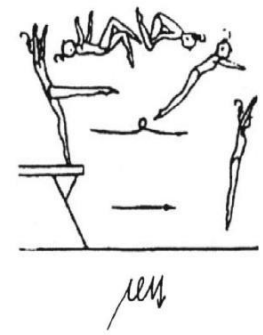
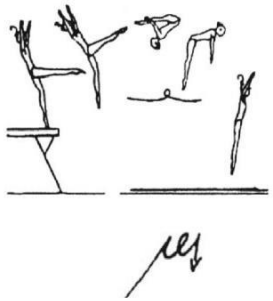
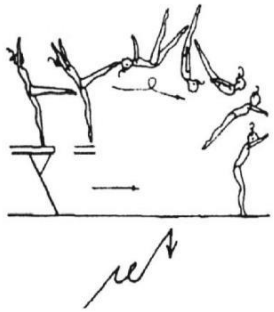
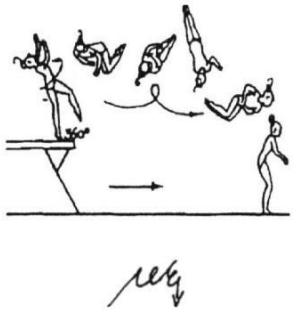
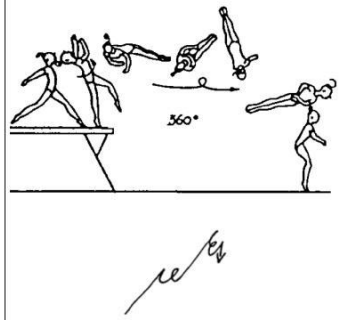
6.000 — SIÇRAMALAR

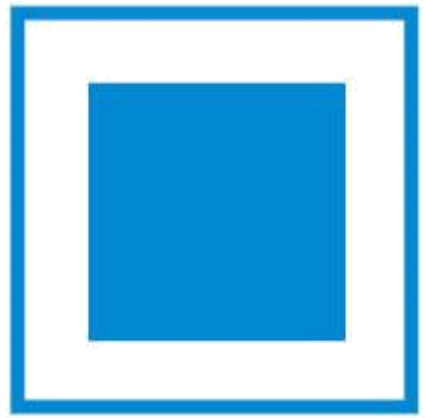
A	B	C	D	E	F/G
6.103	**6.203** *Qruplaşaraq və ya bükülərək tvist (½ (180°) dönməklə arxaya tullanma irəliyə salto)* 	**6.303** *İki ayaqla təkan verərək 1/1 (360°) dönməklə irəliyə tullanma və qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə salto* 	**6.403** *İki ayaqla təkan verərək 1/1(360°) dönməklə irəliyə tullanma və beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto* 	**6.503**	**6.603** **6.703** *Qruplaşaraq ikiqat tvist* 
6.104 *Qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq vəziyyətdə arxaya salto, həmçinin ½ (180°) dönməklə*  	**6.204** *Qruplaşaraq və ya beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto* 	**6.304** *Beli açıq vəziyyətdə 1 ½ (540°) dönməklə arxaya salto*  *Beli açıq vəziyyətdə 2/1 (720°) dönməklə arxaya salto* 	**6.404** *Beli açıq vəziyyətdə 2 ½ (900°) dönməklə arxaya salto* 	**6.504**	**6.604** *Beli açıq vəziyyətdə 3/1 (1080°) dönməklə arxaya salto* 

6.000 — SIÇRAMALAR

A	B	C	D	E	F/G
6.105	**6.205**	**6.305**	**6.405** *Qruplaşaraq arxaya ikiqat salto*	**6.505** *Bükülərək arxaya ikiqat salto*	**6.605** **6.705** *Qruplaşaraq və ya bükülərək 1/1(360°) dönməklə arxaya ikiqat salto*
					
6.106	**6.206**	**6.306**	**6.406**	**6.506**	**6.606**
Qruplaşaraq, bükülərək və ya beli açıq vəziyyətdə arxaya auerbax salto, həmçinin tirə yanakı ½ (180°) dönməklə (qruplaşaraq və ya beli açıq)	*Qruplaşaraq və ya beli açıq vəziyyətdə tirə yanakı 1/1-1½ (360°-540°) dönməklə arxaya auerbax salto*	*Beli açıq vəziyyətdə tirə yanakı 1½ (540˚) və ya 2/1 (720°) dönməklə arxaya auerbax salto*	*Beli açıq vəziyyətdə tirə yanakı 2½ (900˚) dönməklə arxaya auerbax salto*		*Beli açıq vəziyyətdə tirə yanakı 3/1 (1080°) dönməklə arxaya auerbax salto*
 		 			

6.000 — SIÇRAMALAR

A	B	C	D	E	F/G
6.107	**6.207** *Tirin ucundan qruplaşaraq və ya bükülərək arxaya auerbax salto*  	**6.307** *Tirin ucundan beli açıq vəziyyətdə ayaqlar birlikdə arxaya auerbax salto*  *Tirin ucundan qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə arxaya auerbax salto* 	**6.407** *Tirin ucundan beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə arxaya auerbax salto* 	**6.507**	**6.607**



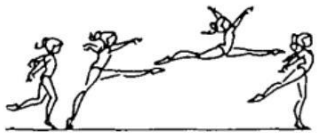
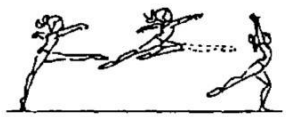
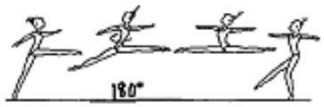
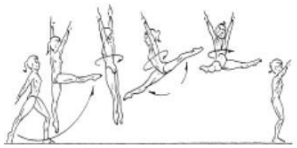
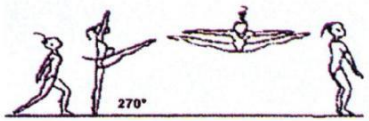
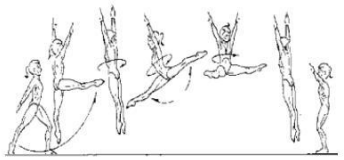
Sərbəst hərəkətlər — Elementlər

GYMNOVA

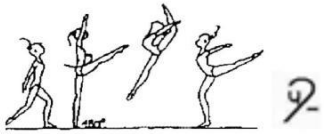
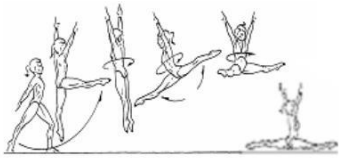
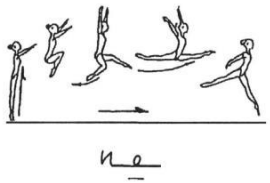
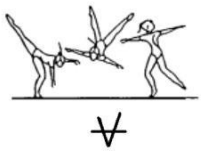
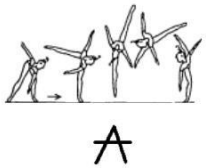
A PASSION FOR GYMNASTICS

WWW.GYMNOVA.COM

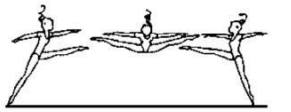
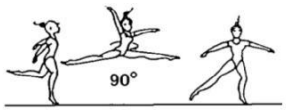
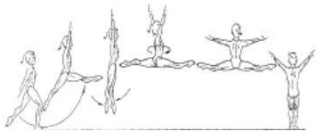
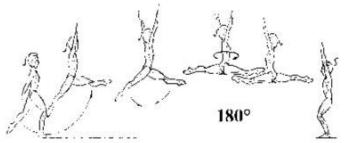
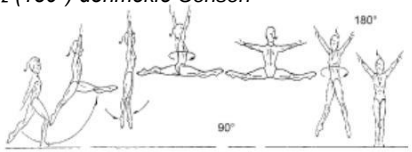
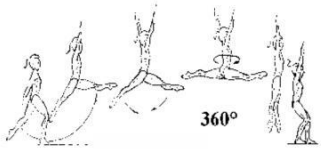
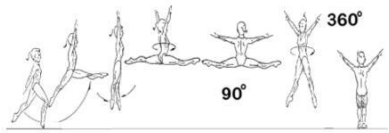
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.101 *Addımla şpaqata (180) tullanmaq və ya yellənən ayağı bükməklə addımla şpaqata tullanmaq*   	**1.201** *½ (180°) dönməklə addımla şpaqata tullanmaq*  	**1.301 (*)** *1/1 (360°) dönməklə addımla şpaqata tullanmaq*  *¾ (270°) dönməklə addımla tullanaraq* *¼ (90°) dönməklə köndələn şpaqat*  	**1.401** *1½ (540°) dönməklə addımla şpaqata tullanmaq*  	**1.501** *Eyni sütunda olan * işarəli elementlər bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla DV alırlar.* *– Elements in the same box with an* *– asterisk receive credit only once in chronological order*	**1.601**

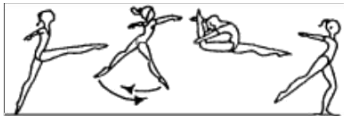
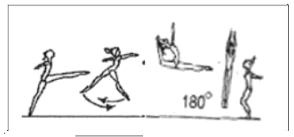
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.102	**1.202 (*)** *Tur jete tullanışı (şpaqat 180°), həmçinin halqa vəziyyətinə* 	**1.302** *1/1(360°) dönməklə şpaqata tullanma - şpaqat vəziyyətinə enmə*  	**1.402**	**1.502** *Eyni sütunda olan * işarəli elementlər bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla DV alırlar.* *(*) Elements in the same box with an (*) asterisk receive credit only once in chronological order*	**1.602**
1.103 *Ayaqları bükərək tullanmaq, uçuş zamanı ayaqları aralayaraq şpaqat (180°) açmaq* 	**1.203 (*)** *İrəliyə "batterflay" tullanışı - bədən döşəməyə paralel, bel azacıq əyilib, uçuş zamanı ayaqlar aralı və pəncələr çanaq səviyyəsindən hündürdədir*  *Arxaya "batterflay" tullanışı* 	**1.303** FX – Group 1 - 2	**1.403**	**1.503**	**1.603**

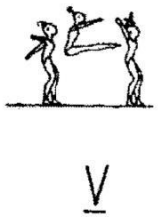
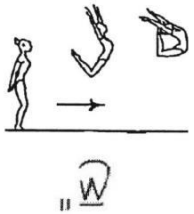
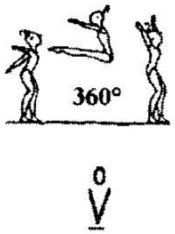
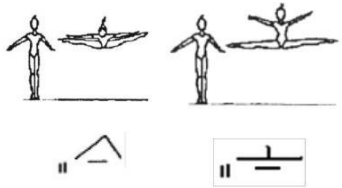
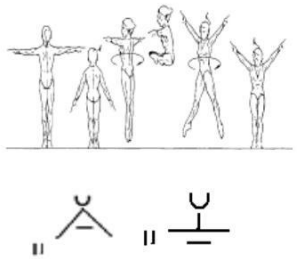
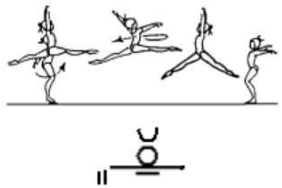
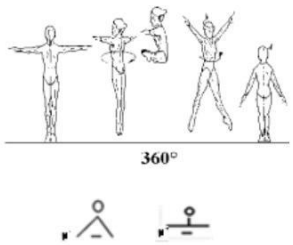
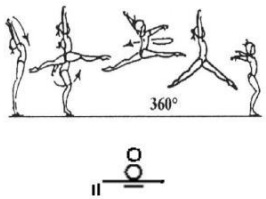
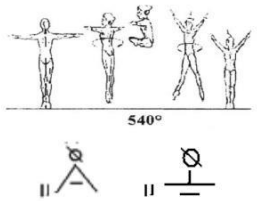
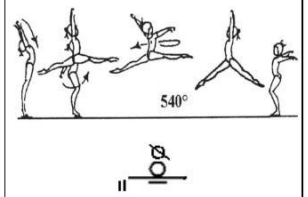
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.104 (*) *¼ (90°) dönməklə addımla tullanaraq ayaqlar aralı bükülməklə (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda) bir və ya iki ayaq üstünə enmək*   	**1.204** *Ayaqları növbələşdirməklə və ¼ (90°) dönməklə və ya ayaqlar aralı bükülməklə (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda) addımla tullanaraq köndələn şpaqat (Conson)*  	**1.304 (*)** *Ayaqları növbələşdirməklə uçuş fazasında ½ (180°) dönməklə addımla şpaqata tullanmaq*  *½ (180°) dönməklə Conson*  	**1.404 (*)** *Ayaqları növbələşdirməklə uçuş fazasında 1/1 (360°) dönməklə addımla şpaqata tullanmaq*  *1/1 (360°) dönməklə Conson*  	**1.504**	**1.604**

1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

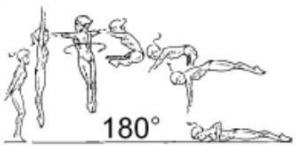
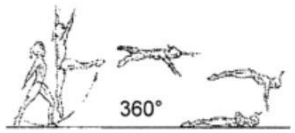
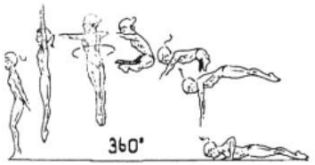
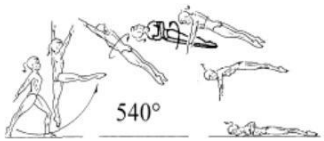
1.105 *Ayaqları növbələşdirməklə tapança (budların bucağı 45˚) vəziyyətinə tullanmaq,* 	**1.205** *Ayaqları növbələşdirməklə (birinci yellənmə 45˚-dək) addımla şpaqata tullanmaq (ayaqları növbələşdirdikdən sonra 180°aralamaq)* 	**1.305** *Ayaqları növbələşdirməklə halqa vəziyyətinə tullanmaq (180° şpaqat)* 	**1.405** *Ayaqları növbələşdirməklə ½ (180°) dönərək halqa vəziyyətinə tullanmaq* 	**1.505**	**1.605**

1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

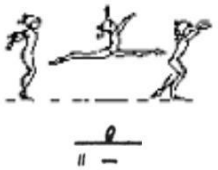
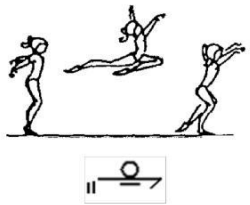
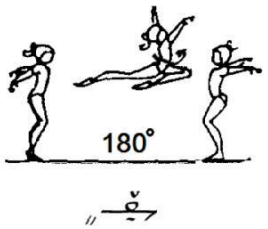
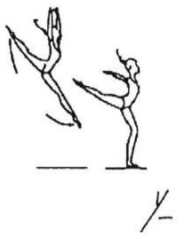
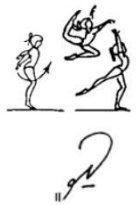
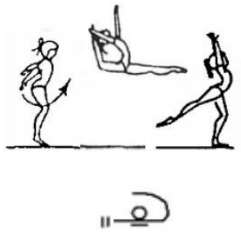
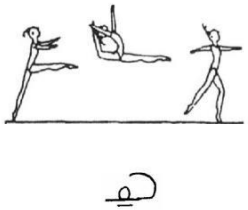
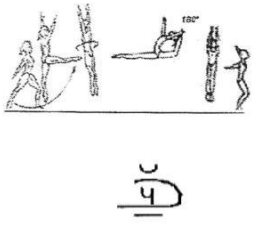
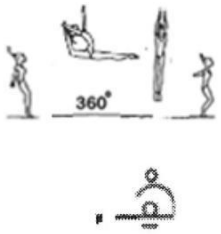
A	B	C	D	E	F/G
1.106 *Bükülərək tullanmaq (bud-çanaq bucağı <90°)* 	**1.206** *Belin yuxarı hissəsini əyməklə tullanmaq, baş arxaya əyilmişdir, pəncələr demək olar ki, başa toxunur* 	**1.306** *Bükülərək (bud-çanaq bucağı <90°) 1/1 (360°) dönməklə tullanmaq* 	**1.406**	**1.506**	**1.606**
1.107 (*) *Bükülərək ayaqlar aralı (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda), və ya köndələn şpaqata tullanmaq* 	**1.207 (*)** *Bükülərək ½ (180°) dönməklə ayaqlar aralı və ya köndələn şpaqata tullanmaq*  *½ (180°) dönməklə şpaqata tullanmaq* 	**1.307 (*)** *Bükülərək, 1/1 (360°) dönməklə ayaqlar aralı və ya köndələn şpaqata tullanmaq* *ayaqlar aralı və ya köndələn şpaqata*  *1/1 (360°) dönməklə şpaqata tullanmaq* 	**1.407 (*)** *Bükülərək, 1½ (540°) dönməklə ayaqlar aralı və ya köndələn şpaqata tullanmaq*  *1½ (540°) dönməklə şpaqata tullanmaq* 	**1.507**	

*Eyni sütunda olan * işarəli elementlər bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla DV alırlar.*

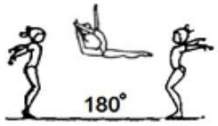
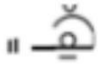
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.108 (*) *Bükülərək ayaqlar aralı (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda) və ya köndələn şpaqata tullanmaqla üzü üstə dayaqlı uzanmaq, həmçinin 1/2 (180°) dönməklə*  *1/1 (360°) dönməklə ayaqlar aralı vəziyyətə sıçrayış – üzü üstə dayaqlı vəziyyətə enmək* 	**1.208 (*)** *Bükülərək ayaqlar aralı (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda) üzü üstə dayaqlı vəziyyətə tullanmaq (Şuşunova), həmçinin 1/1 (360°) dönməklə*  *Bir ayaqla təkan verərək üfüqi vəziyyətdə 1½ (540°) dönməklə üzü üstə dayaqlı vəziyyətə enmək* 	**1.308** FX – Group 1 - 6	**1.408**	**1.508**	**1.608**

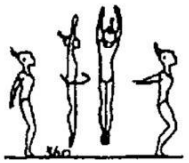
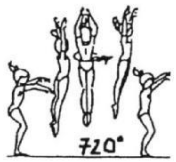
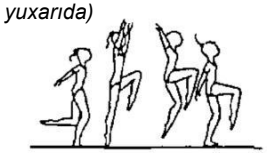
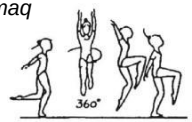
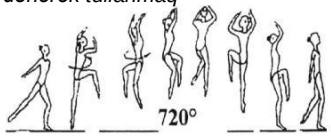
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.109 (*) *Şpaqata tullanmaq (180°)*  *"Maral tullanışı"*  *½ (180°) dönməklə "maral" tullanışı*  *Sison (ayaqlar 180° aralı)* 	**1.209 (*)** *Halqa vəziyyətinə tullanmaq (arxa ayaq baş səviyyəsindədir, bel açıq vəziyyətdə, ayaqlar 180° aralı, baş arxaya əyilmişdir)* *Halqa vəziyyətinə tullanmaq, öndəki ayaq bükülmüş (*arxa ayaq baş səviyyəsində, *baş arxaya əyilmişdir)*  *Şpaqata (180°) halqa vəziyyətinə tullanmaq* 	**1.309** *Addımla halqa vəziyyətinə tullanmaq (ayaqlar 180° aralı)* 	**1.409 (*)** *Addımla və ya 2 ayaqla 1/1 (360) dönməklə halqa vəziyyətinə tullanmaq*   	**1.509** *Eyni sütunda olan * işarəli elementlər bir dəfə xronoloji ardıcıllıqla DV alırlar.*	**1.609**

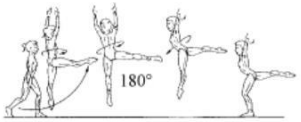
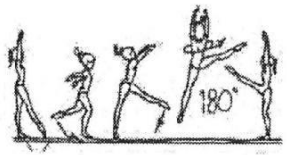
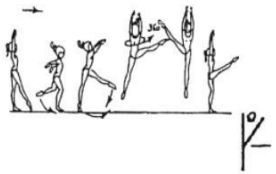
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
	½ (180˚) dönməklə *şpaqata (180°)* halqa vəziyyətinə tullanmaq  				

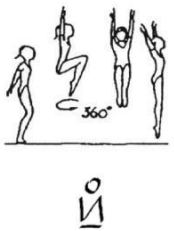
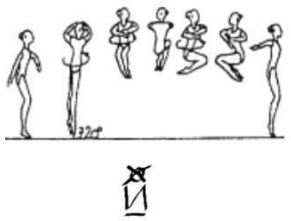
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.110	**1.210** *Beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə tullanmaq, bir və ya iki ayaqla təkan vermək*  	**1.310** *Beli açıq vəziyyətdə 2/1 (720°) dönməklə tullanmaq, bir və ya iki ayaqla təkan vermək*  	**1.410**	**1.510**	**1.610**
1.111 *Bükülmüş ayaqları öndə növbələşdirməklə tullanmaq (dizlər növbə ilə üfüqi səviyyədən yuxarıda)*  	**1.211** *Bükülmüş ayaqları öndə növbələşdirməklə 1/1 (360°) dönərək tullanmaq*  	**1.311** *Bükülmüş ayaqları öndə növbələşdirməklə 1/1 (360°) dönərək tullanmaq*  	**1.411**	**1.511**	**1.611**

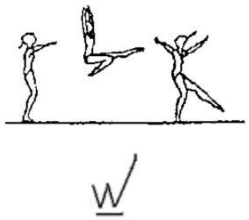
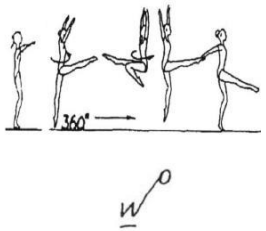
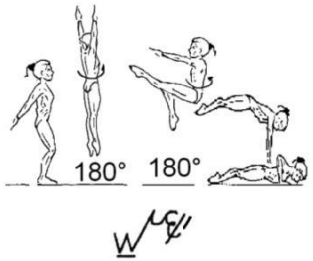
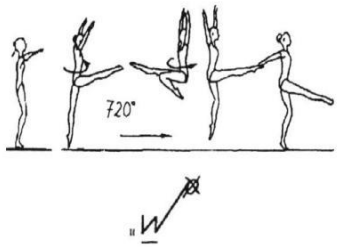
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.112 *Tarazlıq vəziyyətinə fuette tullanışı (sərbəst ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda)*  	**1.212** *½ (180°) dönməklə tullanmaq – sərbəst ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda*  	**1.312** *Bir ayaqla təkan verərək 1/1 (360°) dönməklə tullanmaq,bütün element ərzində sərbəst ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda* 	**1.412**	**1.512**	**1.612**

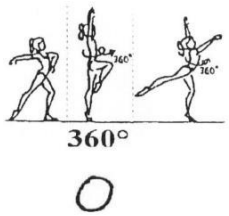
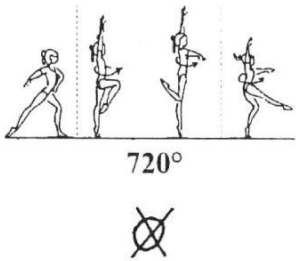
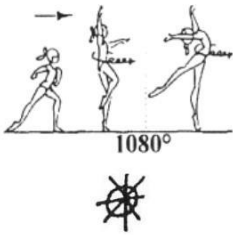
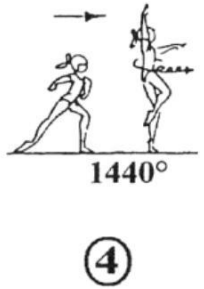
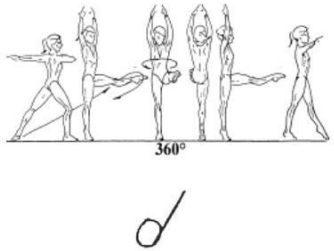
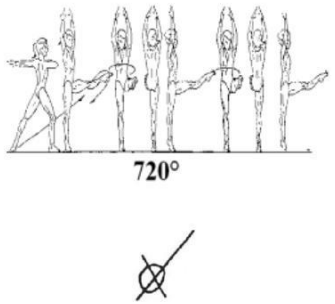
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

1.113	1.213 *Bir və ya iki ayaqla təkan verərək 1/1 (360°) dönməklə tullanaraq qruplaşmaq*  	1.313 (*) *Bir və ya iki ayaqla təkan verərək 2/1 (720°) dönməklə tullanaraq qruplaşmaq, həmçinin üzü üstə dayaqlı vəziyyətə*  	1.413	1.513	1.613

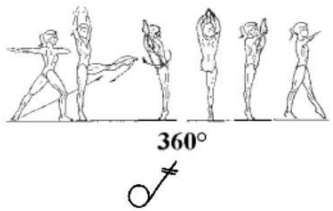
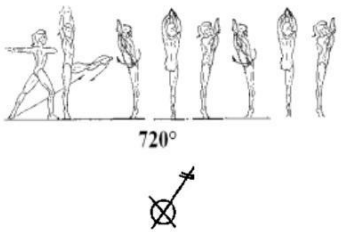
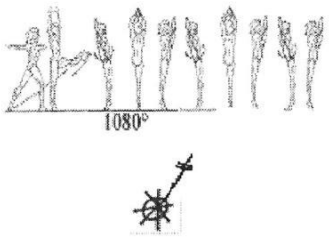
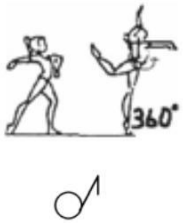
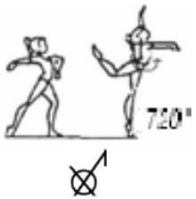
1.000 – Bir və iki ayaqla tullanmalar və sıçrayışlar

A	B	C	D	E	F/G
1.114 *Bir və ya iki ayaqla tullanmaq – bir ayaq bükülmüş, digəri düz və üfüqi səviyyədən yuxarıda, dizlər bir yerdə (tapança)* 	**1.214** *Bir və ya iki ayaqla 1/1 (360°) dönməklə tapança vəziyyəti*  *Bir və ya iki ayaqla 1/1 (360°) dönməklə tpança və üzü üstə dayaqlı vəziyyət* 	**1.314**	**1.414** *Bir və ya iki ayaqla 2/1 (720°) dönməklə tapança vəziyyəti* 	**1.514**	**1.614**

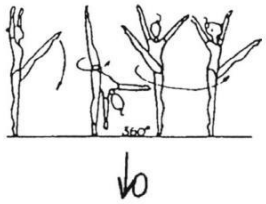
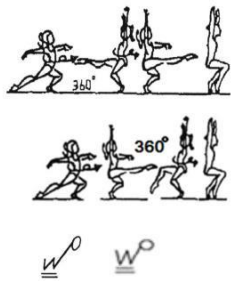
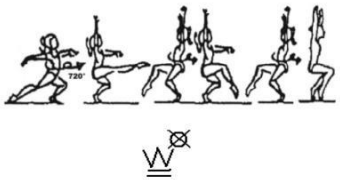
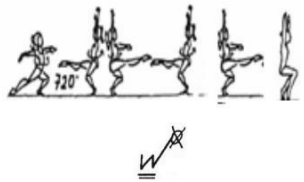
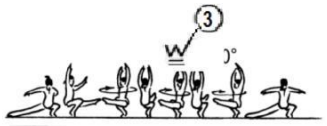
2.000 – Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
2.101 *Bir ayaq üstə 1/1 (360°) dönmək (yellənən ayaq – istənilən vəziyyətdə) üfüqi səviyyədən aşağıda*  	**2.201** *Bir ayaq üstə 2/1 (720°) dönmək (yellənən ayaq – istənilən vəziyyətdə) üfüqi səviyyədən aşağıda*  	**2.301** *Bir ayaq üstə 3/1 (1080°) dönmək (yellənən ayaq – istənilən vəziyyətdə) üfüqi səviyyədən aşağıda*  	**2.401**	**2.501** *Bir ayaq üstə 4/1 (1440°) dönmək (yellənən ayaq – istənilən vəziyyətdə) üfüqi səviyyədən aşağıda*  	**2.601**
2.102	**2.202 (*)** *1/1 (360°) dönmək – yellənən ayağın dabanı dönmənin əvvəlindən sonunadək üfüqi səviyyədə (hər iki ayaq düz və ya bükülmüş ola bilər)*  	**2.302**	**2.402 (*)** *2/1 (720°) dönmək – yellənən ayağın dabanı dönmənin əvvəlindən sonunadək üfüqi səviyyədə (hər iki ayaq düz və ya bükülmüş ola bilər)*  	**2.502**	**2.602**

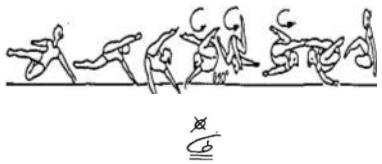
2.000 – Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
2.103	**2.203** *1/1 (360°) dönmək, bütün dönmə ərzində ayağı 180°şpaqatda əllə tutaraq saxlamaqla* 	**2.303**	**2.403** *2/1 (720°) dönmək, bütün dönmə ərzində ayağı 180°şpaqatda əllə tutaraq saxlamaqla* 	**2.503 2.603** *3/1 (1080°) dönmək, bütün dönmə ərzində ayağı 180°şpaqatda əllə tutaraq saxlamaqla* 	
2.104	**2.204** *Attitüd vəziyyətində 1/1 (360°) dönmək (yellənən ayağın dizi bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə)* 	**2.304**	**2.404** *Attitüd vəziyyətində 2/1 (720°) dönmək (yellənən ayağın dizi bütün dönmə ərzində üfüqi səviyyədə)* 	**2.504**	**2.604**

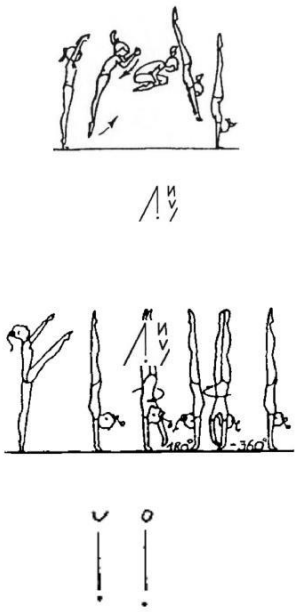
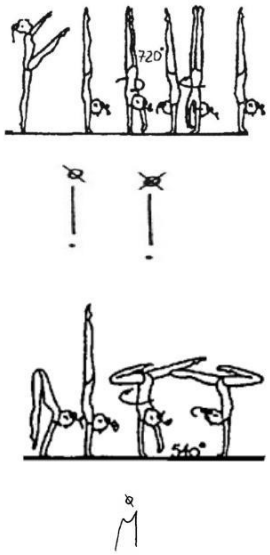
2.000 – Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
2.105	**2.205** *Bədənin irəliyə əyib düzləndirməklə əllə döşəməyə toxunmadan 1/1 (360°) dönmək (illüzion)* 	**2.305**	**2.405**	**2.505**	**2.605**
2.106 *Bir ayaq üstə çömələrək 1/1 (360°) dönmək – yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 	**2.206 2.306** *Bir ayaq üstə çömələrək 2/1 (720°) dönmək – yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə* 		**2.406** *Bir ayaq üstə çömələrək 2/1 (720°) dönmək – yellənən ayaq bütün dönmə ərzində düz vəziyyətdə (dönmə əllərlə döşəmədən təkan vermədən başlanır)* 	**2.506 2.606** *Bir ayaq üstə çömələrək 3/1 (1080°) dönmək – yellənən ayaq bütün dönmə ərzində düz vəziyyətdə (dönmə əllərlə döşəmədən təkan vermədən başlanır)* 	

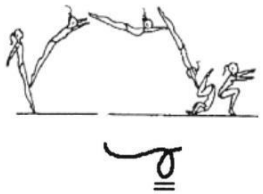
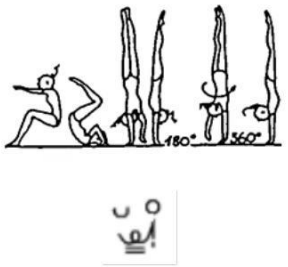
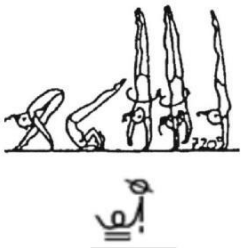
2.000 – Dönmələr

A	B	C	D	E	F/G
2.107	**2.207** *Arxası üstə uzanmış vəziyyətdə bükülərək 2/1 (720°) və daha artıq dönmək* 	**2.307**	**2.407**	**2.507**	**2.607**

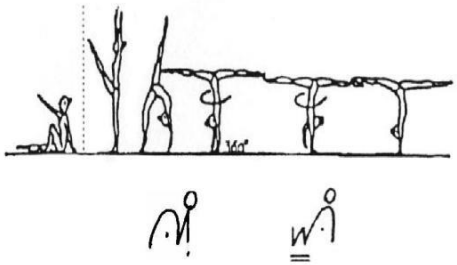
3.000 Əllərlə dayaq verməklə elementlər

A	B	C	D	E	F/G
3.101 *Tullanma, yellənmə və ya qüvvə ilə əllərdə duruş (çıxış vəziyyətinə qayıdış – istənilən), həmçinin duruşda ½ - - 1/1 (180°- 360°) dönməklə.* 	**3.201** *– Tullanma, yellənmə və ya qüvvə ilə əllərdə duruş (çıxış vəziyyətinə qayıdış – istənilən), həmçinin duruşda 1 ½ - 2/1 (540°-720°) dönməklə.* 	**3.301**	**3.401**	**3.501**	**3.601**

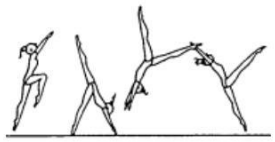
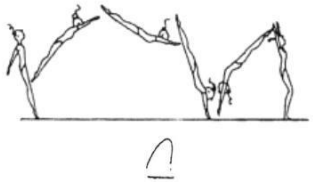
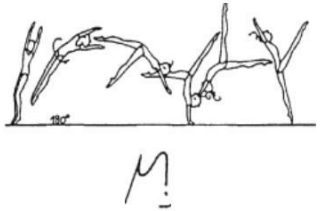
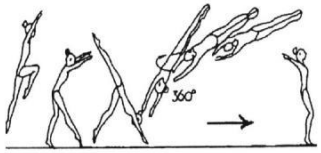
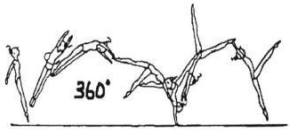
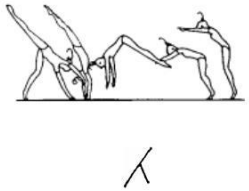
3.000 Əllərlə dayaq verməklə elementlər

A	B	C	D	E	F/G
3.102 *Uçuş - mayallaq* 	**3.202**	**3.302**	**3.402**	**3.502**	**3.602**
3.103 *Arxaya mayallaq aşaraq əllərdə duruş, duruşda ½ -1/1 (180°-360°°) dönməklə* 	**3.203** *Arxaya mayallaq aşaraq əllərdə duruş, duruşda 1 ½ -2/1(540-720°) dönməklə* 	**3.303**	**3.403**	**3.503**	**3.603**

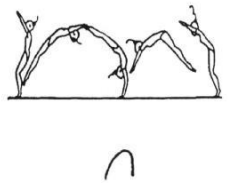
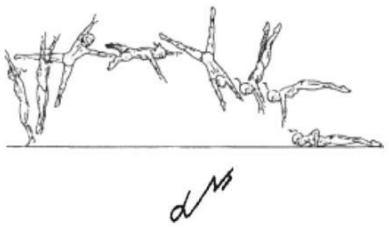
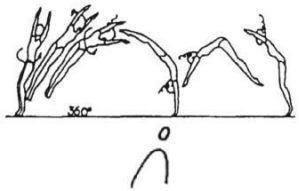
3.000 Əllərlə dayaq verməklə elementlər

A	B	C	D	E	F/G
3.104 *Arxaya yavaş aşmaq, habelə dayaqlı oturuşdan duruşda 1/1 (360°) dönməklə (başlanğıc vəziyyətə qayıtmaq olar)* 	**3.204**	**3.304**	**3.404**	**3.504**	**3.604**

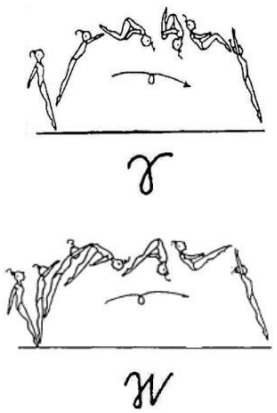
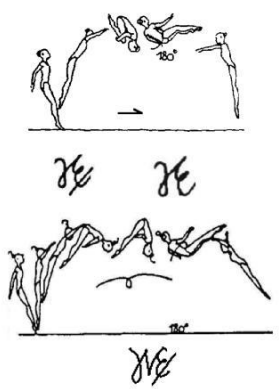
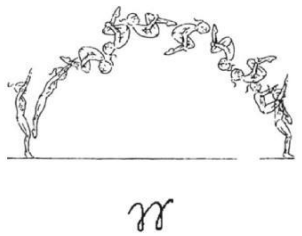
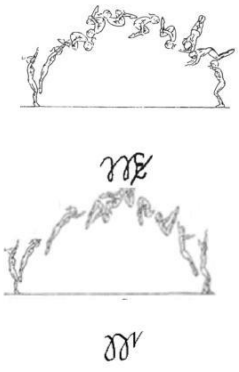
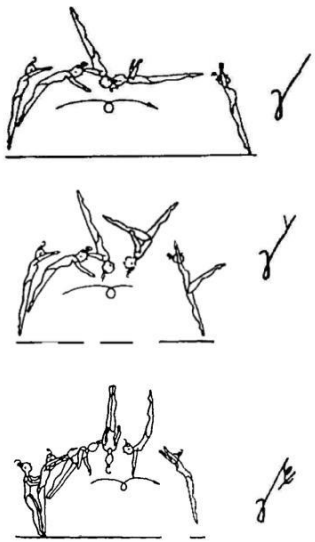
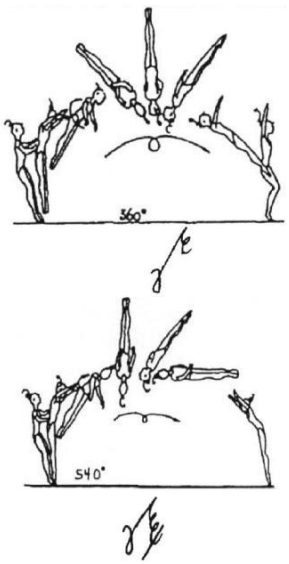
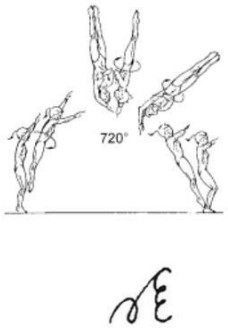
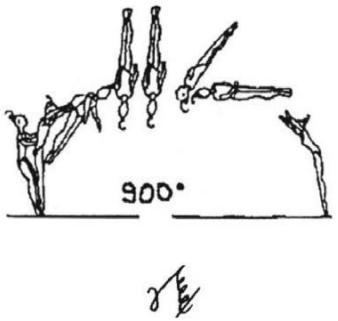
3.000 Əllərlə dayaq verməklə elementlər

A	B	C	D	E	F/G
3.105 *Bir ayaqdan irəliyə templi aşmaq və ya iki ayaqdan irəliyə templi aşmaq və ya əllərlə toxunanadək uçuş fazası olmadan, istənilən vəziyyətdə yerə enmək*   *½ (180°) dönməklə arxaya tullanmaq - irəliyə templi aşmaq – istənilən vəziyyətdə yerə enmək* 		**3.305** *Əllərlə dayaq verənədək və ya dayaq verdikdən sonra 1/1(360°) dönməklə irəliyə templi aşmaq*   	**3.405**	**3.505**	**3.605**
3.106 *Rondat* 	**3.206**	**3.306**	**3.406**	**3.506**	**3.606**

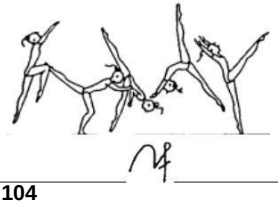
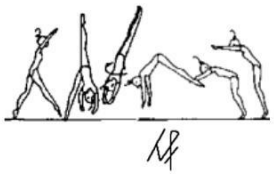
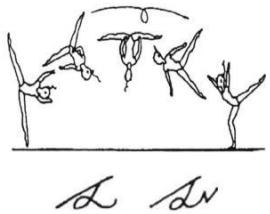
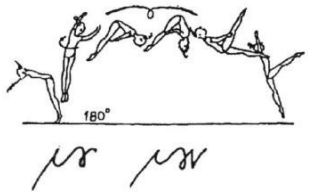
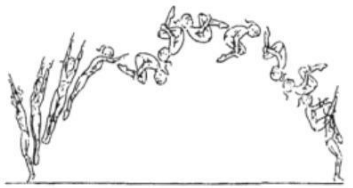
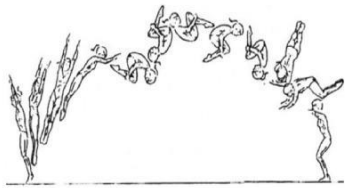
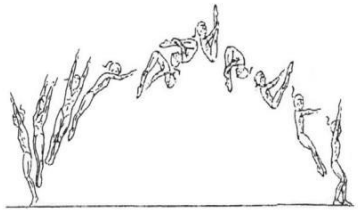
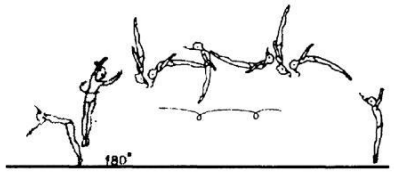
3.000 Əllərlə dayaq verməklə elementlər

A	B	C	D	E	F/G
3.107 *Flyakların və auerbax flyakların bütün variantları, həmçinin bir əllə dayaq verməklə*  *Arxaya tullanmaqla ¼ (90°) yana salto ilə üzü üstə uzanmış dayaqlı vəziyyətə enmək* 	**3.207** *Əllərlə dayaq verənədək 1/1 (360°) dönməklə flyak* 	**3.307**	**3.407**	**3.507**	**3.607**

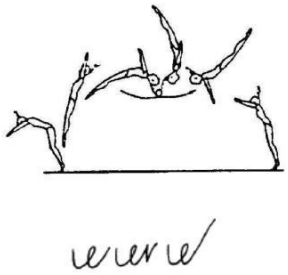
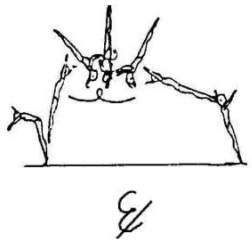
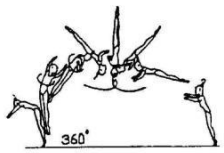
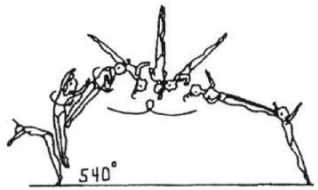
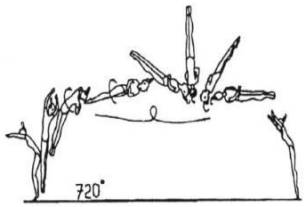
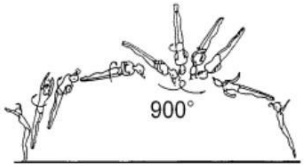
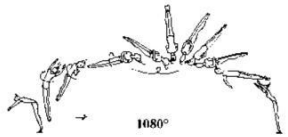
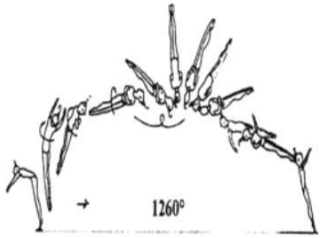
4.000 – İrəliyə və yana salto

A	B	C	D	E	F/G/H
4.101 *Qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə salto* 	**4.201** *Qruplaşaraq ½ - 1/1 (180° -360°) dönməklə irəliyə salto, həmçinin bükülərək ½ (180°)dönməklə* 	**4.301**	**4.401**	**4.501** *İrəliyə ikiqat salto* 	**4.601** *½ (180°) dönməklə irəliyə ikiqat salto və ya bükülərək irəliyə ikiqat salto* 
4.102	**4.202** *Beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto, həmçinin ½ (180°) dönməklə* 	**4.302** *Beli açıq vəziyyətdə 1/1 və ya 1½ (360° və ya 540°) dönməklə irəliyə salto* 	**4.402** *Beli açıq vəziyyətdə 2/1(720°) dönməklə irəliyə salto* 	**4.502** *Beli açıq vəziyyətdə 2½ (900°) dönməklə irəliyə salto* 	**4.602**

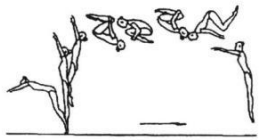
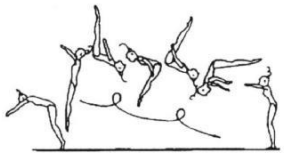
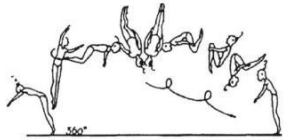
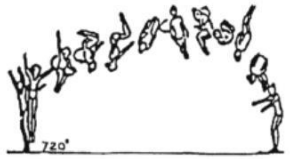
4.000 – İrəliyə və yana salto

A	B	C	D	E	F/G/H
4.103 *Yellənərək irəliyə salto* 	**4.203**	**4.303**	**4.403**	**4.503**	**4.603**
4.104 *Yellənərək yana salto və ya əllərlə dayaq vermədən rondat* 		**4.304**	**4.404**	**4.504**	**4.604**
4.105 *Bir və ya iki ayaqla təkan verərək – qruplaşaraq, bükülərək yana irəliyə salto (və ya ərəb saltosu)* 	**4.205** *½ [180°] dönməklə arxaya tullanmaq, qruplaşaraq və ya bükülərək irəliyə salto (Tvist) – istənilən vəziyyətdə yerə enmək*  	**4.305**	**4.405**	**4.505** *Qruplaşaraq ikiqat tvist, həmçinin ½ (180°)dönməklə*  	**4.605** *Bükülərək ikiqat tvist*  **4.805** *Beli açıq vəziyyətdə ikiqat tvist* 

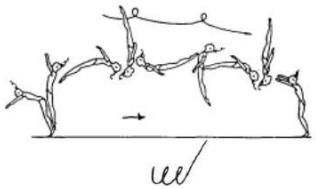
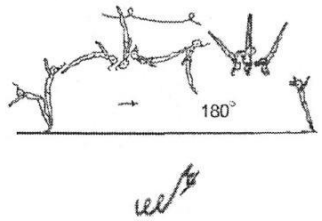
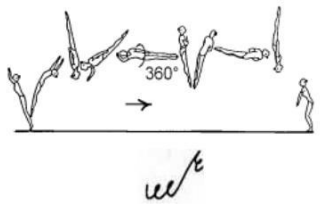
5.000 – Arxaya salto

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.101 *Qruplaşaraq, bükülərək və beli açıq vəziyyətdə arxaya salto* 	**5.201** *Beli açıq vəziyyətdə ½ dönməklə arxaya salto və ya qruplaşaraq və ya beli açıq vəziyyətdə 1/1 arxaya salto*  	**5.301** *Beli açıq vəziyyətdə 1½ və ya 2/1 (540° və ya 720°) dönməklə arxaya salto*  	**5.401** *Beli açıq vəziyyətdə 2½ (900°) dönməklə arxaya salto* 	**5.501** *Beli açıq vəziyyətdə 3/1 (1080°) dönməklə arxaya salto* 	**5.601** *Beli açıq vəziyyətdə 3½ (1260) dönməklə arxaya salto* 

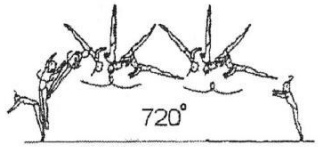
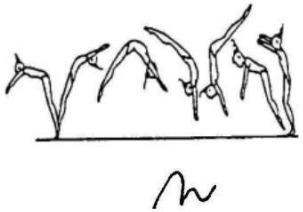
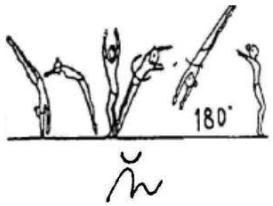
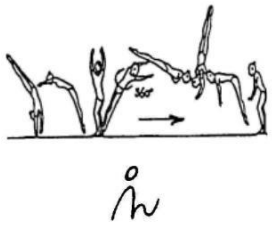
5.000 – Arxaya salto

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.102	**5.202**	**5.302**	**5.402** *Qruplaşaraq arxaya ikiqat salto*  *Bükülərək arxaya ikiqat salto* 	**5.502** *Qruplaşaraq və ya bükülərək 1/1 (360°) dönməklə arxaya ikiqat salto* 	**5.602/ 5.702** **5.802** *Qruplaşaraq və ya bükülərək 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto* 

5.000 – Arxaya salto

A	B	C	D	E	F/G/H/I
5.103	**5.203**	**5.303**	**5.403**	**5.503**	**5.603** *Beli açıq vəziyyətdə arxaya ikiqat salto*  **5.703** **5.703** *Beli açıq vəziyyətdə ½(180°) dönməklə arxaya ikiqat salto*  **5.803** *Beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə arxaya ikiqat salto* 

5.000 – Arxaya salto

A	B	C	D	E	F/G/H/I	
						5.903 *Beli açıq vəziyyətdə 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto* 
5.104 *Arxaya templi salto* 	**5.204** *½ (180°)dönməklə arxaya templi salto* 	**5.304** *1/1 (360°) dönməklə arxaya templi salto* 	**5.404**	**5.504/5.604**		**5.604**

V Hissə

ƏLAVƏLƏR

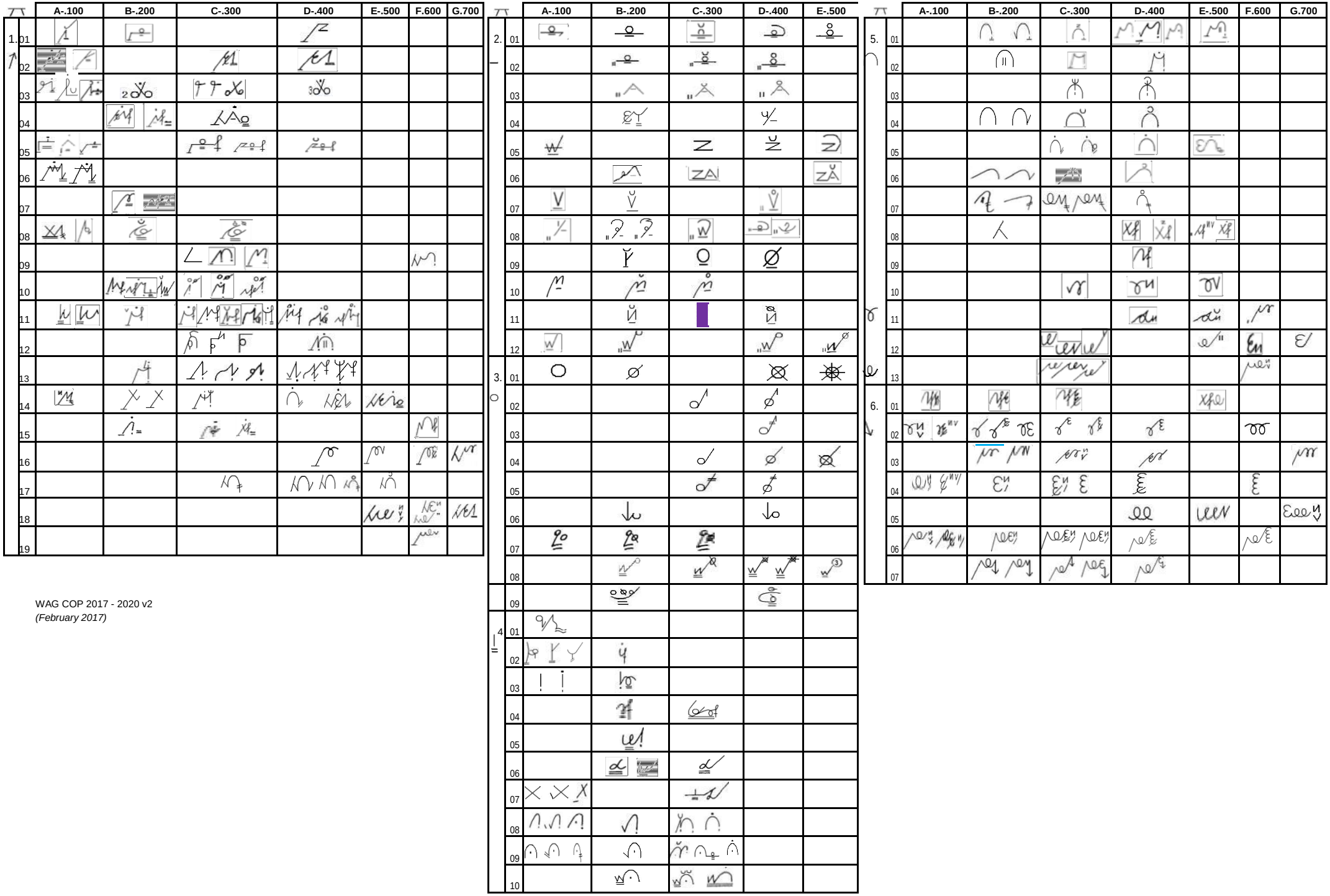
2017 FIG Vault Table

GROUP I		GROUP II		GROUP III		GROUP IV		GROUP V	
1.00	2.00	Təsnifat	Bir tullanma yerinə yetirilir. Xal komandaya və çoxnövçülüyə görə hesablanır.						
1.01	2.40		Əgər gimnast final üçün qeydiyyatdan keçibsə, o, 2-ci tullanışı da yerinə yetirməlidir.						
1.02	3.00		2 tullanmanın orta xalı = Yekun Xal						
1.03	3.60	Kom. fin.və çoxnöv .	Bir tullanmanı yerinə yetirməlidir.						
1.04	4.00	Alətlər üzrə	2 tullanma müxtəlif qruplardan, müxtəlif 2-ci uçuş fazaları ilə olmalıdır.						
1.05	4.40	Final							
1.10	2.40	2.10	4.00	3.10	3.50	4.10	3.30	5.10	4.20
1.11	2.80	2.11	4.40	3.11	3.80	4.11	3.60	5.11	4.60
1.12	3.20			3.12	4.10	4.12	3.90		
		2.12	4.80	3.13	4.40	4.13	4.20	5.12	5.00
		2.13	5.20	3.14	4.90	4.14	4.70	5.13	5.40
1.20	2.00	2.20	4.20	3.20	3.70	4.20	3.50	5.20	4.40
1.21	2.80	2.21	4.60					5.21	4.80
1.22	3.00								
1.23	3.60	2.22	5.00					5.22	5.20
1.24	4.00								
1.30	3.60	2.30	4.60	3.30	4.20	4.30	4.00	5.30	4.80
1.31	4.00	2.31	5.00	3.31	4.40	4.31	4.20	5.31	5.20
		2.32	5.40	3.32	4.80	4.32	4.60	5.32	5.60
1.40	2.40	2.33	5.80	3.33	5.20	4.33	5.00	5.33	6.00
				3.34	5.60	4.34	5.40		
				3.35	6.00	4.35	5.80		
1.50	2.60	2.40	5.20			4.40	4.00		
1.51	3.00	2.41	5.60			4.41	4.40		
1.52	3.40					4.42	4.60		
1.53	3.80	2.50	6.40			4.50	4.20		
1.60	2.80					4.51	4.60		
1.61	3.20					4.52	5.00		
1.62	3.80					4.53	5.40		

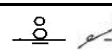
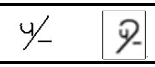
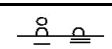
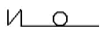
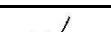
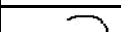
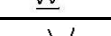
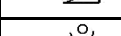
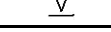
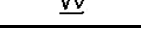
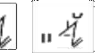
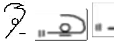
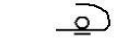
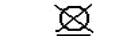
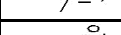
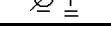
FIG/WTC March 2016

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E -.500	F-.600	G-.700
1.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
	11							
2.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
3.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F - .600	G - .700
4.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
5.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							
6.	01							
	02							
	03							
	04							
	05							
	06							
	07							
	08							
	09							
	10							

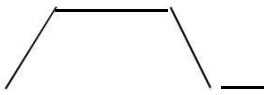
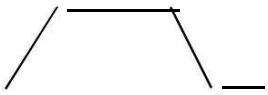
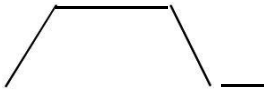
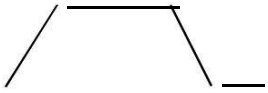
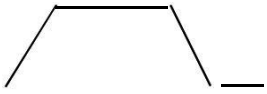
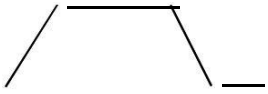
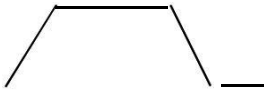
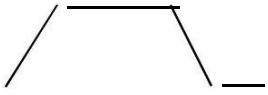
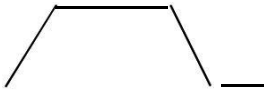
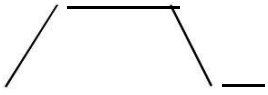


WAG COP 2017 - 2020 v2
(February 2017)

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E- .500
1.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					
	08					
	09					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
2.	01					
	02					
	03					
	04					
	05					
	06					
	07					

		A - .100	B - .200	C - .300	D - .400	E - .500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900
3.	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4.	01									
	02									
	0.3									
	04									
	05									
5.	01									
	02									
	03									
	04									

Təsnifat ☐ Çoxn. ☐ Alətlər üzrə final ☐ Komandaların finalı ☐

# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal	# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal
# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal	# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal
# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal	# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal
# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal	# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal
# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal	# # Yerinə yetirilib Nat  D xalı Cərimələr Yekun xal

CV 0.1	0.2
D+D *və ya daha çətin*	D *(flight or) +* *C və ya YQ-da daha çətin* *Bu ardıcıllıqla yerinə yetirilməlidir*
D+E (hər ikisi uçuşlu)	

AQ-dan YQ-a tullanma	*0.5*
YQ-da sallanmaq, ayaqları AQ-a qoymaq	*0.5*
Hopp. əvvəl +2 eyni element	*0.1*
Hoppanma yoxdur	0.5

CR
HB LB
Uçuşsuz
*2 müxtəlif tutma
(uçuşsuz, hop./sıçrama yox.)
360 dönmə
(hop. yox)

CV	0.1	0.2
Uçuşlu akro	C+C	C/D+D
(sıçrayışla)	B+E	B+D (irəli)
Sıçrama min. F		B+F
Əlavəli birləşmələr	C + C (Rəqs.)	D + D
	A + C *(Dönmələr)*	
	B + D *(Qarışıq.)*	
Salto+1 ayaqda sabit saxlama	D + A	

CR	
2 müxt.rəqs. - *180° spaqat və ya*	
köndələn.	
Dönmə (3-cü qr)	
Akro birləş. (2 elem. 1 salto)	
Akro istiqam (İ/Y & A)	
DV olmadan hop.	0.1

Özünə əminlik	0.1
Fərdi üslub	0.1
Hərək. ritm və temp. (DV yox)	0.1
Əlaqəsiz hərəkət.	0.1
Hərək. çətinl. yetərsizliyi	0.1
Tirin uzunluğundan istifadə	0.1
Tirə toxunmaqla hərəkət	0.1
Yan tərəflə hərəkət yoxdur	0.1
2 ayaqda +1- ½ dönmə	0.1
Hoppanma yoxdur	0.5
2 düz ayaqda 1-dən çox dönmə	0.1

CV	0.1	0.2
Vasitəli akro.	B/C+D	C+E
	A+A+D	D+D
		A+A+E
Birbaşa akro	A+D	A+E
	C+C	C+D
Qarışıq	D(salto) + A(rəqs.)	
	E(salto) + A(rəqs.)	
Dönmələr	D+B B+B (addımsız)	

İfadəliliyin yetərsizliyi	0.1
Uyğun olmayan jestlər və mimika	0.1
Gimnast tamaşaçıl. maraqlandırmadı	0.1
Musiqinin xarakteri göstərilmədi	0.1
Hərəkət – ayrı-ayrı elem. kompleksi.	0.1
Hərəkətlə musiqi aras. az əlaqə	0.1/0.3
Hərək. çətinliyinin yetərsizliyi	0.1
Xalçaya yaxın hərəkət yoxdur	0.1
Musiqidə struktur yoxdur	0.1

CR
2 müx. rəqs. - 1 -i 180° spaqatla
Dönməklə salto (min. 360˚)
İkiqat salto
Eyni və ya müxt. sıralarda iriiyə/geriyə salto
Hərək. bir hiss-də musiqi ilə əlaqə yoxdur *0.3*
Hərəkətin sonunda musiqi ilə əlaqə yoxdur *0.1*
Musiqi ilə əlaqə tamamilə yoxdur *0.5*

İcra ___ Arts. ___

.8H/.9 I				CV	
.7G				**Dxalı**	
.6 F				**E- xalı**	
.5 E					
.4 D				**Final**	
.3 C					
.2 B	UB			DV	
.1 A	Akro	Rəqs	Cəmi	CR	

İcra ___ Arts. ___

.8H/.9 I				CV	
.7G				**D xalı**	
.6 F				**E- xalı**	
.5 E					
.4 D				**Final**	
.3 C					
.2 B	UB			DV	
.1 A	Akro	Rəqs	Cəmi	CR	

İcra ___ Arts. ___

.8H/.9 I				CV	
.7G				**D-xalı**	
.6 F				**E- xalı**	
.5 E					
.4 D				**Final**	
.3 C					
.2 B					
.1 A					

D briqadasının hər bir hakimi tərəfindən doldurulur

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI – D briqadasının xalı

Tarix:

Yarış:
Təsnifat ☐ Çoxnövç. ☐ Alətlər üzrə final ☐ Komand. finalı ☐

Gimnastın adı

Gimnast No.

Ölkə

D.V.	
C.R.	
C.V.	
Cəm	

Neutral Deductions
Vaxt
Xətt

1

2

D1 hakiminin imzası

D2 hakiminin imzası

E briqadasının hər bir hakimi tərəfindən doldurulur

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI – E briqadasının xalı

Tarix

Yarış:
Təsnifat Çoxn. ☐ Alətlər üzrə final. ☐ Komand. finalı ☐

Gimnastın adı

Gimnast No.

Ölkə

İcra	
Artistizm. Tir və S/H	
Cəmi	

1

2

Hakimin nömrəsi və imzası
Position et Signature du Juge

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası

QİG XƏTT

Nömrə	Ad	Ölkə	0.10	0.30	Cərimə. cəmi	Qeydlər

Təsnifat	#:	Alət	İmza
Çoxnöv. finalı			
Alətlər üzrə final			
Komandaların finalı			

QİG VAXT

Nömrə	Ad	Ölkə	Yıxılma müddəti	Hərək. müddəti	Vaxta görə digər cərimələr	Cərimәl. cəmi	Qeydlər
Təsnifat	#:	Alət			İmza:		
Çoxnövç. finalı							
Alətlər üzrə final							
Komandaların finalı							

Gənclər arasında yarışlar üçün dəyişikliklər

2017 –ci il üçün yarış qaydaları aşağıdakılar üçün nəzərdə tutulmuşdur:

- BGF-nin himayəsi altında keçirilən beynəlxalq yarışlarda, Federasiyalar və Qitə ittifaqları tərəfindən keçirilən yarışlarda, Dünya Çempionatlarında, Olimpiya Oyunlarında və digər multi-idman yarışlarında, Dünya Kuboku üçün təsnifat yarışlarında, habelə digər Beynəlxalq yarışlarda və turnirlərdə hakimlik üçün
- BGF-nin rsəmi yarışlarının dprd fazasının standart hakimliyi üçün: Təsnifat yarışları, Komanda yarışlarının finalı, çoxnövçülük üzrə final və Alətlər üzrə final.

Gənclər arasında yarışlar üçün Yarış Qaydalarına dəyişikliklər mövcuddur.

2-ci bölmə – Gimnastlar üçün qaydalar

2.1.2 İsinmə hərəkətləri

- Təsnifat, komanda finalı, çoxnövçülük finalı və alətlər üzrə final yarışlarında yarış zamanı çıxış edən hər bir gimnasta (xəsarət almış gimnastı əvəz edən ehtiyat gimnast da daxil olmaqla) xalça üzərində bütün alətlərdə isinmə hərəkətləri etmək imkanı təqdim edilir (çıxışdan öncə qısa isinmə hərəkətləri). İsinmə hərəkətləri üçün maksimal müddətlərlə BGF-nin Texniki Reqlamentində (TR 4.11.8) tanış olmaq mümkündür.

- C- III isinmə hərəkətlərini **2 qrup** yerinə yetirir.

Qeyd:

- *Təsnifat yarışlarında və komandaların finalında isinmə hərəkətləri üçün vaxtın hamısı (tirdəki gimnasta 30 san., m.h.qollardakı gimnasta 50 san.) komandaya məxsusdur. Sonuncu gimnastın isinmə hərəkətləri edə bilməsi üçün komanda vaxta nəzarət etməlidir.*
- *Qarışıq qruplarda isinmə hərəkətləri üçün vaxt gimnasta məxsusdur.*

7 –ci bölmə– D xalı üçün qaydalar

7.2 Çətinlik dərəcəsi (DV)

Çətinliyin məhdudiyyəti: F", "G", "H" və ya "I" elmentləri 0.50 alacaqdır.

7.3 Kompozisiyaya tələblər (CR) 2.00

Kompozisiyaya tələblər alətlər üzrə Maddələrdə göstərilmişdir – maksimum 2.00 b.

- Bir element birdən artıq CR yerinə yetirə bilər, lakin həmin element digər CR almaq üçün təkrarlana bilməz.

7.4 Birləşmələrə görə əlavələr

Birləşmələrə görə əlavələrin düsturu "III hissə: 11, 12 və 13-cü bölmələrdə" təsvir edilmişdir (çətinlik məhdudiyyətləri nəzərə alınmalıdır).

10-cu bölmə – Tullanma

10.4 Tələblər

- Gimnastınn yerinə yetirməyə **hazırlaşdığı** tullanmanın nömrəsi tullanma icra edilənə qədər göstərilməlidir (elektron tabloda və ya əllə).

- Təsnifat yarışlarında, komandaların finalında və çoxnövçülükdə

Bir tullanma yerinə yetirilir.

- Təsnifat yarışlarında 1-ci tullanma komandanın və / və ya çoxnövçülüyün hesabına yazılır.
- Final yarışlarında iştirak etmək istəyən gimnast tullanma üzrə final yarışlarının qaydalarına uyğun olaraq 2 tullanmanı yerinə yetirməlidir.

Alətlər üzrə final: gimnast iki müxtəlif tullanma yerinə yetirməlidir (eyni qrupdan ola bilər, lakin müxtəlif nömrələrlə), bunların ikisinə görə orta xal çıxarılır.

10.4.2 Alətlər üzrə cərimələr (D briqadası)

Bütün tullanmaların nömrəsi vardır.

Əgər gimnast nömrəsi göstərilən tullanmanı yerinə yetirmirsə cərimə tətbiq edilmir.

- Bir əllə dayaq vermə (yekun xaldan) - 2.00 b.

– **Alətlər üzrə Final üçün təsnifat yarışlarında və Alətlər üzrə finalda**,
  - Bir tullanma yerinə yetirildikdə
  - Tullanmalardan biri “0” xal aldıqda (10.4.3)

Xal: Yerinə yetirilmiş tullanmanın xalı / 2 = Yekun xal

14-cü bölmə – Elementlər cədvəli

Aşağıdakı elementlərin yerinə yetirilməsi qadağandır:

1. Tullanma – təkan verməklə və yan tərəfi ilə enməklə tullanmalar
2. Qollar – hərəkətin ortasında salto və iki ayaqla təkan verməklə hoppanmaq
3. Gimnastika tiri – tirin üzərinə atlı vəziyyətində oturuşa enməklə rəqs elementləri
4. S/H – təkan verməklə və ya yan tərəfi ilə enməklə akrobatika elementləri və / və ya mayallağa enməklə salto.

Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası

Qadın gimnastikası - simvollar

2017-ci ilin nəşri.

Mündəricat

Səhifə

Giriş

1. Bütün alətlər üçün əsas simvollar

2. - 6 **Müxtəlif hündürlüklü ollar**

7.- 13 **Gimnastika tiri və s/h**

14.- 15 **Dayaqlı tullanma**

Qeyd:
Bu sənəddə bütün alətlər üzrə elementlər – sallanmalar, dayaqlar, duruşlar, tullanmalar və sıçrayışlar, ayaqların və bədənin vəziyyəti, fırlanma və saltolar üçün əsas simvollar təsvir edilmişdir.
Müxtəlif hündürlüklü qollar, gimnastika tiri, s/h üçün spesifik simvollar müxtəlif bölmələrdə, gimnastika tirində və s/h-də akrobatika və rəqs elementləri bir bölmədə yerləşirlər. Tullanmalar üçün simvollar son bölmədə təsvir edilmişdir.
Əsas və spesifik simvollardan istifadə etməklə demək olar ki, istənilən elementi, o cümlədən, ilk dəfə yerinə yetirilən elementləri qeyd etmək olar.

Qadın gimnastikası üzrə Texniki Komitə Simvollar Broşürünün 3-cü nəşrinin hazırlanmasında göstərdiyi köməyə görə aşağıdakı şəxslərə minnətdarlığını bildirir.

Simvolların, mətnin hazırlanması və planlanması –1986-cı il	Marqot Diyetz	GER
Simvolların tarixi	Ceki Fay	USA
Sənədin tərtibi 1999 və 2009	Linda Çeçinski	USA
İngilis dilinə tərcümə	Ceki Fay 1999 Linda Çeçinski 1999, 2009	USA
Rus dilinə tərcümə 1997 - 2017	Nelli Kim Yelena Lauri	BLR USA
1999 – 2017 Fransız və alman dillərinə tərcümə	Aqneta Qosberq	SWE
	Yesbela Fonseka Miyake	POR
	İvette Brayzer	FRA
	Sabrina Klasber	GER
1999 – 2017 İspan dilinə tərcümə	Xelena Lario	ARG

GİRİŞ

Simvolların işlənib hazırlanmasının tarixi

Qadın gimnastikasının əsas elementləri üçün simvollar ilk dəfə 1979-cu ildə BGF-nin Qadın gimnastikası üzrə Komitəsi tərəfindən dərc edilmişdir.

Gimnastika inkişaf etdikcə ilə istifadə edilə biləcək simvolları seçmək üçün simvollar 1980- ci ildən 1986-cı ilədək sınaqdan keçirilmişdir. BGF-nin rəsmi yarışlarında (Olimpiya Oyunları, Dünya Çempionatları, Dünya Kubokları, Avropa Çempionatları) yerinə yetirilən bütün hərəkətlər Baş Texniki Yardımçılar tərəfindən qeydə alınmış və videoyazılarla müqayisə edilmişlər. Beləliklə, QTK gimnastikanın inkişafını müşahidə və təhlil etmiş və yarış qaydalarını təkmilləşdirmişdir.

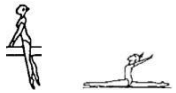
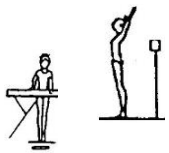
1985-ci ildə BGF əlavəni və 1986-cı ildə - broşürün ilk nəşrini dərc etdirmişdir. 1990/1991 - ci illərdə BGF təlim və təcrübə üçün Video və Broşürü dərc etdirmişdir. Video və Broşür Marqot Diyetz tərəfindən hazırlanmışdır, o, QTK prezidenti Elen Bergerlə birgə çalışmışdır. Simvollardan ilk dəfə 1993-cü ildə Yarışların Qaydalarında istifadə edilmişdir.

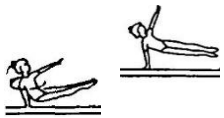
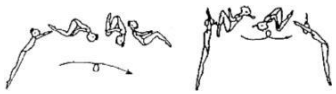
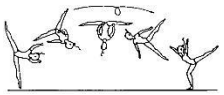
1999-cu ildə Simvollar Broşürünə dəyişikliklər edilmişdir. Simvollar Linda Çeçinski tərəfindən kompüter formatına çevrilmişdir.

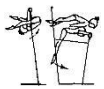
2017-ci ilin bu nəşri yeni elementlərin əlavə edilməsi ilə əlaqədar simvollarda dəyişiklikləri ehtiva edir. Bu sənədin məqsədi – bütün dünyada hakimlərə

- yerinə yetirilmiş bütün elementləri dəqiq qeyd etməyə
- hərəkətin tərkibini cəld qiymətləndirməyə
- başqa dillərdə danışan hakimlərlə ünsiyyət qurmağa
- və ən başlıcası, müasir dinamik hərəkətləri tam yadda saxlamağa imkan verən vahid bir sənəd təqdim etməkdir.

Nelli Kim, Prezident

ENGLISH	FRANÇAIS		Azərbaycan	ESPAÑOL
Basic Symbols for All Apparatus	**Symboles de base pour tous les agrès**		**Bütün alətlər üçün əsas simvollar**	**Símbolos básicos para todos los aparatos**
– Hang		|		
	– Suspension		V Sallanma	V Suspensión
– Stable Support surface		=		
	– Surface d'appui stable		V Səth	V Superficie de apoyo estable
– Stand frontways, rearways		| |		
	V Station faciale, dorsale (fac., dors.)		V Üzü onə, arxaya dayanmaq	V Posición de pie de frente, de espaldas
– Support, ie with support of hips				
	V Appui, par ex. avec appui facial		V Dayaq, yəni budlarla dayaq	V Apoyo, ej. con apoyo de caderas.
V Without support of the hips (clear)		V		
	V appui dorsal libre		V Budlarla dayaq/toxunma olmadan	V Sin apoyo de cadera (libre)
V Clear pike support	V Appui dors, libre jambs levees à la tete		V Yüksək bucaq	V Al apoyo libre carpado
V Handstand	V Appui tendu renversé (atr)	!	V Duruş	V Apoyo invertido

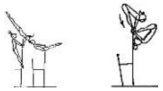
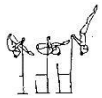
– Jump, Leap, Hop, flight phase	– Saut, phases d'envol		v Tullanış və ya sıçrama, uçuş fazası	v Salto, fase de vuelo
Leg and body positions	**Position des jambes** et du corps		**Ayaqların və bədənin vəziyyəti**	**Posición de piernas y cuerpo**
– Tuck, pike, straddle – Kehr-rear, flank, wendy-front	– groupé, carpé, écarté		v Qruplaşaraq, bükülərək, ayaqlar aralı,	v Agrupado, carpado, piernas separadas
	– dorsal, costal, facial		v Arxası, yanı, üzü üstə	v Dorsal, lateral, facial
– Body position stretched, with step-out	– position du corps tendu, écarté		v Beli açıq, bir ayaq üstə enmə ilə	v Posición de cuerpo extendida, con separación de piernas (a una pierna)
Turns	**Rotations**		**Dönmələr**	**Rotaciones**
– around the breadth axis Forward, backward 	– autour de l'axe transversal en avant, en arrière		v Fırlanma – önə, arxaya salto	v en el eje transversal adelante, atrás
– around the long axis 	v autour de l'axe longitudinal		v Fırlanma – burulma və dönmələr	– en el eje longitudinal
or 	ou	360° 540° 720° 900° 1080°		o
v around the median axis 	v autour de l'axe antèro-postérieur (latéral)		v Yan tərəflə fırlanma	– en el eje antero-posterior (lateral)

UNEVEN BARS	BARRES ASYMÉTRIQUES	Qollar	PARALELAS ASIMÉTRICAS
Apparatus Specific	**Symboles spécifiques à**	**Alət üçün simvollar**	**Símbolos específicos del**
Symbols | Grip change	**l'agrès** | Changement de prises	| Tutma fasiləsi	**aparato** | Cambio de tomas
= with small flight phase			
	= avec petit envol	= Kiçik uçuş mərhələsi ilə	= con pequeña fase de vuelo
– with large flight phase (LB to HB)	– avec grande phase d'envol (bi -bs)	– Böyük uçuş mərhələsi ilə (A/Q-dan Y/Q-a)	= con gran fase de vuelo (BI a BS)
– with hop (mostly to reverse grip)	– en sautant (principalement en prises palm.)	– Sıçrama ilə (əsasən aşağıdan tutma)	– con salto (principalmente a toma palmar)
– reverse grip (use only when necessary)	– prises palm.(utiliser seulement si nécessaire)	– Aşağıdan tutmaq (yalnız lazım olduqda istifadə edin)	– toma palmar (usar sólo si es necesario)
– to L grip, to mixed L grip	= en prises cub. ou prises mixtes palm. cub.	– Tərs tutma, qarışıq tərs tutmaq	– a toma cubital, a toma cubital mixta
| **Flight bwd. over the**	| **Envol en arr. par-dessus**	| **İrəli uçuş**	| **Vuelo atrás sobre**
– same bar	– la même barre	– eyni qolda	– la misma banda
– From the HB over the LB			
	= de la bs par-dessus bi	– Y/Q-dan A/Q vasitəsilə	– desde BS por sobre BI
– To handstand on the LB			
	–– à l'appui renversé sur bi	= A/Q-da duruş vəziyyətinə	= al apoyo invertido en BI
| **Leg Swing Movements**	| **Mouvements d'élan des jambes**	| **Ayaqlarla hərəkətlər**	| **Movimientos con impulso de piernas**
– Squat on, stoop on, straddle on	– Pour poser jambes fl. tendues, écartées	– Ayaqları qruplaşdırmaq, beli açıq, ayaqları aralamaq	– al apoyo de piernas flexionadas (cuclillas), extendidas, separadas
– Squat through, stoop through	– Passer jambes fl. tendues	= Qruplaşaraq, beli açıq – ayaqları keçirmək,	

–

– a pasar las piernas
flexionadas, extendidas

Casts	Elans en arrière	Arxaya yellənmələr	Impulsos hacia atrás
Cast backward without/with reaching the handstand	Elan arr.sans/avec atteindre l'atr	Yellənmək, duruş vəziyyətinə yellənmək	Impulso atrás con o sin llegar al apoyo invertido
Cast to handstand – release-hop change to reverse grip in handstand phase – in reverse grip release- hop to L grip in handstand phase	Elan en arr. à l'atr – en sautant en prises palm. dans la phase d'atr – en sautant pour terminer en prises cub. dans la phase d'atr	Duruş vəziyyətinə yellənmək – Duruşda aşağıdan tutmağa sıçramaq – Aşağıdan tutmadan – tərs tutmaya sıçrama/yenidən tutma (duruşda)	Impulso atrás al apoyo invertido – con cambio-saltado a toma palmar en la vertical = en toma palmar, cambio-saltado a toma cubital en la vertical
Uprise to support/ handstand 	Etablissement à l'appui / à l'atr	Dayağa, duruşa arxaya yellənmək	Elevación atrás al apoyo / al apoyo invertido

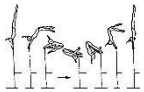
Circle Movements	Mouvements circulaires	Fırlanmalar	~~Movimientos circulares~~
Underswings – Underswing without/with support of the feet 	Elans par dessous barres – Elan par-dessous la barre sans/avec appui des pieds	Qola yaxın yellənmək – Ayaqlarla dayaqla/dayaqsız qola yaxın yellənmək	~~Impulsos por debajo de la banda~~ – Impulso por debajo de la banda con o sin apoyo de pies
– Underswing bwd. 	– Elan par-dessous en arr.	– Qola yaxın arxaya yellənmək	= Impulso por debajo de la banda hacia atr.
Circles – Clear hip circle without/with reaching the handstand 	Tours d'appui = Tour d'appui libre sans/avec l'atr	Fırlanmalar = Toxunmadan arxaya fırlanma, eynilə duruş vəziyyətinə	Giros de apoyo libre = Giro de apoyo libre con o sin llegar al apoyo invertido

= Giant circle bwd. without/with reaching handstand

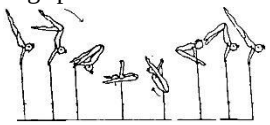
= Giant circle fwd. without/with reaching handstand (also in regular grip)

= Giant circle fwd. in L grip without/with reaching handstand

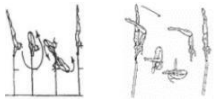
= Stalder circle bwd. without/ with reaching the handstand



= Stalder circle fwd. without/with reaching the handstand, also in L grip



– Pike circle or clear pike circle fwd. to handstand



– Pike circle or clear pike circle bwd. to handstand

= seat (pike) circle forward through clear extended support to finish near handstand

–

– Grand tour en arr. sans/avec
– l'atr

– S'abaisser en av. grand élan circ.en av. sans/avec l'atr (aussi en prise dorsale)

–

– Grand élan circ. en av. en prises cub.sans/avec l'atr

–

– Stalder en arr. sans/avec l'atr

–

– Stalder en av. sans/avec l'atr, aussie en prises cub.

– Elan circ. carpé ou libre Elan circ en av. à l'atr

– Elan circ. carpé en arr. sans/avec l'atr

= Tour d'appui dors, en av. à l'appui libre dans la phase d'atr

– Arxaya geniş fırlanma, eynilə duruş vəziyyətinə

– Arxaya geniş fırlanma, eynilə
– duruşa və normal tutma ilə

–

= İrəliyə geniş fırlanma, tərs tutma ilə, eynilə duruş vəziyyətinə

–

–

– Geriyə ştalder, eynilə duruş vəziyyətinə

= Önə ştalder, eynilə duruş vəziyyətinə, tərs tutmada

– İrəliyə fırlanma, beli açıq ayaqlarla dayaq verməklə
– /dayaqsız, duruş vəziyyətinə

– Geriyə fırlanma, beli açıq ayaqlarla dayaq verməklə
– /dayaqsız, duruş vəziyyətinə

•

– İrəliyə fırlanma dayaqla,
– beli açıq – çevirmək və demək olar ki, duruşda tamamlamaq

= Gran vuelta atr. con o sin llegar al apoyo invertido

= Gran vuelta ad. con o sin llegar al apoyo invertido (también con toma dorsal)

= Gran vuelta ad. en toma cubital con o sin llegar al apoyo invertido

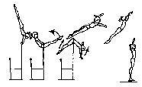
= Stalder atr. con o sin llegar al apoyo invertido

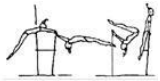
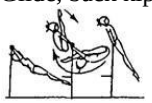
= Stalder ad. con o sin llegar al apoyo invertido, también en toma cubital

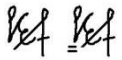
– Con o sin apoyo de pies ad. con llegar alapoyo invertido

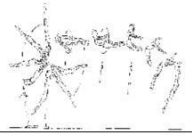
– Con o sin apoyo de pies atr. con llegar alapoyo invertido

= Giro dorsal adelante sentado-carpado pasando por el apoyo libre extendido a finalizar cerca de la vertical

Hip Circles and Hechts	Tours d'appui et poissons		Toxunaraq dövrələr və uçuşlar	Vueltas y Ángeles
with support of the hips fwd., bwd.	avec appui des hanches av., arr.		Budlarla toxunaraq, irəliyə, geriyə	con apoyo de caderas ad., atr.
Hip circle bwd. with hecht 	tour d'appui facial en arr. et poisson		Toxunaraq fırlanma, uçuşla	vuelta atr. y ángel
Clear hecht	tour d'appui fac. libre et poisson		Fırlanmaqla uçuş, toxunmadan	vuelta libre atr. y ángel

Kips	Bascules		Düzələrək qalxma	Kips
Glide kip-up on the LB 	Bascule fac. bi		Bükülüb açılaraq A/Q-a qalxma	Kip en BI
Glide, back kip to rear support 	Elan en av. passer les jambes entre les prises, bascule dorsale		Bükülüb açılaraq arxaya dayaqla qalxma.	Deslizamiento, pasaje de piernas entre brazos al apoyo dorsal (kip dorsal)
Long hang Kip-up	Bascule faciale à la suspension bs		Bükülüb açılaraq Y/Q-a qalxma	Desde la suspensión, kip en BS
Inverted pike swing fwd to rear support (fwd. seat circle)	Bascule dors. en av.		Dayaqda irəliyə fırlanma	Impulso invertido carpado ad. al apoyo dorsal (vuelta ad. sentada -carpada-)
Inverted pike swing bwd to rear support (bwd. seat circle)	Bascule dors. en arr.		Dayaqda geriyə fırlanma	Impulso invertido carpado atr. al apoyo dorsal (vuelta atr. sentada -carpada-)
Reverse kip-up on the LB	Bascule dors. de l'élan en av. passé carpé en arr. mi-renv., et bascule en arr.		Bükülüb açılaraq geriyə A/Q-a qalxma	Kip dorsal (invertido) en BI

Elements with Long Axis Turns	**Eléments avec rotation de l'axe longitudinal**		**Uzununa ox üzrə dönmə ilə elementlər**	**Elementos con giro en el eje longitudinal**
Underswing with ½ turn (180°) to a clear support on the same bar without/with support of the feet	Elan par-dessous avec ½ tour (180°) à l'appui libre à la même b. avec ou sans appui des pieds		Ayaqlarla dayaq verməklə/vermədən eyni qola dayaqla ½ (180°) dönməklə qola yaxın yellənmək	Impulso por debajo de la banda con ½ giro (180°) al apoyo libre en la misma banda con o sin apoyo de pies
Giant swing with 1/2 turn (180°) and flight to handstand on LB	Elan par-dessous bs avec ½ tour (180°) et envol à l'appui à bi		½ (180°) dönməklə yellənmək və A/Q-da duruş vəziyyətinə uçuş	Gran vuelta atr. con 1/2 giro (180*) y vuelo al apoyo invertido en BI
Giant circle bwd. to handstand with 1/1 turn (360°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1/1 tour (360°)		1/1 (360°) dönməklə geriyə duruş vəziyyətinə geniş fırlanma	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1/1 giro (360°)
Giant circle bwd. to handstand with 1½ turn (540°)	grand tour en arr. à l'atr avec 1½ tour (540°)		1½ (540°) dönməklə geriyə duruş vəziyyətinə geniş fırlanma	Gran vuelta atr. al apoyo invertido con 1½ giro (540°)
Flight Elements with	**Eléments d'envol avec**		**Uçuşlu elementlər**	**Elementos de vuelo con**
Breadth Axis Turn	rotation autour l'axe transversal		Salto	Giro en el eje transversal
– Comaneci – Salto	– salto Comaneci		– Komaneçi	– Mortal Comaneci
– Jägersalto	– salto Jäger		– Yeger	– Mortal Jäger
Counter Straddle Technique	Technique de contre-mouvement		Ayaqlar aralı kontr -uçuş	Técnica de contramovimiento con piernas separadas
– Tkatchev	– Tkatchev		– Tkaçev	– Tkatchev
– Ricna-Straddle	– passé écarté Ricna		– Riçna	– Ricna
Combination Turns in Flight	Rotations combinées pendant l'envol		Uçuş və dönmə	Giros combinados durante el vuelo
– Deltchev - Salto	– salto Deltchev		– Delçev	– Mortal Deltchev

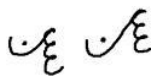
= Mixed Grip Salto	= salto en prises mixtes		– Salto və qarışıq tutma	– Mortal con toma mixta
– Chorkina 	= Chorkina		– Xorkina	– Chorkina

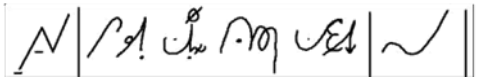
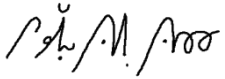
Flight from LB to a Hang on HB	**Envol de bi à la suspension bs**		**A/D-dən uçuşla Y/D-dən sallanma**	**Vuelo desde BI a la suspensión en BS**
| Counter movement fwd | Schaposchnikova	| Contremouvement | Schaposchnikova		| İrəliyə kontr-hərəkət | Şapoşnikova	| Contramovimient | Schaposchnikova
| Stalder bwd. through a handstand with – turn (180°) and flight to a hang on the HB	| Stalder en arr. à l'atr avec ½ (180°) et envol à la suspension bs		| ½ (180°) dönmə və Y/Q-a uçuş ilə duruş vasiəsilə geriyə ştalder A/Q-a yaxın yellənmək və irəliyə kontr-uçuşla Y/Q-da sallanma	| Stalder atr. pasando por el apoyo invertido con ½ giro (180°) y vuelo a la suspensión en BS
| Clear underswing on LB release and counter movement fwd. in flight to hang on HB	| Élan par dessous bi, contremouvement avec envol à la suspension bs			| Impulso por debajo de la band (sin apoyo de pies) bi, y contramovimiento y vuelo atr a la suspensión en BS

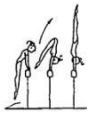
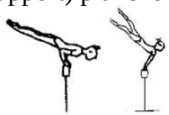
Mounts - Examples	**Entrées - Exemples**		**Sıçrama- nümunələr**	**Entradas - Ejemplos**
| Indication of direction by arrows	| Signe distinctif de la direction par des flèches		| Hərəkətin istiqaməti - oxlar	| Indicación de la dirección por medio de flechas
| Indication of take-off (flight)	| Signe distinctif de l'appel (vol)		| Təkan	| Indicación de despegue (vuelo)
| Indication of flight up to the bar by a long line	| Signe distinctif de l'envol vers la barre par un trait long		| Qola uçuş	| Indicación de vuelo hasta la banda con una línea larga
| Straddle over or free Straddle over the LB to a hang on the HB	| Saut écarté ou saut écarté libre par-dessus bi à la susp. bs		| A/Q vasitəsilə ayaqlar aralı əllərlə təkan verməklə/təkansız Y/Q-da sallanma	| Salto con piernas o libre con piernas separadas sobre BI a la suspensión en BS
| Glide on LB - stoop through, straddle cut backward to hang on the same bar	| Elan en av. bi - passer entre les prises en écartant les jambes à la susp. à la même barre		| Ayaqları aralayıb hoppanma	| Deslizamiento en BI - pasaje de piernas entre brazos, corte atrás con separación de piernas a la suspensión en la misma banda

Jump to handstand on the LB	Saut à l'atr bi	A/Q-da duruş vəziyyətinə tullanış	Salto al apoyo invertido en BI

Hecht jump with hand repulsion over LB to hang on HB	Saut poisson par-dessus bi avec répulsioin des mains à la suspension bs		Ayaqlar bir yerdə sıçrama əllərlə təkan verməklə Y/Q-da sallanma	Salto ángel con repulsión encima BI a suspensión en BS

Dismounts	**Sorties**		**Sıçramalar**	**Salidas**
Clear underswing to salto fwd. tucked with ½ twist (180°)	Elan libre par-dessous et salto av. groupé avec ½ tour (180°)		½ (180°) dönmə ilə qruplaşaraq önə saltoda qola yaxın yellənmək	Impulso libre por debajo de la banda al mortal ad. agrupado con – giro (180°)
Swing fwd. to salto bwd. tucked or stretched with 2/1 twist (720°)	Elan en av. entre les barres et salto arr. groupé ou tendu avec 2/1 tour (720°)		Qruplaşaraq və ya beli açıq 2/1 (720°) dönməklə arxaya salto	Impulso ad. al mortal atr. agrupado o extendido con 2/1 giros (720°)
Swing fwd. to double salto bwd. piked	Elan en av. et double salto arr. carpé		Bükülərək arxaya ikiqat salto	Impulso ad. al doble mortal atr. carpado
Swing down fwd. between bars in reverse grip, swing bwd. to doule salto fwd. tucked	S'abaisser en av. entre les b – élan en arr. et double salto av. groupé		İrəliyə fırlanmadan qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto	Descenso ad. entre bandas en toma palmar, impulso atr. al doble mortal ad. agrupado
Outer front support on HB – cast near handstand to salto fwd. tucked	Appui fac. bs. face à bi – élan en arr. près de l'ar et salto av. groupé		Y/Q-da demək olar ki, duruş vəziyyətinə arxaya yellənmək – qruplaşaraq irəliyə salto	Apoyo facial en BS mirando BI - impulso atr. cerca de la vertical al mortal ad. agrupado

Exercise Symbol Notation Example — Uneven Bars	**Descriptions d'exercises Exemple — Barres Asyémetriques**	**Nümunə – qollarda hərəkətlər**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo — Paralelas Asimétricas**
			

BALANCE BEAM AND FLOOR	POUTRE ET SOL	Gimnastika tiri və S/H	VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO
Apparatus Specific Symbols	**Symboles spécifiques à l'agrès**	**Alətlərdə simvollar**	
| Dot (.) over the symbol indicates execution in the side position (SP)	| Point (.) sur le symbole signe distinctif pour la position latérale	| Nöqtə (.) – elementin yanı üstə icrası	| Yarımbarmaq üstünə duruş (hər zaman digər simvolla birləşir)
– Handstand in Side Position	– Atr en position latérale	– Uzununa duruş	
– Sit in SP	– siège en position latérale	– Uzununa oturaraq	
– Press to Handstand in SP 	– Elévation à l'atr lat	– Uzununa spiçaq	
| Mounts without/with support of the hands	| entrées sans / avec l'appui des mains	| Əllərlə dayaq verərək/vermədən hoppanma	
– free jump up to a straddle stand	P saut libre à la stat. écartée.	– Əllərlə dayaq vermədən – ayaqlar arlı vəziyyətdə tullanma	
– jump up to straddle stand with support of hands	P saut à la stat. jambes écartées, avec appui des mains	– Əllərlə dayaq verməklə ayaqlar aralı tullanma	
| Balance Stand	| Stations	| Hərəkətsiz saxlama	
– headstand, kneestand	– appui renversé sur la tête, planche à genou	– Baş üstə, dizlər üstə duruş	
– planche support, clear (front support) planche 	– appui facial horiz., appui fac. horiz. libre	– Üfüqi vəziyyətdə hərəkətsiz saxlama	
| Stands on the ball of the foot (always in connection with the symbol)	| Station sur la pointe des pieds (toujours en relation avec le symbole)		

Símbolos específicos del aparato

| Punto (.) sobre el símbolo indica ejecución en posición transversal

– Apoyo invertido transversal

– Sentado transversal

= Pulse para Apoyo invertido transversal

| Entradas con o sin apoyo de manos

– salto libre a la posición de pie con piernas separadas

= salto a la posición con piernas separadas con apoyo de manos

| Posiciones de equilibrio

– apoyo invertido de cabeza, equilibrio sobre rodilla

= plancha horizontal con apoyo, plancha horizontal libre

| Equilibrio en punta de pie (siempre en relación al símbolo)

| Waves

= Scale fwd., bwd on the ball of the foot

= Body wave fwd. to a scale bwd. on the ball of the foot

= Body wave swd. to a scale swd on the ball of the foot

| Steps fwd, bwd

| Split position – cross, side

| take-off from both feet or land on both feet (use only if necessary)

– Flic-flac land on both feet

| Elements with flight phase and no additional support (free)

– Free (aerial) walkover fwd.

| Elements with support of one arm

– Walkover fwd. on one arm

| Long line for Elements with gainer preparation

– Gainer salto tucked

| Ondes

–– planche faciale, dors sur la pointe du pied

–– Onde du corps av. à la planche dor. sur la pointe du pied

= Onde du corps lat. à la planche lat. sur la pointe du pied

| Des pas en av. en arr.

| Position de grand écart transv., lat.

| Appel des deux pieds ou réception sur les deux pieds (utilisation seulement si nécessaire)

– Flic flac à la réception sur 2 pieds

| Eléments avec phase d'envol, et sans appui supplémentaire (éléments libres)

= renv. av. libre

– Gainer flic- flac

| Dalğalar

– Ayağı irəlidə, yarımbarmaq üstündə saxlama

– Yarımbarmaq üstündə irəliyə, qaranquş vəziyyətinə – dalğa

– Ayağın irəlidə yarımbarmaq – üstündə saxlamaqla yanı üstə dalğa

| İrəliyə, arxaya addımlar

| Uzununa və eninə şpaqat

| Təkan və ya 2 ayaq üstə yerə enmə (yalnız lazım olduqda istifadə edin)

– 2 ayaq üstə flyak

| Uçuş mərhələsi olan elementlər

– Yellənmək

| Eléments avec appui d'un bras

– renversement av. sans phase d'envol

| Trait long comme signe distinctif des éléments avec Auerbach

– salto Auerbach groupé

– flic-flac Auerbach

| Ondas

= Balanza ad., atr. en punta de pie

– Onda de cuerpo ad. a la balanza atr. en punta de pie

= Onda de cuerpo lat. a la balanza lat. en punta de pie

| Pasos ad., atr.

| Posición de spagate longitudinal, transversal

| despegue con ambos pies o recepción sobre dos pies (usar sólo si es necesario)

– Flic-flac recepción a dos pies

| Elementos con fase de vuelo y sin apoyo adicional (libre)

– Inversión ad. libre

| 1 ələ dayaqlanma ilə elementlər

– 1 əl üstə aşma

| Elementos con apoyo de un brazo

– Inversión ad. sin vuelo

| Uzun sıra – Auerbax elementləri

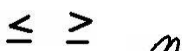
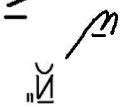
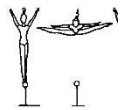
– Qruplaşaraq Auerbax

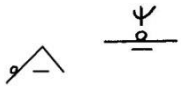
– Flyak Auerbax

| Línea larga para elementos con técnica gainer (Auerbach)

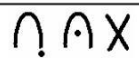
= Mortal gainer (Auerbach) agrupado

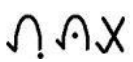
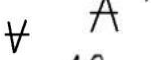
– Flic-flac gainer (Auerbach)

Leaps, jumps, hops	Sauts		Tullanmalar və sıçrayışlar	Saltos
Split leap fwd., stag leap	saut enjambé en av., saut de chamois		Addımla tullanma, maral	Zancada ad., gacela
Scissors leap fwd., bwd, Cat leap	saut ciseaux av., arr. saut de chat		Ayaqların irəliyə, geriyə növbələşdirilməsi ilə, bükülmüş ayaqlarla tullanma	Tijera ad., atr., salto de gato
Tuck jump with ½ turn (180°) - take off from both legs	saut groupé avec ½ tour (180°) appel des deux pieds		½ (180°) dönərək qruplaşaraq tullanma – 2 ayaq üstə təkan	Salto agrupado con ½ giro (180°) - despegue con ambas piernas
Wolf hop (one leg tucked, one leg extended horizontally fwd.) – take-off from one leg	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en av.) - appel d'un pied		1 ayaqdan tapança vəziyyəti	Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con una pierna
Wolf jump – take-off from both legs	Saut groupé, (une jambe tendue horiz. en. av.) - appel des deux pieds		2 ayaqdan tapança vəziyyəti	Salto agrupado con una pierna extendida horizontal ad. - despegue con ambas piernas
Scissors leap fwd. with ½ turn (180°) (Tour Jete)	saut ciseaux en av. avec jambes tendues et ½ tour (180°) (Tour jeté)		Tur jete	Tijera ad. con ½ giro (180°) (Tour Jeté)
Hop with 1/1 (360°) with one leg extended (90°)	saut avec 1/1 tour (360°) en écartant la jambe libre au dessus de l'horiz. (90°)		Bir ayaqdan 1/1 (360°) dönməklə tullanma – açılmış ayaq üfüqi səviyyədə	Salto con 1/1 giro (360°) con una pierna extendida sobre la horizontal (90°)
Split leap fwd. with leg change (Switch leap)	saut enjambé avec changement de jambes		Ayaqları dəyişməklə tullanma	Zancada ad. con cambio de piernas
Stretched jump with 1½ turn (540°)	saut en extension avec 1½ tour (540°)		1½ (540°) dönməklə tullanma	Salto extendido con 1½ giro (540°)
Pike jump	saut carpé		Bükülərək tullanma	Salto carpado
Straddle jump 	saut carpé écarté, appel des deux pieds/appel d'un pied		Ayaqlar aralı tullanma	Salto carpado con piernas separadas - despegue con dos pies, con un pie

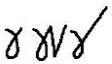
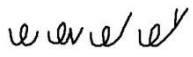
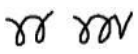
Leap with ¼ turn to straddle pike position or side split position	appel des deux pieds/appel d'un pied		¼ dönməklə eninə şpaqata və ya ayaqları aralı vəziyyətə tullanma	despegue con dos pies, con un pie
Schuschunova	Schuschunova		Şuşunova	Schuschunova
Ring leap, Ring jump	saut cambré, une jambe tendue, l'autre fl. en arr.		1 və ya 2 ayaqdan həlqəvi tullanış	Salto anillo despegue con dos pies, con un pie

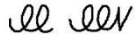
Turns	**Pirouettes**		**Dönmələr**	**Giros**
Turns on one foot	Tours sur une jambe		1 ayaq üstə dönmək	Giros sobre una pierna
1/1 illusion turn (360°)	Pirouette plongée 1/1 (360°)		İllüzion 1/1 (360°)	1/1 giro ilusión (360°)
1½ turn (540°) in a scale fwd.	1½ tour (540°) en planche fac.		Ayağı irəlidə saxlamaqla 1½ (540°) dönmək	1½ giro (540°) en balanza ad.
2/1 turn (720°) in tuckstand on one leg	Pirouette 2/1 (720°) à la stat. groupée sur une jambe		1 ayaq üstündə çömələrək 2/1 (720°) dönmək	2/1 giros (720°) en posición agrupada sobre una pierna
1/1,1½ turn (360°, 540°) with free leg above horiz., also 1/1 turn (360°) with hand holding free leg	Pirouette 1/1, 1½ tour (360° - 540°) avec la jambe libre au-dessus de l'horiz., aussie avec 1/1 tour (360°) la jambe d'avoir de main		Üfüqi vəziyyətdən yuxarı ayaqla 1/1,1½ (360°, 540) dönmələr, həm də ayağı hərəkətsiz saxlamaqla 1/1 (360°) dönmək	1/1, 1½ giro (360°,540°) con pierna libre sobre la horizontal, o con 1/1 giro (360°) mano que tiene pierna
1/1 turn (360°) thigh of free leg above horizontal rearward.	Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe la cuisse de la jambe libre au-dessus de l'horizontal en arr.		Ayaqları arxada hərəkətsiz saxlamaqla 1/1 (360°) dönmək (bud üfüqi vəziyyətdən yuxarıda)	1/1 giro (360°)con muslo de pierna libre encima de horizontal hacia atrás
2/1 spin (720°) on back	Pirouette 2/1 tours (720°) en pos. couchée dors.		Arxası üstə 2/1 (720°) dönmə	2/1 giros (720°) sobre la espalda

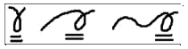
Walkovers	Renversements		**Aşmalar**	**Inversiones**
without flightphase fwd., bwd., swd. *(cartwheel)*	sans phase d'envol av., arr., lat.		irəliyə, geriyə, yana uçuş olmadan (yana fırlanma)	sin vuelo ad., atr., lat.

with flight phase swd. *(Dive Cartwheel*	avec phase d'envol lat.		Yana uçma ilə	con vuelo antes del apoyo de manos lat.
with support of one arm fwd., bwd., swd.	avec appui d' un bras av., arr., lat.		1 əl üstündə dayaqla irəliyə, geriyə, yana	con apoyo de un brazo ad., atr., lat.
Free (aerial) walkover fwd., swd.	renv. av. libre, lat. libre		Yellənmə, dönməklə yellənmə	inversión ad., lat. Libre (sin manos)
Round off, free (aerial) round off	Rondade ou rondade libre		Rondat, əllərlə dayaq olmadan rondat	Round-off, round-off libre (sin manos)
Butterflies fwd., bwd	Papillon en avant, en arr.		İrəliyə, geriyə bədəvi tullanışı	Mariposas ad., atr.
Arabian walkover	Renv. twist		– (180°) dönməklə arxaya tullanış – irəliyə templi aşma	Inversión por twist

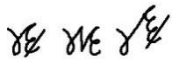
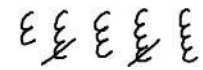
Handsprings	**Renversements**		**Templi aşmalar**	**Flic-flac ad.**
Handspring fwd., Flyspring	Renv. av. avec envol, appel d'un ou des deux pieds		Bir və ya iki ayaq üstə irəliyə templi aşma	Inversión ad. con vuelo despegue con una pierna o inv. ad. con vuelo despegue con dos piernas (flic-flac ad.)
Flic-flac, with support of one arm	Flic-flac avec appui d'un bras		Flyak, bir ələ dayaqla flyak	Flic-flac con apoyo de un brazo
Gainer Flic-flac	flic-flac Auerbach		Flyak Auerbax	Flic-flac gainer (Auerbach)

Saltos	**Salti**		**Salto**	**Mortales**
Forward – tucked, piked, stretched	av. – groupé, carpé, tendu		İrəliyə – qruplaşaraq, bükülərək, beli açıq	Adelante - agrupado, carpado, extendido
Backward – tucked, piked, stretched, step-out	arr. – groupé, carpé, tendu, écarté		Geriyə – qruplaşaraq, bükülərək, beli açıq, bir ayaq üstə	Atrás - agrupado, carpado, extendido, a una pierna
Sideward salto tucked, piked or stretched. Take off bw.	Saut en arr. salto lat. – groupé, carpé, tendu		Yanı üstə – qruplaşaraq, bükülərək, beli açıq. Geriyə təkan	Lateral - agrupado, carpado, extendido. Despegue hacia atr.
Whip- salto bw.	Salto tempo		Templi salto	Mortal tempo
Double Salto	Double salto		İkiqat salto	Doble mortal
– Fwd., tucked, piked	– en av., groupé, carpé		= İrəliyə – qruplaşaraq, bükülərək	– Ad. agrupado, carpado

– Bwd. tucked, piked	– en arr., groupé, carpé		= Geriyə – qruplaşaraq, bükülərək	– Atr. agrupado, carpado

Rolls	Roulés		Mayallaqlar	Roles
= Roll fwd, Dive roll, hecht roll	= roulé en av, saut, roulé en av. ou saut de poisson		– İrəli, mayallaqla uçuş	= Rol ad., salto y rol ad., angel
– roll bwd.	– Roulé en arr.		– Geriyə.	– Rol atr.
– roll swd.	– Roulé lat.		– Yanı üstə	– Rol lat.

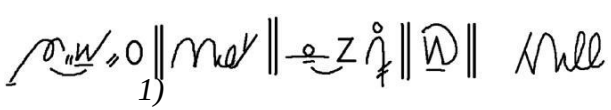
Examples for the Combination of Basic - and Specific Symbols	**Exemples pour la combinaison de symboles de base et spécifiques**		**Əsas simvolların birləşmələrinin nümunələri**	**Ejemplos de combinación de símbolos básicos y específicos**
Acrobatic Elements with Long Axis Turns	**Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale**		**Dönməklə akrobatik elementlər**	**Elementos acrobáticos con giro en el eje longitudinal**
Handstands	Appuis renversés		Duruşlar	Apoyos invertidos
– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) turn in handstand	– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°)tour à l'atr		– ¼ (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) duruşda dönmə	– 1/4 (90°), ½ (180°), 1/1 (360°) giro en apoyo invertido
– Jump with 1/1 (360°) to a handstand	= Saut avec 1/1 (360°) tour à l'atr		– 1/1 (360°) dönmə ilə duruş vəziyyətinə tullanma	= Salto con 1/1 giro (360°) al apoyo invertido
Rolls	Roulés		Mayallaqlar	Roles
– Roll bwd. to a handstand with 2/1 turn (720°)	– Roulé arr. à l'appui renversé avec 2/1 (720°) tour		– 2/1 (720°) dönmə ilə duruş vəziyyətinə arxaya mayallaq	– Rol atr. al apoyo invertido con 2/1 giros (720°)
– Stretched jump fwd. with 1/1 turn (360°) hecht roll	= Saut en extension av. avec 1/1 (360°) tour – saut de poisson, roulé en av.		= 1/1 (360°) dönməklə tullanma – irəliyə mayallaq	– Salto extendido ad. con 1/1 giro (360°) al ángel y rol
Handsprings	Renversements		Templi aşmalar	Inversiones con vuelo
– Arabian handspring	– Saut en arr avec ½ tour et renv. avec phase d'envol		– Əlləri növbələşdirməklə	= Salto atr. con ½ giro (twist) e inversión ad. con vuelo
= Handspring fwd. with flight phase and 1/1 turn (360°) - after the hand support - before the hand support	= Renv. av. avec envol et 1/1 tour (360°) - après l'appui des mains - avant l'appui des mains	 	– 1/1 (360°) dönməklə irəliyə templi aşma • əllərlə dayaqdan sonra, əvvəl = 1/1 (360°) dönməklə flyak	= Inversión ad. con vuelo y 1/1 giro (360°) • después del apoyo de manos • antes del apoyo de manos
= Flic-flac with 1/1 turn (360°)	= Flic-flac avec 1/1 (360°)			– Flic-flac con 1/1 giro (360°)

Saltos	Salti		Salto	Mortales
– Fwd. tucked with ½ turn (180°), piked 1/1 turn (360°), stretched with 1½ turn (540°)	– En av. groupé avec ½ tour (180°), carpé avec 1/1 tour (360°), tendu avec 1½ tour (540°)		– Qruplaşaraq irəliyə ½ (180°) dönməklə, bükülərək 1/1 (360°) dönməklə, beli açıq 1½ (540°) dönməklə	– Ad. agrupado con ½ giro (180°), carpado con 1/1 giro (360°), extendido con 1½ giro (540°)
– Bwd. stretched with turn	– En arr. tendu avec tour	 360° 540° 720° 900° 1080°	– Beli açıq dönməklə geriyə.	= Atr. extendido con giro

Saltos with combined turns	**Salti avec rotations combinées**		**Dönmələrlə salto**	**Mortales con giros**
Arabian tucked	Twist groupé		Qruplaşaraq tvist	**combinados** Twist agrupado
Double arabian tucked	Double Twist groupé		Qruplaşaraq ikiqat tvist	Doble twist agrupado
Double salto bwd tucked, piked	Tsukahara groupé, carpé		Qruplaşaraq Tsukaxara, bükülərək	Tsukahara agrupado, carpado

Exercise Symbol Notation Examples — Balance Beam	**Descriptions d'exercises Exemples — Poutre**	**Gimnastika tiri üzərində hərəkətlərin simvollarının nümunələri**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplos - Viga de Equilibrio**
Mount Series	**Séries d'entrées**	**Hoppanma – birləşmə**	**Series de entrada**
Dismount Series	**Séries de sorties**	**Sıçrama – birləşmə**	**Series de salida**
Exercise Symbol Notation Example — Beam	**Descriptions d'exercise Exemple — Poutre**	**Gimnastika tirində hərəkətin nümunəsi**	**Anotación de ejercicios en símbolos Ejemplo - Viga de Equilibrio**

Start of exercise
début de l'exercice
Hərəkətin başlanğıcı
Comienzo del ejercicio



1) End of a beam pass

1) fin d'une longueur de poutre

1) Xəttin sonu

1) *Fin de una pasada*

Exercise Symbol Notation
Example — Floor

Descriptions d'exercises
Exemple — au sol

S/h hərəkətlərin nümunəsi

Anotación de ejercicios en símbolos
Ejemplo - Suelo

VAULT

| First Flightphase
– Forward take-off — Handspring on to the horse
– Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara)
– Round-off on to the springboard — Flic-flac on to the horse
| Second Flightphase
– Handspring fwd.
– Salto fwd., bwd.

SAUT

| 1er envol
– Renversement av.
– Renversement avec ¼ - ½ (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara)
– Rondade — flic-flac
| 2e envol
– Renversement av.
– Salto av., arr.

Tullanma

| 1. Uçuşun birinci fazası
– İrəliyə - üzü masaya hoppanma
– 1-ci fazada ¼ - ½ (90°-180°) dönməklə hoppanma (Tsukaxara)
– Körpü vəziyyətinə rondat — masaya flyak
| 2. Uçuşun ikinci fazası
– İrəliyə aşma
– İrəliyə, geriyə salto

SALTO

| Primera fase de vuelo
– Despegue hacia adelante — inversión ad.
– Inversión ad. con ¼ - ½ (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara)
– Round-off al trampolín — flic-flac al caballo
| Segunda fase de vuelo
– Inversión ad.
– Mortal ad., atr.

Basic Symbols and Specific Acrobatic Symbols on Vault
(See Balance Beam and Floor)

des Symboles de base et symboles spécifiques de l'acrobatie au saut
(voir poutre et sol)

Tullanmada əsas və spesifik simvollar
(baxın: gimnastika tiri və s/h)

Símbolos básicos y específicos de la acrobacia en Salto
(ver Viga de Equilibrio y Suelo)

Handsprings — Group 1

| Handspring fwd. with
– 1/1 turn (360°) on – Handspring off
– – 1/1 turn (360°) off

Renversements — groupe 1

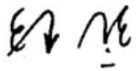
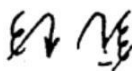
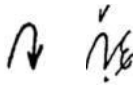
| Renversement av. avec
– 1/1 t. (360°) pendant le 1er envol - renversement av. dans le 2e envol
= 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol

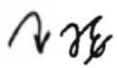
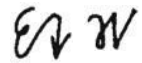
Aşmalar — 1-ci qrup

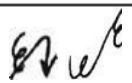
| Birinci fazada 1/1 (360°) dönməklə aşmaq – irəliyə aşmaq
– 2-ci fazada 1/1 (360°)

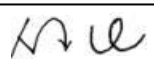
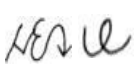
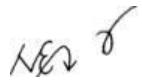
Inversiones — Grupo 1

| Inversión ad. con
– 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– inversión ad. en el segundo vuelo
– 1/1 giro (360°) en el 2do. Vuelo

– 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off	= 1/1 t. (360°) pendant le 1er – 1/1 t. (360°) pendant le 2e envol		= 1-ci fazada 1/1 (360°) və 2-ci fazada 1/1 (360°)	= 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo– 1/1 giro (360°) en el 2do. vuelo
– ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off	– ½ t. (180°) pendant le 1er – 1½ t. (540°) pendant le 2e envol		– 1-ci fazada ½. (180°) 2-ci fazada 1½ (540°)	– ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – 1½ giro (540°) en el 2do. vuelo
Yamashita with ½ turn (180°)	Yamashita avec ½ (180°) pendant le 2e envol		½. (180°) dönməklə Yamasita	Yamashita con ½ giro (180°)

Saltos Fwd — Group 2	Salti av. — groupe 2		İrəliyə salto – 2-ci qrup	Mortales ad. — Grupo 2
Handspring fwd. on – tucked salto forward off with ½ turn (180°)	Renversement av. – salto av. groupé avec ½ tour (180°) pendant le 2e envol		İrəliyə aşmaq – ½ (180°) dönməklə qruplaşaraq irəliyə salto	Inversión ad. en el 1er. vuelo – mortal ad. agrupado con ½ giro (180°) en el 2do. vuelo
1/1 turn (360°) on – piked salto forward off	Renversement av. avec1/1 t. (360°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		1-ci fazada 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq – bükülərək irəliyə salto	Inversión ad. con 1/1 giro (360°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Handspring fwd. on – ½ turn (180°) piked salto backward off	Renversement av. – ½ tour (180°) et salto carpé pendant le 2e envol		2-ci fazada ½ (180°) dönməklə bükülərək geriyə salto	Inversión ad. en el 1er. vuelo – ½ giro (180°) y mortal ad. carpado en el 2do. vuelo

Handspring with ¼ - ½ (90°-180°) turn in entry phase (Tsukahara) — Group 3	Renversement avec ¼ - ½ (90°-180°) pendant le 1er envol (Tsukahara) — groupe 3		1-ci fazada masaya rondat ¼ - ½ (90°-180°) (Tsukaxara) — 3-cü qrup	Inversiones con ¼ - ½ (90°-180°) en el 1er. vuelo (Tsukahara) — Grupo 3
Tsukahara stretched with 1/1 turn (360°)	Tsukahara tendu avec 1/1 tour (360°)		1/1 (360°) dönməklə beli açıq Tsukaxara	Tsukahara extendido con 1/1 giro (360°)
Tsukahara with tucked salto backward off	Tsukahara avec salto arr. groupé		Qruplaşaraq Tsukaxara	Tsukahara con mortal atr. agrupado

Round-Off — Group 4	Sauts avec rondade — groupe 4		Körpüyə rondat — 4-cü qrup	Round-off — Grupo 4
Round-off, flic-flac on – tucked salto backward off	Rondade- flic-flac – salto arr. groupé pendant le 2e envol		Rondat, flyak – qruplaşaraq salto	Round-off, flic-flac – mortal atr. agrupado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – piked salto backward off	Rondade - flic-flac avec ¾ (270°) pendant le 1er – salto arr. carpé pendant le 2e envol		¾ (270°) dönməklə rondat, flyak– bükülərək salto	Round-off, flic-flac con ¾ (270°) en el 1er. vuelo – mortal atr. carpado en el 2do. vuelo
Round-Off ½ turn — Group 5	**Sauts avec rondade ½ tour — groupe 5**		**½ dönməklə körpüyə rondat —5-ci qrup**	**Round-off ½ giro — Grupo 5**
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – piked salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. carpé pendant le 2e envol		½ (180°) dönməklə rondat, flyak – bükülərək irəliyə salto	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. carpado en el 2do. vuelo
Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Stretched salto forward off	Rondade - flic-flac avec ½ tour (180°) pendant le 1er – salto av. tendu pendant le 2e envol		½ (180°) dönməklə rondat, flyak – beli açıq irəliyə salto	Round-off, flic-flac con ½ giro (180°) en el 1er. vuelo – mortal ad. extendido en el 2do. vuelo

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Tullanma						
Tullanma	1	Nelli Kim	USSR	1 ½ (540°) dönməklə irəliyə aşmaq	WCh Varna (BUL) 1974	
Tullanma	1	Olqa Korbut	USSR	Uçuşun 1-ci fazasında 1/1 (360°)– 2-ci fazasında 1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq		
Tullanma	2	Oksana Çusovitina	UZB	İrəliyə aşmaq – bükülərək 1/1 (360°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	2	Oksana Çusovitina	UZB	İrəliyə aşmaq – beli açıq vəziyyətdə 1 1/2 (540°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	2	Yelena Davıdova	USSR	1/1 (360°) dönməklə irəliyə aşmaq– qruplaşaraq irəliyə salto		
Tullanma	2	İrina Yevdokimova	KAZ	İrəliyə aşmaq – beli açıq vəziyyətdə irəliyə salto		
Tullanma	2	Yelena Produnova	RUS	İrəliyə aşmaq – qruplaşaraq irəliyə ikiqat salto		
Tullanma	2	Vanq Xi İnq	CHN	İrəliyə aşmaq – beli açıq vəziyyətdə 1/2 (180°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	3	Nelli Kim	USSR	Qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə Tsukaxara	OG Montreal (CAN) 1976	
Tullanma	3	Nelli Kim	USSR	Beli açıq vəziyyətdə 1/1 (360°) dönməklə Tsukaxara	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
Tullanma	3	Lyudmila Turişeva	USSR	Qruplaşaraq Tsukaxara		
Tullanma	3	Yelena Zamolodçikova	RUS	Beli açıq 2/1 (720°) dönməklə Tsukaxara		
Tullanma	4	Simona Aminar	ROU	Rondat flyak – qruplaşaraq 2½ (900°) dönməklə arxaya salto		
Tullanma	4	Yerika Dangelova	BUL	Rondat flyak – qruplaşaraq 2/1 (720°) dönməklə arxaya salto		
Tullanma	4	Lukoni Patrisiaa	ITA	1/1 (360°) dönməklə rondat flyak – qruplaşaraq arxaya salto		
Tullanma	4	Svetlana Baitova	USSR	Rondat flyak – beli açıq 2/1 (720°) dönməklə arxaya salto		
Tullanma	4	Nataliya Yurçenko	USSR	Rondat flyak – qruplaşaraq arxaya salto		
Tullanma	5	Çenq Fey	CHN	½ (180°) dönməklə rondat flyak - beli açıq 1½ (540°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	5	Velina İvançeva	BUL	½ (180°) dönməklə rondat flyak – qruplaşaraq irəliyə salto		
Tullanma	5	Svetlana Xorkina	RUS	½ (180°) dönməklə rondat flyak - qruplaşaraq 1½ (540°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	5	Oksana Omelyançik	USSR	½ (180°) dönməklə rondat flyak- bükülərək irəliyə salto		
Tullanma	5	Liliya Podkopayeva	UKR	½ (180°) dönməklə rondat flyak - bükülərək ½ (180°) dönməklə irəliyə salto		
Tullanma	5	Veronika Servente	ITA	½ (180°) dönməklə rondat flyak - qruplaşaraq ½ (180°) dönməklə irəliyə salto		

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Qollar						
Qollar	1	Leyanet Qonzales	MEX	AQ önündə rondat, əllərdə duruş və AQ-da flyak		
Qollar	1	Yelena Qurova	USSR	AQ önündə rondat, toxunmadan dayağa və ya AQ-da duruş vəz-dən keçməklə 1/1 (360°) dönməklə flyak		
Qollar	1	Martina Yenç	DDR	AQ önündə rondat – qruplaşaraq AQ üzərindən arxaya salto ilə AQ-da sallanmaq		
Qollar	1	Anna-Mari Marranen	FIN	A/Q-da düz bədənlə əllrədə duruşa hoppanma, həmçinin duruşda 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	1	Volxa Makxatsova	BLR	Ayaqlar birlikdə AQ üzərindən uçaraq YQ-da sallanmaq	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Qollar	1	Culien Maknamara	USA	YQ-da toxunmadan dayağa tullanaraq hoppanma – YQ-da toxunmadan duruşa fırlanmaq, həmçinin YQ-da duruşda ½ (180°) dönməklə		
Qollar	1	Cebişan Ouri	ARM	Hoppanma – Əllərlə təkan verərək AQ üzərindən tullanma (ayaqlar bir yerdə) təkan verərək və 360° dönməklə YQ-dan sallanmaq	OG Rio de Janeiro, (BRA)2016	
Qollar	2	Vera Çaslavka	CZE	YQ-da ön dayaq vəziyyətindən - əlləri buraxmaq və 1/1 (360°) dönməklə arxaya yellənmək və YQ-da sallanmaq		
Qollar	2	Nadya Komaneçi	ROU	YQ-da ön dayaq vəziyyətindən – arxaya yellənməklə irəliyə salto ayaqlar aralı YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	İrina Yarotska	UKR	AQ-da toxunmadan arxaya fırlanma, sıçrayaraq YQ-da sallanmaq		
Qollar	2	Tanya Diladio	CRO	Əllərdə duruş vəziyyətindən təkanla uçaraq YQ-da sallanmaq		
Qollar	2	Silviya Xindorf	DDR	Toxunmadan arxaya fırlanmaq ayaqlar aralı kontr uçuşla YQ-da sallanmaq		
Qollar	2	Svetlana Xorkina	RUS	AQ-da öndə içəridə dayaq vəziyyətindən – duruşdan keçməklə toxunmadan arxaya fırlanma, uçuşda ½ (180°) dönməklə YQ-da sallanmaq		
Qollar	2	Birqit Radolka	DDR	AQ-da öndə dayaqlı vəziyyətdən – arxaya yellənməklə irəliyə salto YQ-da sallnmaq		
Qollar	2	Anika Rider	GBR	YQ-da sallanma vəziyyətindən – arxaya yellənərək duruşa qalxmaq, duruşda 1 1/2 (540°) dönməklə		
Qollar	2	Çuseng Şeng	CHN	Toxunmadan arxaya fırlanma ayaqlar birlikdə kontr uçuşla YQ-da sallanmaq	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Qollar	2	Nataliya Şapoşnikova	USSR	AQ-da öndə içəridə dayaq vəziyyətindən – duruşdan keçməklə toxunmadan arxaya fırlanma, uçaraq YQ-da sallanmaq		
Qollar	3	Moxini Barvaj	USA	Üzü AQ-a doğru sallanmaq – irəliyə geniş yellənməklə arxaya salto beli açıq 1/1 (360°) dönməklə AQ-da dayağa durmaq	OG 2004 ATHENS	
Qollar	3	Stefani Kapuçitte	CAN	AQ-da arxaya geniş yellənməklə beli açıq irəliyə salto YQ-da sallanmaq		
Qollar	3	Oksana Çusovitina	UZB	Arxaya geniş fırlanmaq sıçrayış və duruşda 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	3	Yelena Davıdova	USSR	İrəliyə geniş yellənməklə – ayaqlar aralı arxaya kontr uçuş		
Qollar	3	Lyudmila Yejova	RUS	YQ-da arxaya geniş yellənməklə – ½ (180°) dönməklə uçuş və YQ-da sallnmaq		
Qollar	3	Snejana Xristakiyeva	BUL	İrəliyə geniş yellənməklə – beli açıq arxaya salto 1½ (540°) dönməklə YQ-da sallanmaq		

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Qollar	3	Nataliya Kononenko	UKR	İrəliyə yellənməklə ayaqlar aralı kontr uçuş ½ (180°) dönməklə qarışıq tutmada YQ-da sallanmaq	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Qollar	3	Li Ya	CHN	Arxaya yellənmə irəli salto və ayaqlar aralı 1/2 (180) dönməklə YQ-da sallanmaq		
Qollar	3	Liu Ksiyan	CHN	Bir əl üstündə arxaya geniş fırlanmaq		
Qollar	3	Mo Xulan	CHN	YQ-da arxaya geniş yellənməklə qruplaşaraq irəliyə salto və YQ-da sallanmaq (Yeger saltosu)		
Qollar	3	Meri – En Monkton	AUS	İrəliyə yellənməklə ½ (180°) dönmək və əllərlə təkan verərək uçaraq YQ-da sallanmaq	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Qollar	3	Adrien Nieste	HUN	İrəliyə geniş yellənməklə – bükülərək ayaqlar aralı ½ (180°) dönməklə arxaya salto		
Qollar	3	Pak Qeng Sil	PRK	Üzü A/Q-a doğru sallanma- irəliyə yellənmə - beli açıq geriyə salto ilə A/Q-da dayağa durmaq		
Qollar	3	Yelena Şuşunova	USSR	İrəliyə geniş yellənərək 1/2 (180°) dönməklə daha sonra 1/2 (180°) dönməklə YQ üzərindən kontr uçuşla sallanmaq		
Qollar	3	Lori Stronq	CAN	YQ-da sallanmaq – irəliyə yellənmək və 1½ (540°) dönməklə uçaraq AQ-da sallanmaq		
Qollar	3	Culiya Volpi	ITA	YQ-da arxaya geniş yellənməklə bükülərək uçmaq və ya ayaqlar aralı ½ (180°) dönməklə YQ üzərindən uçaraq sallanmaq		
Qollar	3	Vninq Jan	CHN	YQ-da arxaya geniş yellənməklə bükülərək və ya ayaqlar aralı ½ (180°) dönməklə YQ üzərindən uçaraq sallanmaq		
Qollar	3	Retiz Xernandez, Karla Yanin	MEX	YQ-da sallanmaq - ½ (180˚) dönməklə irəliyə yellənmək və uçaraq AQ-da ½ (180˚) duruş	Wch Nanning (CHN), 2014	
Qollar	3	Anna Zaytseva	KAZ	YQ-da – tərs tutmada irəliyə geniş fırlanaraq duruş vəziyyəti (düz bədənlə və ya bükülərək), həmçinin duruşda ½ (180°) dönməklə		
Qollar	4	Rebeka Dauni	GBR	YQ-da arxaya ştalder bükülərək kontr uçuşla YQ-da sallanmaq	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Qollar	4	Marşa Frederik	USA	Arxaya ştalder, duruşda 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	4	Paola Qalante	ITA	Y/Q-da bucaqlı dayqda toxunmadan arxaya fırlanma eyni qolun üzərindən kontr uçuşla sallanmaq (uçuşa qədər bud-çanaq oynağında düzlənmə)	WCh London 2009	
Qollar	4	Viktoriya Komova	RUS	Bükülərək toxunmadan arxaya fırlanma 1/2 (180°) dönməklə YQ-a uçmaq	YOG Singapore (SIN) 2010	
Qollar	4	Viktoriya Komova	RUS	Bükülərək toxunmadan arxaya fırlanmaq, ayaqlar aralı kontr uçuş (uçuşa qədər bud-çanaq oynağını açmaq)	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Qollar	4	İrina Krasnyanskaya	UKR	Duruş vəziyyətindən - bükülərək toxunmadan arxaya fırlanaraq hündür bucaq		
Qollar	4	Yelis Rey	USA	AQ-da arxaya ştalder – kontr uçuşla YQ-da sallanmaq		
Qollar	4	Xana Riçnka	CZE	YQ-da arxaya ştalder – ayaqlar aralı YQ üzərindən kontr uçuşla sallanmaq		
Qollar	4	Morqan Vayit	USA	Tərs tutmada duruş vəziyyətinə irəliyə ştalder, həmçinin duruşda ½ (180°) dönməklə		
Qollar	4	Dariya Jqoba	UKR	AQ-da bükülərək toxunmadan arxaya fırlanmaq – kontr uçuşla YQ-da sallanmaq		

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Qollar	5	Savana Çerç	USA	Dayaqlı duruşda bükülərək arxaya fırlanmaq – bükülərək YQ üzərindən kontr uçuşla sallanmaq		
Qollar	5	Xaneke Xovnagel	NED	Dayaqlı duruşda bükülərək irəliyə fırlanmaq (aşağıdan tutmada və ya tərs tutmada) duruşda 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	5	Kim	TBC	Dayaqlı duruşdan bükülərək qövs – irəliyə salto ilə YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	Li Li	CHN	YQ-da toxunmadan arxaya dayqlı vəziyyətdən – geniş yellənməklə toxunmadan arxaya fırlanmaq YQ-da keçirməklə sallanmaq		
Qollar	5	Li Li	CHN	YQ-da arxa dayaqlı vəziyyətdən (ayaqlar bir yerdə)–geniş yellənməklə arxaya fırlanmaq ayaqlar aralı kontr uçuşla YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	Lyubov Burda	USSR	YQ-da və ya AQ-da dayaqlı duruşdan bükülərək qövs 1½ (540°) dönməklə sallanmaq		
Qollar	5	Anneke Lake	NED	Dayaqlı duruşdan arxaya fırlanmaq bükülərək 1½ (540°) dönməklə		
Qollar	5	Luo Li	CHN	YQ-da əllərdə duruş – bükülərək keçirməklə Adler irəliyə fırlanmaq və tərs tutma ilə əllərdə duruş		
Qollar	5	Kristen Malone	USA	Dayaqlı duruşdan arxaya fırlanmaq bükülərək əllərdə duruş və uçaraq YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	Anna Mirqorodskaya	UKR	YQ-da arxası üstə dayaq (ayaqlar birlikdə) – geniş yellənməklə toxunmadan arxaya fırlanmaq bükülərək arxaya dayaqla tounmadan YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	Tatyana Nabiyeva	RUS	Bükülərək dayaqlı duruşdan arxaya fırlanmaq - kontr uçuşla YQ-da sallanmaq (beli açıq vəziyyət)	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Qollar	5	Yelis Rey	USA	Bükülərək dayaqlı duruşdan arxaya fırlanmaq – ayaqlar aralı YQ üzərindən sallanmaq		
Qollar	5	Yelizabeta Seiz	GER	Bükülərək dayaqlı duruşdan keçməklə arxaya fırlanmaq –1/1 (360°) dönməklə YQ-a uçmaq	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Qollar	5	Elvira Teza	FRA	YQ-da arxası üstə dayaq (ayaqlar bir yerdə) – geniş yellənməklə toxunmadan arxaya bükülərək arxası üstə dayaqdan keçməklə toxunmadan fırlanmaqla YQ-da sallanmaq		
Qollar	5	Yelizabeta Tvidl	GBR	Bükülərək dayaqlı duruşdan arxaya fırlanmaq - ayaqlar aralı 180° dönməklə kontr uçuş qarışıq tutmada sallanmaq		
Qollar	5	Lora van Lyuven	NED	Bükülərək dayaqlı duruşdan uçuşla və ½ (180°) dönməklə arxaya fırlanmaq		
Qollar	6	Aray	JPN	Tərs tutmada arxaya geniş yellənmək –½ (180°) dönməklə irəliyə salto və qruplaşaraq arxaya salto		
Qollar	6	Bar	TBC	İrəliyə geniş yellənmək – bükülərək 3/1 (1080°) dönməklə arxaya salto		
Qollar	6	Bibliana Blanko	COL	İrəliyə geniş yellənməklə – beli açıq ½ (180°) dönməklə arxaya salto və beli açıq irəliyə salto		
Qollar	6	Cenni Bruner	GER	Sıçrama: bükülərək dayaqda arxaya fırlanma – beli açıq 180 dönməklə irəliyə salto		
Qollar	6	Oksana Çusovitina	UZB	İrəliyə geniş yellənməklə qruplaşaraq arxaya ikiqat salto, ikinci saltoda 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	6	Nadya Komaneçi	ROU	YQ-da bükülərək dayaqlı duruşdan – ½ (180°) dönməklə qövs – qruplaşaraq və ya bükülərək arxaya salto		

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Qollar	6	Tanya Diladio	CRO	Qruplaşaraq arxaya salto		
Qollar	6	Oksana Fabriçnova	USSR	İrəliyə geniş yellənməklə qruplaşaraq 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto		
Qollar	6	Yelis Rey	USA	İrəliyə geniş yellənməkə beli açıq 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto		
Qollar	6	Karlota Ciovani	ITA	İrəliyə geniş yellənərək ½ (180°) dönməklə bükülərək irəliyə ikiqat salto		
Qollar	6	Qabriela Qonzales	MEX	YQ-da ön dayaq vəz-dən – toxunmadan arxaya fırlanma və ya arxaya geniş fırlanmaqla qruplaşaraq və ya bükülərək YQ üzərindən arxaya salto		
Qollar	6	Tanya Qrat	AUT	YQ-da ön dayaq vəz-dən – toxunmadan arxaya fırlanma və ya arxaya geniş fırlanmaqla qruplaşaraq və ya bükülərək YQ üzərindən arxaya salto		
Qollar	6	Ji	CHN	İrəliyə geniş yellənməklə – beli açıq 2½ (900°) dönməklə arxaya salto		
Qollar	6	Stefi Kreker	DDR	YQ-da bükülərək dayaqlı duruşda –½ (180) dönməklə qövs qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto		
Qollar	6	Li Ya	CHN	İrəliyə geniş yellənərək ½ (180°) dönməklə bükülərək irəliyə ikiqat salto		
Qollar	6	Ma İyen Xon	CHN	Arxaya fırlanaraq– 1/1 (360°) dönməklə uçaraq sıçrama və qruplaşaraq arxaya salto, habelə toxunmadan fırlanaraq		
Qollar	6	Brenda Maqana	MEX	İrəliyə geniş yellənməklə – qruplaşaraq arxaya üçqat salto		
Qollar	6	Viktoriya Mors	CAN	YQ-da qövs - beli açıq ½ turn (180°) dönməklə irəliyə salto	OG London (GBR) 2012	
Qollar	6	Mayko Morio	JPN	İrəliyə geniş yellənməklə arxaya ikiqat salto, birinci saltoda qruplaşaraq 1/1 (360°) dönməklə		
Qollar	6	Yelena Muxina	USSR	Geriyə fırlanmaqdan – uçaraq sıçrama – qruplaşaraq arxaya salto		
Qollar	6	Aliya Mustafina	RUS	İrəliyə yellənməklə qruplaşaraq 1 1/2 (540°) dönməklə arxaya ikiqat salto	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Qollar	6	Betti Okino	USA	YQ-da dayaqlı duruşdan bükülərək – ½ (180°) dönməklə qövs – beli açıq arxaya salto		
Qollar	6	Lia Parolari	ITA	Sıçrama: dayaqlı vəz-də bükülərək toxunmadan duruş vəz-nə fırlanma – qruplaşaraq arxaya salto		
Qollar	6	Tanya Peçsteyn	SUI	Tərs tutmada arxaya geniş yellənməklə – bükülərək 1½ (540°) dönməklə irəliyə salto		
Qollar	6	Tunde Pentek	HUN	Tərs tutmada və aşağıdan tutmada arxaya geniş yellənməklə – bükülərək ½ (180°) dönməklə irəliyə ikiqat salto		
Qollar	6	Pola Pliçta	POL	Sıçrama: arxaya ştalder və qruplaşaraq irəliyə salto		
Qollar	6	Yelis Rey	USA	İrəliyə geniş yellənməklə beli açıq 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto		
Qollar	6	Adrien Varqa	HUN	İrəliyə geniş yellənməklə beli açıq ½ (180°) dönməklə arxaya salto bükülərək ½ (180°) dönməklə irəliyə salto		

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Gimnastika tiri						
Gimnastika tiri	1	Svetlana Baitova	USSR	İki dövrə və ayaqlar aralı növbəti iki dövrə		
Gimnastika tiri	1	Marisa Dik	TTO	Hoppanma: Ayaqları növbələşdirərək tirdə dayaqsız şpaqata tullanmaq - diaqonal üzrə qaçış	WCh Glasgow (GBR) 2015	
	1			Hoppanma: Ayaqları növbələşdirərək 180° dönməklə dayaqsız şpaqata tullanmaq - diaqonal üzrə qaçış	OG Rio de Janeiro, (BRA)2016	
Gimnastika tiri	1	Ramona Byuks	NAM	Hoppanma: arxası tirə –gimnastika tiri üzərindən flyak, dayaqlı vəziyyətdə bitirmək		
Gimnastika tiri	1	Ceki Dan	AUS	Tirin ucundan –½ (180°) dönməklə rondat flyak və irəliyə aşmaq		
Gimnastika tiri	1	Tina Erseq	CRO	Tirin ucundan – rondat – ½ (180°) dönməklə arxaya tullanmaq – qruplaşaraq irəliyə salto		
Gimnastika tiri	1	Kelli Qarison	USA	Tirin ucundan - beli açıq 1/1 (360°) dönməklə rondat arxaya salto		
Gimnastika tiri	1	Yelena Qurova	USSR	Üzü tirə doğru – dayaqlı duruşa yaxın vəziyyətə ½ (180°) dönməklə rondat flyak		
Gimnastika tiri	1	Xend-li Yefenq	CHN	Tullanmaq, qüvvə ilə və ya yellənməklə uzununa və ya köndələn əllərdə duruş vəziyyəti – duruş vəziyyətində 1/1 (360°) dönməklə üfüqi dayağa (min. 45°) və ya bükülərək dayağa (2 san.) enmək və ya bir əli çəkərək yanakı yerə enmək		
Gimnastika tiri	1	Lia Oma	CAN	Üç çarpazlaşma		
Gimnastika tiri	1	Kristi Filips	USA	Qüvvə ilə uzununa duruş – iki ayaq üstünə arxaya yavaş aşmaq		
Gimnastika tiri	1	Canin Rankin	CAN	Tullanmaq və ya qüvvə ilə bir əl üstündə duruş		
Gimnastika tiri	1	Yelena Şuşunova	USSR	Beli açıq üfüqi dayaqlı vəziyyətə tullanmaq (min. 45°)		
Gimnastika tiri	1	Vasiliki Tsavdaridu	GRE	Tirin ucundan 1/1 (360°) dönməklə rondat flyak və tirdə atlı vəz-də dayaqlı oturuş		
Gimnastika tiri	1	Vonq Xi Angel	HKG	Qruplaşaraq ½ (180°) dönməklə irəliyə salto	OG London (GBR) 2012	
Gimnastika tiri	1	Yelena Zamolodçikova	RUS	Üzü tirə doğru –1/1 (360°) dönməklə rondat flyak və arxaya fırlanmaq		
Gimnastika tiri	2	Kasi Conson	USA	Ayaqları növbələşdirərərk və ¼ (90°) dönməklə şpaqata tullanmaq və ya bükülərək ayaqlar aralı (180°) vəziyyət		
Gimnastika tiri	2	Elvira Teza	FRA	Uzununa – iki ayaqla təkan verərək bədənin yuxarı hissəsini əyməklə şpaqata tullanmaq (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda), ayaqlar və bədən döşəməyə paraleldir		
Gimnastika tiri	2	Yanq Bo	CHN	Tirə köndələn – iki ayaqla təkan verərək bədənin yuxarı hissəsini əyməklə şpaqata tullanmaq (hər iki ayaq üfüqi səviyyədən yuxarıda), ayaqlar və bədən döşəməyə paraleldir		
Gimnastika tiri	3	Pola Qalante	ITA	1/1/2 (540°) dönmək, sərbəst ayaq şpaqatda (180°)	WCh London (GBR) 2009	
Gimnastika tiri	3	Terin Nampri	USA	Bir ayaq üstə çömələrək 2½ (900°) dönmək bütün dönmə ərzində yellənən ayaq üfüqi vəziyyətdədir		
Gimnastika tiri	3	Li Li	CHN	Arxası üstə uzanaraq 1¼ (450°) dönmək (bud-çanaq oynağında qapalı bucaq)		
Gimnastika tiri	3	Loren Mitçel	AUS	Sərbəst ayağı arxada 2 əllə tutmaqla 1/1 (360°) dönmək	WCh Rotterdam (NED) 2010	
Gimnastika tiri	3	Betti Okino	USA	Bir ayaq üstündə 3/1 (1080°) dönmək– yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə		
Gimnastika tiri	3	Yelizabetta Presioza	ITA	Ayağı arxada 2 əllə tutmaqla 1/1 (360°) dönmək	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Gimnastika tiri	3	Sane Vevers	NED	Daban üfüqi vəziyyətdən yuxarı olmaqla 2/1 (720°) dönmək	WCh Rotterdam (NED) 2010	

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
Gimnastika tiri	5	Vera Kolesnikova	RUS	Uzununa –½ (180°) dönməklə əllərdə uzununa duruşa flyak		
Gimnastika tiri	5	Silviya Poluse Kalez	ESP	Dönməklə yellənərək arxaya salto – köndələn vəziyyət	WCh Antwerp (BEL) 2013	
Gimnastika tiri	5	Polin Şefer	GER	Qruplaşaraq ½ dönməklə yana salto	Wch Nanning (CHN), 2014	
Gimnastika tiri	5	Kelli Qarison	USA	Arxa dayaqlı oturuşdan arxaya yavaş aşmaq – (Valdez) bir əl üstündə üfüqi dayaq vəziyyətindən keçməklə		
Gimnastika tiri	5	Yelena Kristina Qriqoraş	ROU	İki ayaqla təkan verərək ½ (180°) dönməklə qruplaşaraq irəliyə salto		
Gimnastika tiri	5	Svetlana Xorkina	RUS	1/1 (360°) dönməklə əllrələ dayaq verənədək Auerbax flyak		
Gimnastika tiri	5	Dina Koçetkova	RUS	¾ dönməklə əlləri gimnastika tirinə qoyanadək flyak		
Gimnastika tiri	5	Dina Koçetkova	RUS	½ (180°) dönməklə flyak və əllərdə duruş		
Gimnastika tiri	5	Nastya Lyukina	USA	Bir ayaqla təkan verərək bükülərək irəliyə salto və qaranquş vəziyyəti (2 san.)		
Gimnastika tiri	5	Oksana Omelyançik	USSR	¾ (270°) dönməklə uzununa əllərdə duruşa (2 san.) flyak		
Gimnastika tiri	5	Xenrietta Onodi	HUN	½ (180°) dönməklə arxaya tullanma (flyak) və irəliyə yavaş aşmaq		
Gimnastika tiri	5	Yelena Produnova	RUS	½ (180°) dönməklə irəliyə tullanma – bükülərək arxaya salto		
Gimnastika tiri	5	Kiti Xonti	HUN	¼ (90°) dönməklə duruşa (2 san.) Auerbax flyak	WCh Glasgow (GBR) 2015	
Gimnastika tiri	5	Yeva Rueda	ESP	Uçuş fazasında bud-çanaq oynağını büküb açmaqla flyakın bütün variantları atlı vəziyyətində oturuşa		
Gimnastika tiri	5	Yana Ruflova	CZE	1/1 (360°) dönməklə flyak – tirdə atlı vəziyyətində dayaqlı oturuşa		
Gimnastika tiri	5	Albina Şişova	USSR	Qruplaşaraq və ya beli açıq 1/1 (360°) dönməklə arxaya salto		
Gimnastika tiri	5	Elvira Teza	FRA	Uzununa - 1/1 (360°) dönməklə flyak və arxaya fırlanma		
Gimnastika tiri	5	İvon Tusek	CAN	Uzununa – bir ayaq üstünə enməklə flyak		
Gimnastika tiri	5	Luisa Portokarerro	GUA	İrəliyə yellənərək tirdə əllərlə dayaq vermədən bir ayaq üstündə oturaq vəziyyətə enmək		
Gimnastika tiri	5	Şeyla Vorli	USA	180° dönməklə irəliyə 2 ayaq üstünə templi aşmaq		
Gimnastika tiri	6	Xeyne Araye	BRA	İki ayaqla təkan verərək beli açıq 2/1 (720°) dönməklə irəliyə salto		
Gimnastika tiri	6	Lubika Boxmerova	SVK	Qruplaşaraq və ya beli açıq 1/1 - 1½ (360°) dönməklə arxaya Auerbax salto	YOG Singapore (SIN) 2010	
Gimnastika tiri	6	Qabriela Domingez	ESA	Qruplaşaraq 1 1/2 (540°) dönməklə salto		
Gimnastika tiri	6	Svetlana Xorkina	RUS	Tirə yanakı və ya tirin ucundan 2½ (900°) dönməklə arxaya beli açıq Auerbax salto	OG Montreal (CAN) 1976	
Gimnastika tiri	6	Nelli Kim	USSR	Tirin ucundan - 1/1 (360°) dönməklə qruplaşaraq arxaya Auerbax salto	OG Moscow (RUS) 1980	
Gimnastika tiri	6	Nelli Kim	USSR	Yellənərək dönməklə qruplaşaraq arxaya salto		
Gimnastika tiri	6	Karli Paterson	USA	Qruplaşaraq ikiqat tvist	WCh Tokyo (JPN) 2011	
Gimnastika tiri	6	Culiya Staynqruber	SUI	Tirin ucundan beli açıq 1/1 (360°) dönməklə arxaya Auerbax salto	WCh Antwerp (BEL) 2013	

Qadın İdman Gimnastikası

Alət	Qrup	Gimnast	Ölkə	Element	Yarışlar	VIDEO
S/H						
S/H	1	Kristina Sankova	UKR	Ayaqları növbələşdirərək 180º dönməklə halqa vəziyyətinə tullanmaq	WCh Tokyo (JPN) 2011	
S/H	1	Diana Bulimar	ROU	Əlavə 1/1 (360) dönməklə Conson	WCh Rotterdam (NED) 2010	
S/H	1	Tunde Kselak	HUN	1/1 (360) dönməklə köndələn şpaqata tullanmaq	OG London (GBR) 2012	
S/H	1	Vanessa Ferrari	ITA	1/1 (360) dönməklə şpaqata halqa vəziyyətinə tullanmaq		
S/H	1	Tatyana Frolova	USSR	Ayaqları növbələşdirərək və uçuş fazasında ½ -1/1 (180°-360°) dönməklə addımla şpaqata tullanma (şpaqatdan sonra ayaqları 180° açmaq)		
S/H	1	Selestina Popa	ROU	İki ayaqla təkan verərək ayaqlar aralı 1/1 (360°) dönməklə tullanmaq	Wch Nanning (CHN), 2014	
S/H	1	Katalina Yarkovska-Kovalska	POL	Şpaqata 1/1 (360˚) dönməklə halqa vəziyyətinə tullanmaq		
S/H	2	Yelena Qomez	ESP	Bir ayaq üstündə 4/1 (1440°) dönmək – yellənən ayaq istənilən vəziyyətdə		
S/H	2	Yelis Xopner-Qibs	CAN	İllüzion 2/1(720°)		
S/H	2	Çelsi Memmel	USA	2/1 (720°) dönmək, bütün dönmə ərzində ayağı şpaqatda (180°) əllə tutub saxlamaq	WCh Rotterdam (NED) 2010	
S/H	2	Loren Mitçel	AUS	Bir ayaq üstə çömələrək 3/1 (1080°) dönmək- sərbəst ayaq düz vəziyyətdə		
S/H	2	Kseniya Semyonova	RUS	Ayağı atitüddə saxlamaqla 2/1 (720°) dönmək	Wch Nanning (CHN), 2014	
S/H	2	Aliya Mustafina	RUS	180˚ şpaqatda ayaqla 3/1 (1080˚) dönmək		
S/H	3	Olqa Mostepanova	USSR	Əllərlə dayaq verənədək və sonra 1/1 (360°) dönməklə templi aşmaq		
S/H	3	Vasiliki Tsavdaridu	GRE	Ayaqlar aralı 1/1 (360°) dönməklə sıçrayış və üzü üstə uzanmış vəziyyətə enmək		
S/H	4	Andreasen	SWE	Qruplaşaraq ikiqat tvist	WCh Ghent (BEL) 2001	
S/H	4	Sabrina Kodjokar	ROU	Beli açıq 2 1/2 (900°) dönməklə irəliyə salto		
S/H	4	Diana dos Santes	BRA	Bükülərək ikiqat tvist		
S/H	4	Diana dos Santes	BRA	Beli açıq ikiqat tvist		
S/H	4	Liliya Podkopayeva	UKR	İrəliyə ikiqat salto, həmçinin ½ (180°) dönməklə	WCh Glasgow (GBR) 2015	
S/H	4	Brena Dauel	USA	Bükülərək irəliyə ikiqat salto		
S/H	4	Svetlana Taraseviç	BLR	Beli açıq 2½ (900°) dönməklə irəliyə salto	OG Montreal (CAN) 1976	
S/H	5	Nelli Kim	USSR	Qruplaşaraq arxaya ikiqat salto	WCh Strasbourg (FRA) 1978	
S/H	5	Nelli Kim	USSR	Beli açıq, bükülərək ikiqat salto		
S/H	5	Yelena Muxina	USSR	Qruplaşaraq və ya bükülərək 1/1 (360°) dönməklə arxaya ikiqat salto		
S/H	5	Daniella Silivaş	ROU	Qruplaşaraq 2/1 (720°) dönməklə arxaya ikiqat salto		
S/H	5	Oksana Çusovitina	USSR	Beli açıq 1/1 (360°) dönməklə arxaya ikiqat salto	WCh Antwerp (BEL) 2013	
S/H	5	Simon Baylz	USA	Beli açıq ½ (180º) dönməklə arxaya ikiqat salto	WCh Antwerp (BEL) 2013	
S/H	5	Viktoriya Mors	CAN	Beli açıq 2/1 (720º) dönməklə arxaya ikiqat salto	WCh Antwerp (BEL) 2013	