

# *Kişi idman gimnastikası üzrə milli yarışların proqramı*



**2017-ci il**

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Əlavə	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qrup şəklində arxaya mayaqla aşıma.</li> <li>2. Kürəklərdə dayanma (şam) - 2 san.</li> <li>3. Ayaqlar aralı şəkildə oturuş əllər yuxarı.- ayaqlar aralı əyilmə və əllər yuxarı. Oturuşdan kürək üzərində uzanma vəziyyətinə təkan, ayaqlar birləşmiş və əllər yuxarı.</li> <li>4. Ayaqlar birlikdə körpü vəziyyəti (2 san.)</li> <li>5. Ayaqlar birlikdə əllər yuxarı, kürəyi üzərində uzanma vəziyyətinə qayıdıb, qarnı üzərinə dönüb, «jim» vəziyyətində durub-əllərdə dayaq vəziyyətində oturuş.</li> <li>6. Qrup şəklində irəliyə mayallaq aşaraq əllər üzərində dayaq vəziyyətində oturuş.</li> <li>7. Beli açıq yuxarıya tullanma.</li> </ol>	1,5 1,5 1,5  1,5 1,0  1,5 1,5		Proqram hərəkətlərin ardıcılığına əsasən icra olunur. Əyilmə zamanı ayaqların aralı olmağı sərbəstdir. Körpü- çiyinlər yerə perpendikulyar olmalıdır (cəriməsiz). Yuxarı tullanma zamanı əllər düz və qulaqların yanında olmalıdır.
Balalar (2009-2010)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 ayaq üzərində müvazinət vəziyyəti(2 san.)</li> <li>2. Əllər ilə yanlara aşıma (üzü irəli, əllər yuxarı)</li> <li>3. Ayaqların vəziyyətinin dəyişməsi ilə tullanma</li> <li>4. Əllər üzərində duruş vəziyyətindən keçərək önə aşıb, əllərdə dayaq şəklində oturuş.</li> <li>5. Dayaq vəziyyətində bükülü ayaqlar ilə duruş</li> <li>6. Şpaqat (2 san.) əllər yana.</li> <li>7. 180° dönmə ilə yuxarıya doğru tullanma</li> </ol>	1,5 1,5 1,0 1,5 1,5 1,0 1,5		Proqram hərəkətlərin ardıcılığına əsasən icra olunur. Hər hansı bir müvazinət, ayaqlar 90° yuxarı. Ayaqların dəyişməsi ilə tullanma –sağ və sol ayaqlar 90° qalxmalıdır. Dayaq vəziyyətində bükülü ayaqlar ilə duruş bel dairəvi şəkildə icra olunmalıdır.
Kiçiklər (2007-2008)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yuxarıya tullanaraq 360° dönmə.</li> <li>2. Qaçaraq əllər üzərində irəliyə aşıma.</li> <li>3. Əllər üzərində duruş (göstərmək) düz ayaqla irəliyə mayallaq aşıma.</li> <li>4. 2 Əllər ilə yanlara aşıma (üzü irəli, əllər</li> </ol>	1,0 1,5 1,5 1,0		

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Əlavə	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tək ayaq üzərinə irəli aşma</li> <li>2. Ayaqlar üzərinə irəli aşma</li> <li>3. İrəli aşma, baş və əllər ilə təkan edərək aşma</li> <li>4. Əllər üzərində duruş</li> <li>5. Düz əllər ilə arxaya aşaraq əllər üzərində duruş</li> <li>6. Şpaqat- əllər yana(2 san.)</li> <li>7. Hər hansı bir müvazinət (2 san.)</li> <li>8. Rondat, 2 dəfə əllər ilə arxaya aşaraq salto (hər hansı)</li> </ol>	<p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Əllər ilə irəli aşma zamanı ardıcılıq olmazsa 0,5 cərimə xalı verilir.</li> <li>2. Əllər ilə irəli aşma zamanı ardıcılıq olmazsa 0,5 cərimə xalı verilir.</li> <li>3. 8-ci hərəkət salto olmadan yerinə yetirildikdə 0,5 cərimə xalı tətbiq edilir.</li> </ol>
Uşaqlar (2004-2005)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arxaya aşma, yerindən arxaya salto.</li> <li>2. Tək ayaq üzərinə irəli aşma, ayaqlar üzərinə irəli aşma, 2 ayaqdan ayaqlar üzərinə irəli aşma.</li> <li>3. İrəliyə salto (hər hansı).</li> <li>4. Şpaqat.</li> <li>5. Güc tətbiq etmək ilə əllər üzərində duruş (2 saniyə saxlamaq).</li> <li>6. Arxaya aşaraq əllər üzərində 180° dönüb irəli aşma.</li> <li>7. 1 ayaq üzərində müvazinət ( 2 san.).</li> <li>8. Rondat, arxaya aşma, templi salto, əllər ilə arxaya aşaraq arxaya salto (hər hansı).</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>2,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>3,0</p>		

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> <li>Əllərdə dayaqdan sağ ayaqla 3 dəfə yellənmə (1 yellənmə – 1,5 xal.)</li> <li>Önə sol ayaq ilə yellənmə</li> <li>İrəliyə sağ ayaq ilə yellənmə və sola 90° dönməklə yerə sıçrama</li> </ol>	<p>4,5</p> <p>2,5</p> <p>3,0</p>	Hərəkətlərin qiymətləndirilməsi zamanı onların ardıcılığı mütləqdir-kiçik və orta səhvlər (0,1 və 0,2 xalları). Alətə toxunma və zərbə zamanı xırda və kobud səhvlərə müvafiq olaraq (0,1 və 0,3 xallar) verilir.
Balalar (2009-2010)	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> <li>Əllərdə dayaqdan sol ayaqla sola yellənmə</li> <li>Sağ ayaq ilə sağa yellənmə</li> <li>Sol ayaqla irəliyə yellənmə, sol ayaqla arxaya yellənmə</li> <li>Sağ ayaqla irəliyə yellənmə, sağ ayaqla arxaya yellənmə</li> <li>Sol ayaqla irəliyə yellənmə, sağ ayaqla irəliyə yellənmə və sağa 90° dönməklə yerə sıçrama</li> </ol>	<p>0,7</p> <p>0,7</p> <p>2,8</p> <p>2,8</p> <p>3,0</p>	Hərəkətlərin qiymətləndirilməsi zamanı onların ardıcılığı mütləqdir-kiçik və orta səhvlər(0,1 və 0,2 xalları). Alətə toxunma və zərbə zamanı xırda və kobud səhvlərə müvafiq olaraq (0,1 və 0,3 xallar) verilir.
Kiçiklər (2007-2008)	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> <li>10 dəfə əllərdə dairəvi hərəkət gimnastika göbələyi və ya gimnastika keçisində (hər 1 dairə – 1,00 bal.)</li> </ol>	10,0	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007)	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dəstəli at üzərində köndələn 2 dairəvi hərəkət</li> <li>2. Sağ çiyinlə irəli dönməklə, sol ayaqla arxaya 360° keçərək dəstələrdə dayaq vəziyyəti</li> <li>3. Sağ ayaqla keçirmə və sola sağ ayaqla dairə, sağ ayaqla keçirmə, sağ ayaqla arxaya keçirmə</li> <li>4. Sol ayaqla keçirmə və sağa sol ayaqla dairə</li> <li>5. Sol ayaqla keçirmə, sağ ayaqla keçirmə və 2 ayaqla sola keçirmə edərək sağa 90° dönməklə sıçrayış</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p>	
Uşaqlar (2004-2005)	Dəstəli at	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dəstəli at üzərində eninə 2 dairəvi hərəkət</li> <li>2. 90° dönməklə irəliyə keçirmə, sağ əl dəstəkdə, sağ ayaqla sol ayağın altından dairə</li> <li>3. Bir əl üzərinə çıxaraq, künkdən kənara keçərək, əksinə çarpazlaşma</li> <li>4. Sol ayaqla arxaya keçirmə, sağ ayaqla irəliyə keçirmə, düzünə çarpazlaşma</li> <li>5. Sağ ayaqla irəliyə keçirərək dəstələrdə 2 dəfə dairə</li> <li>6. Dayaqda irəliyə keçərək 90° dönmə</li> <li>7. Dəstəli at üzərində eninə 2 dairəvi hərəkət</li> <li>8. Ayaqların arxası ilə yerə sıçrama</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p>	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sallanmış vəziyyətdə yellənmə (3-4 yellənmə)</li> <li>İrəli yellənməklə beli bükülü vəziyyətdə sallanma (2 san).</li> <li>Beli açıq vəziyyətdə sallanma (2 san)</li> <li>Beli bükülmüş vəziyyətdə sallanma (2 san)</li> <li>Arxaya yellənmə</li> <li>İrəliyə yellənmə</li> <li>Arxaya yellənərək yerə sıçrayış</li> </ol>	<p>2,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>2,5</p>	<p>Bir yellənmə dedikdə, irəli və arxaya yellənmə nəzərdə tutulur.</p> <p>Yellənmələrin hündürlüyü 90° olmalıdır.</p> <p>Yellənmələrin sayı çox olduqda yalnız texniki səhvlərə görə cərimə xalı verilir.</p>
Balalar (2009-2010)	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sallanmış vəziyyətdə yellənmə (3-4 yellənmə)</li> <li>İrəliyə yellənərək beli açıq vəziyyətdə sallanma (2 san)</li> <li>Beli bükülmüş vəziyyətdə sallanma (2 san)</li> <li>Arxaya yellənərək və beli açıq vəziyyətdə sıçrama</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p>	<p>Bir yellənmə dedikdə, irəli və arxaya yellənmə nəzərdə tutulur.</p> <p>Yellənmələrin hündürlüyü 90° olmalıdır.</p> <p>Yellənmələrin sayı çox olduqda yalnız texniki səhvlərə görə cərimə xalı verilir.</p>
Kiçiklər (2007-2008)	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sallanaraq yellənmə (2 -3 yellənmə)</li> <li>İrəliyə burularaq beli bükülü sallanma (2 san)</li> <li>Arxaya yellənərək, bükülü əllərdə sallanma</li> <li>İrəliyə yellənərək, əllər düz beli açıq sallanma ( 2 san.)</li> <li>Arxaya və irəliyə yellənmə</li> <li>Arxaya yellənərək beli açıq sıçrayış</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	<p>Bir yellənmə dedikdə, irəli və arxaya yellənmə nəzərdə tutulur.</p> <p>Yellənmələrin hündürlüyü 90° olmalıdır.</p> <p>Yellənmələrin sayı çox olduqda yalnız texniki səhvlərə görə cərimə xalı verilir.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007 )	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sallanma vəziyyətindən güc tətbiq etməklə dayağa qalxma</li> <li>2. Dayaqda bucaq( 2san).</li> <li>3. İrəliyə beli açıq vəziyyətdə enərək, sallanma</li> <li>4. Arxaya yellənərək, arxaya burulma(beli açıq)</li> <li>5. Arxaya yellənmə, irəliyə yellənərək arxaya burulma</li> <li>6. İrəliyə yellənərək arxaya beli açıq salto edib yerə sıçrayış</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	
Uşaqlar (2004-2005)	Halqalar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Əllər bükülü vəziyyətdə beli açıq sallanma</li> <li>2. Beli bükülü vəziyyətdə sallanma, irəliyə 2 dəfə burulma</li> <li>3. Arxaya yellənərək dayağa qalxma</li> <li>4. Bucaq (2 san)</li> <li>5. Güc tətbiq etməklə əllərdə duruş (hər hansı, 2 san.)</li> <li>6. Arxaya çəkilmə, irəliyə yellənərək arxaya burulma (2,0 + 1,0)</li> <li>7. Arxaya beli açıq salto edərək, yerə sıçrayış</li> </ol>	<p>0,5</p> <p>3,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p>	<p>Əgər irəliyə və arxaya burulmalar əllərdə duruşdan keçərsə - 0,3 xal əlavə olunur.</p> <p>Güç tətbiq etməklə əllərdə duruş düz qollarla olarsa - 0,3 xal əlavə olunur.</p>



Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Dayaqla tullanma	1. Gimnastika körpüsünə təkənla yuxarı, beli açıq sıçrayış	10,0	Kiçik yaşlı uşaqlara qaçış məsafəsi 10 m. Qiymətləndirmənin əsas fazaları: a) qaçışın sürəti və körpüdən təkən; b) hərəkətin hündürlüyü və uzunluğu. 5-6 yaşlı uşaqlarda yuxarı təkəndən sonra sıçrayış gimnastika döşəyinə olmalıdi. 6-7 yaşlı uşaqlarda salto hərəkəti zamanı cərimə xalı ancaq bədənin bükülü və qruplaşmış formasına görə olur.
Balalar (2009-2010)	Dayaqla tullanma	1. Ayaqlar aralı təkən (hündürlüyü 100-110 sm olan gimnastika stolu və ya gimnastika keçisindən)	10,0	Kiçik yaşlı uşaqlara qaçış məsafəsi 10 m. Qiymətləndirmənin əsas fazaları: a) qaçışın sürəti və körpüdən təkən; b) hərəkətin hündürlüyü və uzunluğu. 5-6 yaşlı uşaqlarda yuxarı təkəndən sonra sıçrayış gimnastika döşəyinə olmalıdi. 6-7 yaşlı uşaqlarda salto hərəkəti zamanı cərimə xalı ancaq bədənin bükülü və qruplaşmış formasına görə olur.
Kiçiklər (2007-2008)	Dayaqla tullanma	1. İrəliyə beli açıq salto. 2. Bükülü salto - cərimə 0,5 xal. Qrup şəklində salto - cərimə 1.0 xal.	10,0	Kiçik yaşlı uşaqlara qaçış məsafəsi 10 m. Qiymətləndirmənin əsas fazaları: a) qaçışın sürəti və körpüdən təkən; b) hərəkətin hündürlüyü və uzunluğu. 5-6 yaşlı uşaqlarda yuxarı təkəndən sonra sıçrayış gimnastika döşəyinə olmalıdi. 6-7 yaşlı uşaqlarda salto hərəkəti zamanı cərimə xalı ancaq bədənin bükülü və qruplaşmış formasına görə olur.



Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007)	Dayaqla tullanma	1. Əllər ilə irəliyə aşma (gimnastika stolunun hündürlüyü 120 sm)	10,0	
Uşaqlar (2004-2005)	Dayaqla tullanma	1. Əllər ilə irəliyə aşma (gimnastika stolunun hündürlüyü 125 sm)	10,0	

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Əllər üzərinə hoppanaraq bucaq (2 san)</li> <li>Ayaqlar aralı oturma (2 san.)</li> <li>Ayaqları bucaq vasitəsi ilə birləşdirərək, arxaya yellənmək</li> <li>İrəliyə yellənmək</li> <li>Arxaya yellənərək paralel qolların ortasında sıçrayış</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	<p>Yerə paralel bucaq, eger bucaq yuxarı olsa əlavə 0,2 xal.</p> <p>Yellenmələr cəriməsizdi – paralel qoldan yuxarı.</p> <p>Cəriməsiz sıçrama– paralel qoldan yuxarı, paralel qoldan tutmaq olar.</p>
Balalar (2009-2010)	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gimnastika körpüsündə yerindən əllər üzərinə hoppanaraq bucaq (2 san.)</li> <li>Ayaqlar aralı oturmaq (2 san.), irəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturmaq (2 san.)</li> <li>Böyük bucaq vasitəsi ilə arxaya yellənmək</li> <li>İrəliyə yellənmək</li> <li>Arxaya yellənərək alətdən kənara sıçrayış</li> </ol>	<p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	<p>Yerə paralel bucaq, əgər bucaq yuxarı olsa əlavə 0,2 xal.</p> <p>Yellenmələr və cəriməsiz sıçrama– əllər üzərində duruşdan keçsə (0-15° cəriməsiz, 15 - 45°– 0,1 xal, 45 - 90°– 0,2 xal cərimə olunur).</p> <p>Sıçrama zamanı paralel qollardan tutmaq olar</p>
Kiçiklər (2007-2008)	Paralel qollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Qaçaraq hoppanıb sallanma</li> <li>İrəliyə və geriyyə yellənmə</li> <li>Bükülüb açılaraq dayağa qalxıb (bucaq vasitəsi ilə) ayaqlar aralı oturmaq</li> <li>Güc tətbiq etmək ilə çiyinlərdə duruş (2 san.)</li> <li>İrəliyə mayallaq aşaraq ayaqlar aralı oturuş</li> <li>Böyük bucaq vasitəsi ilə arxaya yellənmə , irəliyə yellənmə</li> <li>Arxaya yellənərək, kənara beli açıq sıçrama</li> </ol>	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	<p>Sallanıb yellənmə zamanı yellenmələr paralel qollarla paralel olmalıdır (0-15°– cəriməsiz, 15 – 30°– 0,1 xal, 30 – 45°– 0,2 xal cərimə olunur).</p> <p>Sıçrayışdan öncəki yellənmə 45° olsa cərimə tətbiq edilmir. Sıçrayış zamanı paralel qollardan tutmaq 0.2 xal cərimə olur.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007)	Paralel qollar	1. Sallanaraq yellənib, 2-ci yellənmə zamanı arxaya qalxaraq qollarda dayaq	1,5	Yellənmələrdə və dayağa qalxmalarda ayaqlar paralel qollardan aşağı olmamalıdır, həmçinin arxaya yellənərək dayağa qalxma aiddir.
		2. Şam vəziyyətində irəliyə yellənmək və arxaya yellənərək əllərdə dayaq	1,5	
		3. İrəliyə yellənməklə beli bükülü arxaya sallanma, bükülü açılmaqla dayağa qalxma	3,0	
		4. Arxaya yellənmə, irəliyə yellənmə, arxaya yellənərək əllər üzərində dayaq vəziyyətində arxaya yellənmə ( 2 san.)	2,0	
		5. İrəliyə yellənərək sola 180° dönməklə sıçrayış	2,0	
Uşaqlar (2004-2005)	Paralel qollar	1. Bükülü açılaraq qollarda dayağa qalxma	0,5	
		2. Yellənərək arxaya qalxma	1,0	
		3. Paralel qolların altında fırlanaraq sallanma	3,0	
		4. Bükülü açılmaqla dayağa qalxıb arxaya yellənərək əllərdə duruş(2 san.) (1,5 + 1,0)	2,5	
		5. İrəliyə yellənmə, arxaya yellənərək çiyinlə irəli 180 dönmək	2,5	
		6. İrəliyə yellənərək əllərdə duruş (2 san) arxaya yellənmə	2,5	
		7. Arxaya beli açıq salto ilə sıçrayış	1,5	
	2,0			

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeni başlayanlar (2011-2012)	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dartınaraq bükülü əllərdə bucaqla sallanma (2 san.)</li> <li>Sallanmaya enmə</li> <li>2 bükülü yellənmə</li> <li>Sıçrama</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	Dartınma zamanı çənə turnikdən yuxarıda və ayaqlar isə yerə paralel olmalıdır. Bükülü yellənmə dayanmadan icra olunur.
Balalar (2009-2010)	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dayağa qalxaraq arxaya aşma</li> <li>Dayaqda arxaya yellənərək, arxaya dövrə</li> <li>Qövsvari sıçrayış.</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>3,0</p> <p>4,0</p>	Qalxaraq arxaya aşma dayanmadan icra olunur. Arxaya aşmaq və qövsvari sıçrama, dayanmadan icra olunur.
Kiçiklər (2007-2008)	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fərqli tutaraq sallanıb qövsvari yellənmə, arxaya yellənmə, irəliyə yellənərək əllər üzərinə qalxma</li> <li>180° dönmə</li> <li>Dayaq vəziyyətində arxaya yellənmə</li> <li>Dayaq vəziyyətində arxaya dövrə</li> <li>Qövsvari sıçrama və arxaya yellənmə</li> <li>İrəliyə yellənib 180° dönərək («sanjirovka») sıçrama</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>1,0</p> <p>2,5</p>	Əllər üzərinə qalxmada düzgün tutmadan istifadə olunmursa əsas xaldan 0,5 cərimə xalı çıxılır. Arxaya 90° yellənmə- cəriməsizdir. Sıçrayış zamanı biləklərdən dönmək lazımdır və əllərin vəziyyəti dəyişilmir.

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Balacalar (2006-2007)	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2-3 yellənmə</li> <li>2. Bükülüb açılmaqla dayağa qalxma</li> <li>3. Arxaya yellənmək</li> <li>4. Arxaya 2 dövr</li> <li>5. İrəliyə yellənərək 180° dönərək («Sanjirovka») sıçrayış</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p>	<p>Yellənmələrin sayı çox ola bilər, lakin az ola bilməz. «Sanjirovka» 90°-də cəriməsizdir. Ayaqları arxaya yelləmək-45°-də cəriməsiz, 90° isə hərəkət sayılmır.</p>
Uşaqlar (2004-2005)	Turnik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qövsvari yellənib, arxaya yellənərək qalxma</li> <li>2. Arxaya fırlanaraq əllərdə duruş («pereşmiq»)</li> <li>3. Arxaya böyük dövrə</li> <li>4. İrəliyə yellənərək 180° dönmə («sanjirovka»)</li> <li>5. Arxaya böyük dövrə</li> <li>6. İrəliyə yellənərək, ayaqları aralı turnikə qoyub, fırlanaraq, əllərdə duruş</li> <li>7. Arxaya 2 böyük dövrə</li> <li>8. Arxaya beli açıq salto edərək sıçrayış</li> </ol>	<p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>0,5</p> <p>2,5</p> <p>0,5</p> <p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>2,5</p>	<p>Qövsvari yellənib arxaya yellənərək əllər üzərində duruş-0,2 bal əlavə edilir. Tullanaraq əllərin eyni vaxtda dəyişilməsi 0,2 bal əlavə edilir.</p>

Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Çıxış proqramı	Xallar	Hakimliyə dair əlavələr.
Yeniyetmələr (2002-2004)	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	
Gənclər (2000-2002)	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	
Böyüklər (1999-cu il və daha böyük)	Bütün alətlər üzrə	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Xallar Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən verilir.	