



AKROBATİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI- 2017-Cİ İL



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

Yaş kateqoriyaları	Hərəkətlər	Proqram	Dəyəri	Hakimlik	Elementlərin sayı	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Kiçiklər 2012-2006	Balans hərəkətləri	<p>Cütlüklər (qarışq, kişi, qadın)</p> <p>1. Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın əl üzərində istənilən bir duruşu</p> <p>2. Aşağıdakı gimnastın yuxarıdakı gimnastı əl və ya ayaq üzərində düz saxlaması</p>	10-15	<p>1. Kiçiklər proqramı üzrə hərəkətli ər icra olunarkən icra texnikası və çətinliyə görə xal verilir. Artistizm üzrə qiymətləndirmə yoxdur.</p> <p>2. Texniki qiymətləndirmə aparılarkən aşağıdakı səhvlərə görə cərimələr tətbiq olunur:</p> <p>1. Xüsusi tələblər olmadıqda</p> <p>2. Çıxışların davam etmə müddətinin limiti 2 dəqiqədən çox olduqda</p> <p>3. Statik vəziyyətlər 3 saniyə ərzində icra edilməlidir. Hər çatışmayan saniyəyə görə cərimə 0.3 xaldır.</p>	Balans-5 cütlük üçün. Qrup üçün 2 piramida +3 statik vəziyyət	2 element. Dəyəri ən azı 0.1 olan elastiklik elementi mütləqdir.
		<p>Qruplar (qadın və kişi)</p> <p>1. Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın əl üzərində istənilən bir duruşu</p> <p>2. Aşağıdakı gimnastın yuxarıdakı gimnastı əl və ya ayaq üzərində düz saxlaması</p>	10-15			
	Temp hərəkətləri	<p>Cütlüklər və qruplar</p> <p>1. 180 dərəcədən az olmamaqla dönmə hərəkəti</p> <p>2. Aşağıya hoppanma və ya gimnastın digəri üzərindən atması, yaxud da aşağıdakı gimnastın yuxarıdakı gimnastı tutması</p>	8-10	<p>4. Tarif vərəqlərinin verilməsi və doldurulması zamanı. (1. gec verilməsinə görə - 0.3 xal cərimə. 2. yalnız doldurulmasına görə - 0.3 xal cərimə)</p> <p>5. Xalçanın məhdudlaşdırıcı xəttini tapdaladıqda</p> <p>6. Cütlük-qrup və ya fərdi (bir və ya bir neçə partnyorlar tərəfindən) məcburi elementin əvəzlənməsinə görə 0.3 xal çıxılır.</p>	Temp hərəkətləri - 6 Xüsusi tələblər yoxdur	2 fərdi element. Mütləqdir: - Bir və ya iki ayaq üzərinə aşma - Rondat

Yaş kateqoriyaları	Hərəkətlər	Proqram	Xallar	Hakimlik	Elementlərin sayı	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Balacalar 2011-2005	Balans hərəkətləri	Cütlüklər (qarışıq, kişi, qadın) 1. Aşağıdakı gimnastın dəstəyi olmadan yuxarıdakı gimnastın əl üzərində istənilən bir duruşu 2. Yuxarıdakı gimnastın bir hərəkətdən digərinə keçməsi 3. Dayaq və ya tarazlıq vəziyyətinə qüvvə ilə qaldırılma Qruplar (qadın və kişi)	20-30	1. Uşaqların proqram üzrə etdiyi elementlərin qiymətləndirilməsi zamanı icra texnikası və çətinliyə görə xallar hesaba alınır. 2. Boya görə cərimə yoxdur 3. Məhdudlaşdırıcı xətti bir ayaqla tapdalamağa görə 0.1, iki ayaqla tapdalamağa görə 0.5 xal cərimə	Cütlüklər üçün balans elementləri 6-8. Qruplar üçün -2-3 piramidalar + 3-5 statik saxlamalar	3- element. Mütləq hesab olunur: - Elastiklik elementi - Müvazinət elementi (balans)
	Temp hərəkətləri	1. Aşağıdakı gimnastların dəstəyi olmadan yuxarıdakı gimnastın əl üzərində istənilən bir duruşu 2. Yuxarıdakı gimnastın bir hərəkətdən digərinə keçməsi 3. Yuxarıdakı gimnastın hər hansı bir tərəfdaşı tərəfindən düz əl və ya ayaqlar üzərində statik vəziyyəti Cütlüklər və Qruplar 1. Yuxarıdakı gimnastı istənilən bir vəziyyətdə tutma 2. Hər hansı bir salto 3\4 az olmayaraq 3. 360°-dən az olmayaraq dönmə elementi	20-30	4. Musiqinin müddəti – 2 dəq. normadır. Normadan yüksən hər saniyəyə görə 0.1 xal cərimə 5. Statik elementlərin tətbiqinə görə - hər saniyə üçün 0.3 xal cərimə 6. Xüsusi tələblərin yerinə yetirilməsi. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 xal cərimə	Cütlüklər və qruplar üçün temp hərəkətləri 6-8 Bir tutma mütləq hesab olunur	3- element. Mütləq hesab olunur: - Bir və ya iki ayağa templi aşma - Rondat-Flyaq
Uşaqlar 2009-2001	Balans hərəkətləri Temp hərəkətləri	11-16 Yaş Qrupları üzrə beynəlxalq qaydalara əsasən	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının çətinlik cədvəlinə əsasən	4 məcburi və 2 sərbəst balans hərəkətləri 4 məcburi və 2 sərbəst temp hərəkətləri	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Balans – üç növ (statik, çəvliklik, elastiklik) üzrə 3 element mütləqdir. Bir növün çatışmamasına görə 1 xal cərimə verilir. Temp hərəkətləri – bütün partnyorlar tərəfindən saltonun yerinə yetirilməsinə aid 3 element mütləqdir

Yaş kateqoriyaları	Вид	Proqram	Çətinlik	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Yeniyyətlər 2007-1999	Balans hərəkətləri Temp hərəkətləri Qarışıq hərəkətlər	Proqram 12-18 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının çətinlik cədvəlinə əsasən	Balans hərəkətləri 5-8 Temp hərəkətləri 6-8 Qarışıq hərəkətlər 6-8	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Balans - 3 element (statik, çeviklik, elastiklik) Temp hərəkətləri 3 element. (iki ayaq üzərində salto daxil olmaqla) Qarışıq – salto daxil olmaqla 3 element
Gənclər 2006-1998	Balans hərəkətləri Temp hərəkətləri Qarışıq hərəkətlər	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının çətinlik cədvəlinə əsasən	Balans hərəkətləri 5-8 Temp hərəkətləri 6-8 Qarışıq hərəkətlər 6-8	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri – 3 element Temp hərəkətləri – 3 element (iki ayaq üzərində salto daxil olmaqla) Qarışıq hərəkətlər -3 element (salto daxil olmaqla)
Böyüklər 2004 - cü il və daha böyük	Balans hərəkətləri Temp hərəkətləri Qarışıq hərəkətlər	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının çətinlik cədvəlinə əsasən	Balans hərəkətləri 5-8 Temp hərəkətləri 6-8 Qarışıq hərəkətlər 6-8	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Fərdi işə dair xüsusi tələblər yoxdur. Lakin, əlavə çətinliyin icrası üçün icazə verilir

MÜKAFATLANDIRMA



Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yer
Körpələr - 2012-2006	Balans və temp hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Balacalar - 2011-2005	Balans və temp hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Uşaqlar - 2009-2001	Balans və temp hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Yeniyetmələr - 2007-1999	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Gənclər - 2006-1998	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III
Böyüklər - 2004-cü il və daha böyük	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərinin cəmi (çoxnövcülük)	I II III





İDMAN DƏRƏCƏLƏRİNİN YERİNƏ
YETİRİLMƏSİ ÜÇÜN XALLARIN CƏMİ

Yaş kateqoriyaları	Xalların cəmi	
Körpələr 2012-2006 (3-2-ci gənclər kateqoriyası)	30.0	7.0
Balacalar 2011-2005 3-2-ci böyükklər kateqoriyası)	33.2	7.3
Uşaqlar 2009-2011 (1-ci böyükklər kateqoriyası)	52.0	26 xal
Yeniymələr 2007-1999 (idman ustalığına namizəd)	78.0	26.0
Gənclər 2006-1998 (idman ustası)	82.4	27.5
Böyükklər 2004-cü il və daha böyük (idman ustası)	82.4	27.5