



AKROBATİKA GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI - 2020

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Balacalar (2005-2014)	Balans hərəkətləri	<p>Cütlüklər (qarışq, kişi, qadın)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti İstənilən bir müvazinət <p>Qruplar (qadın və kişi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aşağıdakı gimnastların dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti Yuxarıdakı gimnastın düz əllər və ya ayaqlarda tərəfdaşlarından biri üzərində müvazinəti 	Min. 5, maksimum qiymətə məhdudiyyət yoxdur	<ol style="list-style-type: none"> Balacalar proqramı üzrə hərəkətlərin icrası zamanı icra texnikası, artistizm və çətinliyə görə xallar hesablanır. Hərəkətin müddəti – 2 dəq. 2 san.dir. Normadan hər bir artıq saniyəyə görə 0.1 cərimə xalı çıxılır. Statik tutma 3 saniyə olmalıdır - hər çatışmayan saniyə üçün 0.3 cərimə xalı çıxılır. Məhdudlaşdırıcı xəttədən kənara bir ayaqla çıxdıqda 0.1, iki ayaqla çıxdıqda isə 0.5 xal cərimə hesablanır. Boya görə cərimə tətbiq olunur. 1 tutma mütləqdir. Xüsusi tələblərin yerinə yetirilməsi. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır. Çətinlik cədvəlində olmayan element 1 çətinlik dəyəri ilə qiymətləndirilir. Çətinlik cədvəlində olmayan maksimum 2 element yerinə yetirilə bilər. Digər 3 element çətinlik cədvəlindən yerinə yetirilməlidir. Bir kateqoriyadan maksimum 2 piramida yerinə yetirilə bilər. Qrupda və cütlülərdə eyni statik poza fərqli bazalarda 3 dəfə təkrarlana bilər 	<p>Min. 5 maks. 8 balans elementi</p> <p>Qruplar üçün min.2 maks.3 Piramida üçün min.3 maks.5 tutma</p> <p>Min. 5 maks. 8 temp elementi</p> <p>Min. 5 maks. 8 element</p>	<p>3 element mütləq hesab olunur.</p> <ol style="list-style-type: none"> Elastiklik Müvazinət Sərbəst <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bir və ya iki ayağa templi aşma Rondat Flyak (arxaya aşma) (aşağıdakı gimnast üçün) Sərbəst element (yuxarıdakı gimnast üçün) <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Elastiklik Cəldlik Müvazinət
	Temp hərəkətləri	<p>Cütlüklər və Qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> 180°-dən az olmayaraq dönmə elementi Yuxarıdakı gimnastı istənilən bir vəziyyətdə tutma Hər hansı bir salto 3\4-dən az olmayaraq 	Min. 5, maksimum qiymətə məhdudiyyət yoxdur			
	Qarışq Hərəkətlər	<p>Cütlüklər və Qruplar</p> <ol style="list-style-type: none"> İki balans elementi İki temp elementi Sərbəst seçim 	Min. 10, maksimum qiymətə məhdudiyyət yoxdur			

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Uşaqlar (2004-2009)	Balans və Temp hərəkətləri - 3-cü hərəkət (qadın qrupları və qarışıq cütlük – balans hərəkətləri kişi cütlüyü - temp hərəkətləri; kişi qrupları və qadın cütlükləri – temp hərəkətləri)	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	<p>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</p> <p>Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5</p> <p>Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5</p>	<p>Balans hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.</p> <p>Temp hərəkətləri zamanı 4 mütləq və 2 sərbəst element yerinə yetirilir.</p>	FIG – nin qaydalarına əsasən	<p>Balans hərəkətləri zamanı 3 element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Müvazinət 2. Elastiklik 3. Cəldlik <p>Bu elementlərdən birinin olmamasına görə 1 cərimə xalı çıxılır.</p> <p>Temp hərəkətləri zamanı 3 elementin icrası zamanı bütün tərəfdaşların salto yerinə yetirməsi vacibdir.</p>

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Çətinlik	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Yeniyyətlər (2002-2008)	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 12-18 Yaş Qrupu üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən	Balans hərəkətləri – 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element (2 ayaq üzərinə salto daxil olmaqla) Qarışıq hərəkətlər - 3 element (salto daxil olmaqla)
Gənclər (2001-2007)	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən Balans-120 Temp-110 Qarışıq-140	Balans hərəkətləri - 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Balans hərəkətləri – 3 element (statika, elastiklik, cəldlik) Temp hərəkətləri – 3 element (2 ayaq üzərinə salto daxil olmaqla) Qarışıq hərəkətlər - 3 element (salto daxil olmaqla)
Böyüklər (2005 və daha böyük)	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	FIG – nin qaydalarına əsasən	FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən Çətinliyə dair məhdudiyət yoxdur	Balans hərəkətləri - 5-8 Temp hərəkətləri - 6-8 Qarışıq hərəkətlər - 6-8	FIG – nin qaydalarına əsasən	Fərdi iş üzrə xüsusi tələb yoxdur. Əlavə çətinlik üçün onun icrasına icazə verilir.



Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyaları	Proqram	Yer
Balacalar (milli proqram, 2005-2014)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III
Uşaqlar (11-16 yaş qrupu, 2004-2009)	Balans, temp və 3-cü hərəkətin cəmi (çoxnövçülük) 3-cü hərəkət növlər üzrə müxtəlifdir: Qadın cütlükləri - balans hərəkətləri Qadın qrupları - temp hərəkətləri Kişi qrupları - balans hərəkətləri Qarışıq cütlüklər - temp hərəkətləri Kişi cütlükləri - balans hərəkətləri	I II III
Yeniyetmələr (12-18 yaş qrupu, 2002-2008)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III
Gənclər (13-19 yaş qrupu, 2001-2007)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III
Böyüklər (2005 və daha böyük)	Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövçülük)	I II III



Yarışlar

Azərbaycan Çempionatı

- ▶ Böyüklər - 2005 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 2001-2007
- ▶ Yeniyetmələr - 2002-2008
- ▶ Uşaqlar - 2004-2009

Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku

- ▶ Gənclər - 2001-2007
- ▶ Yeniyetmələr - 2002-2008
- ▶ Uşaqlar - 2004-2009
- ▶ Balacalar - 2005-2014

Bakı Çempionatı

- Böyüklər - 2005 və daha böyük
- Gənclər - 2001-2007
- Yeniyetmələr - 2002-2008
- Uşaqlar - 2004-2009

Bakı Birinciliyi

- Böyüklər - 2005 və daha böyük
- Gənclər - 2001-2007
- Yeniyetmələr - 2002-2008
- Uşaqlar - 2004-2009
- Balacalar - 2005-2014

Qeyd 1: 2 cütlük (kişi, qadın və ya qarışıq) və 1 qrupun (kişi və ya qadın) hər üç çıxışı üzrə ən yüksək xal toplamış klub / idman cəmiyyəti komanda yarışlarının qalibi hesab olunur. Hər hansı bir komanda arasında xallar bərabər olarsa, üstünlük kişi qrupu olan komandaya verilir.

Qeyd 2: 1 gimnast eyni zamanda 2 növdə çıxış edə bilər (nümunə: qarışıq cütlükdə çıxış etmiş gimnast, həmçinin, qadın qrupunda çıxış edə bilər).

Qeyd 3: Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.

