

**AEROBİKA
GİMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI
2019**

| Yaş kateqoriyası | Çıxış proqramı | Məcburi elementlər | Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri | Cərimələr |
|-----------------------|--|--|--|---|
| Balacalar (2011-2012) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup | <ul style="list-style-type: none"> Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması Qrup C - tullanaraq 360° dönmə Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat | 0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/ | <ul style="list-style-type: none"> 6 elementdən çox Məcburi elementləri icra etməmə Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi |
| Uşaqlar (2008-2010) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans | <ul style="list-style-type: none"> Qrup A - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması Qrup C - tullanaraq 360° dönmə Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat | 0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.5 xal olan bir element/ | <ul style="list-style-type: none"> 6 elementdən çox Məcburi elementləri icra etməmə Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi |
| | | | | |

| Yaş kateqoriyası | Çıxış proqramı | Məcburi elementlər | Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri | Cərimələr |
|-------------------------|--|--|---|---|
| Yeniyyətlər (2005-2007) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans | <ul style="list-style-type: none"> • Qrup A - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə • Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 360° dönmə • Qrup C - qruplaşmış vəziyyətdə tullanaraq 360° dönmə • Qrup D - 360° dönərək şaquli vəziyyətdə şpaqat | <p>0.1 xaldan 0.6 xala qədər maksimum 8 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.7 xal olan bir element/</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 8 elementdən çox • Məcburi elementləri icra etməmə • Hərəkətlər qrupunu icra etməmə • Dəyəri 0.7 xaldan çox olan elementlər • Elementlərin təkrarı • 1-dən çox şpaqata enmə elementi • 1-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə • Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element |
| | | | | |

| Yaş kateqoriyası | Çıxış proqramı | Məcburi elementlər | Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri | Cərimələr |
|-------------------------------------|--|---|---|---|
| Gənclər (2002-2004) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans | <ul style="list-style-type: none"> • Qrup A - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə • Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə • Qrup C - tullanaraq havada ayaqları geniş açma • Qrup D – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə | <p>0.1 xaldan 0.7 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 10 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 9 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.8 xal olan bir element/</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 10 elementdən çox • Məcburi elementləri icra etməmə • Hərəkətlər qrupunu icra etməmə • Dəyəri 0.8 xaldan çox olan elementlər • Elementlərin təkrarı • 2-dən çox şpaqata enmə elementi • Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element • Dəyəri 0.8 xal olan 1-dən çox element |
| Böyüklər (2001-ci il və daha böyük) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup Aerodans | <ul style="list-style-type: none"> • Hər qrupdan bir element - A-B-C-D | <p>0.3 xaldan 1.0 xala qədər fərdi qadınlar, fərdi kişilər üçün maksimum 10 element, qarışıq cütlük, üçlük, qrup üçün maksimum 9 element /dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər/</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 10 elementdən çox • Hərəkətlər qrupunu icra etməmə • Elementlərin təkrarı • 2-dən çox şpaqata enmə elementi • 2-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə • Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element |

Balacalar (2011-2012)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4** /və ya seçimə görə dəyəri **0.5** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- **0.1** xal
- Qrup **B** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - **0.2** xal
- Qrup **C** - tullanaraq 360° dönmə - **0.3** xal
- Qrup **D** - şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.1**xal

Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük
10x10 – qrup

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san [+/-5 san]**
 - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
 - Qaldırmalar - **0**
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
 - Maksimum **1** dəfə tullanaraq şpaqata enmə
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - Kombinasıya olmaz

Cərimələr

- 6 elementdən çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması / bir əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə enmə
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Kombinasiya olmaz

Uşaqlar (2008-2010)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
 - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4** /və ya seçimə görə dəyəri **0.5** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması- **0.1** xal
- Qrup **B** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açılması - **0.2** xal
- Qrup **C** - tullanaraq 360° dönmə - **0.3** xal
- Qrup **D** - şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.1** xal

Yarış meydançası

7x7 - fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar –
kişilər, qarışıq cütlük, üçlük
10x10 – qrup, Aerodans

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - **1 dəq. 15 san.[+/-5 san]**
 - Çətin elementlərin maksimum sayı - **6**
 - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
 - Qaldırmalar - **0**
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **4**
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - Maksimum **1** şpaqata enmə elementi

Cərimələr

- 6 elementdən çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.5 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması/**bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Kombinasiya olmaz

Yeniyyətlər (2005-2007)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
 - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.6** /və ya seçimə görə dəyəri **0.7** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - helikopter vəziyyətindən əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına keçmə - **0.4** xal
- Qrup **B** - Əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqların geniş açaraq maksimum 360° dönmə - **0.4** xal
- Qrup **C** - 360° dönmə ilə qruplaşmış vəziyyətdə tullanma - **0.4** xal
- Qrup **D** - 360° dönmə ilə şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.3** xal

Yarış meydançası

7x7- fərdi çıxışlar- qadınlar, fərdi çıxışlar- kişilər

10x10 - qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

İstisnalar

- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolları büküb-açmaq olmaz
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyəti olmaz
 - **Bir** əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - **1 dəq 15 san [+/-5 san]**
 - Çətin elementlərin maksimum sayı- **8**
 - **Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur**
 - Qaldırmalar - **1** /seçimə görə/
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **5**
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması vəziyyətinə enmə elementinin maksimum sayı **-1**
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı **-1**
 - Maksimum **2** akrobatika elementi
 - **2** çətin elementin maksimum **1** kombinasiyası

Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.7** xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
 - **1**-dən çox şpaqata enmə elementi
- **1**-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementləri
 - **8** elementdən çox
 - **1**-dən çox qaldırma elementi
 - **2**-dən çox akrobatika elementi
- Elementlərin **1**-dən çox kombinasiyası

Gənclər (2002-2004)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
 - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.7** /və ya seçimə görə dəyəri **0.8** xal olan bir element/
- Məcburi elementlərin sayı - **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - helikopter vəziyyətindən şpaqata və ya əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementinə keçmə - **0.6** xal
- Qrup **B** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq maksimum 180° dönmə - **0.6** xal
- Qrup **C** - tullanaraq havada ayaqları geniş açma - **0.3** xal
- Qrup **D** – “İlluziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə / Sərbəst “illuziya” elementindən şaquli vəziyyətdə şpaqata keçmə - **0.7** xal

Yarış meydançası

10X10-fərdi çıxışlar-kişilər, fərdi çıxışlar-qadınlar,
qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

İstisnalar

- Bir əllə enmə olmaz
 - Musiqinin müddəti - 1dəq. 20 san [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. - 9
 - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
 - Qaldırmalar - 1
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - 5
 - Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Maksimum 2 akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin maksimum 2 kombinasiyası

Cərimələr

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.8** xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
 - **3**-dən çox şpaqata enmə elementi
- **3**-dən çox əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılmasına enmə elementləri
- **10** elementdən çox / fərdi çıxışlar - qadınlar, fərdi çıxışlar - kişilər/
 - **9** elementdən çox /qarışıq cütlük-üçlük- qrup/
 - **1**-dən çox qaldırma elementi
 - Dəyəri **0.8** xal olan **1**-dən çox element
 - **2** - dən çox akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin **2**-dən çox kombinasiyası
 - Məcburi elementlərdən ibarət kombinasiya

Böyüklər (2001-ci il və daha böyük)

- Kateqoriyalar
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
 - Aerodans
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.3-1.0 /dəyəri 0.1 və 0.2 olan sərbəst elementlər/
- Hər qrupdan bir element - A-B-C-D

Yarış meydançası

10x10 - fərdi-kişilər, fərdi-qadınlar, qarışıq cütlük, üçlük, qrup, Aerodans

- Musiqinin müddəti - 1 dəq. 20 san. [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı – fərdi qadın və kişi proqramları üçün maks. – 10, qarışıq cütlük, üçlük, qrup proqramları üçün maks. -9
 - Aerodansda çətinlik elementləri yoxdur
 - Qaldırmalar - 1
 - Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı – 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Şpaqatla enmə elementinin maksimum sayı - 3
 - Maksimum 2 akrobatika elementi
 - 2 və ya 3 çətin elementin maksimum 2 kombinasiyası

Cərimələr

- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
 - Elementlərin təkrarı
 - 3-dən çox şpaqata enmə elementi
- 3-dən çox əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
- 10 elementdən çox - fərdi çıxışlar - kişilər, fərdi çıxışlar - qadınlar
 - 9 elementdən çox - qarışıq cütlük, üçlük, qrup
 - 1-dən çox qaldırma elementi
 - 2-dən çox akrobatika elementi
 - Çətin elementlərin 2-dən çox kombinasiyası

Azərbaycan Çempionatı

- Böyüklər (2001-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2002-2004)
- Yeniyetmələr (2005-2007)
- Uşaqlar (2008-2010)

Bakı Çempionatı

- Böyüklər (2001-ci il və daha böyük)
- Gənclər (2002-2004)
- Yeniyetmələr (2005-2007)
- Uşaqlar (2008-2010)

Azərbaycan Birinciliyi

AGF kuboku

- Gənclər (2002-2004)
- Yeniyetmələr (2005-2007)
- Uşaqlar (2008-2010)
- Balacalar (2011-2012)

Bakı Birinciliyi

- Gənclər (2002-2004)
- Yeniyetmələr (2005-2007)
- Uşaqlar (2008-2010)
- Balacalar (2011-2012)