



# Akrobatika gimnastikası üzrə milli yarışların proqramı 2018-ci il

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Balacalar (2003-2012)	Balans hərəkətləri	<p><b>Cütlüklər (qarışq, kişi, qadın)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastın dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>İstənilən bir müvazinət</li> </ol> <p><b>Qruplar (qadın və kişi)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdakı gimnastların dəstəyi ilə yuxarıdakı gimnastın istənilən durma vəziyyəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın hərəkəti</li> <li>Yuxarıdakı gimnastın düz əllər və ya ayaqlarda tərəfdaşlarından biri üzərində müvazinəti</li> </ol>	Min. 5, maks. 60	<ol style="list-style-type: none"> <li>Balacalar proqramı üzrə hərəkətlərin icrası zamanı icra texnikası, artistizm və çətinliyə görə xallar hesablanır.</li> <li>Hərəkətin müddəti – 2 dəq. 2 san.dir. Normadan hər bir artıq saniyəyə görə 0.1 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Statik tutma 3 saniyə olmalıdır - hər çatışmayan saniyə üçün 0.3 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Məhdudlaşdırıcı xəttədən kənara bir ayaqla çıxdıqda 0.1, iki ayaqla çıxdıqda isə 0.5 xal cərimə hesablanır.</li> <li>Boya görə cərimə tətbiq olunur.</li> <li>1 tutma mütləqdir.</li> <li>Xüsusi tələblərin yerinə yetirilməsi. Hər bir çatışmayan xüsusi tələbə görə 1.0 cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Çətinlik cədvəlində olmayan element 1 çətinlik dəyəri ilə qiymətləndirilir.</li> <li>Çətinlik cədvəlində olmayan maksimum 2 element yerinə yetirilə bilər.</li> <li>Digər 3 element çətinlik cədvəlindən yerinə yetirilməlidir.</li> <li>Bir kateqoriyadan maksimum 2 piramida yerinə yetirilə bilər.</li> </ol>	<p>Cütlüklər üçün 5-8 element</p> <p>Qruplar üçün 2-3 piramida + 3-5 tutma</p> <p>Qruplar və cütlüklər üçün 5-8 element</p> <p>Qruplar və cütlüklər üçün 5-8 element</p>	<p>3 fərdi element mütləq hesab olunur.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Elastiklik</li> <li>Müvazinət</li> <li>Sərbəst</li> </ol> <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bir və ya iki ayağa templi aşma</li> <li>Rondat (yuxarıdakı gimnast üçün)</li> <li>Rondat – flyak (arxaya aşma) (aşağıdakı gimnast üçün)</li> </ol> <p>3 fərdi element mütləq hesab olunur:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Elastiklik</li> <li>Cəldlik</li> <li>Müvazinət</li> </ol>
	Temp hərəkətləri	<p><b>Cütlüklər və Qruplar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>180°-dən az olmayaraq dönmə elementi</li> <li>Yuxarıdakı gimnastı istənilən bir vəziyyətdə tutma</li> <li>Hər hansı bir salto 3\4-dən az olmayaraq</li> </ol>	Min. 5, maks. 50			
	Qarışq Hərəkətlər	<p><b>Cütlüklər və Qruplar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>İki balans elementi</li> <li>İki temp elementi</li> <li>Sərbəst seçim</li> </ol>	Min. 10, maks. 60			

Yaş kateqoriyası	Hərəkətlərin növü	Proqram	Qiymət	Elementlərin sayına dair tələblər	Hakimlik	Fərdi iş və onun sayına dair tələblər
Uşaqlar (2002-2010)	Balans və Temp hərəkətləri - Final (Qadın qrupları – Balans hərəkətləri Qarışıq cütlük – Balans hərəkətləri Kişi cütlüyü - Temp hərəkətləri Kişi qrupları-temp hərəkətləri Qadın cütlükləri - temp hərəkətləri)	11-16 Yaş Qrupları üzrə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	<p><b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b></p> <p><b>Balans hərəkətləri – çətinlik dəyəri - 0.5</b></p> <p><b>Temp hərəkətləri - çətinlik dəyəri - 0.5</b></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"> <li>1. Müvazinət</li> <li>2. Elastiklik</li> <li>3. Cəldlik</li> </ol> <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
<b>Yeniyyətçilər (2000-2009)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 12-18 Yaş Qrupu üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>	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)
<b>Gənclər (1999-2007)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	Proqram 13-19 Yaş Qrupları üzrə FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b>	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)
<b>Böyüklər (2005 və yuxarı)</b>	Balans, Temp və Qarışıq hərəkətlər	FIG – nin qaydalarına əsasən	<b>FIG – nin çətinlik cədvəlinə əsasən</b> <b>Çətinliyə dair məhdudiyyət yoxdur</b>	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)	<b>Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)</b>	I II III
Uşaqlar (11-16 yaş qrupu)	<b>Balans, temp və final hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)</b> Final hərəkətləri növlər üzrə müxtəlifdir: Qadın cütlükləri - temp hərəkətləri Qadın qrupları - balans hərəkətləri Kişi qrupları - temp hərəkətləri Qarışıq cütlüklər - balans hərəkətləri Kişi cütlükləri - temp hərəkətləri	I II III
Yeniyetmələr (12-18 yaş qrupu)	<b>Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)</b>	I II III
Gənclər (13-19 yaş qrupu)	<b>Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)</b>	I II III
Böyüklər (2005 və daha böyük)	<b>Balans, temp və qarışıq hərəkətlərin cəmi (çoxnövcülük)</b>	I II III



# Yarıřlar

## **Azərbaycan Çempionatı**

- ▶ Böyüklər - 2005 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 1999-2007
- ▶ Yeniyetmələr - 2000-2009
- ▶ Uşaqqlar - 2002-2010

## **Azərbaycan Birinciliyi + AGF Kuboku**

- ▶ Böyüklər - 2005 və daha böyük
- ▶ Gənclər - 1999-2007
- ▶ Yeniyetmələr - 2000-2009
- ▶ Uşaqqlar - 2002-2010
- ▶ Balacalar - 2003-2012

## **Bakı Çempionatı**

- Böyüklər - 2005 və daha böyük
- Gənclər - 1999-2007
- Yeniyetmələr - 2000-2009
- Uşaqqlar - 2002-2010

## **Bakı Birinciliyi**

- Böyüklər - 2005 və daha böyük
- Gənclər - 1999-2007
- Yeniyetmələr - 2000-2009
- Uşaqqlar - 2002-2010
- Balacalar - 2003-2012

