

**AEROBIKA
GIMNASTİKASI ÜZRƏ
MİLLİ YARIŞLARIN
PROQRAMI**

2016-cı il

| Yaş kateqoriyası | Çıxış proqramı | Məcburi elementlər | Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri | Cərimə |
|--------------------------|--|---|--|---|
| Uşaqlar (2008-2009) | 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 - şpaqatda irəliyə əyilmə | 0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element | <ul style="list-style-type: none"> 6 elementdən çox Məcburi elementləri icra etməmə Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Dəyəri 0.4 xaldan çox olan elementlər Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi |
| Balacalar (2005-2007) | 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 - şpaqatda irəliyə əyilmə | 0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 6 element | <ul style="list-style-type: none"> 6 elementdən çox Məcburi elementləri icra etməmə Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Dəyəri 0.4 xaldan çox olan elementlər Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi |
| Yeniyetmələr (2002-2004) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup | <ul style="list-style-type: none"> Qrup A - əllər üzərində Venson dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq 180° dönmə Qrup C - 360° dönmə ilə qruplaşmış vəziyyətdə tullanma Qrup D - şaquli vəziyyətdə şpaqat | 0.1 xaldan 0.4 xala qədər maksimum 8 element | <ul style="list-style-type: none"> 8 elementdən çox Məcburi elementləri icra etməmə Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Dəyəri 0.6 xaldan çox olan elementlər Elementlərin təkrarı 1-dən çox şpaqata enmə elementi Xalça üzərində icra olunan 5-dən çox element |

| Yaş kateqoriyası | Çıxış proqramı | Məcburi elementlər | Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri | Cərimə |
|--|--|---|--|---|
| Gənclər (1999-2001) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup | <ul style="list-style-type: none"> Qrup A – helikopter vəziyyətindən şpaqata keçmə Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq 360° dönmə Qrup C - tullanaraq havada ayaqları geniş açma Qrup D – 360°dönərək şaquli vəziyyətdə şpaqat | 0.1 xaldan 0.7 xala kimi maksimum 10 element /və ya seçimə görə dəyəri 0.8 xal olan bir element/ | <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 (1998-ci il və daha böyük) | Fərdi çıxışlar - qadınlar Fərdi çıxışlar - kişilər Qarışıq cütlük Üçlük Qrup | <ul style="list-style-type: none"> Hər qrupdan bir element - A-B-C-D | 0.3 xaldan 1.0 xala qədər maksimum 10 element /dəyəri 0.1 və 0.2 olan elementlər – sərbəst elementlər/ | <ul style="list-style-type: none"> 10 elementdən çox Hərəkətlər qrupunu icra etməmə Elementlərin təkrarı 2-dən çox şpaqata enmə elementi Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə 2-dən çox enmə elementi Xalça üzərində 5-dən çox icra edilən element |

Uşaqlar (2008-2009)

- Çıxış proqramı
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4**
- 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** - şpaqatda irəliyə əyilmə - **0.3 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 **2** akrobatika elementi

Cərimə

- 6 elementdən daha çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.4 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementləri/**bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması
 - 2-dən çox akrobatika elementi

Balacalar (2005-2007)

- Çıxış proqramı
Fərdi çıxışlar - qadınlar
Fərdi çıxışlar - kişilər
Qarışıq cütlük
Üçlük
Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.4**
- 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** - şpaqatda irəliyə əyilmə - **0.3 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 **2** akrobatika elementi

Cərimə

- 6 elementdən daha çox
 - Məcburi elementləri icra etməmə
 - Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri 0.4 xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
- 1-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması elementləri/**bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması
 - 2-dən çox akrobatika elementi

Yeniyyətlər (2002-2004)

- Çıxış proqramı
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - **0.1-0.6**
- Məcburi elementlərin sayı – **4** /hər qrupdan **1**/
- Qrup **A** - əllər üzərində Venon dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması - **0.2 xal**
- Qrup **B** - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq 180° dönmə - **0.3 xal**
- Qrup **C** - 360° dönmə ilə qruplaşmış vəziyyətdə tullanma - **0.4 xal**
- Qrup **D** - şaquli vəziyyətdə şpaqat - **0.2 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 - **8**
 - Qaldırmalar - **1 /seçimə görə/**
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - **5**
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - **1**
 - Maksimum **2** akrobatika elementi

Cərimə

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.6** xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
 - **1**-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə **1**-dən çox enmə elementi
- **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementləri
 - **8** elementdən daha çox
 - **1**-dən çox qaldırma elementi
 - **2**-dən çox akrobatika elementi

Gənclər (1999-2001)

- Çıxış proqramı
 - Fərdi çıxışlar - qadınlar
 - Fərdi çıxışlar - kişilər
 - Qarışıq cütlük
 - Üçlük
 - Qrup
- Elementlərin qəbul edilmiş dəyəri - 0.1 – 0.7 /və ya seçimə görə
- dəyəri 0.8 xal olan 1 element/
- Məcburi elementlərin sayı - 4 /hər qrupdan 1 /
- Qrup A - helikopter vəziyyətindən şpaqata keçmə - 0.5 xal
- Qrup B - əllər üzərində dayaq vəziyyətində ayaqları geniş açaraq 360° dönmə - 0.4 xal
- Qrup C - tullanaraq havada ayaqları geniş açma - 0.3 xal
- Qrup D - 360°dönərək şaquli vəziyyətdə şpaqat - 0.4 xal

Yarış meydançası

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

İstisnalar-

- Bir əllə enmə olmaz
- Musiqinin müddəti - 1 dəq. 30 san. [+/-5 san]
 - Maksimum çətin elementlərin sayı - 10
 - Qaldırmalar - 1
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 2
 - Şpaqata enmə elementinin maksimum sayı -2
 - Akrobatika elementinin maksimum sayı - 2

Cərimə

- Məcburi elementləri icra etməmə
- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
- Dəyəri **0.8** xaldan çox olan elementlər
 - Elementlərin təkrarı
 - **2**-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə **2**-dən çox enmə elementi
 - **Bir** əl üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementi
 - **10** elementdən çox
 - **1**-dən çox qaldırma elementi
- Dəyəri **0.8** xal olan **1**-dən çox element
 - **2**-dən çox akrobatika elementi

Böyüklər (1998-ci il və daha böyük)

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

Yarış meydançası

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

- Musiqinin müddəti -1 dəq. 30 san. [+/-5 san]
- Çətin elementlərin maksimum sayı - 10
 - Qaldırmalar - 2
- Xalça üzərində icra olunan elementlərin maksimum sayı - 5
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə enmə elementinin maksimum sayı - 2
 - Şpaqata enmə elementinin maksimum sayı - 2
 - Akrobatika elementlərinin maksimum sayı - 2

Cərimə

- Hərəkətlər qrupunu icra etməmə
 - Elementlərin təkrarı
 - 2-dən çox şpaqata enmə elementi
- Əllər dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması ilə 2-dən çox enmə elementi
 - 10 elementdən çox
 - 2-dən çox qaldırma elementi
 - 2-dən çox akrobatika elementi