

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI (2018-ci il)



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)	Dayaqlı tullanma	1. Qaçış, körpücüyə hoppanmaq 2. Dayaqlı oturuşa sıçrama 3. Yuxarı tullanmaqla alətdən sıçrama	6 xaldan hesablanır	Sərbəst dayanma, addımlama, düz bədən forması	0.5	Ayaqların (dabanın) 90°-yə qədər yellənməsinə görə - əlavə 0.3 45°-yə görə - əlavə 0.5 Tullanış birləşmiş formada icra olunursa - əlavə 0.5 İrəliyə doğru aşma – tullanışın dəyəri - 10.5
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Aşaraq dayağa qalxma 2. Arxaya yellənərək əllər üzərində durma 3. Arxaya yellənərək əllər üzərində durma 4. Arxaya yellənərək alətdən sıçrama	6 xaldan hesablanır 3.0 1.0 1.0 1.0	Çənə "qol"dan aşağı 90°-ə qədər 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Alətlə təmasdan ayrılmadan arxaya qolaylanma Maksimum 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Arxaya qolaylanmadan alətdən sıçrama	0.3 Cəriməsiz 0.1 0.3 0.5 elementin qiyməti Cəriməsiz 0.3 0.5 0.7 1.0	Bucaqla sallanma və dayağa aşmanı təkanla qalxma hərəkətinə dəyişmək olar. Əlavə- 0.5

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)	Gimnastika tiri	1. 4 addım "passe" 2. Yarımbarmaq üzərində 4 addım 3. Oturuşda dönmə 4. Oturuşda 4 addım irəli 5. 3 "sotte" tullanması 6. Alətdən sıçrayaraq beli açıq vəziyyətdə tullanma	6 xaldan hesablanır	Ayaqların 90° açılması 45° 45°-dən aşağı Dartılmamış qollar, dizlər Boşaldılmış (gərilməmiş) pəncələr, tullanışın hündürlüyü Yetərinc əyilməmək	Cəriməsiz 0.1 0.3 Hər addım 0.1 -0.3 0.1 -0.3 0.1 -0.3	Əlavələr: Hər hansı bir aşma - əlavə 0.5 "Spiçaq" elementi - əlavə 0,5
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1. Müvazinət "qaranquş" (2 san. saxlamaq) 2. İrəli mayallaq aşaraq dayaqlı oturma vəziyyətinə keçid (yarım oturuş) 3. Arxaya yuvarlanaraq, kürəklər üzərində "Şam ağacı" duruşu 4. Yuvarlanaraq dayaqlı oturuş (əllərin köməyi olmadan) 5. Sol və ya sağ ayağa şpaqat 6. Ayaqlar aralı irəli əyilmə 7. Körpü forması, enmək və qalxmaq (körpü formasını 2 san. saxlamaq) 8. 2 "polka" addımı 9. "Üzgüçünün ilkin hərəkəti", beli açıq tullanma	0.5 1.0 1.0 0.5 0.5 0.5 1.0 0.5	Ayaqlar 90° 105° 120° Çanaq-bud oynaqında bucaq 1 əlin toxunması 2 əlin toxunması Bükülü dizlər və qollar Körpüyə aşma Dartılmamış dizlər, pəncə Sıçrayışın hündürlüyü Yetərincə əyilməmək Əyilməni icra etməmə	Cəriməsiz 0.1 -0.3 0.1-0.3 0.1 0.3 0.1-0.3 1.0 0.1-0.3 0.1 0.1-0.3 0.5	Cədvəldən olan xoreoqrafiya və ya gimnastika elementlərinin icrasına görə əlavələr. Çətinlik A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmə - 0.1

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2011)	Dayaqlı tullanma	1. Qaçış, körpücüyə hoppanmaq 2. Duruş vəziyyətinə sıçrayış 3. Əllərdə durma vəziyyəti 4. Kürək üzərinə yığılma	6 xaldan hesablanır	Çanaq-bud oynağında bükülmə 10° 30° 45° 90° Çiyinlərdə bucaq Baş ilə toxunuş Bükülmüş qollar	0.1 0.3 0.5 1.0 0.1 - 0.3 1.0 0.1 - 0.5	
Balacalar (2011)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Bucaqla sallanma – arxaya yellənməklə durma 2. Aşaraq dayağa qalxma 3. Arxaya yellənərək əllər üzərində durma vəziyyəti 4. Geriyə dövrə 5. Dayaqlı oturuş vəziyyəti 6. Yuxarı tullanmaqla alətdən sıçrama	6 xaldan hesablanır 0.5 1.0 0.5 1.0 2.0 1.0	Çanaq-bud oynaqlarında bucaq Güc və ya qolaylanma ilə hər hansı bir icra 90°-ə qədər 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Düz bədən forması	0.1 – 0.3 cəriməsiz 0.1 0.3 0.5 cəriməsiz	1. Bucaqla sallanmanı və dayağa aşmanı təkənla qalxma hərəkətilə əvəz etmək olar – əlavə - 0.5 2. Yuxarı “qol”a təkənla qalxma - əlavə 0.5 3. Arxaya yellənərək əllərdə duruş vəziyyətinə qalxma - əlavə 0.5 4. Qövsvari vəziyyət - əlavə 0.3.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2011)	Gimnastika tiri	1-ci xətt 1. Tirin sonunda, bədən boyunca dayanaraq sıçrama - düz ayaqla 90° keçirmədən durma vəziyyətinə keçid 2. Arxaya yuvarlanıb, kürək üzərində uzanmaq 3. Kürək üzərində durma vəziyyəti (2 san. saxlamaq) 4. İrəli yuvarlanıb dayaqlı oturuşdan, qollar yuxarıda durmaq 5. Müvazinət (2 san. saxlamaq) 6. İki "polka" addımı 7. İki ayaq üzərində 180° dönmə	6 xaldan hesablanır 0.5 0.5 0.5 1.0	"Şam ağacı" duruşunu saxlamamaq Çanaq-bud oynaqlarında bucaq 2 saniyə saxlamamaq Ayaq 90° 105° 120° Dartılmamış dizlər, boşaldılmış (rahatlanmış) pəncə, tullanmanın hündürlüyü	0.3 0.1-0.3 0.3 Cəriməsiz 0.1 0.3 Hər dəfə: 0.1-0.3	Sıçrama elementini salto elementi ilə dəyişmək olar. Əlavələr: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşmələr: 0.1. Sıçraq - əlavə 0.3
Balacalar (2011)		2 xətt 8. Ayaqların dəyişməsi ilə 3 kiçik tullanma, sonuncudan oturuş vəziyyətinə keçmə 9. Əyilmək və irəliləməklə oturuşdan iki tullanma 10. İrəli və ya arxaya mayallaq aşma 11. Sıçrama – üzü tirə doğru dönməklə yana dövrə	2.0 1.5	Dartılmamış dizlər, boşaldılmış pəncə, tullanmanın hündürlüyü, lazımı qədər olmayan əyilmə. Şaquli vəziyyətə keçməmək, dayanma vəziyyətində ayaqların birləşməməsi	Hər dəfə: 0.1-0.3 0.1-0.3	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2011)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<p>1. Valset, dayaq vəziyyətində 90° dönməklə "çarx" vəziyyəti</p> <p>1a. Rondat – 0.1 + 0.1 birləşməyə görə arxaya aşma (flyak)</p> <p>2. Sol (sağ) ayaqla addım, arxaya aşma</p> <p>3. Sol (sağ) ayaqla yellənərək təkanla əl üzərində duruş</p> <p>4. İrəli mayallaq aşaraq ayaqlar aralı, bükülü duruş vəziyyəti</p> <p>5. Başı üzərinə güc ilə durma və ya spıçaq + 0.3</p> <p>6. Şpaqat (istənilən)</p> <p>7. İrəli əyilmə, ayaqlar aralı, ayaqları yığaraq, düz əllərlə arxaya mayallaq aşma</p> <p>8. Düz dayanaraq, 1 addım, sol ayaqla yelləmə, 1 addım, sağ ayaqla yelləmə</p> <p>9. İki ayağı üzərinə tullanma, beli açıq tullanma</p>	<p>6 xaldan hesablanır</p> <p>1.0</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>1.0</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p>	<p>Əllər bükülü</p> <p>Max 90°</p> <p>105°</p> <p>120°</p> <p>Yetəri qədər əyilməmə</p> <p>Əyilməni icra etməmə</p>	<p>0.1-.05 cəriməsiz</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p>	<p>Cədvəldən olan xoreoqrafiya və ya gimnastika elementlərinin icrasına görə əlavələr:</p> <p>Çətinlik A - 0.1</p> <p>B - 0.2</p> <p>C - 0.3</p> <p>Birləşmə 0.1</p>

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar (2009-2010)	Dayaqlı tullanma	1. İrəliyə aşma 2. Rondat	8 xaldan hesablanır		Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən həyata keçirilir	Qiymət ən yaxşı tullanmaya görə verilir
Uşaqlar (2009-2010)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Təkanla dayağa qalxmaq 2. Arxaya yellənərək əllərdə üzərində durma vəziyyətinə keçid 3. Dövrə edərək dayaq vəziyyətinə keçmə 4. "Qol"u dəyişmək 5. Təkanla dayaq vəziyyətinə keçmə 6. Arxaya böyük dövrə 7. Arxaya "blanş" sıçrama	8 xaldan hesablanır A B C B B A	10° - ə qədər 10°-dən 30°-ə qədər 30° -dən - 45°-ə qədər 45° - dən aşağı 90° 90° - 105° 105°- 120° Toxunaraq dönmə Bütün kombinasiya bir yerdə icra olunur.	cəriməsiz 0.1 0.3 0.5 cəriməsiz 0.1 0.3 elementin dəyəri 0.1 0.3 0.5 dayanma 0.5 Elementin icra olunmaması: 1.0 + elementin dəyəri. Arxaya yellənərək əllərdə durma vəziyyətindən ayaqlar aralı vəziyyətdə dayağa keçid - 0.5	Çətinlik cədvəlindən əlavə elementlər Əlavə: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Əllər üzərində durma vəziyyətində dönrək eyni vəziyyətə keçmə - əlavə 0.3.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar (2009-2010)	Gimnastika tiri	1. 1 ayaq üzərində 180° dönmə 2. İstənilən 2 yavaş irəliyə aşma 3. Statik element (istənilən) 2 san. saxlamaq 4. Çətinlik cədvəlindən istənilən geniş tullanma 5. Sıçrayış: Çətinlik cədvəlindən hər hansı salto elementi	8 xaldan hesablanır A A A ən azı A A	45° dönməmək 90° Statik elementi saxlamamaq	0.3 0.1 0.3 Tullanmalara görə cərimə FIG-nin qaydalarına əsasən	4-cü bənd - tullanmalar müxtəlif ola bilər: "ferme", iki ayaqdan şpaqata keçmə, addımla tullanma Əlavələr: Çətinlik cədvəlindən olan əlavə akrobatika və ya xoreoqrafiya elementlərinə görə: A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Birləşməyə görə əlavələr- 0.1
Uşaqlar (2009-2010)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	1. Rondat, arxaya aşma (flyak), arxaya qruplaşmış halda salto (hər elementin qiyməti) 2. Rondat 3 dəfə arxaya aşma (flyak) (hər elementin dəyəri) 3. İrəliyə akrobatika elementinin birləşməsi (ən azı 2 element) 4. Bir ayaq üzərində dönmə (minimum 360°, istənilən) 5. Çətinlik cədvəlindən istənilən geniş tullanma (iki ayaqdan şpaqata tullanma, "sison", addımla tullanma)	8 xaldan hesablanır A A A A A A A A A A Ən azı A	Ayrı-ayrılıqda icra Bitişik olmayan icra Dönməmək 45° 90° 180°	0.3 0.3 0.1 0.3 0.5	Əlavələr: Çətinlik cədvəlindən olan xoreoqrafiya və ya akrobatika elementlərinin icrasına görə A - 0.1 B - 0.2 C - 0.3 Sərbəst hərəkətlər özündə birləşdirir: 1. Biri uzun birləşmə olmaqla, iki dioqanal üzrə arxaya hərəkət 2. Bir dioqanal üzrə irəliyə hərəkət 3. Birləşmə: rondat flyak, templi flyak arxaya salto – əlavə 0.1.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyyətmələr (2008-2009)	Dayaqlı tullanma	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) cədvəmindən tullanma	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Yeniyyətmələr (2008-2009)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	8 ən çətin element	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Yeniyyətmələr (2008-2009)	Gimnastika tiri	8 ən çətin element	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Yeniyyətmələr (2008-2009)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	8 ən çətin element	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Gənclər (2005-2007)	Dayaqlı tullanma	Çoxnövrülükdə 1 tullanma Final üçün 2 tullanma (Bir qrupa aid iki müxtəlif tullanma icra olunur)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Gənclər (2005-2007)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Yuxarı "qol"dan aşağı "qol"a uçuş 2. Eyni "qol"a uçuş elementi 3. Ən azı iki müxtəlif tutma (ayaqları arxaya yelləmə, alətə sıçrama, alətdən sıçrama olmamalıdır) 4. 360° dönməklə elementin icrası (alətdən sıçrayış olmamalıdır)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.
Gənclər (2005-2007)	Gimnastika tiri	1. İki rəqs elementinin birləşməsi (bir və ya iki ayaqla 1 tullanma və ya 180°-yə şpaqatla yarım sıçrayış (uzununa və ya eninə) və ya ayaqlar aralı tullanma) 2. 3-cü qrup dönməsi 3. Bir akrobatika birləşməsi (salto elementlərindən ən azı 2 element uçuş fazası ilə (elementlər eyni ola bilər) 4. Müxtəlif istiqamətlərdə elementlər (irəli, yanakı və arxaya)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Gənclər (2005-2007)	Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər	<p>1. Bir ayaq ilə və ya yarım sıçrayışlarla minimum 2 fərqli tullanmalardan ibarət rəqs birləşməsi (elementlər cədvəlindən), birbaşa yaxud birləşdirici element vasitəsilə birləşmiş (qaçış addımları, kiçik hoppanmalar, şasse, şane dönmə), biri 180° şpaqatla (uzununa yaxud eninə) və ya ayaqlar aralı tullanma</p> <p>2. Dönməklə salto (minimum 360°)</p> <p>3. İkili salto</p> <p>4. Önə/yanakı və arxaya salto (yellənməməklə), bir xətt üzərində ola bilər</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
Böyükler (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük)	Dayaqlı tullanma	Çoxnövrüklükdə 1 tullanma Final üçün 2 tullanma (Bir qrupa aid iki müxtəlif tullanma icra olunur)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Böyükler (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük)	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Yuxarı "qol"dan aşağı "qol"a uçuş 2. Eyni "qol"a uçuş elementi 3. Ən azı iki müxtəlif tutma (ayaqları arxaya yelləmə, alətə sıçrama, alətdən sıçrama olmamalıdır) 4. 360° dönməklə element (alətdən sıçrama olmamalıdır)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	
Böyükler (2004-cü il təvəllüdlü və daha böyük)	Gimnastika tiri	1. İki rəqs elementinin birləşməsi (bir və ya iki ayaqla 1 tullanma və ya 180°-yə şpaqatla yarım sıçrayış (uzununa və ya eninə) və ya ayaqlar aralı tullanma) 2. 3-cü qrup dönməsi 3. Bir akrobatika birləşməsi (salto elementlərindən ən azı 2 element uçuş fazası ilə (elementlər eyni ola bilər) 4. Müxtəlif istiqamətlərdə elementlər (irəli, yanakı və arxaya)	FIG-nin qaydalarına əsasən		FIG-nin qaydalarına əsasən	

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Səhvlər	Cərimələr	Əlavələr
<p>Böyüklər (2004-cü il təvəllüdü və daha böyük)</p>	<p>Xalça üzərində sərbəst hərəkətlər</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir ayaq ilə və ya yarım sıçrayışlarla minimum 2 fərqli tullanmalardan ibarət rəqs birləşməsi (elementlər cədvəlindən), birbaşa yaxud birləşdirici element vasitəsilə birləşmiş (qaçış addımları, kiçik hoppanmalar, şasse, şane dönmə), biri 180° şpaqat (uzununa yaxud eninə) və ya ayaqlar aralı tullanma 2. Dönməklə salto (minimum 360°) 3. İkili salto 4. Önə/yanakı və arxaya salto (yellənməməklə), bir xətt üzərində ola bilər 	<p>FIG-nin qaydalarına əsasən</p>		<p>FIG-nin qaydalarına əsasən</p>	

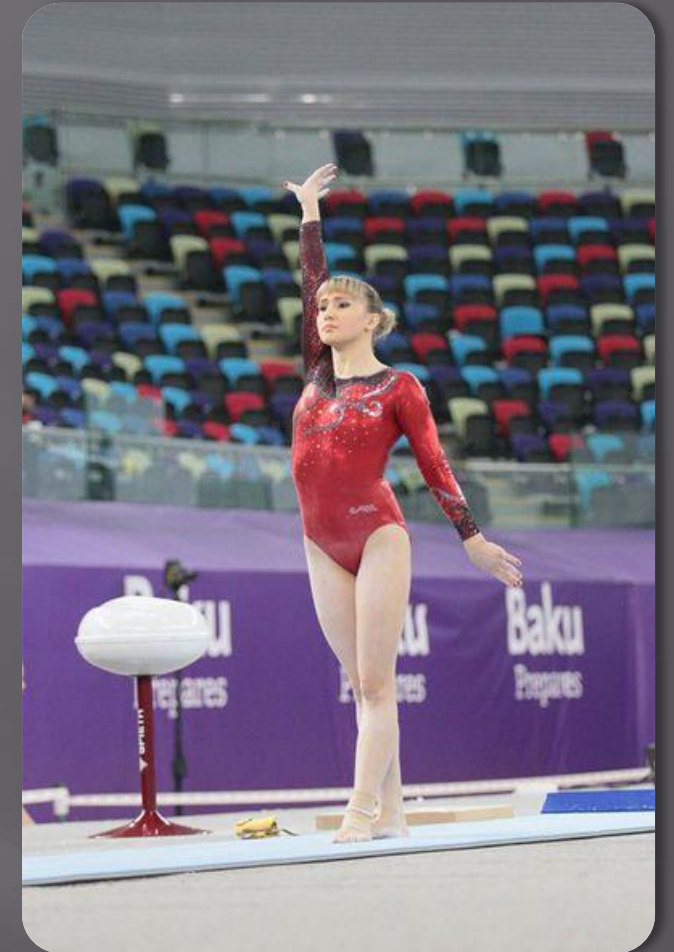


Mükafatlandırma



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

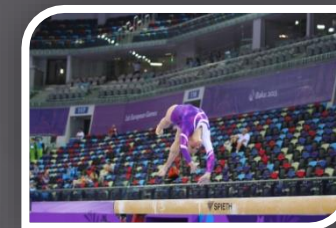
Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Balacalar (2011)	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Uşaqlar (2009-2010)	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Yeniyetmələr (2008-2009)	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Gənclər (2005-2007)	Fərdi çoxnövcülük	I II III
Böyüklər (2004-cü il və daha böyük)	Fərdi çoxnövcülük	I II III



► Balacalar için alətlər norması



Yaş kateqoriyası	Alət	Qayda
Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik) Balacalar (2011)	Dayaqlı tullanma	Dayaqlı tullanma stolu və ya matlardan düzəlmiş təpə - 105 sm.
		Dayaqlı tullanma stolu və ya matlardan düzəlmiş təpə - 105 sm. Tullanma iki kubik vasitəsilə icra edilir.
		Gimnastika körpüsünün altına 10 sm-lik dayaq qoyulmağa icazə verilir.



Respublika və regional yarışlarda yaş kateqoriyaları üzrə çıxışlar



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

Azərbaycan və Bakı Çempionatlarında aşağıdakı yaş kateqoriyaları iştirak edə bilər:

- 1. Böyüklər (2004-cü il və daha böyük)**
- 2. Gənclər (2005-2007)**
- 3. Yeniyetmələr (2008-2009)**

Azərbaycan və Bakı Birinciliyi yarışlarında aşağıdakı yaş kateqoriyaları iştirak edə bilər:

- 1. Gənclər (2005-2007)**
- 2. Yeniyetmələr (2008-2009)**
- 3. Uşaqlar (2009-2010)**
- 4. Balacalar (2011)**

Klub və məktəb yarışlarında aşağıdakı yaş kateqoriyaları iştirak edə bilər:

- 1. Böyüklər (2004-cü il və daha böyük)**
- 2. Gənclər (2005-2007)**
- 3. Yeniyetmələr (2008-2009)**
- 4. Uşaqlar (2009-2010)**
- 5. Balacalar (2011)**
- 6. Kiçiklər (2012-ci il və daha kiçik)**