

QADIN İDMAN GİMNASTİKASI ÜZRƏ MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI - 2020



Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2012-2013)	Dayaqlı tullanma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yuxarıya sıçrama 2. İrəliyə salto 	Baza - 0.3	Hakimlik Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) qaydalarına əsasən	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Künc vəziyyətində sallanma 3 dəfə 2. Təkanla aşaraq qalxma 3. Dayağ vəziyyətindən irəliyə aşma 4. Dayağ vəziyyətindən arxaya aşma 5. Qövsvari sıçrama 	<p>6 xal</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>Baza 0.3</p>	Hakimlik FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi hakim D tərəfindən qərara alınmayan cəzanın 1.0 + elementin dəyəri çıxarılır

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Balacalar (2012-2013)	Gimnastika tiri	<ol style="list-style-type: none"> Gimnastika tirinə yan tərəfdən dayaqlı oturuşa sıçrama İrəliyə mayallaq aşma “Şam ağacı” duruşu Yarımbarmaq üzərində 4 addım Addım (sağ və sol ayaqla), ayağı aşağı oturuş vəziyyətində saxlayaraq, ayaqları 90° irəli apararaq saxlama Arxaya mayallaq aşma Oturuş vəziyyətindən 2 hoppanma İki ayaq üzərində 180° dönmə Addım ataraq yellənib əllər üzərində duruş vəziyyətinə qalxma, tirin yan tərəfindən yerə enmə 	<p>Baza 0.4</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır
	Sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> Sağ ayaq ilə 90 ° rond (ayağın hər mövqeyini 2 saniyə saxlamaq) Sol ayaq ilə 90 ° rond “Şam ağacı” duruşuna irəliyə mayallaq aşma Ayaqlar aralı künc vəziyyətinə yuvarlanma (2 san. saxlama) Künc vəziyyətindən ayaqları duraraq dayaq vəziyyətinə çıxarma 3 dəfə əllər üzərində dayaq vəziyyətində qolların bükülüb-açılması Dayaq vəziyyətindən ayaqları birləşmiş şəkildə təzim vəziyyətinə qalxma “Valset”, istənilən tərəfə yana aşma Sürətli gəzmə ilə keçi tullanışı, sürətli gəzmə ilə tullnma, addım atıb əllər yuxarıda hərəkəti yarımbarmaqda bitirmə 	<p>Baza 0.4</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A+A</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Uşaqlar (2010-2011)	Dayaqlı tullanma	1. İrəliyə aşma	Baza 0.5	FIG-nin qaydalarına əsasən	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	1. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq, 45° tempi yəllənmə 2. Toxunmadan 45° dövrə 3. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq, tempi yəllənib dayaqlı oturuş 4. Qolların dəyişilməsi 5. Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxaraq, 45° tempi yəllənmə 6. Dayaq vəziyyətindən dövrə 7. Templi yəllənmədən itələmə, dayaq vəziyyətindən aşma 8. 3 dəfə çırpınma, 180° dönmə ilə əllər üzərində duruş vəziyyətinə sıçrama ("Sanjirovka")	A B A A B Baza 0.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Uşaqlar (2010-2011)	Gimnastika tiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elementlər cədvəlindən istənilən başlanğıc elementi 2. Əllər üzərində duruş vəziyyəti (2 san.) 3. "Tik-Tak" aşması 4. İstənilən tərəfə yana aşma 5. Cədvəldən olan 2 hoppanmadan istənilən hoppanma birləşməsi 6. Sıçrama – yana aşma, üzü tirə tərəf itənilən tərəfə aşma (və ya elementlər cədvəlindən hər hansı bir element) 	<p>A</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A+A</p> <p>A</p> <p>Baza 0.8</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır
	Sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rondat-flak 2. Akrobatik birləşmə ilə bir ayaqla irəliyə templi addım, iki ayaqla templi addım 3. Əllər üzərində duruş vəziyyətinə mayallaq aşma 4. Bir ayağın üzərində 360° dönmə 5. Elementlər cədvəlindən olan 2 hoppanmadan hoppanma birləşməsi 6. İrəliyə templi addım, irəliyə salto 	<p>A+A</p> <p>A+A</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>A+A</p> <p>A</p> <p>Baza 0.9</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyyətmələr (2008-2009)	Dayaqlı tullanma	<ol style="list-style-type: none"> İrəliyə aşma Rondat 	Baza 0.8	FIG-nin qaydalarına əsasən	Qiymət iki tullanışın orta cəminə əsasən hesablanır
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	<ol style="list-style-type: none"> Yellənmədən bükülüb açılmaqla dayağa qalxma 45° templi yellənmə Qolun dəyişməsi Təkanla dayağa qalxmaq və əllərdə üzərində durma vəziyyətinə keçmə Arxaya böyük dövrə Təkanla dayağa qalxma 45° templi yellənmə Sıçrayıb arxaya salto 	<p>A</p> <p>A+A</p> <p>B</p> <p>A</p> <p>Baza 0.6</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Yeniyyət mələr (2008-2009)	Gimnastika tiri	<ol style="list-style-type: none"> 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) 3-cü qrup dönməsi Bir akrobatika birləşməsi (salto elementlərindən ən azı 2 element uçuş fazası ilə (elementlər eyni ola bilər)) Ayaqların dəyişməsi ilə hoppanma Müxtəlif istiqamətlərdə elementlər (irəli, yanakı və arxaya) Beli açıq sıçrayış (rondat, flyak və qaçışdan) 	<p>A+A</p> <p>A</p> <p>B+C</p> <p>C</p> <p>B</p> <p>B+A</p> <p>Baza 1.4</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır
	Sərbəst hərəkətlər	<ol style="list-style-type: none"> Bir ayaq ilə və ya yarım sıçrayışlarla minimum 2 fərqli tullanmalardan ibarət rəqs birləşməsi (elementlər cədvəldən), birbaşa yaxud birləşdirici element vasitəsilə birləşmiş (qaçış addımları, kiçik hoppanmalar, şasse, şane dönmə), biri 180° şpaqatla (uzununa yaxud eninə) və ya ayaqlar aralı tullanma 360° dönməklə mayallaq aşaraq əllər üzərində duruş vəziyyəti Rondat, flyak, salto Rondat, flyak, blanş İrəliyə templi addım, irəliyə blanş 	<p>A+A</p> <p>B</p> <p>A+A+A</p> <p>A+A+A</p> <p>A+B</p> <p>Baza 1.0</p>	FIG-nin qaydalarına əsasən	Hər hansı bir elementin yerinə yetirilməməsi D briqadasının hakimləri tərəfindən verilən neytral cərimədə 1.0 + elementin dəyəri çıxılır

Yaş kateqoriyası	Alət	Proqram	Qiymət	Cərimələr	Əlavələr
Gənclər (2005-2007)	Dayaqlı tullanma	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.
	Gimnastika tiri	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	Çətinliklər məhdudlaşdırılır: F", "G", "H" və ya "I" elementlərinə 0.50 xal veriləcək.
	Sərbəst hərəkətlər	FIG-nin qaydalarına əsasən	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	Cərimələr
Böyüklər (2004–cü il təvəllüdlü və daha böyük)	Dayaqlı tullanma	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Müxtəlif hündürlüklü qollar	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Gimnastika tiri	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən
	Sərbəst hərəkətlər	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən	FIG-nin qaydalarına əsasən

Mükafatlandırma

Yaş kateqoriyası	Proqram	Yer
Balacalar (2012 – 2013)	Fərdi çoxnövcülük	I
		II
		III
Uşaqlar (2010 – 2011)	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



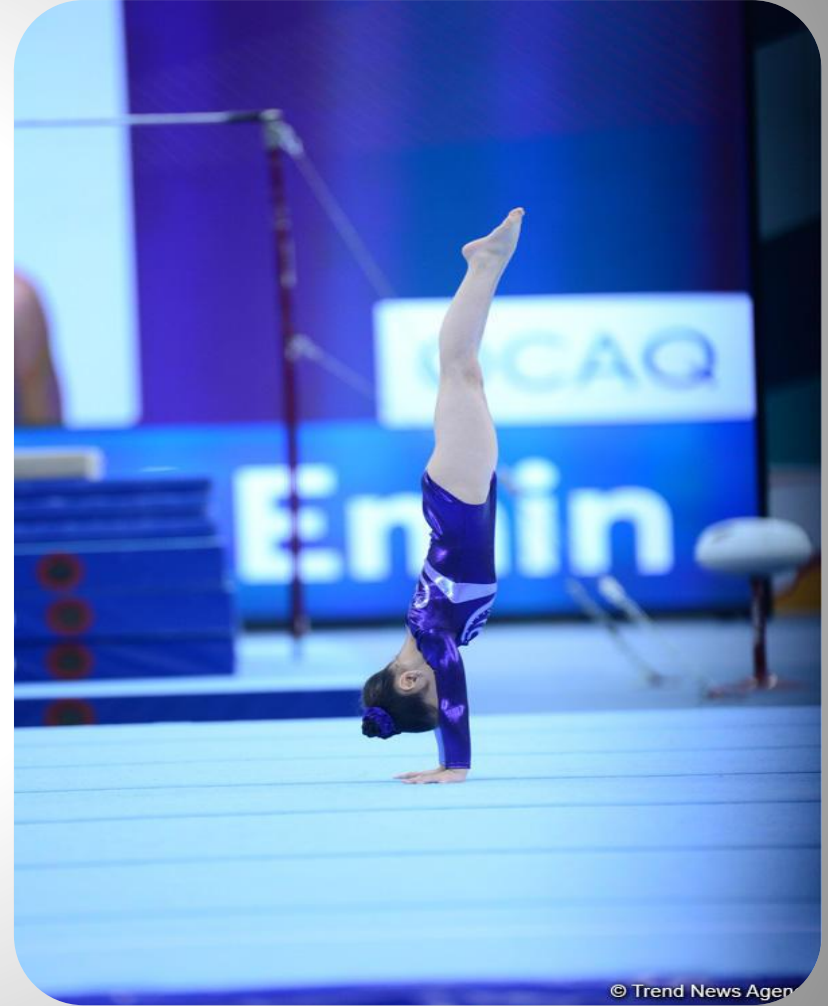
Qeyd: *Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən Mükafatlandırma Mərasimində iştirakçılar çıxış geyimində deyil, idman formasında olmalıdır.*

► Balacalar üçün alətlər norması



© Trend News Agen

© Trend News Agen



© Trend News Agen

© Trend News Agen

Yaş kateqoriyası	Alət	Qayda
2012-2013	Tullanma	Körpükdən 40 sm. mat
2010-2011	Tullanma	Alətin hündürlüyü 110 sm.
2009-2010 2012-2013	Müxtəlif hündürlüklü qollar	Dayaq qoyulmağa icazə verilir



Yarıřlar

Azərbaycan və Bakı Çempionatları

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

Azərbaycan və Bakı Birincilikləri

1. Gənclər (2005-2007)
2. Yeniyetmələr (2008-2009)
3. Uşaqqlar (2010-2011)
4. Balacalar (2012 – 2013)

Məktəb yarışları

1. Böyüklər (2004-cü il və daha böyük)
2. Gənclər (2005-2007)
3. Yeniyetmələr (2008-2009)
4. Uşaqqlar (2010-2011)
5. Balacalar (2012 – 2013)



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI