







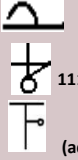



# BƏDİİ GİMNASTİKA ÜZRƏ 2017-Cİ İL ÜÇÜN MİLLİ YARIŞLARIN PROQRAMI






© Marianne



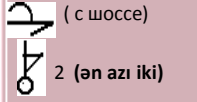




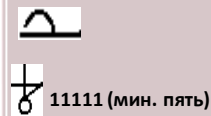


**AGF**  
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA  
FEDERASIYASI

Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Çıxılan cərimə xalları
<b>Bakı Birinciliyi</b>	Fərdi proqram	Balacalar (2006-2008-ci il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla ən az 3 rəqs addımları kombinasiyası - (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz.</li> </ul>	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  (şosse ilə) 2 (ən azı 2) və ya  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq) 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır. (mövcud olmayan hər bir elementə görə)
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 çətinlik elementinin icrası			Çıxışda gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) <b>3</b> elementin icrasından az olduğu halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyyətmələr (2005-2006-cı il təvəllüdürlər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ən azı 5 və ən çox 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (ən azı 8 saniyə ərzində)</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz.</li> </ul>	Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:  1111 (ən azı 5) (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 <sup>1</sup> 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır. (mövcud olmayan hər bir elementə görə)
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram Fərdi /Grup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Çıxılan cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) – 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən <b>Diqqət:</b> (gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa sağ əli ilə, solaxay deyilsə sol əli ilə)ən azı 3 elementin icrası)			Çıxışda gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) <b>3</b> elementin icrasından az olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) – 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Gənclər (2002-2004-cü il təvəllüdlülər)			Çətinlik (D) - 8.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
	Grup hərəkətləri	Balacalar (2007-2009-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz 4, 5 və ya 6 gimnast olmaqla	Hər bir bədən qrupundan olan çətinliklərin bərabər bölüşdürülməsi ilə ən çoxu 5 elementin icrası	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) - 10.00	Çıxışın davam etmə müddəti 1:30-2:00 dəq. Çıxışın texniki dəyəri: - hər birinin dəyəri <b>0.20</b> xal olmaqla ən azı <b>3</b> əməkdaşlıq - hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı <b>2</b> və ən çoxu <b>3</b> pre-akrobatik seriya (ən azı 3 hərəkətdən ibarət olmaqla) - (pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz) - hər birinin dəyəri 0.20 xal olmaqla ən azı <b>4</b> - yenidən düzülmə - Hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri ən azı 8 saniyə olmaqla)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Bədən elementləri çətinliyinin icrası <b>5-dən</b> çox olduqda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Rəqs addımları kombinasiyasının sayı <b>3-dən</b> az olduqda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1</b> və <b>D2</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Yenidən düzülmənin sayı <b>4-dən</b> az olduqda çətinlik üzrə hakimlər <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Pre-akrobatik elementlər seriyasının sayı <b>2-dən</b> az və <b>3-dən</b> çox olduqda çətinlik üzrə hakimlər <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> <li>Əməkdaşlıqların sayı <b>3-dən</b> az olduqda çətinlik üzrə hakimlər <b>D3</b> və <b>D4</b> tərəfindən <b>0.30</b> cərimə xalı çıxılır.</li> </ul>
				Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
<b>Azərbaycan Çempionatı</b>	Fərdi	Gənclər (2002-2004-cü il təvəllüdlülər)		Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) - 8.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
		Böyüklər (2001-ci il və daha böyüklər)		Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən	Çətinlik (D) - 10.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
<b>Qızıl yaş qrupu</b>		30-40 yaş	Seçimə görə 3 alət ilə çıxış	1 tullanma , 1 dönmə hərəkəti, 1 müvazinət və ən azı 2 rəqs addımı (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Çətinlik (D) : 7.00 İcra (E) : 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar yarış kostyumu, idman maykası, "İosina" (leggings) və ya idman şalvarı geyinə bilərlər.
		40-50 yaş	Seçimə görə 3 alət ilə çıxış	1 tullanma , 1 dönmə hərəkəti, 1 müvazinət və ən azı 2 rəqs addımı (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Çətinlik (D) : 5.00 İcra (E) : 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar yarış kostyumu, idman maykası, "İosina" (leggings) və ya idman şalvarı geyinə bilərlər.
		50 yaş və daha böyük		1 dönmə hərəkəti, 1 müvazinət və ən azı 2 rəqs addımı (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Çətinlik (D) : 3.00 İcra (E) : 10.00	Çıxış zamanı iştirakçılar yarış kostyumu, idman maykası, "İosina" (leggings) və ya idman şalvarı geyinə bilərlər.




Yarışın adı	Proqram Fərdi/qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Çıxılan cərimə xalları
<b>Bakı çempionatı</b>	Fərdi	Balacalar (2007-2009-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri 8 saniyə olmaqla)</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>(pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)</li> </ul>	<p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:</p>  <p>(addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)</p>	 <p>(addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)</p> 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1 və D2</b> tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır. (mövcud olmayan hər bir elementə görə)
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyetmələr (2005-2006-cı il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) –10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.30</b> xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri 8 saniyə olmaqla)</li> <li>hər birinin dəyəri <b>0.50</b> xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>(pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz)</li> </ul>	<p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:</p>  <p>(addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)</p>	 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər <b>D1 və D2</b> tərəfindən - <b>0.50</b> cərimə xalı çıxılır. (mövcud olmayan hər bir elementə görə)

Yarışın adı	Proqram	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Çıxılan cərimə xalları
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Gənclər (2002-2004-cü il təvəllüdürlər)			Çətinlik (D) - 8.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Böyüklər (2001-ci il təvəllüdürlər və daha böyükər)			Çətinlik (D) - 10.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			



Yarışın adı	Proqram Fərdi /Qrup	Yaş kateqoriyaları	Alətlər	hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər	Sağ ayaq	Sol ayaq	Çıxılan cərimə xalları
Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələrarası Kubok (2009, 20078 2007, 2006 2005)	Fərdi	Balacalar (2007-2009-cu il təvəllüdlülər)	Alətsiz	5-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ən azı 5 və ən çoxu 7 çətinlik</li> <li>hər birinin dəyəri 0.30 xal olmaqla, ən azı 3 rəqs addımları kombinasiyası (hər biri 8 saniyə olmaqla)</li> <li>hər birinin dəyəri 0.50 xal olmaqla olmaqla, ən azı 1 və ən çoxu 3 pre-akrobatik seriya (ən azı 3 elementdən ibarət olmaqla)</li> <li>pre-akrobatik elementlər təkrarlana bilməz</li> </ul>	<p>Alətsiz hərəkətlərdə mütləq elementlər:</p>  (şosse ilə)  2 (ən azı iki)  və ya  (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq)	 (addımdan birbaşa yarım barmaq üzərinə qalxmaq) 	Çıxışda mütləq elementlərin olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər tərəfindən D1 və D2 -0.50 cərimə xalı çıxılır. (mövcud olmayan hər bir elementə görə)
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
		Yeniyyətlər (2005-2006-cı il təvəllüdlülər)		3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən <b>Diqqət:</b> gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) ən azı 3 çətinlik elementinin icrası			Çıxışda gimnastın üstünlük vermədiyi əli ilə (əgər solaxaydırsa, sağ əli ilə, solaxay deyilsə, sol əli ilə) 3 elementin icrasından az olmadığı halda çətinlik üzrə hakimlər D1 və D2 tərəfindən 0.30 cərimə xalı çıxılır.
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			
				3-7	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E)- 10.00 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən			

Yarışın adı	Proqram Fərdi/Qrup	Yaş qrupları	Alətlər	Bədən hərəkətləri elementlərinin sayı	Çətinlik (D) üzrə maksimal xal	Xüsusi tələblər
		Gənclər (2002-2004-cü il təvəllüdümlər)			Çətinlik (D) - 8.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
	Qrup hərəkətləri	Balacalar (2007-2009-cu il təvəllüdümlər)		4, 5 və 6 gimnast olmaqla	Çətinlik (D) - 6.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən
		Yeniyyətçilər (2005-2006-cı il təvəllüdümlər)		5 gimnast olmaqla	Çətinlik (D) - 7.00 İcra (E) - 10.00	Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən



Diqqət!!! Əgər gimnast solaxaydırsa, o, mütləq elementləri sağ ayaqla yerinə yetirməlidir!





# MÜKAFATLANDIRMA 2017

© M Piquere / AGF 2016



Yarışın adı	Yaş kateqoriyaları	Виды	Yer
Bakı birinciliyi	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	III
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	III
	Balacalar – 2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	III
	Yeniymələr - 2005-2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	III
	Yeniymələr - 2007-2009-cu il təvəllüdlülər	Qrup Çoxnövcülük (2 növ əsasında)	III
	Yeniymələr - 2005-2006-cı il təvəllüdlülər	Qrup	III
	Gənclər - 2002-2004-cü il təvəllüdlülər	Fərdi Çoxnövcülük	III
	Komanda birinciliyi	Hesaba alınır: Qrup hərəkətləri üzrə çoxnövcülük 2009-2007, Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2009-2007. Ən yaxşı nəticə göstərmiş gimnast 2006-2005.	III



© M Piquere/AGF 2016

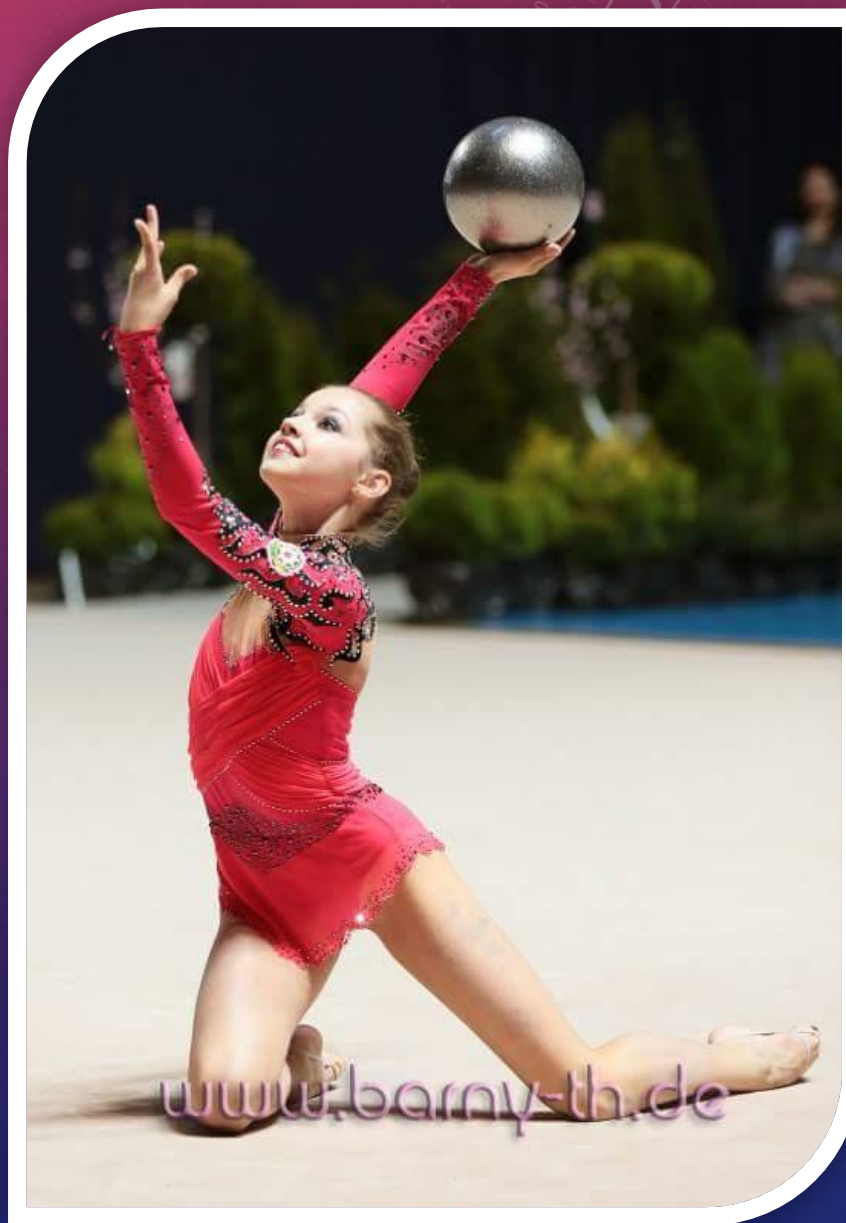
© M Piquere/AGF 2016

Azərbaycan çempionatı	Böyüklər- 2001-ci il təvəllüdlülər və daha böyüklər	Fərdi çoxnövcülük və finallar (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının proqramına əsasən)	 
	Gənclər- 2002-2004-cü il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük və finallar	    



© M Piquerel/AGF 2016

Bakı çempionatı	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	
	Balacalar – 2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	
	Yeniymələr - 2005-2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	
	Gənclər - 2002-2004-cü il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	
	Böyükər - 2001-ci il təvəllüdlülər və daha böyükər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	

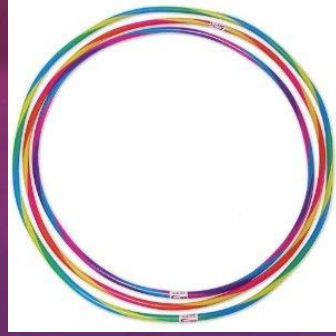
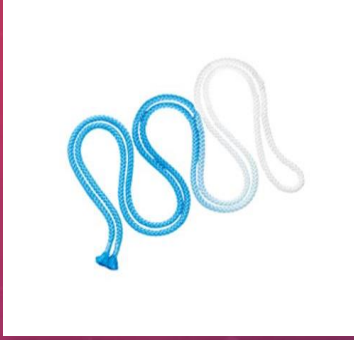


<b>Azərbaycan Birinciliyi və Bölgələrarası Kubok</b>	Balacalar – 2009-cu il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar– 2007-ci il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətlər - 2005-2006-cı il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Gənclər - 2002-2004-cü il təvəllüdlülər	Fərdi çoxnövcülük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının qaydalarına əsasən)	I II III
	Balacalar - 2007-2009-cu il təvəllüdlülər	Qrup hərəkətləri	I II III
	Yeniyyətlər - 2005-2006-cı il təvəllüdlülər	Qrup hərəkətləri	I II III



Bölgələrarası Kubok	Balacalar-2009-cu il təvəllüdü	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar – 2008-ci il təvəllüdü	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Balacalar– 2007-ci il təvəllüdü	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətlər -2006-cı il təvəllüdü	Fərdi çoxnövcülük	I II III
	Yeniyyətlər -2005-ci il təvəllüdü	Fərdi çoxnövcülük	I II III





ALƏTLƏR ÜZRƏ NORMALAR

Yaş kateqoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2002-2004 (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət üzrə normalarına əsasən )		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		700-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 400 qr	
		Uzunluğu 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 5000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 30 qr	Çubuqsuz
2001-ci il və daha böyük (Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının alət üzrə normalarına əsasən)		800-900 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		180-200 mm (diametr)	Ən azı 300 qr	
		Uzunluq 400-500 mm Gürzün ucunun diametri ən çoxu 30 mm	Ən azı 150 qr	Hər biri
		Uzunluğu ən azı 6000 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm Lentin eni - 40-60 mm	Ən azı 35 qr	Çubuqsuz





Yaş kateqoriyaları	Alət	Ölçü	Çəki	Qeydlər
2007-2009		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Çəki olmadan	
		Gimnastın boyuna uyğun olaraq	Min. 150q	Çanaq sümüyünə qədər
		Diametr ən azı 160 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 360 mm Gürzün ucunun diametri ən azı 30 mm	Çəkisiz	
		Uzunluğu ən azı 4500 mm Lentin ikiqat hissəsinin uzunluğu ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi - 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu ən azı 500 mm	Çəkisiz	
2005-2006		Gimnastın boyuna uyğun olaraq		
		Diametr 700-900 mm	Ən azı 250qr	
		Diametr dəq. 180 mm	Ən azı 400qr	
		Uzunluq - 400-500 mm	Ən azı 150qr	
		Uzunluğu ən azı - 5000 mm Lentin ikiqat hissəsi ən azı 1000 mm Bərkidilmə nöqtəsi 70 mm Çubuq ucunun uzunluğu ən çoxu 100 mm Çubuq ucunun diametri ən çoxu 10 mm Çubuğun uzunluğu - 500-600 mm	Ən azı 30qr	Çubuqsuz

