

IV Zirvə Oyunlarının
ƏSASNAMƏSİ

Xırdalan-2016

“Təsdiq edirəm”
Zirvə International Sport Clubs MMC-nin
Direktoru R.Rəsulov
01 aprel 2016-cı il

“Zirvə” International Sport Clubs MMC-nin IV “Zirvə” Oyunlarının

ƏSASNAMƏSİ

I Maqsəd və vəzifələr.

- İdman növlərinin yerlərdə təbliği və inkişafı;
- İdmançılar və məşqçilər arasında dostluq əlaqələrinin möhkəmləndirilməsi
- İdmançıların ustalıq səviyyəsinin artırılması və təkmilləşdirilməsi, yarış vərdişlərinin mükəmməlləşdirilməsi;
- Məşqçi-müəllimlərin işlərinin qiymətləndirilməsi

II Yarışın keçirilmə yeri və tarixi

Üzgüçülük

30 aprel 2016-cı il tarixində- saat 11.00-da başlanır
Yarış AAAF Parkın ərazisində yerləşən Uşaq idman akademiyasının üzgüçülük hovuzunda keçiriləcəkdir.

Cüdo

30 aprel 2016-cı il tarixində- saat 11.00-da başlanır.Çəkilmə saat 09.00-dan 10.00-dək keçiriləcəkdir.Yarış AAAF Parkın ərazisində yerləşən Zirvə İdman Kompleksinin yarış zalında keçiriləcəkdir

Bədii gimnastika

01 may 2016-cı il tarixində – Yarış saat 11.00-da başlanır. Yarış AAAF Parkın ərazisində yerləşən Zirvə İdman Kompleksinin yarış zalında keçiriləcəkdir.

Futbol

01 may 2016-cı il tarixində – Yarış saat 11.00-da başlanır

Yarış AAF Parkın ərazisində yerləşən “Zirvə” açıq mini- futbol meydançasında keçiriləcəkdir.

Ağır atletika

07-08 may 2016-cı il tarixində saat 12.00-da başlanır. Çəki saat 10:00 başlanır və yarışın bütün idmançıları çəkilirlər. Yarış AAF Parkın Ağır Atletika yarış zalında keçiriləcəkdir

III Yarışlara rəhbərlik

Yarışların təşkilinə Zirvə International Sport Clubs MMC rəhbərlik edir.

Yarışların keçirilməsi idman növləri üzrə fəaliyyət göstərən hakimlər heyətinə həvalə olunur.

IV Yarışların iştirakçıları

Yarışlarda Respublikanın şəhər, rayon, gəsəbə və kəndlərdə Zirvə International Sport Clubs-un klub və bölmələrinin həkim müayinəsindən keçmiş , dəvət əsasında idmançıları iştirak edə bilirlər.

V Yarışların keçirilmə qaydaları.

Yarışlar yaş qrupları üzrə keçirilir. Qapalı xarakter daşıyır.

Ağır atletika, cüdo, bədii gimnastika, üzgüçülük üzrə yarışlar şəxsi, futbol yarışları isə komanda xarakteri daşıyır. Yarışa texniki cəhətdən hazırlıqlı idmançılar buraxılırlar.

- Ağır atletika üzrə yarışlar 2004-2007 və 2001-2003-cü il təvəllüdlü oğlanlar və 2001-2006 təvəllüdlü qızlar arasında hər yaş qrupu üzrə sinkler cədvəli əsasında keçiriləcəkdir. Yarışda birdən qaldırma və təkənla qaldırma hərəkətlərində dərəcə tələbləri tətbiq olunacaqdır.

Yarışlarda 2004-2007-ci il təvəllüdlü oğlanlar və 2001-2006-cı il təvəllüdlü qızlar birdən qaldırma və təkənla qaldırma hərəkətlərində iştirak edirlər

2001-2003-cü il təvəllüdlü oğlanlar isə aşağıda qeyd olunan hərəkətlər üzrə iştirak edirlər

- birdən qaldırma,
- təkənla qaldırma,
- ağırlıqla oturub durma,
- ağırlığı dartma,
- uzanaraq ağırlığın sinədən sıxılması,

- Cüdo üzrə yarışlar 2001-2003-cü il təvəllüdlü oğlanlar arasında keçiriləcəkdir.
-38,42,46,50,55,60,66,73,+73 kq ç.d.

- Bədii gimnastika yarışları -2004-2007-ci il təvəllüdlü qızlar arasında keçiriləcəkdir.

- futbol üzrə yarışlar 2003-2004-cü il təvəllüdlü oğlanlar arasında keçiriləcəkdir.

Yarış Olimpiya sistemi əsasında keçiriləcəkdir

- Üzgüçülük üzrə yarışlar 6-7-8-9-10 yaşlı oğlanlar və 5-6-7-8-9-10 yaşlı qızlar arasında 4 üsul üzrə keçiriləcəkdir.

VII Mükafatlandırılma.

Yarışlarda hər yaş qrupunda və cəkidə I-II-III yerləri tutan idmançılar və komandalar Zirvə International Sport Clubs MMC-nin medal və diplomları ilə mükafatlandırılırlar

Bədən Tərbiyəsi və İdman sektoru

AĞIR ATLETİKA
Dərəcə tələbləri

Kişilər, gənclər və yeniyetmələr

Çəki dərəcələri	İU	İUN	I dər.	II dər.	III dər.
34 kq					
38 kq					
42 kq			105	100	95
46 kq		130	120	110	100
50 kq	180	155	135	120	110
56 kq	205	180	170	150	130
62 kq	240	210	180	162	140
69 kq	265	220	190	180	160
77 kq	275	230	205	190	175
85 kq	295	255	225	210	195
94 kq	310	265	235	220	200
+94 kq	315	270	240	225	205
105 kq	330	280	250	240	220
+105 kq	350	310	270	250	240

Qeyd: Dərəcə tələbləri yalnız iki hərəkətin cəminə görə verilir.
Doping nəzarətindən keçməyən idmançıya idman ustası verilmir.

İU - Respublika yarışlarında (böyüklər və gənclər) yarışını ən azı 3 respublika dərəcəli hakim idarə etdikdə verilir.

İUN – Azərbaycan çempionatında, yeniyetmələr və gənclər arasında keçirilən Azərbaycan birinciliklərində, Bakı şəhər çempionatında normativləri ödədikdə, qalan dərəcələr isə şəhər, rayon, könüllü idman cəmiyyətləri və klubları tərəfindən keçirilmiş yarışlarda normativ tələbləri ödədikdə verilir.

İU adı 16 yaşından, idman dərəcələri 12 yaşından verilir.
“ZİRVƏ” International Sport Clubs üzrə yeniyetmələrin

Dərəcə tələbləri

Çəki dərəcələri	16 yaş	15 yaş	14 yaş	13 yaş	12 yaşadək
	I dər.	II dər.	III dər.	Normativ	Normativ
26kq	65	55	45	35	30
30kq	70	60	50	40	35
34 kq	75	65	55	45	40
38 kq	80	70	60	50	45
42 kq	85	75	65	55	50
46 kq	90	80	70	60	55
50 kq	95	85	75	70	60
56 kq	105	90	80	75	65

62 kq	115	100	85	80	70
69 kq	130	110	90	85	75
+69kq	145	125	105	95	85

AĞIR ATLETİKA
Dərəcə tələbləri
Qadınlar

Çəki dərəcələri	İU	İUN	I dər.	II dər.	III dər.
34 kq					
36 kq					
40 kq		95	90	85	80
44 kq	120	105	95	90	85
48 kq	130	110	100	95	90
53 kq	140	120	110	105	95
58 kq	150	130	115	110	100
63kq	160	140	125	115	105
69 kq	170	150	130	120	110
+69 kq	175	155	135	125	115
75 kq	180	160	140	130	120
+75 kq	190	165	145	135	125

Qeyd: Dərəcə tələbləri yalnız iki hərəkətin cəminə görə verilir.
Doping nəzarətindən keçməyən idmançıya idman ustası verilmir.

İU - Respublika yarışlarında (böyüklər və gənclər) yarışını ən azı 3 respublika dərəcəli hakim idarə etdikdə verilir.

İUN və I,II,III idman dərəcələri – Azərbaycan çempionatında, yeniyetmələr və gənclər arasında keçirilən Azərbaycan birinciliklərində, Bakı şəhər çempionatında normativləri ödədikdə, qalan dərəcələr isə şəhər, rayon, könüllü idman cəmiyyətləri və klubları tərəfindən keçirilmiş yarışlarda normativ tələbləri ödədikdə verilir.

“ZİRVƏ”International Sport Clubs üzrə yeniyetmələrin

Dərəcə tələbləri

Çəki dərəcələri	I dər.	II dər.	III dər.
24 kq	55	45	35
28 kq	60	50	40
32 kq	65	55	45
36 kq	70	60	50
40 kq	75	65	55
44 kq	80	70	60
48 kq	85	75	65

53 kq	90	80	70
58 kq	95	85	75
63kq	100	90	80
69 kq	105	95	85
+69 kq	110	100	90