



Olimpiya



www.olimpiyadunyası.az

Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin qəzeti

Nº 31 (1431), 6 - 19 avqust 2019-cu il

Qəzet 2001-ci ildən çıxar.

Bakı şəhərində keçirilən Avropa Gənclər Olimpiya Festivalında ən yüksək nəticələrə görə Azərbaycan Respublikasının idmançıları və onların məşqçilərinin mükafatlandırılması haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin

S ə r ə n c ə m i

Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 109-cu maddəsinin 32-ci bəndini rəhbər tutaraq qərara alıram:

1. Bakı şəhərində keçirilən Avropa Gənclər Olimpiya Festivalında ən yüksək nəticələrə görə Azərbaycan Respublikasının idmançıları və onların məşqçiləri aşağıdakı məbləğdə mükafatlandırılınsınlar:

1.1. birinci yeri tutan hər bir idmançı - 10 000 manat, onun şəxsi məşqçisi - 5000 manat;

1.2. ikinci yeri tutan hər bir idmançı - 7000 manat, onun şəxsi məşqçisi - 3500 manat;

1.3. üçüncü yeri tutan hər bir idmançı - 5000 manat, onun şəxsi məşqçisi - 2500 manat;

1.4. komandanın baş məşqçisi - idman növü üzrə ən yüksək nəticə göstərmiş idmançıya görə şəxsi məşqçinin aldığı məbləğ qədər (bir dəfə).

2. Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti bu Sərəncamdan irəli gələn məsələləri həll etsin.

İlham Əliyev

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti
Bakı şəhəri, 30 iyul 2019-cu il.

Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya Komitəsinə

21-27 iyul tarixində Bakıda keçirilmiş XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalının yüksək səviyyədə təşkili ilə bağlı sizi təbrik edirik.

Yarış qurğuları və yarışların yüksək səviyyədə olan təşkili, ümumən mehriban və yaxşı hazırlanmış könüllülər və bu idman yarışının heyərləndirici açılış və bağlanmış mərasimləri Rumıniya komandasında xoş təəssüratlar oyatdı.

2015-ci ildə 1-ci Avropa Oyunlarını qəbul etmiş şəhər kimi Bakı idmana olan sevgi və hörmətini bütün dünyaya nümayiş etdirdi və bu şəhərin gənclərin Olimpiya Festivalının keçirilməsi üçün seçilməsi şübhəsiz idi.

Biz, həmçinin medal qazanmış gənc idmançılarımızı təbrik etmək istəyirik və medal siyahısında əvvəlki oyunlarla müqayisədə əhəmiyyətli irəliləyiş bu sahədə apardığınız işin görkəmli nəticələrini sübut edir.

Qeyd etmək istərdik ki, təşkilatçıların festivaldan əvvəl və sonra göstərdiyi peşəkarlığı gələcəkdə keçiriləcək Olimpiya yarışlarının səviyyəsini artırır.

Hörmətlə,
Rumıniya Olimpiya və
İdman Komitəsinin prezidenti
Mihai Kovaliu

Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya Komitəsinə

Fürsətdən istifadə edərək Bosniya və Herseqovina Olimpiya Komitəsinin adından Avropa Gənclər Olimpiya Festivalı dövründə göstərilmiş

möhtəşəm qonaqpərvərliyə və Avropanın hər tərəfindən gəlmiş gənc idmançıları üçün bu yarışın uğurlu təşkilinə görə minnətdarlığımızı bildiririk.

Bu tədbir vasitəsilə ölkəniz yüksək səviyyəli çoxnövlü idman yarışlarını təşkil etmək bacarığını bir daha nümayiş etdirdi.

Sizi bir daha təbrik edir və gələcək Olimpiya yarışlarında görüşməyimizi gözləyirik.

Hörmətlə,
Bosniya və Herseqovina
Olimpiya Komitəsinin prezidenti
Prof. Dr İzet Rado

Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya Komitəsinə

Fürsətdən istifadə edərək sizi və Bakı 2019 AYOF Təşkilat Komitəsinin yarışların uğurla təşkili ilə bağlı təbrik edirik.

AYOF-un rəvan hazırlanması və idarə edilməsində MOK rəhbərliyinin və əməkdaşlarının işini yüksək qiymətləndiririk. Azərbaycan komandasının idmançılarını yarışda öldə etdikləri gözəl nəticələr münasibətilə təbrik edirik.

Biz Bakıya yenidən gəldiyimizə və burada mövcud şəraitə, AYOF-un iştirakçılarına göstərilən qonaqpərvərliyə görə məmnunluq hissi keçirdik və bu idman tədbirinin səviyyəsi bizi ruhlandırırdı.

Bir daha təbriklərimizi qəbul edin.

Hörmətlə,
Slovakiya Olimpiya və
İdman Komitəsinin prezidenti
Anton Siekel

Olimpizm



Tomas Bax yubileyə bağlı şənliklərdə iştirak etməyə razılıq verir

Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin (BOK) prezidenti Tomas Bax 1980-ci ildə Moskvada keçirilmiş Olimpiya Oyunlarının yubileyi ilə bağlı şənliklərdə iştirak etməyə razılıq verir



Bunu BOK-un fəxri üzvü Vitali Smirnov deyib. Eyni zamanda, Rusiya Olimpiya Komitəsinin (ROK) fəxri prezidenti olan V.Smironov RF Prezidenti yanında Bədən Tərbiyəsi və İdmanın İnkişafı Şurasının bu il mart ayında keçirilmiş iclasında SSRİ-də Yay Olimpiya Oyunları keçirilməsinin 40 illiyini bayram etmək təklifini irəli sürüb. O vaxt Rusiya Prezidenti Vladimir Putin də ROK-un

fəxri prezidentinin bu ideyasını dəstəkləyib.

V.Smironov deyib: "Yubiley tədbirləri keçirilməsi ideyasını BOK da dəstəkləyir. Biz Beynəlxalq Komitənin prezidenti Tomas Baxı dəvət etmişik, o da razılıq verir. Dəvətililər arasında BOK üzvləri, Olimpiya ailəsinin nümayəndələri, beynəlxalq federasiyaların rəhbərləri də var".

Xatırladaq ki, Moskvada Olimpiya Oyunları 1980-ci il iyulun 19-dan avqustun 3-dək keçirilib. O vaxt Tomas Bax AFR-in qılıncoyuna üzrə yığma komandasının üzvü idi. Bu yığma Olimpiadada rapiraçılar turnirinin favoritlərindən biri idi, lakin Qərbi Almaniyada 1980-ci il Olimpiya Oyunlarını boykot etdiyinə görə Moskvaya öz nümayəndə heyətini göndərmədi.



G İ M N A S T İ K A

Xüsusi buraxılış



Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının uğurlu inkişaf yolu

Səh. 3-6

Güləş yığmamız dünya çempionatını ikinci yerdə başa vurdu

Bolqarıstanın paytaxtı Sofiyada keçirilən yeniyyətmiş güləşçilər arasında dünya çempionatına yekun vurulub. Pöhləvanlarımız yarışdan 7 medalla qayıdılar.

Sərbəst güləşçilərimiz Sofiyada iki medal qazandı. Cəbrayıl Hacıyev (65 kq) debütdə türk rəqibini çətinlik çəkmədən məğlub edib. XV Avropa Gənclər

Olimpiya Festivalının (EYOF) qalibi daha sonra iranlı pöhləvanla qarşılaşmadan qalib ayrılıb. Yapon güləşçisi də yolundan kənarlaşdıraraq güləşimiz yarımfinala vəsiqə qazanıb. Finalın bir addımlığında C.Hacıyevin rəqibi Gürcüstan təmsilçisi olub. Rəqibin ciddi müqaviməti ilə üzələn yığmamızın üzvü hesabda 2:6 geridə olsa da, özmarqlı nümayiş etdirərək son saniyələrdə adını finala yazdırmağı bacarıb. Cəbrayıl Hacıyev hələdici qarşılaşmada EYOF-un finalında məğlub etdiyi Rusiya idmançısı ilə qarşılaşıb. Qarşılaşmadan qalib ayrılan idmançımız dünya çempionu adına layiq görülüb.

(ardı 2-ci səhifədə)

CL (təsnifat)



"APOEL" - "Qarabağ"

(Kipr)

(Azərbaycan)

6 avqust. Kipr. Neo "GSP". Saat 21:00.



Avropa Liqası (təsnifat)



"Neftçi" - "Speranta"

(Azərbaycan)

(İsrail)

6 avqust. Azərbaycan. "Baksel Arena". Saat 21:00.



Anons

Millimiz dünya birinciliyində 10 idmançı ilə təmsil olunacaq

Səh. 2

Azərbaycan Cüdo Federasiyası Olimpiya çempionunu yubiley münasibəti ilə təbrik edib

Səh. 2

Paytaxtımızda beynəlxalq turnir keçirilib

Səh. 2

Yeni mövsümün püşkü atıldı

Səh. 2

"Qarabağ" növbəti mərhələdə

Səh. 7

(əvvəlki 1-ci səhifədə)

Murad Haqverdiyev (45 kq) dünya çempionatına namalə başlayıb. EYOF-un qalibi ilk görüşdə Gürcüstan idmançısına vaxtından əvvəl qalib gəlib. Rusiyalı rəqibi üzərində də əzmkar qələbə qazanan güləşçimiz adını yarımfinalda yazdırıb. Ancaq bu mərhələdə iranlı güləşçiye uzanan Murad

təmsilçisini üstolayaraq yarımfinala vəsiqə qazanıb. Nihat Məmmədli Özbəkistan güləşçisini də məğlub edərək finala yüksəlib. Həlledici qarşılaşmada Hindistan təmsilçisinə tam üstünlüklə qalib gələn idmançımız dünya çempionu olub.

Mübarizəyə 1/8 finaldan qoşulan Laçın Vəliyev (92 kq) İsrail təmsilçisini yolundan

Bürünc medal uğrunda mübarizədə iranlı güləşçiye də gücünü göstərən Fərid fəxri kürsünün üçüncü pilləsində qərar tutub.

Elmir Əliyev (51 kq) ilk mərhələni bir göz qırpmında başa vurub. EYOF-un qalibi argentinalı rəqibini cəmi 1 dəqiqə ərzində "tuşe" ilə məğlub edib. Elmirin qarşısında misirli idmançı da davam gətirməyib. Əliyev Rumıniya təmsilçisinə də gücünü göstərərək yarımfinala vəsiqə qazanıb. Ukraynalı güləşçinin də küreyini yerə vuran həmyerlimiz finala yüksəlib. Elmir avqustun 4-də həlledici görüşdə İran pəhləvanıyla qarşılaşıb və minimal fərqlə uduzaraq gümüş medalı boynundan asıb.

Mübarizəyə 1/8 finaldan qoşulan Ziya Babaşov (48 kq), əvvəlcə, yerli güləşçini məyus edib. 1/4 finalda Cənubi Afrika təmsilçisinə də göz açmağa imkan verməyən Z.Babaşov yarımfinala yüksəlib. Bu mərhələdə hindistanlı rəqibinə də gücünü göstərən Ziya adını finala yazdırıb. Babaşov avqustun 3-də həlledici görüşə çıxıb. İranlı güləşçiylə qarşılaşmada son dəqiqədə üstünlüyü əldən verən Ziya gümüş medalı boynundan asıb.

Beləliklə, güləşçilərimizin uğurlu çıxışı nəticəsində millimiz 123 xalla komanda hesabında dünya ikincisi olub. İran 148 xalla birinci, Rusiya isə 99 xalla üçüncü yeri tutub.

Güləş yığmamız dünya çempionatını ikinci yerdə başa vurdu

iyulun 31-də bürünc medal uğrunda mübarizə aparıb. Qırğızıstan təmsilçisi ilə görüşdə əzmkar mübarizə nümayiş etdirən idmançımız dünya çempionatının bürünc mükafatını qazanıb.

Yunan-Roma güləşi üzrə yığmamız mundialda uğurlu çıxış edib. Belə ki, Sofiyaya yollanan 8 güləşçimizdən 5-i fəxri kürsüyə (2 qızıl, 2 gümüş, 1 bürünc) qalxıb. Nihat Məmmədli (55 kq) və Laçın Vəliyev (92 kq) dünya çempionu adına layiq görüləblər. Ziya Babaşov (48 kq) Elmir Əliyev (51 kq) gümüş, Fərid Sadıxlı (45 kq) isə bürünc medal qazanıblar.

Nihat Məmmədli (55 kq) ilk görüşündə ukraynalı rəqibinə qalib gəlib. Avropa çempionu olan güləşçimiz sonrakı görüşlərində, əvvəlcə, Türkiyə, ardınca Belarus

kənarlaşdırıb. Belarus idmançısını da məyus edən L.Vəliyev adını yarımfinala yazdırıb. Finalın bir addımında rəqib Türkiyə güləşçisi olub. Laçın son Avropa çempionatında qalib gəldiyi güləşçidən növbəti dəfə güclü olub və dünya çempionatının finalına adlayıb. Həlledici qarşılaşmada Rusiya təmsilçisi ilə üz-üzə gələn güləşçimiz dünya çempionu adını qazanıb.

Fərid Sadıxlı (45 kq) təsnifat mərhələsində güclü rəqiblə üz-üzə gəlib. EYOF-un qızıl medalçısı gərgin mübarizə şəraitində keçən görüşdə Rusiya təmsilçisinə minimal hesabla qalib gəlib. Lakin 1/8 finalda qazaxıstanlı güləşçiylə bacarmayıb. Rəqib finala yüksəldiyi üçün F.Sadıxlı avqustun 4-də təsəlliverici görüşə çıxıb və çətinlik çəkmədən hindistanlı rəqibinə qalib gəlib.

Millimiz dünya birinciliyində 10 idmançı ilə təmsil olunacaq

Azərbaycanın yeniyetmələrdən ibarət taekvondo üzrə milli komandası avqustun 7-10-da Özbəkistanda keçiriləcək dünya birinciliyində iştirak edəcək.

Artıq təlim məşq toplanışını başa vuran millimiz dünya birinciliyində iştirak etmək üçün Daşkəndə yola düşüb.

Yarışda yığmanın üzvləri yeddi oğlan və üç qız taekvondoçu ilə təmsil olunacaq və 10 çəki dərəcəsinə mübarizə aparacaqlar.

Milli komandamızın baş məşqçisi Səbuhi Zülfüqarov və böyük məşqçi Sənan Həşimov oğlan taekvondoçulardan Şamil Mirzəyev (33 kq), Nihad Məmmədzadə (37 kq), Pünhan Mürsəlov (41 kq), Kənan Əmiraslanov (45 kq), Fərid Əliyev (49 kq), Nizami Hacıyev (53 kq) və Asim Əlimova (65 kq-dan yuxarı) şans verəcək.

Qızlardan isə Zəmfira Həsənzadə (29 kq), Nəziyə Ölmöz (47 kq) və Səmmərux Osmanova (51 kq) yığmanın heyətində yer alacaq.



5 şahmatçımız maksimum xal toplayıb

Azərbaycanın 5 şahmatçısı Slovakiyanın paytaxtı Bratislavada keçirilən yeniyetmələr arasında Avropa birinciliyində məğlubiyyətsiz

irəliləyir. Müxtəlif yaş kateqoriyalarında mübarizə aparan şahmatçılarımızdan Yusif Kərimov, Gövhər Beydullayeva, Ayan Allahverdiyeva, Səadət Bəşirli və Dinarə Hüseynova maksimum xal toplayıblar. Qitə birinciliyində 49 ölkədən 8-18 yaşlı 1300-dən çox yeniyetmə şahmatçı iştirak edir. Doqquz turdan ibarət turnir İsveçrə sistemi üzrə keçirilir.



Yeni mövsümün püşkü atıldı

Avqustun 5-də AFFA-nın inzibati binasında futbol üzrə Azərbaycan Premyer Liqasının 2019-2020-ci il mövsümünün püşkü atılıb.

Püşkatma mərasimində sayca 27-ci ölkə çempionatında mübarizə aparacaq səkkiz klubun nümayəndələri iştirak ediblər.

Tədbirdə Peşəkar Futbol Liqasının prezidenti Rəmin Musayev çıxış edərək bütün iştirakçılara uğurlar arzulayıb.

Püşkün nəticələrinə əsasən, Premyer Liqaya avqustun 16-da start veriləcək. Həmin gün "Səbail" - "Zirə", "Qəbələ" - "Sumqayıt", "Neftçi" - "Sabah" və "Keşlə" - "Qarabağ" görüşləri oynanılacaq.



Komandamız "MercedesTrophy CEE & Africa Final 2019" turnirində uğurla yarışdı

Azərbaycan komandasının üzvü Endrə Halston ikinci yeri tutub.

Turnirin qaydalarına görə, hər bir qrupun qalibi bu ilin sentyabrında Almaniyanın Ştutqart şəhərində keçiriləcək dünya finalında - "Mercedes Benz Trophy World Final"da öz ölkəsinin idman şərəfini qoruyacaq.

Azərbaycanı çempionatda B kateqoriyasında qalib olmuş Elman Rzayev və A kateqoriyasında birinci yeri tutan Devid Seo təmsil edəcəklər.

Qeyd edək ki, Azərbaycan yığmasının qolçusu Stiv Beyker "Drive to the Major" turnirində qalib gəlib. O, bu qələbə sayəsində İngiltərədə keçiriləcək ön qədim və

dünya üzrə dörd nüfuzlu qolf turnirindən birinə - "The Open Royal Birkdale Golf Club"a vəsiqə qazanıb.

"MercedesTrophy CEE & Africa Final 2019" turnirinin qalibi olmuş Azərbaycan komandası 2015-ci ildə Azərbaycanda qol-fun inkişafı və kütləviliyinin artırılması üçün Bakıda açılmış yeganə qolf-klubun - "Dreamland Golf Club"un ərazisində bu ilin mayında keçirilmiş seçim turnirinin nəticələri əsasında formalaşmış. Dünya üzrə müxtəlif səviyyəli "MercedesTrophy" turnirlərinin iştirakçılarının ümumi sayı 60 min nəfərdir.

Azərbaycan bu turnirin tarixində ilk dəfə finalda təmsil olunacaq.



Azərbaycan Cüdo Federasiyası Olimpiya çempionunu yubiley münasibəti ilə təbrik edib

Avqustun 2-də Azərbaycan Cüdo Federasiyasında (ACF) Olimpiya çempionu, milli komandamızın məşqçisi Nazim Hüseynovla görüş olub.

ACF-in baş katibi Elmar Babanlı təcrübəli mütəxəssisi 50 yaşda tamam olması münasibəti ilə təbrik edib. Baş katib federasiyanın rəhbərliyi və ölkə cüdo ictimaiyyətinin adından onu təbrik edib, cəsarətli, uzun ömür, Azərbaycan idmanının inkişafında yeni-yeni nailiyyətlər arzulanıb. Daha sonra ACF-in xüsusi hədiyyəsi yubilyara təqdim edilib. Na-

zim Hüseynov təbrikə və xoş sözlərə görə minnətdarlığını bildirib. Qeyd edək ki, Nazim Hüseynov dünyanın tanınmış cüdoçularından biri olaraq azarkeşlərin yaddaşında dərindən iz buraxıb və onların sevimlisinə çevrilib. O, Barselona Olimpiadasının qalibi olaraq müstəqil Azərbaycanın ilk Olimpiya çempionu kimi tarixə düşüb. Dəfələrlə nüfuzlu yarışların qalibi və mükafatçısı olan Nazim Hüseynov Azərbaycan cüdo-sunun inkişaf və dünya miqyasında tanınması istiqamətində böyük xidmətlər göstərib.

Ədalət təmsilçilərimiz beynəlxalq dərəcəli hakim adına layiq görüləblər

Polşanın Poznan şəhərində Beynəlxalq Cüdo Federasiyasının hakimlər üçün seminarı keçirilib.

Seminarada ədalət təmsilçiləri beynəlxalq dərəcəli hakim adı almaq üçün imtahan veriblər.

Nəticədə Azərbaycanın ədalət təmsilçilərindən Rəşad Əliyev və Məhəmmədəli Quluzadə beynəlxalq dərəcəli hakim adına layiq görüləblər.



Onlar seminarada Azərbaycan Cüdo Federasiyasının dəstəyi ilə iştirak ediblər. Namizədlərlə ilk öncə nəzəri və ingilis dili biliklərinin yoxlanılması məqsədi ilə müsahibə keçirilib. Növbəti iki gün ərzində namizəd hakimlər tatami üzərində Avropa Kubokunun görüşlərini idarə edərək praktik imtahan veriblər. Hakimlerimiz Poznanda keçirilən gənclərin Avropa Kubokunun görüşlərini uğurla idarə ediblər.

Paytaxtımızda beynəlxalq turnir keçirilib

Avqustun 4-də "Sərhəddi" İdman Olimpiya Mərkəzində Braziliya ciu-citsusu üzrə dünyanın qabaqçıl turnirlərindən biri keçirilib.

Birləşmiş Ərəb Əmirliklərinin paytaxtı Əbu Dabinin nüfuzlu Abu Dhabi Jiu Jitsu Pro (AJP) federasiyasının və "Azərbaycan Braziliya Ciu-Citsu Klubu" İctimai Birliyinin təşkilatçılığı ilə keçirilən yarışda dünyanın 13 ölkəsinin 30 komandasından 172 idmançı qalib adı uğrunda mübarizə aparıb.

Tədbirin açılış mərasimində çıxış edən İctimai Birliyin prezidenti Aqil Acalov belə bir turnirin ölkəmizdə keçirilməsinə nail olmağı böyük uğur kimi dəyərləndirib. A.Acalov deyib: "Abu Dhabi National Pro" çempionatı Braziliya ciu-citsusu üzrə dünyanın nüfuzlu

turnirləri içərisində "Top-10"luqda hesab olunur. Azərbaycan bu idman növündə dünyanın ən güclülərindən sayılır. Ev sahibi olduğumuza görə bu yarışda 30 idmançı ilə mübarizə aparırıq".

Daha sonra tədbirdə çıxış edən beynəlxalq "Ludus" məktəbinin rəhbəri, üçüncü dan qara kəmərlə sahib Aleksander Faria isə Braziliya ciu-citsusu üzrə yarışların keçirilməsinin Azərbaycanda bu idmanın inkişafına tökan verəcəyini bildirib.

Qeyd edək ki, Azərbaycan idman tarixində ilk dəfə olaraq ölkəmizdə idmanın Braziliya ciu-citsusu növü üzrə belə böyük yarış keçirilib. Yarış oğlan və qız olmaqla uşaqlar, yeniyetmələr, gənclər və böyüklər arasında keçirilib. Həmçinin kişilər arasında usta idmançılar da mübarizə aparıblar. İlk yerin sahibləri reytingdə 100 xal toplamaq hüququ əldə ediblər.

Yarışın sonunda Azərbaycan yığması komanda hesabında I yeri sahib çıxıb.



G İ M N A S T İ K A

Xüsusi buraxılış

Ölkədə idman və Olimpiya Hərəkətinin təbliğində özünəməxsus dəsti-xətti və mövqeyi ilə seçilən "Olimpiya dünyası"

qəzeti daim öz səhifələrində müxtəlif idman növləri üzrə federasiyaların fəaliyyəti, idman mütəxəssisləri, idmançılar və onların uğurları ilə bağlı materiallar dərc edir. Əvvəlki saylarımızda müxtəlif federasiyalarla bağlı dəfələrlə xüsusi

buraxılışlarımız çap olunub. Qəzetimizin bu sayında Azərbaycanada ən fəal və perspektivli federasiyalardan olan Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının fəaliyyəti və uğurları ilə bağlı xüsusi buraxılış oxucularımıza təqdim edirik.



yaranıb. Federasiyanın 17 illik səmərəli fəaliyyəti nəticəsində bu gün ölkə gimnastikası öz inkişaf dövrünü yaşayır. Gimnastikanın bütün növləri üzrə maddi-texniki bazanın gücləndirilməsi, kadr islahatlarının aparılması sayəsində 2002-ci ildən başlayaraq bu sahədə yüksək uğurlar qazanılıb. AGF-in məqsədyönlü və səmərəli fəaliyyətinin nəticəsində uşaq, yeniyetmə və gənclərin gimnastika növləri üzrə bölmələrə axını artır. Hazırda Azərbaycanda beş mindən çox yeniyetmə və gənc gimnastika ilə məşğul olur. Məlumat üçün bildirik ki, ilk dövrlərdə ölkəmizdə əsasən bədii gimnastika, akrobatika və tamplinq növləri fəaliyyət göstərirdi. 2013-cü ildən qadın idman gimnastikası, 2014-cü

Mehriban xanım Əliyevanın AGF-yə rəhbər seçilməsindən sonra ilk uğurlar özünü çox gözəl göstərdi. Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının rəhbərliyi möhkəmləndirildikdən sonra gimnastikamız da inkişaf etməyə başladı. Qısa müddət ərzində bu sahədə görülən işlər, irəliləyişə doğru atılan müvafiq addımlar öz bəhrəsini verməyə başladı. Ölkə gimnastikasının inkişaf etdirilməsi istiqamətində mühüm islahatlar apararaq Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının rəhbərliyi beynəlxalq qurumlarla da əlaqələr quraraq qarşılıqlı və sıx əməkdaşlığa başladı. Çünki bu, Mehriban xanım Əliyevanın işgüzar fəaliyyətinin bir hissəsi idi: "Azərbaycanda idmanın inkişafına göstərilən diqqət və qayğı dövlət siyasətinin tərkib

ilə tanış olmaq üçün ölkəmizə gələn Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının prezidenti Bruno Qrandi, baş katib Norbert Buşe, baş katibin müavini Andre Quisbuhler və bədii gimnastika üzrə Texniki Komitənin rəhbəri xanım Egle Abruzzinin ibarət nümayəndə heyətini qəbul etdi.

Azərbaycanın bədii gimnastika tarixində ilk Olimpiya lisenziyası da məhz həmin ilin sentyabr ayında əldə edildi. Lisenziyanı Budapeştdə keçirilən 26-cı dünya çempionatında Dina Gimatova qazandı. Sonra uğurlar biri-birini əvəz etdi.

2004-cü ilin aprelində Bakıda ikinci dəfə bədii gimnastika üzrə Dünya kuboku mərhələsi təşkil edildi. Afina-2004 Olimpiadasında ölkəmiz gimnastika idman növündə ilk dəfə təmsil olundu. Belə ki, Anna Qurbanova bədii gimnastika üzrə yarışlarda mübarizə apardı.

Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının uğurlu inkişaf yolu

Ölkədə idman və Olimpiya Hərəkətinin inkişafı, idmançılarımızın Olimpiya Oyunlarında, dünya və Avropa çempionatlarında qazandıqları uğurlar, paytaxtımızda keçirilən irimiqyaslı yarışlara uğurlu ev sahibliyi Azərbaycan idmanının dünyadakı nüfuzunu daha da artırır. İdmana dövlət səviyyəsində göstərilən diqqət və qayğı nəticəsində genofundumuz qorunur, insanlar asudə vaxtlarını səmərəli keçirirlər. Güclü və müasir idman infrastrukturuna malik olan respublikamızda dövlətin idman siyasətini rəhbər tutan federasiyalar işlərini günün tələbləri səviyyəsində qururlar.

Ölkəmizdə fəaliyyət göstərən idman federasiyaları arasında Azərbaycan Gimnastika Federasiyası (AGF) özünü səmərəli, işgüzar fəaliyyəti və yenilikləri ilə diqqət çəkir. Bir sözlə, AGF ölkənin ən fəal idman qurumlarından biri kimi uğurlu fəaliyyət göstərir. Federasiyada gimnastikanın 6 növü müvafiqyönlü inkişaf etdirilib.

Bu gözəl, həm də Azərbaycan idmanının tarixində özünəməxsus yeri olan idman növü ilə yaxından tanış olmaq üçün sizinlə birgə keçmişin səhifələrini vərəqləyək.

B.e.ə. təxminən V əsrdə qədim Yunanıstanda yaranan gimnastika ölkəmizdə populyarlığı ilə seçilən, uşaq və gənclər tərəfindən sevilən idman növlərindən biridir. Gimnastika idman növü uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi tərbiyəsində xüsusi rola malikdir. Bu növün kütləvi xarakter alması bunu bir daha sübut edir. İdman gimnastikadan başlayır. Belə demək mümkündürsə, insanın fiziki sağlamlığının əsasında məhz gimnastik hərəkətlər durur. Gimnastika bədəni çəvklilik, güc, qədd-qamət, gözəllik verir, insana igidlik və neciblik hissləri aşılayır. Təsədüfi deyildir ki, qədim yunanlar

bu növdən hərbiçilərin yetişdirilməsində istifadə edirdilər. Olimpiya idman növlərindən olan gimnastika, həm də çox çətin növdür. Mütəxəssislərin dediklərinə görə, gimnastika ilə məşğul olduqdan sonra digər idman növlərində məşq etmək olduqca asandır. Son illər bu idman növü ölkəmizdə kütləvi xarakter alıb. Bunu paytaxt Bakıda, eləcə də, bölgələrdə fəaliyyət göstərən gimnastika bölmələrinə gələnlərin sayının artması da sübut edir. İstər idmanın inkişafı, istərsə də, beynəlxalq yarışların keçirilməsi istiqamətində əldə olunan uğurlar onu göstərir ki, federasiyaya rəhbərlik edən insanlar peşəkardırlar.

Məlumat üçün bildirik ki, Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FIG) 1881-ci ildə yaradılıb. FIG öz tərkibində 148 milli federasiyanı birləşdirir. Gimnastika Olimpiya Oyunlarının proqramına 1896-cı ildə daxil edililib. İdman gimnastikası üzrə dünya çempionatları 1903, Avropa çempionatları isə 1955-ci ildən keçirilib.

Azərbaycanda idman gimnastikası keçən əsrin 30-cu illərindən etibarən inkişaf etməyə başlayıb. 1939-cu ildə Bakıda ilk respublika çempionatı keçirilib. 50-ci illərin sonundan etibarən isə Azərbaycanda güclü idman gimnastları nəslini yetişdirib. Tofiq Mehtiyev, Dmitri Filonov, Kamal Abdullayev, Çingiz Şamilov, Natalya Abdinova (Şetinkina), Raisa Timinova kimi gimnastlar Azərbaycanın idman şöhrətini müxtəlif beynəlxalq turnirlərdə layiqincə qoruyublar. 80-ci illərdə isə Kamran Fərzəliyev, Vaqif Sədiyev və Valeri Belenkinin şərəfinə Azərbaycan idman gimnastikasına yeni nəfəs, yeni ruh gəlib.

Azərbaycanın ən məşhur idman gimnastı Valeri Belenki 1969-cu ildə Bakıda anadan olub.

Kiçik yaşlarından bu idman növü ilə məşğul olmağa başlayan Belenki artıq 14 yaşında SSRİ yığmasının tərkibinə dəvət edilib. 1986-cı ildə Azərbaycanın mütləq çempionu və Azərbaycan kubokunun sahibi olan Valeri Belenki SSRİ yığmasının tərkibində 1989-cu ildə dünya çempionu adını qazanıb. 1991-ci ildə Dünya kubokunu qazanan Belenki 1992-ci ildə Barselonada keçirilən XXV Yay Olimpiya Oyunlarında MDB komandası tərkibində çempion adını qazanıb, şəxsi birincilikdə isə bürünc medala sahib olub. 1995-ci ildə Avropa çempionatının bürünc



mükafatını, gimnastika atı ilə yarışlarda isə qitə çempionu adını qazanıb.

Yeni zirvələrə doğru

Azərbaycan Gimnastika Federasiyası (AGF) 1956-cı ildə yaradılıb. Ölkəmiz müstəqillik əldə etdikdən sonra AGF 1993-cü ildə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasına, 1996-cı ildə isə Avropa Gimnastika İttifaqına üzv qəbul olunub. AGF-nin 2002-ci il oktyabrın 7-də keçirilən təsis konfransında ölkənin birinci xanımı, Birinci vitse-prezident Mehriban xanım Əliyeva federasiyanın prezidenti seçilib. Həmin vaxtdan etibarən federasiyada bütün işlər yenidən qurulub və bu sahədə böyük dönüş



hissəsidir və biz ölkədə gimnastikasının inkişafına lazımı şərait yaradacağıq. 2002-ci ilin oktyabrında AGF-nin prezidenti seçildikdən sonra biz, ilk növbədə, idmanın bu növünün inkişafı üçün kompleks strategiya hazırladıq. Onu iki bərabər hissəyə bölmək olar. Onlardan biri gimnastikanın ölkədə son dərəcə geniş yayılmış idman növünə çevrilməsinə, digəri isə beynəlxalq əməkdaşlıq sisteminin yaradılmasına istiqamətləndirilmişdir".

Qısa müddətdə bu sahədə qazanılan uğurları dəyərləndirən beynəlxalq qurumların rəhbərləri yüksək səviyyəli mütəbər tədbirlərə və yarışlara ev sahibliyini tərəddüd etmədən ölkəmizə həvalə etdilər. Belə ki, yeni rəhbərliyin fəaliyyətə başlamasından cəmi bir neçə ay sonra - 2003-cü ilin avqustunda Bakıda ilk dəfə bədii gimnastika üzrə Dünya kuboku mərhələsi təşkil olundu. Yarışlardan əvvəl, aprelin 25-də Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyev MOK-un inzibati binasında avqustun 7-11-də paytaxtımızda keçiriləcək bədii gimnastika üzrə Dünya kubokunun A kateqoriyalı mərhələsinə hazırlığın vəziyyəti

Azərbaycan ilk dəfə bədii gimnastika üzrə dünya çempionatına ev sahibliyi etdi

2005-ci il Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının fəaliyyətində xüsusilə əlamətdar il oldu. Bakıda üçüncü dəfə "A" seriyasına aid bədii gimnastika üzrə Dünya kuboku keçirildi və ölkəmiz müstəqil Azərbaycanın tarixində ilk dəfə bədii gimnastika üzrə 27-ci dünya çempionatına ev sahibliyi etdi. Oktyabrın 3-6-da dünyanın ən güclü gimnastları Bakıya, Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Kompleksinə toplaşdılar. Olimpiya və dünya çempionu Alina Kabayeva "Longines" şirkətinin nümayəndəsi kimi ölkəmizə qonaq gəldi. Bu, Azərbaycan gimnastikasının dünyada artan nüfuzundan xəbər verirdi.

Dünya çempionatı başa çatdıqdan sonra Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev oktyabrın 10-da Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının prezidenti Bruno Qrandini qəbul etdi. Bədii gimnastika üzrə dünya çempionatının Azərbaycanda keçirilməsinə görə təşəkkürünü bildirən ölkə rəhbəri qeyd etdi: "Bir neçə gün ərzində bu tədbir bütün televiziya kanallarında və idman verilişlərində yayımlanmışdır. Ölkəmizdə bu tədbirə böyük maraq var idi. İlk dəfə idi ki, Olimpiya idman növü üzrə ölkəmizdə dünya çempionatı keçirildi. Azərbaycana göstərdiyiniz bu diqqətə və əməkdaşlığınıza görə sizə təşəkkür edirəm. Mən ümid edirəm ki, gələcəkdə ölkəmizdə daha çox beynəlxalq tədbirlər keçiriləcəkdir".

Bakıya səfərdən məmnun qalan Bruno Qrandi təşkilatçılıqdan razı qaldığını bildirdi: "Hər şey çox yaxşı təşkil edilmişdi. Mən çox məmnunam. Təşkilatçı işləriniz və qonaqpərvərliyiniz çox yüksək səviyyədə idi".

(ardı 4-cü səhifədə)



G İ M N A S T İ K A

s Xüsusi buraxılış

(əvvəli 3-cü səhifədə)

2006-cı ildə Azərbaycanın birinci xanımı Mehriban Əliyevanın yenidən AGF-in prezidenti seçilməsi idmanın bu növünün inkişafında və federasiyanın fəaliyyətində yeni mərhələnin başlanmasına təkan verdi. Bu mərhələdə Azərbaycan gimnastika

olduğunu vurğuladı. Avropa çempionatında gimnastlarımız əlavə olaraq gümüş və bürünc medala da layiq görüldülər. Gimnastlarımızın uğurlu çıxışı Azərbaycanda perspektivli gimnastların yetişdiyini bir daha sübut etdi.

Həmin il Rusiyada keçirilən XXX dünya çempionatında dünyanın 55 ölkəsindən 800-ə qədər bədii gimnast xalça üzərində bacarığını nümayiş etdirdi.

2012-ci ilin ən mötəbər yarışları Londonda keçirilən XXX Yay Olimpiya Oyunları oldu. Olimpiadada Azərbaycan Olimpiya yığmasının qazandığı 10 medal ölkəmizin ən böyük idman nailiyyətlərindən biri idi. XXX Yay Olimpiya Oyunlarında gimnastlarımız da mübarizə apardılar. Onu da qeyd edək ki, ölkəmiz Olimpiya oyunlarında ilk dəfə idman gimnastikası üzrə də təmsil olundu. Londonda mübarizəyə qoşulan təcrübəli gimnastımız Aliyə Qarayeva yarışların həlledici mərhələsində çıxış etdi və çoxnövçülük üzrə 111,575 xalla dördüncü pillədə qərarlaşdı. Bunu Azərbaycan gimnastikasının uğurlu səhifələrindən biri saymaq olar. Xatırladaq ki, Aliyə Qarayeva Pekin-2008 Yay Olimpiya Oyunlarında altıncı yeri tutmuşdu.



Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının uğurlu inkişaf yolu

Komandamız Avropa çempionatını 2 gümüş və 1 bürünc medalla başa vurdu

2014-cü ildə istifadəyə verilən Milli Gimnastika Arenası (MGA) Azərbaycanda gimnastikanın inkişafında növbəti mühüm addım oldu. Gimnastikanın bütün 6 yarış növü üzrə turnirlərin ən yüksək səviyyədə keçirilməsi üçün hər cür şəraitin yaradıldığı bu möhtəşəm arena mötəbər beynəlxalq yarışlara uğurla ev sahibliyi edir. Bundan başqa, Milli Gimnastika Arenası möhtəşəmliyi ilə təkə təlim-məşq toplanışına və yarışlara gələn gimnastları deyil, həmçinin müxtəlif ölkələrdən olan idman həvəskarlarını da valeh edir.

2014-cü ildə iyulun 13-dən 15-dək ölkəmizdə bədii gimnastika üzrə XXX Avropa çempionatı keçirildi. Çempionatda 33 ölkədən 258 gimnast iştirak edirdi. Gimnastlar halqa, top, güz və lentlə yarışlarda 9 dəst medal uğrunda mübarizə apardılar. Fərdi proqramda 102 yeniyetmə, böyüklərdən ibarət qrup komanda mübarizəsində 21 kollektiv, fərdi yarışda isə 20 gimnast çıxış etdi.

Azərbaycan millisi Avropa çempionatında ilk medalını yeniyetmələrin komanda hesabında qazandı. Gimnastlarımız - Jalə Piriyyəva və Züleyxa İsmayılova yarışda gözəl oyun nümayiş etdirərək üçüncü pillədə yer aldılar. Jalə Piriyyəva ikinci gümüş medalını (16,300 xal) fərdi proqram üzrə halqa yarışlarında əldə etdi. Avropa çempionatının sonuncu günü Azərbaycan millisinin üzvləri daha bir medal qazandılar. Böyüklərdən ibarət qrup hərəkatları üzrə Azərbaycan yığma komandası 3 top və 2 lentlə çıxışda 17,650 xal toplayaraq daha bir gümüş medal qazandı.

Bakı-2015 Avropa Oyunlarında 7 medal

2015-ci il də AGF üçün xüsusilə əlamətdar illərdəndir. Azərbaycan gimnastları Bakıda keçirilən birinci Avropa Oyunlarının proqramına daxil olan gimnastikanın bütün altı növü üzrə yarışlarda uğurla mübarizə apardılar. Oyunlarda Azərbaycan gimnastları ümumilikdə, 7 medal qazandılar. Bu da çox böyük uğur idi. İdman gimnastımız Oleq Stepko paralel qollarda qızıl, fərdi çoxnövçülük və gimnastika atunda gümüş medal əldə etdi. Təmsilçimiz növbəti medalını isə

komanda hesabında dayaqla tullanma hərəkatlarında qazandı. İlya Qrişinin batut gimnastikasında bürünc medalla fərqləndi. Bədii gimnastımız Marina Durunda isə lentlə hərəkatlarda gümüş medala layiq görüldü. Ümumiyyətlə, ölkəmiz I Avropa Oyunlarına uğurlu ev sahibliyi etməklə yanaşı, həm də gözəl nəticə əldə etdi. İdmançılarımız yarışları ikinci yerdə başa vurmaqla, ümumilikdə, 56 medal (21 qızıl, 15 gümüş və 20 bürünc) qazandılar.

AGF-in 20 prezidenti, Azərbaycanın birinci xanımı, Bakı-2015 Təşkilat Komitəsinin sədri Mehriban Əliyevanın dövlətimizin başçısının Sərəncamı ilə "Heydər Əliyev" ordeni ilə təltif edilməsi bu uğurların təntənəsi idi. Gimnastika üzrə əldə olunmuş nailiyyətlərə görə, həmçinin AGF-in vitse-prezidenti Altay Həsənov "Şöhrət" ordeni, oyunlarda 5 medal qazanan Oleq Stepko "Şöhrət" ordeni, dörd idmançı "Tərəqqi" medalı, bir neçə məşqçi isə Azərbaycan Prezidentinin fəxri diplomu ilə təltif edildilər.

2016-cı ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti Mehriban xanım Əliyevanın Avropada idmanın inkişafı və Olimpiya Hərəkatına verdiyi töhfəyə görə Avropa Olimpiya Komitələrinin ən yüksək mükafatı olan "Ali Ordeni" ilə təltif olunması AGF prezidentinin beynəlxalq miqyasda fəaliyyətinə verilən yüksək qiymətin göstəricisi idi.

AGF-in uğurları 2017-ci ildə də davam etdirildi. Mart ayında Azərbaycan Gimnastika Federasiyası yeno də Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası (FIG) tərəfindən mükafata layiq görülməyə layiq olan beynəlxalq federasiyaların reyting sıyahısında yer aldı. Federasiyanın prezidenti Mehriban xanım Əliyeva Olimpiya idman növü olan gimnastikanın inkişafındakı böyük xidmətlərinə görə Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının yüksək mükafatı ilə təltif edildi.

Azərbaycanda gimnastikanın inkişafı, əldə olunan uğurlar beynəlxalq əlaqələrin də inkişafına öz müsbət təsirini göstərməyə bilməzdi. Mötəbər beynəlxalq qurumların rəhbərləri mütəmadi olaraq ölkəmizdə səfərdə olur, AGF-nin səmərəli fəaliyyətini dünyada idmanın gimnastika növünün inkişafına böyük töhfə kimi dəyərləndirirlər. May ayında Bakıda keçirilən bədii gimnastika üzrə dünya kuboku yarışları ərfəsində Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev, birinci xanım, Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti Mehriban Əliyeva Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının prezidenti Morinari Vatanabeni və Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının baş katibi Andre Qaysbuxleri qəbul etdilər. Dövlətimizin başçısı Bakıda bədii gimnastika üzrə Dünya kuboku yarışlarının çox uğurla keçirildiyini vurğuladı və qeyd etdi ki, bundan əvvəl də Azərbaycan gimnastika üzrə dünya və

Avropa çempionatları və digər mötəbər tədbirlər yüksək səviyyədə təşkil olunub. FIG-in prezidenti bədii gimnastika üzrə dünya kuboku yarışlarının uğurla təşkilinə və ümumilikdə, idmanın gimnastika növünə verilən dəstəyə görə Prezident İlham Əliyevə və birinci xanım, Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti Mehriban Əliyevaya minnətdarlığını bildirdi. Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının baş katibi Andre Qaysbuxler qeyd etdi ki, Azərbaycan idman sahəsində, ümumilikdə ölkənin inkişafında inanılmaz uğurlar qazanıb. O, bildirdi ki, son illər Azərbaycandakı böyük inkişaf prosesləri dərin təəssürat yaradır. Qonaqlar Azərbaycanda gimnastika sahəsində görülən işləri dünyada idmanın gimnastika növünün inkişafına böyük töhfə kimi dəyərləndirirdilər. Xanım Mehriban Əliyeva ölkəmizdə Gimnastika Federasiyasına rəhbərlik etməsindən və xüsusilə bu sahədə əldə olunan uğurlardan qürur hissi keçirdiyini bildirdi.

20 medal İslamiadada əldə edildi

2017-ci ilin may ayında Bakıda keçirilən IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarında Azərbaycan gimnastları bədii gimnastika, kişi və qadın idman gimnastikası üzrə yarışlarda ümumilikdə, 20 medala (9 qızıl, 7 gümüş və 4 bürünc) sahib çıxdılar. Bu, gimnastlarımızın yarışda əldə etdikləri medal sayına görə rekord göstəricisi idi. Qazanan medallardan 8-si (4 qızıl, 2 gümüş və 2 bürünc) bədii gimnastlarımızın, 12-si isə idman gimnastlarımızın payına düşürdü.

Oyunlar çərçivəsində gimnastikanın 3 növü üzrə - bədii gimnastika, qadın və kişi idman gimnastikası üzrə yarışlar təşkil olundu. Bədii gimnastlarımız ümumi hesabda 8 medala sahib çıxdılar. Bunlardan 7-si fərdi, 1-i isə komanda yarışlarında əldə olundu. Yarışlar dörd hərəkat üzrə (lent, güzrlər, top, halqa) keçirilirdi. Komandanın lideri Marina Durunda IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarında 4 (2 qızıl, 1 gümüş və 1 bürünc) medalını qazandı. O, halqalarda (17.600 xal) və lentlərdə (15.450 xal) fəxri kürsünün ən yüksək pilləsinə qalxdı. İdmançımız güzrlərdə (16.550 xal) gümüş, topda (15.800) isə bürünc medala layiq görüldü.

Jalə Piriyyəva isə yarışları 3 (1 qızıl, 1 gümüş və 1 bürünc) medalla başa vurdu. Təmsilçimiz qızıl medalı topla hərəkatlarda (17.550 xal) qazandı. Jalə Piriyyəva lentlərdə Marina Durundan cüzi xalla geri qalaraq gümüş medala yiyələndi. Bürünc medala isə idmançımız halqa ilə hərəkatlarda (16.050 xal) sahib oldu. Komanda hesabında isə qızılarımız - Marina Durunda, Jalə Piriyyəva və Zöhrə Ağamirova 128.200 xal toplayaraq ilk pilləyə yüksəlməyi bacardılar.

(ardı 5-ci səhifədə)



idman növü üzrə nailiyyətlər əldə etməklə yanaşı, mötəbər tədbirlərə də ev sahibliyi etdi.

2007-ci ildə Bakıda ilk dəfə kişi idman gimnastikası üzrə beynəlxalq hakimlik kursları, Bakıda ilk dəfə olaraq, bədii gimnastika üzrə 23-cü Avropa çempionatı keçirildi. Həmin çempionatda gimnastımız Aliyə Qarayeva qızıl medal qazandı. Gimnastlarımız komanda yarışında da uğur qazanaraq, mötəbər turniri bürünc medalla başa vurdular.

Bu uğuru davam etdirən bədii gimnastlarımız isə 28-ci dünya çempionatında da komanda hesabında üçüncü yeri tutdular. Bu nailiyyətlə də milli komandamız Pekin-2008 Olimpiya Oyunlarına maksimal sayda lisenziyanı təmin etdi.

2007-ci il AGF üçün daha bir uğurlu yadda qaldı. Belə ki, Gənclər və İdman Nazirliyinin müəyyən etdiyi ilin idman yekunlarına əsasən, Azərbaycanın qrup hərəkatları komandası ilin ən yaxşı komandası elan olundu.

2009-cu ildə Bakının ev sahibliyi ilə ikinci dəfə bədii gimnastika üzrə Avropa çempionatı keçirildi. Bakıda təşkil olunan 25-ci qitə çempionatında gimnastlarımız komanda hesabında iki gümüş, fərdi yarışlarda isə bir bürünc medal qazandılar.

Azərbaycanın bədii gimnastlarının Avropa çempionatında ilk medalı 2010-cu ildə əldə olundu. Almaniyanın Bremen şəhərində təşkil edilən çempionatda ölkəmizin idman şərəfini böyükyaşlı idmançılar arasında iki, yeniyetmələr arasında üç idmançı və qrup yığmamızın üzvləri təmsil etdilər. Bu yarışda təcrübəli gimnastımız Aliyə Qarayeva Azərbaycanın gimnastika tarixində ilk dəfə Avropa çempionatının çoxnövçülük yarışlarında bürünc medal qazandı. Rusiya Bədii Gimnastika Federasiyasının prezidenti, bədii gimnastika üzrə Rusiya yığmasının baş məşqçisi İrina Viner gimnastımızın çempionatdakı çıxışını tarixi qələbə kimi qiymətləndirərək bu nəticənin Azərbaycan idmanı üçün önəmli hadisə

Mötəbər turnirdə şəxsi və qrup yarışlarında çıxış edən komandamız qazandığı 4 bürünc medalla ümumi nəticədə üçüncü yeri tutdu.

Uğurlarla yadda qalan illər

Azərbaycan gimnastları 2011-ci ilə də yüksək nailiyyətlərlə başladılar. Minsk şəhərində təşkil olunan Avropa çempionatında şəxsi növdə üç gimnastımız və yeniyetmələrdən ibarət qrup komandamız çıxış etdi. Azərbaycan yığması komanda hesabında dördüncü yerdə qərarlaşdı. Yeniyetmələrdən ibarət qrup komandamız çempionatın finalında uğurla çıxış edərək 25,585 xalla bürünc medala sahib çıxdı. Fransanın Monpelye şəhərində keçirilən və XXX London Yay Olimpiya Oyunlarına lisenziya verən dünya çempionatı da Azərbaycan gimnastları üçün uğurlu oldu. Qitə birinciliyində mübarizə aparan gimnastımız Aliyə Qarayeva çoxnövçülük üzrə yarışlarda bürünc medal qazanaraq olimpiadaya lisenziyanı təmin etdi. Ümumiyyətlə, 2011-ci il Azərbaycan gimnastikasının uğurlu illərindən biri hesab etmək olar. Həmin ildə beynəlxalq turnirlərdə qazanan 172 (51 qızıl, 53 gümüş, 68 bürünc) medal belə deməyə əsas verir.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin Sərəncamı ilə 2012-ci ilin ölkəmizdə "İdman ili" elan olunması bu sahədə kütləvilik böyük təkan verdi. İdmanın bütün növləri üzrə əldə olunan medalların sayı, əvvəlki illərlə müqayisədə xeyli artdı. "İdman ili" Azərbaycanın gimnastları üçün qonaq-bəxş oldu. Gimnastlarımız həmin ildə 123 medal qazandılar. Bu medallardan 41-i qızıl, 45-i gümüş, 37-si isə bürünc idi. Olimpiya ilində qazanan ən mühüm medal Nijni Novqorodda keçirilən Avropa çempionatında əldə olundu. Belə ki, gimnastımız Aliyə Qarayeva çoxnövçülük yarışlarında üçüncü yeri tutdu.



G İ M N A S T İ K A

Xüsusi buraxılış

(əvvəli 4-cü səhifədə)

Kişi idman gimnastikasında isə 6 (3 qızıl, 2 gümüş və 1 bürünc) medal əldə olundu. Murad Ağarzayev, Bence Talas və Timur Bayramov komanda hesabında yalnız Türkiyə yığmasına güzəştə gedərək gümüş medal (161,700 xal) qazandılar. İkinci medalı Murad Ağarzayev sərbəst hərəkətlər üzrə final yarışlarında əldə etdi. İdmançımız 14.400 xalla birinci yeri tutdu. Bence Talas gimnastika atı üzrə hərəkətlərdə millimizin aktivinə növbəti qızıl medalı (14,250 xal) yazdırdı. Təmsilçimiz digər qızıl medalı turnikdə hərəkətlərdə (14,000 xal) əldə etdi. O, gümüş medala halqalarda layiq görüldü. Digər gimnastımız Timur Bayramov paralel qollarda bürünc medal əldə etdi.

Qadın idman gimnastlarımız İslamiadanı 6 (2 qızıl, 3 gümüş və 1 bürünc) medalla başa vurdular. Komanda hesabında 99,300 xal toplayan Yuliya İnşına, Marina Nekrasova, Mariya Smirnova, Yekaterina Tişkovadan ibarət yığmamız bütün rəqiblərini geridə qoyaraq qızıl medala sahib çıxdı. Növbəti qızıl medalı fərdi yarışlarda Yuliya İnşına əldə etdi. Təmsilçimiz sərbəst hərəkətlərdə (13,100 xal) fəxri kürsünün ən yüksək pilləsində yer aldı. Gimnastika tirində hərəkətlərdə Marina Nekrasova 12,600 xalla gümüş medala layiq görüldü. İkinci gümüş medalı o, dayaqla tullanma yarışlarında qazandı. Yuliya İnşına isə 12,250 xalla bürünc medala sahib oldu. Müxtəlif hündürlüklü qollarda qazanılan gümüş medal isə Yekaterina Tişkova məxsus idi.

AGF-in baş katibi qitə qurumunun rəhbəri seçildi

2017-ci ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının baş katibi Fərid Qayıbov seçkilərdə qalib gəldi və Avropa Gimnastika İttifaqının (UEG) prezidenti seçildi. Bu, çox böyük uğur idi və Azərbaycan idmanının dünyada artan nüfuzundan xəbər verirdi. AGF İcraiyyə Komitəsinin dekabrın 2-də keçirilən 30-cu iclasında federasiyanın yeni baş katibi vəzifəsinə Nurlana Məmmədzadə seçildi.

Bakıda FİG-in 82-ci Konqresi keçirildi

Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 2018-ci ildə uğurla yola saldı. Ötən il AGF üçün bir sıra mühüm uğurlarla yadda qaldı. Gimnastika növləri üzrə yığma komandalarımız ötən il beynəlxalq yarışlarda 26-sı qızıl, 15-i gümüş və 44-ü bürünc olmaqla ümumilikdə, 85 medal qazandı.

2018-ci ildə Bakıda gimnastikanın üç növü üzrə Dünya kuboku yarışları təşkil olundu. Əvvəlcə, 25 ölkədən 100-dən çox gimnastın iştirakı ilə idman gimnastikası, sonra isə bədii gimnastika və AGF-in ilk dəfə təşkil etdiyi akrobatika gimnastikası üzrə Dünya kuboku yarışları keçirildi. Bədii gimnastika üzrə yarışda 26, akrobatika üzrə yarışda isə 7 ölkə iştirak etdi.

Bakıda ilk dəfə təşkil olunan batut gimnastikası, ikili mini-batut və tamplin üzrə Avropa çempionatı ilin ən yaddaqalan yarışlarından oldu. 25 ölkədən 400-dən çox gimnastın gərgin mübarizəsi şəraitində keçən bu yarış yüksək təşkilatçılığı ilə də fərqləndi. Mixail Malkinin Avropa çempionu adını qazanması, sinxron

cütliyümüz Veronika Zemlyanayanın və Svetlana Makşaryovanın gümüş medala layiq görülmələri bu turniri daha da yaddaqalan etdi.

Ötən ilin mühüm uğurlardan biri də İspaniyanın Qvadaxara şəhərində keçirilmiş bədii gimnastika üzrə qitə birinciliyində əldə edildi. Gənclərin yarışında təmsilçimiz Arzu Cəlilova, qrup hərəkətləri komandalarının mübarizəsində Aliyə Paşayeva, Siyana Vasileva, Zeynəb Hümətova, Diana Əhməd-bəyli və Aysən Bayramovadan ibarət beşlik bürünc medala layiq görüldü.

Bu turnirlərlə yanaşı, Yeniyyətmələrin III Yay Olimpiya Oyunlarının idman gimnastikası üzrə təsnifat yarışları da Milli Gimnastika Arenasında keçirildi. Argentinanın Buenos-Ayres şəhərində təşkil edilən Yeniyyətmələrin III Yay Olimpiya Oyunlarında bədii gimnastımız Yelizaveta Luzan gimnastika

növləri üzrə qarışıq komanda yarışında qızıl medal qazandı. Həmçinin bu yarışlarda milli komandamızın üç hakimi - Nigar Abdusəlimova (bədii gimnastika), Rza Əliyev (kişi idman gimnastikası) və Kamil Quliyev (batut gimnastikası) çıxışlarının qiymətləndirilməsində iştirak etdilər.

Ötən il həm də "Challenge" seriyasına aid bütün Dünya kuboku yarışlarında 3 top - 2 iplə kompozisiyaların yekun xallarına əsasən, Azərbaycanın bədii gimnastika üzrə qrup hərəkətləri komandasına, həmçinin son iki il ərzində təşkil olunmuş batut gimnastikası və tamplin üzrə Dünya kuboklarının tamplin üzrə yarışlarında yekun xallara əsasən Mixail Malkinə FİG-in xüsusi kubokları təqdim edildi.

Yarışlarla yanaşı, 2018-ci il federasiya üçün digər tədbirlərin təşkilinə də yadda qaldı. Belə ki, bu il ərzində FİG Akademiyasının bədii gimnastika, kişi idman gimnastikası və aerobika gimnastikası üzrə məşqçilik kursları da paytaxtımızda təşkil olundu. Dekabrın 2-3-də isə Bakıda FİG-in ali orqanı olan Konqresin 82-ci iclası keçirildi. AGF-in ilk dəfə ev sahibliyi etdiyi bu mötəbər tədbirdə 111 ölkədən 300-dən çox nümayəndə iştirak etdi. Bundan başqa, FİG-in kişi və qadın idman gimnastikası,

Avropa Gimnastika İttifaqının (UEG) batut gimnastikası üzrə texniki komitələrinin, UEG Prezident Şurasının iclasları və Afrika Gimnastika İttifaqının ümumi yığıncağı da Bakıda keçirildi. Yüksək fəallığı FİG tərəfindən qiymətləndirilən AGF "Mükafatlandırılan federasiyalar"ın siyahısına daxil edildi və bu dəfə reyting siyahısında ilk pillədə qoralarlaşı.

AGF idman yarışlarının yüksək səviyyədə təşkilinə və keçirilməsinə görə Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsi və Gənclər və İdman Nazirliyi tərəfindən də mükafata layiq görüldü. Həmçinin bədii gimnastika üzrə milli komandamızın baş məşqçisi Mariana Vasileva "Ədalətli oyun prinsiplərinə sadıq məşqçi" seçildi. "İlin ən yaxşı idmançıları" nominasiyasında on qalib idmançı arasında tamplinçisi, Avropa çempionu Mixail Malkin və Yeniyyətmələrin III Yay Olimpiya Oyunlarında ölkəmizi layiqincə təmsil edən bədii gimnast Yelizaveta Luzan da yer aldılar.

2018-ci ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyası öz qapılarını 111 ölkənin nümayəndələrinə açdı. Ötən il gimnastika növləri üzrə tədbirlərdə iştirak etmək üçün 2 mindən artıq xarici nümayəndə Azərbaycan paytaxtında səfərdə oldu. Həmçinin AGF-in

növbəti qitə birinciliyinə ev sahibliyi edəcək Ukrayna nümayəndəsinə təhvil verdi.

Azərbaycan komandası aero-dans proqramında Avropa çempionu oldu

Mayın 24-26-da Bakıda ilk dəfə aerobika gimnastikası üzrə XI Avropa çempionatı keçirildi. Yarışlarda dünyanın 22 ölkəsindən 400-ə yaxın gimnast mübarizə apardı. İdmançılar böyük və gənc gimnast qadın və kişi, qarışıq cütlük, üçlük, qrup,

Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının

uğurlu inkişaf yolu

təşkil etdiyi beynəlxalq yarışlarda 900-dən çox öcnəbi gimnast gücünü sınaqda. İl ərzində federasiyanın keçirdiyi beynəlxalq yarışlara cəlb olunan kö-nüllülərin sayı rekord həddə çataraq, 600 nəfər təşkil etdi.

Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 2018-ci ildə gimnastikanın 3 növü üzrə Dünya kuboku yarışlarına, FİG-nin bədii gimnastika üzrə qitələrarası, beynəlxalq, həmçinin kişi idman gimnastikası üzrə beynəlxalq hakimlik kurslarına və FİG Şura iclasına yüksək səviyyədə ev sahibliyi etdi.

Gimnastikanın 6 növü üzrə yarışlarda fəallıq göstərən AGF-nin fəaliyyəti həmin il Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası tərəfindən yüksək qiymətləndirildi və federasiya ilk pillədə qoralarlaşı.

Xatırladaq ki, Azərbaycan Gimnastika Federasiyası stabil olaraq 2014-2016-cı illərdə özündə 148 federasiyanı birləşdirən FİG-in reyting siyahısında 10 ən güclü federasiyalardan biri olub.

həmçinin aerodans, acrostep (yalnız böyüklər) yarışlarında mübarizə apardılar.

Azərbaycanı IX Avropa çempionatında 17 gimnast təmsil etdi. Yarışın nəticələrinə görə, Azərbaycanın gənclərdən ibarət komandası 16,225 xalla 7-ci pillədə qoralarlaşı.

Azərbaycan komandası aero-dans proqramında fəxri kürsünün ən yüksək pilləsində yer aldı. Azərbaycan gimnastları hakimlərdən ən yüksək -17.800 xal aldılar. Rusiya 17.750 xalla gümüş medala layiq görüldü. Rumıniya 17.400 xalla üçüncü yerdə qoralarlaşı.

Gimnastlarımız universiadanı 1 qızıl, 2 gümüş medalla başa vurdular

Azərbaycan gimnastları İtaliyanın Neapol şəhərində təşkil edilən XXX Ümumdünya Yay Universiadasında uğurla çıxış etdilər. 28 ölkədən 51 idmançının iştirak etdiyi bu yarışda ölkəmizi Marina Nekrasova, Zöhrə Ağamirova və İvan Tixonov təmsil etdilər. Qadın idman gimnastımız Marina Nekrasova dayaqlı tullanma hərəkətində 14 tam xal toplayaraq qızıl medala layiq görüldü. Kişilərin yarışında isə gimnastımız İvan Tixonov çoxnövcülük hərəkətində 79,600 xalla 11-ci yerdə qoralarlaşı.

Bədii gimnastımız Zöhrə Ağamirova isə yarışları 2 gümüş medalla başa vurdu. Gimnastımız ilk medalını çoxnövcülük yarışlarında qazandı. Çıxışlarının ümumi nəticəsinə əsasən Zöhrə 75.425 xal toplayaraq 32 idmançı arasında 2-ci yeri tutdu. Təmsilçimiz ikinci gümüş medalını güzrlərlə hərəkətlərdə əldə etdi. Hakimlərdən 20.200 xal alan Zöhrə Ağamirova ikinci pillədə qoralarlaşı. Bununla da, Azərbaycanın gimnastika komandası universiadanı 3 (1 qızıl, 2 gümüş) medalla başa vurdu. Səməd Məmmədli isə XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalında gümüş medal qazandı.

Azərbaycan gimnastlarının Avropa və dünya çempionatlarında əldə etdikləri nəticələr, gimnastlarımızın Olimpiya Oyunlarında iştirakı, Bakıda UEG (Avropa Gimnastika İttifaqı) və FİG-in irimiqyaslı yarışlarının təşkili, bu strukturların rəhbər orqanlarına AGF nümayəndələrinin seçilməsi, 2002-ci ildə gimnastikanın dirçəlişindən bu günə qədər olan effektiv strategiyanın həyata keçirilməsinin nəticəsidir. Əldə olunan nailiyyətlər, qazanılan uğurlar onu deməyə əsas verir ki, AGF-nin prezidenti, Azərbaycanın Birinci vitse-prezidenti Mehriban xanım Əliyevanın ötən 17 il ərzində federasiyaya rəhbərliyi, səmərəli fəaliyyəti ölkəmizdə gimnastikanın dinamik inkişafı, idmanın bu növünün kütləvililiyinin artırılması, bölgələrdə ən müasir idman mərkəzlərinin yaradılması, beynəlxalq aləmdə parlaq nailiyyətlərlə müşahidə olunur. Yuxarıda deyilənlər qarşısında illərdə daha yüksək nailiyyətlərin əldə olunmasına güclü inam və zəmin yaradır.

Bu ilin uğurları qənaətbəxşdir

AGF cari ilə gərgin iş qrafiki və dolğun yarış cədvəli ilə start verdi. İlin ilk beynəlxalq yarış batut gimnastikası və tamplin üzrə Dünya kuboku yarışları oldu. Mart ayında idman gimnastikası, aprel ayında isə bədii gimnastika üzrə FİG Dünya kuboku yarışları keçirildi. Ardınca may ayında bədii gimnastika 35-ci, aerobika üzrə isə 11-ci Avropa çempionatı təşkil edildi. Gimnastlarımız iyul ayında XXX Ümumdünya Yay Universiadasında iştirak etdilər və Azərbaycanda keçirilən XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalında mübarizə aparırlar. Sentyabr ayında isə ölkəmizdə bədii gimnastika üzrə 37-ci dünya çempionatı keçiriləcək.

Bakıda bədii gimnastika üzrə XXXV Avropa çempionatı mayın 16-19-da keçirildi. Azərbaycanda dördüncü dəfə (2007, 2009, 2014) təşkil edilən yarışlarda dünyanın 35 ölkəsindən gimnastlar medallar uğrunda mübarizə apardılar. Dörd gün davam edən Avropa çempionatının fərdi proqramında böyük gimnastlar, qrup hərəkətləri proqramında isə gənc komandalar çıxışlarını nümayiş etdirdilər. Böyüklər arasında fərdi proqramda çoxnövcülük (top, halqa, güz və lent) üzrə ən güclülər də yarışların son günündə müəyyənləşdi. Halqa ilə yarışlarda Azərbaycan gimnastı Zöhrə Ağamirova isə yarışları 19.875 xalla 6-cı yerdə başa vurdu. Güzrlə yarışlarda isə gimnastımız 18.950 xalla 8-ci yerdə qoralarlaşı.

Avropa çempionatının bağlanış mərasimindən sonra AGF-nin baş katibi Nurlana Məmmədzadə Avropa Gimnastika İttifaqının bayrağını qurumun prezidenti Fərid Qayıbova təqdim etdi. Fərid Qayıbov isə

b a y r a ğ ı





G İ M N A S T İ K A

Xüsusi buraxılış

Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının (AGF) baş katibi Nurlana Məmmədada ölkədə gimnastikanın inkişafı və kütləviliyi, AGF-nin paytaxtımızda keçirilən beynəlxalq tədbirlərə ev sahibliyi, idmançılarımızın qazandıqları uğur və nailiyyətlərlə bağlı fikirlərini "Olimpiya dünyası" qəzeti ilə bölüşdü.



- Nurlana xanım, necə düşünürsünüz, Azərbaycan Gimnastika Federasiyası 2002-ci ildə qarşıya qoyduğu məqsəd və vəzifələrə nail olubmu?

çempionatına ev sahibliyi etdik. Bədii gimnastlar XXXV, aerobika ustaları XI Avropa çempionatında mübarizə apardılar. Sentyabr ayında isə AGF-ni bədii gimnastika üzrə 37-ci dünya çempionatına ev sahibliyi gözləyir.

yetirmələri beynəlxalq yarışlarda Azərbaycanı uğurla təmsil edirlər. Qeyd etməyə dəyər ki, bu yaxınlarda Rusiyanın paytaxtı Moskvada keçirilmiş gənclər arasında ilk Dünya çempionatında bədii gimnastımız Arzu Cəlilova 1 bürünc və 1 gümüş medal qazanaraq, böyük uğura imza atdı. Bakıda baş tutacaq mötəbər yarışa da çox ciddi hazırlaşırıq. Bunun üçün FIG və AGF arasında əməkdaşlıq çərçivəsində yerli təşkilat komitəsi fəaliyyət göstərir. Federasiyamız gərgin iş rejimində işləyir. Çalışacağıq ki, bu dəfə də qonaqlar bizdən razı qalsınlar.

- Federasiya yerli məşqçilərin və hakimlərin biliklərinin artırılması üçün hansı işləri görür?

- AGF yüksək səviyyəli beynəlxalq turnirlərə ev sahibliyi etməklə yanaşı,

Nurlana Məmmədada:

"Əldə olunan uğurlar federasiya rəhbərliyinin səmərəli fəaliyyətinin nəticəsidir"

- Ölkənin Birinci vitse-prezidenti Mehriban xanım Əliyeva 2002-ci ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının prezidenti seçildikdən sonra ölkəmizdə gimnastikanın bütün növlərinin inkişaf dövrü başladı. Ölkəmiz bir-birinin ardınca gimnastikanın müxtəlif növləri üzrə Dünya kuboku yarışlarına, dünya və Avropa çempionatlarına ev sahibliyi etdi.

İnkişaf dövrünün ilk illərində gimnastikanın yalnız 3 növü- bədii gimnastika, akrobatika və kişi idman gimnastikası üzrə məşqlər keçirilirdi. Hazırda gimnastikanın Beynəlxalq Gimnastika Federasiyasının (FIG) fəaliyyətinə daxil olan 6 yarış növü ölkəmizdə uğurla inkişaf etdirilir. Azərbaycanın ev sahibliyi etdiyi Bakı-2015 birinci Avropa Oyunlarında bu 6 növün proqramda yer alması yeni inkişaf mərhələsinin başlanğıcı demək idi. 2013-cü ilin sonundan etibarən ölkəmizdə batut, qadın idman gimnastikası və aerobika gimnastikası inkişaf etdirilir. 2016-cı ildən etibarən FIG-lə razılaşma əsasında 2017-2020-ci Olimpiya dövrü ərzində AGF gimnastikanın Olimpiya növləri üzrə hər il Dünya kuboku yarışlarına ev sahibliyi edir. FIG-nin qaydalarına əsasən, bu yarışlar Tokio-2020 Olimpiadasına lisenziya verir. Rəhbərliyin düzgün qərarları və siyasəti sayəsində AGF 5 il ardıcıl olaraq beynəlxalq reytingdə 10 ən yaxşı federasiya sırasına daxil olub. 2017 və 2018-ci illərin nəticələrinə əsasən, reytingdə 1-ci yerdə qərarlaşıb.

Əldə olunan uğurlar, qazanılan nailiyyətlər AGF-nin rəhbərliyinin səmərəli fəaliyyətinin bəhrəsidir. Mehriban, səmimi və işgüzar kollektivlə uğurlar əldə etməkdə daha asandır.

3 Dünya kuboku, 2 Avropa çempionatı, 1 dünya çempionatı

- AGF cari ilin ilk aylarında bir çox mötəbər yarışlara ev sahibliyi etdi. Bununla bağlı fikirlərinizi bilmək istərdik.

- 2019-cu ilə batut gimnastikası və tamplin üzrə FIG Dünya kuboku yarışları ilə start verdik. Mart ayında idman gimnastikası, aprel ayında isə bədii gimnastika üzrə FIG Dünya kuboku yarışları keçirildi. May ayında isə iki Avropa

Dünya kuboku yarışlarına və Avropa çempionatına hazırlıqlar yüksək səviyyədə aparılırdı. Bir çox komandalardan nümayəndə heyətləri yarışdan əvvəl Bakıya gəlmişdilər və təlim-məşq toplanışlarında birgə iştirak edirdilər. Birgə təlim-məşq toplanışları təcrübə mübadiləsinin aparılması baxımından çox əhəmiyyətli-dir. Ölkəmizdə təşkil edilən beynəlxalq yarışlarda iştirakçı ölkələrin sayının çox olması yüksək təşkilatçılıq səviyyəsinin, eləcə də, MGA-nın bütün tələblərə cavab verməsinin bir göstəricisidir.

- Akrobatikamızın II Avropa Oyunlarında çıxışı ilə bağlı nə demək istərdiniz?

- Azərbaycanı Minskə 12 gimnastımız təmsil edirdi. Abdulla Əl-Məşayxi və Ruhidil Qurbanlı cütlüyü yarışları 2 gümüş və 1 bürünc medalla başa vurdu. Gimnastlarımızın bu uğuru bizi çox sevindirir. Qarışıq cütlüyümüz bundan əvvəlki yarışlarda da dəfələrlə fərqlənib. Xatırladım ki, 2009-cu ildə akrobatika üzrə qadın cütlüyümüz Avropa çempionatının qalibi olub.

- Avropa Gənclər XV Olimpiya Festivalında gimnastikamızın çıxışları haqqında nə deyə bilərsiniz?

- Azərbaycan gimnastları öz uğurları ilə bizi sevindirməkdə davam edirlər. İdmançılarımız Minskə keçirilən II Avropa Oyunlarında və XXX Ümumdünya Yay Universiadasında gözəl qələbələr əldə etdilər. XV Olimpiya Festivalında da yaxşı nəticələr qazandıq. Gimnastımız Səməd Məmmədli gümüş medala layiq görüldü.

"Federasiyamız gərgin iş rejimində işləyir"

- Dünya çempionatına hazırlıqlar necə gedir?

- Bədii gimnastika üzrə dünya çempionatı ölkəmizdə artıq ikinci dəfədir ki, keçirilir. 14 ildən sonra yenidən sentyabr ayının 16-22-də dünyanın tanınmış gimnastika ustaları Bakıya qonaq gələcək. Keçən dövr ərzində çox böyük irəliləyişlər olub. Bakıda güclü bədii gimnastika məktəbi yaranıb. Hansı ki, bu məktəbin

həm də yerli məşqçilər və hakimlərin biliklərinin artırılması istiqamətində mühüm işlər görür. Belə ki, onlar üçün seminarlar təşkil olunur, kurslar keçilir. Xarici ölkələrdən dəvət olunmuş mütəxəssislərin məruzələri dinlənir. Kursun sonunda sertifikatlar təqdim olunur. Biz bu gün fəxrli dəyə bilirik ki, bədii gimnastikada 17 beynəlxalq dərəcəli hakimimiz vardır ki, onların əksəriyyəti gənclərdir. Halbuki 15 il bundan əvvəl onların sayı az idi. Demək istəyirəm ki, hər bir sahədə uğurun, inkişafın əsasında rəhbərliyin səmərəli, işgüzar fəaliyyəti, kompleks və sistemli iş dayanır. Uğurlar həm də kollektiv əməyin məhsuludur.

- Əvvəlki illərlə müqayisədə yığmada yerli gimnastların sayı xeyli artıb?

- İnkişafın ilk dövrlərində yığma komandalarda legioner idmançılar var idi. İlk dövrlərdə növbəti idmançı, həm də məşqçi, ümumiyyətlə, mütəxəssis problemi var idi. Hazırda bir vaxtlar peşəkar idmanla məşğul olan bədii gimnastlarımız var ki, indi məşqçi kimi fəaliyyət göstərirlər. Çalışırıq ki, yerli məşqçilərin sayı batut, idman gimnastikası sahəsində də artsın. Bunun üçün təbii ki, zamana ehtiyac var.

- Regionlarda gimnastikanın inkişafı istiqamətində hansı işlər görülür?

- Regionlarda bədii gimnastika üzrə artıq 19 bölməmiz fəaliyyət göstərir. Gənc məşqçilərin çoxu karyeralarını elə bölgələrdən başlayıblar. Regionlarda gimnastikanın inkişafını və kütləviliyini təmin etmək üçün bölgələrarası kubok yarışları təşkil olunur. Bu yarışlar, həm də gələcəkdə yığma komandaya istedadlı idmançıların seçim prosesində əhəmiyyətli rol oynayır. Mingəçevirdə, İsmayılıda və Qusarda ölkə birinciliyinin təşkilini həyata keçirmişik.

- Qarşıda sizi daha hansı yarışlar gözləyir?

- Payızda keçiriləcək bədii gimnastika üzrə 37-ci dünya çempionatına hazırlaşırıq. 2020-ci ildə ölkəmizdə lisenziya xarakterli kişi idman gimnastikası üzrə Avropa çempionatı təşkil olunacaq. Daha sonra ilk dəfə aerobika üzrə dünya çempionatına ev sahibliyi edəcəyik. Daha bir dünya çempionatını 2021-ci ildə qəbul edəcəyik. Bu dəfə batutçular ölkəmizə qonaq gələcəklər. İnanırıq ki, həmişə olduğu kimi, bu yarışları da uğurla başa vuraçağıq.

"Bizi qarşıda yeni qələbələr gözləyir"

İradə Qurbanova 20 ildən artıqdır ki, məşqçilik fəaliyyəti ilə məşğuldur. O, həm də akrobatika üzrə Azərbaycan yığmasının baş məşqçisidir.

- İradə xanım, II Avropa Oyunlarında akrobatikamızın uğurlu çıxışı ilə bağlı fikirlərinizi bilmək istərdik.



- II Avropa Oyunlarına çox ciddi hazırlaşırıdık. Biz intensiv məşqlərlə bərabər hər yarışdan sonra proqramda dəyişiklik edirik, öz üzərində ciddi işləyirik. Qeyd edim ki, Abdulla-Əl Məşayxi və Ruhidil Qurbanlı cütlüyü 4 Dünya kuboku yarışlarının nəticəsinə görə reytingdə 4-cü yerdə qərarlaşdıblar. Düşünürəm ki, akrobatikamız Minsk-2019 Oyunlarında öz işlərinin öhdəsindən layiqincə gəldilər. Bu uğur hamımızın uğurudur, kollektiv əməyin nəticəsidir.

- Necə düşünürsünüz, idmançılarımızın Minskə qızıl medal qazanmağına nə mane oldu?

- Biz medal qazanmaq üçün proqramdan müəkkəb hərəkətləri çıxardıq. Gimnastlarımız birinci və ikinci hərəkəti yüksək səviyyədə yerinə yetirdilər. Sadəcə, üçüncü hərəkətdə cüzi səhvə yol verdilər. Bu da qızıl medal qazanmağımıza mane oldu.

- Məşqçi işləmək böyük məsuliyyətdir, deyilmi?

- Artıq 20 ildən çoxdur ki, məşqçilik edirəm. Məşqçi işləmək çox çətin və məsuliyyətli işdir. Düşünürəm ki, insan hansı sahədə çalışmasından asılı olmayaraq, həyatının məqsədi olmalıdır. Mən də çalışıram ki, yetirmələrimə nəşə öyrətdə bilim.

Bundan əvvəl yetirmələrimdən Ayla Əhmədova və Dilarə Sultanova cütlüyü 2009-cu ildə Avropa çempionatının qalibi olub. 2015-ci ildə yetirmələrimdən kişi cütlüyü Avropa çempionatının müqafatçıları sırasında yer aldılar. 2016-cı ildə Ağasif Rəhimov və Nurcan Cabbarlı qarışıq cütlüyü isə Dünya Yaş Qrupları Yarışlarını gümüş medalla başa vurmışdılar.

Qarşıda Dünya kuboku yarışları və Avropa çempionatı var. Bu yarışlarda uğur qazanmaq üçün formada olmaq çox mühümdür. Məşqlərimiz davam edir. Bizi qarşıda yeni qələbələr gözləyir.

"Komandada milli kadrların və idmançıların sayı kifayət qədər artıb"



- Sizi idmanla bağlayan nə oldu?

- Artıq 17 ildir ki, məşqçilik fəaliyyəti ilə məşğul oluram. Bu sahə üzrə 2-ci beynəlxalq dərəcəli mütəxəssisəm. Mən həm də kişi idman gimnastikası üzrə 1-ci, qadın idman gimnastikası üzrə 2-ci beynəlxalq dərəcəli hakim kimi fəaliyyət göstərirəm. Yeri gəlmişkən, həm qadın, həm də kişi gimnastikasında hakimlik edənlərin sayı azdır. Yetirmələrim beynəlxalq yarışlarda uğurlar qazanır, mükafatalayıq yerlər tuturlar.

- Məşqçilik həm çətin, həm də şəərəfli peşədir.

- Məşqçilik insandan səbr, dözümlü və zəhmətsevərlik tələb edir. Təbii ki, çətin olduğu qədər də, şəərəfli peşədir. Qeyd əziyyət çəkib.

Kişi idman gimnastikası üzrə yığmanın baş məşqçisi Rza Əliyevlə MGA-da, məşq prosesində görüşdük. Təcrübəli məşqçi qəzetimizə gimnastikaya gəlişindən, məşqçi karyerasından, yetirmələrindən danışdı.

edim ki, biz işə sıfırdan başlayanda çox çətin idi. Komandada yerli idmançılar azlıq təşkil edirdi. Hazırda komandada milli kadrların və idmançıların sayı kifayət qədər artıb. Gənclərdə ancaq bir legionerimiz var. Hər il məktəblərdən yığmaya perspektivli idmançılar cəlb olunur, zalların sayı artır. İdmançıların məşq etmələri üçün MGA-da yüksək səviyyədə şərait yaradılıb. Federasiya rəhbərliyinin köməyi və dəstəyi ilə ildən-ilə uğurlarımızın sayı artırır, nəticələri yaxşılaşdırırıq.

- İdmançının və məşqçinin karyerasında ən yüksək zirvə hansıdır?

- Əlbəttə ki, idmançı üçün Olimpiya çempionu olmaq ən yüksək zirvədir. Olimpiya çempionu yetişdirən məşqçi isə, mənə fikrimcə, dünyanın ən xoşbəxt insanıdır. İdmançı qələbə qazanırsa, demək ki, məşqçi əziyyət çəkib.

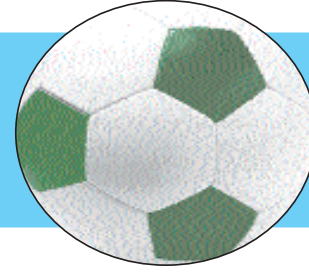
- XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalında yetirməniz Səməd Məmmədli gümüş medal qazandı.

- EYOF-a hazırlıqlara qədər idmançılarımız Macarıstanda, Almaniya-da keçirilən yarışlarda, sonra idman gimnastikası üzrə dünya çempionatında iştirak etmişdilər. Yetirməmiz Səməd Məmmədlinin doğma divarlarında qazanılan Olimpiya Festivalında medal qazanması bizi çox sevindirirdi.

- Hansı yarışlara hazırlaşırırsınız?

- Gələcək il ölkəmizdə Avropa çempionatı keçiriləcək. Məqsədimiz bu yarışlarda uğurla çıxış etməkdir. Tokio-2020 Olimpiadasına da hazırlıq davam edir.

F U T B O L



“Qarabağ” növbəti mərhələdə

UEFA Çempionlar Liqasının 2019-2020-ci il mövsümünün ikinci təsnifat mərhələsinin cavab qarşılaşması çərçivəsində iyulun 31-də keçirilən “Qarabağ” - “Dundalk” oyununa başa çatıb.

Görüş Ağdam təmsilçisinin 3:0 hesablı qələbəsi ilə yekunlaşıb.

Qarşılaşmada hesab erkən qolla açılıb. Belə ki, Riçard Almeycanın ötürməsindən sonra Mahir Emrəli qapıcı ilə təkbətək qalıb. Azərbaycan milli komandasının futbolçusunun vurduğu zərbə qapıdan yan keçib. Görüşün 13-ü dəqiqəsində ağdamlılar hesabı açmağa nail olublar. “Qarabağ”ın ispaniyalı futbolçusu Xayme Romeo uzaq məsafədən

yaxın küncü dəqiq nişan alaraq baxımlı qola imza atıb - 1:0. Qoldan sonra hücumlarını davam etdirən “Qarabağ” növbəti təhlükəli vəziyyəti görüşün 24-cü dəqiqəsində yaradıb. Ailtonun cinah ötürməsindən sonra Filip Ozobiçin qapıya vurduğu zərbəni rəqibin qapıcısı uzaqlaşdırıb. Həmin epizodda Filip Ozobiç zədələnərək meydanı

tərk edib. Onun yerinə meydana Dani Kintana çıxıb. Birinci hissənin sonrakı dəqiqələrində hər iki komandanın cəhdlərinə baxmayaraq, hesab dəyişməyib.

Qarşılaşmanın ikinci hissəsində daha üstün oyun nümayiş etdirən “Qarabağ” daha iki qol vurub. Matçın 76-cı dəqiqəsində Ailton Maksim Medvedevin cinah ötürməsindən sonra başla dəqiq zərbə endirib - 2:0. Oyunun 87-ci dəqiqəsində Qurban Qurbanovun yetirmələri hesab arasındakı fərqi üç topa gətiriblər. Xayme Romeo adını tabloya yazdıraraq oyunda dubla imza atıb.

Görüş 3:0 hesabı ilə “Qarabağ” klubunun xeyrinə başa çatıb.

Beləliklə, Ağdam təmsilçisi UEFA Çempionlar Liqasının 2019-2020-ci il mövsümünün ikinci təsnifat mərhələsini uğurla başa vuraraq növbəti mərhələyə vəsiqə qazanıb.

“Qarabağ”ın növbəti mərhələdəki rəqibi Kipr təmsilçisi APOEL olacaq.

Bakının “Neftçi” futbol klubu UEFA Avropa Liqasının ikinci təsnifat mərhələsinin cavab oyunlarını çərçivəsində “Arsenal”ı (Tula, Rusiya) məğlub edib.

Azərbaycanın Avrokuboklardakı digər təmsilçisi “Qəbələ” isə ikinci təsnifat mərhələsi çərçivəsində səfərdə

rəqib komandanın heyətində Levan Şengeliya 68-ci və 88-ci dəqiqələrdə dubla imza atıb. Son dəqiqələrdə isə Qvame Karikari daha bir qol vurub.

“Neftçi” üçüncü mərhələyə vəsiqə qazandı

“Bakcell Arena”da keçirilən görüşdə “Neftçi” rəqib qapısından üç cavabsız top keçirib.

Bakı təmsilçisinin heyətində Rauf Əliyev, Dario Frederiko və Mamadu Mboj fərqləniblər.

Komandalar arasında Tulada keçirilən ilk oyunda “Neftçi” 1:0 hesabı ilə qalib gəlib. İki oyunun nəticəsinə görə, “Neftçi” UEFA Avropa Liqasının üçüncü təsnifat mərhələsinə yüksəlib. Növbəti mərhələdə komandanın rəqibi İsrail təmsilçisi “Bney Yehuda Təl-Əviv” olacaq. Bu mərhələnin oyunları avqustun 8-də və 15-də keçiriləcək.

Qeyd edək ki, “Neftçi” birinci mərhələdə Moldovanın “Speranta” komandasını məğlub edərək konarlaşdırıb.



“Dinamo” klubu ilə qarşılaşıb. Finlandiyalı baş hakim Petri Vilyanenin idarə etdiyi görüş 3:0 hesabı ilə Gürcüstan təmsilçisinin xeyrinə yekunlaşıb.

Qarşıqlı hücumlar şəraitində keçən oyunun birinci hissəsində hesab açılmayıb - 0:0. “Dinamo”nun üstünlüyü şəraitində keçən ikinci hissədə

Beləliklə, Azərbaycan klubunun sahibi olan “Qəbələ” öz meydanında olduğu kimi, səfərdə də məğlub olaraq avroliqada mübarizəni dayandırıb.

Xatırladaq ki, komandalar arasında iyulun 25-də Qəbələ şəhərində keçirilmiş ilk matçda “Dinamo” 2:0 hesabı ilə qalib gəlmişdi.

Britaniyada La Liqaya baxa bilməyəcəklər?

İspaniya La Liqasının oyunları 2019-2020 mövsümündə İngiltərə və İrlandiyada yayımlanmayacaq. İspaniya çempionatının yayım hüququnu heç bir kanal öz üzərinə götürməyib. Ötən mövsümə qədər “Sky Sports” kanalı bu hüquqa sahib idi. 2018-2019 mövsümünün oyunları isə bəzi onlayn platformalar tərəfindən yayımlansa da, izləyici toplaya bilməyib. İyulun 25-nə qədər nəzərdə tutulan müddətdə heç kim yayım hüququnu almadığı üçün ingilislər və irlandlar bu



mövsüm televiziya izləyən futbolunu izləyən bilməyəcəklər.

Qeyd edək ki, La Liqaya avqustun 16-da start verəcək.

Transfer xəbərləri

İspaniya

“Barselona” futbolçusu Lionel Messi yeni müqavilə təklif edib. Kataloniya klubu argentinalı hücumçunun karyerasını başa vuracağı vaxta qədər komandada qalmasını istəyir. Bu səbəbdən klub 32 yaşlı oyunçunun müqaviləsinin müddətini özünün seçməsinə təklif edib. “Barselona”nın Messinin ən azı 2023-cü ilin yayına kimi komandada qalması istəyir. Bu səbəbdən klub 32 yaşlı oyunçunun müqaviləsinin müddətini özünün seçməsinə təklif edib. “Barselona”nın Messinin ən azı 2023-cü ilin yayına kimi komandada qalması istəyir. Bu səbəbdən klub 32 yaşlı oyunçunun müqaviləsinin müddətini özünün seçməsinə təklif edib. “Barselona”nın Messinin ən azı 2023-cü ilin yayına kimi komandada qalması istəyir.

sterlinqə (təqribən 81.9 milyon avro) “Sauthampton”dan “Liverpool”a transfer olunan Virgil van Dayka məxsusdur. Qeyd edək ki, Harri 2017-ci ildən “Lester”də oynayır.

“Yuventus” hücumçusu Moyze Kini “Everton”a satıb.



Bu haqda İngiltərə klubunun saytı məlumat yayıb. 19 yaşlı oyunçu ilə 5 illik müqavilə bağlanıb. Futbolçunun 27,5 milyon avro təminat qarşılığında “Everton”a transfer edildiyi bildirilib.

İtaliya

Ötən mövsümün ikinci yarısını icarə əsasında “Barselona”da keçirən Kevin-Prins Boateng yenidən



İtaliyada çıxış edəcək. Mövcud müqavilə ilə “Sassuolo”ya məxsus olan qanalı hücumçu “Fiorentina”ya keçib. Məlumatı klubun rəsmi saytı yayıb. 32 yaşlı futbolçu ilə 2 illik müqavilə imzalanıb. “Fiorentina” afrikalı forvard üçün qarşı tərəfə 1 milyon avro təminat ödəyib.

“Yuventus”un futbolçusu Sami Xedira klubunu dəyişə bilər. Almaniya yarım müdafiəçisi “Arsenal”a keçməyə yaxındır. Turin klubu ilə 2021-ci ilin yayına qədər müqaviləsi olan futbolçu ilə “Valensiya” və “Fiorentina”nın da maraqlandığı bildirilir. Qeyd edək ki, 2015-ci ildən “Yuventus”da çıxış edən 32 yaşlı futbolçu ötən mövsüm “qoca sinyora”nın heyətində 17 oyuna 2 qol vurub.

“İnter” “Mançester Yunayted”in digər belçikalı futbolçusu Romelu Lukakunu transfer etməyi planlaşdırsa da, bu keçid baş tutmayıb. Buna görə

də İtaliya klubu Lukakunun əvəzinə “Ayntraxt”da çıxış edən xorvatiyalı Ante Rebiçlə yaxından maraqlanıb. “Neradazurra” hücumçu üçün almaniyalılara 40 milyon avro təklif edib.

“Liverpool”lu müdafiəçi Deyan Lovren karyerasını İtaliyada davam etdirə bilər. “La Qazetta Dello Sport”un yaydığı xəbərə görə, “Roma” xorvatiyalı futbolçu üçün “mersisaydlılar” müqavilə təklif edib. Razılışmanın məbləği ilə bağlı hələ ki, məlumat yoxdur.

Yeni mövsümdə böyük uğurlar qazanmağı qarşıya qoyan “Roma” Qonsalo İquainin transferini bir-döfəlik həll edib. Buna görə Belçika təmsilçisinə 5 milyon avro təminat ödənilib. 25 yaşlı müdafiəçi ilə 3 illik müqavilə imzalanıb. Qeyd edək ki, Luyindama “Qalatasaray”da ilinə 1 milyon 500 min avro qazanacaq.

Türkiyə

“Qalatasaray” ötən mövsüm “Standart”dan icarəyə götürdüyü Kristian Luyindamanı transferini bərdəfəlik həll edib. Buna görə Belçika təmsilçisinə 5 milyon avro təminat ödənilib. 25 yaşlı müdafiəçi ilə 3 illik müqavilə imzalanıb. Qeyd edək ki, Luyindama “Qalatasaray”da ilinə 1 milyon 500 min avro qazanacaq.

“Qalatasaray” Türkiyə millisinin futbolçusu Emre Moru transfer edib. “NTV Spor”un yaydığı xəbərə görə, klubun vitse-prezidenti Abdurrahim Albayrak məlumatı təsdiqləyib. Xatırladaq ki, Danimarka futbolunun yetirməsi olan Emre 2016-cı ildə sonradan heyətində möhkəmlənə bilmədiyi Dortmund “Borussiya”sına transfer olunub. 2017-ci ildə isə 13 milyon avroya İspaniya “Selta”sına keçib.

Rusiya

“Barselona”nın hücumçusu Malkom Rusiyanın “Zenit” klubuna keçir. Klublar artıq braziliyalı futbolçunun transferi ilə bağlı razılığa gəliblər. 22 yaşlı forvardın avqustun 2-də



Sankt-Peterburqa gedərək, tibbi müayinədən keçib. “Zenit”in Malkom görə Kataloniya təmsilçisinə 40 milyon avro təminat ödəməyi iddia olunur. Qeyd edək ki, ötən ilin yayında “Bordo”dan “Barselona”ya keçən Malkom ispan klubu ilə 5 illik müqavilə bağlamışdı.

Dünya



idmanı

Super Kubokda ilk dəfə...

Avqustun 14-də İstanbulda keçiriləcək UEFA Super Kuboku futbol tarixində yeni bir səhifə açacaq. Belə ki, super kubokda Çempionlar Liqasının son qalibi "Liverpul" ilə UEFA Avropa Liqasının qalibi "Çelsi" arasında görüşü Stefani Frappart idarə edəcək. Bununla da, 25 yaşlı fransalı super kuboka hakimiyyət edən ilk qadın olacaq. Ona bu görüşdə Manuela Nikolozzi (Fransa) və Mişel O Nil (İrlandiya) köməklik edəcək. Qeyd edək ki, bu briqada iyulun 7-də keçirilən qadınlar arasında dünya çempionatının finalını idarə etmişdi.



Üzgüçülük üzrə rusiyalı altıqat dünya çempionu Yuliya Yefimov yerli mətbuata verdiyi müsahibədə öz şəxsi həyatı ilə bağlı suallara da

"Əgər çempion olsam, "ürəyimi" kiməsə verəcəyəm"

cavab verib. Həmkarlarımızın ailə qurmaqla bağlı suallarına Yuliya maraqlı bir cavab verib. "27 yaşım var. Lakin indi qəddər ailə qurmaq barədə heç vaxt düşünməmişəm. Ailə üzvlərim və tanışlarımla birlikdə

edirlər. Lakin onlara heç bir cavab verməmişəm. Mən olimpiadanı gözləyirəm. Gələnlə Tokioda Olimpiya çempionu olmağı istəyirəm. Əgər çempion olsam, "ürəyimi" kiməsə verəcəyəm. Bu, mümkün olmasa Parisi gözləməli olacağam", - deyərək rusiyalı dünya çempionu bildirib.

Məşhur tennisçi məşqçisi ilə yolların ayrır

Dünya şöhrətli tennisçi və model Mariya Şarapova tezliklə öz məşqçisi isveçli Tomas Hoqstedtlə yollarını ayırmaq istəyir. Buna səbəb Tomasın öz həmyerlisi Rebekka Peterson ilə məşqlərdə iştirak etməsi olub. Bu barədə Mariya deyib: "Uzun illərdir Tomasla birlikdə məşq edirik. Lakin eşidəndə ki, o, Rebekkanın məşqçisi olmaq istəyir, etiraz etmədim. Amma görünür bu, belə davam etməyəcək. Onlara uğurlar diləyirəm. Çox güman ki, yeni bir məşqçi ilə yoluma davam edəcəyəm. Yaxın günlərdə həmin məşqçinin adına aydınlıq gələcək".



UEFA-dan səhv təbrik mesajı

UEFA sosial şəbəkələrdə səhvan "Monako" futbol klubunu 100 illiyi münasibəti ilə təbrik edib.

Klub "Twitter"də UEFA-ya təbriklərini göndərərək qeyd edib ki, klub bu il 95 illiyini qeyd edir. Yüz illik yubiley isə 2024-cü ildə olacaq.

Fransanın ən qədim klublarından olan "Monako" futbol klubu

1924-cü ildə Monako Futbol Klubu İdman Assosiasiyası kimi yarandı. "Monako" tarixi ərzində 8 dəfə Fransa çempionatının və 6 dəfə ölkə kubokunun qalibi olub.

Həftəlik idman qoroskopu

Qoc

Həftəni pozitiv başlaya bilərsiniz. İşlərinizi sahmana salmaq üçün kifayət qədər istirahət etməlisiniz. Hər günə yüngül fiziki hərəkətlərlə start verin. Kollektivdə və ətrafınızdakı insanları dinləməyə, onlara dəstək olmağa çalışın.

Buğa

Yay fəslə olduğu üçün qida rasionuna ciddi riayət edin. Gün ərzində tələb olunan qədər maye qəbul etməyə çalışın. Belə olduğu halda gərginlik və stress sizdən yan keçəcək. Nə qədər piyada gəzərsəniz, bir o qədər sağlam və gümrəh ola bilərsiniz.

Əkizlər

Həftə ərzində konfliktlərdən uzaq olun. Verdiyiniz qərarlar sizin əhvalınıza təsirsiz olmasın. Unutmayın çıxış yolu hər an asan tapılır. Gərgin iş günündən sonra yaxınlarınızla şəhər kənarında və çimərlikdə istirahətə üstünlük verin.

Xərçəng

Problemlərin həllinə yaradıcı yanaşın. Söhbət zamanı qarşı tərəflə münasibətdə hisslərə qapılmayın. Gərginlik sizi qorxutmasın. Onsuz da daim diqqət mərkəzindəsiniz. Çalışın kollektivə örnək olan qərarlarla diqqəti öz üzünüzdə cəmləndirin. Bu, sizdə alınacaq.

Sir

Unutmayın ki, bu ay sizin üçün uğurlu sayılır. Uğur qazanmaq üçün öz sağlamlığınızı arxa plana salmayın. İddialı, səbrli və alimcə fikirli olun. Hər zaman olduğu kimi ətrafdakıların sizə olan rəğbətini artırın. Qida rejiminizə ciddi fikir verin.

Qız

Bürcünüzün xüsusiyyətlərini unutmayın. Çalışın güzəştə gedəsiniz. Hər səhər fiziki hərəkətlərlə gün ərzində əhvalınızı köklü və bilirsiniz. Kəsürlü və kinli qalmağa

çalışmayın. Bu böyük uğurların qarşısında maneə ola bilər.

Tərəzi

Çalışın baş verən hadisələrə eyni mövqedə yanaşsınız. Köhnədən qalan məsələlərə yenidən aydınlıq gətirin. Bu, asan olmayacaq. Lakin fiziki və mənəvi gücünüz özünü göstərəcək.

Fürsət olduğu halda ailənlə birlikdə sakit bir məkanda istirahət edin.

Əqrəb

Bu həftə sizin üçün uğurlu sayıla bilər. Xırda vədlərə və həlli çətin görünən məsələlərə əhəmiyyət verməyin. Planlarınızda seçim edin. Qidalanmada son dərəcə diqqətli olun. Axşamlar çalışın bir neçə saat açıq havada gəzişəsiniz.

Oxalan

Dəqiq olmayan məsələlərdə təşəbbüskarlıq etməyin. Baş verənləri təbii qarşıləyin. Çoxdan əlaqə saxlamadığınız tanışlarınızla yenidən ünsiyyət qurun. Yeni təkliflərdə yeni uğurlar üzə çıxma bilər.

Oğlaq

Bir qədər aktivliyi qorumağa çalışın. Sizdə bunun üçün yetərinə potensial var. Tanış olmayan vəziyyətlərdə soyuqqanlı olun. Çünki, xarakteriniz sizə hər zaman uğur gətirə bilər. Qidalanmağa və istirahətə ciddi nəzarət edin.

Dolça

Siz çox şeyə qadirsınız. Lakin müstəqil qərar verməkdə çətinlik çəkirsiniz. Tennis, boks və gülləşlə məşğul olmasanız, yaxşı olar

Balıq

Ədalətli və bənzərsizsiniz. İti zəhniniz var. Gimnastika, şahmat tam sizə gəzir. Çalışın, beyninizi çox yormayın. Əqli öməklə bərabər, fiziki öməklə də məşğul olmağınız məsləhətdir.

olimpnews.az - sizin saytınız



| | |
|---|--|
| Milli Olimpiya Komitəsinin kollektivi MOK-un vitse-prezidenti Xəzər İsayevə, dayısı | Gonclər və İdman Nazirliyinin kollektivi Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Xəzər İsayevə, dayısı |
| Mahmud Çələbiyev | Mahmud Çələbiyev |
| vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! | vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! |
| Dövlət Gömrük Komitəsi İdman Sağlamlıq Mərkəzinin kollektivi Xəzər İsayevə, dayısı | "Olimpiya dünyası" qəzetinin kollektivi Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Xəzər İsayevə, dayısı |
| Mahmud Çələbiyev | Mahmud Çələbiyev |
| vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! | vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! |
| Respublika Yüksək İdman Ustalıq Məktəbinin kollektivi Milli Olimpiya Komitəsinin vitse-prezidenti Xəzər İsayevə, dayısı | "Olimpiya dünyası" qəzetinin kollektivi iş yoldaşları Kənan Novruzova, özisi |
| Mahmud Çələbiyev | Süleyman Məmmədovun |
| vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! | vəfatından kədərli xəbərini bildirir və dərindən hüznə başsağlığı verir. Allah rəhmət eləsin! |