



Bu Təsnifat normativləri, Alpaqut Turan Döyüş Sənətinin Təsnifat normativləri və imtahan qaydaları kimi, Alpaqut Turan Döyüş Sənətinin müəllifi, Namazov Vasif İmran oğlu tərəfindən işlənib hazırlanmışdır.

Bu sənəd 16.09.2015 ci il tarixində Azərbaycan Respublikası Müəllif Hüquqları Dövlət agentliyi tərəfindən **04/C-81-57-15** sayılı şəhadətnaməsinə əsasən, Alpaqutun Metodiki vəsaiti kimi qeydiyyatla alınıb. Bu sənədləri kopyalayaraq, və ya üzərində redaktə edərək istifadə edilərsə, Azərbaycan Respublikasının Cinayət Məcəlləsinin CM-nin 165-ci maddəsinə əsasən, müəlliflik hüququnu və ya əlaqəli hüquqlarını pozmağa görə qanun qarşısında məsuliyyət daşıyır.

**Hazırlanma Tarixi: 19.10.2015**

**Azərbaycan Respublikası, Bakı şəhəri**

**A L P A Q U T**

**TURAN DÖYÜŞ SƏNƏTİNİN**

**TƏSNİFAT NORMATİVLƏRİ**

# TƏSNİFAT NORMATİVLƏRİ

*Alpaqut Turan Döyüş Sənətində geyim forması, keçilən üstüngülər, dəracələr və ona müvafiq kəmərlər, dəracələr və ona müvafiq rütbələr, onların tarixi mənası və indiki statusu*

## ALPAQUT GEYİMİ - ÇAPAN



**«ÇAPAN»:** Nə üçün bu geyim forması ÇAPAN adlanır ???

İlk öncə qeyd etmək lazımdır ki, qədim türklərdə döyüşçünün qoruyucu geyimi dəri xələt idi. Onun üstü metal diskşəkilli lövhələr, plastinlər və ya döşlüklərlə qorunurdu. Sırası döyüşçülərin geyim forması ÇAPAN isə parçadan olan qalın sırtlıqdan ibarət idi. Bu geyim forması sırf qədim türklərin geyim forması olan orijinal geyim növüdür. Məhs buna görə Alpaqut döyüş sənətinin geyim forması ÇAPAN adlanır. ÇAPAN -a isə dəracələrə müvafiq kəmərlər dolanır. Bu geyim bu günə qədər Türk xalqlarının həyat tərzində istifadə edilməklə yanaşı eyni zamanda, türklərlə yaxın mədəni əlaqələri olan qafqaz xalqlarında da fərqli adlarda mövcüdü. Ən qədim nümunələr isə muzeylərdə saxlanılır. Tanınmış tarixçi V.Q.YAN (Yançevski) çingizxan romanında türkmən döyüşçünü bu cür təsvir edir: "Qərib cavan və hündür idi.

Enli çiyinlərini və çox incə beli var idi. Belindən uzun qılınc-konçar asılmışdı. Dəvə dərisindən sarı, uzun boğaz çəkmələri var idi. Qoyun dərisindən hündür yumru papağı və xüsusi parçadan olan qara rəngdə çapan (Çapan: üst geyimi,kaftan) geyinmişdi. Onun Türkmən olduğu deyilirdi.

ÇAPAN başqa türk ləhcələrində *çepken*, *kaftan*, *çuxa*, və ya *çoha* formasında da işlənir. Çəpkən sözünün etimologiyası bir o qədər də aydın deyil. H.Vamberi belə hesab edir ki, çepkeni çapan jabınlak /alt./ dir.<sup>1</sup> İ. Otarova görə isə: çepken> çepken çek «çəkmək», «vurmaq», «doğramaq, yarmaq» deməkdir.<sup>2</sup> İ.Otarov Xabiçevin qənaətini qəbul edir.<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Щ.Вамбери. Етимологическое Вюртербккш дер тирко-татарисешен Спраше. Зеипзиг, 1878, с.46.

<sup>2</sup> И.М.Отаров. Профессиональная лексика карачаево- балкарского языка.Нальчик, 1978, с.16.

<sup>3</sup> X.Хабичев. Карачаево- балкарское именное словообразование. Черкесск. 1971. с.217.

Nəzərə alsaq ki, *Çapan*, *Çuxa*, *Çəpkən* və s. geyim formalarını hazırlayan sənət keçəçilik sənətidir. Məhs bu sənət növünün ən çox Türk dünyasında yayılması heç kimə sirr deyil. Çoxsaylı faktlarla zəngin “Kitabi-Dədə Qorqud” dastanında keçə haqqında



geniş məlumatlar verilmişdir. Mahmud Kaşğarının XX əsrdə qələmə aldığı “Divanü-lügət-it-türk” əsərində çadır və köç örtüklərinin keçədən hazırlandığı, örtüklərin sırımaraq yanı sıx tikişlə tikilməsi və güvədən qorunması üçün çırpılması haqqında məlumat verilir.

Arxeoloji qazıntılar zamanı Altay dağlarının ətəklərində, Pazırık kurqanında tapılmış, e.ə. IV-III əsrlərə - Hun imperiyası dövrünə aid edilən keçə yəhər örtüyü bu sənətin qədimliyini və türk dünyasına məxsusluğunu sübuta yetirir. Qazıntılar zamanı Hun kurqanlarından tapılmış keçədən hazırlanan uzunboğaz

çəkmə və corablar, geyim nümunələri, *çuka*, *çapan*, *yelək* (jilet), heyvan fiqurları ondan məişətdə geniş istifadə olunduğunu göstərir.<sup>4</sup> Turan coğrafiyasında maldarlığın, xüsusən də qoyunçuluğun geniş yayılması keçəçiliyin təşəkkülünə zəmin yaradıb. **ÇAPAN** (Çepken, Kaftan və ya Çuxa, Çoha) yapıncı kimi müxtəlif adlarda adlandırılan kişi geyimlərinin hazırlanmasında Təpmə keçədən istifadə edilirdi.

**Sual: Alpaqut geyimi olan ÇAPAN görünüş etibarlı ilə, kimanoya oxşayır ???**

**Cavab:** Nəzərə alsaq ki, yalnız olaraq kimano adlanan geyim (əslində isə “keykoqi”) forması döyüş növləri sahəsində yaponların, çinlilərin və koreyalıların idman mədəniyyətində öz yerini tutaraq daha böyük təbliğat olunub, məhs bu səbəbdəndə Alpaqut geyimi olan **ÇAPAN** kimano kimi qələmə verilərək “yaponlardan götürülmüşdür” “çinlilərdən götürülmüşdür” və s fikirləri yer alacaqdır. Əslində isə **ÇAPAN** geyiminin Yapon, Koreya və Çin geyim formalarına bənzədilməsi, fanatik yapon, koreya, çin döyüş sənəti ilə məşğul olanların gözlərində bu cür görsənir. Qədim türklərin geyim formasını həmin ölkələrin geyim formasına bənzətmək üçün, bu ölkələrin tarixləri diqqətlə araşdırmalı və geyim mədəniyyəti haqqında məlumat əldə etmədən fikir söyləmək yalnışdır.

<sup>4</sup> Azadlıq.- 2012.- 5 may.- S.14.



İlk öncə, Yaponlara gələk. Əlbətəki Kimono adlanan geyim Yaponiyanın ənənəvi geyimidir. (Yapon dilində: kiru və mono) bu birləşik iki söz tərcüməsi "geyilən əşya" yəni "paltar". Sözlün etimoloji mənşəyi Kİ yəni "geymək" və MONO "əşya" deməkdir.<sup>5 6</sup>

Kimono T şəklində, ayaq topuğuna qədər uzanan düz xətlə, yaxalı və uzun qollu bir hissədən ibarət (yanı şalvarı olmayan) bir geyimdir. Qollar xüsusilə topuqlarda çox genişdir, eni təxminən yarım metrə qədər olur. Kimononun içinə, "nagajuban" deyilən daha qısa kimono içlik olaraq geyilir. Kimono 5-ci yy.dan etibarən Çin ilə Yaponiya arasında başlayan sıx mədəni əlaqələr zamanı Çin hanfusundan təsirlənmə yolu ilə ortaya çıxmışdır. Kimono, kosode adı verilən və alt paltarı niyyətinə istifadə olunan geyimdən törəmişdir. Müasir kimono Yaponiyanın Heian dövründə (794-1192) indiki şəklini almağa başlayıb.<sup>7</sup> O vaxtdan bəri həm kişi, həm də qadın kimonosunun əsas forma dəyişikliyə uğramadan qalmışdır. Gördüyünüz kimi Kimono adlanan Yaponların ənənəvi geyim növü bir hissədən ibarət olan, yəni bizim dilimizdə işlədilən "XALAT" forması kimi bir geyimdir. Xalat neçə ki, şalvarsız olur, Kimonoda belə şalvarsız bir geyim formasıdır. Bu gün yaponiyada ortaya çıxan döyüş sənətlərində olan geyim növü isə kimono yox əslində "Keykoqi" adlanır. Keykoqi – (keyko: təlim, qi: geyim deməkdir) məşq kastyumu mənasını bildirir. Ancaq bir çox ölkələrdə eləcə də bizdə, yalnız olaraq bu geyimi hələdə "kimono" adlandırırlar. (onların fərqi ondadır ki, kimononun şalvarı olmur) Keykoqi sözünün sinonimi "Doqi" (döyüş növləri ilə məşğul olmaq üçün geyim) hesab olunur.

Göründüyü kimi, Kimononun 5-ci yy.dan etibarən Çin ilə Yaponiya arasında başlayan sıx mədəni əlaqələr zamanı Çin hanfusundan (Hanfu- ənənəvi çin geyimi) təsirlənmə yolu ilə ortaya çıxması tarixə məlumdur. Çinlilərə gəldikdə isə, "Şərqi Türküstan ərazisindən eramızdan əvvəl ikinci minillikdən başlayaraq eramızın 8-ci əsrinə aid çoxsaylı mumiyalar çıxıb. Ona elm aləmində şərti olaraq Çin mumiyları deyirlər. Onlar uyğur türklərinin ulu babalarının mumiylarıdır. İlk dəfə olaraq Çinə atı, arabanı, metalı, geyim mədəniyyətini uyğur türkləri gətirib. Bunu Çin mənbələri də təsdiq edir. Çin mənbələrində baxsaq, görürük ki, bütün əsrlərdə onlar türklərin təsiri altında olublar və bunu da yazıblar. Məsələn, eramızın 6-cı əsrində uyğur türklərində teatr, balet, orkestr mədəniyyətinin olduğunu Çin mənbələri təsdiq edir."<sup>8</sup>

<sup>5</sup> "kimono", Concise Oxford English Dictionary, Oxford University Press, 2004

<sup>6</sup> "kimono" Merriam-Webster Collegiate Dictionary, Merriam-Webster, Incorporated, 2005

<sup>7</sup> "Загадочная Япония" (<http://leit.ru/>) - Кимоно: история возникновения - Кальчева Анастасия - 23.01.23.2007

<sup>8</sup> "Türklərin gizli tarixi" Bəxtiyar Tuncay Yunus Oğuz



## ÇAPAN ŞALVARI



**ŞALVAR:** İlk öncə qeyd etmək lazımdır ki, bu geyim formasını bütün dünya xalqları geyinməkdədir. Ancaq bu gün bir çox xalqlar bu geyimə müxtəlif adlar versələrdə (**məsələn:** salvar, salwar, Шаровары və s) söz öz formasını dəyişməmiş qalır. Bu söz türk xalqlarından başqa xalqlara keçmişdir. Bu geyim növü ata rahat minmək üçün icad edilmişdir və sirr deyilki, böyük çöldə hun türkləri və göytürklər tərəfindən atçılıq özünün dinamik inkişaf dövrünü yaşamışdır. “Hunlar şalvarı dəbə mindiriblər və bu dəbi qərbə aparıblar. Köçəri çöl adamları yovşanlı bozqırlarda şalvardan rahat özgə nə geyinəsidiylər ki? Şalvar qayçı şəklindədir deyə, at belində əngəlsiz oturmağa yararlıdır. Həm istidir, yumşaqdır, həm yaraşıqlıdır, estetikdir, həm də

abırlı: əyri, tüklü, donqar kişi ayaqlarını yaxşıca gizlədir. **ŞALVAR** Türk həyat tərzinin ifadəçisi, köçəriliyin əlaməti və rəmzidir. Türkün məişətinin, mədəniyyətinin fakturasıdır, mahiyyət konkretliyidir.”<sup>9</sup>

Qədim yunan və Çin mənbələrindən belə məlum olur ki, farslar və qədim çinlilər minillər sonra şalvar geyib, at minməyi və ox atmağı məhz türklərdən öyrənmişlər. Məsələn, qədim Çin salnaməçilərinin yazdığına görə, eradan əvvəl 325-298-ci illər arasında bu ölkənin hökmdarı olmuş Vu Lunq Cində hərbi islahatlar gerçəkləşdirərək, öz əsgərlərinə hun türkləri kimi at minməyi, ox atmağı və gen dəri şalvar geyməyi öyrənməyi əmr etmişdi.

Bahəddin Ögəl “Böyük Hun İmperiyası” kitabında yazmışdır: “Çində libas islahatı” haqqındakı məşhur Çin alimi Vanq Kuoveinin başqa bir araşdırması üzərində də bir az dayanmaq ehtiyacındayıq. Heyrətli dərəcədə geniş bir qaynaq məlumatına yiyələnmiş bu alim “Hunların libasları haqqında bir araşdırma” adlı məqalə də yazmışdır: çinlilər hun geyimlərini alarkən geyimlərin hissələrinə aid adları da dəyişdirmədən almışdılar. Bu əcnəbi sözlər bir az dəyişdirilərək indiki Çində də işlənməkdədir. Bu geyim islahatlarının izləri uzun zamanlar boyunca Çində yaşamışdır. “Geyim islahatları” ilə Çinə gələn yeniliklər nələrdir? Hun geyimlərinin geyməyə başlanması təkcə (şimaldakı) Chas dövləti daxilində qalmırdı. Bu vərdis və yeni adətlər yavaş – yavaş bütün əsgərlər arasında yayılırdı, daha sonrakı yüzilliklərdə xalqa da gəlib çatırdı. Bu dəyişmə ilə çinlilərin keçmişdən geydikləri uzun paltarlar yerini toqqalı qısa gödəkçələrə verirdilər. At minənlər üçün uyğunlaşdırılmış şalvar geymə adəti də yayılmağa başlayırdı. Çinlilərin ağır hərəkət edən cəng arabalarını atıb hunlar kimi yüngül atlı dəstələr yaratmaq istəmələri ilə belə bir dəyişmə də artıq faydalı olurdu.<sup>10</sup>



<sup>9</sup> Aydın Talıbzadə: “Dünya şalvar geyinməyi türklərdən öyrənib“ <http://kult.az/yeni/view/3638>

<sup>10</sup> Kür-Araz mədəniyyəti və erməni yalanları (I məqalə) Bəxtiyar Tuncay

**Araşdırmaçı Aydın Talıbzadənin “Şalvar” haqqındakı fikirləridə olduqca maraqlıdır:** “Şalvar” iki müstəqil sözdən ibarətdir: “şal” və “var”; “Şal” yundan hazırlanmış iri baş yaylığıdır; “var” isə malikliyi, olmağı bildirir. Yarpaq “ŞƏL” sözü ilə, “ŞAL” sözünün əlaqəsi:

### **Nədən türk qadınların baş örtüyünü “şal” adlandırıblar?**

Yəqin çoxları xəbərsizdir ki, Azərbaycanın Oğuz bölgəsində yarpağa “ŞƏL” deyirlər. Razılaşaq ki, ŞƏL ağacın, onun tacının YAYLIĞI, yəni ağacın “BAŞ ÖRTÜYÜ” kimi də yozulur. Artıq şübhə qalmır ki, “şəl” sözü “şal”ın arxaik variantıdır. Fars lüğətində isə çolağa, axsağa və bir də rəngli nazik dəriyə şəl deyirlər. Aydın olur ki, “şəl” sözü farscadan türkcəyə yox, türkcədən farscaya keçib. Çünki sözün arxaik mənası birmənalı şəkildə türkcəyə mənsubdur: **şəl** zərif yarpağı dildə ifadə etmək, bir növ yarpağı səslə göstərmək cəhdinin gerçəkliyidir.

“Bəs “şalvar”ın bura nə aidiyatı var? Yəni yenədəmi YARPAQ, ŞƏL? Bəli, tərəddüdsüz. Adəm peyğəmbəri xatırlayaq. Onun cənnət bağlarında ayıb yerlərini gizli saxlamaqdan ötrü istifadə etdiyi nə idi? Əncir yarpağı, əncir **şəli**: Türklərin adına “ŞALVAR”ı da həmin o şəldəndir, həmin o şəlin modifikasiya olunmuş formasıdır. Sözümlərin canı bu ki, şalvar mifoloji yarpağın əsrlər boyudur ki, funksiyasını yerinə yetirir: gizlədir və qoruyur. Deməli, **şalvar** haradasa, dolaylısı yolla Adəm Səfiyullahın şəlinə, yarpağına işarədir. Ayrı bir arqumen: Azərbaycan dilində “ŞƏLTƏ” sözü işlədilir və bu söz də, qəribəsi budur ki, kişilərin gecə geyimini (alt tuman-köynəyini) bildirir. Şəltə “bədən yarpağı” və ya “bədən qədər (bədən boyda) uzadılmış yarpaq” anlamına tam uyğun gəlir. Bu versiyanın düz olduğuna birbaşa sübutdur. Ayrıca “ŞƏLPƏ-ŞÜLPƏ” sözü. Qeyri-rəsmi mədəniyyətdə, qeyri-normativ leksikada “şəlpə” anatomik bildirici qismində də işlədilir.

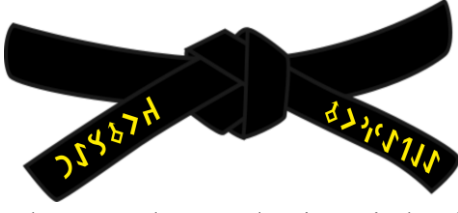
<sup>11</sup>

Beləliklə günümüzdə müxtəlif türk xalqlarında fərqli adlarda olan **ÇAPAN** (Çuxa, Kaftan, Çoha, Çuqa ) adlanan bu geyim, formasına görə bir-birindən fərqlidir. Gödəkcə əvəzinə geyinilən uzun qollu, yaxalıqsız, döş hissəsinin iki tərəfində geniş ciblər olan və bu ciblərə patronlar qoyulan, yundan toxunmuş qara rəngdə döşlük. qollarında, çiyin önlərində və sinə patrondaşı yeri kənarlarında sarı sırıq zolaqlar, və bütün bu geyimlərin ortası isə **KƏMƏRLƏ** bağlanır.

---

<sup>11</sup> Aydın Talıbzadə: “Dünya şalvar geyinməyi türklərdən öyrənib”  
<http://kult.az/yeni/view/3638>

## KƏMƏR MƏDƏNİYYƏTİ



Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, bu gün beynəlxalq idman arenasında və xüsusilə döyüş sənətləri arenasında kəmər sisteminə Yapon, Koreya və Çin döyüş sənətləri mədəniyyəti kimi qəbul edirlər. Ancaq ədalətsizlik ondan ibarətdir ki, əsasən qədim türklərin həyat tərzinə və geyim mədəniyyətinə xas olan və onların ordu sistemində, daha doğru desək həyat tərzində (çünki hər bir türk bir savaşı idi, hər bir elat bir ordu idi) mövcud olan bu kəmər mədəniyyətini, yuxarıda qeyd etdiyimiz bu xalqlardan götürülmə kimi qeyd olunur, əksinə istə tam tərsidir. İlk öncə qeyd etmək lazımdır ki, qədim türklərdə Çapan (qollu və ya qolsuz), Kəmər, (qayış, toqqa: bel bağı), gündəlik istifadə edilən geyim ləvazimatları idi. Xüsusilə Kəmərlərə bıçaq və xəncər bərkidilirdi.

Yuxarıda geyimlə bağlı yazıda, Kimono geyim mədəniyyətinin Yaponlara Çinlilərdən gəldiyini yazmışıq. İndi isə bir Çin aliminin araşdırmasından təkrarən sitat gətirək. Çin alimi Vanq Kuoveinin “Hunların libasları haqqında bir araşdırma” adlı məqalə də yazmışdır: *“Geyim islahatları” ilə Çinə gələn yeniliklər nələrdir? Hun geyimlərinin geyməyə başlanması təkcə (şimaldakı) Chas dövləti daxilində qalmırdı. Bu vərdiş və yeni adətlər yavaş – yavaş bütün əsgərlər arasında yayılırdı, daha sonrakı yüzilliklərdə xalqa da gəlib çatırdı. Bu dəyişmə ilə çinlilərin keçmişdən geydikləri uzun paltarlar yerini toqqa (yanı kəmərli) qısa gödəkçələrə verirdilər.*<sup>12</sup>



Gördüyünüz kimi, “qısa gödəkçə və üzərində kəmər” bu geyim mədəniyyəti başda hun türkləri olmaqla yanaşı, eləcə də göy türklərin geyim mədəniyyəti idi. “Qədim Türklərdə döyüş şücatətinin atributu, simvolu döyüşçünün döyüş kəməri idi. Qədim zamanlardan köçəri türklərin mədəniyyətində bu ləvazimat atributu, döyüşçü təbəqəsinə aid edilmənin, qəbul edilmənin bir hissəsi, onların sosial statusunu təyin edən mühüm əlaməti idi. Döyüş kəməri sosial differensiya nişanı rolunu oynayırdı. Atlı döyüşçülər gənc yaşlarından onu daşımaq hüququ qazanırdılar. Bu zaman kəmərdəki lövhələrin və ucluqların sayı onun sahibinin ictimai əhəmiyyətliyi göstəricisi hesab edilirdi.”<sup>13</sup> Arxeoloji qazıntılarda tapılan matreallarda bunu sübut edir. Həm Ön-Türk mədəniyyətində, həm də Hun və Göytürk kurqanlarında gündəlik həyatda istifadə olunan düymə, kəmər, adi şalvar, adi jaket, çəkmə və çətir aşkar olunmuşdur.<sup>14</sup> Şəkillərdən gördüyünüz kimi qədim türk tarixindən bu günə qədər süzülüb gələn istər atlı istərsə də əlbəyaxa döyüş idmanı zamanı kəmərlərdən istifadə edilir.

Gördüyünüz kimi, “qısa gödəkçə və üzərində kəmər” bu geyim mədəniyyəti başda hun türkləri olmaqla yanaşı, eləcə də göy türklərin geyim mədəniyyəti idi. “Qədim Türklərdə döyüş şücatətinin atributu, simvolu döyüşçünün döyüş kəməri idi. Qədim zamanlardan köçəri türklərin mədəniyyətində bu ləvazimat atributu, döyüşçü təbəqəsinə aid edilmənin, qəbul edilmənin bir hissəsi, onların sosial statusunu təyin edən



12 Kür-Araz mədəniyyəti və erməni yalanları (I məqalə) Bəxtiyar Tuncay

13 Rəfael Bezertinovun (Kazan “İdel” jurnalı, № 4, 1995)

14 Əhməd Şahidov “Türklər kimlərdir”

## ÜSTÜNGÜ (Mərtəbə atlama)

Alpaqut Turan Döyüş sənətində təsnifat normativi və ona müvafiq imtahan proqramı idmançının fiziki, texniki, əzmkar və emosional hazırlığının səviyyəsini müəyyən etmək üçün yaradılıb. Alpaqut Turan Döyüş sənətində, imtahana hazırlıq proqramının, daha aydın anlaşılması məqsədi ilə IV – ÜSTÜNGÜ - dən (mərtəbətən) ibarət mərhələlər tətbiq olunmuşdur. Hər bir ÜSTÜNGÜ-də müxtəlif rəngli kəmərlə, III qazanılacaq dərəcələrlə müəyyən olunur. Qazanılan dərəcələr kəmərlər üzərində səkkiz güşəli ulduzlarla göstərilməsi şərtidir.



Məhs bu səbəbdən Alpaqut Turan döyüş sənətində keçməli olan IV – ÜSTÜNGÜ-də (Mərtəbə) verilən dərəcələr, kəmərlərlə müəyyən olunur və kəmərlərin rəngləri qədim türk xalqlarının tarixində olan yönlerin rənglərinə uyğun olaraq tətbiq olunmuşdur. Şəkildə göstəriləyi kimi:

**BATI** (qərb)- ağ rəng

**DOĞU** (şərq)- göy rəng

**GÜNEY** (cənub) – qırmızı rəng

**KÜZEY** (şimal) – qara rəng

Alpaqut Turan Döyüş Sənətində verilən kəmərlər, dərəcə və rütbələr və tətbiq olunmuş Üstüngülər (keçid mərhələləri) aşağıdakı cədvəldəki kimidir :				
KEÇİD MƏRHƏLƏSİ	ÜSTÜNGÜ (Mərtəbə atlama)	KƏMƏR RƏNGLƏRİ	DƏRƏCƏLƏR (QUR, YET, SAN)	RÜTBƏLƏR və MƏNALARI
Yenilik mərhələsi	1-ci üstüngü: <b>ALP ÜSTÜNGÜ</b>	<b>Ağ kəmərlər</b>	<b>Dərəcə Yoxdur,</b> yeni gələnlər üçün	<b>ALP</b> Döyüşçü, Cəngavər
<b>Başlanğıc mərhələsi</b>	2-ci üstüngü: <b>ALPATAÇ ÜSTÜNGÜ</b>	<b>Qırmızı kəmərlər</b>	<b>I,II,III QUR</b>	<b>ALPATAÇ</b> Atasına bağlı, Atasının yolunda olan döyüşçü.
<b>Yetkinlik mərhələsi</b>	3-cü üstüngü: <b>BİLGİNALP ÜSTÜNGÜ</b>	<b>Göy Kəmərlər</b>	<b>I,II,III YET</b>	<b>BİLGİNALP</b> Bilən, Bilikli, Hər bir suala savadlı cavab verən, elmdə yetişmiş
<b>Ustaq mərhələsi</b>	4-cü üstüngü: <b>YARĞAN ÜSTÜNGÜ</b>	<b>Qara Kəmərlər</b>	<b>I,II,III SAN</b>	<b>YARĞAN</b> Yararlı, faydalı, güvənəli

İmtahan bir neçə hissədən ibarətdir ki, onların hər biri öz texniki, fiziki və mənəvi yükü daşıyır və onlar yalnız kompleks şəkildə yoxlanılır. İmtahanın normativlərində olan bəndlərdən birinin yerinə yetirilməməsi idmançını mənfi qiymətləndirilməyə, imtahandan kəsilməsinə və növbəti imtahana hazırlaşmaq məcburiyyətində qoyur. Yüksək ixtisaslı təlimatçı yardımı olmadan, imtahana azad şəkildə hazırlaşmaq mümkün deyil.

Minimal təhsil müddəti I-üstüngüdən başlayır ki, bu da 3 ay hazırlıqdan ibarətdir, bu üstüngünü atlatmaq üçün Alpaqut Turan döyüş sənəti üzrə terminologiya bütövlükdə tələb olunur. Bu test üsülü kimidə tətbiq oluna bilər. Qədim türk dilində olan bu terminləri və adları bilmək, təlimin əsas məqamlarını asan anlamağa imkan verir. Daha sonra ki, Üstüngülərin hər bir başlayan dərəcələrinə hazırlıq üçün təhsil müddəti II üstüngü 6 ay, III üstüngü 9 ay, IV üstüngü isə 12 aydan ibarətdir.



**Qeyd:** Cədvəldə göstəriləyi kimi, I-ci üstüngüdən başqa II, III, IV üstüngülərin hər birində 3 dərəcə üzrə imhatan vardır ki, I üstüngüylə toplam ümumi 10 dərəcə imtahanı deməkdir.

Yuxarıda qeyd olunan **ALP**, **ALPATAÇ** və **BİLGİNALP** üstüngüləri bitdikdən sonra, sonuncu 4-cü **YARGAN** üstüngü tələb olunur, hansıki bu üstüngü ustalıq dərəcəsi üçün tətbiq olunmuşdur. **YARĞAN** üstüngü imtahanına hazırlaşan idmançı bütün baza texnikalarını bilməlidir. Qara kəmər **SAN** dərəcəsi alan idmançı, davamlı olaraq ancaq döyüş sənəti üzrə ustalıq səviyyəsini öyrənməyə başlayır.

Yüksək texniki hazırlıq zamanla və təcrübəylə əldə edilir. IV - üstüngüdə verilən I-san qara qara kəmər dərəcəsi 17 yaşdan aşağı heç kimə verilə bilməz. Növbəti dərəcələri verərkən idmançının təkə texniki və fiziki ustalığının deyil, onun iradəsini, mənəvi keyfiyyətini, ağrını və yorğunluğu, çətinlikləri dəf etmək bacarığını və bütün çətinliklərə baxmayaraq məqsədinə çatmaq üçün axıra qədər getməkdə israrlılığını nəzərə almaq lazımdır.

**YARĞAN** üstüngüyə ( ustalıq mərhələsinə) idmançının buraxılmasının ən başlıca tələblərindən biri də yeni gələn tələbələrle iş təcrübəsidir. Çünki bu təcrübə gələcəkdə onun yaxşı tələbələr yetişdirməsinə gətirib çıxaracaq.

#### **İmtahan aşağıdakı hallarda qəbul edilə bilməz:**

- Alpaqut döyüş sənətinə aid olmayan geyimlər olduqda ( yalnız Alpaqut çapanıyla imtahanda iştirak edə bilər)
- Tətbiq olunmuş dərəcə səviyyəsinə görə, normativlərin yerinə yetirilməməsi
- Fiziki vəziyyətə uyğun olmaması
- Hərəkətlərin tam yerinə yetirilməməsi (kiçik səhflərlə olsa belə)
- Sındırmalar və döyüşlərin keçirilməsi zamanı zədə alması
- Asistentinə qarşı ciddi xəsarət yetirərkən (nəzarətsiz texnika)

**Qeyd:** *İdmançı aldığı dərəcəyə uyğun hazırlıq səviyyəsini həmişə nümayiş etdirməyə borcludur.*

#### **Tələblər:**

- DURUŞLAR – texnika və hərəkətləri yerinə yetirərkən, balansın qorunmasını təmin etmək
- DƏQİQLİK – blokların, zərbələrin, atmaların və s texnikaların dəqiq edilməsi
- SÜRƏT – texnikanın tətbiqi zamanı, bütün parametrləri saxlamaq şərtilə, vaxtı maksimum azaltmaq
- TEXNİKA – fərqli rejimlərdə: bir neçə rəqibə qarşı, əlaqəli şəkildə, və ya əlaqəsiz texniki fəndlər
- FİZİKİ NORMATİV – verilmiş rejimlərdə fiziki hazırlığın nümayişi
- CƏNG – aldığı bilik və bacarıqların müxtəlif rəqiblər üzərində döyüşdə praktiki tətbiqi
- NƏZƏRİYYƏ – döyüş sənətləri və prinsiplərinin nəzəri əsaslarını bilmək, tarix, terminalogia və s

**Qeyd:** *Zərurət olduqda idmançının əvvəlki dərəcələri istənilən texnika üzrə yoxlanıla bilər.*



## İMTAHAN PROQRAMI I – QUR QIRMIZI KƏMƏR

<b>ALPAQUT NƏDİR?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Döyüş sənətləri tarixindən bilgi;</li><li>➤ Alpaqut Turan döyüş sənəti haqda tam bilgi;</li><li>➤ Alpaqut sözünün mənası;</li><li>➤ Alpaqut andı;</li><li>➤ Qurucusu kimdir;</li><li>➤ Alpaqut necə olmalıdır ?</li><li>➤ WAF yaranma səbəbi və tarixi;</li><li>➤ AAF yaranma səbəbi və tarixi;</li></ul>																												
<b>GEYİM MƏDƏNİYYƏTİ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Alpaqut geyimi Çapan haqda məlumat;</li><li>➤ Soyunma və geyinmə qaydası;</li><li>➤ Kəmər mədəniyyəti haqda;</li><li>➤ Kəmər bağlama qaydası;</li></ul>																												
<b>SİMVOLLAR:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Alpaqutun Çapan üzərində yaxa simvolunun mənası;</li><li>➤ Alpaqutun ümumi simvolunun mənası;</li></ul>																												
<b>DÖYÜŞÇÜ MƏDƏNİYYƏTİ (Nizam intizam)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Alpaqut korganına (idman salonuna) girmə qaydası;</li><li>➤ Alpaqut Salamı vermə qaydası;</li><li>➤ Məşqçi ilə davranış qaydası;</li><li>➤ Təlimdə olan alplarla davranış qaydası;</li><li>➤ Böyük və kiçik dərəcələrdə olan Alpların və eləcədə üstaların rütbəsi və statusu haqda bilgi</li></ul>																												
<b>DURUŞLAR:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Məşqçi qarşısında duruş;</li><li>➤ Müxtəlif vəziyyətlətə görə duruşlar;</li><li>➤ Cəng zamanı duruş;</li><li>➤ Hazırlıq zamanı duruş;</li><li>➤ Bayrağa hörmət zamanı duruş;</li></ul>																												
<b>ÜMUMİ BAZA HAQDA (şifahi bilgi)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ayaq zərbələri və Əl zərbələri formaları haqda;</li><li>➤ Yumruq sıxma qaydası haqda;</li><li>➤ Ayça yöndəmi haqda bilgi;</li><li>➤ Boğuşan və Bağdamaq yöndəmi haqda;</li><li>➤ Atma və badalaq yöndəmi haqda bilgi;</li><li>➤ Koruy yöndəmi haqda bilgi;</li></ul>																												
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>7-9 yaş</th><th>10-13 yaş</th><th>14 + yaş</th></tr></thead><tbody><tr><td>AYAQ AÇIŞI</td><td>5</td><td>10</td><td>15</td></tr><tr><td>KÖRPÜ</td><td>5</td><td>10</td><td>15</td></tr><tr><td>DARTINMAQ</td><td>5</td><td>10</td><td>15</td></tr><tr><td>QARINA BASQI</td><td>30</td><td>35</td><td>45</td></tr><tr><td>GÜC SIXMA</td><td>20</td><td>30</td><td>35</td></tr><tr><td>ÇÖMBƏLMƏ</td><td>30</td><td>35</td><td>45</td></tr></tbody></table>		7-9 yaş	10-13 yaş	14 + yaş	AYAQ AÇIŞI	5	10	15	KÖRPÜ	5	10	15	DARTINMAQ	5	10	15	QARINA BASQI	30	35	45	GÜC SIXMA	20	30	35	ÇÖMBƏLMƏ	30	35	45
	7-9 yaş	10-13 yaş	14 + yaş																										
AYAQ AÇIŞI	5	10	15																										
KÖRPÜ	5	10	15																										
DARTINMAQ	5	10	15																										
QARINA BASQI	30	35	45																										
GÜC SIXMA	20	30	35																										
ÇÖMBƏLMƏ	30	35	45																										
<b>İSİNMƏ HƏRƏKƏTİ</b>	➤ Qış və yay isinmə hərəkətləri (Əzbər tələb olunur)																												
<b>TƏHLÜKƏSİZLİK</b>	Məşq və yarış zamanı qoruyucuların istifadə qaydası																												
<b>SİĞORTA</b>	Atma zamanı qolun zədələnməməsi üçün SİĞORTANI bilmək																												
<b>Hazırlıq müddəti minimum 3 aydır</b>																													



## II – QUR

### QIRMIZI KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<b>YERDƏYİŞMƏ İLƏ</b> ➤ <b>ÖZEK DURUŞU</b> ( Özek dur) <b>SALGUR DURUŞU</b> (Salqur al) ➤ <b>VURUŞ DURUŞU</b> (Vuruş al)
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ:</b>	<b>HƏR ƏL ZƏRBƏSİNDƏN 10 DƏFƏ &gt;</b> ( sol, sağ – orta və baş hissəyə) <b>OK YUMRUK &gt; ORAK YUMRUK &gt; DİKEY YUMRUK &gt;</b> <b>KOŞEL YUMRUK &gt; CİDA YUMRUK</b>
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ:</b>	10 DƏFƏ > <b>ALT ÇALĞI:</b> ( sol, sağ ) 10 DƏFƏ > <b>İÇ ÇALĞI:</b> ( sol, sağ ) 10 DƏFƏ > <b>ÖN TƏPİK:</b> ( sol, sağ - orta hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>ÖN DİZ:</b> ( sol, sağ - orta hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>ÇALĞI DİZ:</b> ( sol, sağ - orta hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>YAN TƏPİK:</b> ( sol, sağ - orta hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>ÇALĞI TƏPİK:</b> ( sol, sağ – orta hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>YAMDU TƏPİK:</b> ( sol, sağ – alt hissəyə) 10 DƏFƏ > <b>ÇAKA TƏPİK:</b> ( sol, sağ – alt hissəyə)
<b>MÜDAFİƏ:</b>	<b>HƏR KORUYDAN 10 DƏFƏ &gt;</b> <b>KORUY KALKAN:</b> ( “ok yumruk” və “ön təpik” ə qarşı) <b>KORUY BURĞU:</b> ( “ok yumruk” “cida yumruk”, “orak yumruk”, “ön tepik”, “Üst çalğı”-ya qarşı müdafiə ) <b>KORUY DİREK:</b> (sağ və sol ayaqla, alt hissəyə “çalğı”-ya qarşı ) <b>ÜST KALKAN:</b> ( “ok yumruk” və “ön təpik” zərbələrinə ə qarşı) <b>ÖN, ART və YAN SIĞORTALAR</b> ( yığılarkən qorunmaq )
<b>KOMBİNASIYA</b>	Əl + Ayaq Zərbələri, Əl və Ayaq Zərbələrinə qarşı müdafiə
<b>AYÇA TAKTİKASI:</b>	10 DƏFƏ > <b>BATI AYÇA &gt; DOĞU AYÇA</b>
<b>BADALAQ:</b>	10 DƏFƏ > <b>YAN BADALAQ &gt; ÖN BADALAQ</b>
<b>ATMA:</b>	10 DƏFƏ > <b>KOŞAYAK ATIŞ &gt; İLGEK ATIŞ &gt; YUMAĞ ATIŞ</b>
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<b>YERDƏ GÜLƏSMƏ</b> 10 DƏFƏ > <b>KİLİT ADAK &gt; ART BOĞUÇAN</b>
<b>KORGAN CƏNGİ</b> (Seçim azaddır: A,B,C)	2 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<b>7-9 yaş</b> <b>10-13 yaş</b> <b>14 + yaş</b>
AYAQ AÇIŞI	5                                      10                                      15
KÖRPÜ	5                                      10                                      15
DARTINMAQ	5                                      10                                      15
QARINA BASQI	25                                      30                                      35
GÜC SIXMA	20                                      25                                      30
ÇÖMBƏLMƏ	20                                      25                                      30

**Hazırlıq müddəti minimum 6 aydır**



### III – QUR QIRMIZI KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>ÖZEK DURUŞU</b> ( ÖZEK DUR)</li><li>➤ <b>SALGUR DURUŞU</b> (SALGUR AI)</li><li>➤ <b>VURUŞ DURUŞU</b> (VURUŞ AI)</li><li>➤ <b>SUVARİ DURUŞU</b> ( SUVARİ DUR)</li></ul>																												
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ:</b>	<p style="text-align: center;"><b>HƏR ƏL ZƏRBƏSİNDƏN 10 DƏFƏ &gt;</b> ( <i>sol, sağ - orta və baş hissəyə</i> )</p> <p><b>KARMAK YUMRUK &gt; DİKEY YUMRUK &gt; ÖN DİRSEK</b> <b>ÖN YANKU YUMRUK &gt; YAN DİRSEK</b></p>																												
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ:</b>	<p style="text-align: center;"><b>HƏR ƏL ZƏRBƏSİNDƏN 10 DƏFƏ &gt;</b> ( <i>sol, sağ - üst hissəyə</i> )</p> <p><b>ÖN TEPIK&gt; ÖN DİZ&gt; ÇALĞI DİZ&gt; YAN TEPIK &gt; ÇALĞI TEPIK</b></p>																												
<b>MÜDAFİƏ:</b>	<p style="text-align: center;"><b>HƏR KORUYDAN 10 DƏFƏ &gt;</b></p> <p><b>YAN UĞRUN :</b> (<i>başə gələn “ok yumruk” zərbələrinə qarşı</i>) <b>KORUY KILIÇ:</b> (“ok yumruk”, “ön tepik” və “ üst çalğı”-ya qarşı) <b>KORUY DİRSEK:</b> ( “Cida diz” və “Orak diz ”-e qarşı müdafiə )</p>																												
<b>KOMBİNASIYA</b>	Əl + Ayaq Zərbələrilə, Əl və Ayaq Zərbələrinə qarşı müdafiə																												
<b>AYÇA TAKTİKASI:</b>	10 DƏFƏ > <b>GÜNEY AYÇA &gt; QÜZEY AYÇA</b>																												
<b>ATMA VƏ BADALAQ:</b>	10 DƏFƏ <b>YANBAŞ ATIŞ &gt; ÖN BADALAQ&gt; ENSE ATIŞ &gt; ART ATIŞ</b>																												
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>YERDƏ GÜLƏŞMƏ ZAMANI TUTMALLARDAN ÇIXMA</u></b> (<i>bir və ya iki əl ilə əks texnikalar</i>)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>TƏKRAR</u></b> <b>KİLİT ADAK \ ART BOĞUÇAN \</b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>YENİ</u></b> 10 DƏFƏ &gt; <b>KİLİT KOL &gt; ÖN BOĞUÇAN</b></p>																												
<b>KORGAN CƏNGİ</b> ( <i>Seçim azaddır: A,B,C</i> )	4 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə																												
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"><thead><tr><th></th><th><b>7-9 yaş</b></th><th><b>10-13 yaş</b></th><th><b>14 + yaş</b></th></tr></thead><tbody><tr><td><b>AYAQ AÇIŞI</b></td><td>10</td><td>15</td><td>20</td></tr><tr><td><b>KÖRPÜ</b></td><td>10</td><td>15</td><td>20</td></tr><tr><td><b>DARTINMAQ</b></td><td>15</td><td>15</td><td>20</td></tr><tr><td><b>QARINA BASQI</b></td><td>30</td><td>35</td><td>40</td></tr><tr><td><b>GÜC SIXMA</b></td><td>30</td><td>35</td><td>40</td></tr><tr><td><b>ÇÖMBƏLMƏ</b></td><td>30</td><td>35</td><td>40</td></tr></tbody></table>		<b>7-9 yaş</b>	<b>10-13 yaş</b>	<b>14 + yaş</b>	<b>AYAQ AÇIŞI</b>	10	15	20	<b>KÖRPÜ</b>	10	15	20	<b>DARTINMAQ</b>	15	15	20	<b>QARINA BASQI</b>	30	35	40	<b>GÜC SIXMA</b>	30	35	40	<b>ÇÖMBƏLMƏ</b>	30	35	40
	<b>7-9 yaş</b>	<b>10-13 yaş</b>	<b>14 + yaş</b>																										
<b>AYAQ AÇIŞI</b>	10	15	20																										
<b>KÖRPÜ</b>	10	15	20																										
<b>DARTINMAQ</b>	15	15	20																										
<b>QARINA BASQI</b>	30	35	40																										
<b>GÜC SIXMA</b>	30	35	40																										
<b>ÇÖMBƏLMƏ</b>	30	35	40																										
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	Təbiətin enerji qarşılıqlı təsiri																												

**Hazırlıq müddəti minimum 6 aydır**





## I -YET, GÖY KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>ÖZEK DURUŞU</b> ( ÖZEK DUR) - <b>SALGUR DURUŞU</b> (SALGUR AI)</li><li>➤ <b>VURUŞ DURUŞU</b> (VURUŞ AI) - <b>SUVARİ DURUŞU</b> ( SUVARİ DUR)</li></ul>
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ:</b>	<p><b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> ( Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ )</p> <p>OK YUMRUK &gt; ÖN DİRSEK &gt; ORAK YUMRUK &gt; CİDA YUMRUK &gt; YAN DİRSEK &gt; DİKEY YUMRUK &gt; KOŞEL YUMRUK &gt; ÖN YANKU YUMRUK</p> <p><b>YERİNDƏ:</b> YAN YANKU &gt; ÇARPAZ YUMRUK &gt; ORAK DİRSEK ( Hər zərbədən 10 dəfə sol, sağ )</p>
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ:</b>	<p><b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> ( Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ )</p> <p>ALT ÇALĞI &gt; İÇ ÇALĞI &gt; ÖN TEPİK &gt; ÖN DİZ &gt; YAN TEPİK &gt; ORAK DİZ &gt;ÇALĞI DİZ &gt;ÜST YAN TEPİK &gt;ÜST ÇALĞI:</p> <p><b>YERİNDƏ</b> 10 DƏFƏ (sol, sağ) YANKU ÇAKA &gt; ART ÇALĞI TEPİK &gt; ÇAKA TEPİK &gt; ART TEPİK</p>
<b>MÜDAFİƏ:</b>	<p><b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ ƏL VƏ AYAQ ZƏRBƏLƏRİNƏ QARŞI</b> (Müdafiə, çıxış, yayındırıcı hərəkətlər)</p> <p>KORUY KALKAN &gt; KORUY BURĞU &gt; KORUY DİREK &gt; ÜST KALKAN &gt; YAN UĞRUN &gt; KORUY KILIÇ &gt; KORUY DİRSEK - ÖN, ART VƏ YAN SİĞORTALAR</p> <p><b>YERİNDƏ</b> 10 DƏFƏ &gt; <b>ENİŞ UĞRUN</b> (başə gələn "orak yumruk" zərbələrinə qarşı) 10 DƏFƏ &gt; <b>KORUY ULAT</b> ("ok yumruk" və "ön tepik" zərbələrinə qarşı)</p>
<b>KOMBİNASİYALAR</b>	Əl + Ayaq Zərbələri, Əl və Ayaq zərbələrinə qarşı müdafiə
<b>ATMA VƏ BADALAQ:</b>	<p><b>MÜXTƏFİF BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ HÜCUMA QARŞI</b> (hərəkətlə yayınaraq atmalar 5 dəfə)</p> <p><b>TƏKRAR:</b> ART ATIŞ \ YANBAŞ ATIŞ \ ENSE ATIŞ \ ÖN BADALAQ İLGEK ATIŞ \ KOŞAYAK ATIŞ \ YUMAĞ ATIŞ (sol, sağ )</p> <p><b>YENİ:</b> 10 DƏFƏ (sol, sağ) &gt; ÜST ATIŞ &gt; YAN ATIŞ &gt; KAYÇI ATIŞ &gt; TEGİRMEN</p>
<b>BAĞDAMAK VƏ BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<p><b>YERDƏ GÜLƏSMƏ ZAMANI TUTMALAR DAN ÇIXMA</b> (bir və ya iki əl ilə əks texnikalar)</p> <p><b>TƏKRAR:</b> ÖN BOĞUÇAN \ KİLİT ADAK \ KİLİT KOL \ ART BOĞUÇAN <b>YENİ:</b> 10 DƏFƏ &gt; ÜST BOĞUÇAN &gt; KİLİT DİZ</p>
<b>AYÇA TAKTİKASI:</b> (aypara texnikaları)	<b>10 RƏQİBLƏ 5 DƏQİQƏ AYÇA TAKTİKASI İLƏ MÜBARİZƏ</b> (BATI AYÇA, DOĞU AYÇA, GÜNEY AYÇA, QÜZEY AYÇA)
<b>KORGAN CƏNGİ</b> (Spraring)	5 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	
AYAQ AÇIŞI	<b>10-13 yaş</b> 20 <b>14 + yaş</b> 30
KÖRPÜ	20 30
DARTINMAQ	20 25
QARINA BASQI	40 45
GÜC SIXMA	40 45
ÇÖMBƏLMƏ	40 45
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	➤ Yarıq qaydalarını tam bilmək

**Hazırlıq müddəti minimum 6 aydır**



## II -YET, GÖY KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<b>ÖZEK DURUŞU</b> ( ÖZEK DUR) - <b>SALGUR DURUŞU</b> (SALGUR AI) <b>VURUŞ DURUŞU</b> (VURUŞ AI) - <b>SUVARİ DURUŞU</b> ( SUVARİ DUR)
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> ( <i>sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ</i> ) OK YUMRUK \ ÖN DİRSEK \ ORAK YUMRUK \ CİDA YUMRUK \ YAN DİRSEK ÜST KILIÇ \ DİKEY YUMRUK \ ORAK DİRSEK \ ÜST DİRSEK \ ART DİRSEK KARMAK YUMRUK \ DİKEY YUMRUK \ ÇARPAZ YUMRUK \ KOŞEL YUMRUK YAN YANKU \ ÖN YANKU YUMRUK \ KOŞEL YUMRUK \ ÖN YANKU YUMRUK ARA KILIÇ \ ÖN KILIÇ <b>YERİNDƏ:</b> YANKU DİRSEK > ARA YANKU > YANKU KILIÇ > ARA KILIÇ
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> ( <i>sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ</i> ) ALT ÇALĞI \ İÇ ÇALĞI \ ÖN TƏPIK \ ÖN DİZ \ YAN TƏPIK \ ORAK DİZ \ ÇALĞI DİZ \ ÜST YAN TƏPIK \ ÜST ÇALĞI \ ÇAKA TƏPIK \ ÇAKA TƏPIK \ YANKU TƏPIK \ ART TƏPIK \ ART ÇALĞI TƏPIK \ YANKU ÇAKA \ ÇAKAN TƏPIK <b>İMTAHANÇININ TƏLƏBİ İLƏ</b> 5 formada əks-hücuma Keçən birləşmə yöndəmlərinin yerinə yetirilməsi
<b>MÜDAFİƏ</b>	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ ƏL və AYAQ ZƏRBƏLƏRİNƏ QARŞI</b> ( <i>Müdafiə, çıxış, yayındırıcı hərəkətlər</i> ) KORUY KALKAN \ KORUY BURĞU \ KORUY DİREK \ ÜST KALKAN \ YAN UĞRUN \ KORUY KILIÇ \ KORUY DİRSEK \ ENİŞ UĞRUN \ KORUY ULAT \ ÖN, ART və YAN SIĞORTALAR ( yixilarkən qorunmaq ) <b>YERİNDƏ</b> 10 DƏFƏ > <b>AYÇA UĞRUN</b> (başə gələn "orak yumruk" zərbələrinə qarşı) 10 DƏFƏ > <b>YELEGEN</b> ("ok yumruk", "ön tapik" "çalğı tapik"ə qarşı)
<b>ATMA VƏ BADALAQ</b>	<b>MÜXTƏFİ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ HÜCUMA QARŞI</b> ( <i>5 dəfə hərəkətlə yayınaraq atmalar, sol, sağ</i> ) <b>TƏKRAR:</b> ART ATIŞ \ YANBAŞ ATIŞ \ ENSE ATIŞ \ ÖN BADALAQ \ İLGEK ATIŞ KOŞAYAK ATIŞ \ YAN ATIŞ \ YUMAĞ ATIŞ \ ÜST ATIŞ \ KAYÇI ATIŞ \ TEGİRMEN <b>YENİ 10 DƏFƏ:</b> ART BADALAQ > YAN BADALAQ (sol, sağ)
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b> ( <i>bir və ya iki əl ilə əks texnikalar</i> )	<b>YERDƏ GÜLƏŞMƏ ZAMANI TUTMALARDAN ÇIXMA</b> <b>TƏKRAR:</b> ÖN BOĞUÇAN \ KİLİT ADAK \ KİLİT KOL \ ART BOĞUÇAN \ ÜST BOĞUÇAN \ KİLİT DİZ <b>YENİ: 10 DƏFƏ:</b> ÇARPAZ BOĞUÇAN > ÜÇGEN BOĞUÇAN
<b>AYÇA TAKTİKASI</b>	<b>20 RƏQİBLƏ 10 DƏQİQƏ MÜBARİZƏ</b>
<b>KORGAN CƏNGİ</b> ( <i>Spraring</i> )	6 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<b>10-13 yaş</b> <b>14 + yaş</b>
AYAQ AÇIŞI	25                                      40
KÖRPÜ	30                                      40
DARTINMAQ	20                                      25
QARINA BASQI	45                                      50
GÜC SIXMA	40                                      50
ÇÖMBƏLMƏ	40                                      50
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	Sındırıcı, qfıf fəndlərinin nöqtələrini və təslim etmə yollarını
<b>Hazırlıq müddəti minimum 9 aydır</b>	



### III YET GÖY KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<b>ÖZEK DURUŞU ( ÖZEK DUR) - SALGUR DURUŞU (SALGUR AI)</b> <b>VURUŞ DURUŞU (VURUŞ AI) - SUVARI DURUŞU ( SUVARI DUR)</b>																					
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ</b> ( <i>sürət, dəqiqlik, konsentrasiya</i> - Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ)	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> OK YUMRUK \ ÖN DİRSEK\ORAK YUMRUK \ CİDA YUMRUK \ YAN DİRSEK \ KARMAK YUMRUK \ YAN DİRSEK \ ORAK DİRSEK \DİKEY YUMRUK \ ÖN YANKU YUMRUK\ KOŞEL YUMRUK\ YAN YANKU \ÖN YANKU YUMRUK \ ÇARPAZ YUMRUK \ÜST DİRSEK \ ART DİRSEK \ ARA KILIÇ \ ÖN KILIÇ \ ÜST KILIÇ \ YANKU DİRSEK \ ARA YANKU YANKU KILIÇ <b>YENİ 10 DƏFƏ:</b> ORAK YANKU, KINGIRAK, QAPAZ, ÇAKA DİRSEK, ART YANKU																					
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ</b> ( <i>sürət, dəqiqlik, konsentrasiya</i> - Hər zərbədən 5 dəfə sol, sağ)	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRİN İCRASI</b> ALT ÇALĞI \ İÇ ÇALĞI \ÖN TEPİK \ ÖN DİZ \YAN TEPİK\ ORAK DİZ\ÇALĞI DİZ \ ÜST YAN TEPİK ÜST ÇALĞI \AIT ÇAKA TEPİK\ ÜST ÇAKA TEPİK\ YANKU TƏPİK \ ART TEPİK ART ÇALĞI TEPİK \ YANKU ÇAKA \ ÇAKAN TEPİK <b>İMTAHANÇININ TƏLƏBİ İLƏ</b> 5 formada əks-hücumə Keçən birləşmə yöndəmlərinin yerinə yetirilməsi, və müxtəlif zərbələrin tullanaraq icrası																					
<b>MÜDAFİƏ</b> ( <i>Müdafiə, çıxış, yayındırıcı</i> hərəkətlər)	<b>HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ ƏL və AYAQ ZƏRBƏLƏRİNƏ QARŞI</b> KORUY KALKAN \KORUY BURĞU\KORUY DİREK\ÜST KALKAN \YAN UĞRUN \YELEGEN\ KORUY KILIÇ \ KORUY DİRSEK \ ENİŞ UĞRUN \ KORUY ULAT \ AYÇA UĞRUN \ ÇARPAZ KOL\ ÖN, ART və YAN SİĞORTALAR <b>YERİNDƏ 10 DƏFƏ</b> ÇARPAZ KOL (“bıçaq” zərbələrinə qarşı qarşı) YANKU KALKAN ( “ok yumruq” və “ön təpik” “çalğı təpik”ə qarşı) KORUY KARMAK ( “ok yumruq” və “ön təpik” “çalğı təpik”ə qarşı)																					
<b>ATMA VƏ BADALAQ</b> (5 dəfə hərəkətlə yayınaraq atmalar)	<b>MÜXTƏFİF BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLİ HÜCUMA QARŞI</b> <b>TƏKRAR:</b> ART ATIŞ \ YANBAŞ ATIŞ \ ENSE ATIŞ \ ÖN BADALAQ \ İLGEK ATIŞ \ YAN BADALAQ\ÜST ATIŞ \YUMAĞ ATIŞ \KAYÇI ATIŞ \ ART BADALAQ\ YAN ATIŞ \TEGİRMEN\KOŞAYAK ATIŞ <b>YENİ: 10 DƏFƏ:</b> YANKU BADALAQ, İÇ BADALAQ, KOŞEL ATIŞ																					
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN</b> <b>YÖNDEMİ</b> ( <i>bir və ya iki əl ilə əks</i> <i>texnikalar</i> )	<b>YERDƏ GÜLƏSMƏ ZAMANI TUTMALARDAN ÇIXMA</b> <b>TƏKRAR :</b> ÖN BOĞUÇAN \ KİLİT ADAK \ KİLİT DİZ \ ART BOĞUÇAN \ ÜST BOĞUÇAN \ KİLİT KOL\ ÇARPAZ BOĞUÇAN \ÜÇGEN BOĞUÇAN <b>YENİ 10 DƏFƏ:</b> ÇİĞAL BOĞUÇAN, KİLİT DİRSEK, YUMRUK BOĞUÇAN																					
<b>AYÇA TAKTİKASI</b>	<b>30 RƏQİBLƏ 15 DƏQİQƏ MÜBARİZƏ</b>																					
<b>SİLAHLI MÜBARİZƏ</b>	<b>Silahdan istifadə və silaha qarşı müdafiə</b> Dəyənək (polis dəyənəyi), qılınc və bıçaq																					
<b>KIRMAN</b>	Müxtəlif əşyaların qırılması (taxta, kərpic, kirəmit və s).																					
<b>KORGAN CƏNGİ</b> ( <i>Spraring</i> )	7 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə																					
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>10-13 yaş</th><th>14 + yaş</th></tr></thead><tbody><tr><td>AYAQ AÇIŞI</td><td>30</td><td>40</td></tr><tr><td>KÖRPÜ</td><td>30</td><td>40</td></tr><tr><td>DARTINMAQ</td><td>25</td><td>30</td></tr><tr><td>QARINA BASQI</td><td>50</td><td>60</td></tr><tr><td>GÜC SIXMA</td><td>50</td><td>60</td></tr><tr><td>ÇÖMBƏLMƏ</td><td>60</td><td>70</td></tr></tbody></table>		10-13 yaş	14 + yaş	AYAQ AÇIŞI	30	40	KÖRPÜ	30	40	DARTINMAQ	25	30	QARINA BASQI	50	60	GÜC SIXMA	50	60	ÇÖMBƏLMƏ	60	70
	10-13 yaş	14 + yaş																				
AYAQ AÇIŞI	30	40																				
KÖRPÜ	30	40																				
DARTINMAQ	25	30																				
QARINA BASQI	50	60																				
GÜC SIXMA	50	60																				
ÇÖMBƏLMƏ	60	70																				
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	Hakimlik qaydalarını və terminologiyasını tam bilmək																					

**Hazırlıq müddəti minimum 9 aydır**



## I SAN QARA KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<b>ÖZEK DURUŞU ( ÖZEK DUR) - SALGUR DURUŞU (SALGUR AI) VURUŞ DURUŞU (VURUŞ AI) - SUVARİ DURUŞU ( SUVARİ DUR)</b>
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN ƏL ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</u></b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i>
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN AYAQ ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</u></b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <b>İMTAHANÇININ TƏLƏBİ İLƏ</b> <i>5 formada əks-hücumə Keçən birləşmə yöndəmlərinin yerinə yetirilməsi, və müxtəlif zərbələrin tullanaraq icrası</i>
<b>MÜDAFİƏ</b>	<b><u>BÜTÜN KORUY YÖNDƏMLƏRİNİ İCRA ETMƏK ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</u></b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <i>(Müdafiə, çıxış, yayındırıcı hərəkətlər)</i>
<b>ATMA VƏ BADALAQ</b>	<b><u>BÜTÜN ATMA və BADALAQ FƏNFLƏRİNİN İCRASI</u></b> <i>(5 dəfə hərəkətlə yayınaraq atmalar)</i>
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<b><u>BÜTÜN YERDƏ GÜLƏSMƏ ZAMANI TUTMALARDAN ÇIXMA YÖNDƏMLƏRİ</u></b> <i>(bir və ya iki əl ilə əks texnikalar)</i>
<b>AYÇA TAKTİKASI (Aypara Taktikası)</b>	<b>30 RƏQİBLƏ 20 DƏQİQƏ MÜBARİZƏ</b> <i>(BATI AYÇA, DOĞU AYÇA, GÜNEY AYÇA, QÜZEY AYÇA)</i>
<b>SİLAHLI MÜBARİZƏ</b>	<b><u>SİLAHDAN İSTİFADƏ və SİLAHA QARŞI MÜBARİZƏ</u></b> <i>Dəyənək (polis dəyənəyi), qılınc və bıçaq</i>
<b>KIRMAN</b>	<i>Müxtəlif əşyaların qırılması (taxta, kərpic, kirəmit və s). Yumruq, Kiliç Əl, Çaka Təpik, zərbələri ilə 3 lövhə üzrə 300x200x25mm</i>
<b>KORGAN CƏNGİ (Spraring)</b>	<i>10 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə</i>
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<b>17 + yaş</b>
<b>AYAQ AÇIŞI</b>	50
<b>KÖRPÜ</b>	50
<b>DARTINMAQ</b>	30
<b>QARINA BASQI</b>	80
<b>GÜC SIXMA</b>	60
<b>ÇÖMBƏLMƏ</b>	80
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	<b>ALPAQUT FƏLSƏFƏSİ</b>
<b>Hazırlıq müddəti minimum 12 (1 ildir ) aydır</b>	





## II SAN QARA KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	<b>ÖZEK DURUŞU ( ÖZEK DUR) - SALGUR DURUŞU (SALGUR AI) VURUŞ DURUŞU (VURUŞ AI) - SUVARİ DURUŞU ( SUVARİ DUR</b>
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN ƏL ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i>
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN AYAQ ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <b>İMTAHANÇININ TƏLƏBİ İLƏ</b> <i>5 formada əks-hücuma Keçən birləşmə yöndəmlərinin yerinə yetirilməsi, və müxtəlif zərbələrin tullanaraq icrası</i>
<b>MÜDAFİƏ</b>	<b><u>BÜTÜN KORUY YÖNDƏMLƏRİNİ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <i>(Müdafiə, çıxış, yayındırıcı hərəkətlər)</i>
<b>ATMA VƏ BADALAQ</b>	<b><u>BÜTÜN ATMA və BADALAQ FƏNFLƏRİNİN İCRASI</u></b> <i>(5 dəfə hərəkətlə yayınaraq atmalar)</i>
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<b><u>BÜTÜN YERDƏ GÜLƏSMƏ ZAMANI TUTMALAR DAN ÇIXMA YÖNDƏMLƏRİ</u></b> <i>(bir və ya iki əl ilə əks texnikalar)</i>
<b>AYÇA TAKTİKASI (Aypara Taktikası)</b>	<b>30 RƏQİBLƏ 20 DƏQİQƏ AYÇA TAKTİKASI İLƏ MÜBARİZƏ</b> <i>(BATI AYÇA, DOĞU AYÇA, GÜNEY AYÇA, QÜZEY AYÇA)</i>
<b>SİLAHLI MÜBARİZƏ</b>	<b><u>SİLAHDAN İSTİFADƏ və SİLAHA QARŞI MÜBARİZƏ</u></b> Dəyənək (polis dəyənəyi), qılınc və bıçaq
<b>KIRMAN</b>	Müxtəlif əşyaların qırılması (taxta, kərpic, kirəmit və s). Yumruq, Kiliç Əl, Çaka Təpik, zərbələri ilə 4 lövhə üzrə 300x200x25mm
<b>KORGAN CƏNGİ (Spraring)</b>	15 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<b>17 + yaş</b>
<b>AYAQ AÇIŞI</b>	50
<b>KÖRPÜ</b>	50
<b>DARTINMAQ</b>	30
<b>QARINA BASQI</b>	80
<b>GÜC SIXMA</b>	60
<b>ÇÖMBƏLMƏ</b>	80
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	Hakimlik kategoriyasına aid sertifikat
<b>Hazırlıq müddəti minimum 24 (2 ildir ) aydır</b>	





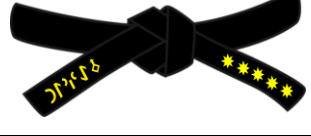





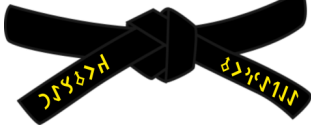


## III SAN QARA KƏMƏR

<b>DURUŞLAR:</b>	ÖZEK DURUŞU ( ÖZEK DUR) - SALGUR DURUŞU (SALGUR AI) VURUŞ DURUŞU (VURUŞ AI) - SUVARI DURUŞU ( SUVARI DUR)
<b>ƏL ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN ƏL ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i>
<b>AYAQ ZƏRBƏLƏRİ</b>	<b><u>BÜTÜN AYAQ ZƏRBƏLƏRİNİ HƏRƏKƏTLƏ BİRLƏŞMİŞ YÖNDƏMLƏRLƏ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <b>İMTAHANÇININ TƏLƏBİ İLƏ</b> <i>5 formada əks-hücuma Keçən birləşmə yöndəmlərinin yerinə yetirilməsi, və müxtəlif zərbələrin tullanaraq icrası</i>
<b>MÜDAFİƏ</b>	<b><u>BÜTÜN KORUY YÖNDƏMLƏRİNİ İCRA ETMƏK</u></b> <b>ÜMÜMİ KOMPLEKS TƏKRAR</b> <i>(sürət, dəqiqlik, konsentrasiya - Hər zərbədən 5 dəfə)</i> <i>(Müdafiə, çıxış, yayındırıcı hərəkətlər)</i>
<b>ATMA VƏ BADALAQ</b>	<b><u>BÜTÜN ATMA və BADALAQ FƏNFLƏRİNİN İCRASI</u></b> <i>(5 dəfə hərəkətlə yayınaraq atmalar)</i>
<b>BAĞDAMAK və BOĞUÇAN YÖNDEMİ</b>	<b><u>BÜTÜN YERDƏ GÜLƏSMƏ ZAMANI TUTMALARDAN ÇIXMA YÖNDƏMLƏRİ</u></b> <i>(bir və ya iki əl ilə əks texnikalar)</i>
<b>AYÇA TAKTİKASI</b> <i>(Aypara Taktikası)</i>	<b>30 RƏQİBLƏ 20 DƏQİQƏ AYÇA TAKTİKASI İLƏ MÜBARİZƏ</b> <i>(BATI AYÇA, DOĞU AYÇA, GÜNEY AYÇA, QÜZEY AYÇA)</i>
<b>SİLAHLI MÜBARİZƏ</b>	<b><u>SİLAHDAN İSTİFADƏ və SİLAHA QARŞI MÜBARİZƏ</u></b> Dəyənək (polis dəyənəyi), qılınc və bıçaq
<b>KIRMAN</b>	Müxtəlif əşyaların qırılması (taxta, kərpic, kirəmit və s). Yumruq, Kılıç Əl, Çaka Təpik, zərbələri ilə 5 lövhə üzrə 300x200x25mm
<b>KORGAN CƏNGİ</b> <i>(Spraring)</i>	20 raund, hər raund bir idmançıyla, 1 dəqiqə qurd, 1 dəqiqə şahin çevrəsində olmaq şərtiylə
<b>FİZİKİ NORMATİV</b>	<b>20 + yaş</b>
<b>AYAQ AÇIŞI</b>	50
<b>KÖRPÜ</b>	50
<b>DARTINMAQ</b>	30
<b>QARINA BASQI</b>	80
<b>GÜC SIXMA</b>	60
<b>ÇÖMBƏLMƏ</b>	80
<b>NƏZƏRİYYƏ</b>	Qədim dövrə aid döyüş sənətləri ilə bağlı tarixi hadisələri bilmək

**Hazırlıq müddəti minimum 36 (3 ildir ) aydır**

## DƏRƏCƏLƏRƏ GÖRƏ GÖZLƏMƏ MÜDDƏTİ

Qara kəmər	Gözləmə Müddəti	Dərəcə	Rütbələr
	1-il	I - SAN	YARĞAN
	2-il	II - SAN	YARĞAN
	3 il	III - SAN	YARĞAN
	4 il	IV - SAN	TEĞİN
	5 il	V - SAN	TEĞİN
	6 il	VI - SAN	KÜRŞAD
	7 il	VII - SAN	KÜRŞAD
	8 il	VIII - SAN	YABQU
	9 il	IX - SAN	YABQU
	10 il	X - SAN	TUN YABQU
	<p>Bu rütbənin rəqəmlə dərəcəsi <b>SAN</b>-ı olmur. Çünki bu döyüş sənətinin qurucusuna, bu döyüş sənəti üzrə heç kim dərəcə verə bilməz.</p>		<p><b>KUTSAN - DƏRƏCƏ XI</b> Bu rütbə döyüş sənətinin qurucusuna aid bir rütbədir.</p>

ALPAQUT Turan Döyüş Sənətində dərəcələrə görə verilən rütbələrin statusu				
Rütbələr	Görəvi		Rank	ЗВАНИЯ
<b>KUTSAN</b>	Qurucu/Müəllif	Coke	Founder	Основатель
<b>BAŞAD</b>	Prezident	Kancho	Pressident	Директор
<b>TUN YABQU</b>	Baş böyük üsta	Saiko Shihan	Head Grand Master	Старший Гранд мастер
<b>YABQU</b>	Böyük üsta	Saiko Shihan	Grand Master	Гранд мастер
<b>KURŞAD</b>	Baş üsta	Saiko Shihan	Head Master	Старший мастер
<b>TEĞİN</b>	Usta	Shihan	Master	Мастер
<b>YARGAN</b>	Müəllim	Sensei	İnstructor	Учитель
<b>BİLGİNALP</b>	Bilikli tələbə	Sempai	Senior student	Старший студент
<b>ALPATAÇ</b>	Köməkçi tələbə	Kohai	Assistant student	Помошник студент
<b>ALP</b>	Tələbə	Kohai	Student	студент

## ALPAQUT TURAN DÖYÜŞ SƏNƏTİNDƏ VERİLƏN RÜTBƏLƏRİN QƏDİM DÖVRDƏ İŞLƏNİLƏN MƏNASI

### YARĞAN

#### I, II, III SAN QARA KƏMƏR

**YARĞAN:** 1- Yararlı, faydalı, güvənİLƏN deməkdir. **YARĞAN** hakim mənəsinə gələn inzibati bir rütbədir. Bu söz qədim türk abidələrinin ikisində "İnançu Apa **Yargan** Tarkan (Köl Tigin Abidəsi)" və "Boyla Kutlug **Yargan** (suci Abidəsi) " abidəsində işlənmişdir. Vəzifə mənəsb bildirən bir sözdür. Araşdırmaçıların fikrincə **YARĞAN** sözü indiki "polis rəisi" mənəsinədir.

**YARĞAN**-lar Buyurukların içərisindən seçilirdi. Bunu Suci abidəsinin materialları sübut edir: Boyla Kutluğ **Yarğan** mən, Kutluğ Bağa tarkan buyurukı mən "*Boyla Kutluğ **Yarğanam**, Kutluğ Bağa tarkanın buyuruguyam*"<sup>15</sup>

### TEĞİN

#### IV və V SAN QARA KƏMƏR

**TEĞİN:** Türklərin "prins" (şahzadə) anlamında işlətdiyi *tegin* sanının *tigin*, *tekin*, *təkin* fonetik variantları vardır. **Teginlər** vəzifəyə təyin olunanda ŞAD sanı verilirdi. Necə ki, **KülTegin** 16 yaşından ŞAD olub, orduda və savaşlarda iştirak edirdi. Qaraxanlı elində böyük xaqanın *Arslan-xan* sanı ilə dövləti idarə etdiyini və tegin sanının *yınal tegin*, *yığan tegin* çeşidləri olduğunu qeyd edən İ. Kafesoğlu yazır ki, vəzifəcə yüksəlmə **Tegin**> ilig > bugra-xan> arslan xan xətti ilə gedirdi. Bu sanın mənşəyi haqqında M. Kaşğarının maraqlı şərhı vardır. O yazır ki, öncə "qul" anlamı olan *tigin* sözü sonralar xaqan oğullarına *ungun* (san) olmuşdur. Belə ki, Əfrasiyab oğullarının atalarına, böyüklərə ös sayqısını göstərmək üçün özləri haqqında "qul (tigin) bunu etdi, onu etdi" deyimini işlətməsi getdikcə **tigin** sözünü titula çevirdi. Bu sözün "gözəl üzlü" anlamı daşması isə "Şəcəreyi- Tərakimə" kitabında verilmişdir.<sup>16</sup>

**TEĞİN** — Göytürk imperatorluğu dövründə Aşına soyundan olan, Xaqan ailəsinə daxil olan şahzadələr bu titulu daşıyırdı. Göytürk imperatorluğu dövründə bu titulu müxtəlif adamlar daşımışdılar. Kül Tigin, Ozmuş Tigin, Yollug Tigin, Yaruk Tigin, Tonga Tigin, Alp Tigin. Orta Əsrlərdə Tigin sözü öz mənəsinə dəyişir. Artıq bu söz "igid, cəsəratli" mənəsinə işlənməyə başlayır.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> "Türk savaşı sənəti" ( səh 63 ) Müəlliflər: Əfsələddin Əsgər, Məmmədəli Qıpçaq

<sup>16</sup> 9 bitik əsəri. (III-bitik) Firudin Ağasıoğlu

<sup>17</sup> "Türk savaşı sənəti" ( səh 71-72 ) 1996, Müəlliflər: Əfsələddin Əsgər, Məmmədəli Qıpçaq



## KÜRŞAD

### VI və VII SAN QARA KƏMƏR

Bu titul iki söz, **KÜR** və **ŞAD** sözlərin birləşməsindən ibarətdir. **KÜR**: Canlı, diri, möhkəm, sarsılmaz, guruldayan, kükrəyən, qoçu, gözü qara, ürəkli, özünü itirməməzlik deməkdir. **ŞAD**: Türk törəsinə görə, hökmdarın oğlu orduya və ya bir asılı bölgəyə başçı təyin olunanda ona **ŞAD** sanı verilir. Elbəy oğlunun vəliəhd olması üçün öz millətindən olan xatundan doğulması gərəkdir. Bu törə irsi hakimiyyətə keçən bəzi türk boylarında işlək olsada, artıq Göytürk elinin sonlarında və Uyğur elində pozulmuşdu. Hələ m.ö. 654-də qamər (kimmer) elbəyi Tuğdamı umman-manda çarı adlandırılan asur qaynağında onun oğlu Sandak şat-ər haqqında gərəkli bəlgə vardır. Aşina soyundan 439-da Bilgə-Şad, 576-da Bizanslı elçi Valentinosa görüşən GÖYTÜRK dövlətinin prensi Türk-Şad, 704-də türgeşlərə qarşı vuruşan Bөрü-Şad adları tarixi qaynaqlardan məlumdur. Qətran Təbrizin (1012-1088) Təbriz yaxınlığında kı Şadi-abad kəndində doğulduğu bəllidir.<sup>18</sup>

Aşina soyundan olan hər hansı bir şahzadənin bu titulu daşıya bilmək imkanı da var idi. Şadlar içərisində tölis və tarduş şadları Göytürklər dövründə xüsusi seçilir. Əlavə olaraq çin mənbələrində adları qalmış bəzi şadları yadımıza salaq : *Ərbək şad, İl Külük şad, Tigin şad, İşbara Sunişi şad, Bağa şad, İgjd şad, Bahadur şad, Kül Şad, Tonq şad, Bөрü şad, Yukuk şad, Sibir şad, İl Külük şad.*<sup>19</sup>

Lakin **Şadlar** içərisində xüsusi əhəmiyyəti ilə vadda qalan **SAD**. “**KÜRSAD** (KÜR SAD) olmusdur. “**KÜRSAD**” Cin ordusunda general-levtenant vəzifəsinə vüksəlmis bir Göytürk şahzadəsidir. “**KÜRSAD**”, Sərqi Göytürk xaqanı Sibi xaqanın oğludur. Əmisi Cula xaqanın Cinə təslim olmasından sonra Cində hərbi rütbə qazanır. Tölis xaqanın kiçik qardasıdır. “**KÜRSAD**” 639-cu ilin avqustunda təzəlikcə ölən Tölis xaqanın oğlu Aşina Holoku ilə 40 nəfərdən ibarət bir qrupla, çin imperatorunu səhərdə girov götürmək planını hazırlayır. Ancaq basqın planı hazırlandığı gün olan 19 may 639-cu ildə dəhşətli bir fırtına və vəziyyət başladıqından Cin imperatoru saraydan çıxır. Buna qarşılıq planın pozulmasını istəməyən “**KÜRSAD**” və onun 40 nəfərlik dəstəsi saraya basqın edirlər. Uzun sürən cəza nəticəsinə vüzlərlə kesikci məhv edilsə də, “**KÜRŞAD**” dəstəsinin böyük bir hissəsini itirir və saraydan çəkilmək məcburiyyətində qalır. Saraydan atları oğurlayaraq səhərdən çıxıb Vey çayını keçirlər və Çin ordusu tərəfindən qırılırlar. Məhs bu hadisədən, üsyandan sonra, Çin İmperatoru Göytürkləri sərbəst buraxır və yenidən müstəqil şəkildə xaqanlıq qurmalarına icazə verir.<sup>20</sup>

## YABQU

### VIII və IX SAN QARA KƏMƏR

Göytürk elində xaqandan sonra ikinci rütbə sayılan “**YABGU**” titulu vardı və adətən, Yabgular xaqanın qardaşları olan Aşina soyundan seçilir və Batı-Göytürk elini **Yabgu** idarə edirdi. Bu gün ki, terminalogiya ilə desək, törəyə görə, xaqan taxtına oturmağa hüququ olmayan **Yabgu** “ Vitse-prezident” idi. Lakin Göytürklərdən öncə Kuşan hökmdarı Kudzulu Kadfiz *yavuşa* titulu daşıyırdı. Xəzər elində isə bu titul cabqu-xan ( yabqu-xan) şəklində işlənmişdir.

G. Klasuson *yabqu* sözünün türkmənşəli ( yabqu <\* davqu) olduğunu yazmışdır. Buna etiraz edən Richard Fray manixey boybəyinin umq (yamqu) sözlə bildirdiyini və Buxarada bu sözün *jamük* şəklində işləndiyini əsas gətirərək yazır: “Görünür, türklər öz titulaturasını iranlılardan aldığı üçün, olsun ki, **Yabqu** (Yavuaqa) da irandilli sözdür”. Doğrudur bu termin ilk dəfə Mana çağında Güney Azərbaycanda ortaya çıxmışdır, lakin indiki “İRAN” adlanan Manada o dövrdə irandillilər yox idi.

Mana elində kəsp boyunun m.ö. IX əsrdə qızıl boylarının (qızıl-but) ərazisində yaşaması buradakı Karsibut (kəspibut) qəzasının adında əks olunmuşdur. Daha öncə, babil çarı I Navuxodonosor yazısında adı keçən Karziyabku (Karsi-Yabqu) soyunun m.ö. II minilliyin sonlarında Diala (Turna) çayı yaxasında olması bəllidir. Göründüyü kimi, qədim Azərbaycanda *yabqu* sözü irandilli etnosun İrana gəlməsindən çox əvvəl işlənmiş, yalnız Alp Arslan (XI əsr) çağında bu titoldan imtina etmişdir.<sup>21</sup>

<sup>18</sup> 9 bitik əsəri. (III-bitik) Firudin Ağasioğlu

<sup>19</sup> “Türk savaşı sənəti” 1996, Müəlliflər: Əfşələddin Əsgər, Məmmədəli Qıpçaq

<sup>20</sup> Qədim Tanq tarixi kitabı - Linqpio 嶺表

<sup>21</sup> Firudin Ağasioğlu. 9 bitik əsəri. (III-bitik)

## TON (TONG) YABQU

### X SAN QARA KƏMƏR

**Ton Yabqu:** Bu Titulun mənası “Birinci (Baş) Yabqu” deməkdir. Qərbi göy türk xaqanlarından biri olmuşdur.<sup>22</sup>

**Ton Yabqu** Xaqan cəsur, hiyləgər və döyüş sənətini yaxşı bilən bir adamdır. Bu sayədə şimaldakı Tiele qəbilələrini, qərbdə qarşı-qarşıya olduğu Sasaniləri və cənubda əlaqəli olduğu Kəşmir bölgəsini idarə edir. Bütün ölkələr ona tabe olub. Əli ox və yay tutan on minlərlə döyüşçülər sayəsində qərb üzərində böyük bir güc və təzyiq qurmuşdu. Vusunu ələ keçərək çadırını şimala Daşkənddəki Kiankuana daşdı. Qərbdə yaşayan bütün şadlar və yabqular bölgələrini Türklər adına idarə etməyə başladı. **Tonq Yabqu** isə bu bölgələrə bir tudun göndərdi. Qərb Türklərinin dövləti daha əvvəllər heç belə bir gücə çata bilməmişdi.<sup>23</sup>

## KUTSAN

### ALPAGUT – qızılı rənglə yazılı qara kəmər

**KUTSAN:** Bu rütbə qədimi bir rütbə deyildir. Alpaqut Turan döyüş sənətinin qurulmasıyla müəllifə verilən bir rütbədir. Rütbə tanınmış tarixçi türkoloq Firidun Ağasıoğlunun məsləhətiylə bu formada formalaşmışdır.

Bu rütbə iki sözün **KUT** və **SAN** sözünün birləşməsindən yaranmışdır. **KUT** (QUT) sözü, Göydən Tanrının işıq (nur) vasitəsilə insanlara göndərdiyi uğurlu ruha (cana) inanan qədim türklər bu olayı **KUT** (Qut) adlandırmışdılar. Kutlu soydan birinin başçı seçilməsi ilə gerçəkləşən seçimi xalq etsədə, bu, qurultayda seçilən xaqanın *Tanrı Kutu* alması kimi dəyərləndirilirdi. Sonralar **KUT** (Qut) sözü “ruh” anlamında şamanizm termini kimi işlənmişdir.

**KUT** (Qut) sözü türk onomastikası üçün də doğmadır. Belə ki, Kut Tenri xatuni, Kutan, Kutluğ, Qutqan, Kutlu/Qutlu, Kutadmış, Qutalmış kimi türk şəxs adlarında görünən bu sözün ruh, can, uğur, müqəddəs anlamları türk dillərində bu gündə işlənir. Kitabı Dədə Qorqutda “Bu ad, bu igitə **kutlu** olsun” və Manas eposunda “Kuyruğuna **kut** düşmüş, **Kutlu** kula at kiminki” deyimləri **KUT** (Qut) sözünün qutsal anlamını yaşadır. Təsadüfi deyil ki, ilk türk dövlətlərindən biri **KUT** (**KUTİ**- **QUTİ**) adlanır. “Hökmdarlar iqtidarı Tanrıdan alırlar” deyimini bizə çatdıran “Kutadğu Bilig” abidəsinin adında işlənən *kutadğu* sözünün özü də hakimiyyət, iqtidar anlamına gəlir.

Seçim. **KUT** alıb başçı seçilən şəxs dağınıq boyları toplayıb xalqın gücünü artırmalı, acı doyurub, çıpağı geyindirməli, xalqın iqtisadi durumunu yüksəltməli, ədaləti, törəni, asayışı təmin etməli idi. Bu səbəblə, türklər hər kəsi deyil, problemləri çözməyə qadir olan təcrübəli kişilərdən başçı seçirdilər, çünki “Təcrübəli insan elin-günün işini bilir” (“Kutadğu Bilig”). Beləliklə Türk dövlətçilik gələcəyində **KUT** o kəsə verilir ki, o, ədalətli, cəsur və ağıllı olsun, toplumun qəbul etdiyi törəyə uyğun gələnxəşəl dəyərləri, qanunları qoruya bilsin, bir sözlə, Tanrı verən qüdrətlə başqalarından fərqlənən xarizmatik tip olsun.<sup>24</sup>

**SAN** – Bu söz Ün, şan, şöhrət, nişan, əlamət, hörmət və ya ifadə etmə mənasını bildirir. Görəvli simalara, şəxslərə, xüsusi titul verilmədən öncə və ya sonra istifadə edilən sözdür.

<sup>22</sup> “Turk savaş sənəti” 1996, Müəlliflər: Əfsələddin Əsgər, Məmmədəli Qıpçaq

<sup>23</sup> Ying, Lin. Western Turks and Byzantine gold coins found in China - Transoxiana

<sup>24</sup> Firudin Ağasıoğlu. 9 bitik əsəri. (III-bitik)