***Նախագիծ***

§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ¦ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ *(* ***ԲՌՆՑՔԱՄԱՐՏ )*** ¦ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2021-2022 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

**Բռնցքամարտի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում՝ 20 միավոր**

Վարժությունները կատարվում են մարզագործիքների վրա /պարկերի, պատի բարձերի վրա/, յուրաքանչյուր սխալի դեպքում ընդհանուր միվորների քանակից հանվում է մեկ միավոր:

**Վարժությունները և դրանց կատարման ժամանակ թույլտված հնարավոր սխալները**

**1. Մարտական կեցվածքների ստուգում և գնահատում**

|  |  |
| --- | --- |
| **ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ ՄԻԱՎՈՐ** | **Հանված միավորներ** |
|  |  |
| ա/ ձախակողմյան մարտական կեց­վածքի սխալ դիրքի ընդունում | 1 |
| բ/ աջակողմյան մարտական կեց­վածքի սխալ դիրքի ընդունում | 1 |
| գ/ ճակատային մարտական կեց­վածքի սխալ դիրքի ընդունում | 1 |

**2. Դասական հարվածների ստուգում և գնահատում**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ ՄԻԱՎՈՐ** | **Հանված միավորներ** |
|  |  |
| ա/ հարվածների իրականացման մեխանիզմի ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
|  |  |
| բ/ հարվածների ժամանակ բռունցքների և արմունկների ոչ ճիշտ դիրքը | 1 |
|  |  |
|  |  |
| գ/ ուղիղ հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում | 1 |
|  |  |
| դ/ կողքի հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում | 1 |
|  |  |
| ե/ ներքևից հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում | 1 |
| զ/ կրկնակի հարվածների ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
| է/ երկուական հարվածների ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
| ը/ հակահարվածների տեսակների ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**3. Պաշտպանական հնարքների ստուգում և գնահատում**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ ՄԻԱՎՈՐ** | **Հանված միավորներ** |
|  |  |
| ա/ պաշտպանության ժամանակ ոչ ճիշտ կեցվածքի ընդունում | 1 |
|  |  |
| բ/թեքումներ, սուզումներ կատա­րելու ընթացքում ձեռքերի ոչ ճիշտ դիրքը | 1 |
|  |  |
|  |  |
| գ/ թեքումներ, սուզումներ կատա­րելու ընթացքում իրանի ոչ ճիշտ դիրքը | 1 |
|  |  |
| դ/ թեքումներ, սուզումներ կատա­րելու ընթացքում ոտքերի ոչ ճիշտ դիրքը | 1 |
|  |  |
| ե/ ձեռքերի միջոցով պաշտպա­նության տեսակների /հենում, վանում, խուլ պաշտպանություն/ ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
| զ/ տեղաշարժերի միջոցով պաշտ­պա­­նության տեսակների /սայթ-սթեփ, շրջանցումներ, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
| է/ պաշտպանության ժամանակ գլխով վտանգավոր շարժումներ կատարելը | 1 |

**4. Տեղաշարժերի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում**

|  |  |
| --- | --- |
| **ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ ՄԻԱՎՈՐ** | **Հանված միավորներ** |
|  |  |
| ա/ բռնցքամարտիկի քայլերի տեսակների /սովորական, կողադիր, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում | 1 |
|  |  |
| բ/ բռնցքամարտիկի ցատկերի տեսակների /մաքոք, փոքրոստյուններ/ ոչ ճիշտ կատարում | 1 |

Վերջնական գնահատականը որոշվում է չորս վարժություններից վաստակած մավորների գումարով:

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով սիրողական բռնցքամարտի միջազգային ասոցիացիայի (AIBA) և ՀՀ բռնցքամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Դ.Ս.Դավթյան,Ա.Լ.Անտոնյան, Բռնցքամարտ, Ուսումնականձեռնարկ)։

**ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**