***Նախագիծ***

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Միավոր** | **Վազք 1000 մ (րոպե)** | **Վազք 800 մ (րոպե)** | **Ցատկեր մարմ­նա­մարզական նստարանի վրայով (30 վրկ.)** | | **Կքանիստ մեկ ոտքի վրա (քանակ, անգամ)** | |
| **տղամարդ.** | **կանայք** | **տղամարդ.** | **կանայք** | **տղամարդ.** | **կանայք** |
| 20 | 3.00 | 2.50 | 60 | 50 | 28 | 20 |
| 19 | 3.05 | 2.51 | 59 | 49 | 27 | 19 |
| 18 | 3.10 | 2.52 | 58 | 48 | 26 | 18 |
| 17 | 3.13 | 2.53 | 57 | 47 | 25 | 17 |
| 16 | 3.16 | 2.54 | 56 | 46 | 24 | 16 |
| 15 | 3.19 | 2.55 | 55 | 45 | 23 | 15 |
| 14 | 3.22 | 2.56 | 54 | 44 | 22 | 14 |
| 13 | 3.25 | 2.57 | 53 | 43 | 21 | 13 |
| 12 | 3.28 | 2.58 | 52 | 42 | 20 | 12 |
| 11 | 3.30 | 2.59 | 51 | 41 | 19 | 11 |
| 10 | 3.32 | 3.00 | 50 | 40 | 18 | 10 |
| 9 | 3.34 | 3.01 | 49 | 39 | 17 | 9 |
| 8 | 3.36 | 3.02 | 48 | 38 | 16 | 8 |
| 7 | 3.38 | 3.03 | 47 | 37 | 15 | 7 |
| 6 | 3.40 | 3.04 | 46 | 36 | 14 | 6 |
| 5 | 3.42 | 3.05 | 45 | 35 | 13 | 5 |
| 4 | 3.44 | 3.06 | 44 | 34 | 12 | 4 |
| 3 | 3.46 | 3.07 | 43 | 33 | 11 | 3 |
| 2 | 3.48 | 3.08 | 42 | 32 | 10 | 2 |
| 1 | 3.50 | 3.09 | 41 | 31 | 9 | 1 |

***ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.***

***ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԵՎ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ***

1. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժութ­յուն­ներից վաստակած միավորների միջին գումարով:

2. Առանձին ձևերում 8-ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորմատիվների համար հիմք են ծառայել՝ РаменскаяТ.И,. Лыжныйспорт, 2015թ. Գրքումներկայացվածնորմատիվները և ՀՀ մանկապատանեական ձմեռային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը։ Չելյաբինսկի մարզի Ք. Զլատաուսի` Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվներ` <<Спортивная школа олимпийского резерва>>:

**ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**

***Նախագիծ***

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ | | ԿԱՆԱՅՔ | |
| միավոր | վազք 1500մ./րոպ/ | 10-ակի հեռացատկ տեղից /մ./ | վազք 1000մ./րոպ/ | 10-ակի հեռացատկ տեղից /մ./ |
| 20 | 4,50 | 26,40 | 3,35 | 21,40 |
| 19 | 4,51 | 26,20 | 3,36 | 21,20 |
| 18 | 4,52 | 26,00 | 3,37 | 21,00 |
| 17 | 4,53 | 25,80 | 3,38 | 20,80 |
| 16 | 4,54 | 25,60 | 3,39 | 20,60 |
| 15 | 4,55 | 25,40 | 3,40 | 20,40 |
| 14 | 4,56 | 25,20 | 3,41 | 20,20 |
| 13 | 4,57 | 25,00 | 3,42 | 20,00 |
| 12 | 4,58 | 24,80 | 3,43 | 19,80 |
| 11 | 4,59 | 24,60 | 3,44 | 19,60 |
| 10 | 5,00 | 24,40 | 3,45 | 19,40 |
| 9 | 5,01 | 24,20 | 3,46 | 19,20 |
| 8 | 5,02 | 24,00 | 3,47 | 19,00 |
| 7 | 5,03 | 23,80 | 3,48 | 18,80 |
| 6 | 5,04 | 23,60 | 3,49 | 18,60 |
| 5 | 5,05 | 23,40 | 3,50 | 18,40 |
| 4 | 5,06 | 23,20 | 3,51 | 18,20 |
| 3 | 5,07 | 23,00 | 3,52 | 18,00 |
| 2 | 5,08 | 22,80 | 3,53 | 17,80 |
| 1 | 5,09 | 22,60 | 3,54 | 17,60 |

***ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.***

***ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԵՎ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ***

1. Փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր:
2. Միաժամանակյա մեկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր:
3. Նշված վարժությունների գնահատականը որոշվում է երկու վարժություններից վաստակած միավորների միջին գումարով:
4. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժություններից վաստակած միավորների միջին գումարով:

5. Առանձին ձևերում 8-ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորամատիվների համար հիմք են ծառայել՝ Раменская Т.И,. Лыжный спорт, 2015թ. Գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ մանկապատանեական ձմեռային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը։ Չելյաբինսկի մարզի Ք. Զլատաուսի` Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվներ` <<Спортивная школа олимпийского резерва>>:

**ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**