***Նախագիծ***

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

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

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում երեք վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-20 միավորով:

**ՏՂԱՄԱՐԴ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ** | | | | | | | | | | ՄԻԱՎՈՐ |
| 55 կգ | 61 կգ | 67 կգ | 73 կգ | 81 կգ | 89 կգ | 96 կգ | 102 կգ | 109կգ | +109 |
| 215 | 235 | 265 | 275 | 290 | 320 | 340 | 360 | 375 | 390 | 10 |
| 205 | 225 | 250 | 260 | 280 | 300 | 325 | 350 | 360 | 375 | 9 |
| 190 | 205 | 220 | 230 | 240 | 270 | 315 | 340 | 350 | 360 | 8 |
| 180 | 195 | 210 | 220 | 235 | 260 | 300 | 320 | 330 | 340 | 7 |
| 170 | 185 | 200 | 205 | 220 | 240 | 280 | 300 | 310 | 320 | 6 |
| 160 | 175 | 190 | 190 | 200 | 220 | 260 | 280 | 290 | 300 | 5 |
| 150 | 165 | 180 | 185 | 190 | 210 | 240 | 260 | 270 | 280 | 4 |
| 135 | 140 | 165 | 170 | 175 | 190 | 220 | 240 | 260 | 270 | 3 |
| 120 | 135 | 150 | 155 | 160 | 175 | 200 | 210 | 225 | 250 | 2 |
| 110 | 120 | 140 | 145 | 150 | 160 | 180 | 190 | 200 | 220 | 1 |

**ԿԱՆԱՅՔ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ** | | | | | | | | | | ՄԻԱՎՈՐ |
| 45 | 49 | 55 | 59 | 64 | 71 | 76 | 81 | 87 | +87 |
| 130 | 155 | 170 | 185 | 200 | 210 | 220 | 230 | 235 | 240 | 10 |
| 115 | 140 | 155 | 175 | 180 | 200 | 205 | 215 | 220 | 230 | 9 |
| 105 | 130 | 145 | 165 | 170 | 190 | 200 | 210 | 215 | 220 | 8 |
| 95 | 120 | 135 | 155 | 160 | 180 | 190 | 195 | 200 | 205 | 7 |
| 85 | 110 | 125 | 145 | 150 | 165 | 175 | 180 | 185 | 185 | 6 |
| 75 | 100 | 115 | 125 | 135 | 150 | 160 | 170 | 175 | 180 | 5 |
| 65 | 90 | 105 | 115 | 125 | 135 | 140 | 155 | 160 | 170 | 4 |
| 55 | 80 | 95 | 105 | 115 | 120 | 130 | 140 | 150 | 155 | 3 |
| 45 | 70 | 85 | 90 | 100 | 110 | 115 | 125 | 135 | 140 | 2 |
| 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 1 |

**Վարժություն 1.**Պոկում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկում դասական վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները`

1. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում

2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում

3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերով §կիսասեղմում¦ կա­տա­րում

4. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկելը

5. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը` մարմնի որևէ մասով:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

|  |  |
| --- | --- |
| **ՄԻԱՎՈՐ** | **ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ** |
| 5 | Սխալ չկատարելու դեպքում |
| 4 | 1 – սխալի դեպքում |
| 3 | 2- սխալի դեպքում |
| 2 | 3 – սխալի դեպքում |
| 1 | 4 – սխալի դեպքում |

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվումէ 0 – միավոր:

**Վարժություն2.** Հրում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում

Հրում դասական վարժության ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները`

1. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում

2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում

3. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հպվելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին

4. Կրծքից ծանրաձողի վերհրման ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում

5. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ §կիսասեղմում¦ կատարում:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

|  |  |
| --- | --- |
| **ՄԻԱՎՈՐ** | **ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ** |
| 5 | Սխալ չկատարելու դեպքում |
| 4 | 1 – սխալի դեպքում |
| 3 | 2- սխալի դեպքում |
| 2 | 3 – սխալի դեպքում |
| 1 | 4 – սխալի դեպքում |

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվում է 0- միավոր:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գնահատ­ման և երկամարտի հավաքած գումարով:

30 տարեկանից բարձր դիմորդները /տղամարդիկ և կանայք/ հանձնում են քննությունները 2 վարժությունուվ՝ պոկում վարժության և հրում վարժության տեխնիկան գնահատվում է յուրաքանչյուրը 10 բալով: Դիմորդները նաև պետք է վերլուծեն տեխնիկական հնարքների սխալ տարրերը:

**Վարժություն 1.**Պոկում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկում դասական վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները`

1. Ելման դրության վարժության ոչ ճիշտ ընդունում

2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում

3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում

4. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ճիգի և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում

5. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերով, կիսասեղմու, կատարում

6. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում

7. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկելը

8. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը` ոչ ըստ կանոնակարգի

9. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը` մարմնի որևէ մասով

10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցդուրս:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է մեկ միավոր:

|  |  |
| --- | --- |
| **ՄԻԱՎՈՐ** | **ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ** |
| 10 | Սխալ չկատարելու դեպքում |
| 9 | 1 – սխալի դեպքում |
| 8 | 2 – սխալի դեպքում |
| 7 | 3 – սխալի դեպքում |
| 6 | 4 – սխալի դեպքում |
| 5 | 5 – սխալի դեպքում |
| 4 | 6 – սխալի դեպքում |
| 3 | 7 – սխալի դեպքում |
| 2 | 8 – սխալի դեպքում |
| 1 | 9 – սխալի դեպքում |
| 0 | չկատարելու դեպքում |

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվում է 0 – միավոր:

**Վարժություն 2.** Հրում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում

Հրում դասական վարժության ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները`

1. Ելման դրության ոչ ճիշտ դիրքի ընդունում

2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում

3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում

4. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ §ճիգի¦ և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում

5. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում

6. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հպվելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին

7. Կրծքից ծանրաձողի վերհրման ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում

8. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ §կիսասեղմում¦ կատարում

9. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի

10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցդուրս:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

|  |  |
| --- | --- |
| **ՄԻԱՎՈՐ** | **ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ** |
| 10 | Սխալ չկատարելու դեպքում |
| 9 | 1 – սխալի դեպքում |
| 8 | 2 – սխալի դեպքում |
| 7 | 3 – սխալի դեպքում |
| 6 | 4 – սխալի դեպքում |
| 5 | 5 – սխալի դեպքում |
| 4 | 6 – սխալի դեպքում |
| 3 | 7 – սխալի դեպքում |
| 2 | 8 – սխալի դեպքում |
| 1 | 9 – սխալի դեպքում |
| 0 | չկատարելու դեպքում |

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով ՀՀ ծանրամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ):

**ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**