

Նախագիծ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (**ԼԵՌՆԱԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏ**) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2021-2022 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ
 ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
 ԶԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Միավոր	Վազք 1000 մ (րոպե)		Ցատկեր մարմնա-մարզական 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՝ Раменская Т.И., Лыжный спорт, 2015թ. Գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ մանկապատանեական ծմեռային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը: Չեյլաբինսկի մարզի ք. Ջլատաուսի՝ Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվներ՝ <<Спортивная школа олимпийского резерва>>:

ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՍՈՐ՝

Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ

Նախագիծ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (ԴԱՀՈՒԿԱՎԱՋՔ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2021-2022 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ
 ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
 ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

միավոր	ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ		ԿԱՆԱՅՔ	
	վազք 1500մ./րոպ/	10-ակի հեռացաուկ տեղից /մ./	վազք 1000մ./րոպ/	10-ակի հեռացաուկ 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: Չեյլաբինսկի մարզի Ք. Զլատաուսի՝ Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվներ՝ <<Спортивная школа олимпийского резерва>>:

ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝

Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ