

Նախագիծ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ (ՍԱՄԲՈ)»

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Կանգնած դրությունից տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր, պարտեր դրությունից՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով

1. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

Իրանի օգնությամբ կատարվող հնարքներ, տակահատումներ, ոտնախփումներ, ոտնդիրներ, կառչումներ, ոտնափաթաթումներով գցումներ:

Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ (6 հնարք):

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

Պահումներ, ցավեցնող հնարքներ:

Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ (4 հնարք):

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

Գրականություն՝ 1. Առաքելյան Վ. Բ., Սաղյան Բ. Զ., Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2007,

2. Купцов А.П. Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978

ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՑԵՍՈՐ՝

Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ