

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

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2022-2023 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, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝**

**Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**