

**«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»**

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,  
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ  
\_\_\_\_\_ Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023թ.**

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ»  
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ  
ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ ( **ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ** ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2023-2024 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**

<b>ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ</b>										<b>ՄԻԱՎՈՐ</b>
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

<b>ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ</b>										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.** Պոկոմ դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկոմ 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 ցատկերը
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 գնահատվում է 0 – միավոր:

**Վարժություն 2.** 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 վարժությունով՝ պոկում վարժության և հրում վարժության տեխնիկական 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 ցատկերը
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 հավելյով ազդերին և որևէ մասով հարթակին
7. Կրծքից ծանրածողի վերհրման ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում
8. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ «կիսասեղմում» կատարում
9. Ծանրածողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի
10. Ծանրածողի 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**