

**«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»**  
**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,**  
**ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ**  
**Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ**  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2023թ.**

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

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2023-2024 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ  
ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ  
ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Կանգնած դրությունից տեխնիկան գնահատվում է առավելագույնը 16 միավոր, ծնկած դրությունից՝ 4 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով

**1. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ**

**Վ ՔՅՈՒ – ԴԵՂԻՆ ԳՈՏԻ ՆԱԳԵ ՎԱՋԱ (NAGE VAZA) – ԳՑՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ**

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

**2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԾՆԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ**

**ԿԱԹԱՄԵ ՎԱՋԱ (KATAME WAZA) – ՃՆՇՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ**

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ (2հնարք):



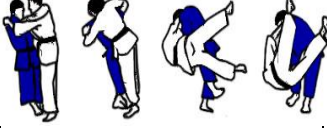
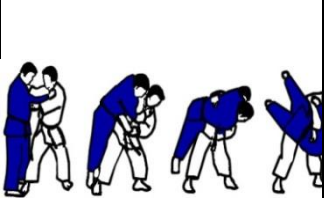

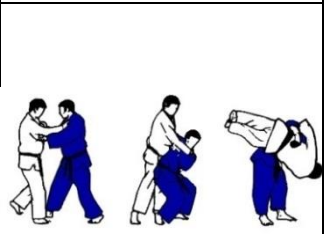


Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում 0 միավոր:

Գրականություն՝ Խիթարյան Դ.Ս. Ձյուդո, Երևան, 2017







**ՎՔՅՈՒ - ԴԵՂԻՆԳՈՏԻ**

**ՆԱԳԵ ՎԱՋԱ (NAGE VAZA) – ԳՅՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ**

1	Deashiharai	Դեաշիհարաի	Տակահատում առաջ դրված ոտքին	
2	Hizaguruma	Հիզագուրումա	Փակում ծնկից	
3	Sasaetsurikomashi	Սասաեցուրիկոմի աշի	Փակում թաթով	
4	Ukigoshi	Ուկիգոշի	Գցում կոնքի վրայից – կիմոնոն բռնած թևատակից, մեջքամասում	
5	Osotogari	Օսոթո գարի	Որսում ու վթափագցում մեկ ոտքի տակ	
6	Ogoshi	Օ գոշի	Գցում կոնքի վրայից – կիմոնոն բռնած վերևից՝ մեջքամասում առանց բռնվածքի	
7	Ouchgari	Օուչի գարի	Կառչում ներսից տարանուն ոտքին	
8	Seonage	Սեոինագե	Գցում ուսի վրայից	

**ԿԱԹԱՄԵ ՎԱՋԱ (KATAME WAZA) - ՃՆՇՈՂ  
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԻՏԵՆՆԻԿԱ**

1.	Hon kesa gatame	Հոն կեսա գաթամե	Պահում կողկից	
2.	Kata gatame	Կաթա գաթամե	Պահում ուսի ֆիքսումը գլխով	
3.	Yoko shiho gatame	Յոկո շիհո գաթամե	Պահում լայնակի բռնվածքով	
4.	Kami shiho gatame	Կամի շիհո գաթամե	Պահում գլխի կողմից	
5.	Tate shiho gatame	Թաթե շիհո գաթամե	Պահում վերևից	