

**«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 ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ (ՍԱՄՐՈ)»**

**ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ**  
**2023-2024 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**