

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
_____ Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ

«_____» _____ 2023թ.

ՏՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ,
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ

(**ՖԻԹՆԵՍ**) ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 3 ծրագրերով՝

1. Դիմացկունության վարժություններ
2. Ցատկունակության վարժություններ
3. Ուժային վարժություններ

ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. Վազք 3' /շրջան՝ 1 շրջանը 48 մետր/	12 շրջան - 10 միավոր 10 շրջան - 8 միավոր 8 շրջան - 6 միավոր 6 շրջան - 4 միավոր 4 շրջան - 2 միավոր
II. Ցատկեր ցատկապարանով /քանակ/	80-100 - 10 միավոր 60-80 - 8 միավոր 40-60 - 6 միավոր 20-40 - 4 միավոր 10-20 - 2 միավոր
III. Հենում պառկած ստեպ հարթակին՝ վազք ազդրերը բարձրացնելով /վրկ./	60" - 10 միավոր 50" - 8 միավոր 40" - 6 միավոր 20" - 4 միավոր 10" - 2 միավոր

ՑԱՏԿՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

<p>I. Ե.դ. հ.կ. /քանակ/ 1. հենում կքանիստ, 2. հենում պառկած, 3. հենում կքանիստ, 4. վերցատկ՝ Ե.դ.:</p>	<p>20 - 10 միավոր 15 - 8 միավոր 10 - 6 միավոր 5 - 4 միավոր 1-2 - 2 միավոր</p>
<p>II. Վարժություններ ստեպ հարթակին /քանակ/ 1. կանգ ոտքերը զատած դրությունից ուստյուն ստեպ հարթակին, 2. ուստյունով զատել ոտքերը՝ կիսակքանիստ ձեռքերն առաջ:</p>	<p>20 - 10 միավոր 15 - 8 միավոր 10 - 6 միավոր 5 - 4 միավոր 1-2 - 2 միավոր</p>
<p>III. Ե.դ. հենում պառկած ստեպ հարթակին /վրկ./ 1. ուստյունով զատել ոտքերը, աջ ձեռքի ափը հասցնել ձախ ուսին, 2. Ե.դ., 3. ուստյունով զատել ոտքերը, ձախ ձեռքի ափը հասցնել աջ ուսին, 4. Ե.դ.:</p>	<p>60" - 10 միավոր 50" - 8 միավոր 40" - 6 միավոր 20" - 4 միավոր 10" - 2 միավոր</p>

ՈՒԺԱՅԻՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

<p>I. Նիստ անկյունով՝ ոտքերը կիսաձաված, գնդակը ձեռքերում /քանակ/ 1. իրանի դարձում աջ, 2. իրանի դարձում ձախ, 3. գնդակի նետում առաջ,</p>	<p>տղամարդիկ՝ 2կգ, կանայք՝ 0.5կգ գնդակով 20 - 10 միավոր 15 - 8 միավոր 10 - 6 միավոր 5 - 4 միավոր 1-2 - 2 միավոր</p>
<p>II. Կցագնդերով հենում պառկած /վրկ./ 1. աջ ձեռքի ծալում, 2. ձախ ձեռքի ծալում:</p>	<p>տղամարդիկ՝ 3կգ, կանայք՝ 2կգ կցագնդերով 60" - 10 միավոր 50" - 8 միավոր 40" - 6 միավոր 20" - 4 միավոր 10" - 2 միավոր</p>

**«ՖԻԹՆԵՍԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ**

Դիմորդը հանձնում է դիմացկունության, ցատկունակության և ուժային բնույթի քննություն՝ վիճակահանությամբ ընտրելով կոնկրետ վարժություն՝ յուրաքանչյուր բաժնից:

հավաքած միավոր	գնահատական
30,0-29,5	20
29,0-28,5	19
28,0-27,5	18
27,0-26,5	17
26,0-25,5	16
25,0-24,5	15
24,0-23,5	14
23,0-22,5	13
22,0-21,5	12
21,0-20,5	11
20,0-19,5	10
19,0-18,5	9
18,0-17,5	8
17,0-16,5	7
16,0-15,5	6
15,0-14,5	5
14,0-13,5	4
13,0-12,5	3
12,0-11,5	2
11,0-10,5	1

«Ֆիթնեսի հիմունքներ» մասնագիտության ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 3 ծրագրից վաստակած միավորների առավելագույն գումարով:

Յուրաքանչյուր ծրագիր գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով:

1-7 գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝

Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ