«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 ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (***ՖՈՒՏԲՈԼ***) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Ն Ո Ր Մ Ա Տ Ի Վ Ն Ե Ր	**Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր**					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Վարժություն թիվ 1 Դարպասն ուղղահայաց ձողով բաժանված է երկու հավասար մասերի: Դարպասի դիմացից, 16,5 մ հեռավորությունից կատարվում է 3 հարված անշարժ գնդակին՝ դարպասի ընտրված կեսին (դիմորդի ընտրությամբ): Հաշվարկվում է լավագույն արդյունքը: Գնդակը դարպասային գիծը պետք է անցնի օդով: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:	Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ					
	0 - 2 մ	2,01- 4 մ	4,01 - 6 մ	6,01- 8 մ	8,01 - 10 մ	10,01- 12 մ
	Կ Ա Ն Ա Յ Ք					
	0 - 2 մ	2,01 - 4 մ	4,01 - 6 մ	6,01- 7.5 մ	7.51 - 9 մ	9,01 - 10 մ

ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ	ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<u>**Վարժություն թիվ 2**</u> Վարժությունը կատարելու համար միմյանցից 7մ հեռավորության վրա դրվում են 5 կանգնակներ: Դիմորդը գնդակը ձեռքին կանգնում է մեկնարկային գծում, որը գտնվում է դարպասից 50մ հեռավորության վրա: Քննողի ազդանշանով գնդակը նետելով վեր սկսում է աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով հաջորդաբար, շարժվելով մինչև առաջին կանգնակը: Կատարվում է 4 հպում: Վարելով շրջանցում է կանգնակները, հասած տուգանային գծին,հարվածում է դարպասին օդից: Վարժությունը գնահատվում է առաջադրված պայմանների համաձայն և ժամանակով: Ժամանակը հաշվվում է գնդակը ձեռքից նետելու պահից մինչև գնդակի դարպասային գծի հատելը: Աճպարարության ժամանակ գնդակը կորցնելու դեպքում վարժությունը շարունակվում է սխալը թույլ տված տեղից, առանց ձեռքերի օգնության: Տրվում է երկու փորձ, որից ընտրվում է լավագույն արդյունքը: Վարժությունը գնահատվում է 1-8 միավորով:	Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ							
	11.1 – 11.2 վրկ	**10.9 - 11.0 վրկ**	**10.7 - 10.8 վրկ**	**10.5 - 10.6 վրկ**	**10.2 - 10.4 վրկ**	**9.9 - 10.1 վրկ**	**9.6 - 9.8 վրկ**	**9.3 – 9.5 վրկ**
	Կ Ա Ն Ա Յ Ք							
	11.3 – 11.4 վրկ	**11.1 - 11.2 վրկ**	**10.9- 11.0 վրկ**	**10.7 - 10.8 վրկ**	**10.4- 10.6 վրկ**	**10.1 - 10.3 վրկ**	**9.9 – 10.0 վրկ**	**9.7 – 9.8 վրկ**

ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ	**ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ**					
	1	2	3	4	5	6
<u>Վարժություն թիվ 3.</u> Հարված գնդակին 5մ լայնությամբ միջանցքում: Տրվում է երկու փորձ, հաշվարկվում է թռիչքի հեռավորությունը և դիպուկությունը Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:	Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ					
	17 - 20 մ	**21 – 24 մ**	**25 – 28 մ**	**29 – 32 մ**	**33 – 36 մ**	**37 – 40 մ**
	Կ Ա Ն Ա Յ Ք					
	12 - 15 մ	**16 - 19 մ**	**20- 23 մ**	**24 – 27 մ**	**28 – 31 մ**	**32 – 35 մ**
Դարպասապահները կատարում են թիվ 1, 3 և 4 վարժությունները:						

<u>Վարժություն թիվ 4</u>	**Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ**							
Գնդակի նետում ձեռքով ըստ հեռավորության և	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**

դիպուկության 3 մ լայնությամբ միջանցքում: Տրվում է 2 փորձ (ընտրվում է լավագույն արդյունքը): Վարժությունը գնահատվում է 1-8 միավորով:	**15 - 16 մ**	**17 - 18 մ**	**19 - 20 մ**	**21 - 22 մ**	**23 - 24 մ**	**25 - 26 մ**	**27 - 28 մ**	**29 - 30 մ**
	Կ Ա Ն Ա Յ Ք							
	12 - 13 մ	**14 - 15 մ**	**16 - 17 մ**	**18 - 19 մ**	**20 - 21 մ**	**22 - 23 մ**	**24 - 25 մ**	**26 - 27 մ**

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Վարժությունները գնահատվում են. Թիվ 1՝ 6 միավոր, թիվ 2՝ 8 միավոր, թիվ 3՝ 6 միավոր, թիվ 4՝ 6 միավոր: Վերջնական գնահատականը որոշվում է անցկացված 3 վարժություններից վաստակած միավորների գումարով:

ՌԵԿՏՈՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ **Դ. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**