

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»

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

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024թ.

§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ,  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,  
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ

( **ՖԻԹՆԵՍ** ) ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2024-2025 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱ 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 ակիր հասցնել ձախ ուսին,          2. Ե.դ.,          3. ուստյունով զատել ոտքերը, ձախ ձեռքի ակիր 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:

**ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝**

**Տ.Գ. ՍԻՄՈՆՅԱՆ**