

ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
_____ Ժ. ԱՎԵՏԻՍՅԱՆ

«_____» _____ 2024թ.

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ /ՖՈՒՏԲՈՒ/ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2024-2025 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՆԵԼՈՒԹՅԱՆ 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 |
| <p><u>Վարժություն թիվ 1</u></p> <p>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):</p> <p>Հաշվարկվում է լավագույն արդյունքը:</p> <p>Գնդակը դարպասային գիծը պետք է անցնի օդով:</p> <p>Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:</p> | 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 | Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր | | | | | | | | |
|---|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| <p><u>Վարժություն թիվ 2</u></p> <p>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:</p> <p>Կատարվում է 4 հպում:</p> <p>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:</p> <p>Աճպարարության ժամանակ գնդակը կորցնելու դեպքում վարժությունը շարունակվում է սխալը թույլ տված տեղից, առանց ձեռքերի օգնության: Տրվում է երկու փորձ, որից ընտրվում է լավագույն արդյունքը:</p> <p>Վարժությունը գնահատվում է 1-8 միավորով:</p> | 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 | Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր | | | | | | | |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |
| <p><u>Վարժություն թիվ 3.</u></p> <p>Հարված գնդակին 5մ լայնությամբ միջանցքում: Տրվում է երկու փորձ, հաշվարկվում է թռիչքի հեռավորությունը և դիպուկությունը Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:</p> | 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: | | | | | | | | |
| <p><u>Վարժություն թիվ 4</u></p> <p>Գնդակի նետում ձեռքով ըստ հեռավորության և դիպուկության 3 մ լայնությամբ միջանցքում: Տրվում է 2 փորձ /ընտրվում է լավագույն արդյունքը/ Վարժությունը գնահատվում է 1-8 միավորով:</p> | Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 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:

ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ

Տ. ՄԻՄՈՆՅԱՆ