

<< ____ >> _____ 2024թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
<<ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ>> ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ ԲՈՒՑՔԱՄԱՐՏ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ 2024Թ.
ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

Բռնցքամարտի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում՝ 20 միավոր

Վարժությունները կատարվում են մարզագործիքների վրա /պարկերի, պատի բարձերի վրա/, յուրաքանչյուր սխալի դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է մեկ միավոր:

Վարժությունները և դրանց կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները

1. Մարտական կեցվածքների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՄԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/ձախակողմյան մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1
բ/ աջակողմյան մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1
գ/ ճակատային մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1

2. Դասական հարվածների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՄԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/հարվածների իրականացման մեխանիզմի ոչ ճիշտ կատարում	1
բ/հարվածների ժամանակ բռունցքների և արմունկների ոչ ճիշտ դիրքը	1
գ/ ուղիղ հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
դ/ կողքի հարվածների ժամանակ	1

մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	
ե/ ներքևից հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
զ/ կրկնակի հարվածների ոչ ճիշտ կատարում	1
է/ երկուական հարվածների ոչ ճիշտ կատարում	1
ը/ հակահարվածների տեսակների ոչ ճիշտ կատարում	1

3. Պաշտպանական հնարքների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՄԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/պաշտպանության ժամանակ ոչ ճիշտ կեցվածքի ընդունում	1
բ/թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում ձեռքերի ոչ ճիշտ դիրքը	1
գ/ թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում իրանի ոչ ճիշտ դիրքը	1
դ/ թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում ոտքերի ոչ ճիշտ դիրքը	1
ե/ձեռքերի միջոցով պաշտպանության տեսակների /հենում, վանում, խուլ պաշտպանություն/ ոչ ճիշտ կատարում	1
զ/տեղաշարժերի միջոցով պաշտպանության տեսակների /սայթաթեփ, շրջանցումներ, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
է/ պաշտպանության ժամանակ գլխով վտանգավոր շարժումներ կատարելը	1

4. Տեղաշարժերի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՄԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
-------------------	------------------

ա/բռնցքամարտիկի քայլերի տեսակների /սովորական, կողադիր, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
բ/բռնցքամարտիկի ցատկերի տեսակների /մաքոք, փոքր ոստյուններ/ ոչ ճիշտ կատարում	1

Վերջնական գնահատականը որոշվում է չորս վարժություններից վաստակած մավորների գումարով:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
ՌԵԿՏՈՐԻ ԺՊ` Ս.ՄԻՄՈՆՅԱՆ

Հաստատում եմ՝
ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի
նախարար՝ Շ. Անդրեասյան

<< ____ >> _____ 2024թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
<<ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ>> ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ 2024Թ.
ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում երեք վարժություններից, որոնցից
յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-20 միավորով

ՏՂԱՄԱՐԴ

ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ										ՄԻԱՎՈՐ
55կգ	61կգ	67կգ	73կգ	81կգ	89կգ	96կգ	102կգ	109կգ	+109	
215	235	265	275	290	320	340	360	375	390	10
205	225	250	260	280	300	325	350	360	375	9
190	205	220	230	240	270	315	340	350	360	8
180	195	210	220	235	260	300	320	330	340	7
170	185	200	205	220	240	280	300	310	320	6
160	175	190	190	200	220	260	280	290	300	5
150	165	180	185	190	210	240	260	270	280	4
135	140	165	170	175	190	220	240	260	270	3
120	135	150	155	160	175	200	210	225	250	2
110	120	140	145	150	160	180	190	200	220	1

ԿԱՆԱՅՔ

ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ										ՄԻԱՎՈՐ
45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87	
130	155	170	185	200	210	220	230	235	240	10
115	140	155	175	180	200	205	215	220	230	9
105	130	145	165	170	190	200	210	215	220	8
95	120	135	155	160	180	190	195	200	205	7
85	110	125	145	150	165	175	180	185	185	6
75	100	115	125	135	150	160	170	175	180	5
65	90	105	115	125	135	140	155	160	170	4
55	80	95	105	115	120	130	140	150	155	3
45	70	85	90	100	110	115	125	135	140	2
40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	1

Վարժություն 1. Պոկուսում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկուսում դասական վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում
2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում
3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերով „կիսասեղմում,, կատարում
4. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկերը
5. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը՝ մարմնի որևէ մասով

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր.

	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՄԻԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
5	Միավ չկատարելու դեպքում
4	1 – սխալի դեպքում
3	2- սխալի դեպքում
2	3 - սխալի դեպքում
1	4 - սխալի դեպքում

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվում է 0 – միավոր:

Վարժություն 2. Հրում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում

Հրում դասական վարժության ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում
2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում
3. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հպվելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին
4. Կրծքից ծանրաձողի վեր հրման ժամանակ նախնական կքանիստի ոճ ճիշտ կատարում
5. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ „կիսասեղմում,, կատարում

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր.

	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
5	Միսալ չկատարելու դեպքում
4	1 – սխալի դեպքում
3	2- սխալի դեպքում
2	3 - սխալի դեպքում
1	4 - սխալի դեպքում

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվում է 0- միավոր:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գնահատման և երկամարտի հավաքած գումարով:

30 տարեկանից բարձր դիմորդները /տղամարդիկ և կանայք/ հանձնում են քննությունները 2 վարժությունով՝ պոկում վարժության և հրում վարժության տեխնիկան գնահատվում է յուրաքանչյուրը 10 բալով: Դիմորդները նաև պետք է վերլուծեն տեխնիկական հնարքների սխալ տարրերը:

Վարժություն 1. Պոկում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկում դասական վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Ելման դրության վարժության ոչ ճիշտ ընդունում
2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում
3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում
4. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ճիգի և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում
5. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերով „կիսասեղմում,, կատարում
6. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում
7. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկելը
8. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը՝ ոչ ըստ կանոնակարգի
9. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը՝ մարմնի որևէ մասով

10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակից դուրս

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է մեկ միավոր.

	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՄԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
10	Միավ չկատարելու դեպքում
9	1 – սխալի դեպքում
8	2- սխալի դեպքում
7	3 - սխալի դեպքում
6	4 - սխալի դեպքում
5	5 - սխալի դեպքում
4	6 - սխալի դեպքում
3	7 - սխալի դեպքում
2	8 - սխալի դեպքում
1	9 - սխալի դեպքում
0	չկատարելու դեպքում

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգարքային երեք մոտեցումները չիրագործելու դեպքում գնահատվում է 0 – միավոր:

Վարժություն 2. Հրում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում

Հրում դասական վարժության ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Ելման դրության ոչ ճիշտ դիրքի ընդունում
2. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ մեջքի դիրքի կորացում
3. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ ձեռքերի ծալում
4. Ծանրաձողի բարձրացման ժամանակ „ճիգի,, և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում
5. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում
6. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հպվելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին
7. Կրծքից ծանրաձողի վեր հրման ժամանակ նախնական կքանիստի ոճ ճիշտ կատարում
8. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ „կիսասեղմում,, կատարում
9. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակից դուրս

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր.

	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՄԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
10	Սխալ չկատարելու դեպքում
9	1 - սխալի դեպքում
8	2- սխալի դեպքում
7	3 - սխալի դեպքում
6	4 - սխալի դեպքում
5	5 - սխալի դեպքում
4	6 - սխալի դեպքում
3	7 - սխալի դեպքում
2	8 - սխալի դեպքում
1	9 - սխալի դեպքում
0	չկատարելու դեպքում

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
ՌԵԿՏՈՐԻ ԺՊ՝

Տ.ՍԻՄՈՆՅԱՆ

ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆԸ „ՀԱՏՈՒԿ ԽՄԲԵՐԻ „ ՀԱՄԱՐ ՀԵՏԵՎՅԱԼ
ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում հետևյալ առանձին
վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-20 միավորով

Տղամարդիկ

Վարժություն	Մարզիկի անձնական քաշ	Միավոր
«Պառկած սեղմում,, ծանրաձողով	-5	1
	0	4
	+5	8
	+5	12
	+5	16
	+5	20
«Սեղմում ոտքերով» մարզասարքի վրա	0	1
	+10	4
	+10	8
	+10	12
	+10	16
	+10	20

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
ՌԵԿՏՈՐԻ ԺՊ՝
Տ.ՍԻՄՈՆՅԱՆ