

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,

ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ

ՆԱԽԱՐԱՐ

-----Ճ.ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆԻՆ

«-----» -----2024թ.

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2024-2025 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՅՈՂ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում մեկ վարժությունից, որը գնահատվում է 1-20 միավոր:

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

Տղամարդիկ

Վարժություն	Մարզիկի անձնական քաշ	Միավոր
«Պատկած սեղմում, ծանրաձողով	-5	1
	0	4
	+5	8
	+5	12
	+5	16
Ստորին վեր խնդիր ունեցող	+5	20
	0	1
	+10	4
	+10	8
	+10	12
«Սեղմում ոտքերով» մարզասարքի վրա	+10	16
	+10	20
	+10	12
	+10	16
	+10	20
Վերին վեր խնդիր ունեցող	+10	12
	+10	16
	+10	20
	+10	12
	+10	16

Կանայք

Վարժություն	Մարզիկի անձնական քաշ	Միավոր
«Պառկած սեղմում,, ծանրաձողով	-5	1
	0	4
	+2.5	8
	+5	12
	+7.5	16
Ստորին վեր խնդիր ունեցող	+10	20
	0	1
	+5	4
	+10	8
«Սեղմում ոտքերով» մարզասարքի վրա	+15	12
	+20	16
	+25	20
	Վերին վեր խնդիր ունեցող	

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով ՀՀ ծանրամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ):

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ

ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՌԵԿՏՈՐԻ ԺՊ՝

Տ.ՍԻՄՈՆՅԱՆ