§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ¦
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԲՌՆՑՔԱՄԱՐՏ)¦
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ **ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ** ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

ԲՌՆՑՔԱՄԱՐՏԻ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՍՏՈՒԳՈՒՄ և ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ՝ 20 ՄԻԱՎՈՐ

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

Վարժությունները և դրանց կատարման ժամանակ թույլտված հնարավոր սխալները

1. Մարտական կեցվածքների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	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 ՍԽԱԼՆԵՐԸ	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 մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
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 ՍԽԱԼՆԵՐԸ	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 /սայթ-սթեփ, շրջանցումներ, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
է/ պաշտպանության ժամանակ գլխով վտանգավոր շարժումներ կատարելը	1

4. Տեղաշարժերի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	**Հանված միավորներ**
ա/ բռնցքամարտիկի քայլերի տեսակների /սովորական, կողադիր, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
բ/ բռնցքամարտիկի ցատկերի տեսակների /մաքոք, փոքրոստյուններ/ ոչ ճիշտ կատարում	1

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Վերջնական գնահատականը որոշվում է չորս վարժություններից վաստակած մավորների գումարով:

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով սիրողական բռնցքամարտի միջազգային ասոցիացիայի (AIBA) և ՀՀ բռնցքամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Դ. Ս. Դավթյան, Ա .Լ. Անտոնյան, «Բռնցքամարտ» ուսումնական ձեռնարկ) Երևան 2002: