



**ՏՐԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԶԻՄՆԱԴՐԱՄԻ
ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԴԱՅՈՒԿԱՄՊՈՐՏ)՝
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԶԵՆԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Լեռնադահուկային սպորտ

Միավոր	Վազք 1000 մ (րոպե)	Վազք 800 մ (րոպե)	Ցատկեր մարմնամարզական նստարանի վրայով (30 վրկ.)		Կքանիստ մեկ ոտքի վրա (անգամ)	
	տղամարդիկ	կանայք	տղամարդիկ	կանայք	տղամարդիկ	կանայք
20	3.00	2.55	60	45	26	20
19	3.05	2.56	59	44	25	19
18	3.10	2.57	58	43	24	18
17	3.13	2.58	57	42	23	17
16	3.16	2.59	56	41	22	16
15	3.19	3.00	55	40	21	15
14	3.22	3.01	54	39	20	14
13	3.25	3.02	53	38	19	13
12	3.28	3.03	52	37	18	12
11	3.30	3.04	51	36	17	11
10	3.32	3.05	50	35	16	10
9	3.34	3.06	49	34	15	9
8	3.36	3.07	48	33	14	8
7	3.38	3.08	47	32	13	7
6	3.40	3.09	46	31	12	6
5	3.42	3.10	45	30	11	5
4	3.44	3.11	44	29	10	4
3	3.46	3.12	43	28	9	3
2	3.48	3.13	42	27	8	2
1	3.50	3.14	41	26	7	1

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժություններից վաստակած միավորների միջին գումարով: Առանձին ձևերում 8-ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորմատիվների համար հիմք են ծառայել Раменская Т.И., Лыжный спорт, 2015թ. Գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ մանկապատանեական ծմբային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը: Չեյաբինսկի մարզի ք. Չլատաուսի Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվները («Спортивная школа олимпийского резерва»):

Դահուկավազք

Միավոր	Տղամարդիկ		Կանայք	
	Վազք 1500 մ /րոպե/	Տասնացատկ մ	Վազք 1000 մ /րոպե/	Տասնացատկ մ
20	4.50,0	25.80	4.00,0	21.00
19	4.51,0	25.60	4.01,0	20.80
18	4.52,0	25.40	4.02,0	20.60
17	4.53,0	25.20	4.03,0	20.40
16	4.54,0	25.00	4.04,0	20.20
15	4.55,0	24.80	4.05,0	20.00
14	4.56,0	24.60	4.06,0	19.80
13	4.57,0	24.40	4.07,0	19.60
12	4.58,0	24.20	4.08,0	19.40

11	4.59,0	24.00	4.09,0	19.20
10	5.00,0	23.80	4.10,0	19.00
9	5.01,0	23.60	4.11,0	18.80
8	5.02,0	23.40	4.12,0	18.60
7	5.03,0	23.20	4.13,0	18.40
6	5.04,0	23.00	4.14,0	18.20
5	5.05,0	22.80	4.15,0	18.00
4	5.06,0	22.60	4.16,0	17.80
3	5.07,0	22.40	4.17,0	17.60
2	5.08,0	22.20	4.18,0	17.40
1	5.09,0	22.00	4.19,0	17.20

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր: Միաժամանակյա մեկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր: Նշված վարժությունների գնահատականը որոշվում է երկու վարժություններից վաստակած միավորների միջին գումարով: Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժություններից վաստակած միավորների գումարով: Առանձին ձևերում 8 -ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում հիմք են ծառայել Раменская Т.И. Лыжный спорт, 2015թ. գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ մանկապատանեական ձմեռային մարզաձևերի մարզադպրոցի նորմերը: Չեյաբինսկի մարզի ք. Չլատաուսի Իշմուրատովի անվան N 1. Օլիմպիական մարզադպրոցի նորմատիվները («Спортивная школа Олимпийского резерва»):