



ՏՐԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՍԴՐՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԴՐՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ)՝
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌՎԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

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

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. Պոկում դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկում 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 Տկիսասեղմում՝ կատարում
 4. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկեր
 5. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը՝ մարմնի որևէ մասով:
- Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

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

Տվյալ վարժության կատարման համար նախատեսված ստուգաբային 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 վերիմաստ ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում
5. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ Տկիսասեղմում՝ կատարում:

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

ՄԻԱՎՈՐ	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
5	Սխալ 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 տեխնիկական 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, կիսասեղմու, 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 հարթակի ցուրտ:

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

ՄԻԱՎՈՐ	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ 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

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 ՏՃԻԳԻ՝ և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում
5. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում
6. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հավելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին
7. Կրծքից ծանրաձողի վերիմաստ ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում
8. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ ՏԿԻՍԱՍԵՂՈՒՄ՝ կատարում
9. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցոլուս:

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

ՄԻԱՎՈՐ	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ԶԱՆԱԿԸ
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

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով ՀՀ ծանրամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Չ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ) Երևան 2017: