



ՏՐԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ)՝
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ
 ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

**ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԿԱԳՎՈՐԸ ԻՏՈՒՅԱԼ ԱՌԱՆՃԻՆ
 ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆՆԵՐԻԳ, ՈՐՈՆՑԻԳ յՈՐԱՔԱՆՅՈՐԸ ԳՆԱՀԱՏՎՈՐԸ Է 1-20 միավորով**

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

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