



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
 ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԶԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ
 ՀՆԱՐԱԿՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԴԻՍՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

**ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՆՑ ԵՆ ԿԱԾՎՈՒՄ ԽԵՏԼԵԿԱԼ ԱՌԱՆՃԻՆ
 ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ, ՈՐՈՆՑԻՑ ԵՎ ԵՐԱՐՔԱՆՅՈՒՐԸ ԳՆԱՀԱՏՎՈՒՄ Է 1-20 միավորով**

Վարժություն	Մարզիկի անձնական քաշ +	Միավոր
«Պառկած սեղմում» ծանրաձողով	- 5	1
	0	4
	+5	8
Ստորին վեր. խնդիր ունեցողներ	+10	12
	+15	16
	+20	20
«Սեղմում ոտքերով» մարզասարքի վրա	0	1
	+10	4
	+20	8
Վերին. վեր. խնդիր ունեցողներ	+30	12
	+40	16
	+50	20

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