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

Կանգնած դրությունից տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր, պարտեր դրությունից՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով

1. **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ (իրանի օգնությամբ կատարվող հնարքներ, տակահատումներ, ոտնախփումներ, ոտնդիրներ, կառչումներ, ոտնափաթաթումներով գցումներ):**

Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ □6 հնարք□:

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

2. **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ (պահումներ, ցավեցնող հնարքներ):**

Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ □4 հնարք□:

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

Գրականություն՝ Առաքելյան Վ. Բ., Սաղյան Բ. Զ., «Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական Ձեռնարկ», Երևան 2007թ. , Купцов А.П. «Спортивная борьба», Мос., ФиС, 1978г.