



ՖԻԶՄԱՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ)՝
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

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

ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ										Միավոր
55 կգ	61 կգ	67 կգ	73 կգ	81 կգ	89 կգ	96 կգ	102 կգ	109կգ	+109	
215	235	265	275	290	320	340	360	375	390	10
205	225	250	260	280	300	325	350	360	375	9
190	205	220	230	240	270	315	340	350	360	8
180	195	210	220	235	260	300	320	330	340	7
170	185	200	205	220	240	280	300	310	320	6
160	175	190	190	200	220	260	280	290	300	5
150	165	180	185	190	210	240	260	270	280	4
135	140	165	170	175	190	220	240	260	270	3
120	135	150	155	160	175	200	210	225	250	2
110	120	140	145	150	160	180	190	200	220	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 ձկիսասեղմում՝ 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 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. 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 վարժությունում՝ 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 ցատկեր
8. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը` ոչ ըստ կանոնակարգի
9. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը` մարմնի որևէ մասով
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցրուրս:

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 ստուգաթղթային 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 Տկիսասեղմում՛ կատարում
9. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցիուրս:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու 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

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: