



**ՏՅԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԶԻՄՆԱԴՐԱՄԻ
ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
(ՖԻՏՆԵՍ); ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ԶԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՅԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 3 խմբով՝ ըստ վիճակահանության: Յուրաքանչյուր խմբում ընդգրկված է 3 վարժություն /կոորդինացիոն, ուժային և դիմացկունության ընդունակությունների գնահատման/:

ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ I ԽՈՒՄԲ

I. Ցատկապարանով հաջորդական ցատկեր (աջով, ձախով) /40 վրկ.՝ քանակ/	80-100 - 10 միավոր 60-79 - 8 միավոր 40-59 - 6 միավոր 20-39 - 4 միավոր 10-19 - 2 միավոր
II. Ե.դ. հենում պառկած ստեպ հարթակին /ր-ում քանակ/ - <i>աջով, ձախով 1</i> 1. ուսույունով զատել ոտքերը, աջ ձեռքի ավիը հասցնել ձախ ուսին, 2. Ե.դ., 3. ուսույունով զատել ոտքերը, ձախ ձեռքի ավիը հասցնել աջ ուսին, 4. Ե.դ.:	35-40 - 10 միավոր 30-34 - 8 միավոր 25-29 - 6 միավոր 20-24 - 4 միավոր 15-19 - 2 միավոր
III. Նիստ անկյունով՝ ոտքերը կիսածաված, գնդակը կրծքին /35 հնարավորից/ 1. իրանի դարձում աջ, 2. իրանի դարձում ձախ, 3. գնդակի նետում առաջ	25-30 – 10 միավոր 20-24 – 8 միավոր 15-19 – 6 միավոր 10-14 – 4 միավոր 5-9 – 2 միավոր
Տղամարդիկ՝ 3կգ, կանայք՝ 2կգ գնդակով	

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ II ԽՈՒՄԲ

I. Ե.դ. հ.կ. /քանակ՝ 25 հնարավորից/ 1. հենում կքանիստ, 2. հենում պառկած, 3. հենում կքանիստ, 4. վերցատկ՝ Ե.դ.:	20–10 միավոր 15 –8 միավոր 10–6 միավոր 5–4 միավոր 1-2 - 2 միավոր
II. Հենում պառկած ստեպ հարթակին՝ վազք ազդրերը բարձրացնելով /40 վրկ. քանակ/ - աջով, ձախով 1	55-60–10 միավոր 50-54–8 միավոր 45-49–6 միավոր 40-44–4 միավոր 35-39–2 միավոր
III. Ե.դ. – պառկած մեջքին, ոտքերը վեր 45° /քանակ՝ 25 հնարավորից/ 1. Ոտքերը և կոնքը դանդաղ բարձրացնել վեր, հասնելով թիկնականգի 2. Ե.դ. :	16-20 – 9-10 միավոր 11-15 – 7-8 միավոր 6-10 – 5-6 միավոր 3-5 – 3-4 միավոր 1-2 – 2 միավոր

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ III ԽՈՒՄԲ

I. Հենում պառկած կցագնդերին /ր-ում քանակ/ 1. աջ ձեռքի ծալում, 2. Ե.դ. 3. ձախ ձեռքի ծալում 4. Ե.դ.:	55-60 - 10 միավոր 50-54 - 8 միավոր 45-49 - 6 միավոր 40-44 - 4 միավոր 35-39 - 2 միավոր
Ամեն ձեռքը 1 հաշիվ, տղամարդիկ՝ 3 կգ, կանայք՝ 2կգ կցագնդերով	
II. Ե. դ. Հենում պառկած /քանակ՝ 40 հնարավորից/ 1-2- հաջորդաբար իջնել նախաբազուկներին, 3-4 Ե. դ. :	35-40 - 10 միավոր 30-34 - 8 միավոր 25-29 - 6 միավոր 20-24 - 4 միավոր 15-19 - 2 միավոր
III. Ե.դ. – կցագնդերը ցած /քանակ/ 1. ծնկել աջին, 2. Ե. դ. , 3. ծնկել ձախին, 4. Ե. դ. :	28-30 - 10 միավոր 25-27 - 8 միավոր 22-24 - 6 միավոր 19-21 - 4 միավոր 16-18 - 2 միավոր
40 հնարավորից - տղամարդիկ՝ 3կգ, կանայք՝ 2կգ կցագնդերով	

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ

Դիմորդը հանձնում է դիմացկունության, ցատկունակության և կոորդինացիոն բնույթի վարժություններից քննություն՝ վիճակահանությամբ ընտրելով 3 խումբ վարժություններից որևէ մեկը:

հավաքած միավոր	գնահատական
30 - 29	20
28 - 27	19
26 - 25	18
24 - 23	17
22 - 21	16

20 - 19	15
18 - 17	14
16 - 15	13
14 - 13	12
12 - 11	11
10 - 9	10
8 - 7	9
6 - 5	8
4 - 3	7

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Ուշադրություն. վարժությունների սխալ կատարումները չեն հաշվարկվում «Ֆիտնես» մասնագիտության ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 3 վարժություններից վաստակած միավորների առավելագույն գումարով:
 Յուրաքանչյուր վարժություն գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով:
 1-7 գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում: