



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ
ՈՐՈՇՈՒՄ N 117-Լ

ք. Երևան

14 ապրիլի 2025թ.

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ
ԱՌԿԱ և ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԻ
ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամի (այսուհետ՝ Ինստիտուտ) կանոնադրության 49-րդ կետի 4-րդ ենթակետը և Ինստիտուտի Գիտական Խորհրդի աշխատակարգի 20-րդ կետի 5-րդ ենթակետը, Ինստիտուտի Գիտական խորհուրդը.

Ո Ր Ո Շ Ե Ց

1. Հաստատել ««Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ» հիմնադրամի Բակալավրի կրթական ծրագրով 2025-2026 ուսումնական տարվա առկա և հեռակա ուսուցման ընդունելության քննությունների նորմերը և գնահատման չափորոշիչները» համաձայն հավելվածի:

ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ
ՆԱԽԱԳԱՀ, ՌԵԿՏՈՐ



ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՄՈՆՅԱՆ



Հավելված՝
«ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՖԻԶԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ» Հիմնադրամի
Գլխավորական Խորհրդի
14.04.2025թ. N 117-L որոշման

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԵՄ»
ԳԱՆՎԱՏՄԱՆ ԵՎ ԹԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՏՆՕՐԵՆ

Ա. ՓԱՇԱՅԱՆ

«_____» _____ 2025թ.

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԱՁԱՏ ԵՎ
ՀՈՒՆԱՀՈՒՄԵԱԿԱՆ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ըմբշամարտի տեխնիկական կանգնած դրույթունից գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր,
պարտեր դրույթունից՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների
գումարով:

1. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

զցումներ, փոխադրումներ և տապալումներ:

Հնարքները տրվում են քննող 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 ՊԱՐՏԵՐ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

զցումներ և շրջումներ:

Հնարքները տրվում են քննող 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՝ 1. Առաքելյան Վ. Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ.

Ազատ ըմբշամարտ, Երևան 2008,

2. Купцов А.П. Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (**ՁՅՈՒԴՈՒՆ**)»

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՏԵԽՆԻԿԱՆ 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:

ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՏՐՎՈՒՄ ԵՆ ՔՆՆՈՂ ԴԱՍԱԽՈՍԻ ՀԱՅԵՑՈՂՈՒԹՅԱՄԲ (6 ՀՆԱՐՔ):

2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

Պահումներ, ձեռքի ցավեցնող հնարքներ, խեղդող հնարքներ:

ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՏՐՎՈՒՄ ԵՆ ՔՆՆՈՂ ԴԱՍԱԽՈՍԻ ՀԱՅԵՑՈՂՈՒԹՅԱՄԲ (4 ՀՆԱՐՔ):

**Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով
կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր:**

- Առաքելյան Վ.Բ., Սադյան Բ.Զ., Ձյուդո ըմբշամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2009
- Խիթարյան Դ.Ս., Ձյուդո, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2017



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՍԱՄՐՈ)»
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 զգումներ:

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՝ 1. Առաքելյան Վ. Բ., Սադյան Բ. Չ., Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական
ծեռնարկ, Երևան 2007,

2. Купцов А.П. Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՄՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՄՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (**ԿԱՐԱՏԵՂՈ**) »
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Հիմնային տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր,
պայմանավորված մարտը՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վար-
ժությունների գումարով

1. ՀԻՄՆԱՅԻՆ ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՏԵՂՈՒՄ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

ՑՈՒԿԻ ՎԱՁԱ՝ խոցող հարվածների տեխնիկա

ՈՒՏԻ ՎԱՁԱ՝ կտրող հարվածների տեխնիկա

ԳԵՐԻ ՎԱՁԱ՝ ոտքով հարվածների տեխնիկա

ՈՒԿԵ ՎԱՁԱ՝ պաշտպանությունների տեխնիկա

Հնարքները տրվում են քննող 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. ԿԻՀՈՆ ԻՊՈՆ ԿՈՒՄԻՏԵ՝ պայմանավորված մարտ մեկ քայլով

ՕՅ ՑՈՒԿԻ ՁՅՈՂԱՆ՝ ձեռքով հարված գլխին

ՕՅ ՑՈՒԿԻ ՉՈՒԴԱՆ՝ ձեռքով հարված կրծքին

ՄԱԵ ԳԵՐԻ ՉՈՒԴԱՆ՝ ոտքով ուղիղ հարված կրծքին

ՄԱՎԱՍԻ ԳԵՐԻ ԳԵՐԻ ՁՅՈՂԱՆ՝ ոտքով աղեղնաձև հարված գլխին

Հնարքները տրվում են քննող 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՝ Աշխարհի կարատեի ֆեդերացիա <https://www.wkf.net/structure-statutes-rules>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԹԱԵՔՎՈՆԴՈ)»
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Հիմնային տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր,
մենամարտային տեխնիկայի ցուցադրումը՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու
վարժությունների գումարով:

1. Հիմնային տեխնիկայի ցուցադրում տեղում, շարժման մեջ.

**Խոցող հարվածների տեխնիկա, հարվածներ ուրջով տեղում՝ գոտկատեղի եւ գլխի
բարձրությամբ**

- Ապ չափի (հարված առաջ)
- Դույր չափի (հարված կողքից)
- Ներյո չափի (հարված վերեւից)

**Խոցող հարվածների տեխնիկա քայլերով, հարվածներ ուրջով՝ գոտկատեղի եւ գլխի
բարձրությամբ**

- Ապ չափի (հարված առաջ)
- Դույր չափի (հարված կողքից)
- Ներյո չափի (հարված վերեւից)

Հարվածներ ձեռքով եւ պաշտպանական տեխնիկա

- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Մոնտոն չիրուգի հարվածի կատարում
- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Մոնտոն մակի (իրանի պաշտպանություն)
- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Արե մակի (գոտկատեղից ներքեւ պաշտպանություն)
- Ջոջիոմ սուգի դիրքից Օլգով մակի (գլխի պաշտպանություն)
- Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ (6 հնարք):
- Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով
կատարած հնարքի համար՝ 1 միավոր:

2. Մենամարտային տեխնիկայի ցուցադրում.

Հակահարվածային դրվագների ցուցադրում, պայմանական մենամարտի ժամանակ
գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ



Ուտքով հարվածների կիրառում, պայմանական մենամարտի ժամանակ՝ գոտկատեղի եւ գլխի բարձրությամբ

Ձեռքով հարվածներ պայմանական մենամարտի ժամանակ

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ (4 հնարք):

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարած հնարքի համար՝ 1 միավոր:

Գրականություն՝ Թանգվոնդոյի միջազգային ակադեմիա

<http://www.kukkiwon.or.kr/front/eng/information/regulations.action>

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»

ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ ՏՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ (**ԱԶԱՏ ԵՎ**

ՀՈՒՆԱՀՈՍՏԵԱԿԱՆ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ

ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (Շարժավական խնդիրներ ունեցող դիմորդների համար)

Ըմբշամարտի տեխնիկական կանգնած դրությունից գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր, պարտեր դրությունից՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով:

1. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

զցումներ, փոխադրումներ և տապալումներ:

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ՝ ելնելով ուսանողի առանձնահատկություններից (3 հնարք):

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 4 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 2 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

2. ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՊԱՐՏԵՐ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ.

զցումներ և շրջումներ:

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ՝ ելնելով ուսանողի առանձնահատկություններից (2 հնարք):

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 4 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 2 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում՝ 0 միավոր:

Գրականություն՝ 1. Առաքելյան Վ. Բ., Գալստյան Հ.Գ., Հարությունյան Խ.Թ.

Ազատ ըմբշամարտ, Երևան 2008,

2. Купцов А.П. Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԲՈՆՑՔԱՄԱՐՏ)»
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Բռնցքամարտի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում՝ 20 միավոր

Վարժությունները կատարվում են մարզագործիքների վրա /պարկերի, պատի բարձրի վրա/, յուրաքանչյուր սխալի դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է մեկ միավոր:

Վարժությունները և դրանց կատարման ժամանակ թույլտված հնարավոր սխալները

1. Մարտական կեցվածքների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/ ծախակողմյան մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1
բ/ աջակողմյան մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1
գ/ ճակատային մարտական կեցվածքի սխալ դիրքի ընդունում	1

2. Դասական հարվածների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/ հարվածների իրականացման մեխանիզմի ոչ ճիշտ կատարում	1
բ/ հարվածների ժամանակ բռնցքների և արմունկների ոչ ճիշտ դիրքը	1
գ/ ուղիղ հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
դ/ կողքի հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
ե/ ներքևից հարվածների ժամանակ մարմնի դիրքի ոչ ճիշտ պահպանում	1
զ/ կրկնակի հարվածների ոչ ճիշտ կատարում	1
է/ երկուական հարվածների ոչ ճիշտ կատարում	1
ը/ հակահարվածների տեսակների ոչ ճիշտ կատարում	1

3. Պաշտպանական հնարքների ստուգում և գնահատում

ՀՆԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/ պաշտպանության ժամանակ ոչ ճիշտ կեցվածքի ընդունում	1
բ/ թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում ձեռքերի ոչ ճիշտ դիրքը	1
գ/ թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում իրանի ոչ ճիշտ դիրքը	
դ/ թեքումներ, սուզումներ կատարելու ընթացքում ոտքերի ոչ ճիշտ դիրքը	



ե/ ձեռքերի միջոցով պաշտպանության տեսակների /հենում, վանում, խուլ պաշտպանություն/ ոչ ճիշտ կատարում	1
զ/ տեղաշարժերի միջոցով պաշտպանության տեսակների /սայթ-սթեփ, շրջանցումներ, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
է/ պաշտպանության ժամանակ գլխով վտանգավոր շարժումներ կատարելը	1

4. Տեղաշարժերի տեխնիկայի ստուգում և գնահատում

ՀԱՐԱՎՈՐ ՍԽԱԼՆԵՐԸ	Հանված միավորներ
ա/ բոնցքամարտիկի քայլերի տեսակների /սովորական, կողադիր, արտաքայլեր/ ոչ ճիշտ կատարում	1
բ/ բոնցքամարտիկի ցատկերի տեսակների /մաքոք, փոքրոստյուններ/ ոչ ճիշտ կատարում	1

Վերջնական գնահատականը որոշվում է չորս վարժություններից վաստակած մավորների գումարով:

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով սիրողական բոնցքամարտի միջազգային ասոցիացիայի (AIBA) և ՀՀ բոնցքամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Դ.Ս.Դավթյան,Ա.Լ.Անտոնյան, Բոնցքամարտ, Ուսումնական ձեռնարկ):



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ 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

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

ՏՂԱՄԱՐԴ

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

ԿԱՆԱՅՔ

ՔԱՇԱՅԻՆ ԿԱՐԳԵՐԸ ԵՎ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ										ՄԻԱՎՈՐ
45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87	
130	155	170	185	200	210	220	230	235	240	10
115	140	155	175	180	200	205	215	220	230	9
105	130	145	165	170	190	200	210	215	220	8
95	120	135	155	160	180	190	195	200	205	7
85	110	125	145	150	165	175	180	185	185	6
75	100	115	125	135	150	160	170	175	180	5
65	90	105	115	125	135	140	155	160	170	4
55	80	95	105	115	120	130	140	150	155	3
45	70	85	90	100	110	115	125	135	140	2
40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	1

Վարժություն 1. Պոկյոմ դասական վարժության տեխնիկայի գնահատում:

Պոկյոմ 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 «կիսասեղմում» կատարում
4. Վարժության կատարման ժամանակ հետ և առաջ ցատկերը
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 վերին ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում
5. Կրծքից հրում վարժության ժամանակ «կիսասեղմում» 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 քննություններ 2 վարժությունով՝ պոկում վարժության և հրում վարժության տեխնիկական գնահատումը և լուրջանյութի 10 բալով: Դիմորդները նաև պետք է վերլուծեն տեխնիկական հնարքների սխալները:



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 ցատկերը
8. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը՝ ոչ ըստ կանոնակարգի
9. Վարժության կատարման ժամանակ հարթակին հպվելը՝ մարմնի որևէ մասով
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցրտիս:

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 ստուգադրային 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 «ճիգի» և ուսագոտու մկանների համատեղ աշխատանքի ոչ լիարժեք կատարում
5. Խորը կքանիստի ոչ լիարժեք կատարում
6. Վարժության կատարման ժամանակ արմունկներով հպվելով ազդրերին և որևէ մասով հարթակին



7. Կրճքից ծանրաձողի վերհիման ժամանակ նախնական կքանիստի ոչ ճիշտ կատարում
8. Կրճքից հրում վարժության ժամանակ «կիսասեղմում» կատարում
9. Ծանրաձողի սևեռման և իջեցման կատարումը ըստ կանոնակարգի
10. Ծանրաձողի սևեռումը մրցակցական հարթակի ցղուրս:

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

ՄԻԱՎՈՐ	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՄԻԱՆՆԵՐԻ 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

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



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում են երկու վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-10 միավորով

Վարժություն 1. Շարժումների տեխնիկայի գնահատում

ա/ քայլեր առաջ և հետ՝ արտանկներով

բ/ ոստյուններ առաջ և հետ՝ արտանկով

գ/ խոցելի տարածություններ և պաշտպանություններ

դ/ մոտ, միջին և հեռու տարածություններից կատարվող խոցումներ և հարվածներ ուղիղ անցումով:

Վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Մինչև արտանկը ձեռքերի ոչ ճիշտ ուղղում առաջ
2. Իրանի թեքում առաջ դեպի հենված ոտքը, արտանկի ժամանակ
3. Արտանկի ժամանակ հրող ոտքին երբ անի և ծնկի ոչ ճիշտ ուղղում
4. Արտանկից մարտական դրության ոչ ճիշտ ընդունում
5. Ոստյունի ժամանակ թափային ոտքի առաջ մղելը

Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

Միավոր	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԻՍԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
10	Սխալ չկատարելու դեպքում
8	1 - սխալի դեպքում
6	2 - սխալի դեպքում
4	3 - սխալի դեպքում
2	4 - սխալի դեպքում
0	5 - սխալի դեպքում

Վարժություն 2. Աշխատանքը թիրախին՝ տեխնիկայի գնահատում

ա/ խոցումներ կամ հարվածներ նշանակետին

բ/ մոտ, միջին և հեռու տարածությունից կատարվող խոցումներ և հարվածներ նշանակետին /քայլով, արտանքով և ոստյուն-արտանքով/

Վարժության կատարման ժամանակ թույլ տված հնարավոր սխալները՝

1. Զինված ձեռքի և դաստակի ոչ ճիշտ դիրքավորում
2. Հարվածի և խոցման ոչ ճիշտ կատարում
3. Ուսույունով արտանակի ժամանակ մեկ ոտքով ուստնելը
4. Տարածության ոչ ճիշտ ընտրություն խոցման կամ հարվածի ժամանակ
5. Քայլերի ընթացքում ոտքերի ոչ ճիշտ դիրքը



Յուրաքանչյուր սխալ կատարելու դեպքում ընդհանուր միավորների քանակից հանվում է երկու միավոր:

ՄԻԱՎՈՐ	ԿԱՏԱՐՎԱԾ ՍԽԱԼՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ
10	Սխալ չկատարելու դեպքում
8	1 – սխալի դեպքում
6	2 – սխալի դեպքում
4	3 – սխալի դեպքում
2	4 – սխալի դեպքում
0	5 – սխալի դեպքում

Վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժություններից վաստակած մավորների ընդհանուր գումարով:

Ընդունելության քննությաննորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են հիմք ընդունելով ՀՀ սուսերամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Ռ.Թ.Կարապետյան, Մարզական գործընթացի կազմակերպման հարցերը սուսերամարտում, Ուսումնական ծեռնարկ):



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» 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 ՈՒՆԵՅՈՂ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում մեկ վարժությունից, որը գնահատվում է 1-20 միավոր:

Ընդունելության քննությունները անց են կացվում հետևյալ առանձին վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-20 միավորով

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

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

ԿԱՆԱՅՔ

Վարժություն	Մարզիկի անձնական քաշ +	Միավոր
„Պառկած սեղմում „ ծանրաձողով	-5	1
	0	4
	+2.5	8
	5	12
	+7.5	16
Ստորին վեր.խնդիր ունեցողներ	+10	20
	0	1
	+5	4
	+10	8
	+15	12
Վերին.վեր.խնդիր ունեցողներ	+20	16
	+25	20

Ընդունելության քննության նորմերը և գնահատման չափորոշիչները կազմվել են իմը ընդունելով ՀՀ ծանրամարտի ֆեդերացիայի կանոնակարգը և օգտվելով հետևյալ գրականությունից (Գ.Ն.Ազիզյան, Ա.Ռ.Դանիելյան, Զ.Ս.Հակոբյան, Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդներ, Ուսումնական ձեռնարկ):



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ՍՊՈՐՏ»
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ «ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» (ԿԻՆԵԶԻՈԼՈԳԻԱ)
ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ

ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Հյուսվածքների կառուցվածքային առանձնահատկություններն և տարատեսակները:
2. Հասկացություն գեղծերի մասին՝
 - Ներզատական գեղծեր,
 - Արտազատական գեղծեր,
 - Խառը գեղծեր:
3. Նյարդային համակարգի կառուցվածքը:
4. Վեգետատիվ նյարդային համակարգ՝
 - Սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ ենթաբաժիններ:
5. Ռեֆլեքս, ռեֆլեքսային աղեղ:
6. Ողնուղեղի կառուցվածքը:
7. Գլխուղեղի կառուցվածքը:
8. Զգայարաններ:
9. Տեսողական վերլուծիչ:
10. Լսողական վերլուծիչ:
11. Մաշկի կառուցվածքը:
12. Հոտառության և համի զգայարան:
13. Հենաշարժողական համակարգի գործառույթը:
14. Կմախքի բաժինները՝
 - Իրանի կմախք,
 - Վերին վերջույթի կմախք,
 - Ստորին վերջույթի կմախք:
15. Մկանային համակարգ՝
 - Հարթ մկաններ,
 - Կմախքային մկաններ:
16. Արյուն և նրա բաղադրությունը:
17. Արյան ձևավոր տարրերը:
18. Արյան խմբեր, արյան փոխներարկում:
19. Արյան շրջանառության համակարգ:
20. Սրտի կառուցվածքը:
21. Ավշային համակարգի շրջանառություն:
22. Արտազատման օրգաններ:
23. Միզագոյացման առանձնահատկությունները:
24. Շնչառական օրգանների կառուցվածքը և գործառույթը:
25. Շնչառական շարժումները և գազափոխանակությունը թոքերում:



26. Մարսողական համակարգի կառուցվածքը և գործառույթները:
27. Մարսողությունը բերանի խոռոչում:
28. Մարսողությունը ստամոքսում:
29. Մարսողությունը աղիներում:
30. Վերարտադրողական համակարգի օրգաններ:

Սույն հարցաշարում ընդգրկված է 2025-2026թթ. ուս տարվա «Սպորտ» մասնագիտության «Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա» (Կինեզիոլոգիա) բակալավրի կրթական ծրագրի առկա բաժնի ընդունելության հարցերը:

Հարցաշարի հիման վրա կազմվել են թեստային առաջադրանքներ: Որպես հիմք են ընդունվել «Կենսաբանություն: Մարդ» առարկայի ուսումնական ծրագրերը:

Հարցերը և թեստային առաջադրանքները կազմված են բացառապես հանրակրթական դպրոցի «Կենսաբանություն: Մարդ» առարկայի ուսումնական ծրագրերի շրջանակներում:

Յուրաքանչյուր թեստային աշխատանք իր մեջ ներառում է 20 առաջադրանք /հարցեր/:

Յուրաքանչյուր հարցի դեպքում ներկայացված է պատասխանի 4 տարբերակ, որոնցում պարտադիր կերպով առկա է միայն մեկ ճիշտ պատասխան:

Գրականության աղբյուրներն են՝

1. Կենսաբանություն: Մարդ: 8-րդ դասարանի դասագիրք. /Ս.Հ. Սիսակյան, Տ. Վ. Թանգամյան, Գ. Ի. Միրզոյան - Եր.: Տիգրան Մեծ, 2014. - 208 էջ:
2. Կենսաբանություն: Մարդ: Դասագիրք հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի համար /Ս.Վ. Ամիրյան, Է.Ս. Գևորգյան, Ֆ.Դ. Դանիելյան, Ա.Հ.Եսայան, Ն.Ա. Հովհաննիսյան. - Եր.: «Աստղիկ Գրատուն», 2014թ.-208էջ:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՎՈԼԵՅԲՈԼ) »
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Վարժություն N 1. Սկզբնահարված: Կատարվում է 8 սկզբնահարված: Սկզբնահարվածը կատարվում է դիմորդի ցանկությամբ ընտրած մեկ կետից: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Կատարման քանակը	3	4	5	6	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N 2. Հարձակողական հարված: Կատարվում է 4-րդ և 2-րդ գոտիներից (8 հարված, յուրաքանչյուր գոտուց 6-ական, 1,6,5 երկուական հարված):

Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	2	3	4	5	6	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վարժություն N3. Սկզբնահարվածի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կամ ներքևից դեպի 2-րդ, 3-րդ, գոտիները, յուրաքանչյուր գոտի 6 անգամ, ըստ հաջորդականությամբ: Ընդունման գոտին 5,6 մ. միջանցքում, 6-րդ գոտու սահմաններում:

Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	2	3	4	5	6	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վերջնական գնահատականը որոշվում է, անցկացրած 3 վարժությունների վաստակած միավորների գումարով:

- Հանրակրթական դպրոցում չափորոշիչ պահանջներից ելնելով (հաշվի են առնվել շրջանավարտ աշակերտների պատրաստության մակարդակը)
- Թեստավորման միջազգային ստանդարտիզացիայի կոմիտեյի չափորոշիչ պահանջները, որը վերամշակվել և տեղայնացվել է:
- <https://www.fivb.com/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (*FAUYSANL*)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-8 միավորով:

Վարժություն N1. Տուգանային նետում (կատարվում է 10 նետում):

Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Նետումների քանակը	3	4	5	6	7	8	9	10
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	6	6

Վարժություն N2. Նետում միջին տարածությունից՝ 5 մետր հեռավորությունից, 5 նշանակետից, յուրաքանչյուր կետից 2-ական նետում: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավոր:

Նետումների քանակը	3	4	5	6	7	8	9	10
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	6	6

Վարժություն N3. Կոմբինացված վարժություն մեկ փորձից /տես ծանոթություն/ վարժությունը գնահատվում է 3-8 միավոր, 2 փորձ, հաշվվում է լավագույն արդյունքը:

Տղամարդիկ

Կատարման քանակը	24.0	23.0	22.0	21.0	20.0	19.0
Տրվող միավորը	3	4	5	6	7	8

Կանայք

Կատարման քանակը	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0
Տրվող միավորը	3	4	5	6	7	8

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Տուգանային գծի վրա կանգնած մարզիկը գնդակը փոխանցում է վահանին, վերցնում այն և արագ վարումով հասնում է կենտրոնական գծին, կատարում է կանգառ, դարձում և արագ շարունակելով վարումը կատարում է նետում օղակի տակից տուգանային հրապարակի աջ կողմից, /պարտադիր արդյունավետ նետում/, վերցնելով գնդակը վարումով շրջանցում է տուգանային հրապարակի ներքևի և վերևի հատվածում դրված առարկան և կատարում նետում օղակի տակից ձախ կողմից՝ ցանկացած ձեռքով /արդյունավետ նետում/: Նետումից հետո արագ վերցնում է գնդակը և փոխանցում կենտրոնական և կողային գծի հատման մոտ կանգնած ընկերոջը և նոր կանգնեցվում է վարկյանաչափը:

Ընդունելության քննությունների ստուգողական պահանջները առաջարկվել են.

- Հանրակրթական դպրոցում չափորոշիչ պահանջներից ելնելով (հաշվի են առնվել շրջանավարտ աշակերտների պատրաստության մակարդակը)
- Թեստավորման միջազգային ստանդարտիզացիայի կոմիտեյի չափորոշիչ պահանջները որը վերամշակվել և տեղայնացվել է:
- <http://www.fiba.basketball/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՀԱՆԴՐՈՒՄ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Վարժություն N1. Նետում դիպուկության, դարպասին տեղադրված նշանակետին (թիրախի չափսերը 50x50սմ): Կատարվում է 10 նետում: 5-ական նետումից, 3 քայլից ձախ և աջ տեղադրված թիրախին:

Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	2	3	4	5	7	8	9
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վարժություն N 2. Գնդակի նետումը հեռավորության և դիպուկության:

Նետումը կատարվում է դարպասապահի հրապարակից դեպի դիմացի դարպասը, առանց գետնին դիպչելու, դարպասի գրավումով: Կատարվում է 7 նետում: Վարժությունը գնահատվում է 1-6միավոր:

Տղամարդիկ

Կատարման քանակը	1	2	3	5	6	7
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Կանայք

Կատարման քանակը	1	2	3	5	6	7
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N3. Գնդակի նետում նշանակետին, վարումից հետո (տես ծանոթություն):

Վարժության համար տրվում է մեկ փորձ:

Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Տղամարդիկ

Կատարման ժամանակը (վրկ)	15.0	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0	9.0
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Կանայք

Կատարման ժամանակը (վրկ)	16.0	15.0	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Ծանոթություն. Մեկնարկը դիմային գծից: Դիմորդը ազդանշանով գնդակը նետում է մինչև նետարկողի գիծը, վազքով տիրապետում է գնդակին և ընթացքից կատարում արդյունավետ նետում գնդակը դարպասը, ապա վերցնելով 9 մետրանոց ազատ նետումների գծի վրա դրված գնդակը, վարումը շրջանցում է իրարից 3մետր հեռավորության վրա դրված արգելքները, 9մ հեռավորությունից կատարում է արդյունավետ նետում դարպասին:



Վերջնական գնահատականը որոշվում է 3 վարժությունների վաստակած միավորներ գումարով:

Ընդունելության քննությունների ստուգողական պահանջները առաջարկվել են.

- Հանրակրթական դպրոցում չափորոշիչ պահանջներից ելնելով (հաշվի են առնվել շրջանավարտ աշակերտների պատրաստության մակարդակը)
- Թեստավորման միջազգային ստանդարտիզացիայի կոմիտեյի չափորոշիչ պահանջները, որը վերամշակվել և տեղայնացվել է:
- <https://www.ihf.info/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԹԵՆԻՍ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անց են կացվում 3 վարժությունից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Վարժություն թիվ 1. Սկզբնահարված նշանակետին: Սկզբնահարվածը կատարվում է դաշտի աջ և ձախ կողմերում տեղադրված 1,5x1,5 մետր չափի նշանակետին: Կատարվում է 10 սկզբնահարված, յուրաքանչյուր նշանակետին՝ 5-ական: Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	4	5	6	7	8	9	10
Միավորներ	1	2	3	4	5	6	7

Վարժություն թիվ 2. Հարված նշանակետին աջից և ձախից: Մարզապատից հետ եկած գնդակը գետնին դիպչելուց հետո 4 մետր հեռավորությունից ուղարկել 70x70սմ նշանակետին հաջորդաբար: Կատարվում է 10 հարված: Նշանակետերի հեռավորությունը 1 մետր: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Կատարման քանակը	5	6	7	8	9	10
Միավորներ	1	2	3	4	5	6

Վարժություն թիվ 3. Հարված նշանակետին աջից և ձախից: Մարզապատից հետ եկած գնդակը օդից ուղարկել 70x70սմ նշանակետին անկյունագծով, հաջորդաբար: Կատարվում է 10 հարված: Նշանակետերի հեռավորությունը 70 սմ: Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	4	5	6	7	8	9	10
Միավորներ	1	2	3	4	5	6	7

Վերջնական գնահատականը որոշվում է 3 վարժությունների վաստակած միավորներ գումարով:

Ընդունելության քննությունների ստուգողական պահանջները առաջարկվել են.

- Հանրակրթական դպրոցում չափորոշիչ պահանջներից ելնելով (հաշվի են առնվել շրջանավարտ աշակերտների պատրաստության մակարդակը)
- Թեստավորման միջազգային ստանդարտիզացիայի կոմիտեյի չափորոշիչ պահանջները որը վերամշակվել և տեղայնացվել է:
- www.itftenis.com



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 նորմաներից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է առավելագույնը 1-7 միավորով:

Վարժություն N 1. Սկզբնահարված աջից և ձախից տարբեր գոտիներին:
 Սկզբնահարվածը կատարվում է թենիսի սեղանին նշագծված 20x20սմ չափերի երկու նշանակետերին:
 Կատարվում է 10 սկզբնահարված, յուրաքանչյուր նշանակետին 5-ական:
 Վարժությունը գնահատվում է 1-7միավոր:

Կատարման քանակը	2	4	5	7	8	9	10
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վարժություն N 2. Աջից և ձախից հակահարված (յուրաքանչյուր կողմի համար տրվում է 30-ական վրկ.):

Վարժությունը գնահատվում է 1-6միավոր:

Կատարման քանակը	30	35	40	50	60	65
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N 3. Հակահարված երեք խաղային գոտիները, տեղաշարժերով (30վրկ. ընթացքում):
 Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավոր:

Կատարման քանակը	13	15	17	19	21	23	25
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վերջնական գնահատականը որոշվում է անցկացրած երեք վարժությունների վաստակած միավորների գումարով:

Ընդունելության քննությունների ստուգողական պահանջները առաջարկվել են.

- Հանրակրթական դպրոցում չափորոշիչ պահանջներից ելնելով (հաշվի են առնվել շրջանավարտ աշակերտների պատրաստության մակարդակը)
- Թեստավորման միջազգային ստանդարտիզացիայի կոմիտեյի չափորոշիչ պահանջները, որը վերամշակվել և տեղայնացվել է:
- www.ittf.com/



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-8 միավորով:

Վարժություն N1. Տուգանային նետում (կատարվում է 10 նետում):

Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Նետումների քանակը	2	4	6	8	9	10
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N2. Անվասայլակով շրջանցել 3 կանգնակ, կատարել նետում դեպի օղակ, օղակի տակից: Կատարվում է 6-ական նետում աջ և ձախ կողմերից, օղակի տակից: Կատարվում է 12 նետում:

Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավոր:

Նետումների քանակը	7	8	9	10	11	12
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N3. Անվասայլակով վարելով կատարել 20մ տարածության հաղթահարում (ժամանակով) Վարժությունը գնահատվում է 1-8 միավորով:

Տղամարդիկ

Կատարման ժամանակը (վրկ.)	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7	8

Կանայք

Կատարման ժամանակը (վրկ.)	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6	7.3
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7	8

Ծանոթություն: Մեկնարկը դիմային գծից: Դիմորդը ազդանշանով գնդակը աջ ձեռքով վարելով անցնում է 20 մ, այնուհետև ձախ ձեռքով վարելով վերադառնում է դեպի դիմային:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է անցկացրած 3 վարժությունների վաստակած միավորների գումարով:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՀԱՆԴՔՈԼ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Վարժություն N 1. Անվասայլակով կենտրոնից շարժվել դեպի դարպասը, կատարել նետում 9 մետրանոց գծից, դարպասում տեղադրված նշանակետին: Կատարվում է 5 նետում:
 Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Նետումների քանակը	1	2	3	4	5
Ստացած միավորը	2	3	4	6	7

Վարժություն N 2. Անվասայլակով կենտրոնից շրջանցել 3 կանգնակ, կատարել նետում դարպասին տեղադրված նշանակետին:
 Կատարվում է 5 նետում:
 Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Նետումների քանակը	1	2	3	4	5
Ստացած միավորը	2	3	4	6	7

Վարժություն N3. Անվասայլակով վարելով կատարել 20մ տարածաշրջանի հաղթահարում (ժամանակով)
 Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Կատարման ժամանակը	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0	9.0
Ստացած միավորը	1	2	3	4	5	6

Վերջնական գնահատականը որոշվում է 3 վարժությունների վաստակած միավորների գումարով:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՅՈՂ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 նորմաներից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է առավելագույնը 1-7 միավորով:

Վարժություն N 1. Սկզբնահարված աջից և ձախից տարբեր գոտիներին:

Սկզբնահարվածը կատարվում է թենիսի սեղանին նշագծված 30x30սմ չափերի երկու նշանակետերին: Կատարվում է 8 սկզբնահարված, յուրաքանչյուր նշանակետին 4-ական:
 Վարժությունը գնահատվում է 1-5 միավոր:

Կատարման քանակը	2	4	5	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5

Վարժություն N 2. Աջից հակահարված (յուրաքանչյուր կողմի համար տրվում է 30-ական վրկ.):
 Վարժությունը գնահատվում է 1-5 միավոր:

Կատարման քանակը	30	35	40	50	60
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5

Վարժություն N 3. Ձախից հակահարված (յուրաքանչյուր կողմի համար տրվում է 30-ական վրկ.):
 Վարժությունը գնահատվում է 1-5 միավոր:

Կատարման քանակը	30	35	40	50	60
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՎՈԼԵՅԲՈԼ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

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

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում են 3 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-7 միավորով: Բոլոր վարժությունները կատարվում են մարզահատակին նստած, ցանցի բարձրությունը 1.10 սմ:

Վարժություն N 1. Սկզբնահարված: Կատարվում է 9 սկզբնահարված 1 6 5 գոտիները ըստ ցանկության: Սկզբնահարվածը կատարվում է դիմորդի ցանկությամբ ընտրած մեկ կետից: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:

Կատարման քանակը	4	5	6	7	8	9
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6

Վարժություն N 2. Հարձակողական հարված: Կատարվում է 4-րդ և 2-րդ գոտիներից (8 հարված, յուրաքանչյուր գոտուց 4-ական, 1, 5 գոտիները երկուական հարված): Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	2	3	4	5	6	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վարժություն N3. Սկզբնահարվածի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով վերևից կամ ներքևից 8 անգամ դեպի 2-րդ, 3-րդ, գոտիները, յուրաքանչյուր գոտի 4 անգամ, ըստ հաջորդականությամբ: Ընդունման գոտին 6-րդ գոտու սահմաններում:

Վարժությունը գնահատվում է 1-7 միավորով:

Կատարման քանակը	2	3	4	5	6	7	8
Տրվող միավորը	1	2	3	4	5	6	7

Վերջնական գնահատականը որոշվում է, անցկացրած 3 վարժությունների վաստակած միավորների գումարով:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ

(ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ
 ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ

Տղաները քննություն են հանձնում 6 մարզագործիքներից՝ պտտածող, զուգափայտ, օղակներ, նժույգ թափեր, հենացատկ, ազատ վարժություններ /ըստ մարզական կարգի/:

Աղջիկները քննություն են հանձնում 4 մարզագործիքներից՝ տարբեր բարձրության զուգափայտեր, հավասարակշռության գերան, հենացատկ, ազատ վարժություններ /ըստ մարզական կարգի/:

ՏՂԱՆԵՐ		ԱՂՋԻԿՆԵՐ	
հավաքած միավոր	գնահատական	հավաքած միավոր	գնահատական
1	2	3	4
60,0 – 58,7	20	40,0 – 39,5	20
58,8 – 58,0	19	39,4 – 39,0	19
57,9 – 57,1	18	38,9 – 38,5	18
57,0 – 56,2	17	38,4 – 38,0	17
56,1 – 55,3	16	37,9 – 37,5	16
55,2 – 54,4	15	37,4 – 37,0	15
54,3 – 53,5	14	36,9 – 36,5	14
53,4 – 52,6	13	36,4 – 36,0	13
52,5 – 51,7	12	35,9 – 35,5	12
51,6 – 50,9	11	35,4 – 35,0	11
50,8 – 50,0	10	34,9 – 34,5	10
49,9 – 49,1	9	34,4 – 34,0	9
49,0 – 48,2	8	33,9 – 33,5	8
48,1 – 47,3	7	33,4 – 33,0	7
47,2 – 46,4	6	32,9 – 32,5	6
46,3 – 45,5	5	32,4 – 32,0	5
45,4 – 44,6	4	31,9 – 31,5	4
44,5 – 43,7	3	31,4 – 31,0	3
43,6 – 42,8	2	30,9 – 30,5	2
42,7 – 41,9	1	30,4 – 30,0	1

Սպորտային մարմնամարզության ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 6 /տղաներ/ և 4 /աղջիկներ/ մարզագործիքների վրա վասատակած միավորների առավելագույն գումարով: Յուրաքանչյուր վարժություն գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով:

Մեկից մինչև յոթ գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

- Հաշվի են առնվել մարզական կարգերի նորմերն ըստ ֆեդերացիաների գործող պայմանագրերի
- <https://www.gymnastics.sport/site/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 4 մրցաձևերից՝ գնդակ, օղ, ժապավեն, առանց
 առարկաների:

Գեղարվեստական մարմնամարզության քննությանը մասնակցում են միայն կանայք և աղջիկներ:
 ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ
 ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ

հավաքած միավոր	գնահատական
40,0 – 39,5	20
39,4 – 39,0	19
38,9 – 38,5	18
38,4 – 38,0	17
37,9 – 37,5	16
37,4 – 37,0	15
36,9 – 36,5	14
36,4 – 36,0	13
35,9 – 35,5	12
35,4 – 35,0	11
34,9 – 34,5	10
34,4 – 34,0	9
33,9 – 33,5	8
33,4 – 33,0	7
32,9 – 32,5	6
32,4 – 32,0	5
31,9 – 31,5	4
31,4 – 31,0	3
30,9 – 30,5	2
30,4 – 30,0	1

Գեղարվեստական մարմնամարզության առարկայի քննության ընդհանուր գնահատականն որոշվում
 է 4 մրցաձևերում կատարած վարժությունների ընդհանուր գումարով: Յուրաքանչյուր վարժություն
 գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով:

Մեկից մինչև յոթ գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

- Հաշվի են առնվել մարզական կարգերի նորմերն ըստ ֆեդերացիաների գործող
 պահանջների
- <https://www.gymnastics.sport/site/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ

(ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունն անցկացվում է յուրաքանչյուր մարզակարգում 3 վարժություններից՝

1. կազմված սալտոներից,
2. կազմված պտտական տարրերից,
3. կազմված սալտոներից և պտտական տարրերից /կոմբինացված/:

Երկրորդ և երրորդ կարգային ակրոբատները կարող են կատարել 1-ին կարգի ծրագրից առանձին տարրեր կամ սպորտային մարմնամարզության 3-րդ կարգի ծրագիրը:

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱՅԻ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱԿՈՐՆԵՐԸ ԵՎ
ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ

հավաքած միավոր	գնահատական
30,0 – 28,5	20
28,4 – 28,0	19
27,9 – 27,5	18
27,4 – 27,0	17
26,9 – 26,5	16
26,4 – 26,0	15
25,9 – 25,5	14
25,4 – 25,0	13
24,9 – 24,5	12
24,4 – 24,0	11
23,9 – 23,5	10
23,4 – 23,0	9
22,9 – 22,5	8
22,4 – 22,0	7
21,9 – 21,5	6
21,4 – 21,0	5
20,9 – 20,5	4
20,4 – 20,0	3
10,9 – 10,5	2
10,4 – 10,0	1

Սպորտային ակրոբատիկայի քննության ընդհանուր գնահատականն որոշվում է 3 վարժություններից վաստակած միավորների առավելագույն գումարով:

Յուրաքանչյուր վարժություն գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով:

Մեկից մինչև յոթ գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

- Հաշվի են առնվել մարզական կարգերի նորմերն ըստ <https://www.gymnastics.sport/site/>
- <https://www.gymnastics.sport/site/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (**ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐ**) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 3 ծրագրերով՝

1. Լատինաամերիկյան ծրագիր՝ սամբա, չա-չա-չա, ռումբա, պասադոբլ, ջայվ:
2. Եվրոպական ծրագիր՝ դանդաղ վալս, տանգո, վիեննական վալս, դանդաղ ֆոկսորոտ, կվիկստեպ:
3. Անհատական կամ զուգապար՝ 1,5-2 թեպե տևողությամբ պար, նախօրոք կազմված բովանդակությամբ:

ԼԱՏԻՆԱԱՄԵՐԻԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ՍԱՄԲԱ			ՉԱ-ՉԱ-ՉԱ		
1	հիմնական քայլ	0,5	1	հիմնական քայլ	0,5
2	վիսկ աջ և ձախ	1,0	2	նյու-յորք	1,0
3	սամբա քայլ կռուզադո	1,0	3	ծեռք-ծեռքի	1,0
4	առաջընթաց ֆոտո բոգո	1,0	4	սփոտ պտույտ	1,0
5	հետընթաց բոտո ֆոգո	1,0	5	եռակի չա-չա-չա	1,0
6	կորտա ջակա	1,0	6	հովհար	1,0
7	սամբա քայլ տեղում	1,5	7	ալիմանա	1,5
8	վոլտա	1,5	8	մական	1,5
9	սոլո վոլտա տեղում	1,5	9	փակ հիփ թվիստ	1,5
10 միավոր			10 միավոր		
ՊԱՍԱԴՐԵԼ			ՌՈՒՄԲԱ		
1	սյուտ պլաս	1,0	1	հիմնական քայլ	0,5
2	հիմնական քայլ	1,0	2	նյու-յորք	0,5
3	ապպել	1,0	3	ծեռք-ծեռքի	1,0
4	շասսե աջ և ձախ բարձրանալով և առանց բարձրանալու	1,0	4	սփոտ պտույտ	1,0
5	պրոմենադ օղակ	1,0	5	հիմնական քայլ առաջ և հետ	1,0
6	փակ պրոմենադ	1,0	6	քայլ կողմ	1,0
7	շասսե պլաշ	1,0	7	հովհար	1,0
8	ֆուլվեյ ավարտից բաժանում	1,0	8	ալիմանա	1,0



9	թվիստ պտույտ	1,0	9	մական	1,0
10	տասնվեց	1,0	10	փակ հիփ թվիստ	1,0
			11	կուկառաչա	1,0
10 միավոր			10 միավոր		
ԶԱՅՎ					
1	ֆուլվեյ ոռք	1,0			
2	ֆուլվեյ ոռք շասսե	1,0			
3	լինկ ոռք և լինկ	1,0			
4	տեղափոխում աջից ձախ	1,0			
5	տեղափոխում ձախից աջ	1,0			
6	ծեռքերի փոխանակում մեջքի հետևից	1,0			
7	ամերիկյան սպին	1,0			
8	կիկ բոլ չեյնջ	1,0			
9	ստոպ ընդ գոու	2,0			
10 միավոր					

ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԴԱՆԴԱՂ ՎԱԼՍ			ՏԱՆԳՈ		
1	փակ փոփոխական քայլ աջ և ձախ ոտքից	1,5	1	բաց պրոմենադ	1,0
2	աջ դարձում	1,5	2	առաջընթաց քայլ	1,0
3	ձախ դարձում	1,5	3	առաջընթաց օղակ	1,5
4	վիսկ	2,0	4	փակ պրոմենադ	1,5
5	շասսե պրոմենադ դիրքից	2,0	5	սվիվլ	1,5
10 միավոր			6	բաց ձախ դարձում աղջիկը կողքից	1,5
			7	կորտե հետ	2,0
			10 միավոր		
ՎԻԵՆՆԱԿԱՆ ՎԱԼՍ			ԴԱՆԴԱՂ ՖՈԿՍՏՐՈՏ		
1	աջ դարձում	2,5	1	փետրածն քայլ	1,5
2	ձախ դարձում	2,5	2	եռակի քայլ	1,5
3	փոփոխական քայլ աջ և ձախ ոտքից	2,5	3	աջ դարձում	2,0



4	Ֆլեկեր աջ և ձախ	2,5	4	ձախ դարձում և փետրածև ավարտ	2,0
10 միավոր			5	փակ իմպետուա և փետրածև ավարտ	3,0
			10 միավոր		
ԿՎԻԿԱՏԵՊ					
1	քառակի դարձում	1,0			
2	աջ դարձում	1,0			
3	աջ դարձում պահումով	1,5			
4	զիգ-զազ	1,5			
5	աջ սպին դարձումով	1,5			
6	առաջընթաց շասսե	1,0			
7	լոկ առաջ	1,0			
10 միավոր					

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԿԱՄ ԶՈՒԳԱՊԱՐ

1,5-2 բուպե տևողությամբ պար, կազմված նախօրոք ընտրված բովանդակությամբ

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ

Դիմորդը քննություն է հանձնում 5 լատինաամերիկյան, 5 եվրոպական պարերի որևէ մեկից՝ ըստ վիճակահանության և 1,5-2 բուպե տևողությամբ անհատական պարից կամ զուգապարից՝ նախօրոք կազմված բովանդակությամբ:

հավաքած միավոր	գնահատական
30,0 – 29,5	20
29,4 – 29,0	19
28,9 – 28,5	18
28,4 – 28,0	17
27,9 – 27,5	16
27,4 – 27,0	15
26,9 – 26,5	14
26,4 – 26,0	13
25,9 – 25,5	12
25,4 – 25,0	11
24,9 – 24,5	10
24,4 – 24,0	9
23,9 – 23,5	8



23,4 – 23,0	7
22,9 – 22,5	6
22,4 – 22,0	5
21,9 – 21,5	4
21,4 – 21,0	3
20,9 – 20,5	2
20,4 – 20,0	1

Սպորտային պարերի ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 3 ծրագրից վաստակած միավորների առավելագույն գումարով: Յուրաքանչյուր ծրագիր գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով: 1-7 գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

- Հաշվի են առնվել մարզական կարգերի նորմերն ըստ ֆեդերացիաների գործող պահանջների
- <https://www.worlddancesport.org/>



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԳԵՂԱՍՏԱՀՔ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 3 ծրագրերով՝

1. Կարճ ծրագիր:
2. Կամավոր ծրագիր:
3. Անհատական կամ զուգապար՝ 1,5-2 թեպե տևողությամբ:

ԿԱՐՃ ԾՐԱԳԻՐ			ԿԱՄԱՎՈՐ ԾՐԱԳԻՐ		
1	Ցատկեր	2,0	1	Ցատկեր	1,0
2	Ցատկեր	2,0	2	Ցատկեր	1,0
3	Ցատկեր	2,0	3	Ցատկեր	1,0
4	Պտույտներ	1,0	4	Ցատկեր	1,0
5	Պտույտներ	1,0	5	Ցատկեր	1,0
6	Պտույտներ	1,0	6	Ցատկեր	1,0
7	Քայլ՝ Սերպանտին	1,0	7	Պտույտներ	1,0
			8	Պտույտներ	1,0
			9	Պտույտներ	1,0
			10	Քայլ՝ Սերպանտին	1,0
10 միավոր			10 միավոր		

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԿԱՄ ԶՈՒԳԱՊԱՐ

1,5-2 թեպե տևողությամբ պար / 10 միավոր/:

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՊԱՐԵՐԻ ԲԱԶՄԱՄԱՐՏԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՆԵՐԸ
 Դիմորդը քննություն է հանձնում գեղասահքում առկա կարճ և կամավոր ծրագրերից և 1,5-2 թեպե տևողությամբ անհատական պարից կամ զուգապարից:

հավաքած միավոր	գնահատական
30,0 – 29,5	20
29,4 – 29,0	19
28,9 – 28,5	18
28,4 – 28,0	17
27,9 – 27,5	16
27,4 – 27,0	15
26,9 – 26,5	14
26,4 – 26,0	13
25,9 – 25,5	12
25,4 – 25,0	11



24,9 – 24,5	10
24,4 – 24,0	9
23,9 – 23,5	8
23,4 – 23,0	7
22,9 – 22,5	6
22,4 – 22,0	5
21,9 – 21,5	4
21,4 – 21,0	3
20,9 – 20,5	2
20,4 – 20,0	1

Գեղասահքի ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 3 ծրագրից վաստակած միավորների առավելագույն գումարով: Յուրաքանչյուր ծրագիր գնահատվում է առավելագույնը 10 միավորով: 1-7 գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:

- Հաշվի են առնվել մարզական կարգերի նորմերն ըստ ֆեդերացիաների գործող պահանջների
- <https://www.isu.org/>

Ծանոթություն. Քննությունն անցկացվում է սահադաշտում կամ մարզադահլիճի մանրահատակին:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
(ՇԱԽՄԱՏ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Ընդունելության քննությունները հաշվարկվում են 20 միավորի սկզբունքով և անցկացվում է 4 վարժություններից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1-5 միավորով:
 Դիմողը կատարում է հետևյալ 4 առաջադրանքները.

1. Շախմատի պատմությունը և զարգացումը:
2. Սկզբնա խաղ:
3. Նո. 1 առաջադրանք:
4. Նո. 2 առաջադրանք:

Առաջին և երկրորդ առաջադրանքների պատասխանների համար սահմանվում է 10-ական թույլ: Ըստ ծախսված ժամանակի՝ հարցերին ճիշտ պատասխանելու դեպքում այն գնահատվում է՝

կատարման ժամանակը /րոպե/	10	9	8	7	6
տրվող միավորը	1	2	3	4	5

Երրորդ և չորրորդ առաջադրանքների լուծման համար սահմանվում է 15-ական թույլ: Ըստ ծախսված ժամանակի՝ ճիշտ պատասխանի դեպքում այն գնահատվում է՝

կատարման ժամանակը /րոպե/	15	13	12	10	8
տրվող միավորը	1	2	3	4	5

Պատասխանների անճշտության դեպքում միավոր չի տրվում: Վերջնական գնահատականը ըորոշվում է անցկացված չորս առաջադրանքներից վաստակած միավորների գումարով:

Ընդունելության ծրագրերը կազմելիս, հիմք են հանդիսացել ՖԻԴԵ-ի մարզչական հանձնաժողովի եվ շախմատը կրթական ծրագրերում ամրագրված պահանջներն, որոնք թարմացվում են ժամանակի արդի պահանջներին զուգահեռ: (<https://www.fide.com/>)



**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ
«ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
(ՖԻՏՆԵՍ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

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

**Ուշադրություն. վարժությունների սխալ կատարումները չեն հաշվարկվում
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ 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 /ը-ում քանակ/ - աջով, ձախով 1 1. ուստյունով զատել ոտքերը, աջ ծեղքի ավիլը հասցնել ձախ ուսին, 2. Ե.դ., 3. ուստյունով զատել ոտքերը, ձախ ծեղքի ավիլը 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 ում քանակ/ 1. աջ ձեռքի ծալում, 2. Ե.դ. 3. ձախ ձեռքի ծալում 4. Ե.դ.:	/ր- 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՝ 3կգ, 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	

«ՖԻՏՆԵՍ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ 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

«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:



ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ
 «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
 ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (ԲՐԵՅՔ ԴԱՆՍ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Ընդունելության քննություններն անցկացվում են 2 ծրագրերով՝

1. ԹՈՓ ՌՈՔ , ԳՈ ԴԱՌՆ, ԲԵՔ ՌՈՔ , ՓԱՌԻԵՐ ՄՈՒՎՁ , ՖՐԻԶ , ՖՈՒՏՎՈՐԿ :

Ընդհանուր 20 միավոր

2. Անհատական՝ 1,5-2 րոպե տևողությամբ պար, նախօրոք կազմված բովանդակությամբ:

Ընդհանուր 20 միավոր

ԹՈՓ ՌՈՔ			ԳՈ ԴԱՌՆ		
1	Քրոսս ստեպ	1	1	Սքուոթ	1
2	Հասկ ստեպս	2	2	Նի Դրոփ	1
3	Ափ ողք	1	3	Քորք սքրյու	2
4	Ինդիան ստեպս	2	4	Հուկ	1
5	Ինդիան ստեպս դաբլ	2	5	Դաբլյու	1
6	Մարշ ստեպ	1	6	Ջազզ Սալիտ	1
7	Բրուկլին ստեպ	2	7	Դոլֆին	2
8	Ֆրոնտ ստեպ	1	8	Փինգուին	1
9	Բեք ստեպ	1	9	Բում Սլայդ	1
10	Սայդ ստեպ	1	10	Դայվ Բոլլ	2
11	Կիկ թորն ստեպ	2	11	Չիլինգ Դրոփ	2
12	Ֆրոնտ ստեպ 90	1	12	Բեք Ուոքդաուն	2
13	Բեք ստեպ 90	1	13	Քորեան բաթթլ ռոք	2
14	Բաթթլ ողք	1	14	Փուշ ափ	1
15	Դաբլ բաունս	1			
20 միավոր			20 միավոր		
ԲԵՔ ՌՈՔ					
1	ՍՍ բեք ողք	3			
2	Հուկ -բեք ողք	3			
3	Ջամպ օվեո ջամպ բեք -բեք ողք	3			
4	Լոք սվիչ ողք	3			
5	Շոլդեր չեյր ողք	4			
6	Նինջա ողք	4			
20 միավոր					



ՓԱՌԻԵՐ ՄՈՒՎՋ			ՖՐԻՉ		
1	Բեք սպին	2	1	Բեյթի	2
2	Ուիինդ միլս	3	2	Էիր Բեյթի	3
3	Սուայփ	3	3	Էլ-քիկ	3
4	Ֆլեյթ	5	4	Հեդ Սթենդ	1
5	Հենդ Գլայդ	3	5	Հեդ Հոլլոու Բեք	3
6	Հեդ սպին	4	6	Չեիր	2
			7	Հենդ Սթենդ	2
			8	Շոլդեր	1
			9	Տառուլ	1
			10	Էլբոու	2
20 միավոր			20 միավոր		
ՖՈՒՏՎՈՐԿ					
1	Ռաշն ստեպ	2			
2	Հուկ	1			
3	Քիկ աուֆ	1			
4	Սիքս ստեպ	1			
5	Թրի ստեպ	1			
6	Մանքի սվինգ	2			
7	Սի սի	2			
8	Շաֆֆլ	1			
9	Ֆոր ստեպ	2			
10	Ուան ստեպ	1			
11	Թու ստեպ	2			
12	Ըրաունդ դը ոտրլդ	2			
13	Բեյթի լավ	1			
14	Օկտոպուս	1			
20 միավոր					

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաքանականով:

Յուրաքանչյուր ծրագիր գնահատվում է առավելագույնը 20 միավորով: Մեկից մինչև յոթ գնահատականը հաշվարկի մեջ չի մտնում:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԱԹԼԵՏԻԿԱ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ԱՌԿԱ-ՅԵՌԱԿԱ)

(ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ)

Ա Ր Ա Գ Ա Վ Ա Չ Ք Ե Վ Ց Ա Տ Կ Ե Ր

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1 ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 100 մ (վրկ.)	11.2	11.3	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.5	14.0
Վազք 200 մ (վրկ.)	22.9	23.2	23.5	23.8	24.1	24.4	24.7	25.0	25.4	25.8	26.2	26.7	27.2
Վազք 400 մ (վրկ.)	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	54.0	55.0	56.0	57.0	58.0	59.0	61.0	63.0
Արգելավազք 110 մ (վրկ.)	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.7	17.0	17.4	17.8	18.2	18.7	19.2	20.0
Հեռացատկ (մ. սմ)	6.70	6.60	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00
Եռացատկ (մ. սմ)	14.60	14.40	14.20	14.00	13.80	13.60	13.40	13.20	13.00	12.60	12.20	11.80	11.60
Բարձրացատկ (մ. սմ)	1.90	1.87	1.84	1.81	1.76	1.71	1.66	1.61	1.56	1.51	1.46	1.41	1.36
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղից եռացատկ (մ. սմ)	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.50	7.30	7.10	6.80	6.50
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդինետումցածից ռաջ(6 կգ)(մ.սմ)	13.00	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00
Մ Ի Ջ Ն Ա Վ Ա Չ Ք													
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1 ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 800 մ (րոպ.վրկ.)	1.59.0	2.00.0	2.01.0	2.03.0	2.05.0	2.07.0	2.09.0	2.12.0	2.15.0	2.20.0	2.25.0	2.30.0	2.35.0
Վազք 1500 մ (րոպ.վրկ.)	4.12.0	4.14.0	4.16.0	4.18.0	4.21.0	4.24.0	4.27.0	4.30.0	4.33.0	4.38.0	4.43.0	4.50.0	5.00.0
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղիցեռացատկ (մ. սմ)	8.10	8.00	7.90	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.10	6.90	6.70	6.30
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդի նետում ցածից առաջ (6 կգ) (մ. սմ)	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00
Ն Ե Տ ՈՒ Մ Ն Ե Ր													
Գնդի հրում (մ. սմ)	13.30	13.10	12.80	12.50	12.20	11.90	11.60	11.30	11.00	10.60	10.30	10.00	9.50
Սկավառակի նետում(մ.սմ)	42.50	42.00	41.50	40.00	39.00	38.00	37.00	36.00	35.00	34.00	33.00	32.00	31.00
Նիզակի նետում (մ. սմ)	53.50	53.00	52.50	52.00	51.00	50.00	49.00	48.00	47.00	46.00	44.00	42.00	40.00
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղիցեռացատկ (մ. սմ)	7.80	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդինետումցածից առաջ(6 կգ)(մ.սմ)	14.00	13.70	13.40	13.00	12.70	12.50	12.30	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50

ՇԱՆՈՐՈՒԹՅՈՒՆ: Վերջնական զննահատական ընդ որում 8 կրթարժի ավաքածմի ավորների միջին ավաքանականով: Քննությունը անցկացվում է 2020 թվականի ապրիլի 1-ին մրցումների կանոնների նկատմամբ պատասխան:

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>

«Աթլետիկա» ընդունելության քննության մրցաձևերիչափորոշիչների հիմք է հանդիսացել՝ աթլետիկա մարզաձևի առանձին մրցաձևերի կարգային նորմատիվային պահանջները:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԱԹԼԵՏԻԿԱ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՌԻՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ԱՌԿԱ ՅԵՌԱԿԱ)

(ԿԱՆԱՅՔ)

Ա Ր Ա Գ Ա Վ Ա Չ Ք ԵՎ Ց Ա Տ Կ Ե Ր

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1 ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 100 մ (վրկ.)	12.9	13.0	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.2	14.5	15.0	15.5	16.0	17.0
Վազք 200 մ (վրկ.)	27.2	27.3	27.4	27.6	27.8	28.0	28.3	28.6	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
Վազք 400 մ (վրկ.)	60.0	61.0	62.0	63.0	64.0	65.0	66.0	68.00	70.0	73.0	75.0	77.0	80.0
Արգելավազք 100մ (վրկ.)	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0
Հեռացատկ (մ. սմ)	5.60	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20	4.00	3.80
Եռացատկ (մ. սմ)	12.20	12.00	11.80	11.60	11.40	11.20	11.00	10.80	10.60	10.20	9.80	9.40	9.00
Բարձրացատկ (մ. սմ)	1.65	1.62	1.59	1.56	1.53	1.50	1.47	1.44	1.41	1.36	1.31	1.26	1.21
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղից եռացատկ (մ. սմ)	7.40	7.30	7.20	7.10	7.00	6.80	6.60	6.40	6.20	6.00	5.70	5.40	5.00
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդինետումցածի ցառաջ(4 կգ)(մ.սմ)	11.00	10.80	10.60	10.30	10.00	9.70	9.40	9.10	8.80	8.50	8.00	7.50	7.00
Մ Ի Ջ Ն Ա Վ Ա Չ Ք													
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1 ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 800 մ (րոպ.վրկ.)	2.20.0	2.22.0	2.24.0	2.26.0	2.30.0	2.35.0	2.40.0	2.45.0	2.50.0	2.55.0	3.00.0	3.05.0	3.10.0
Վազք 1500 մ (րոպ.վրկ.)	4.50.0	4.55.0	5.00.0	5.05.0	5.10.0	5.15.0	5.20.0	5.25.0	5.30.0	5.35.0	5.40.0	5.45.0	5.50.0
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղից եռացատկ (մ. սմ)	7.00	6.90	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40	6.30	6.10	5.90	5.60	5.30	5.00
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդինետումցածի ցառաջ (4 կգ) (մ.սմ)	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.30	8.00	7.50	7.00	6.50
ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ													
Գնդիհրում (մ. սմ)	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80	7.60
Սկավառակի նետում (մ. սմ)	32.00	31.50	31.00	30.50	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00
Նիզակինետում (մ. սմ)	42.00	41.50	41.00	40.50	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2													
Տեղիցեռացատկ (մ. սմ)	6.80	6.70	6.60	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	5.90	5.70	5.50	5.30	5.00
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 3													
Գնդինետումցածի ցառաջ (4 կգ) (մ.սմ)	11.50	11.20	10.90	10.70	10.50	10.20	9.90	9.60	9.30	9.00	8.50	8.00	7.50

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վերջնական գնահատական ընդոշվում է 8 կրարձրիավազած միավորների միջին թվաքանակնով: Քննությունը անցկացվում է 2020թվականի աթլետիկայի մրցումների կանոնների համապատասխան:

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>

«Աթլետիկա» ընդունելության քննության մրցաձևերի չափորոշիչների հիմք է հանդիսացել՝ աթլետիկա մարզաձևի առանձին մրցաձևերի կարգային նորմատիվայի նպահանջները:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (ԼԵՌՆԱԴԱՆՈՒԿԱՅԻՆ ՍՊՈՐՏ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ՀԵՌԱԿԱ)

Միավոր	Վազք 1000 մ (րոպե)	Վազք 800 մ (րոպե)	Ցատկեր մարմնա- մարզական նստարանի վրայով (30 վրկ.)		Կքանխստ մեկ ոտքի վրա (քանակ, անգամ)	
	տղամարդ.	կանայք	տղամարդ.	կանայք	տղամարդ.	կանայք
20	3.00	2.55	60	45	26	20
19	3.05	2.56	59	44	25	19
18	3.10	2.57	58	43	24	18
17	3.13	2.58	57	42	23	17
16	3.16	2.59	56	41	22	16
15	3.19	3.00	55	40	21	15
14	3.22	3.01	54	39	20	14
13	3.25	3.02	53	38	19	13
12	3.28	3.03	52	37	18	12
11	3.30	3.04	51	36	17	11
10	3.32	3.05	50	35	16	10
9	3.34	3.06	49	34	15	9
8	3.36	3.07	48	33	14	8
7	3.38	3.08	47	32	13	7
6	3.40	3.09	46	31	12	6
5	3.42	3.10	45	30	11	5
4	3.44	3.11	44	29	10	4
3	3.46	3.12	43	28	9	3
2	3.48	3.13	42	27	8	2
1	3.50	3.14	41	26	7	1

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. 1. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժություն-
 ներից վաստակած միավորների միջին գումարով: 2. Առանձին ձևերում 8-ից ցածր վաստակած
 միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորմատիվների համար հիմք են ծառայել՝
 Раменская Т. И.,. Лыжный спорт, 2015թ. Գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ
 մանկապատանեական ծմեռային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը: Չեղարկվող մարզի Բ.
 Զլատաուսի՝ Իշմուրատովի անվան N1 Օլիմպիական սպորտային դպրոցի նորմատիվներ՝
 <<Спортивная школа олимпийского резерва>>:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ
 (ԴԱՀՈՒԿԱՎԱՋՔ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ՀԵՌԱԿԱ)

Միավոր	ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ		ԿԱՆԱՅՔ	
	Վազք 1500 մ /րոպ /	Տասնացատկ /Մ.սմ/	Վազք 1000 մ /րոպ /	Տասնացատկ /Մ.սմ/
20	4.50,0	25.80	4.00,0	21.00
19	4.51,0	25.60	4.01,0	20.80
18	4.52,0	25.40	4.02,0	20.60
17	4.53,0	25.20	4.03,0	20.40
16	4.54,0	25.00	4.04,0	20.20
15	4.55,0	24.80	4.05,0	20.00
14	4.56,0	24.60	4.06,0	19.80
13	4.57,0	24.40	4.07,0	19.60
12	4.58,0	24.20	4.08,0	19.40
11	4.59,0	24.00	4.09,0	19.20
10	5.00,0	23.80	4.10,0	19.00
9	5.01,0	23.60	4.11,0	18.80
8	5.02,0	23.40	4.12,0	18.60
7	5.03,0	23.20	4.13,0	18.40
6	5.04,0	23.00	4.14,0	18.20
5	5.05,0	22.80	4.15,0	18.00
4	5.06,0	22.60	4.16,0	17.80
3	5.07,0	22.40	4.17,0	17.60
2	5.08,0	22.20	4.18,0	17.40
1	5.09,0	22.00	4.19,0	17.20

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. 1. Փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր: 2. Միաժամանակյա մեկքայլ ընթացքի տեխնիկայի նմանակում անվավոր դահուկներով: Գնահատվում է 1-20 միավոր: 3. Նշված վարժությունների գնահատականը որոշվում է երկու վարժություններից վաստակած միավորների միջին գումարով: 4. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երեք վարժություններից վաստակած միավորների գումարով: 5. Առանձին ձևերում 8 -ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում հիմք են ծառայել՝ Раменская Т.И. Лыжные спорт, 2015թ. գրքում ներկայացված նորմատիվները և ՀՀ մանկապարտեզական ձմեռային մարզաձևերի մարզադպրոցի նորմերը: Չեյաբինսկի մարզի Ք. Զլաբաուսի՝ Իշմուրապովի անվան N 1. Օլիմպիական մարզադպրոցի նորմատիվները՝ «Спортивная школа Олимпийского резерва»:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ
 (ՀԵԾԱՆՎԱՍՊՈՐՏ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ՀԵՌԱԿԱ)

Խ Ճ Ո Ւ Ղ Ի

Միավոր	Հեծանվանքի ընթացքից 200 մ/վրկ.		Անհատական հեծանվանքի 15 կմ (րոպե)	
	տղամարդիկ	կանայք	տղամարդիկ	կանայք
20	14.0	16.0	23.00	17.10
19	14.1	16.1	23.05	17.15
18	14.2	16.2	23.10	17.20
17	14.3	16.3	23.15	17.25
16	14.4	16.4	23.20	17.30
15	14.5	16.5	23.25	17.35
14	14.6	16.6	23.30	17.40
13	14.7	16.7	23.35	17.45
12	14.8	16.8	23.40	17.50
11	14.9	16.9	23.45	17.55
10	15.0	17.0	23.50	18.00
9	15.1	17.1	23.55	18.05
8	15.2	17.2	24.00	18.10
7	15.3	17.3	24.05	18.15
6	15.4	17.4	24.10	18.20
5	15.5	17.5	24.15	18.25
4	15.6	17.6	24.20	18.30
3	15.7	17.7	24.25	18.35
2	15.8	17.8	24.30	18.40
1	15.9	17.9	24.35	18.45

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.

1. Վերջնական գնահատականը որոշվում է ծրագրում նշված երկու վարժություններից

վաստակած միավորների միջին գումարով:

2.

Առանձին ձևերում 8-ից ցածր վաստակած միավորները չեն գումարվում ընդհանուր արդյունքին:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորամատիվների համար հիմք են ծառայել՝ <<Физкультура и спорт>>, <<Единая всесоюзная спортивная классификация>>, 1985-1988 զրքում ներկայացված նորմատիվները և << մանկապատանեական ծմբդային ձևերի մարզադպրոցների նորմերը:



**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ԼՈՂ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ
ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ**

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ԱՌԿԱ ՀԵՌԱԿԱ)**

Ընդունելության քննությունների ծրագիրը բաղկացած է երկու նորմերից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է 1 - 20 միավորով:

1. Որևէ մարզական լողաճով 50 մետր լողատարածության հաղթահարում ժամանակով՝ ըստ կից ներկայացվող թիվ 1 և 2 աղյուսակների (կանանց և տղամարդկանց համար):

2. 100մ. համալիր լողի (յուրաքանչյուր 4 մարզական լողաճերի 25 -ական մետր) տեխնիկայի գնահատում՝ ըստ կից թիվ 3 աղյուսակի: Յուրաքանչյուր լողաճի տեխնիկական գնահատվում է 5 միավորով: Հաշվի են առնվում հետևյալ տեխնիկական տարրերը՝ մարմնի դիրքը ջրում, ձեռքերի աշխատանքի տեխնիկան, ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան, շնչառությունը և ընդհանուր շարժումների համագործակցությունը: Յուրաքանչյուր տեխնիկական տարր ճիշտ կատարելու դեպքում դիմորդը ստանում է մեկ միավոր: 3 և ավելի սխալների դեպքում դիմորդը միավոր չի ստանում: Վարժության ընդհանուր գնահատականը որոշվում է 4 լողաճերից ստացած միավորների գումարից, ըստ 3-րդ աղյուսակի: Յուրաքանչյուր վարժություն գնահատվում է առավելագույնը քսան միավորով: Վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժություններից վաստակած միավորների գումարի միջին թվաբանականով:

Մասնագիտության ընդունելության քննություններում նորամատիվների համար հիմք են ծառայել տարբեր կարգային լողորդների նորմատիվային պահանջները և ՀՀ մանկապատանեական մարզադպրոցների նորմերը :

Նորմատիվների առաջին շարքի պահանջները համապատասխանում են առաջին կարգային լողորդի նորմատիվին:

Աղյուսակ 1.

Կ Ա Ն Ա Յ Ք

Միավոր	Կրող 50 մ (վրկ.)	Բրաս 50 մ (վրկ.)	Թիկնալող 50 մ (վրկ.)	Դելֆին 50 մ (վրկ.)
20	30.5	38.0	34.5	33.5
19	31.5	39.0	35.5	34.5
18	32.5	40.0	36.5	35.5
17	33.5	41.0	37.5	36.5
16	34.5	42.0	38.5	37.5
15	37.0	45.0	41.0	40.0



14	40.0	48.0	44.0	43.0
13	43.0	51.0	47.0	46.0
12	46.0	54.0	50.0	49.0
11	49.0	57.0	53.0	52.0
10	53.0	1.01.0	57.0	56.0
9	57.0	1.04.0	1.01.0	1.00.0
8	1.01.0	1.08.0	1.05.0	1.04.0
7	1.05.0	1.12.0	1.09.0	1.08.0
6	1.09.0	1.16.0	1.13.0	1.12.0
5	1.13.0	1.20.0	1.17.0	1.16.0
4	1.17.0	1.24.0	1.21.0	1.20.0
3	1.21.0	1.28.0	1.25.0	1.24.0
2	1.25.0	1.32.0	1.29.0	1.28.0
1	1.29.0	1.36.0	1.33.0	1.32.0

Աղյուսակ 2.

Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Կ

<i>Միավոր</i>	<i>Կրող 50 մ (վրկ.)</i>	<i>Բրաս 50 մ (վրկ.)</i>	<i>Թիկնալող 50 մ (վրկ.)</i>	<i>Դելֆին 50 մ (վրկ.)</i>
20	26.0	34.0	31.0	29.0
19	27.0	35.0	32.0	30.0
18	28.0	36.0	33.0	31.0
17	29.0	37.0	34.0	32.0
16	30.0	38.0	35.0	33.0
15	33.0	41.0	38.0	36.0
14	36.0	44.0	41.0	39.0
13	39.0	47.0	44.0	42.0
12	42.0	50.0	47.0	45.0
11	45.0	53.0	50.0	48.0
10	49.0	57.0	54.0	52.0
9	53.0	1.01.0	58.0	56.0
8	57.0	1.05.0	1.02.0	1.00.0
7	1.01.0	1.09.0	1.06.0	1.04.0
6	1.05.0	1.13.0	1.10.0	1.08.0
5	1.09.0	1.17.0	1.14.0	1.12.0
4	1.13.0	1.21.0	1.18.0	1.16.0
3	1.17.0	1.25.0	1.22.0	1.20.0
2	1.21.0	1.29.0	1.26.0	1.24.0
1	1.24.0	1.33.0	1.30.0	1.29.0



Լողառճ	Առանցսխալի	1 սխալի դեպքում	2 սխալի դեպքում	3 և ավելիսխալի դեպքում
Կրոլ	5	4	3	0
Բրաս	5	4	3	0
Թիկնալող	5	4	3	0
Դելֆին	5	4	3	0



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՀՐԱՃԳՈՒԹՅՈՒՆ)»
 ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ (ՀԵՌԱԿԱ)

Սպորտային ատրճանակ (օլիմպիական)	Սպորտային հրացան (օլիմպիական)	Օդամղիչ հրացան (ոչ օլիմպիական)	Բալ
186	194	180	20
184	193	176	19
182	192	172	18
180	191	168	17
177	190	163	16
174	189	158	15
171	188	153	14
168	187	148	13
165	186	143	12
162	185	138	11
159	184	133	10
156	183	128	9
153	182	123	8
150	181	118	7
147	180	113	6
144	179	108	5
141	178	103	4
138	177	98	3
135	176	93	2
132	175	88	1

Սպորտային ատրճանակ – թիրախի չափ՝ 155.5 մմ

Սպորտային հրացան – թիրախի չափ՝ 45.5 մմ

Օդամղիչ հրացան – թիրախի չափ՝ 155.5 մմ

Մասնակիցը պետք է կրակի աղյուսակում նշված զենքերից որևէ մեկով, ըստ ցանկության, 4.5 մմ մանրագնդակով, 10 մետր հեռավորությունից:

Մասնակցին պատրաստվելու համար տրվելու է 10 թույլ ժամանակ, փորձնական կրակոցի համար ևս 10 թույլ ժամանակ (մանրագնդակների քանակը անսահմանափակ): Հաշվարկային կրակոցների քանակը՝ 20 հատ, տրվում է 30 թույլ ժամանակ:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Սույն նորմատիվները հաստատվել են Հայաստանի հրաձգության ֆեդերացիայի մարզչական հանձնաժողովի եզրակացության հիման վրա՝ հիմնվելով Հայաստանի և միջազգային մրցաշարերի փորձի, ինչպես նաև համադրելով հրաձգության ներհանրապետական հիմնախնդիրները, հնարավորությունները և նպատակները:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
 «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ
 ԳՈՐԾ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ ԵՎ ԿԱՆԱՅՔ

ՄԻԱՎՈՐ	ԺԱՅՈԱՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՎԵՐԵԼՔ ԵՎ ՎԱՅՐԷՋՔ/ /վրկ, բոպե/	ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹ- ՅԱՆ ՊԱՀՈՒՄ (վրկ.)
20	1.30	40
19	1.32	38
18	1.34	36
17	1.36	34
16	1.38	32
15	1.40	30
14	1.42	24
13	1.44	22
12	1.46	20
11	1.48	18
10	1.50	16
9	1.51	14
8	1.52	12
7	1.53	10
6	1.54	8
5	1.55	6
4	1.56	4
3	1.57	3
2	1.58	2
1	1.59	1

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.

1. Ժայռամալցման վարժությունները բաղկացած են՝ վերելքից և վայրէջքից: Վարժության կատարման ցանկացած պահին պատից պոկվելու դեպքում վարժությունը համարվում է չկատարված / գնահատվում է 0 – միավոր/:
2. Տվյալ ժայռամալցման վարժությունը հավասարազոր ուժի մեջ է թե՛ տղամարդկանց, թե՛ կանանց դիմորդների համար:
3. Լսողության, տեսողության և խոսքի խանգարումներով դիմորդները համարվում են անկարողներ և կիրառելի է:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ՝
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ»

ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԴԱՊՏԻՎ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ»
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՄԲ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ 2021 ԹՎԱԿԱՆԻ ԱՌԿԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ**

Ընդունելության քննությունն անցկացվում է գրավոր թեստի ձևով և գնահատվում՝ 20 միավորով:

Թեստն իր մեջ ընդգրկում է 20 հարց «Ֆիզիկական կուլտուրա» (Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչներ, 2009, 2012թթ) և «Առողջ ապրելակերպ» (2018թ.) առարկաներից: Յուրաքանչյուր ճիշտ պատասխանի համար դիմորդը ստանում է 1 միավոր, սխալ պատասխանի համար՝ 0 միավոր: Թեստը լրացնելու համար տրվում է 60 րոպե:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է թեստից վաստակած միավորից:

**«Ֆիզիկական կուլտուրա՝ առարկայի ծրագիր և չափոփորոշիչներ
«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի և «Առողջ ապրելակերպ» առարկայի թեմաներ**

Բժշկականսաքանական և առողջ ապրելակերպ

1. Առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը առողջության համար:
2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
3. Կոփման կանոնները:
4. Կոփման միջոցները և սկզբունքները
5. Շարժողական ռեժիմ:
6. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:
7. Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
8. Ֆիզիկական պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
9. Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:
10. Դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը:
11. Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
12. Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:
13. Բեռնվածության բնութագրումը /բաղադրիչները/ և ինքնահսկման ձևերը:
14. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում
15. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:
16. Վնասակար սովորությունները՝ որպես առողջությունը խաթարող գործոն:
17. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
18. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում:



19. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
20. Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում:
21. Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
22. Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը՝ որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց:
23. Գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները:
24. Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով:
25. Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա:
26. Սննդի ազդեցությունը առողջության վրա, ռացիոնալ սնունդ:
27. Ֆիզիկական, հոգեկան, հոգևոր առողջություն:
28. Սթրեսի կառավարում:
29. Էներգետիկ հավասարակշռությունը և ոչ ռացիոնալ սննդի հետևանքները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն, օլիմպիական խաղեր

1. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:
2. Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:
3. Ժամանակակից 1952թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:
4. Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
5. Սպորտը և արդարացի խաղը:
6. Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
7. Սպորտային էթիկա:
8. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
9. Արդարացի խաղի սկզբունքները:
10. Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:
11. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
12. Արդարացի խաղի կանոնները:
13. Ազգային օլիմպիական կոմիտեի /ԱՕԿ/ գործառույթները:
14. Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական:
15. Կանանց մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին:
16. «Արդարացի խաղի» ճանաչումը և տարածումը Հայաստանում:
17. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:
18. Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը:
19. Օլիմպիական գաղափարախոսությունը որպես համամարդկային արժեք:
20. Արդարացի խաղի բարձրագույն արժեքները:
21. Ծանոթություն աթլետիկայի ձևերի մասին
22. Ծանոթություն աթլետիկայի պատմությանը
23. Ծանոթություն մարմնամարզության ձևերի մասին
24. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
25. Բասկետբոլի պատմությունը և կանոնները
26. Վոլեյբոլի պատմությունը և կանոնները
27. Հանդբոլի պատմությունը և կանոնները
28. Ֆուտբոլի պատմությունը և կանոնները



29. Ձմեռային օլիմպիական խաղեր
30. Դահուկային սպորտի պարապմունքների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
31. Դահուկավազքի մրցումների կանոնները:
32. Լողի առողջարարական, բուժական, մարզական և կիրառական նշանակությունը:
33. Ծանոթություն սպորտային լողաձևերին:
34. Ջրային մարզաձևերը:
35. Լողավազանում, ջրային միջավայրում վարքի կանոնները:
36. Ծանոթություն ուժային մարզաձևերի մասին
37. Ուժային բնույթի վարժությունների դերը ներդաշնակ զարգացման գործում
38. Հասկացություն մկանային ուժի մասին, տեսակները և մշակման միջոցները:
39. Ուժային մարզաձևերից հայ մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին:
40. Հայ ծանրորդները օլիմպիական խաղերում:
41. Ուժային պատրաստության նշանակությունը նախագինակոչային տարիքի պատանիների համար:
42. Ըմբշամարտի ձևերը
43. Ըմբշամարտը Հին աշխարհում
44. Ըմբշամարտը ժամանակակից օլիմպիական խաղերում
45. Տեղեկություններ ազգային «Կոխ» ըմբշամարտից:
46. Ըմբշամարտի դերը և նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստության գործում:
47. Ըմբշամարտի դերը մարդու կյանքի անվտանգության ապահովման գործընթացում:
48. Հայաստանի և հայ ըմբիշները միջազգային մրցագորգերում:

Մեթոդական

1. Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները:
2. Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում
3. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
4. Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
6. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես անձի բազմակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության և պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
7. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները:
8. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին՝ ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց:
9. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:
10. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգների, աղապտիկ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների հասարարական դերը:



Հարցաշարը կազմվել են հիմք ընդունելով հետևյալ ծրագրերը և ձեռնարկները՝

1. Գրիգորյան Յու. Գ. Մինասյան Հ. Ս., «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ:
2. Գրիգորյան Յու. Գ. Մինասյան Հ. Ս., Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:
3. Հ. Մինասյան, Հ. Գաբրիելյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, «Գիտելիքների հիմունքներ 1-12 դասարաններ» /ուսուցչի ձեռնարկ, 2011թ.:
4. «Առողջ ապրելակերպ» դասավանդման մեթոդական հիմունքները հանրակրթական դպրոցում /ուսումնական ձեռնարկ I-II մաս, 2015թ.
5. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 8-9-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.
6. Առողջ ապրելակերպ դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար, ուսուցչի ձեռնարկ 2018թ.



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՏԵՏՏՈՒՄԻ 2025-2026 ՈՐԱՏԱՐՎԱԲԱԿԱԼԱԳՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ
 ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿՈՐՆԵՐԸ
 «ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ	Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր															
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8			
Վազք 60 ս (վրկ.)	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0		
	Կանայք	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8		
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղամարդիկ	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210		
	Կանայք	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170		
Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ (5 կգ. տղա, 3 կգ. կան)	Տղամարդիկ	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00		
	Կանայք	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00		

Ծանոթություն: «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորմատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել

Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ:

Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:

Տեղից հեռացարկ և ցրած գնդակի նետում ցածից առաջ վարժության համար գրվում է երկու փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաքանականով

Ծանոթություն: «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորպատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել

«Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ, Յու. Գ. Գրիգորյան,

Հ. Ս. Մինասյան

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:

Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՏԵՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՊԻՏԱՐԿԱԲԱԿԱՆ ԱՊՐԵԼԻՍ
ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿՈՐԴՈՒՄԻ ՄԱՍԻՆ
ԼՍՊՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԽՈՍՔԻ ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՂԱՄՑ ՀԱՄԱՐ
«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ



Վարժություններ	ՄԻԱԿՈՐՆԵՐ													
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
Վազք 60 մ (վրկ.)	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0
	Կանայք	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Տեղից հեռացարկ (սմ)	Տղամարդիկ	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210
	Կանայք	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170
Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ	Տղամարդիկ	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00
	Կանայք	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00
(5 կգ. տղա, 3 կգ. կան)														

Վերջնական գնահատականը որոշվում է իսկալաքած միավորների միջին թվաքանականով

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒԿԱԵՎ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՈՒՍԱՐԿԱՆ ԿԱՆՈՒՑԱՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ
ՈՒՍՈՒՑԱՆԵՐԻ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐԽԵՐ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏԱՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ
ՍՈՐՏԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՆԴԻՐ (ԱՆՊԱՆԱԽԱՏՈՒՄ) ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ
«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ



Վարժություններ			ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ															
Ծանրանդի սեղմում պատված դիրքից (կգ)	Տղամարդիկ	Կանայք	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8			
			65 կգ □+□	80	78	76	74	72	70	65	60	55	50	45	40	30		
			64 կգ □-□	70	68	66	64	62	60	66	50	45	40	35	30	25		
			50 կգ □+□	45	43	42	41	40	38	36	34	32	30	28	27	25		
Լցրած գնդակի (1 կգ), նետում երկու ձեռքով գլխի վրայից առաջ, նստած դիրքից (սմ)	Տղամարդիկ	Կանայք	35	34	33	32	31	30	29	27	25	23	22	21	20			
			950	930	910	880	850	820	790	760	730	700	650	600	500			
			850	830	810	790	770	750	730	710	690	650	600	500	400			
			22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9			
Թեմիսի գնդակի նետում թիթախին (միավոր)	Կանայք	Տղամարդիկ	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6			

Ծանոթություն: 65 կգ (+) և ավել օտար զորավարները, 64 կգ (-) և ավել օտար զորավարները:



Ծանոթություն: 65 կգ (+) և ավել քաշ ունեցող փղամարդիկ, 64 կգ (-) և պակաս քաշ ունեցող փղամարդիկ, 50 կգ (+) և ավել քաշ ունեցող կանայք, 49 կգ (-) և պակաս քաշ ունեցող կանայք: Լցրած գնդակի (1 կգ), նետում երկու ձեռքով գլխի վրայից առաջ, նստած դիրքից վարժության համար փոխարինվում է լավագույն արդյունքով: Թեմիսի գնդակի նետում թիթախին վարժությունը կատարվում է նստած դիրքից, փոխարինվում է 5 նետման հնարավորություն: Օգտագործվում է 1x1 թիթախի՝ իրենց համակներին շրջանով: Նետումները կատարվում են 5 մ հեռավորությունից: Առաջին շրջանի շառավիղը կազմում է 10 սմ, երկրորդինը՝ 20 սմ, երրորդինը՝ 30 սմ և այլն: Թիթախի կենտրոնին դիպչելու դեպքում փոխարինվում է 5 միավոր, երկրորդ շրջանին՝ 4 միավոր և այլն: Վրիպելու դեպքում միավոր չի փոխարինվում: Դիմորդին փոխարինվում է երկու փորձնական նետման հնարավորություն, որից հեղու նախընտրված ձեռքով կատարում է իրենց սպորտական նետում: Նետումների ճշգրտության գնահատականն արձանագրվում է հավաքած միավորների գումարի հիման վրա:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաքանականով

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՈՒՍԱՐՎԱԾ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՆԴԻՐ (Անդամատուն) ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ «ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ



Վարժություններ		Մ Ի Ա Վ Ա Ռ Դ Ն Ե Ր															
Վազք 60 մ (վրկ.)	Տղամարդիկ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8			
	Կանայք	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,5	12,0			
Տեղից հեռացալի (սմ)	Տղամարդիկ	10,5	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0			
	Կանայք	220	215	210	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110			
		Կանայք	160	155	150	145	140	135	130	120	110	100	90	80	70		

Ծանոթություն: Տեղից հեռացալի վարժության համար պահվում է երկու փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով

ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԵՎ ԹԵՏԱՎՈՐՄԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՏՆՕՐԵՆ
ԱՐՄԵՆ ՓԱՇԱՅԱՆ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ
ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՄԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍԻՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԿԱՏՈՒՆՆԵՐ»

/ՖՈՒՏԲՈՒԼ/ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ

2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ՄՐԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՌԱՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒՆԵՐԸ ԵՎ
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ



ՆՈՐ ՄԱՏԻՎՆԵՐ	ՄԻԱԿՈՐՆԵՐ											
	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
	ՏՂԱՄԱՐ ԴԻԿ											
Դարպան ուղղահայաց ձողով բաժանված է երկու հավասար մասերի: Դարպասի դիմացից, 16,5 մ հեռավորությունից կատարվում է 2 հարված անշարժ գնդակին՝ դարպասի ընտրված կեսին (դիմողի ընտրությամբ): Հաշվարկվում է լավագույն արդյունքը: Գնդակը դարպասային գիծը պետք է անցնի օդով: Վարժությունը գնահատվում է 1-6 միավորով:	0,5 - 1 մ											
	1,01 - 2 մ											
	2,01- 3 մ											
	3,01, - 4 մ											
	4,01 - 5 մ											
	5,01- 6 մ											
	6,01 - 7 մ											
	7,01 - 7,5 մ											
	7.51 - 8 մ											
	8,01 - 8,5 մ											
	8,51 - 9 մ											
	9,01 - 10 մ											

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՐՏԵՐԿՐՅԱ ԵՎ
ՍՓՅՈՒՌՔԻ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ. ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր հարցին կտրվի 10 միավոր:

Հարցաշար

1. Ի՞նչ է մեդիան և ի՞նչ դեր ունի հասարակության մեջ:
2. Ո՞րն է լրագրության հիմնական նպատակը:
3. Ի՞նչ պատկերացումներ ունեք մարզական հաղորդում պատրաստելու վերաբերյալ:
4. Ինչպիսի՞ անհատական և մասնագիտական հատկանիշներ պետք է ունենա լրագրողը:
5. Ի՞նչ է մեդիագրագիտությունը և ի՞նչու է այն կարևոր:
6. Ի՞նչ թերություններ եք նկատում այսօրվա մեդիայում:
7. Ինչպե՞ք գնահատում հայ մարզական մեկնաբանների աշխատանքը:
8. Նշե՛ք ՀՀ-ում լույս տեսնող առաջատար տպագիր պարբերականներ
(ճանաչված լրագրողներ, սյունակագիրներ, խմբագիրներ):
9. Նշե՛ք 5 հայաստանյան և /կամ միջազգային/ հեռուստաընկերություն:
10. Նշե՛ք 5 հայտնի ռադիոկայան (հայաստանյան և /կամ միջազգային/):
11. Նշե՛ք 5 հայկական և /կամ միջազգային/ լրատվական կայք:
12. Նշե՛ք հայաստանյան և /կամ միջազգային/ սպորտային ՁԼՄ-ներ:
13. Եթե ես լինեի մարզական հաղորդման հեղինակ – վարող որևէ ալիքի եթերում.... :
14. Եթե ես լինեի լրատվական ծրագրի Սպորտ հավելվածի մեկնաբան:
15. Օլիմպիական խաղերը մեկնաբանելիս ես... :
16. Հայկական ֆուտբոլը իմ մեկնաբանությամբ:
17. Ոչ զանգվածային մարզաձևերի լուսաբանման հեռանկարներն իմ պատկերացմամբ:
18. Ի՞նչ կփոխեիր մարզական լրագրության ոլորտում:
19. Ի՞նչ տարբերություններ կան տպագիր մամուլում, համացանցային մեդիայում և հեռուստատեսությունում աշխատող լրագրողի աշխատանքում:
20. Հենրիխ Մխիթարյանի հետ հարցազրույց անցկացնելու հնարավորության դեպքում, ինչպիսի՞ հարցեր կտայք :
21. Ի՞նչ թեմայով կլինի Ձեր առաջին մարզական հաղորդումը:
22. Ինչպիսի՞ վնաս կարող են հասցնել կեղծ լուրերը հասարակությանը:
23. Ինչպե՞ս խուսափել ապատեղեկատվությունից:
24. Մեդիայի Ինչպիսի՞ թվային գործիքներ գիտեք:
25. Ձեր նախընտրելի հայ մարզական մեկնաբանը: Հիմնավորե՛ք:



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ «ՍՊՈՐՏ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
«ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» (ԿԻՆԵԶՈԼՈԳԻԱ) ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ
ԾՐԱԳՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Հյուսվածքների կառուցվածքային առանձնահատկություններն ու տարատեսակները:

2. Հասկացություն գեղծերի մասին՝

- Ներգատական գեղծեր,
- Արտադատական գեղծեր,
- Խառը գեղծեր:

3. Նյարդային համակարգի կառուցվածքը:

4. Վեգետատիվ նյարդային համակարգ՝

- Սիմպաթիկ և պարասիմպաթիկ ենթաբաժիններ:

5. Ռեֆլեքս, ռեֆլեքսային աղեղ:

6. Ողնուղեղի կառուցվածքը:

7. Գլխուղեղի կառուցվածքը:

8. Զգայարաններ:

9. Տեսողական վերլուծիչ:

10. Լսողական վերլուծիչ:

11. Մաշկի կառուցվածքը:

12. Հոտառության և համի զգայարաններ:

13. Հենաշարժողական համակարգի գործառույթները:

14. Կմաղքի բաժինները՝

- Իրանի կմաղք,
- Վերին վերջույթի կմաղք,
- Ստորին վերջույթի կմաղք:

15. Մկանային համակարգ՝

- Հարթ մկաններ,
- Կմաղքային մկաններ:

16. Արյուն և նրա բաղադրությունը:

17. Արյան ձևավոր տարրերը:

18. Արյան խմբեր, արյան փոխներարկում:

19. Արյան շրջանառության համակարգ:

20. Սրտի կառուցվածքը:

21. Ավշային համակարգի շրջանառությունը:

22. Արտադատման օրգաններ

23. Միզագոյացման առանձնահատկությունները:



24. Շնչառական օրգանների կառուցվածքը և գործառույթը:
25. Շնչառական շարժումները և գազափոխանակությունը թոքերում:
26. Մարսողական համակարգի կառուցվածքը և գործառույթները:
27. Մարսողությունը բերանի խոռոչում:
28. Մարսողությունը ստամոքսում:
29. Մարսողությունը աղիներում:
30. Վերարտադրողական համակարգի օրգաններ:

Սույն հարցաշարում ընդգրկված է 2025-2026 ուս.տարվա «Սպորտ» մասնագիտության «Առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրա» (Կինեզոլոգիա) բակալավրի կրթական ծրագրի առկա բաժնի ընդունելության հարցերը:

Հարցաշարի հիման վրա կազմվել են թեստային առաջադրանքներ: Որպես հիմք են ընդդրվել «Կենսաբանություն: Մարդ» առարկայի ուսումնական ծրագրերը:

Հարցերը և թեստային առաջադրանքները կազմված են բացառապես հանրակրթական դպրոցի «Կենսաբանություն: Մարդ» առարկայի ուսումնական ծրագրերի շրջանակներում:

Յուրաքանչյուր թեստային առաջադրանք իր մեջ ներառում է 20 առաջադրանք /հարցեր/:

Յուրաքանչյուր հարցի դեպքում ներկայացված է պատասխանի 4 տարբերակ, որոնցում պարտադիր կերպով առկա է միայն մեկ ճիշտ պատասխան:

Գրականության աղբյուրներն են՝

1. «Կենսաբանություն: Մարդ» 8-րդ դասարանի դասագիրք. /Ս.Հ.Սիսակյան, Տ.Վ. Թանգամյան, Գ.Ի. Միրզոյան – Եր.: Տիգրան Մեծ, 2014. -208 էջ:/

2. «Կենսաբանություն: Մարդ» Դասագիրք հանրակրթական դպրոցի 8-րդ դասարանի համար /Ս.Վ.Ամիրյան, Է.Ս. Գևորգյան, Ֆ.Դ. Դանիելյան, Ա.Հ. Եսայան, Ն.Ա. Հովհաննիսյան – Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2014թ. -208 էջ:/



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ 2025-2026 ՈՒՍՈՒՄԱԿԱՆ ՏԱՐԿԱՆ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ՄՐՏԵՐԿՐՅԱՆ ԵՎ ՍՓՅՈՒՈՒՔԻ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԵՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ		Միավորներ													
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
Վազբ 60մ(վրկ)	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8	8,2	8,4	8,6	8,8	9,00	
	Կանայք	9,00	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,00	10,2	10,4	10,6	10,8	
Տեղից հեռացատկ(սմ)	Տղամարդիկ	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210	
	Կանայք	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170	
Լցրած գնդակի նետում	Տղամարդիկ	14,00	13,5	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5	10,00	9,5	9,00	8,00	7,00	
	Կանայք	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00	7,00	6,00	

Ծանոթություն: «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորմատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել

Յու.Գ.Գրիգորյան, ՀԱՄԻՆԱՅԱՆ «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ:

Յու.Գ.Գրիգորյան, ՀԱՄԻՆԱՅԱՆ Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարանների համար, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:

Տեղից հեռացատկ և լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ վարժության համար տրվում է երկու փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանմանով:

