

ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՌԱԿԱ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ
2025/2026 ՌԻՍԱՐՎԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

«ԱԹԼԵՏԻԿԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԳԻՐ ԵՎ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ (ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՔՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)

(40 տարեկան և բարձր, 90 կգ և բարձր տղամարդիկ, 75 կգ և բարձր կանայք)

Գնահատումը կատարվում է 20 բալային համակարգով

Վարժ Բալ	ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ								ԿԱՆԱՅՔ							
	վազք 50մ (վրկ)		հեռացատկ տեղից (մ)		թենիսի գնդակի նետում (մ)		վազք 1000 մ (վրկ)		վազք 50մ (վրկ)		հեռացատկ տեղից (մ)		թենիսի գնդակի նետում (մ)		վազք 500 մ (վրկ)	
20	6,5	7,0*	2,70	2,50*	55	50*	3.07,0	3.20.0*	7,5	8,0*	2,20	2,00*	45	40*	1.30.0	1.40.0*
19	6,6	7.1*	2,67	2.47*	54	49*	3.10,0	3.23.0*	7,6	8.1*	2,17	1.97*	44	39*	1,32,0	1.42.0*
18	6,7	7.2*	2,63	2.44*	53	48*	3.13.0	3.26.0*	7,7	8.2*	2,13	1.94*	43	38*	1,34,0	1.44.0*
17	6,8	7.3*	2,60	2.40*	52	47*	3.16.0	3.29.0*	7,8	8.3*	2,10	1.90*	42	37*	1,36,0	1.46.0*
16	6,9	7.4*	2,56	2.37*	51	46*	3.19.0	3.32.0*	7,9	8.4*	2,06	1.87*	41	36*	1,38,0	1.48.0*
15	7,0	7.5*	2,53	2.34*	49	45*	3.22.0	3.35.0*	8,0	8.5*	2,03	1.84*	39	35*	1,40,0	1.50.0*
14	7,1	7.6*	2,50	2.30*	47	43*	3.25.0	3.38.0*	8,1	8.6*	2,00	1.80*	37	33*	1,42,0	1.52.0*
13	7,2	7.7*	2,46	2.27*	45	41*	3.28.0	3.41.0*	8,2	8.7*	1,96	1.77*	35	31*	1,44,0	1.54.0*
12	7,3	7.8*	2,43	2.24*	43	39*	3.31.0	3.45.0*	8,3	8.8*	1,93	1.74*	33	29*	1,47,0	1.57.0*
11	7,4	7.9*	2,40	2.20*	41	37*	3.34.0	3.48.0*	8,4	8.9*	1,90	1.70*	31	27*	1,50,0	2.00.0*
10	7,5	8,0*	2,35	2.17*	39	35*	3.37.0	3.51.0*	8,5	9,0*	1,85	1.67*	29	25*	1,53,0	2.05.0*
9	7,6	8.1*	2,30	2.14*	37	33*	3.41.0	3.55.0*	8,6	9.1*	1,80	1.64*	27	23*	1,56,0	2.10.0*
8	7,7	8.2*	2,25	2.10*	35	30*	3.45.0	4.00.0*	8,7	9.2*	1,75	1.60*	25	20*	2,00,0	2.15.0*
7,5	7,8	8.3*	2,20	2.07*	33	28*	3.50.0	4.03.0*	8,8	9.3*	1,70	1.57*	23	18*	2,05,0	2.18.0*
7	7,9	8.4*	2,15	2.04*	31	26*	3.55.0	4.06.0*	8,9	9.4*	1,65	1.54*	21	16*	2,10,0	2.21.0*
6	8,0	8.5*	2,10	2.00*	30	24*	3.58.0	4.10.0*	9,0	9.5*	1,60	1.50*	19	14*	2,13,0	2.25.0*
5	8,1	8.6*	2,06	1.97*	29	22*	4,01,0	4.13.0*	9,1	9.6*	1,56	1.47*	18	12*	2,16,0	2.28.0*
4	8,2	8.7*	2,02	1.94*	28	20*	4,04,0	4.16.0*	9,2	9.7*	1,52	1.44*	17	10*	2,19,0	2.31.0*
3	8,3	8.8*	1,98	1.90*	27	18*	4,07,0	4.20.0*	9,3	9.8*	1,48	1.40*	16	9*	2,22,0	2.35.0*
2	8,4	8.9*	1,95	1.87*	25	15*	4,10,0	4.25.0*	9,4	9.9*	1,45	1.35*	15	8*	2,25,0	2.40.0*
1	8,5	9.0*	1,94	1.86*	24	14*	4,11,0	4.26.0*	9,5	10.0*	1,44	1.34*	14	7*	2,26,0	2.41.0*

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վերջնական գնահատականը որոշվում է 7,5 և բարձր հավաքած միավորների միջին գնահատականով:

Քննությունն անցկացվում է «ԱԹԼԵՏԻԿԱ» մարզաձևի մրցումների կանոններով:

*(Աստղանիշով նշված է (40 տարեկան և բարձր, 90 կգ և բարձր տղամարդկանց, 75 կգ և բարձր կանանց) չափորոշիչը:

Հաստատված է արվեստի և սպորտի միջոցների 1-ին նիստում

ԱՐՎԵՍՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆԻ ՎԱՐՔՉ՝  Ա. ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ

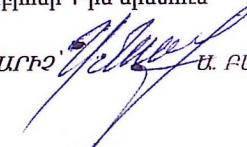
ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ» ՄԱՄՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ
2025/2026 ՈՒՍՏԱՐԿԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԳԻՐ ԵՎ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ (ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)
(40 տարեկան և բարձր, 90 կգ և բարձր տղամարդիկ, 75 կգ և բարձր կանայք) .
Գնահատումը կատարվում է 20 բալային համակարգով

Թվական	ՏՂԱՄԱՐԴԻՎ					ԿԱՆԱՅՔ				
	Հկունության		Հարակության և կոորդինաց.		Ուժային	Հկունության		Հարակության և կոորդինաց.		Ուժային
	Թեքում առաջ, ծնկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)	Հենացատկ «ցատկասեղանից» ոտքերը զատած, բարձրությունը՝ 120սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ	2գումներ պտտաձողին կախ (բռնվածքը վերնից)		Թեքում առաջ, ծնկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)	Հենացատկ ցատկասեղանից» ոտքերը զատած, բարձրությունը 110 սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ	2եքերի ծալում և ուղղում, հենում պառկած դրությունից			
20	Ե.դ. «նիստ», ոտքերը զատած 90° ձեռքերը վեր, իրանը հասցնել հատակին, ձեռքերն առաջ, պահել 3 վրկ	200սմ	180սմ*	20	15*	Ե.դ. «նիստ», ոտքերը զատած 90°, ձեռքերը վեր, իրանը հասցնել հատակին, ձեռքերն առաջ, պահել 3 վրկ	180 սմ	160սմ*	30	25*
19				19	14*				28	24*
18				18	13*				26	23*
17	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, իրանը՝ ազդրերին, պահել 3 վրկ.	180սմ	160սմ*	17	12*	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, իրանը՝ ազդրերին, պահել 3 վրկ.	160 սմ	140սմ*	24	22*
16				16	11*				23	21*
15				15	10*				22	20*
14	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, գլուխը՝ ծնկներին, պահել 3 վրկ.	16սմ	140սմ*	14	9*	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, գլուխը՝ ծնկներին, պահել 3 վրկ.	140 սմ	120սմ*	21	19*
13				13	8*				20	18*
12				12	7*				19	17*
11	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, պահել 3 վրկ.	140սմ	120սմ*	11	6*	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ափերը հասցնել հատակին, պահել 3 վրկ.	120 սմ	100սմ*	18	16*
10				10	5*				17	14*
9				9	4*				16	12*
8	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը հասցնել հատակին, պահել 3 վրկ.	120սմ	100սմ*	8	3*	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը հասցնել հատակին, պահել 3 վրկ.	100 սմ	80սմ*	15	10*
7,5		110սմ	80սմ*	7	2*		80 սմ	70 սմ	14	8*
7				6	1*				13	7*
6	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը չեն հասնում հատակին	100սմ	80սմ*	5	0	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը չեն հասնում հատակին	80 սմ	60սմ*	12	6*
5				4	0				11	5*
4				3	0				10	4*
3				2	0		70 սմ		9	3*
2				1	0				8	2*
1				0	0				7	1*

ՕԱՆՈՒԹՅՈՒՆ: Վերջնական գնահատականը որոշվում է 7. 5 և բարձր հավաքած միավորների միջին գնահատականով:
 Քննությունն անցկացվում է «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ» մարզաձևի մրցումների կանոններով:

*(Աստղանիշով նշված է (40 տարեկան և բարձր, 90 կգ և բարձր տղամարդկանց, 75 կգ և բարձր կանանց) չափորոշիչը:

Հաստատված է արվեստի և սպորտի ամբիոնի 1-ին նիստում

ԱՐՎԵՍԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՍԲԻՈՆԻ ՎԱՐԻՉ  Ա. ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ