

ՎԱՆԱՁՈՐԻ ՀՈՎՅ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍԻՄՈՒՄԻՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՍԱՐԶՈՒՄՆԵՐ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՌԱԿԱ ՌԻՍՈՒՅՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ
2023-2024 ՌԻՍԱՐՎԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԵՐԱԳԻՐ ԵՎ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ (ՍԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)
(40 տարեկան և բարձր, 90 կգ և բարձր տղամարդիկ, 75 կգ և բարձր կանայք)


Գնահատումը կատարվում է 20 բալլային համակարգով

Վարձ	ՏՐԱՄԱՐԴԻԿ					ԿԱՆԱՅԵ																		
	Ճկունության		Ճարպկության և կոորդինաց.		Ուժային		Ճկունության		Ճարպկության և կոորդինաց.		Ուժային													
	Թեքում առաջ, ձևկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)		Հենացատկ «ցատկասեղանից» ոտքերը զատած, բարձրությունը՝ 120սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ		Ձգումներ պտտածողի կախ (բռնվածքը վերևից)		Թեքում առաջ, ձևկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)		Հենացատկ ցատկասեղանից» ոտքերը զատած, բարձրությունը՝ 110 սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ		Ձեռքերի ծայրում 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, ավերը հասցնել հատակին, իրանը՝ ազդրերին, պահել 3 վրկ.		180սմ		160սմ*		17		12*		Ե.դ., ձեռքերը վեր, ավերը 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, ավերը հասցնել հատակին, գլուխը՝ ձևկներին, պահել 3 վրկ.		16սմ		140սմ*		14		9*		Ե.դ., ձեռքերը վեր, ավերը հասցնել հատակին, գլուխը՝ ձևկներին, պահել 3 վրկ.		140 սմ		120սմ*		21		19*					
13																	13		8*		20		18*	
12																	12		7*		19		17*	
11	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ավերը հասցնել հատակին, պահել 3 վրկ.		140սմ		120սմ*		11		6*		Ե.դ., ձեռքերը վեր, ավերը 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																	7		2*		14		8*	
6																	6		1*		13		7*	
5	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*					
4																	4		0		11		5*	
3																	3		0		10		4*	
2							2		0				70 սմ				9		3*					
1																	1		0		8		2*	

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: Վերջնական գնահատականը որոշվում է 8 և բարձր հավաքած միավորների միջին գնահատականով:
Զննությունն անցկացվում է «ՍԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ» մարզաձևի մրցումների կանոններով:

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

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Ե ԱՐԿԵՍՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՍԲԻՈՆԻ ԶՐԴ ՆԻՍՏՈՎ

ԱՐԿԵՍՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՍԲԻՈՆԻ ՎԱՐԻՉ  Ա.ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ