

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ

2025/2026 ՈՒՍԱՐՎԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԿԻՐ ԵՎ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ (ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)

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

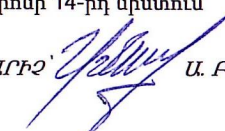
Գնահատումը կատարվում է 20 բալլային համակարգով

| Գում. Բալլ | ՏՂԱՄԱՐԴԻՎ                                                                                   |   |                                                                                                |    |                                          | ԿԱՆԱՅՔ |                                                    |     |                                                                                               |  |                                                     |  |        |  |       |     |   |    |       |  |       |  |    |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|--------|--|-------|-----|---|----|-------|--|-------|--|----|----|
|            | Ճկունության                                                                                 |   | Ճարպկության և կոորդինաց.                                                                       |    | Ուժային                                  |        | Ճկունության                                        |     | Ճարպկության 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 |  | 2եռքերի 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   |                                                                                               |  |                                                     |  |        |  | 9     | 3*  |   |    |       |  |       |  |    |    |
| 2          |                                                                                             |   |                                                                                                |    |                                          |        |                                                    |     |                                                                                               |  |                                                     |  |        |  |       |     | 1 | 0  |       |  | 70 սմ |  | 8  | 2* |
| 1          | 0                                                                                           | 0 | 7                                                                                              | 1* |                                          |        |                                                    |     |                                                                                               |  |                                                     |  |        |  |       |     |   |    |       |  |       |  |    |    |

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: 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 14-րդ նիստում

ԱՐՎԵՍՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՄԲԻՈՆԻ ՎԱՐԻՉ՝  Ա. ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ