

ՎԱՆԱԶՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՄԱՐԱՆ

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ
2026/2027 ՈՒՍՏԱՐՎԱ 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)

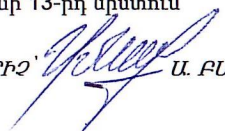
Գնահատումը կատարվում է 20 բալային համակարգով

Գրանցված Ընդ	ՏՂԱՄԱՐԴԻՎ					ԿԱՆԱՅՔ				
	Ճկունության		Ճարակության և կոորդինաց.		Ուժային	Ճկունության		Ճարակության և կոորդինաց.		Ուժային
	Թեքում առաջ, ծնկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)	Հենացատկ «ցատկասեղանից» ոտքերը գատած, բարձրությունը՝ 120սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ	2գումներ պտտաձողին կախ (բռնվածքը վերևից)	Թեքում առաջ, ծնկները ուղիղ (կանգ և նիստ դրություն)	Հենացատկ ցատկասեղանից» ոտքերը գատած, բարձրությունը՝ 110 սմ, գնահատվում է վարցատկի երկարությամբ	2եքերի ծալում և ուղղում, հենում պտկած դրությունից				
20	Ե.դ. «նիստ», ոտքերը գատած 90° ձեռքերը վեր, իրանը հասցնել հատակին, ձեռքերն առաջ, պահել 3 վրկ	200սմ	180սմ*	20	15*	Ե.դ. «նիստ», ոտքերը գատած 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՝ ծնկներին, պահել 3 վրկ.	16սմ	140սմ*	14	9*	Ե.դ., ձեռքերը վեր, ավերը 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, 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*
7,5				7	2*				14	8*
7				6	1*				13	7*
6	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը չեն հասնում հատակին	110սմ	80սմ*	5	0	Ե.դ., ձեռքերը վեր, մատների ծայրերը չեն հասնում հատակին	80 սմ	70 սմ	12	6*
5				4	0				11	5*
4				3	0				10	4*
3		100սմ	80սմ*	2	0		80 սմ	60սմ*	9	3*
2				1	0				8	2*
1				0	0				70 սմ	

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 13-րդ նիստում

ԱՐՎԵՍՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԱՍԲԻՈՆԻ ՎԱՐԻՉ  Ա. ԲԱՐՍԵՂՅԱՆ