*Հավելված № 2*

*Հայաստանի Հանրապետության կառավարության*

*2017 թվականի ------------------------- ----- -ի*

*№ --------- արձանագրային որոշման*

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾՄԱՆ «ԵՂԻՐ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԱՐԻ» ՀԱՄԱԼԻՐ ԾՐԱԳՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՁԵՎԵՐՆ ՈՒ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԸ**

 **I . ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Առաջին աստիճան (6-9 տարեկան երեխաների համար).**
2. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը դպրոցականների առողջության ամրապնդման համար,
3. տեղեկություններ անձնական հիգիենայի և օրվա ռեժիմի մասին,
4. քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ,
5. առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության և ճիշտ կեցվածքի ձևավորման համար,
6. կոփման նշանակությունը, կանոնները,
7. հավասարակշռության վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան,
8. օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը։

**II. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

**(ոչ պակաս քան 9 ժամ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Ժամանակահատվածը մեկ շաբաթվա համար (րոպեներ) |
| 1. | Առավոտյան մարմնամարզություն | Ոչ պակաս քան 70 |
| 2. | Կրթական հաստատություններում պարտադիր ֆիզիկական դասընթացներ | 135 |
| 3. | Ուսումնական օրվա ընթացքում շարժական ակտիվության տեսակներ (դինամիկ դադարներ, ֆիզկուլտուրային րոպեներ և այլն) | 100 |
| 4. | Մարզական ակումբներում և խմբերում թեթև աթլետիկայի, լողի, դահուկների, մարմնամարզության, շարժական խաղերի, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբերի առաջնություններին մասնակցելու համար անցկացվող կազմակերպչական պարապմունքներ | Ոչ պակաս քան 120 |
| 5. | Ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնուրույն պարապմունքներ (ծնողների մասնակցությամբ), շարժական և սպորտային խաղերի միջոցով, ինչպես նաև շարժական ակտիվության այլ տեսակներով: | Ոչ պակաս քան 120 |
| Արձակուրդների ընթացքում օրական շարժական ռեժիմը պետք է կազմի ոչ պակաս քան 120 րոպե: |

**III. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(առաջին աստիճան՝ 6-9 տարեկան երեխաներ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N |  Թեստային վարժություններ |  Տղաներ |  Աղջիկներ |
|  6-տարեկան | 7-տարեկան |  8-տարեկան | 9- տորեկան |  6-տարեկան |  7-տարեկան |  8-տարեկան | 9- տորեկան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |  |
| 1. | Վազք 20 մետր բարձր մեկնարկից (վրկ) | 6.0-6.9 | 4.7-6.6 | 4.5-6.5 | 4.3-6.0 | 6.6-6.7 | 5.0-7.0 | 4.7-6.7 | 4.3-6.0 |
| կամ Վազք 30 մետր բարձր մեկնարկից (վրկ) | - | 6.0.-7.0  | 5.8-7.0 | 5.6-6.8 | - | 6.2-7.2 | 6.0-7.0 | 5.8-6.6 |
| 2. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 125-90 | 140-100 | 155-130 | 160-120 | 115-80 | 130-90 | 135-100 | 140-110 |
| 3. | Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն(մ.) | 10 և ավելի | 12 և ավելի | 16 և ավելի | 18 և ավելի | 11 և ավելի | 12 և ավելի | 13 և ավելի | 15 և ավելի |
| 4. | Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 7-3 | 8-3 | 10-4 | 12-5 | 4-2 | 5-3 | 7-3 | 8-4 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | 5-2 | 6-3 | 10-4 | 12-5 | 4-2 | 5-3 | 9-3 | 11-4 |
| կամ Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | - | - | 2-3 | 3-4 | - | - | - | - |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 6. | Վազք 300 մետր (րոպե, վրկ ) | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| կամ դահոկավազք 1000 մետր | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* | 9.30-8.30 | 9.20-8.20 | 8.20-7.20 | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* | 10.00-9.00 | 9.20-8.30 | 8.30-7.30 |
| կամ Լող 25 մետր (րոպե, վրկ) | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | ***5*** | ***7*** | ***8*** | ***8*** | ***5*** | ***7*** | ***7*** | ***7*** |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը*  *1-ին աստիճան ստանալու համար* | **3** | **4** | **5** | **5** | **3** | **4** | **4** | **4** |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում՝ «Կրծքանշան» ստանալու համար, պարտադիր պայման է հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և անհրաժեշտ մակարդակի տեսական գիտելիքներին տիրապետելը:

**IV. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Երկրորդ աստիճան (10-11 տարեկան երեխաների համար).**
2. շարժողական ռեժիմ,
3. ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա,
4. առավոտյան մարմնամարզության, ֆիզկուլտ դադարներների, ֆիզկուլտ րոպեների կատարման կանոնները,
5. արագաշարժության և ճարպկության ինքնուրույն մշակման մեթոդիկան,
6. ժամանակակից օլիմպիական խաղերը,
7. կոփման նշանակությունը, կանոնները։

**V. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

 **(ոչ պակաս քան 9,5 ժամ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Ժամանակահատվածը մեկ շաբաթվա համար (րոպեներ) |
| 1. | Առավոտյան մարմնամարզություն | Ոչ պակաս քան 70 |
| 2. | Կրթական հաստատություններում պարտադիր ֆիզիկական դասընթացներ | 135 |
| 3. | Ուսումնական օրվա ընթացքում շարժական ակտիվության տեսակներ (դինամիկ դադարներ, ֆիզկուլտուրային րոպեներ և այլն) | 120 |
| 4. | Մարզական ակումբներում և խմբերում թեթև աթլետիկայի, լողի, դահուկների, մարմնամարզության, շարժական խաղերի, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբերի առաջնություններին մասնակցելու համար անցկացվող կազմակերպչական պարապմունքներ | Ոչ պակաս քան 130 |
| 5. | Ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնուրույն պարապմունքներ (ծնողների մասնակցությամբ), շարժական և սպորտային խաղերի միջոցով, ինչպես նաև շարժական ակտիվության այլ տեսակներով: | Ոչ պակաս քան 120 |
| Արձակուրդների ընթացքում օրական շարժողական ռեժիմը պետք է կազմի ոչ պակաս քան 120 րոպե: |

**VI. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(երկրորդ աստիճան՝ 10-11 տարեկան երեխաներ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N |  Թեստային վարժություններ |  Տղաներ |  Աղջիկներ |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 60 մետր բարձր մեկնարկից (վրկ) | 11.6 | 10.0 | 12.6 | 10.5 |
| 2. | Վազք 300 մետր (րոպե, վրկ ) | 1.25 | 1.15 | 1.30 | 1.20 |
| կամ դահուկավազք 1000 մետր | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| 3. | Հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 260 | 340 | 220 | 300 |
| կամ հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 120 | 170 | 120 | 150 |
| 4. | Փոքր գնդակի (150 գ) նետում հեռավորություն (մ) | 19 | 34 | 14 | 21 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 4 | 7 | - | - |
| Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 7 | 1 |
| կամ Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում պառկած դրությունից (անգամ) | - | - | 4 | 10 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 10 | 20 | 10 | 20 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  |  *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
|  |
| կամ` լող 25 մետր |  *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 9 | 9 | 9 | 9 |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 4 | 7 | 4 | 7 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում՝ «Կրծքանշան» ստանալու համար, պարտադիր պայման է հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և անհրաժեշտ մակարդակի տեսական գիտելիքներին տիրապետելը:

**VII. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Երրորդ աստիճան (12-13 տարեկան երեխաների համար).**
2. ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի արդյունավետութան բարձրացման համար,
3. ֆիզիկական վարժությունները դպրոցականների օրվա ռեժիմում, դպրոցականների սնունդը,
4. վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա,
5. անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում, մարզա­հրապարակում, լողավազանում, սահուղիներում,
6. ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնահսկումը,
7. բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը,
8. մկանային ուժի ինքնուրույն մշակման մեթոդիկան,
9. հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:

**VIII. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

**(ոչ պակաս քան 10 ժամ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ |  Ժամանակահատվածը մեկ շաբաթվա համար (րոպեներ) |
| 1. | Առավոտյան մարմնամարզություն | Ոչ պակաս քան 70 |
|  2. | Կրթական հաստատություններում պարտադիր ֆիզիկական դասընթացներ | 135 |
| 3. | Ուսումնական օրվա ընթացքում շարժողական ակտիվության տեսակներ (դինամիկ դադարներ, ֆիզկուլտուրային րոպեներ և այլն) | 140 |
| 4. | Մարզական ակումբներում և խմբերում թեթև աթլետիկայի, լողի, դահուկների, մարմնամարզության, շարժական խաղերի, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբերի առաջնություններին մասնակցելու համար անցկացվող կազմակերպչական պարապմունքներ | Ոչ պակաս քան 135 |
| 5. | Ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնուրույն պարապմունքներ (ծնողների մասնակցությամբ), շարժական և սպորտային խաղերի միջոցով, ինչպես նաև շարժական ակտիվության այլ տեսակներով: | Ոչ պակաս քան 120 |
| Արձակուրդների ընթացքում օրական շարժական ռեժիմը պետք է կազմի ոչ պակաս քան 150 րոպե: |

**IX. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(երրորդ աստիճան 12-13 տարեկան երեխաներ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Թեստային վարժություններ |  Տղաներ |  Աղջիկներ |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 60 մետր բարձր մեկնարկից (վրկ) | 11.5 | 9.9 | 11.6 | 10.4 |
| 2. | Վազք 400 մետր (րոպե, վրկ) | 1.35 | 1.25 | 1.40 | 1.30 |
| կամ դահուկավազք 1000 մետր (րոպե) | Առանց ժամանակի հաշվարկի | 6.0 | Առանց ժամանակի հաշվարկի | 6.30 |
| 3. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 140 | 170 | 125 | 150 |
| կամ հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 270 | 330 | 240 | 300 |
| 4. | Փոքր գնդակի (150գ) նետում հեռավորություն (մ) | 22 | 32 | 15 | 20 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 3 | 7 | - | - |
| Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 9 | 17 |
|  կամ` Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | - | - | 5 | 12 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 10 | 20 | 10 | 20 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  | *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
| կամ` Լող 50 մետր (րոպե, վրկ) | առանց ժամանակի հաշվարկի | 0.55 | առանց ժամանակի հաշվարկի | 1.10 |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 9 | 11 | 9 | 11 |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 5 | 8 | 5 | 8 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում՝ «Կրծքանշան» ստանալու համար, պարտադիր պայման է հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և անհրաժեշտ մակարդակի տեսական գիտելիքներին տիրապետելը:

**X. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

***4. Չորրորդ աստիճան* (14-15 տարեկան երեխաների համար).**

1) Ինքնահսկողությունը ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների ընթացքում,

2) բացօթյա պարապմունքների կոփող ներգործությունը,

3) ծխելու և ալկոհոլի վնասակար ազդեցությունը ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապողների օրգանիզմի վրա,

4) արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան,

5) օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը,

6) արդարացի խաղը, որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական և դրա սկզբունքները,

7) ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական օրգան համակարգերի վրա,

8) առաջին բուժ օգնությունը՝ վնասվածքների, ցրտահարությունների, խեղդվելու դեպքում,

9) Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները:

**XI. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

 **(ոչ պակաս քան 12 ժամ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Ժամանակահատվածը մեկ շաբաթվա համար (րոպեներ) |
| 1. | Առավոտյան մարմնամարզություն | Ոչ պակաս քան 100 |
| 2. | Կրթական հաստատություններում պարտադիր ֆիզիկական դասընթացներ | 135 |
| 3. | Ուսումնական օրվա ընթացքում շարժական ակտիվության տեսակներ (դինամիկ դադարներ, ֆիզկուլտուրային րոպեներ և այլն) | 120 |
| 4. | Մարզական ակումբներում և խմբերում թեթև աթլետիկայի, լողի, դահուկների, մարմնամարզության, շարժական խաղերի, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության խմբերի առաջնություններին մասնակցելու համար անցկացվող կազմակերպչական պարապմունքներ | Ոչ պակաս քան 180 |
| 5. | Ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնուրույն պարապմունքներ (ծնողների մասնակցությամբ), շարժական և սպորտային խաղերի միջոցով, ինչպես նաև շարժական ակտիվության այլ տեսակներով: | Ոչ պակաս քան 180 |
| Արձակուրդների ընթացքում օրական շարժական ռեժիմը պետք է կազմի ոչ պակաս քան 150 րոպե: |

**XII. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(*Չորրորդ* աստիճան՝ 14-15 տարեկան երեխաներ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N |  Թեստային վարժություններ |  Տղաներ |  Աղջիկներ |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
| *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 60 մետր բարձր մեկնարկից (վրկ) | 10,5 | 9.4 | 11.2 | 9,8 |
| 2. | Վազք 400 մետր | 1.20 | 1.10 | 1.30 | 1.20 |
| 3. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 155 | 200 | 135 | 170 |
| կամ հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 310 | 380 | 260 | 350 |
| 4. | Փոքր գնդակի (150 գ) նետում հեռավորություն (մ) | 23 | 30 | 18 | 20 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 6 | 9 | - | - |
| Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 9 | 18 |
| կամ` Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | - | - | 7 | 15 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 15 | 25 | 15 | 25 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը`10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  |  *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
| կամ` Լող 25 մետր |  *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| կամ Խճուղային հեծանվազք |  *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 8 | 8 | 9 | 9 |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 5 | 7 | 5 | 6 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում՝ «Կրծքանշան» ստանալու համար, պարտադիր պայման է հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և անհրաժեշտ մակարդակի տեսական գիտելիքներին տիրապետելը:

**XIII. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Հինգերորդ աստիճան (16-17 տարեկանների համար).**
2. Հոգնածության և գերհոգնածության նշաններն ու կանխման միջոցները,
3. ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների, առանձին մարզաձևերի բեռնվածությունը և դրա հսկումը զարկերակի հաճախականության չափման միջոցով,
4. ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես երիտասարդների զինվորական ծառայության, հետագա գործունեության նախապատրաստման, իսկ աղջիկների համար, որպես ապագա գործունեության և մայրական օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց,
5. օլիմպիական շարժումը և հայերի մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին,
6. արդարացի խաղի էությունը,
7. դիմացկունության, ինքնուրույն մշակման մեթոդիկան,
8. սեփական ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների շարժընթացի որոշումը:

**XIV. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Շարժողական գործնեության ծավալը(մեկ շաբաթվա համար)  |
| Տղաներ | Աղջիկներ |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ)  | 15 - 17  | 12 - 14 |
| 2. | Պարանաոստյուններ (անգամ) | 1800 - 2000 | 1800 - 2000 |
| 3. | Ձգումներ բարձր պտտաձողի վրա (անգամ),Կամ ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ պառկած հենադրությունից (աղջիկները` մարզանստարաններին կամ աթոռին) (անգամ) | 60 - 70100 - 120 | -100 - 120 |
| 4. | Մեջքին պառկած հենադրությունից պարզած ոտքերը բարձրացնել (անգամ) | 120 - 140 | 100 - 120 |
| 5. | Հիմնական կանգից թեքումներ առաջ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 90 - 120 | 90 - 100 |

**XV. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Հինգերորդ աստիճան՝ 16-17 տարեկան)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Թեստային վարժություններ |  Տղաներ |  Աղջիկներ |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 100 մետր (վրկ) | 15.5 | 14.2 | 17.0 | 16.0 |
| կամ վազք 60 մետր (վրկ) | 8.5 | 7.7 | 11.4 | 9.4 |
| 2. | Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | 4.20 | 3.15 | - | - |
| կամ վազք 500 մետր (րոպե, վրկ.) | - | - | 2.15 | 1.55 |
| կամ վազք 3000 մետր (րոպե, վրկ.) | 17.00 | 14.00 | - | - |
| կամ դահուկավազք 3000 մետր (րոպե, վրկ) | 18.30 | 17.00 | 20.00 | 18.30 |
| 3. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 210 | 240 | 160 | 190 |
| կամ հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 370 | 440 | 300 | 400 |
| 4. | Նռնակի նետում (700 գ.) (մետր) | 24 | 34 | - | - |
| Նռնակի նետում (500 գ.) (մետր) | - | - | 12 | 23 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 7 | 12 | - | - |
| Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 8 | 13 |
| կամ` ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | - | - | 7 | 14 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 15 | 25 | 15 | 25 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը`10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 7. | Լող 50 մետր (րոպե, վրկ)  | առանց ժամանակի հաշվարկի | 0.50 | առանց ժամանակի հաշվարկի | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| կամ` տուրիստական արշավներ`  | *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
| կամ խճուղային հեծանվազք (5-10 կմ) | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 11 | 12 | 11 | 11 |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 5 | 8 | 5 | 7 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում՝ «Կրծքանշան» ստանալու համար, պարտադիր պայման է հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և անհրաժեշտ մակարդակի տեսական գիտելիքներին տիրապետելը:

**XVI.ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Վեցերորդ աստիճան (18-29 տարեկանների համար).**
2. Երիտասարդ սերնդի օրգանիզմի առանձին համակարգերի, ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների կատարելագործման օրինաչափությունները և առանձնահատկությունները ֆիզիկական մարզումների միջոցով,
3. երիտասարդների ֆիզիկական, ֆունկցիոնալ և բարոյահոգեբանական ինքնադաստիարակումն ու ինքնակատարելագործումը` որպես առողջ կենցաղավարության անհրաժեշտ պայման,
4. ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը ուսանող-երիտասարդներին մասնագիտական գործունեության և արտակարգ իրավիճակներին նախապատրաստելու գործում,
5. երիտասարդների առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման և հոգեհուզական վիճակի կանոնավորման մեթոդներն ու ձևերը,
6. մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստվածությունը, որպես հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածություն տարատեսակ մասնագետների կերտման գործում:

**XVII. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Տարիք |
| 18 - 24  | 25 - 29 |
|  |  | Տղամարդիք |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ)  | 15 – 1722 - 24 | 21 – 2530 - 35 |
| 2. | Ձգումներ բարձր պտտաձողի վրա (անգամ),կամՁեռքերի ծալումներ և ուղղումներ պառկած հենադրությունից (անգամ) | 70 - 58120 - 140 | 50 - 60250 - 300 |
| 3. | Մեջքին պառկած հենադրությունից պարզած ոտքերը բարձրացնել (անգամ) | 140 - 160 | 210 - 250 |
| 4. | Հիմնական կանգից թեքումներ առաջ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 90 - 120 | 70 - 100 |
|  |  | Կանայք |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ) | 12 - 1416 - 18 | 15 - 2016 - 18 |
| 2. | Պարանաոստյուններկամոստյուններ առանց պարանի (անգամ) | 350 | 350 |
| 3. | Ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ մարմնամարզական նստարաններին կամ աթոռին հենված դրությունից) (անգամ) | 210-220 | 210-220 |
| 4. | Մեջքին պառկած հենադրությունից իրանի բարձրացում, ձեռքերը` գլխի ետևում (անգամ) | 100-120 | 210-220 |
| 5. | Հիմնական կանգից իրանի առաջ թեքումներ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 90-100 | 49-56 |
| 6.  | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 21-35 | 21-35 |

 **XVIII.ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Վեցերորդ աստիճան՝ 18-29 տարեկան)**

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N |  Թեստային վարժություններ | 18-24 | 25-29 |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 100 մետր (վրկ) | 15.5 | 13.5 | 16.0 | 14.0 |
| կամ վազք 60 մետր (վրկ) | 10.5 | 9.4 | 10.6 | 9.6 |
| 2. | Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | 4.00 | 3.15 | - | - |
| կամ դահուկավազք 3000 մ (րոպե, վրկ) | *առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| 3. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 215 | 240 | 205 | 240 |
| կամ հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 380 | 450 | 360 | 440 |
| 4. | Նռնակի նետում (700 գ.) (մետր) | 30 | 36 | 30 | 36 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 9 | 12 | 8 | 11 |
| Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | 25 | 35 | 25 | 35 |
| 6. | Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 20 | 35 | 20 | 32 |
| կամ կշռաքարերի բարձրացում 16 կգ. (անգամ) | 20 | 40 | 20 | 40 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 7. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 15 | 25 | 15 | 25 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 8. | Լող 50 մետր (րոպե, վրկ.) | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| 9. | Տուրիստական արշավներ`  | *Համաձայն տարիքային պահանջների* |
| կամ Խճուղային հեծանվազք | *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 12 | 12 | 11 | 11 |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 6 | 8 | 6 | 7 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը:

 **XIX. Վեցերորդ աստիճան՝ 18-29 տարեկան**

ԿԱՆԱՅՔ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N |  Թեստային վարժություններ |  18-24 |  25-29 |
| Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան | Հանձնված է | Ոսկեկրծքանշան |
|  *Պարտադիր թեստային վարժություններ* |
| 1. | Վազք 60 մետր (վրկ) | 11.2 | 9.5 | 12.4 | 11.4 |
| կամ վազք 100 մետր (վրկ) | 17.5 | 16.0 | 18.4 | 17.0 |
| 2. | Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | 4.15.0 | 3.40.0 | 4.30.0 | 3.55.0 |
| կամ` վազք 400 մետր (րոպե, վրկ.) | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 |
| կամ դահուկավազք 3 կմ. (րոպե, վրկ) |  *Առանց ժամանակի հաշվարկի* |
| 3. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 170 | 185 | 160 | 180 |
| կամ հեռացատկ թափավազքով (սմ) | 270 | 320 | - | - |
| 4. | Նռնակի նետում (500 գ.) (մետր) | 14 | 20 | 13 | 19 |
| 5. | Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | 10 | 18 | 10 | 18 |
| կամ ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 10 | 14 | 10 | 14 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկությամբ* |
| 6. | Մեջքին պարկած, ձեռքերը ծոծրակին, իրանի բարձրացում առաջ (1 րոպե, անգամ) | 32 | 45 | 30 | 40 |
| 7. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 15 | 25 | 15 | 25 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը`10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 18 | 30 | 18 | 30 |
| 8. | Լող 50 մետր (րոպե, վրկ.) | Առանց ժամանակի | Առանց ժամանակի | Առանց ժամանակի | Առանց ժամանակի |
| կամ` տուրիստական արշավներ`  |  Համաձայն տարիքային պահանջների |
| կամ խճուղային հեծանվազք (5-10 կմ) |  Առանց ժամանակի հաշվարկի |
|  *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 12 | 12 | 11 | 11 |
|  Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար | 6 | 8 | 5 | 7 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը:

 **XX. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Յոթերորդ աստիճան (30-39 տարեկանների համար).**
2. Ֆիզիկական և մտավոր գործունեության փոխադարձ կապը,
3. մարդու օրգանիզմը` որպես միասնական, կուռ, ինքնականոնավորվող կենսաբանական համակարգ,
4. արդարացի խաղը` որպես սպորտի հոգևոր արժեքների պահպանման կարևորագույն միջոց,
5. առողջարարական – սպորտային միջոցառումների կազմակերպման համակարգը և նրանց դերը ուսանողի կենսագործունեության պայմանների բարելավման գործում: Արդարացի խաղը` որպես սպորտի հոգևոր արժեքների պահպանման կարևորագույն միջոց:

**XXI. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Տարիք |
| 30 - 34  | 35 - 39 |
|  |  | Տղամարդիք |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ)  | 21 – 2530 - 35 | 21 – 2530 - 35 |
| 2. | Ձգումներ բարձր պտտաձողի վրա (անգամ),կամՁեռքերի ծալումներ և ուղղումներ պառկած հենադրությունից (անգամ) | 50 - 60250 - 300 | 50 - 60200 - 250 |
| 3. | Մեջքին պառկած հենադրությունից պարզած ոտքերը բարձրացնել (անգամ) | 180 - 210 | 180 - 210 |
| 4. | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 21 - 35 | 21 - 35 |
|  |  | Կանայք |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ) | 15 - 2012 - 15 | 15 - 2012 - 15 |
| 2. | Պարանաոստյուններկամոստյուններ առանց պարանի (անգամ) | 210 – 250210 - 250 | 210 – 250210 - 250 |
| 3. | Ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ մարմնամարզական նստարաններին կամ աթոռին հենված դրությունից (անգամ) | 150 - 170 | 150 - 170 |
| 4. | Մեջքին պառկած հենադրությունից իրանի բարձրացում, ձեռքերը` գլխի ետևում (անգամ) | 160 - 170 | 160 - 170 |
| 5. | Հիմնական կանգից իրանի առաջթեքումներ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 35 - 49 | 35 - 49 |
| 6.  | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 25 - 40 | 25 - 40 |

**XXII. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Յոթերորդ աստիճան՝ աստիճան 30-39 տարեկան)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N |  Թեստային վարժություններ | Տղամարդիկ | Կանայք |
|  30-34 |  35-39 |  30-34 |  35-39 |
|  *Պարտադիր փորձնական վարժություններ* |
| 1. | Վազք 60 մետր (վրկ) | - | - |  9.2 |  9.5 |
| Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | 4.15.0 | 4.30.00 | - | - |
| կամ դահուկավազք 2 կմ. (րոպե, վրկ) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| 2. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 210 | 190 | 170 | 150 |
| 3. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 5 | 4 | - | - |
| կամ կշռաքարի բարձրացում 16 կգ | 20 | 15 | - | - |
| 4. | Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 15 | 10 |
| կամ ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 30 | 25 | 10 | 8 |
| *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 5. | Մեջքին պարկած, ձեռքերը ծոծրակին, իրանի բարձրացում առաջ (1 րոպե, անգամ) | 23 | 20 | 17 | 15 |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  | Համաձայն տարիքային պահանջների |
| կամ խճուղային հեծանվազք (5-10 կմ) | Առանց ժամանակի հաշվարկի |
| կամ` լող 50 մետր (րոպե, վրկ.) | Առանց ժամանակի հաշվարկի |
|  | *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 8 | 8 | 7 | 7 |
|  | *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 5 | 6 | 4 | 5 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը:

**XXIII. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Ութերորդ աստիճան (40-49 տարեկանների համար).**
2. Տարբեր մասնագիտությունների տեր մարդկանց լավագույն շարժողական ռեժիմը: Ֆիզիկական վարժություններով, ինչպիսիք են ներածական մարմնամարզությունը, աշխատանքային օրվա ռեժիմում ներառված ֆիզկուլտդադարները, առողջական վազքը, քայլքը և այլն, ինքնուրույն ձևով զբաղվողների պարապմունքների մոթոդական հիմունքները,
3. զարկերակային ռեժիմը և ծանրաբեռնվածության չափավորումը ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս, նկատի ունենալով սեռը, տարիքը, առողջական վիճակը և ֆիզիկական պատրաստվածությունը,
4. ռացիոնալ սնունդը և ֆիզիկական վարժությունները մարդու առողջական ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման կարևորագույն գործոններն են,
5. մերսումը՝ որպես ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից հետո օրգանիզմը վերականգնելու միջոց:

**XXIV. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Շարժողական գործնեության ծավալը(մեկ շաբաթվա համար)  |
| Տղամարդիկ | Կանայք |
| 40-44 | 45-49 | 40-44 | 45-49 |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ)  | 18-2021-25 | 18-2021-25 | 10-1210-15 | 10-1210-15 |
| 2. | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 21-35 | 21-35 | 21-30 | 21-30 |
| 3. | Կքանստումներ (անգամ) | 70-77 | 63-70 | 45-56 | 42-49 |
| 4. | Հիմնական կանգից թեքումներ առաջ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 49-56 | 49-56 | 49-56 | 42-49 |
| 5. | Ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ մարզանստարանին կամ աթոռին հենված դրությունից (անգամ) | 70-77 | 70-77 | 70-75 | - |
| 6. | Պարանաոստյուններ կամ ոստյուններ առանց պարանի (անգամ) | 320-360 | 270-290 | 210-240 | 175-190 |

**XXV. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Ութերորդ աստիճան՝ աստիճան 40-49 տարեկան)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N |  Թեստային վարժություններ | Տղամարդիկ | Կանայք |
|  40-44 |  45-49 |  40-44 |  45-49 |
|  *Պարտադիր փորձնական վարժություններ* |
| 1. | Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| կամ դահուկավազք 2 կմ. (րոպե, վրկ) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| 2. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 210 | 190 | 170 | 150 |
| 3. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 5 | 4 | - | - |
| կամ կշռաքարի բարձրացում 16 կգ | 20 | 15 | - | - |
| 4. | Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 15 | 10 |
| կամ` ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 30 | 25 | 10 | 8 |
| *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 5. | Մեջքին պարկած, ձեռքերը ծոծրակին, իրանի բարձրացում առաջ (1 րոպե, անգամ) | 23 | 20 | 17 | 15 |
| 6. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  | Համաձայն տարիքային պահանջների |
| կամ Խճուղային հեծանվազք (5-10 կմ) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| կամ լող 50 մետր (րոպե, վրկ.) | Առանց ժամանակի հաշվարկի |
|  | *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 7 | 7 | 6 | 6 |
|  | *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը աստիճան ստանալու համար* | 4 | 4 | 4 | 4 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը:

**XXVI. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Իններորդ աստիճան աստիճան (50-59 տարեկանների համար).**
2. Շարժողական ակտիվ ռեժիմը և ֆիզիկական վարժություններով պարապելու նշանակությունը միջին և բարձր տարիքի մարդկանց համար,
3. մրսածության, վարակիչ, սիրտ-անոթային և շնչառական համակարգերի հիվանդությունների կանխարգելումը (պրոֆիլակտիկան) ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների օգնությամբ,
4. ֆիզիկական վարժությունների առավել ընդունելի ձևերը միջին և բարձր տարիքի մարդկանց համար, դրանց ընտրության սկզբունքները և ծանրաբեռնվածության որոշումը,
5. սնունդը միջին և բարձր տարիքում:

**XXVII. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժողական ակտիվության տեսակներ | Շարժողական գործնեության ծավալը(մեկ շաբաթվա համար)  |
| Տղամարդիկ | Կանայք |
| 50-54 | 55-59 | 50-59 |
| 1. | Վազք (կմ), կամդահուկավազք (կմ)  | 7-1021-25 | 7-1021-25 | 7-1010-15 |
| 2. | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 21-35 | 21-35 | 21-30 |
| 3. | Կքանստումներ (անգամ) | 63-70 | 35-42 | 35-42 |
| 4. | Հիմնական կանգից թեքումներ առաջ առանց ոտքերը ծալելու (անգամ) | 42-49 | 35-42 | 35-42 |
| 5. | Ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ մարզանստարանին կամ աթոռին հենված դրությունից (անգամ) | 50-55 | 40-50 | - |
| 6. | Պարանաոստյուններ կամ ոստյուններ առանց պարանի (անգամ) | 210-220 | 140-150 | 140-155 |

**XXVIII. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Իններորդ աստիճան՝ աստիճան 50-59 տարեկան)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N | Թեստային վարժություններ | Տղամարդիկ | Կանայք |
|  50-54 |  55-59 |  50-54 |  55-59 |
|  *Պարտադիր փորձնական վարժություններ* |
| 1. | Վազք 1000 մետր (րոպե, վրկ.) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| կամ դահուկավազք 3 կմ. (րոպե, վրկ) | առանց ժամանակի հաշվարկի |
| 2. | Հեռացատկ տեղից, երկու ոտքով (սմ) | 200 | 180 | 160 | 140 |
| 3. | Ձգումներ կախ դրությունից (անգամ) | 3 | 2 | - | - |
| կամ կշռաքարի բարձրացում 16 կգ | 14 | 10 | - | - |
| 4. | Ձգումներ կախ դրությունից ցածր պտտաձողից (անգամ) | - | - | 10 | 8 |
| կամ ձեռքերի ծալում և ուղղում հատակին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 25 | 20 | 8 | 6 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 5. | Հրաձգություն օդամղիչ հրացանով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 25 | 25 | 25 | 25 |
| կամ հրաձգություն էլեկտրոնային ինքնաձիգով, դիրքը ազատ ոճով, հեռավորությունը` 10 մետր (3 փորձնական և 5 ստուգարքային) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 6. | Մեջքին պարկած, ձեռքերը ծոծրակին, իրանի բարձրացում առաջ (1 րոպե, անգամ) | 20 | 15 | 12 | 8 |
| 7. | Տուրիստական արշավներ`  | Համաձայն տարիքային պահանջների |
| կամ Սկանդինավյան քայլք (կմ) | 3 | 3 | 2 | 2 |
| *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 8 | 8 | 7 | 7 |
| *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը*  *«Գերազանցիկ»-ի աստիճան ստանալու համար* | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  |  |  |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը:

**XXIX.ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

1. **Տասներորդ աստիճան (60 և բարձր տարիքի ազգաբնակչության համար).**
2. Տեղեկություններ անձնական հիգիենայի և բարձր տարիքում օրվա ռեժիմի մասին,
3. ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակությունը բարձր տարիքի մարդկանց համար,
4. ֆիզիկական վարժությունների առավել ընդունելի ձևերը բարձր տարիքի մարդկանց համար, դրանց ընտրության սկզբունքները և ծանրաբեռնվածության որոշումը,
5. սնունդը բարձր տարիքում,
6. ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների և առողջական ֆիզիկական վիճակի ինքնահսկման մեթոդիկան,
7. եղանակի տատանումների ներգործությունը բարձր տարիքի մարդկանց վրա,
8. բացօթյա ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների մեթոդիկան:

**XXX. ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Շարժական ակտիվության տեսակներ | Շարժողական գործնեության ծավալը(մեկ շաբաթվա համար)  |
| Տղամարդիկ | Կանայք |
| 60 և բարձր | 60 և բարձր |
| 2. | Տուրիստական արշավ (արագացված ընթացք) (կմ) | 21-3521-35 | 21-30 |
| 3. | Կքանստումներ (անգամ) | 63-7035-42 | 35-42 |
| 5. | Ձեռքերի ծալումներ և ուղղումներ մարզանստարանին կամ աթոռին հենված դրությունից (անգամ) | 35-40 | - |
| 6. | Պարանաոստյուններ կամ ոստյուններ առանց պարանի (անգամ) | 100-120 | 80-100 |

**XXXI. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐ**

**(Տասներորդ աստիճան՝ աստիճան 60 և բարձր տարիքի ազգաբնակչության համար)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N | Թեստային վարժություններ | Տղամարդիկ | Կանայք |
| 60 և բարձր տարիք | 60 և բարձր տարիք |
|  *Պարտադիր փորձնական վարժություններ*  |
| 1. | Առողջարարական քայլք (կմ) | 3 |  2 |
| 2. | Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանին հենում-պառկած դրությունից (անգամ) | 10 | 6 |
| 3. | Աթոռին նստած դրությունից թեքումներ առաջ ձեռեքերը հպելով հատակին (անգամ) | 12 | 10 |
| 4. | Մեջքին պարկած, ձեռքերը ծոծրակին, իրանի բարձրացում առաջ (1 րոպե, անգամ) | 15 | 10 |
|  *Թեստային վարժությունների ընտրություն ըստ ցանկության* |
| 5. | Լող առանց ժամանակի հաշվարկի (մետր) | 25 | 25 |
| կամ գիրերի բարձրացում (16 կգ) | 8 | - |
| 6. | Կրոսավազք կամ Սկանդինավյան քայլք (կմ) | 3 | 2 |
|  *Տարիքային խմբի թեստային վարժությունների քանակը* | 7 | 6 |
|  *Թեստային վարժությունների նվազագույն քանակը*  *«Ոսկի» կրծքանշան ստանալու համար* | 4 | 4 |

Չափորոշիչների կատարման դեպքում «Կրծքանշան» ստանալու համար պարտադիր պայման են հանդիսանում թեստային վարժությունների նվազագույն քանակի կատարումը և տեսական գիտելիքների յուրացումը: