ԽՍՀ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԺԿԽ-ԻՆ ԿԻՑ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ԳՈՐԾԵՐԻ ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

„ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԽՍՀՄ-ի ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ"

ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿՈՄՊԼԵԿՍ

796
Պ-31

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՍՀ ԺՈՂԿՈՄԽՈՐՀԻՆ ԿԻՑ
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾԵՐԻ ԿՈՄԻՏԵ
ՅԵՐԵՎԱՆ — 1940

25 OCT 2010

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР

ԽՍՀ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԺԿԽ-ԻՆ ԿԻՑ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ԳՈՐԾԵՐԻ ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

796
Պ-31

„ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԽՍՀՄ-Ի ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ" ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿՈՄՊԼԵԿՍ

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Ե
ԽՍՀ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԿՈՄԻՍԱՐՆԵՐԻ ԽՈՐՀՐԴԻ
ԿՈՂՄԻՑ 26 ՆՈՅԵՄԲԵՐԻ 1939 Թ.

(Թարգմանված է յերկրորդ հրատարակությունից)

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՍՀ ԺՈՂԿՈՄԽՈՐՀԻՆ ԿԻՑ
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾԵՐԻ ԿՈՄԻՏԵ
ՅԵՐԵՎԱՆ 1940

07 JUL 2013
9276

ՊԵՏ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Гос. Публ. Библиотека
ՀՍԽՀ-Ի
Ал. Мясникяна
Ա. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

2981
40

«ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԽՍՀՄ-Ի ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՆՈՐ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԳՈՐԾԱԴՐՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

ԽՍՀ ՄԻՈՒԹՅԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԿՈՄԻՍԱՐՆԵՐԻ ԽՈՐՀՐԴԻ ՎՈՐՈՇՈՒՄԸ

ԽՍՀՄ աշխատավորության ֆիզիկական պատրաստության սիստեմի հետագա բարելավման նպատակով, ԽՍՀ Միության Ժողովրդական Կոմիսարների Խորհուրդը վորոշում է՝

1. *Հաստատել «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության համամիութենական ֆիզկուլտուրայի նոր կոմպլեքսի կանոնադրությունն ու նորմաները, և գործադրության մեջ մտցնել այն* 1940 *թ. հունվարի* 1-*ից*։

2. *Ֆիզկուլտուրայի շարժումը ՊԱՊ նոր կոմպլեքսով աշխատանքների անցկացումը ապահովելու նպատակով— առաջարկել ԽՍՀ Միության ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյին՝*

ա) միութենական հանրապետությունների լուսժողկոմատների և ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Բարձրագույն

դպրոցի գործերի կոմիտեյի հետ միասին, մեկ ամսվա ընթացքում վերամշակել վոչ լրիվ և լրիվ միջնակարգ դպրոցների, տեխնիկումների և բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական դաստիարակության պետական ծրագրերը «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» նոր կոմպլեկսի հիման վրա.

բ) ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվների և սպորտային բազաների համար մշակել մարմնամարզական և սպորտի հիմնական տեսակների ուսուցման տիպիկ ծրագրեր և մեթոդական ձեռնարկներ՝ հրատարակել այն մասսայական տիրաժով.

գ) ստադիոններում, սպորտ հրապարակներում, ջրային ու դահուկային կայաններում և ֆիզկուլտ այլ կառուցումներում սահմանել բոլոր աշխատավորների համար (բժշկի թույլտվությամբ) «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» կրծքանշանի նորմաների ազատ և ձրի ընդունելություն.

դ) ֆիզկուլտուրայի աշխատանք անցկացնող ժողկոմատների և ֆիզկուլտ կազմակերպությունների հետ միասին կազմակերպել հրահանգչական-դասատուական կադրի և հասարակական ակտիվիստների (ցեխային, կոլխոզային, ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչների, հրահանգիչների օգնականների, խմբակավարների և այլն) «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» նոր կոմպլեկսի պահանջների համաձայն վերապատրաստումը և պատրաստումը:

3. Պարտավորեցնել ԽՍՀՄ-ի Առժողկոմատին, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով պարապողների և «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» նորմաներ տվողների առողջության վերաբերմամբ կազմակերպել բժշկական սիստեմատիկ վերահսկում:

4. Հանձնարարել ԽՍՀ Միության ԺԿԽ-ին կից կինեմատոգրաֆիայի գործերի կոմիտեյին, կազմակերպել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի հետ միասին «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» նոր կոմպլեկսի վերաբերյալ պրոպագանդիստական և ուսուցողական ֆիլմերի սերիայի լույս ընծայումը:

ԽՍՀ Միության Ժողկոմխորհի Նախագահ՝
Վ. ՄՈԼՈՏՈՎ

ԽՍՀ Միության Ժողկոմխորհի Գործերի
կառավարիչ՝ Մ. ԽԼՈՄՈՎ

Մոսկվա, Կրեմլ
1939 թ. նոյեմբերի 26-ին, № 1955.

ՀՐԱՄԱՆ

ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ԻՆ ԿԻՑ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾԵՐԻ ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵՅԻ

№ 480. 1939 թ. նոյեմբերի 28-ը

ԽՍՀ Միության Ժողովրդական Կոմիսարների Խորհրդի 1939 թ. նոյեմբերի 26-ի վորոշմամբ, հաստատված ե «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» (ՊԱՊ) ֆիզկուլտուրայի նոր կոմպլեկսի կանոնադրությունը և նորմաները:

ԽՍՀ Միության Ժողկոմխորհի վորոշմամբ ՊԱՊ նոր կոմպլեկսը գործադրության մեջ ե մտնում 1940 թվի հունվարի 1-ից:

ՊԱՊ նոր կոմպլեկսի հաստատումը Լենին-Ստալինի կուսակցության և խորհրդային կառավարության կողմից աշխատավորական մասսաների ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերմամբ տածած բացառիկ ուշադրության ցայտուն ցուցաբերումն և խորհրդային ֆիզկուլտ շարժման հետագա աճի և ամրապնդման հզոր խթան ե:

Ֆիզկուլտուրայի շարժման անցումը նոր, ավելի կատարելագործված ՊԱՊ կոմպլեկսին հանդիսանում ե ԽՍՀՄ-ի ֆիզկուլտուրայի բոլոր կազմակերպությունների համար խոշորագույն իրադարձ:

ՊԱՊ նոր կոմպլեկսի անցկացումը բարելավում ե ուսուցողական-սպորտային աշխատանքների սիստեմը, բացվում են լայն հնարավորություններ զուգակցել մարմնամարզության և սպորտի ցանկացած տեսակների պարապմունքները բազմակողմանի ֆիզիկական նախապատրաստության հետ՝ ուղղված սոցիալիստական աշխատանքին և պաշտպանությանը:

Խորհրդային սպորտը ստանում ե սպորտ-տեխնիկական վարպետության ավելի ևս մասսայորեն զարգացման և հետագա բարձրացման ամուր հիմք:

Նպատակ ունենալով պլանային ձևով ապահովել «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» նոր կոմպլեկսի գործադրումը հրամայում եմ՝

1. *Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեներին, բոլոր ֆիզկուլտ հիմնարկների և կազմակերպությունների ղեկավարներին և ժողկոմատների ֆիզկուլտուրայի տեսուչներին՝*

ա) ապահովել նոր կոմպլեկսի լայն պրոպագանդան այնպես, վորպեսզի ամենակարճ ժամանակամիջոցում կոմպլեկսի խնդիրները, բովանդակությունը և նորմաների հանձման պայմանները լավ հայտնի լինեն վոչ միայն յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրնիկի, այլև մեր յերկրի բոլոր աշխատավորությանը.

բ) կազմակերպել ֆիզկուլտուրայի հաստիքային և հասարակական կադրերի համար (դասատուների, հրահանգիչների, մարզիչների, ֆիզկազմակերպիչների և այլն) սեմինարներ նոր կոմպլեկսի մասին.

գ) կազմակերպել բոլոր ստադիոններում, սպորտհրապարակներում, ջրային և դահուկային կայաններում և ֆիզկուլտուրայի այլ բազաներում ՅԵՊԱՊ,

ՊԱՊ նորմաների ազատ և ձրի ընդունում՝ աշխատավորության լայն խավերի համար։

ժե) ՊԱՊ ուսումնական աշխատանքները ըստ նոր կոմպլեկսի մասսայական ծավալման համար ապահովել նյութական բազա (կառուցումներ, կահավորում, ինվենտար, ֆինանսավորում), մասնավորապես բոլոր ստադիոններում և սպորտ-հրապարակներում առանձնացնել տեղամասեր, կառուցել և կահավորել արգելքների շերտեր, սվինամարտի, նռնականետման ուսուցման համար վայրեր և մարմնամարզական ավաններ։

2. Այն նորմաները, որոնք հանձնվել են մինչև նոր կոմպլեկսի գործադրումը, հաշվել ըստ նոր կոմպլեկսի համապատասխան խմբերի (համաձայն Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյի կողմից հաստատված հատուկ աղյուսակի)։ Այդ մասին լայն կերպով տեղեկացնել ֆիզկուլտուրնիկներին։

3. ՊԱՊ նոր կոմպլեկսին անցման բոլոր միջոցառումները անցկացնել, պահպանելով ամենասերտ համաձայնություն կոմյերիտական, պրոֆմիութենական և մասսայական պաշտպանական կազմակերպությունների հետ (Պաշտ-Ավիաքիմ, Կարմիր Խաչ, Ոսվոդ)։

4. Բոլոր ֆիզկուլտուրայի կազմակերպությունների կարևորագույն խնդիրն համարել ՑԵՊԱՊ—ՊԱՊ կոմպլեկսի պատրաստման որակի վճռական բարելավումը և նորմաներ հանձնողներին կոլեկտիվների սպորտ-սեկցիաներում ամրացումը։

Նորմաների հանձնումը թույլատրել միայն բավականաչափ մարզումից և բժշկական քննություն անցնելուց հետո։

5. Մինչև այժմ գոյություն ունեցած ՑԵՊԱՊ-ՊԱՊ կոմպլեկսի կանոնադրությունը, նորմաները և պահանջները 1940 թ. հունվարի 1-ից վերացնել։

6. «Ֆիզկուլտուրա և սպորտ» պետական հրատարակչության դիրեկտորին՝ մինչև 1939 թ. դեկտեմբերի 20-ը հրատարակել մասսայական տիրաժով ՊԱՊ կանոնադրությունը, նորմաների աղյուսակը, ՊԱՊ աշխատանքների հրահանգը, իսկ 1940 թ. 1-ին յեռամսյակի ընթացքում հրատարակել պետական ծրագիր և հիմնական ուսումնական ձեռնարկներ։

7. Միութենական, ավտոնոմ, մարզային, յերկրային ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները ապահովեն շտապ կարգով լույս ընծայել կոմպլեկսի նյութերը՝ ԽՍՀՄ-ի ժողովուրդների լեզուներով։

8. Ֆիզկուլտուրայի ուսումնական հաստատությունների վարչության պետին՝ ֆիզկուլտուրայի ուսումնական և գիտահետազոտական ինստիտուտների 1940 թ. գործունեության ծրագրում նախատեսնել ՑԵՊԱՊ—ՊԱՊ կոմպլեկսների վերաբերմամբ աշխատանքի փորձի ամփոփումն ու խորացրած ուսումնասիրությունը։

9. ՊԱՊ նոր կոմպլեկսի անցկացմամբ աշխատանքներում ղեկավարվել՝ «Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների և ֆիզկուլտուրայի կազմակերպությունների համար, ՊԱՊ նոր կոմպլեկսի անցկացումն ապահովելու ցուցմունքներով»։

10. Միութենական հանրապետությունների, ավտոնոմ հանրապետությունների, ՌՍՖՍՀ յերկրային և մարզային, Մոսկվա և Լենինգրադ քաղաքների ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեներին, ՀԱՄԿԽ-ի ֆիզկուլտ և սպորտ բաժնին ու ՏԵՎ.-ն, «Դի

նամոյի», «Սպարտակ» և «Վոսխոդ» ԿՍԸ կենտրոնական խորհուրդներին և ժողկոմատների ֆիզկուլտուրական տեսուչներին 1940 թ. ապրիլի 15-ին ներկայացնել Համամիութենական կոմիտեյին «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» նոր կոմպլեկսի անցկացման միջոցառումների մասին զեկուցումներ։

ԽՍՀ Միության ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և Սպորտի գործերի Համամիութենական կոմիտեյի նախագահ՝ Վ. ՍՆԵԳՈՎ

«Ժողովրդի բարեկեցության անընդհատ աճը, կուլտուրայի և կառավարության ամենօրյա խնամքն առողջացնելու աշխատավորների աշխատանքի և կենցաղի պայմանները ստեղծում են բոլոր նախադրյալները նրա համար, որպեսզի աճեցնել խորհրդային մարդկանց նոր սերունդ «Առողջ և կենսուրախ, ընդունակ բարձրացնելու խորհրդային երկրի հզորությունը և պաշտպանել այն թշնամիների հարձակումից» (ՍՏԱԼԻՆ)։

«ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԽՍՀՄ-Ի ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿՈՄՊԼԵԿՍԸ

ԿԱՆՈՆԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ՄԱՍԻՆ

ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՅԵՎ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

1. «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» (ՊԱՊ) կոմպլեկսը հանդիսանում է ԽՍՀ Միության ֆիզիկական կուլտուրայի սիստեմի հիմքը. և նպատակ ունի տալ բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակություն, որպես առողջ, քաջարի և կենսուրախ հայրենասերների—խորհրդային յերկրի պաշտպանների, կոմունիստական հասարակարգի ակտիվ կառուցողների դաստիարակման անբաժանելի մասը։

«Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» կոմպլեկսով նախապատրաստվելը՝

ա) աջակցում է յուրացնելու և իրականացնելու

խորհրդային ֆիզկուլտուրայի շարժման պետական խնդիրները.

բ) զինում է սպորտային տեխնիկայով և ռազմակիրառական վարժությունների տեխնիկայով.

գ) պատվաստում է առողջապահական ունակություններ, սիստեմատիկ մարզման ունակություններ, վորը բարձր մակարդակի վրա յե պահում աշխատանքի և պաշտպանության պատրաստականությունը և ամրացնում է աշխատավորների շահագրգռությունը ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով մշտապես պարապելու:

2. ՊԱՊ կոմպլեքսը կառուցվում է ազգաբնակչության հետևողական, բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակչության սկզբունքներով, սկսած մանկական հասակից և բաղկացած է հետևյալ աստիճաններից՝

ա) «Յեղիր պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» (ՅԵՊԱՊ) աստիճանը, վորը խնդիր է դնում ապահովել կանոնավոր ֆիզիկական զարգացումը և հիմք է դնում պատանիների բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության պատրաստությանը, ներգրավելով նրանց ֆիզկուլտուրայի և սպորտի սիստեմատիկ պարապմունքների մեջ.

բ) ՊԱՊ առաջին աստիճանը, վորը խնդիր ունի՝ տալ աշխատավորներին հետագա բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակություն, ներգրավելով նրանց ֆիզկուլտուրայի և սպորտի սիստեմատիկ պարապմունքների.

գ) ՊԱՊ յերկրորդ աստիճանը, վորը խնդիր ունի ապահովելու բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաս-

տության բարձր մակարդակը և նպաստելու յուրացնել սպորտային վարպետությունը:

3. ՊԱՊ կոմպլեքսի բոլոր աստիճանների մեջ մտնում են՝

ա) նորմաներ և պահանջներ՝ ընդհանուր բոլոր հանձնողների համար.

բ) նորմաներ— հանձնողի ընտրությամբ:

II. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴՐՈՒՅԹՆԵՐ

4. Կոմպլեքսի վորևե աստիճանի սահմանված քննություններ տվողներին և սույն կանոնադրության 22 և 26 կետերի պայմանները կատարողներին տըրվում է համապատասխան կրծքանշան (ՅԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին կամ 2-րդ աստիճան):

5. ՊԱՊ կոմպլեքսի բոլոր աստիճանների վերաբերյալ աշխատանքի սիստեմի մեջ մտնում են՝

ա) քննություններ հանձնելու նախապատրաստումը (ուսուցումը և մարզումը).

բ) քննությունների տալը.

գ) ստուգողական քննություններ.

դ) կրկնակի քննություններ (ՊԱՊ 2-րդ աստիճանից):

6. ՊԱՊ կոմպլեքսը պահանջում է քննություններ տալ՝

ա) ընդհանուր զարգացում տվող և ռազմա- կիրառական բնույթի վարժություններ, վորոնք պարտադիր են բոլոր տվողների համար,— վազք, արգելքների չերտի հաղթահարում, լող, հրաձգություն, մարմնամարզություն, դահուկ, և նաև խորհրդա-

յին ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահության հիմունքներ գիտենալը․

բ) վարժություններ, վորոնք ըստ նրանց բարոյական կամքի ու ֆիզիկական հատկությունների և ունակությունների հիմնական կատարելագործության միավորված են հետևյալ խմբերում՝

Խումբ 1-ինը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք առավելապես զարգացնում են արագությունը․

Խումբ 2-րդը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք զարգացնում են առավելապես ճարպկությունը․

Խումբ 3-րդը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք առավելապես զարգացնում են երաճգության և նետման ունակությունները․

Խումբ 4-րդը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք առավելապես զարգացնում են տոկունությունը․

Խումբ 5-րդը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք առավելապես զարգացնում են համարձակությունն ու վճռականությունը․

Խումբ 6-րդը կազմված են այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք առավելապես զարգացնում են ուժը․

Խումբ 7-րդը կազմված է այն ֆիզիկական վարժություններից, վորոնք զարգացնում են առավելապես պաշտպանական և հարձակման ունակությունները։

7․ Կրծքանշան ստանալու համար անհրաժեշտ է տալ ՑԵՊԱՊ-ից 11 նորմա, նրանցից 6-ը ընդհանուր է բոլորի համար և 5-ը ըստ տվողի ընտրության

(1—5 խումբ)․ տես ՑԵՊԱՊ-ի աստիճանի նորմանեռի և պահանջների աղյուսակը։

ՊԱՊ 1-ին աստիճանից՝ տղամարդկանց— 14 նորմա, վորոնցից 8-ը ընդհանուր են բոլորի համար և 6-ը ըստ հանձնողի ընտրության (1—6 խումբ), կանանց համար— 13 նորմա, վորից 8-ը հանրա-պարտադիր և 5-ը ըստ հանձնողի ընտրության (1—5 խումբ), տես ՊԱՊ 1-ին աստիճ․ նորմաների և պահանջների աղյուսակը։

ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանից՝ տղամարդիկ— 15 նորմա, նրանցից 8-ը ընդհանուր են բոլորի համար և 7-ը ըստ հանձնողի ընտրության (1—7 խմբեր), կանանց համար 13 նորմա, վորից 8-ը հանրապարտադիր և 5-ը ըստ հանձնողի ընտրության (1—5 խմբեր)․ տես ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանի նորմաների և պահանջների աղյուսակը։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ․— 1․ Յուրաքանչյուր խմբից տրվում է մեկ նորմա, համաձայն տվողի ընտրության․

2․ Լողի պարտադիր նորմայի տալը առանձին (անջուր) շրջաններում կարող է հանվել, միայն ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեի վորոշման կարգով․

8․ ՊԱՊ կոմպլեկսի քննություններ տալու համար սահմանվում են հետևյալ տարիքային կատեգորիաները․

ՑԵՊԱՊ— 14—16 տարեկան ներառյալ (մինչև 17 տարեկան) պատանիներ և աղջիկներ․

ՊԱՊ 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐ

	Տարիքային կատեգորիաներ					
	Տղամարդիկ			Կանայք		
	1	2	3	1	2	3
1-ին աստիճ.	17—30 տ.	31—40 տ.	41 տ. և բարձր	17—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր
2-րդ աստիճ.	18—30 տ	31—40 տ.	41 տ. և բարձր	18—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—1. Յեթե քննությունների շրջանում, քննություն տվողն անցնում է հաջորդ տարիքային կատեգորիան, ապա այն ձևերը, վորոնք չեն տրվել, նա տալիս է իր փաստական տարիքին համապատասխանող նորմաներով:

2. Առանձին դեպքերում, բավականի պատրաստություն և լավ առողջություն (սահմանում է բժիշկը) ունեցող 16 տարեկան պատանիներին և աղջիկներին թույլատրվում է տալ ՊԱՊ 1-ին աստիճանի կրծքանշանի քննություններ, բացառությամբ 4-րդ խմբի նորմաների (տոկունություն), վորոնք տրվում են 17 տարեկան հասնելիս, իսկ պատանիների համար նաև շտանգայի բարձրացումը (6-րդ խմբում— ուժ), վորը կարելի յե տալ միայն 18 տարեկան հասնելուց:

9. Ֆիզիկական պատրաստությունը ավելի բարձր մակարդակի վրա դնելը խրախուսելու նպատակով, ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշանների տվողների համար սահմանվում են գնահատականներ «տվել է» և «տվել է գերազանց»: Բոլորի համար ընդհանուր

նորմաները, և մեկ նորմա ըստ ընտրության, վորևէ մեկ խմբից, «գերազանց» տվողները ստանում են ՅԵՊԱՊ-ի կամ ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանի «գերազանցիկի կրծքանշան»:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի 2-րդ և 3-րդ տարիքային կատեգորիաների համար «գերազանց» արդյունք համարվում է այն նորմաների կատարումը, վորոնք սահմանված են նախորդ (կրտսեր) տարիքային կատեգորիայի համար՝ «հանձնել է» գնահատականով: Այն դեպքերում, յերբ ավագ տարիքային կատեգորիայի նորմաները չեն տարբերվում նախորդ կատեգորիայի նորմաներից, նորմաները «գերազանց» հանձնելու նկատմամբ առաջադրվում են նույն պահանջները, ինչ վոր նախորդ կատեգորիայի համար:

10. Ավագ տարիքային կատեգորիայի անձանց, վորոնք ստացել են ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանի «գերազանցիկի կրծքանշան» և ունեն գիտական-մանկավարժական կամ հասարակական ծառայություններ ֆիզկուլտուրայի շարժման մեջ, կարող է տրվել «ԽՍՀՄ-ի պատվավոր ֆիզկուլտուրնիկ» կոչումը: Այդ կոչման տալու կարգը սահմանվում է հատուկ հրահանգով:

11. ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի նորմաների հանձնմանը պետք է նախորդի ՊԱՊ 1-ին աստիճանը բոլորի համար ընդհանուր նորմաների և պահանջների հանձնումը:

ՊԱՊ 1-ին աստիճանի և 2-րդ աստիճանի կրծքանշանի քննությունների ժամանակ թույլատրվում է նորմաների միաժամանակ հաշվառք (ըստ համանման ձևերի քննությունների):

ՊԱՊ 1-ին աստիճանի նորմաներ տալու արդյունքները, յեթե հավասար են ՊԱՊ-ի 2-րդ աստիճանի նոր-

Պետ. հանրային գրադարան Гос. Публ. Библиотека ՀՍՍՀ-ССР А.

մաներին, հաշվում են՝ տվողին ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի համապատասխան նորմա։

12. ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ գործնական (պրակտիկ) ստուգումների հանձնումից առաջ քննվողները պետք է ենթարկվեն բժշկական վերստուգման։ Բժշկական վերստուգումը, որպես կանոն, պետք է անցկացնել տարեկան 2 անգամ — սեզոնով, նաև 4-րդ խմբի (տոկունության) առանձին նորմաներ տալուց առաջ։

Բժշկական վերստուգման անցկացնելու կարգը սահմանվում է ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյի և ԽՍՀՄ-ի Առողջկոմատի հրահանգով։

13. Ֆիզկուլտուրնիկին գործնական (պրակտիկ) քննություններ տալու թույլտվության պատասխանատվությունը կրում է բժիշկը։

Հանձնողի բժշկական քննության ենթարկման և պատրաստության պատասխանատվությունը կրում է դասատուն (հրահանգիչը, մարզիչը)։

14. Պատրաստության, քննության և ՊԱՊ կրծքանշանի ստացման կարգը ԲԳԿԲ-ում, Ռազմա-Ծովային Նավատորմում և Լենինի շքանշանակիր «Դինամո» սպորտ կամավոր ընկերության համար սահմանվում է հատուկ կարգով։

15. «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կոմպլեկսի մեջ մտնող ֆիզիկական վարժությունների ձևերը, նորմաները և պահանջները պատրաստման անցկացման, ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ կրծքանշանների ստացման կարգը սահմանում է ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեն։

III. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՅԵՎ ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ

16. ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ կոմպլեկսի գծով նախապատրաստումը կազմակերպվում է՝

ա) կամավոր սպորտ ընկերությունների, ձեռնարկությունների, հիմնարկությունների և կոլտնտեսությունների ֆիզկուլտ կոլեկտիվներում․

բ) ԲԳԿԲ-ի և Ռազմա-Ծովային Նավատորմի մասերում, միավորություններում, ուսումնական հաստատություններում և հիմնարկություններում․

գ) ոչ լրիվ միջնակարգ և միջնակարգ դպրոցներում, ֆաբզործուս դպրոցներում, տեխնիկումներում և բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում․

դ) ֆիզկուլտուրայի բազաներում (ստադիոններ, չմշկադաշտեր, ջրային և դահուկային կայաններ և այլն), կուլտուրայի և հանգստի պարկերում, պիոներական, տուրիստական և ֆիզկուլտուրայի ճամբարներում, պիոներական պալատներում ու տներում և այլ վայրերում․

ե) Պաշտ-Ավիաքիմի ուսումնական հավաքներում, ակումբներում և ճամբարներում․

զ) սանատոր-կուրորտ հաստատություններում և հանգստյան տներում։

17. Ֆիզկուլտ կոլեկտիվներում կոմպլեկսի պատրաստումը և հանձնումը կազմակերպում է կոլեկտիվի խորհուրդը (բյուրոն)։ Գործնականորեն այդ իրագործում են սեկցիաները, որոնք իրենց ուսուցման-սպորտային աշխատանքները կառուցում են ՊԱՊ կոմպլեկսի հիման վրա, ապահովելով քննության տեսակնե-

րի ճիշտ ընտրությունը, համաձայն տվյալ սեկցիայի պարապմունքների առանձնահատկությունների։

Սպորտ սեկցիաների ՊԱՊ կոմպլեկսի աշխատանքների հետ միասին ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներում, կարող են կազմակերպվել ուսումնական խմբակներ ՊԱՊ նորմաները տալու նախապատրաստման համար։

18. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվները պետք է ՊԱՊ (և ՑԵՊԱՊ) նորմաների գծով պատրաստեն վոչ միայն իրենց մշտական կազմին, այլ և իրենց ձեռնարկության բոլոր աշխատավորներին, և նրանց ընտանիքների այն անդամներին, վորոնք ցանկանում են տալ ՊԱՊ կրծքանշանի նորմաները։

IV. ՆՈՐՄԱՆԵՐԻ ՏԱԼԸ

19. ՊԱՊ կոմպլեկսի նորմաների տալը և պահանջների կատարումը անց է կացվում 16 կետում մատնանշված կազմակերպություններում և քաղաքներում հետևյալ ձևերով՝

ա) մասնակցություն ՊԱՊ-ի բազմամրցումներում և այլ պաշտոնական սպորտային մրցումներում, յեթե այդ մրցումների ձևերը, տարածությունները և մյուս պայմանները համապատասխանում են ՊԱՊ կոմպլեկսի պահանջներին,

բ) հատուկ քննություններ (նորմաների տալը),

գ) առանձին նորմաների հաշվի առնումը, յեթե առկա յե համապատասխան վորակավորում (ֆիզկուլտուրայի, կամ բժշկական կրթության, զինվորական մասնագիտության, սպորտային կարգ, համապատասխան պաշտպանողական կրծքանշան և այլն)։

20. Նորմաների ընդունումը կատարվում է հատուկ հանձնաժողովի կամ դասատուի միջոցով (հրահանգչի, մարզիչի, բժշկի)։

Հանձնաժողովների կազմը և անձանց ցուցակը, վորոնք իրավունք ունեն ընդունելու ՑԵՊԱՊ և ՊԱՊ նորմաները, հաստատվում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների կողմից։

21. Քննություններ տալու համար սահմանվում են հետևյալ ժամկետները.

ՑԵՊԱՊ-ի գծով— ամբողջ տարիքային ժամանակաշրջանի սահմաններում։

ՊԱՊ 1-ին աստիճան— մեկ տարի և կես։

ՊԱՊ 2-րդ աստիճան— 2 տարի։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—Ըստ բժշկի յեզրակացության կամ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության հիմնավորված միջնորդության (յերկու դեպքում էլ տեղական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի կողմից հաստատելուց հետո) առանձին անձանց համար տրվելու ժամկետը կարող է յերկարացվել, բայց վոչ ավելի 2 տարի 1-ին աստիճանի և մինչև յերեք տարի 2-րդ աստիճանի համար։

22. Ֆիզիկական պատրաստականությունը պահպանելու և բարձրացնելու նպատակով, ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի նորմաներ տվածների համար սահմանվում են պարբերական կրկնողական քննություններ։

Կրկնողական քննություններ անցնողը պետք է տա բոլոր ընդհանուր նորմաները և իր ընտրությամբ մեկ նորմա ցանկացած խմբից (նայել կանոնադրության 6-րդ կետը)։

ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշան ստացողները պետք է անցնեն կրկնողական քննություններ հետևյալ տարիքային կատեգորիային անցնելու որից յերեք տարվա ընթացքում:

Հետևյալ տարիքային կատեգորիայի կրծքանշան ստանալու համար 3 տարվա ժամկետում կրկնակի քննություններ չտվողները տալիս են բոլոր նորմաները և կատարում են բոլոր պահանջները (ինչպես առաջին անգամ տվողներ):

23. Այն անձինք, վորոնք հետևյալ տարիքային կատեգորիայի կրկնողական քննությունները, նաև յերկրորդ և յերրորդ տարիքային կատեգորիաների նորմաները առաջին անգամ հաջող են հանձնում, ստանում են կրծքանշան համապատասխան նշումով:

V. ԿՐԾՔԱՆՇԱՆՆԵՐ ՏԱԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

24. ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ 1-ին աստիճանի կրծքանշանների հանձնումը կատարում են հանրապետությունների, յերկրների, մարզերի, քաղաքների և շրջանների ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները:

ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշանները տալիս է ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեն:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշան տալու իրավունքը կարող է տրվել առանձին ֆիզկուլտուրայի և սպորտի կոմիտեներին և օկրուգային, բանակային, ծովային-

գլխավորական խորհուրդներին, Համամիութենական կոմիտեյի հատուկ վորոշմամբ:

25. ՅԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանների կրծքանշանների ստանալը հանդիսանում է հասարակական-դաստիարակչական մեծ նշանակություն ունեցող ակտ: ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ կրծքանշանների հանձնումը կատարվում է հանդիսավոր պայմաններում: Այն դեպքում, յերբ բոլոր նորմաներ տվողը մինչև կրծքանշանի ստանալը մեկնել է վոչ պակաս 6 ամիս ժամանակով կամ փոխել է իր մշտական բնակավայրը, կրծքանշանը և վկայականը ուղարկվում են համապատասխան ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին և տրվում են կանոնադրությամբ նախատեսված տըվյալ կետի կարգով:

26. Կրծքանշաններ տալը կատարվում է ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության առաջադրանքով, վորը հաստատում է բոլոր նորմաների տալը և կրծքանշան հանձնելու արգելք հանդիսացող պատճառների բացակայությունը: Այն անձանց համար, վորոնք ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներում չեն, կրծքանշան տալու համար պարտադիր է առաջադրումն այն հասարակական կազմակերպության կողմից, վորոնց հետ իրենց աշխատանքով կամ ուսուցումով կապված են նորմաներ տվողները:

ՅԵՊԱՊ և ՊԱՊ 1-ին աստիճանի բոլոր նորմաներ տվող դպրոցականների համար անհրաժեշտ է առաջադրումը դպրոցի դիրեկցիայի կողմից կամ այն կազմակերպության, վորի գծով անցել է նորմաների պատրաստումը և տալը (ստադիոններ և պիոներների տներ, սպորտ կամավոր ընկերություններ և այլն):

VI. ԿՐԾՔԱՆՇԱՆ ՍՏԱՑՈՂՆԵՐԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ ՅԵՎ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

27. ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին աստիճանի և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշան ստացողները օգտվում են հետևյալ իրավունքներով՝

ա) համապատասխան կրծքանշան կրելու իրավունքով,

բ) ֆիզկուլտուրայի մրցումներին և տոներին մասնակցելու առավելության իրավունքով, սկսած ստորինից և վերջացրած համամիութենական (այլ հավասար պայմանների դեպքում),

գ) բարձրագույն ֆիզկուլտուրայի ուսումնական հաստատություններ ընդունվելու առավելության իրավունքով (այլ հավասար պայմանների դեպքում),

դ) այլ իրավունքներով և արտոնություններով, վորոնք տեղական պայմաններից յելնելով սահմանում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները:

28. ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին աստիճանի և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշան ստացողները պարտավոր են՝

ա) մշտապես ամրապնդել և բարձրացնել իրենց քաղաքական ու կուլտուրական մակարդակը, լինել զգոն և անհաշտ սոցիալիստական հայրենիքի թշնամիների նկատմամբ, լինել աշխատանքային դիսցիպլինայի ակտիվ մարտիկներ, արտադրությունում (ուսման) և պաշտպանողական աշխատանքներում առաջավորներ,

բ) ակտիվ մասնակցել խորհրդային ֆիզկուլտուրայի շարժմանը և օգնել ընկերներին ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ կոմպլեքսի նորմաների պատրաստմանը և տալուն,

գ) ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով սիստեմատիկ պարապմունքների միջոցով բարձրացնել իր բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստությունն աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության համար և սպորտային տեխնիկայի մակարդակը,

դ) ակտիվ կերպով մասնակցել տարերային աղետների (հրդեհ, ջրհեղեղում, փլցում և այլն) դեմ պայքարելու գործին և առանց մերժման օգնել դժբախտ դեպքերում տուժածներին,

յե) բոլոր ֆիզկուլտուրայի և այլ տոներին, շքերթներին, դեմոնստրացիաներին և հանդեսներին կրել կրծքանշանը. պահպանել կրծքանշանը և խնամքով վարվել նրա հետ:

VII. ԿՐԾՔԱՆՇԱՆԻՑ ԶՐԿԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

29. Այն անձինք, վորոնք խորհրդային ֆիզկուլտուրնիկի կոչման հետ չհամատեղվող արարքներ են գործում, կարող են զրկվել կրծքանշանից:

Կրծքանշանից զրկելու հարցը պետք է քննարկվի ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվում: Կոլեկտիվի վորոշումը տեղական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի (շրջխորհրդի) յեզրակացության հետ հանձնվում է այն կոմիտեյին, վորին իրավունք է տրված հանձնելու ՊԱՊ տվյալ աստիճանի կրծքանշանը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—ՑԵՊԱՊ կամ ՊԱՊ կրծքանշանն ուրիշին տալը հիմք է ծառայում կրծքանշանից զրկելու համար:

30. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի հրամանը կրծքանշանից զրկելու մասին կարող է բողոքարկվել վերադաս կոմիտեյին:

«ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ՅԵՐԿՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» (ՅԵՊԱՊ) ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

(Ներառյալ 14—16 տարեկան ունեցողների համար)

№№ ը/կ.	Ստուգումների տեսակները	Նորմաներ և պահանջներ. Տղաներ «Տվել է»	Նորմաներ և պահանջներ. Տղաներ «Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Բոլոր ստուգվողների համար պարտադիր է):			
1	Ցիկլուլա շարժումը ԽՍՀՄ-ում (խնդիրներ և կազմակերպում)	Հատուկ ծրագրով:		1) Ստուգումը գրույցի ձևով (հավելված № 1).
2	Առողջապահություն, ինքնահսկում, առաջին օգնություն հասցնելը	Հատուկ ծրագրով		2) Ստուգումը գրույցի ձևով (հավելված № 2). գործնականորեն ցույց տալ՝ շինաներ դնելը, վիրակապումը և արհեստական շնչառությունը:
3	Մարմնամարզություն ա) լեռնային բնույթի վարժություն.	8 վարժութ.	Ազատ շարժ. կոմբին.	3) ա) հատուկ պայմաններով (հավելված № 3).
	բ) մագլցում	3 մետր	5 մետր.	բ) ուղղաձիգ ձողի կամ պարանի վրայով, ոտքերի օգնությամբ:
4	Վազք արհեստական արգելքներով («ստիպլ-չեզ») 100 մետր	28 վ.	24 վ.	4) Չորս արգելքներ՝ հորիզոնական գերան, ցանկապատ, մացառ և կրկնակի դարպասակ (հավելված № 4):
5	Լող՝ առանց ժամանակի հաշվառման	50 մ.	100 մ.	5) Ցանկացած յեղանակով:
6	Ձյունառատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ Դահուկներ 3 կմ.	22 ր.	18 րոպ.	6) Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում:
	Անձյուն շրջանների համար հետիոտն յերթ 10 կմ.	2 ժ. 20 ր.	2 ժ. 20 ր.	ա) Հետիոտն յերթ հարթ վայրով: Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում: 6-րդ կիլոմետրին 10 րոպե հանգիստ:
	կամ տուրիստական յերթ:	15 կմ.	20 կմ.	«Գերազանց» գնահատականի համար վերջին կիլոմետրը պետք է անցնել— ստուգիչ 8 րոպե արագությամբ: Միօրյա տուր—յերթ, ճանապարհին զուգընթացաբար ծանոթանալով և ուսումնասիրելով տուրիստական ունակությունները: Ճանապարհի վերջին մեկ յերրորդում բոլոր հանձնողների համար անցնել 1 կիլոմետր ստուգիչ 8 րոպե արագությամբ (հավելված 11):

№ ը/կ.	Ստուգումների տեսակները	Նորմաներ և պահանջներ. Տղաներ «Ֆիզ. Նք»	Նորմաներ և պահանջներ. Տղաներ «Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
	ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ (Յուրաքանչյուր խմբից հանձնվում է մեկ նորմա)			
	1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ			
1	Վազք 60 մ.	9 վ.	8,4 վ.	1—2. Ցանկացած վազքի ճանապարհով:
2	Վազք 100 մ.	14,6 վ.	13,8 վ.	
3	Լող 25 մ.	27 վ.	25 վ.	3. Ցանկացած յեղանակով, ստարտը՝ կամրջակից, գլխով առաջ:
4	Չմուշկներ 100 մ.	16 վ.	15 վ.	4. Ցանկացած ձևի չմուշկներով:
	2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ			
1	Մարմնամարզության՝ վարժություններ գործիքների վրա (զուգափայտ, պտտաձող, օղակներ, հենացատկ)	Յերկմարտ՝ հենացատկ և վարժություններ վորևէ մի գործիքի վրա հանձնողի ընտրությամբ:		1. Հատուկ պայմաններով (հավելված № 3):
2	Ակրոբատիկա	3 վարժութ.	5 վարժութ.	2) Հատուկ պայմաններով (հավելված 3 ա):
3	Թուիչքի յերկարութ. թափ առած	3 մ. 80 սմ.	4 մ. 30 սմ.	
4	Թուիչքի բարձրության թափ առած	1 մ. 10 սմ.	1 մ. 25 սմ.	
	3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ			
1	Նռնակի նետում (500 գր.)	28 մ.	35 մ.	
2	Նիզակի նետում (600 գր.)	23 մ.	30 մ.	
3	Սկավառակի նետում (1 կգ.)	20 մ.	25 մ.	
4	Օղակով գնդակի նետում (1 կգ.)	27 մ.	32 մ.	
5	Հրաձգություն փոքր տրամագծի ունեցող հրացանից	40 աչոկ	42 աչոկ	5. Հեռավորությունը 25 մ. Թիրախ № 6 պառկած դրությունից: Փամփուշտների քանակը՝ 3 փորձնական և 5 հաշվային: Ժամանակն անսահմանափակ: «Պատանի վորոշիլովյան հրաձիգ» նշանի առկայությունը հաշվվում է վորպես «գերազանց»:
6	Գարադկի (10 ֆիգուրաներ)	40 խփան	40 խփան	6. Թեթևացրված պլիտույքներով:
	4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ			
1	Վազք 1000 մ.	3 ր. 45 վ.	3 ր. 30 վ.	1. Անկախ բոլոր տեսակի վայրերից և վազքուղուց:
2	Լող 200 մ.	5 ր.	4 ր. 30 վ.	2. Ցանկացած յեղանակով:

№№ ը/կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Տ ղ ա ն ե ր «Տվել է»	«Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
3	Թիավարություն 1000 մ.	11 ր.	9 ր	3. Ճանապարհի կեսին յետ դառնալ: Նավակը թեթև, ղեկ չունեցող: Նորման հանդարտ ջրի համար է:
4	Դահուկներ 5 կիլոմ.	33 ր.	30 ր.	4. Ստարտը և ֆինիշը մի տեղում:
5	Չմուշկներ (վազքի) 1000 մ. Չմուշկներ (հասարակ) 500 մ.	2 ր. 30 վ. 1 ր. 20 վ.	2 ր. 10 վ. 1 ր. 10 վ.	
6	Հեծանիվ 5 կիլոմետր	20 ր.	16 ր.	6. Ցանկացած ճանապարհով, բացի արեկից:
7	Սպորտիվ խաղեր	Պաշտոնական հանդիպումներ 5-ից ոչ պակաս անգամ մասնակցելը հաշվվում է «Տվել է» գնահատականով: 8-ից ոչ պակաս անգամ մասնակցելը «Գերազանց» գնահատական:		7. Հանձնումը սպորտիվ խաղերից որևէ մեկի: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), որոնց համար նշանակված է պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:
8	Ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ, խոկկեյ	»	»	

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Հավասարակշռություն (բումի) գերանի վրայով քայլել հետևյալ բարձրության վրա:	1 մ. 50 սմ.	1 մ. 70 սմ.	1. Քայլել 8 մետր (գնալը և վերադառնալը): Դարձի ժամանակ չկպչել հենակին:
2	Ցատկում ջրի մեջ հետևյալ բարձրությունից	2 մ.	3 մ.	2. Ցանկացած յեղանակով, միայն ճիշտ մտնել ջուրը գլխով կամ ոտքերով:
3	Ցատկում դահուկներով	6 մ.	8 մ.	3. Վարժական տրամպլինից:
4	Վայրէջք լեռից դահուկներով	Վայրէջքի յերկարութ. 40 մ. ոչ պակաս, թեքությունը՝ 25—30 աստ. յերկու արգելք (ուղղահայաց և հորիզոնական դարպասի ձևով):		4. «Գերազանց» գնահատականի համար վայրէջքից հետո 10 մետր տարածության մեջ կատարել 90 աստ. դարձ որևէ մի կողմ: Թեքությունը պետք է լինի հավասար ամբողջ տարածության վրա (հավելված 10):
5	Ցատկել պարաշյուտի աշտարակից	1 անգամ	2 անգամ	5. Աշտարակի բարձրությունը 25 մ. ոչ պակաս:

№№ ը/կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Տղաներ «Տվել եմ»	«Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
	Ձիավարժության պատրաստություն	Կարողանալ ձի վարել	Կարողանալ ձի վարել և հեծած ձիով հաղթահարել 3 արգելք:	6. Կարողանալ հեծած ձիուն քայլքից անցնել վարգի, վարգից քառատրոփի, քառատրոփից վարգի և վարգից քայլքի: «Գերազանց» գնահատականի համար բացի ձի վարելուց, պետք է հաղթահարել 2 բարձր (70 սմ.) և մեկ խրամատի ձև (1,5 մետր լայնությամբ) արգելքներ: «Պատանի վորոշիլովյան ձիավորը» նշանի առկայությունն առանց ստուգվելու իրավունք է տալիս «գերազանց» գնահատականի:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Բոլորը հանձնում են 11 նորմա, վորից 6-ը ընդհանուր պարտադիր և 5-ը ըստ ընտրության:

№№ ը/կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Տվել եմ»	«Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Բոլոր ստուգվողների համար պարտադիր է):			
1	Ֆիզկուլտ շարժումը ԽՍՀՄ-ում (խնդիրները և կազմակերպումը)	Հատուկ ծրագրով:		1) Ստուգումը զրույցի ձևով (հավելված № 1).
2	Առողջապահություն, ինքնավերահսկողություն, առաջին ոգնություն ցույց տալը	Հատուկ ծրագրով:		2) Ստուգումը զրույցի ձևով (հավելված № 2), գործնականորեն ցույց տալ՝ չեռնաներ գնելը, վիրակապումը և արհեստական շնչառությունը:
3	Մարմնամարզություն ա) լեցքային բնույթի վարժություն բ) մագլցում	8 վարժութ. 2 մետր	Ազատ շարժ. կոմբինացիա 3 մետր	3) ա) հատուկ պայմաններով (հավելված № 3): բ) ուղղաձիգ ձողի կամ պարանի վրայով, վոտքերի ոգնությամբ:

№№ ը/կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Տվել է»	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
4	Վազք արհեստական արգելքներով («ստիպլչեզ») 100 մետր	33 վ.	28 վ.	4) Ջրե արգելքներ՝ հորիզոնական գերան, ցանկապատ, մացառ և կրկնակի ղարպասակ (հավելված № 4)։
5	Լող՝ առանց ժամանակի հաշվառման	25 մ.	50 մ.	5. Ցանկացած յեղանակով.
6	Զինապատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ Դահուկներ 2 կմ.	18 ր.	16 ր.	6. Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում։ 6 ա. Հետիոտն յերթ հարթ վայրով։ Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում։
6ա	Անձյուն շրջանների համար հետիոտն յերթ 10 կմ.	2 ժ. 20 ր.	2 ժ. 20 ր.	6-րդ կիլոմետրին 10 րոպե հանգիստ։ «Գերազանց» 2 գնահատականի համար վերջին կիլոմետրը պետք է անցնել—սառուցիչ 9 րոպե արագությամբ։ Միօրյա տուր-յերթ, ճանապարհին զուգընթացաբար ծանոթանալով և ուսումնասիրելով տուրիստական ունակությունները։ Ճանապարհի վերջին մեկ յերրորդում բոլոր հանձնողների համար անցնել 1 կիլոմետրը սառուցիչ 8 րոպե արագությամբ (հավելված 11)։
	կամ տուրիստական յերթ՝ 15 կմ.	15 կմ.	20 կմ.	

ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ

(Յուրաքանչյուր խմբից հանձնվում է մեկ նորմա)

1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ

1	Վազք 60 մ.	10 վ.	9,4 վ.	1—2 ցանկացած վազքի ճանապարհով։
2	Վազք 100 մ.	16 վ.	15,2 վ.	
3	Լող 25 մ.	30 վ.	28 վ.	3. Ցանկացած յեղանակով ստարտը՝ կամրջակից գլխով առաջ։
4	Ջմուշկներ 100 մ.	17 վ.	16 վ.	4. Ցանկացած ձևի չմուշկներով։

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մարմնամարզություն՝ վարժություններ գործիքների վրա (զուգափայտ, պտտաձող, օղակներ հենացատկ)	Ցերկմարտ, հենացատկ և վարժություններ վորևե մի գործիքի վրա հանձնողի ընտրությամբ		1. Հատուկ պայմաններով (հավելված № 3)։
2	Ակրոբատիկա	3 վարժ.	5 վարժ.	2. Հատուկ պայմաններով (հավելված 3 ա)։
3	Թռիչքի յերկարություն թափ առած	3 մ. 10 սմ.	3 մ. 40 սմ.	
4	Թռիչքի բարձրություն թափ առած	1 մ.	1 մ. 10 սմ.	

3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Նռնակի նետում (500 գր.)	18 մ.	22 մ.
2	Նիզակի նետում (600 գր.)	13 մ.	18 մ.

№№ ըստ կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Տվել է»	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
3	Սկավառակի նետում (1 կլգ.)	13 մ.	18 մ.	
4	Ողակով գնդակի նետում (1 կլգ)	18 մ.	25 մ.	
5	Հրաձգություն փոքր տրամաչափ ունեցող հրացանից	40 աչոկ	42 աչոկ	5. Հեռավորությունը 25 մ. Թիրախ № 6 պառկած դրությունից: Փամփուշտների քանակը՝ 3 փորձնական և 5 հաշվային: Ժամանակը անսահմանափակ: «Պատանի վորոշիլովյան հրաձիգ» նշանի առկայությունը հաշվում է վորպես «գերազանց»:
	4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ			
1	Վազք 500 մ.	2 ր. 05 վ.	1 ր. 55 վ.	1. Անկախ բոլոր տեսակի վայրերից և վազքուղուց:
2	Լող 100 մ.	3 ր.	2 ր. 40 վ.	2. Ցանկացած յեղանակով:
3	Թիավարություն 500 մ.	8 ր.	7 ր.	3. Ճանապարհի կեսին յետ դառնալ, նավակը թեթև, ղեկ չունեցող: Նորման հանդարտ ջրի համար է:

№№ ըստ կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	«Տվել է»	«Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
4	Դահուկներ 3 կիլոմետր	23. մ.	21. մ.	4. Ստարտը և ֆինիշը մի տեղում:
5	Չմուշկներ (վազքի) 1000 մ.	2 ր. 40 վ.	2 ր. 25 վ.	
	» (հասարակ) 500 մ.	1 ր. 30 վ.	1 ր. 20 վ.	
6	Հեծանիվ 3 կիլոմետր	15 ր.	12 ր.	6. Ցանկացած ճանապարհով, բացի տրեկից:
7	Սպորտիվ խաղեր Բասկետբոլ, հանդբոլ, խոկկեյ	Պաշտոնական հանդիպումներում 5-ից վոչ պակաս անգամ մասնակցելը հաշվում է «Տվել է» գնահատականով: 8-ից վոչ պակաս անգամ մասնակցելը՝ «Գերազանց» գնահատական:		7. Հանձնումը սպորտիվ խաղերից վորևե մեկի: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), վորոնց համար նշանակված է պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:
	5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ			
1	Հավասարակշռություն (բումի կամ գերանի վրայով քայլել) հետևյալ բարձրության վրա	1 մ. 50 սմ.	1 մ. 70 սմ.	1. Քայլել 8 մետր (գնալը և վերադառնալը): Դարձի ժամանակ չկպչել հենակին:
2	Ցատկում ջրի մեջ հետևյալ բարձրությունից	2 մ.	3 մ.	2. Ցանկացած յեղանակով, միայն ճիշտ մտնել ջուրը գլխով կամ վոտքերով:
3	Վայրեջք լեռից դահուկներով	Վայրեջքի տարածությունը 25 մ. վոչ պակաս, թեքությունը՝ 25—30 աստիճան:		4. «Գերազանց» գնահատականի համար վայրեջքից հետո 10 մետր տարածության մեջ կատարել 90 աստ. դարձ վորևե մի կողմ: Թեքությունը պետք է լինի հավասար ամբողջ տարածությանը (համեմված 10):

№№ ը/կ.	ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Տվել եմ»	Նորմաներ և պահանջն. Աղջիկներ «Գերազանց»	Տալու հիմնական պայմանները
1	2	3	4	5
4	Ցատկել պարաշյուտի աշտարակից	1 անգամ	2 անգամ	5. Աշտարակի բարձրությունը 25 մ. վոչ պակաս:
5	Ձիավարժության պատրաստություն	Կարողանալ ձի վարել	Կարողանալ ձի վարել և ձի հեծած հաղթահարել 3 արգելքներ	6. Կարողանալ հեծած ձիուն քայլքից անցնել վարգի, վարգից քառատրոփի, քառատրոփից վարգի և վարգից քայլքի: «Գերազանց» գնահատականի համար բացի ձի վարելուց պետք է հաղթահարել 2 բարձր (70 սմ.) և մեկ խրամատի ձևի (1, 5 մետր լայնությամբ) արգելքներ: «Պասանի վորոշիլովյան ձիավորը» նշանի առկայությունն առանց ստուգվելու իրավունք է տալիս «գերազանց» գնահատականի:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Բոլորը հանձնում են 11 նորմա, վորից 6-ը ընդհանուր պարտադիր և 5-ը ըստ ընտրության:

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

Տղամարդիկ

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17—30 տ.	Տարիք 31—40 տ.	Տարիք 41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Պարտադիր է բոլոր տվողների համար)				
1	Ֆիզկուլտուրայի շարժումը ՍՍՀՄ-ում (խնդիրներն ու կազմակերպում)	Ըստ հատուկ պահանջների			1) Ստուգումը զրույցի ձևով (հավելված № 1).
2	Առողջապահություն, ինքնահսկում, առաջին օգնության հասցնելը	Ըստ հատուկ պահանջների			2. Ստուգումը զրույցի ձևով, գործնականորեն ցույց տալ՝ չինաներ զնելը, վիրակապումը, արհեստական շնչառություն (հավելված 2). այն անձինք, վորոնք ունեն ֆիզկուլտուրայի, բժշկական կրթություն, կամ ՊԱՍՊ 2-րդ աստիճ. կրծքանշան, ազատվում են քննությունից:
3	Մարմնամարզություն	«Լիցք»-ի բնույթի 8 վարժություններ			3. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3):

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17 – 30 տ.	31 - 40 տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
4	Արգելքների չերտի հաղթահարում Հրացանով 150 մետր	1 ր. 30 վ.	1 ր. 35 վ.	1 ր. 45 վ.	4. Սողում, 5 խոչընդոտների հաղթահարում, նռնակի նետումը նպատակին— խրամատ և ավինամարտություն: Թույլատրվում է հրացանը փոխարինել նույն քաշի և չափի մակետով (հավելված 4):
5	Վազք 1000 մետր	3 ր. 25 վ.	3 ր. 35 վ.	3 ր. 45 վ.	5. Ցանկացած վայրում.
6	Լող՝ առանց ժամանակի հաշվառման, հետևյալ տեսակներից մեկը՝ ա) սպորտ զգեստով բ) հագուստով	100 մ. 50 մ.	100 մ. 50 մ.	100 մ. 50 մ.	6. ա) Ցանկացած յեղանակով. բ) Ցանկացած յեղանակով վերնահագուստով (շալվար և շապիկ)
7	Ձյունառատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ Դահուկ 10 կմ.	1 ժ. 05 ր.	1 ժ. 15 ր.	1 ժ. 20 ր.	7. Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում:
	Անձյուն շրջանների համար՝ Հետիոտն յերթ 25 կմ.	5 ժամ.	5 ժամ.	5 ժ. 15 ր.	Հետիոտն յերթի անցման ընթացքում դիստանցիայի յերկրորդ կեսում 1 կմ. անցնել հակագազով (հավելված 5):

8	Հրաձգություն՝ Փոքր տրամագիծ ունեցող հրացանից	Քառասուն աչոկ			8. Դիստանցիան 50 մետր, թիրախ № 7 դրությունը «պառկած»: Փամփուշտներ՝ 3 փորձնական, 5 հաշվառքային. Ժամանակը 5 րոպե.

ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ

(Տրվում է յուրաքանչյուր խմբից մեկ նորմա)

1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ

1	Վազք՝ 100 մետր	13,6 վ.	14 վ.	15 վ.	1. Ցանկացած ճանապարհով.
2	Լող՝ 50 մետր	50 վ.	55 վ.	1 ր.	2. Ցանկացած յեղանակով: Ստարտը կամուրջիկից, գլխով առաջ:
3	Հեծանիվ 500 մետր ընթացքից	50 վ.	52 վ.	55 վ.	3. Ցանկացած տիպի մեքենա: Ճանապարհը առանց թեքության: Թույլատրվում է տրեկ.
4	Ձմուշկ 500 մետր վազքային հասարակ	1 ր. 1 ր. 05 վ.	1 ր. 05 վ. 1 ր. 10 վ.	1 ր. 10 վ. 1 ր. 15 վ.	

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մարմնամարզություն	Ցեռամրցում՝ վարժություններ՝ պատաձողի վրա, զուգափայտի և հենացատք.			1. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3):
2	Ակրոբատիկա	4 վարժություններ			2. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3 ա):
3	Թռիչք ըստ բարձրության թափ առած	1 մ. 25 ս.	1 մ. 20 ս.	1 մ. 15 ս.	
4	Թռիչք ըստ յերկարության թափ առած	4 մ. 50 ս.	4 մ. 25 ս.	4 մ.	

№№ ը/կ.	ՓՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17–30 տ.	31–40 տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
5	Թեննիս	Մասնակցություն 5-ից վոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում:			5. Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), վորոնք անց են կացված դատավորի նշանակումով և արձանագրության լրացումով: Համամիութենական կլասսիֆիկացիայի 5-րդ կարգի (և բարձր) առկայությունը,— տալիս է նորմաների հանձնում:
	Ջիւավարժություն (վոլտիժիրովկա)	40 վ.	45 վ.	50 վ.	6. Սովորական, ղաղախի կամ հատուկ թամբի վրա: Ձիու ռճիքի վրայով անցկացնել աջ վոտքը, թռնել և հարվածելով գետնին, նստել թամբի վրա: Անել մկրատ (յերկու անգամ) անցկացնել աջ վոտքը ձիու հետույքի և գետնին հարվածելուց հետո թռնել ձիու վրայով: Ալլյուր—դալոպ:
	3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ				
1	Նռնակի նետում (700 գր.)	37 մ.	37 մ.	35 մ.	1. 10 մետր լայնության միջանցքով:
2	Նիզակի նետում (800 գր.)	30 մ.	30 մ.	25 մ.	
3	Սկավառակի նետում (2 կիլոգրամ)	25 մ.	23 մ.	21 մ.	
4	Գնդի հրում (7,257 կլգ.)	8 մ.	7 մ. 50սմ.	7 մ.	

№№ ը/կ.	ՓՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	17–30 տ.	31–40 տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
5	Քարի նետում (8 կլգ.)	8 մ.	7մ. 50սմ.	7 մ.	5. Մեկ ձեռքով:
6	Գարաղկի (10 ֆիգուր)	40 խփան	40 խփան	40 խփան	
7	Հրաձգություն հրացանից	1-ին աստ. «Վորոշիլովյան հրաձիգ» նշանի պահանջների սահմանում.			
8	Ստենդային հրաձգություն	Ջարդել տաղից 10 ափսեներից 6-ը.			9. Տարածությունը 15 մետր: Ստենդը կարող է սարքավորված լինել յերկու մեքենաներով (հրաձգից թաքնըված):
	4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ				
1	Վազք 3000 մետր	12ր. 15վ.	12ր. 30վ.	12ր. 45վ.	1. Ցանկացած վայրում կամ վազքուղիում:
2	Լող 400 մետր	11ր. 30վ.	12ր. —	13ր. —	2 Ցանկացած յեղանակով:
3	Թիավարություն— հետևյալ ձևերից մեկը ա) գրոսանքի նավակով (անգեկ) 1 կիլոմետր, կես ճանապարհին դարձ	9ր. —	9ր. 30վ.	10ր. 30վ.	3. Նորման սահմանվում է հանդարտ ջրի համար:
	բ) բայդարկով, 2 կիլոմետր, կես ճանապարհին դարձ	16ր. —	17ր. —	17ր. 30վ.	
4	Դահուկներ 20 կիլոմ.	2 ժ. 10ր.	2 ժ. 20ր.	2 ժ. 30ր.	
5	Չմուշկներ վազքի 3000 մ.	6 ր. 40վ.	6 ր. 45վ.	6 ր. 50վ.	
6	Հեծանիվ 20 կիլոմ.	55 ր.	1 ժամ	1ժ. 05 ր.	6. Բոլոր տեսակի ճանապարհով բացի արեկից. մեքենան ցանկացած տեսակի:

№№ ը/կ	ՓՈՐՁՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17 30 տ.	31—40 տ.	41 տ. և բարձր.	Տալու հիմնական պայմանները
7	Ձիարշավ 25 կիլոմ.	3 ժ. 10ր.	3 ժ. 10ր.	3 ժ. 10ր.	7. Հարթ ճանապարհով, դարձ կիսաճանապարհից, կամ շրջանաձև ուղիով:
8	Տուրիզմ	Հատուկ պայմաններով			8. «ԽՍՀՄ-ի տուրիստ» 1-ին աստիճանի նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս նորման հաշվելու:
9	Ալպինիզմ	Դժվարության առաջին կարգի լեռնանցքով անցնելը կամ դժվարության 1—Ա կարգի գագաթ բարձրանալը			9. Ալպինիստական յերթերի բոլոր կանոնների պահպանումով:
10	Սպորտիվ խաղեր— ֆուտբոլ, խոկկեյ, բասկետբոլ, ռեգբի, հանդբոլ, ջրային պոլո	Մասնակցություն 5-ից ոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում			10. Հաշվառքն սպորտիվ խաղերից որևէ մեկը: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), որոնց համար նշանակված է պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Հավասարակշռություն— (քայլել բումի վրայով) հետևյալ բարձրության վրա	2 մ.	2 մ.	2 մ.	1. Անցնել 8 մետր (գնալ և գալ) դարձի ժամանակ չկպչել հենակին:
2	Ցատկում ջրի մեջ— հետևյալ բարձրությունից	3 մ.	3 մ.	3 մ.	2. Ցանկացած ձևով (ճիշտ մանել ջուրը գլխով կամ ոտքերով):
3	Ցատկում դահուկներով	8 մ.	6 մ.	5 մ.	3. Ուսումնական տրամպլինից ցատկից հետո մնալ ոտքերի վրա:
4	Վայրէջք՝ դահուկներով սարից	Վայրէջքի յերկարությունը 50 մ. ոչ պակաս, թեքությունը՝ 25—35 աստիճ., յերկու արգելք (հորիզոնական և ուղղահայաց դարպասներ):			4. Հավելված 10:
5	Արգելքներ հաղթահարելը ձի հեծած (կոնկուր—իպպիկ) 500 մ.	1 ժ. 30 րոպ. 9 տուգանքային աչոկներից ոչ ավել			5. 8 արգելք 90 սմ. բարձրությամբ, առվի լայնությունը 2 մ., ընդամենը 10 ցատկ.: «Վորոշիլովյան հեծյալ» նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս հաշվելու նորման:
6	Ցատկում պարաշյուտով աշտարակից	Ուսումնա-պարաշյուտային պատրաստականության կուրսի 1-ին աստիճ. № 2 ստուգիչ ցանկը:			6. Աշտարակի բարձրությունը 25 մ. ոչ պակաս. «Պարաշյուտիստ» նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս հաշվելու նորման:
7	Առագաստային սպորտ	Ստանալ յախտային նավաստու կոչում			7. Նորման հաշվվում է նրանց, վորոնք մի լրիվ նավիգացիա լողացել են:

6-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մագլցում	3 մ.	3 մ.	2,5 մ.	1. Ուղղահայաց պարանով կամ ձողով, առանց ոտքերի օգնության:

№№ p/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17—30 տ.	31—40 տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
2	Վերձգում	6 անգամ	6 անգամ	5 անգամ	2. Ցանկացած ձողի վրա, բարձրանալով մինչև կզակը, վոտքերի դրությունը ըստ ցանկության:
3	Հինգ նռնակից բաղկացած խուրձի նետումը	11 մ.	11 մ.	10 մ.	3. Խուրձի քաշը 3,5 կլգ. նետումը մեկ ձեռքով:
4	Շտանգայի սեղմում յերկու ձեռքով	Հատուկ աղյուսակով			4. Համաձայն քաշի կարգերի (հավելված № 6):
	չտանգայի հրում յերկու ձեռքով.	»	»	»	
5	Բեռի փոխադրումը:	100 մ.	100 մ.	75 մ.	5. Բեռը պետք է համասար լինի ստուգվողի քաշին. Թույլատրվում է շեղվել քաշից 5 կլգ. վոչ ավելի:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Ընդամենը պետք է տալ 14 նորմա, վորից 8-ը ընդհանուր բոլորի համար և 6-ը ստուգվողի ընտրությամբ (մեկական նորմա յուրաքանչյուր I—VI խմբից):

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ. ԿԱՆԱՑՔ

№№ p/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 17 - 25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Պարտադիր է բոլոր տվողների համար)				
1	Ֆիզկուլտուրայի չարժումը ԽՍՀՄ-ում (խնդիրներն ու կազմակերպումը)	Ըստ հատուկ պահանջների			1) Ստուգումը զրույցի ձևով (հավելված № 1).
2	Առողջապահություն, ինքնահսկում, առաջին օգնության հասցնելը	Ըստ հատուկ պահանջների			2. Ստուգումը զրույցի ձևով՝ գործնականորեն ցույց տալ՝ չինաներ դնելը, վիրակապումը, արհեստական շնչառություն (հավելված 2). այն անձինք, վորոնք ունեն ֆիզկուլտուրայի, բժշկական կրթության կամ ՊՄՍՊ 2-րդ աստ. կրծքանշան, ազատվում են քննությունից:
3	Մարմնամարզություն	«Լեգք»-ի բնույթի 8 վարժություններ			3. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3).
4	Արգելքների չերտի հաղթահարում, առանց հրացանի 150 մ.	1 ր. 15վ.	1 ր. 20վ.	1 ր. 30վ.	4. Հեչտացրած չերտ նռնակի նետումով նպատակին— խրամատ (հավելված 4):

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ 17—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
5	Վազք՝ 500 մետր	1ր. 55վ.	2 ր.	2ր. 10վ.	5. Ցանկացած վայրում:
6	Լող՝ առանց ժամանակի հաշվառման, հետևյալ տեսակներից մեկը				6. ա) Ցանկացած յեղանակով:
	ա) աղորտ զգեստով	100 մ.	100 մ.	75 մ.	բ) Ցանկացած յեղանակով, վերնահագուստով (շալվար և շապիկ):
	բ) հագուստով	25 մ.	25 մ.	25 մ.	
7	Ձյունառատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ Դահուկ 3 կմ.	22 ր.	23 ր.	24 ր.	7. Ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում:
	Անձյուն շրջանների համար՝ հետիոտն յերթ 15 կիլոմետր	3ժ. 30ր.	3ժ. 30ր.	3ժ. 45ր.	Հետիոտն յերթի անցման ընթացքում զինտանցնայի յերկրորդ կեսում 1 կմ. անցնել հակադազով (հավելված 5):
8	Հրաձգություն փոքր տրամաղեծ ունեցող հրացանից	Քառասուն աչոկ			8. Դիստանցիան 50 մետր, թիրախ № 7, դրությունը «պառկած» փամփուշտներ՝ 3 փորձնական, 5 հաշվառքային, ժամանակը 5 րոպե:

ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ

(Տրվում է յուրաքանչյուր խմբից մեկ նորմա)

1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ

1	Վազք՝ 100 մետր	15,4 վ.	16 վ.	17 վ.	1. Ցանկացած ճանապարհով:
2	Լող՝ 50 մետր	1 ր.	1ր. 05վ.	1ր. 10վ.	2. Ցանկացած յեղանակով, ստարտը կամուրջիկից, գլխով առաջ:
3	Հեծանիվ 500 մետր ընթացքից	1 ր.	1ր. 05վ.	1ր. 10վ.	3. Ցանկացած տիպի մեքենա. ճանապարհը առանց թեքության: Թույլատրվում է արեկ:
4	Ձմուշկ՝ 500 մետր վազքային	1ր. 10վ.	1ր. 15վ.	1ր. 20վ.	
	հասարակ	1ր. 15վ.	1ր. 20վ.	1ր. 25վ.	

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մարմնամարզություն	Ցեուամբցում՝ վարժություններ պտտաձողի վրա, զուգափայտի և հենացատք			1. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3):
2	Ակրոբատիկա	4 վարժություններ			2. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3 ա):
3	Թռիչք բարձրություն թափ առած	1մ. 10սմ.	1մ. 05սմ.	1 մ.	
4	Թռիչք ըստ յերկարության թափ առած	3մ. 50սմ.	3մ. 25սմ.	3 մ.	

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ 17—25 տ.	Տարիֆ 26—32 տ.	Տարիֆ 33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
5	Թենիս	Մասնակցություն 5-ից վոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում:			5. Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (ցուցադրական կամ ընկերական), վորոնք անց են կացված դատավորի նշանակումով և արձանագրության լրացումով: Համամիութենական կլասսիֆիկացիայի 5-րդ կարգի (և բարձր) առկայությունը— տալիս է նորմաների հանձնում:

3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	17—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
1	Նռնակի նետում (700 գր.)	23 մ.	22 մ.	20 մ.	1. 10 մ. լայնությամբ միջանցքով:
2	Նիզակի նետում (600 գր.)	20 մ.	18 մ.	16 մ.	
3	Սկավառակի նետում (1 կլգ.)	20 մ.	18 մ.	16 մ.	
4	Ողակով գնդակի նետում (1,5 կլգ.)	26 մ.	26 մ.	22 մ.	
5	Գնդի հրում (4 կլգ.)	7 մ.	6մ. 50սմ	6 մ.	
6	Հրաձգություն հրացանից	1-ին աստիճ. «Վորոշիլովյան հրաձիգ» նշանի պահանջների սահմանում:			

4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	17—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
1	Վազք՝ 1000 մ.	4ր. 20վ.	4ր. 30վ.	4ր. 50վ.	2. Բոլոր տեսակի վայրերով, կամ ստադիոնի վազքուղիով:
2	Լող՝ 200 մ.	6ր. 30վ.	7ր.	7ր. 30վ.	2. Ցանկացած յեղանակով:
3	Թիավարություն— հետևյալ տեսակներից մեկը՝ ա) գրոսմանավակով (ղեկ չունեցող) 1 կիլոմ. կես ճանապարհին դարձ	10ր. 30վ.	11ր.	12ր.	
	բ) բայդարկով 2 կիլոմ. կես ճանապարհին դարձ	19ր. 30վ.	20 ր.	21 ր.	3. Նորման սահմանված է հանդարտ ջրի համար:
4	Դահուկներ 5 կիլոմ.	38 ր.	39 ր.	40 ր.	
5	Չմուշկներ (վազքի) 1500 մետր	3ր. 50վ.	4 ր.	4ր. 10վ.	
6	Հեծանիվ 10 կիլոմետր	35 ր.	37 ր.	40 ր.	6. Բոլոր տեսակի ճանապարհով, բացի արեկից, մեքենան ցանկացած տեսակի:
7	Ձիարշավ՝ 20 կմ.	2ժ. 45ր.	2ժ. 45ր.	2ժ. 45ր.	7. Հարթ ճանապարհով, դարձ 10 կմ. վրա, կամ հրջանաձև ուղիով:
8	Տուրիզմ՝	Հատուկ պայմաններով			8. «ԽՍՀՄ-ի տուրիստ» 1-ին աստիճ. նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս նորման հաշվելու:
9	Ալպինիզմ	Դժվարության առաջին կարգի լեռնանցքով անցնելը կամ դժվարության 1-ին Ա կարգի գագաթ բարձրանալը:			9. Ալպինիստական յերթերի բոլոր կանոնները պահպանելով:

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ 17—25 տ.	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
10	Սպորտի խաղեր—ֆուտբոլ, բասկետբոլ, հանդբոլ	Մասնակցություն 5-ից ոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում:			10. Հանձնվում է խաղերից որևէ մեկը: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (սպարտակյադային, կամ ընկերական), որոնք նշանակված են պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:
	5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ				
1	Հավասարակշռություն—(քայլել բումի վրայով) հետևյալ բարձրության վրա)	1մ. 80սմ.	1մ. 80սմ.	1մ. 80սմ.	1. Անցնել 8 մետր (գնալ և գալը). դարձի ժամանակ չկպչել հենակին:
2	Ցատկում ջուրը—հետևյալ բարձրութ.	2 մ.	2 մ.	2 մ.	2. Ցանկացած ձևով (ճիշտ մտնել ջուրը գլխով կամ ոտքերով):
3	Վայրեջք սարից դահուկներով	Վայրեջքի տարածությունը 25 մ. ոչ պակաս, թեքությունը՝ 25—30 աստիճ.			3. Վայրեջքից հետո 10 մետրանոց զոնայում դարձ 90 աստ.:
4	Արգելքների հաղթահարելը ձի հեծած (վոնկուր—խոպիկ) 300 մ.	1. ր. 30 վ., 9 տուգանքային աչոկներից ոչ ավել:			4. 6 արգելք 80 սմ. բարձրությամբ, առվի լայնությունը 1,5—2 մ., ընդամենը 7 ցատկ.: «Վորոշիլովյան հեծյալի» նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս հաշվելու նորման:

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ	Տալու հիմնական պայմանները
5	Ցատկում պարաշյուտով աշտարակից	Ուսումնա-պարաշյուտային պատրաստականության կուրսի 1-ին աստիճ. № 2 առուգիչ ցատկը:	5. Աշտարակի բարձրությունը 25 մ. ոչ պակաս: «Պարաշյուտիստ» նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս հաշվելու նորման:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Ընդամենը պետք է հանձնել 13 նորմա, որից 8-ն ընդհանուր բոլորի համար և 5-ն առուգվողի ընտրությամբ (մեկական նորմա յուրաքանչյուր 1—5 խմբից):

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

Տղամարդիկ

№№ ը/կ	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք: 18—30 տ. Տվել և	Տարիք: 18—30 տ. Գերազանց	Տարիք: 31—41 տ.	Տարիք: 41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Պարտադիր և բոլոր տվողների համար)					
1	Ֆիզկուլտուրայի շարժումը ՍՍՀՄ-ում (խնդիրները, կազմակերպումը, մեթոդիկան)	Ըստ հատուկ պահանջների				1. Ստուգումը զրույցի ձևով (հավելված 1)։ Այն անձինք, վորոնք վերջացրել են ՖԿ ինստիտուտը, տեխնիկումը և դասընթացները (վոչ պակաս 1 տարի) նորման հաշվի չի առնվում։
2	Ֆիզիկական վարժությունների առողջապահությունը, սպորտային տրավմատիզմի դեմ պայքարի հիմունքները, սպորտային մասսաժի հիմունքները	Ըստ հատուկ պահանջների				2. Ստուգումը զրույցի ձևով. գործնականորեն ցույց տալ շինանք դնելը, վիրակապումը, արհեստական շնչառություն (հավելված 2)։ Այն անձանց համար, վորոնք ունեն բարձրագույն և միջնակարգ ՖԿ կամ բժշկական կրթություն, նորման հաշվվում է։
3	Մարմնամարզություն	Ազատ վարժությունների կոմբինացիա։				3. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3)։
4	150 մետր արգելքների շերտի հաղթահարում հրացանով	1ր 25վ	1ր 15վ	1ր 30վ	1ր 40վ	4. Սողում, 5 խոչընդոտների հաղթահարում, նռնակի նետումը նպատակին— խրամատ և ավինամարտություն։ Թույլատրվում է հրացանը փոխարինել համապատասխան քաշի և չափի մակետով (հավելված 4)։
5	Վազք՝ 3000 մետր	12ր.	11ր40վ	12ր15վ	12ր30վ	5. Ցանկացած վայրում, բացի վազքի ճանապարհից։
6	Լող՝ առանց ժամանակի հաշվառման— հետևյալ ձևերից մեկը՝					6. ա) Ցանկացած յեղանակով.
	ա) սպորտ ոճով	300 մ.	400 մ.	300 մ.	300 մ.	բ) վերնահագուստով (շալվար և շապիկ)։ պարտադիր է իմանալ խեղդվողին ազատելու հիմնական ձևերը (հավելված 7)։
	բ) հագուստով և հրացանով	50 մ.	75 մ.	50 մ.	50 մ.	
7	Ձյունառատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ ա) ռազմականացված յերթ դահուկներով 10 կիլոմետր	1 ժ.	55 ր.	1ժ 05ր	1ժ. 15ր	7. Միջին կտրտված վայրում (հավելված 7)։

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք: 18—30 տ. Տղել և	18—30 տ. Գերազանց	31 - 41տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	Անձյուն ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ բ) հետիոտն յերթ 35 կիլոմետր	8 ժ.	8 ժ.	8 ժ.	8ժ 20ր	բ) Հավելված 5:
8	Հրաձգություն փոքր տրամաչափ ունեցող հրացանից	«Վորոշիլովյան հրաձիգ» 1-ին աստիճ. կրծքանշանի նորմաների ծավալով: «Հանձնել է» ըստ առաջին հաշվառքային վարժ. 40 աչոկ, «գերազանց»— 43 աչոկ:				

ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ

(Տրվում է յուրաքանչյուր խմբից մեկ նորմա)

1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ

1	Վազք՝ 100 մետր	13, 2վ.	12, 6վ.	13, 8վ.	14, 4վ.	
2	Բարյերային վազք՝ 110 մետր	21 վ.	19 վ.	24 վ.	26 վ.	
3	Լող՝ 100 մետր	1ր 50վ	1ր 35վ	1ր 55վ	2 ըոպ.	6. Ցանկացած յեղանակով, սարքը կամուրջիկից գլխով առաջ:
4	Չմուշկ՝ 500 մետր » հասարակ	1 ր.	57վ.	1ր 03վ	1ր 08վ	
	» վազքային	56վ.	53վ.	58վ.	1ր 03վ	
5	Հեծանիվ՝ 500 մետր (ընթացքից)	45վ.	43վ.	48վ.	50վ.	5. Ցանկացած տիպի մեքենա, ցանկացած ճանապարհի վրա, թույլատրրվում է տրեկ:

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մարմնամարզություն	Ցուցադրում՝ վարժություններ պտտաձողի վրա, զուգափայտի և հենացատք.				1. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3):
2	Ակրոբատիկա	Հինգ վարժություններ				2. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3 ա):
3	Թռիչք ըստ յերկարության թափ առած	5մ 10ս	5մ 40ս	4մ 80ս	4մ 50ս	
4	Թռիչք բարձրությամբ թափ առած	1մ 40ս	1մ 50ս	1մ 30ս	1մ 25ս	
5	Եռակի թռիչք թափ առած	9մ 50ս	11մ20ս	9 մ.	8մ 50ս	

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—30 տ. Տվել է	Տարիք 18—30 տ. Գերազանց	31—41 տ.	41 տ. և ավելի	Տալու հիմնական պայմանները
6	Թռիչք՝ ձողով	2մ 40ս	2մ 80ս	2մ 30ս	2մ 20ս	
7	Թենիս	4-րդ կարգ	3-րդ կարգ	4-րդ կարգ	4-րդ կարգ	7. Կարգերը ըստ համամիութենական կլասսիֆիկացիայի:
8	Ջիգիտովկա— (դիստանցիան 300 մետր), հրել ու կրկին հեծնել գետնից վոչ պակաս	4	6	4	8	8. Գետնին հարվածել և նստել թամբի վրա մեկ տեմպում: Ժամանակը 45 վայրկյան: Ալլյուրը—կարյեր:
	3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ					
1	Նռնակի նետում (700 գր.)	48 մ.	50 մ.	40 մ.	37 մ.	1. Տաս մետր յերկարության միջանցքով.
2	Նիզակի նետում (800 գր.)	34 մ.	40 մ.	32 մ.	30 մ.	
3	Սկավառակի նետում 2 կլգ.)	26 մ.	29 մ.	25 մ.	24 մ.	
4	Գնդի հրում (7,257 կլգ.)	9 մ.	10 մ.	8,5մ.	8 մ.	
5	Գարադկի—15 ֆիգուր	40 խփան	34 խփան	40 խփան	40 խփան	
6	Հրաձգություն մարտական հրացանից	«Վորոշիլովյան հրաձիգ» 2-րդ աստիճ. նշանի պահանջների սահմանում:				6. «Տվել է» գնահատականի համար 1-ին վարժութ. 35 աչոկ, «գերազանց»-ի համար 40 աչոկ:
7	Հրաձգություն հաստոցավոր կամ ձեռքի գնդացրից	«Վորոշիլովյան գնդացրորդ» նշանի պահանջների սահմանում:				7. «Տվել է» գնահատականի համար՝ 4 դիպած գնդակ ձեռքի գնդացրի և 4 հաստոցավորի համար: «Գերազանց»՝ ձեռքի գնդացրից 5 և հաստոցավորից նույնպես 5 դիպած գնդակ:
8	Մտենդային հրաձգություն	«Տվել է» գնահատականի համար տեղից 15 ափսեյից ջարդել 9-ը: «Գերազանցի» համար, բացի վերև հիշվածից, մոտեցումով ջարդել 2-ը 5-ից:				8. Կրակ՝ 15 մ. հեռավորությունից:
	4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ					
1	Կրոսս 5 կլմ.	20ր30վ	19ր30վ	22ր30վ	24 ր	1. Զափավոր կտրտված վայրով;
2	Լող՝ 400 մ.	9ր 30վ	9 ր	10 ր	10ր30վ	2. Ցանկացած յեղանակով, ստարտը — կամրջակից:
3	Թիավարություն— հետևյալ տեսակներից մեկը՝ ա) գրոսնոավակով 2 կլմ.	19ր.	18ր.	20ր.	21ր.	3. Ժամանակը հանդարտ ջրի համար է: Կես ճանապարհին դարձ— գրոսնոավակն անղեկ:
	բ) միայնակի կլինկեր նավակով 2 կլմ.	9ր 40վ	9 ր	10 ր	10ր30վ	
4	Դահուկներ 20 կլմ.	2 ժ.	1ժ 50ր	2ժ 10ր	2ժ 20ր	4. Ստարտը և ֆինիշը մի տեղում:
5	Չմուշկներ (վազքի) 5000 մ.	11 ր	10ր50վ	11ր30վ	12 ր	
6	Հեծանիվ՝ 50 կլոմ. ա) ճանապարհային մեքենայով	2ժ 40ր	2ժ 25ր	2ժ 50ր	3 ժ.	6. Բոլոր տեսակի ուղիներով, բացի ավելից;
	բ) մրցակցական մեքենայով	2 ժ.	1ժ 50ր	2ժ 10ր	2ժ 20ր	

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—30 տ. Տվել է	Տարիք 18—30 տ. Գերազանց	Տարիք 31—41տ.	Տարիք 41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
7	Ձիարշավ՝ 50 կլմ.	8 ժ.	6ժ 30ր	8 ժ.	8 ժ.	7. Հարթ ճանապարհով:
8	Ալպինիզմ	«Տվել է» գնահատականի համար բարձրանալ 1—ին կարգի դժվարության գագաթ: «Գերազանց»-ի համար բարձրանալ 2-րդ կարգի դժվարության գագաթ:				8. «ԽՍՀՄ-ի ալպինիստ» 1-ին աստիճանի նշանի առկայությունը երաշխիք է տալիս «տվել է» գնահատականի: Այս նորման հանձնելը միաժամանակ հաշվվում է 5-րդ խմբի նորման ևս հանձնած:
9	Սպորտիվ խաղեր— ֆուտբոլ, խոկկեյ, բասկետբոլ, ռեգբի, հանդբոլ, ջրային պոլո	«Տվել է» գնահատականի համար մասնակցություն 10-ից ոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում: «Գերազանց»-ի համար 15-ից ոչ պակաս հանդիպումներում:				9. Հանձնվում է խաղերից որևէ մեկը: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), որոնց համար նշանակված է պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—30 տ. Տվել է	Տարիք 18—30 տ. Գերազանց	Տարիք 31—41տ.	Տարիք 41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
1	Մարմնամարզություն	Վարժություն պտտաձողի վրա:				1. Հատուկ պայմաններով (հավելված 3):
2	Ցատկում ջրի մեջ հետևյալ բարձրություններից	5 մ.	5 մ.	5 մ.	5 մ.	2. «Տվել է» գնահատականի համար հասարակ ցատկում. ճիշտ մտնել ջուրը գլխով կամ ոտքերով: «Գերազանց» գնահատականի համար մտնել ջուրը գլխով (հավելված 7):
3	Ցատկում դահուկներով	12 մ.	15 մ.	10 մ.	8 մ.	3. Ուսումնական տրամպլինից: «Գերազանց» գնահատականի համար սպորտիվ տրամպլինից—25 մ.:
4	Վայրէջք սարից դահուկներով (սլալոմ)	4 արգելք	6 արգելք	4 արգելք	4 արգելք	4. Հատուկ պայմաններով (հավելված 10):
5	Մոտոցիկլ	«Տվել է» գնահատականի համար մոտոցիկլ վարող սիրողի իրավունքների առկայությունը: «Գերազանցի» համար մասնակցություն մոտոցիկլի մրցումներին:				5. Այն անձանց, վորոնք մտնում են ինքնաթիռի կամ տանկի անձնական կազմի մեջ, նորման հաշվվում է վորպես «գերազանց»:
6	Ալպինիզմ	«Տվել է» գնահատականի համար բարձրանալ 1—ին կարգի վարժության գագաթ: «Գերազանց»-ի համար բարձրանալ 2-րդ կարգի դժվարության գագաթ:				«ԽՍՀՄ-ի ալպինիստ» 1-ին աստիճ. նշանի առկայությունը երաշխիք է տալիս «տվել է) գնահատականի: Այս նորման հանձնելը միաժամանակ հաշվվում է 4-րդ խմբի նորման ևս հանձնած:

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—30 տ. Տվել և	Գերազանց	31—41 տ.	41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
		Ստանալ հետևյալ կարգի զեկավարի կոչում				
7	Առաջատարային սպորտ.	2-րդ կարգ	1-ին կարգ	2-րդ կարգ	2-րդ կարգ	
8	Ցատկում պարաշյուտով (փնքնաթիռից)	«Տվել և» գնահատականի համար պարաշյուտիստի ընդհանուր նշանի առկայություն: «Գերազանց»-ի համար պարաշյուտիստի սպորտիվ կամ հրահանգչական նշանի առկայություն:				
9	Գլաներիզմ	Ավարտել պլաներային ուսումնա—թռիչքային պատրաստականության կուրսը տրակտորաստարտից: «Գերազանց»-ի համար՝ նույն կուրսն ավարտողի «գերազանց» գնահատական:				

6-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մագլցում	4 մ.	4մ. և	4 մ.	3 մ.	1. Ուղղահայաց ձողով կամ պարանով, առանց ոտքերի օգնության: Ձողով մագլցելու դեպքում «գերազանց» գնահատականի համար մագլցել 5 մ. (առանց «ուԹը» կապելու):
			«ուԹի» կապում			
2	Հինգ նռնակից բաղկացած խուրձի նետումը	13 մ.	14 մ.	13 մ.	12 մ.	2. Խուրձի քաշը՝ 3,5 կլգ. նետում մեկ ձեռքով:
3	Մուրճի նետում— (7,275 կլգ.)	23 մ.	28 մ.	22 մ.	20 մ.	
4	Շտանգա— Սեղմում յերկու ձեռքով Հրում յերկու ձեռքով	Հատուկ աղյուսակով				4. Համեմատ քաշերի կարգերի «գերազանց» գնահատականի համար պահանջվում է յերկու շարժումի (սեղմել և հրել) կատարումը (հավելված 6):
5	Բեռի տարածություն փոխադրելը	150 մ.	200 մ.	150 մ.	100 մ.	5. Բեռը պետք է հավասար լինի ստուգվողի քաշին: Թույլատրվում է շեղվել քաշից 5 կլգ. ոչ ավելի (հավելված 6-րդ):

7-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Սուսերամարտ— հետևյալ տեսակներից մեկը ա) սուսեր բ) եսպադրոն գ) սվին	Հատուկ պայմաններով				1, 2, 3, 4, 5, 6—հավելված 8:

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—30 տ. Տղել և	Տարիք 18—30 տ. Գերազանց	Տարիք 31—41տ.	Տարիք 41 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
2	Սվինամարտ	ԲԳԿԲ ձեռնամարտի պատրաստականության 1938 թ. կանոնագրքի № 1 ստուգիչ վարժությունը:				2. 150 մ. արգելաքաշերի հաղթահարելը ՊԱԳ–ի 2–րդ աստ. ընդհանուր պարտադիր խմբի նորմայի սահմաններում, հարվածելով 6 նպատականշան (նպատականշանները— 1—6–ը ԲԳԿԲ ձեռնամարտի պատրաստականության 1938 թ. կանոնագրքի № 1 ստուգիչ վարժության, էջ՝ 40—45):
3	Թրահատում (հեծած), տարածությունը 250 մ.	6 նըպատակաnշ. 32 վ.	8 նըպատակաnշ. 30 վ.	5 նըպատակաnշ. 35 վ.	5 նըպատակաnշ. 38 վ.	
4	Բռնցքամարտ	Հատուկ պայմ.	3-րդ կարգ	Հատուկ պայմ.	Հատուկ պայմ.	
5	Ըմբշամարտ	»	3-րդ կարգ	»	»	
6	Ազատ ոճի ըմբշամարտ	Հատուկ պայմաններով				
7	Սպորտիվ ըմբշամարտի ազգային ձևեր	Միութենական և ավտոնոմ հանրապետությունների ֆիզկուլտուրային և սպորտի գործերի կոմիտեների կողմից կանոնների ներկայացնելուց հետո:				7. Կանոնները և ստուգելու պայմանները հաստատվում են ԽՍՀՄ–ի ԺԿԽ–ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի Համամիութենական կոմիտեյի կողմից:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.— 1. Ընդամենը պետք է հանձնել 15 նորմա, որից 8–ն ընդհանուր բոլորի համար և 7–ն ստուգվողի ընտրությամբ (մեկական նորմա յուրաքանչյուր խմբից):

2. 2–րդ և 3–րդ սարեքային կարգերով այն ստուգվողները, որոնք կհանձնեն նորման նախորդ սարեքային կարգի «տվել է» պահանջներով, ստանում են «գերազանց» գնահատական:

Տարիքային կատեգորիաների նորմաների հավասարության դեպքում «գերազանց» գնահատականի համար հանձնվում է նախորդ տարիքային կատեգորիայի համար «գերազանց» գնահատականի սահմանված նորման:

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

կանայք

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18–25 տ. Ցվել և	Գերազանց	26–32տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ. ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ (Պարտադիր և բոլոր տվողների համար)					
1	Ֆիզկուլտուրայի շարժումը ՍՍՀՄ-ում (խնդիրները, կազմակերպումը, մեթոդիկան)	Ըստ հատուկ պահանջների				1. Ստուգումը գրույցի ձևով (հավելված 1)։ Այն անձինք, վորոնք վերջացրել են ՖԿ ինստիտուտը, տեխնիկումը և դասընթացները (վոչ պակաս մեկ տարի) նորման հաշվի յե առնըվում։
2	Ֆիզիկական վարժությունների առողջապահությունը, սպորտային տրավմատիզմի դեմ պայքարի հիմունքները, սպորտային մասսաժի հիմունքները	Ըստ հատուկ պահանջների				2. Ստուգումը գրույցի ձևով. գործնականորեն ցույց տալ հիմաներ դնելը, վիրակապումը, արհեստական շնչառություն (հավելված 2)։ Այն անձանց համար, վորոնք ունեն բարձրագույն և միջնակարգ ՖԿ կամ բժշկական կըրթություն— նորման հաշվի յե առնըվում։
3	Մարմնամարզություն	Ազատ վարժությունների կոմբինացիա				3. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3)։
4	150 մետր արգելքներով չերտի հաղթահարում առանց հրացանի	1ր 05վ	1ր 00վ	1ր 15վ	1ր 25վ	4. Հնչտացրած չերտ, խոչընդոտների հաղթահարում և նռնակի նետում նըպատակին—խրամատ (հավելված 4)։
5	Վազք՝ 1000 մետր	4ր 15վ	4 ր.	4ր 25վ	4ր 40վ	5. Ցանկացած վայրում, բացի վազքի ճանապարհից։
6	Լող առանց ժամանակի հաշվառման. հետևյալ ձևերից մեկը՝					6. ա) Ցանկացած յեղանակով։
	ա) սպորտ զգեստով	200 մ.	300 մ.	200 մ.	200 մ.	բ) Վերնահագուստով (շալվար և շապիկ) պարտադիր է իմանալ խեղդվողին ազատելու հիմնական ձևերը (հավելված 7)։
	բ) հագուստով	50 մ.	75 մ.	50 մ.	50 մ.	
7	Ձյունառատ ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝					7. Միջին կտրտված վայրում՝
	ա) ռազմականացված յերթ դահուկներով 5 կիլոմետր	35 ր.	32 ր.	38 ր.	42 ր.	ա) Հավելված 7։

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ 18—25 տ. Տվել և	Գերազանց	26—32տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	Անձյուն ձմեռ ունեցող շրջանների համար՝ բ) Հետիոտն յերթ 25 կիլոմետր	6 ժ.	6 ժ.	6 ժ.	6ժ 30ր	բ) Հավելված 5:
8	Հրաձգություն փոքր տրամաչափ ունեցող հրացանից	«Վորոշիլովյան հրաձիգ» 1-ին աստիճանի կրծքանշանի նորմաների ծավալով: «Հանձնել է» ըստ առաջին հաշվառքային վարժ. 40 աչոկ, «գերազանց»—43 աչոկ:				

ՆՈՐՄԱՆԵՐ ԸՍՏ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ

(Տրվում է յուրաքանչյուր խմբից մեկ նորմա)

1-ԻՆ ԽՈՒՄԲ

1	Վազք՝ 100 մետր	14,6 վ.	14,2 վ.	15,4 վ.	16,0 վ.	
2	Բարյերային վազք 80 մ.	17 վ.	16 վ.	18 վ.	19 վ.	
3	Լող՝ 100 մետր	2ր 20վ	2 ր.	2ր 30վ	2ր 40վ	3. Ցանկացած յեղանակով. ստարտը կամուրջիկից, գլխով առաջ.
4	Ձմուշկ՝ 500 մետր » հասարակ » վազքային	1ր 12վ 1ր 08վ	1ր 10վ 1ր 06վ	1ր 15վ 1ր 10վ	1ր 20վ 1ր 15վ	
5	Հեծանիվ՝ 500 մ. (ընթացքից)	55 վ.	53 վ.	1 ր.	1ր 05վ	5. Ցանկացած տիպի մեքենա, ցանկացած ճանապարհի վրա, թույլատրվում է տրեկ:

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

1	Մարմնամարզություն	Ցեռամբյում՝ վարժություններ պատաձողի վրա, զուգափայտի և հենասամք:				1. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3):
2	Ակրոբատիկա	Հինգ վարժություններ				2. Ըստ հատուկ պայմանների (հավելված 3 ա):
3	Թռիչք ըստ յերկարության թափ առած	3մ 80ս	4 մ.	3մ 60ս	3մ 40ս	
4	Թռիչք բարձրություն թափ առած	1մ 15ս	1մ 20ս	1մ 10ս	1մ 05ս	
5	Թեննիս	4-րդ կարգ	3-րդ կարգ	4-րդ կարգ	4-րդ կարգ	5. Կարգերը ըստ համամիութենական կլասիֆիկացիայի:

№№ ը/կ.	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք 18—25 տ. Տվել է	18—25 տ. Գերազանց	26—32տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
	3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ					
1	Նռնակի նետում (700 գր.)	25 մ.	28 մ.	23 մ.	21 մ.	1. 10 մ. լայնությամբ միջանցքով։
2	Նիզակի նետում (600 գր.)	22 մ.	24 մ.	21 մ.	18 մ.	
3	Սկավառակի նետում (1 կգ.)	22 մ.	24 մ.	21 մ.	18 մ.	
4	Ողակով գնդակի նետում (1,5 կգ.)	28 մ.	30 մ.	27 մ.	25 մ.	
5	Գնդի հրում (4 կգ.)	7մ 50ս	8 մ.	7 մ.	6մ 50ս	
6	Գարադկի—10 ֆիգուր	40 խփան	30 խփան	40 խփան	40 խփան	
7	Հրաձգություն մարտական հրացանից	«Վորոշիլովյան գնդացրորդ» 2-րդ աստ. նշանի պահանջների սահմաններում։				7. «Տվել է» գնահատականի համար 1-ին վարժութ. 35 աչոկ, «գերազանց»-ի համար 40 աչոկ։
8	Հրաձգություն հաստոցավոր կամ ձեռքի գնդացրից	«Վորոշիլովյան գնդացրորդ» նշանի պահանջների սահմաններում։				8. «Տվել է» գնահատականի համար 4 դիպուկ գնդակ ձեռքի գնդացիրի և 4 գնդակ հաստոցավորի համար. «Գերազանց»-ի համար ձեռքի գնդացիրից 5 և հաստոցավորից նույնպես 5 դիպուկ գնդակ։
	4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ					
1	Կրոսս—2 կմ.	9 ր.	8ր 20վ	9ր 30վ	10 ր.	1. Չափավոր կտրտված վայրով։
2	Լող—200 մ.	5ր 30վ	5 ր—	6 ր—	6ր 30վ	2. Ցանկացած յեղանակով։ Ստարտը կամրջակից։ 3. Ժամանակը հաշվարտ ջրի համար է։ Կես ճանապարհին դարձ։
3	Թիավարություն— հետևյալ տեսակներից մեկը՝					
	ա) գրստանավակով (դեկ չունեցող)— 2 կմ.	23 ր.	21 ր.	24 ր.	25 ր.	
	բ) միաջնակի կլինկեր—2 կմ.	10ր30վ	10 ր.	10ր50վ	11ր20վ	
4	Դահուկներ—10 կմ.	1ժ 20ր	1ժ 15ր	1ժ 25ր	1ժ 30ր	4. Ստարտը և ֆինիշը մի տեղում։
5	Չմուշկներ (վազքի)—1500 մետր	3ր 40վ	3ր 30վ	3ր 45վ	3ր 50վ	
6	Հեծանիվ—20 կմ. ա) ճանապարհային մեքենայով	1ժ 10ր	1ժ—	1ժ 15ր	1ժ 20ր	6. Բոլոր տեսակի ճանապարհով, բացի արեկից։
	բ) մրցակցական մեքենայով	1 ժ.	—50ր.	1ժ 05ր	1ժ 10ր	
7	Ձիարշավ—25 կմ.	3ժ 45ր	3ժ 10ր	3ժ 45ր	3ժ 45ր	7. Հարթ ճանապարհով։
8	Ալպինիզմ	«Տվել է» գնահատականի համար բարձրանալ 1-ին կարգի դժվարության գագաթ. «Գերազանց»-ի համար բարձրանալ 2-րդ կարգի դժվարության գագաթ։				8. «ԽՍՀՄ-ի ալպինիստ» 1-ին աստիճ. նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս «տվել է» գնահատականի։ Այս նորման հանձնելը միաժամանակ հաշվվում է 5-րդ խմբերի նորման եզ հանձնած։

№№ ը/կ.	ՓՈՐՁՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիֆ 18—25 տ. Տվել է	Տարիֆ 18—25 տ. Գերազանց	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
9	Սպորտիվ խաղեր— հոկեյ, բասկետբոլ և հանդբոլ	«Տվել է» գնահատականի համար մասնակցություն 10-ից ոչ պակաս պաշտոնական հանդիպումներում: «Գերազանց»-ի համար 15-ից ոչ պակաս հանդիպումներում:				9. Հանձնվում է խաղերից մեկը: Պաշտոնական համարվում են այն հանդիպումները (որացուցային կամ ընկերական), որոնց նշանակված է պաշտոնական դատավոր և կազմվել է արձանագրություն:

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

№№ ը/կ.	ՓՈՐՁՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տվել է	Գերազանց	26—32 տ.	33 տ. և բարձր	Տալու հիմնական պայմանները
1	Մարմնամարզություն	Վարժություն ճոճվող օղակների վրա:				1. Հատուկ պայմաններով (հավելված 3):
2	Ցատկում ջուրը—հետևյալ բարձրությունից	3 մ.	3 մ.	3 մ.	3 մ.	2. «Տվել է» գնահատականի համար հասարակ ցատկ. ճիշտ մտնել ջուրը գլխով, կամ ոտքերով: «Գերազանց» գնահատականի համար՝ մտնել ջուրը գլխով (հավելված 7):
3	Վայրէջք սարից դահուկներով (սլալոմ)	3 արգելք	4 արգելք	3 արգելք	3 արգելք	3. Հատուկ պայմաններով (հավելված 10):
5	Մոտոցիկլ	«Տվել է» գնահատականի համար մոտոցիկլ վարող սիրողի իրավունքների առկայությունը: «Գերազանց»-ի համար՝ մասնակցություն մոտոցիկլի մրցումներին:				4. Այն անձինք, որոնք մտնում են ինքնաթիռի կամ տանկի անձնակազմի մեջ— նորման հաշվվում է որպես «գերազանց»:
6	Ալպինիզմ	«Տվել է» գնահատականի համար բարձրանալ 1—ին կարգի դժվարության գագաթ: «Գերազանցի-» համար՝ բարձրանալ 2-րդ կարգի դժվարության գագաթ:				1. «ՍՍՀՄ-ի ալպինիստ» 1-ին աստիճանի նշանի առկայությունը իրավունք է տալիս «տվել է» գնահատականի: Այս նորման հանձնելը միաժամանակ հաշվվում է 4-րդ խմբի նորման ես հանձնած:
7	Ցատկում պարաշյուտով (ինքնաթիռից)	«Տվել է» գնահատականի համար պարաշյուտիստի ընդհանուր նշանի առկայություն: «Գերազանց»-ի համար պարաշյուտիստի սպորտիվ կամ հրահանգչական նշանի առկայություն:				

№ № ը/կ	ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	Տարիք				Տալու հիմնական պայմանները
		18—25 տ.		26—32տ.	33 տ. և բարձր	
		Տվել է	Գերազանց			
9	Պլաներիզմ	Ավարտել պլաներային ուսումնա—թռիչքային պատրաստականության կուրսը տրակտորաստարտից: «Գերազանց»—ի համար՝ նույն կուրսն ավարտողի «գերազանց» գնահատական:				

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.— 1. Ընդամենը պետք է հանձնել 13 նորմա, որից 8-ն ընդհանուր բոլորի համար և 5-ն ստուգվողի ընտրությամբ (մեկական նորմա յուրաքանչյուր 1—5 խմբից):

2. 2-րդ և 3-րդ տարիքային կարգերով այն ստուգվողները, որոնք կհանձնեն նորման նախորդ տարիքային կարգի «տվել է» պահանջներով, ստանում են «գերազանց» գնահատական:

Տարիքային կատեգորիայի նորմաների հավասարության դեպքում «գերազանց» գնահատականի համար նախորդ տարիքային կատեգորիայի համար «գերազանցիկ» գնահատականի սահմանված նորման:

ՑԵՊԱՊ ՅԵՎ ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ՆՈՐՄԱՆԵՐԸ ՀԱՆՁՆԵԼՈՒ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Գործնական ստուգումները, որոնք նորմաների աղյուսակում արտահայտված են թվական ցուցանիշներով այն է՝ արգելքների չերտի հաղթահարելը, թեթև ատլետիկ վարժությունները, դահուկավազքը և պարմը, լողը, թիավարությունը, հեծանիվը, չմուշկները, ձիավարժությունը, նմանապես և մարմնամարզության, ակրոբատիկայի, շտանգա բարձրացնելու, սուսերամարտի, բռնցքամարտի, ֆրանսիական ըմբիշամարտի, ազատ ոճով ըմբիշամարտի, մոտո-սպորտի, սպորտիվ խաղերի, ատենդային հրաձգություն, ալպինիզմի և տուրիզմի քննությունը կատարվում են ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեի կողմից հաստատված պայմաններով ու կանոններով:

Հրաձգության, պարաշյուտիզմին և պլաներիզմին վերաբերվող ստուգումները կատարվում են ԽՍՀՄ-ի Պաշտ-Ավիաքիմի կենտխորհրդի կողմից հաստատված կանոններով և պայմաններով:

ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿՆԵՐԻ ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

Հավելված № 1

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՇԱՐԺՈՒՄԸ ԽՍՀՄ-ՈՒՄ

ՑԵՊԱՊ

(Բոլորին վերաբերվող ընդհանուր պայմաններ)

1. Ֆիզկուլտ շարժման խնդիրները և կազմակերպչական ձևը ԽՍՀՄ-ում: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը հանդիսանում է սոցիալիստական ա-

խատանքի և յերկրի պաշտպանության պատրաստականության միջոց։

2. ՑԵՊԱՊ—ՊԱՊ *կոմպլեկսը։ Ինչպես է նա կառուցված և ինչպիսի խնդիրներ են կանգնած ֆիզկուլտուրնիկի առջև կոմպլեկսին տիրապետելու համար։*

3. *Ստուգումների տեսակները և նորմաները, վորոնք պետք է հանձնել* ՑԵՊԱՊ *և «*ՑԵՊԱՊ*-ի գերազանցիկ» նշանները ստանալու համար։*

Ինչպես պատրաստվել նորմաները հանձնելուն։

4. ՑԵՊԱՊ *նշան ստացողների իրավունքները և պարտականությունները։*

5. *Մանկական սպորտը և նրա նվաճումները ԽՍՀՄ-ում։*

ՊԱՊ 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

1. *Ստալինյան Սահմանադրությունը և բազմակողմանի ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները, ինչպես աշխատավորների սոցիալիստական աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստվելու միջոցներից մեկը։*

2. *Համամիութենական կոմունիստական (բոլշևիկների) կուսակցության և Խորհրդային կառավարության վորոշումները ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման մասին։*

3. *Լենինյան-Ստալինյան կոմյերիտմիության դերը ֆիզկուլտ շարժման ղեկավարության և ծավալման մեջ։*

4. *Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի վերաբերյալ ղեկավարության կառուցվածքը ԽՍՀՄ-ում։*

5. ՊԱՊ *կոմպլեկսի դերն ու նշանակությունը, վորպես խորհրդային ֆիզկուլտ շարժման հիմքի։*

6. *Ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը ԲԳԿԲ և Բանվորա-Գյուղացիական Կարմիր Բանակի Ռազմա-Ծովային նավատորմի մարտական պատրաստության մեջ։*

7. ԽՍՀՄ*-ի ֆիզկուլտ ինքնագործ կազմակերպությունների (պրոֆեսիոնալ կազմակերպություններ, սպորտիվ ընկերություններ, կոլխոզ և սովխոզ կոլեկտիվներ) խնդիրները։*

8. *Սպորտիվ-մարմնամարզական շարժումը կապիտալիստական յերկրներում։*

9. ՊԱՊ*-ի նորմաները հանձնելու և սպորտիվ մրցումներին պատրաստվելու համար ճիշտ մարզվելու (անհատական և խմբական) հիմունքները։*

10. ՊԱՊ*-ի 1-ին աստիճանի նշան ստացողների իրավունքներն ու պարտականությունները։*

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՆՅՈՒԹ

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

11. *Մարմնամարզությունը արտադրության մեջ վորպես առողջապահական ֆակտոր և աշխատանքի արտադրողականության բարձրացման միջոց։*

12. *Մարմնամարզության, սպորտի տարբեր ձևերի և խաղերի նշանակությունը աշխատավորների աշխատանքի ու յերկրի պաշտպանության բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության մեջ։*

13. *Հիմնական մեթոդական պահանջները ֆիզիկական վարժությունների դասի և սպորտիվ (սեկցիոն) մարզման վերաբերյալ (ի ծավալումն 9-րդ կետով պահանջվելիքին)։*

14. ՊԱՊ *2-րդ աստիճանի նշան ստացողների իրավունքներն ու պարտականությունները։*

Ստուգման պայմանները

(Բոլոր աստիճաններին վերաբերվող)

1. Ստուգումը կատարվում է զրույցի ձևով ղեկավարի և 10—15 հոգի վոչ ավել բաղկացած խմբի հետ։

2. Ստուգողական զրույցին պետք է նախորդի նյութի մշակումը (4—6 պարապմունքից վոչ պակաս ՅԵՊԱՊ–ի և ՊԱՊ–ի 1–ին աստիճանի համար և 6—8 պարապմունքից վոչ պակաս ՊԱՊ 2–րդ աստիճանի համար)։

3. «Տված» գնահատականի համար պահանջվում է տրված հարցերին ընդհանրապես ճիշտ պատասխաններ։

4. «Գերազանց» գնահատականի համար անհրաժեշտ է վորպեսզի ստուգվողը ճիշտ, հստակ պատասխանի տրված հարցերին և հայտնաբերի առարկայի բազմակողմանի տիրապետություն։

5. ՊԱՊ 2–րդ աստ. համար ստուգվողին տրվում են հարցեր ՊԱՊ 1–ին աստ. ծրագրով և այն լրացուցիչ ծրագրով, վորը նախատեսված է միայն ՊԱՊ–ի 2–րդ աստիճանի վերաբերյալ։

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԻՆՔՆԱՎԵՐԱՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

(Բոլորին վերաբերվող ընդհանուր պահանջները)

ՅԵՊԱՊ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ, ԻՆՔՆԱՎԵՐԱՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆ.

Առողջապահական համառոտ տեղեկություններ.

Որվա ընդհանուր ռեժիմը։ Սնվելու և խմելու ռեժիմը։ Քնի առողջապահությունը։ Մաշկի, մազերի,

յեղունգների խնամքը։ Ջրային պրոցեդուրաների (լվացվել, ցնցուղ, բաղնիս, լողանալ) առողջապահական նշանակությունը։ Բերանի խոռոչի առողջապահությունը, վոտքերի խնամքը։

Որգանիզմի կոփելը։ Ոդային և արևի վաննաներ (կիրառման կանոնները)։ Ինքնամասաժի տարրական ձևերը։

Ինքնավերահսկողություն

Մարդու որգանիզմի կառուցվածքի և նրա աշխատանքի մասին համառոտ տեղեկություններ (որգանների գլխավոր սիստեմը, նրանց դերը և նշանակությունը)։ Բժշկական վերահսկողություն և ինքնավերահսկողության դերն ու նշանակությունը (քունը, ախորժակը, տրամադրությունը, աշխատունակությունը, հոգնածությունը)։ Քաշի, հասակի, թոքերի, սրտի գործողության վերհսկում (ըստ զարկերակի)։

ՊԱՊ 1–ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ, ԻՆՔՆԱՀՍԿՈՒՄ, ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՍՑՆԵԼԸ

Մարդակազմություն

Ընդհանուր հասկացողություն— մարդու որգանիզմի կառուցվածքի և ֆունկցիաների մասին։ Նրա որգանների և սիստեմի աշխատանքը։ Որգանիզմի գործունեության փոփոխումը։ Ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ։

Անհատական և հասարակական առողջապահության խնդիրները:

Օրվա ընդհանուր ռեժիմը: Սննդի և խմիչքի ռեժիմը: Քնի առողջապահությունը: Կաշվի, մազերի և յեղունգների խնամքը: Ջրային գործողության առողջապահության նշանակությունը (լվացվելը, դուշ, բաղնիք, լողանալ):

Բերնի խոռոչի առողջապահությունը: Վոտքերի խնամքը: Առավոտյան և յերեկոյան ջրային գործողությունը (շփում, ջրացանում, ցնցուղ, լողանալ):

Առողջացման բնական գործոնները. արևի և օդի վաննաներ (գործադրման կանոնները), հագուստ և կոշկեղենի առողջապահություն: Բնակարանի և պարապմունքների վայրերի առողջապահություն, շենքերի օդի ջերմությունը, խոնավությունը, լուսավորություն և օդափոխություն, հասկացողություն վարակիչ հիվանդությունների մասին (մեկից մյուսին անցնելն ու տարածվելը): Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքների ժամանակավոր սահմանափակում և հակացուցումներ: Անհատական և հասարակական պրոֆիլակտիկայի միջոցներ (հիվանդություններից նախազգուշացումը):

Ինքնահսկումը սպորտով պարապելու ժամանակ:

Սպորտամենի մարզման ժամանակ ինքնահսկման նշանակությունը և բովանդակությունը: Օբյեկտիվ տվյալներ՝ քաշը, դինամոմետրիա, սպիրոմետրիա, զարկերակը:

Սուբյեկտիվ տվյալներ՝ ինքնազգացում, քուն, ախորժակը, տրամադրությունը, աշխատունակությունը, ընդհանուր վիճակը: Հասկացողություն

մարզման, հոգնածության վերամարզման «սպորտ ձևից» դուրս գալու մասին:

Սպորտային ռեժիմի կազմակերպումը: Մարզման ժամանակ աշխատանքը և հանգստությունը: Սեռական կյանք և մարզում:

Առաջին օգնություն (*մինչև բժիշկ գալը*)

Վերքեր և նրանց տեսակները:

Վնասվածքներ: Արյունահոսություն և նրանց տեսակները: Հոդախախտ, վոսկորների վնասվածքներ, ջարդվածք, կոտրվածք (ծածկված և բացված):

Բարձր ջերմության գործողությունը՝ այրվածք, տաքություն, հարված, արևի հարված:

Ցածր ջերմության գործողությունը՝ սառնություն, ցրտահարում, ընդհանուր ցրտահարություն:

Խեղդվելու, հողով և ձյունով ծածկվելու ուշաթափության, հարվածի (шоке) *և աչքը կամ ականջը ոտար մարմիններ ընկնելու ժամանակ առաջին օգնություն հասցնելը:*

Գործնականապես ցույց տալ — արյունահոսությունը կանգնեցնելու միջոցները, վիրակապելը, ըսկըզբնական շինաների դնելը, արհեստական շնչառություն: Տուժածների տեղափոխումը:

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

Ֆիզիկական վարժությունների առողջապահությունը, սպորտային տրավմատիզմի պայքարի սպորտային մասսաժի հիմունքները:

Ֆիզիկական վարժությունների առողջապահություն

Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների կառուցման և անցկացման առողջապահական պահանջ-

ները: Ողի ջերմության, խոնավության և շարժման նշանակությունը:

Պարապմունքների վայրերի, գործիքների, ինվենտարի, կոշկեղենի և հագուստի առողջապահությունը: Սպորտսմենի սնունդը: Սպորտսմենի անհատական առողջապահությունը: Մարզման առողջապահություն. Ֆիզկուլտուրնիկուհու առողջապահությունը:

Սպորտ մրցումների անցկացման ընդհանուր սանիտարական առողջապահական պահանջները:

Յերթերի առողջապահությունը

Յերթերի, վազքերի, բարձրունքներ բարձրանալու կազմակերպման սանիտարական-առողջապահական պահանջները: Ռեժիմի հատկանիշները: Վնասվածքների և հիվանդությունների պրոֆիլակտիկան:

Սպորտային տրավմատիզմի պայքարի հիմունքները

Հասկացողություն տրավմի և տրավմատիզմի մասին:

Սպորտային տրավմատիզմի հատկանիշները, նրանց պատճառները, սպորտի զանազան տեսակների պարապմունքների համար գործադրման պրոֆիլակտիկան.

ա) մարմնամարզություն. բ) թեթև ատլետիկա. գ) սպորտ խաղեր (ֆուտբոլ, ռեգբի, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, թեննիս, խոկկեյ). դ) ծանր ատլետիկա (շտանգա). ե) բռնցքամարտություն. ժ) ըմբշամարտություն.

զ) սուսերամարտություն. լ) ազատ ոճի ըմբշամարտություն, խ) լող, թիավարություն, չմուշկային սպորտ, դահուկային սպորտ (հարթ վայրում վազք, լեռնային դահուկային սպորտ), ձիավարության սպորտ, հեծանիվային սպորտ, ավտո-մոտո սպորտ:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—պահանջվում է իմանալ ամեն մեկ սպորտի տեսակներից ավելի բնորոշ տրավմ, նրանց պատճառները, պրոֆիլակտիկան և առաջին ոգնություն հասցնելու պրիոմները:

Առաջին ոգնություն հասցնելու պրիոմների իմանալը (մինչև բժիշկ գալը) ՊԱՊ 1-ին աստիճանի ծավալով:

Սպորտային մասսաժի հիմունքները:

Ընդհանուր հասկացողություն սպորտային մասսաժի մասին: Մասսաժի հիմնական պրիոմները (վողորկում, շփում, տրորում, ծեծում, ցնցում) մարզումից կամ մրցումներից առաջ, մրցումների ժամանակ և հետո:

Մասսաժին վերաբերյալ հակացուցումներ.

Քննության պայմանները
(ՅԵՊԱՊ, ՊԱՊ, 1-ին և 2-րդ աստիճան)

1. Քննությունը ընդունվում է 8—10 հոգի խմբից գրույցի ձևով (և գործական ցուցադրումով):

2. Քննությանը պետք է հաջորդի նյութի մշակումը. (վոչ պակաս 4—6 պարապմունք, ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի 6—8 պարապմունք):

3. «Գերազանց» գնահատական տրվում է հստակ, ճիշտ պատասխանների համար, վորը հայտնաբերում է հարցի ճիշտ իմանալը:

«Տվել է» գնահատականի համար անհրաժեշտ է, վորպեսզի տվողը տված հարցերին պատասխանի, հայտաբերի ընդհանրապես առարկայի ճիշտ հասկացողությունը:

4. Քննության պատրաստումը և քննության ընդունումն անց է կացնում բժիշկը կամ ֆիզկուլտուրայի հատուկ կրթությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի (հրահանգիչը) դասատուն (ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի—բարձրագույն ֆիզկուլտուրայի կրթությամբ):

Հավելված № 3

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ

ՑԵՊԱՊ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՑԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ «ՏՎԵԼ Ե» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆՈՎ

ԼԻՑՔԱՅԻՆ ՏԻՊԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԱՌԱՋԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

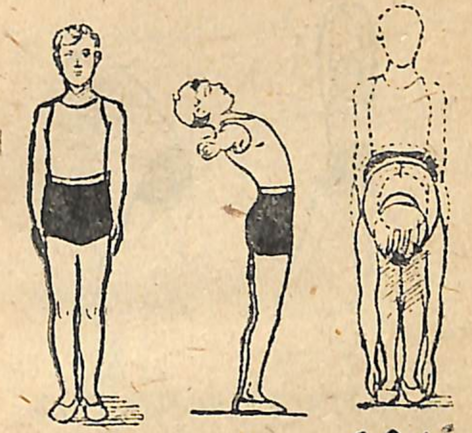
Ցելման դրությունը: *Հիմնական կանգնվածք:*

Կատարումը: 1. *Մաքսիմալ կերպով մեջքի հետկորում, ձեռքերը ուսերի գծից կողմ ու հետ, ափերով առաջ:*

2. *Զսպանակաձեվ կռանում առաջ, հասնել մատներով հատակին:*

3. *Ցերկրորդ անգամ զսպանակաձեվ կռանում առաջ, հասնել մատներով հատակին:*

4. *Վերադարձ ցելման դրությանը:*



1 2-3-4

Վարժությունը կրկնել 3 անգամ:

Սխալները. 1. *Վոտքերի ծալումը ծնկներում.*

2. *Մատները հատակին չհասցնելը:*

ՑԵՐԿՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Ցելման դրությունը. *Հիմնական կանգնվածք.*

Կատարումը. 1. *Ձախ վոտքը դնել ձախ կողմ վոտածայրին, ձեռքերի մատները հագցնել իրար մեջ, առջեվից բարձրացնել վեր, ափերը շրջելով վեր:*

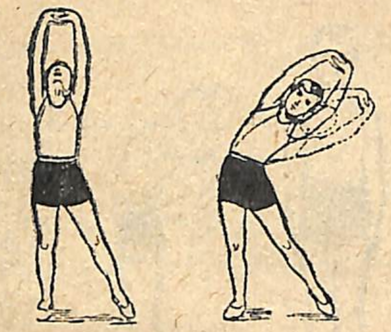
2, 3. *Ցերկու զսպանակաձեվ թեքում դեպի ձախ:*

4. *Ձեռքերը կողմերով ցած. միացնելով ձախ վոտքը.*

5, 6, 7, 8. *Նույն վարժությունը դեպի աջ.*

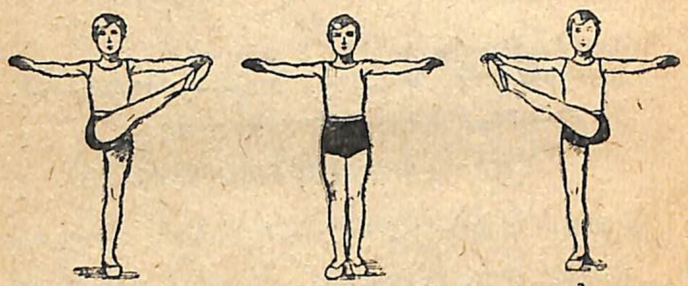
Կրկնել վարժությունը յերկու կողմը.

Սխալներ․ 1․ Վոտքերի ծալումը ծնկներում․
2․ Իրանի թեքումը առաջ․



1 2 3

ՅԵՐՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ



1 2 3

Յելման դրությունը․ Հիմնական կանգնվածք․ ձեռքերը առաջ դուրս։

Կատարումը․ 1․ Թափ աջ վոտքով դեպի ձախ, վոտնածայրով հասնել ձախ դաստակին, իրանը չթեքելով առաջ։

2․ Միացնել աջ վոտքը ձախին։

3, 4․ Նույնը ձախ վոտքով․

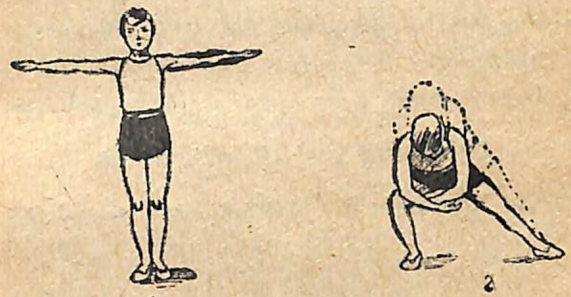
5, 6, 7, 8․ Կրկնել վարժությունը։

Սխալները․ 1․ Վոտքերի ծալումը ծնկներում․

2․ Ձեռքերի իջեցումը ուսերի հավասարությունից ցած․

ՉՈՐՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Յելման դրությունը․ Հիմնական կանգնվածք։
Կատարումը․ 1։ Ձեռքերը կողմ․



1 2

3 4

2. Արտանկում աջ և զսպանակաձև կռացում առաջ, թուլացրած ձեռքերը ազատ խաչաձևել և կրծքի առաջ:

3. Կրկնակի կռանալ, ուղղել իրանը, ձեռքերը կողմ, աջ ոտքի հրումով, մարմնի ծանրությունը փոխադրել ձախ ոտքին, աջ ոտքը բարձրացնել կողմ:

4. Միացնել աջ ոտքը ձախին, ձեռքերը խաչաձևել կրծքի առաջ:

5, 6, 7, 8. Նույն վարժությունը հակառակ կողմը:

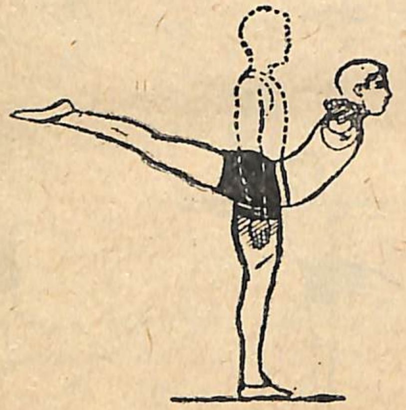
Վարժությունը կատարել ևս մեկ անգամ:

Սխալները. 1. Ոչ լրիվ արտանկում:

2. Վարժության կատարումը ոչ միաձույլ:

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Յելման դրությունը. Հիմնական կանգնվածք.



1 - 4

Կատարումը. 1. 2. Աջ ոտքը ձգված դանդաղ բարձրացնել հետ, ձեռքերը կողմ՝ ափերով ցած, կռանալ առաջ հետ կորած (հավասարակշռություն):

3, 4. Պահել.

5, 6. Դանդաղ վերադառնալ ելման դրությանը.

7, 8. Պահել:

Նույն վարժությունը աջ ոտքի վրա:

Վարժությունը կատարել կրկին անգամ յուրաքանչյուր ոտքով:

Սխալները. 1. Հավասարակշռության կորցնելը.

2. Ոտքերի ծալումը— ծնկներում.

3. Մեջքի կորացման բացակայությունը:

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Յելման դրությունը. Հիմնական կանգնվածք.

Կատարումը. 1. Ձեռքերը կողմերից վեր.

2. Կքանիստ, ծնկները կողմ. կրունկները միասին, գլուխն ու իրանը ուղիղ:

3. Կրնկին զսպանակաձև կքանիստ։

4. Ուղղվել և ձեռքերը կողմերով իջեցնել ցած։

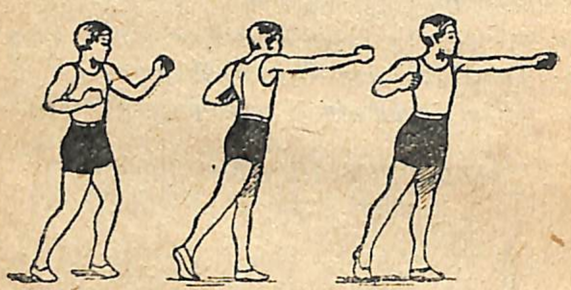
5, 6, 7, 8. Կրկնել վարժությունը։

Սխալները. 1. Հավասարության կորցնելը.

2. Վոչ լրիվ կքանիստ.

3. Իրանի թեքումն առաջ։

ՅՈԹԵՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ



Ելման դրությունը. *Բռնցքամարտի կանգնըվածքը. դաստակները սեղմված բռունցքի,*

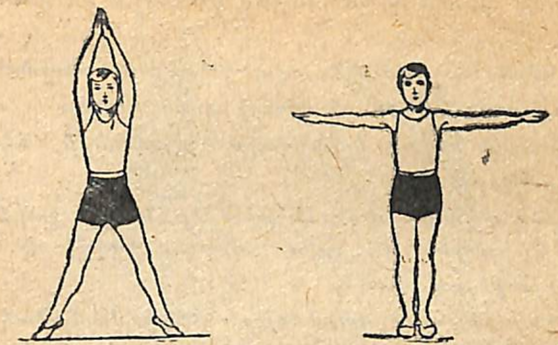
Կատարումը. 1. *Հարվածներ հաջորդաբար աջ ու ձախ ձեռքով ուղիղ առաջ, աստիճանաբար արագացնելով տեմպը.— 16 հարված։*

Սխալները. 1. *Հարվածների ժամանակ իրանի վոչ լրիվ դարձը։*

ՈՒԹԵՐՈՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Ելման դրությունը. *Հիմնական կանգնվածք, ձեռքերը կողմ.*

Կատարումը. 1. *Ցատկով տարածել վոտքերը, ափերով ծափ գլխի վերևում։*



2. Վեր ցատկով վոտքերը միացնել, ձեռքերը կողմ։ Կատարել 8 ցատկ, վորոնցից հետո պարտադիր քայլք։

Ընդունելու պայմանները.

Նորման տվողը պետք է կատարի բոլոր վարժությունները նշված հերթականությամբ։

Նորման տալու կարգը հետևյալն է՝ ստուգողը կանչում է ստուգվողին ազգանունով։ Ստուգվողը դուրս է գալիս առաջ, ընդունում է «զգաստ» դրությունը և իսկույն կանգնում «ազատ»։

Ստուգողը բացատրում է հերթական վարժության ելման դրությունը, ստուգվողը կատարում է կարգադրությունը և հետևյալ «սկսել» հրահանգով սկսում է վարժությունը հաշվի կամ նվագի տակ։ Վարժությունը վերջացնելուց հետո ստուգվողը ընդունում է «Հիմնական կանգնվածք», վորից հետո «ազատ»։ Բոլոր վարժությունները կատարելուց հետո «Նստեցեք» կարգադրությամբ, ստուգվողը ընդունում

է «ազատ» դրությունը հատակ դառնում ու դնում իր տեղը:

Նորման հաշվվում է տված, եթե կատարման ընթացքում սովորողը չի թույլ տվել կոպիտ սխալներ, որոնք նշված էին վարժությունների նկարագրությունների մեջ:

Անհաջող կատարված վարժությունները կարելի է կրկնել մի անգամ ևս, ըստ որում հաշվի է առնվում ավելի լավ փորձը:

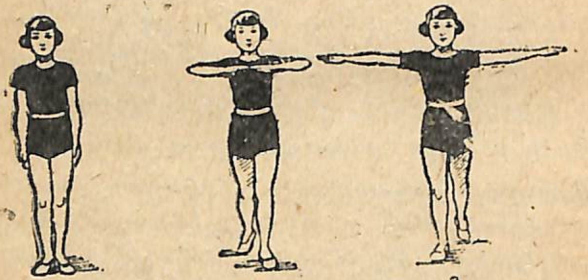
Շնչառությունը վարժությունների ժամանակ ազատ է: Սովորողը հետևում է, որպեսզի շնչառությունը չընդհատի և չպահի:

ԳԵՐԱԶԱՆՑ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Ազատ շարժումների կոմբինացիա

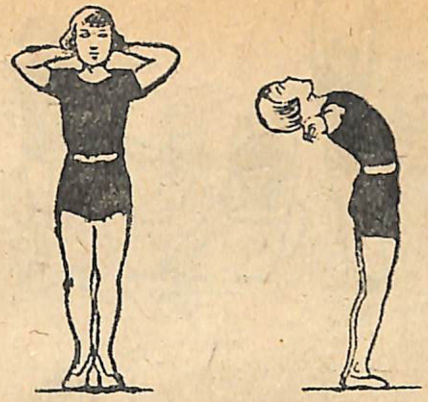
Ցելման դրությունը. *Հիմնական կանգնվածք*

1-ին տակտ



1 2.

1. *Մեկ քայլ ձախով առաջ— աջը յետևում ոտածայրին, ձեռքերը կրծքի առջև, ծալած արմունկներում, ափերը ցած, մատների ծայրերը կպչում են իրար:*

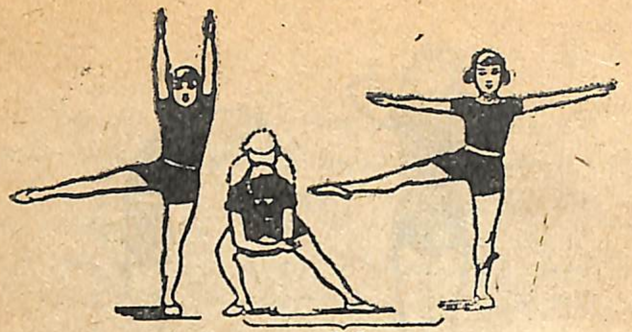


3 ,

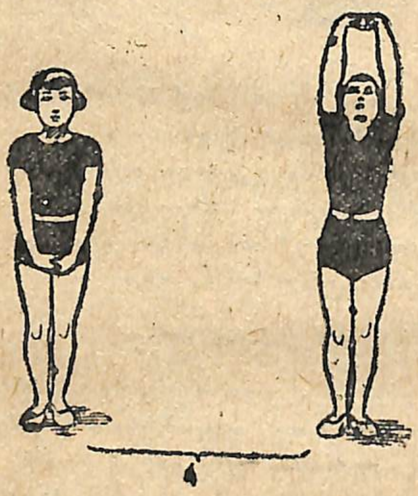
2. *Մեկ քայլ աջ ոտքով առաջ, ձախը հետևում ոտածայրին, ձեռքերը կողմ:*
3. *Միացնելով ձախ ոտքը աջին, բարձրանալ ոտածայրերին, ձեռքերը ծոծրակին:*
4. *Իջնել ամբողջ ներբանին, ձեռքերը կողմ ափերով վեր, հետկորվել, նայել վեր:*

2-րդ տակտ

1. *Ձեռքերը վեր, բարձրացնել աջ ոտքը կողմ:*
2. *Արտանկում աջ, զսպանակաձև թեքում առաջ, ձեռքերը ազատ խաչաձևվել կրծքի առաջ:*
3. *Լրացուցիչ թեքում, ձեռքերը կողմ, որից հետո ուղղվել, բարձրացնել աջ ոտքը կողմ:*
4. *Միացնել աջ ոտքը ձախին, ձեռները իջեցնել ցած, մատները հագցնել իրար մեջ, բարձրացնել միացրած ձեռքերը առջևից վեր, ափերը դարձնելով վեր:*



1 2-3



4

3-րդ տակտ

1․ Ձախ վոտքը դնելով կողմ վոտածայրին, զըսպանակաձեվ թեքում դեպի ձախ։

2․ Լրացուցիչ թեքում ձախ։

3

3․ Միացնելով ձախ վոտքը, պտտելով ձեռները և յերկու ձեռքով ¾ շրջան դեպի աջ, բարձրանալով վոտածայրերին (յերկու ձեռքը ձախ՝ մատները ձըգված են)։

4․ Յերկու ձեռքով ¾ շրջան դեպի ցած, իջնել ամբողջ ներբանին (ձեռները վերեվում են)։

4-րդ տակտ

1·2 3 4

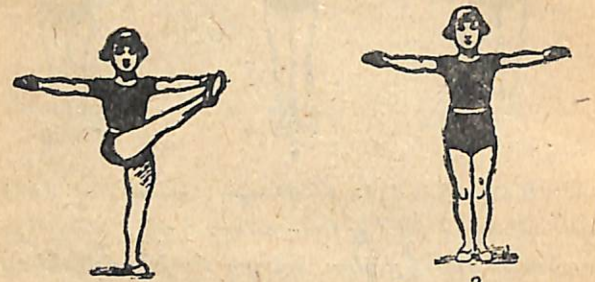
1․ Զսպանակաձեվ կքանիստ վոտածայրերին․

2․ Յերկրորդ զսպանակաձև կքանիստ վոտածայրերին,

3· Թեքվել առաջ, ուղղել վոտքերը, ձեռքերը յետ

4· Ուղղվել, ձեռքերը առաջ կողմ (ուսերից լայն, ափերը ցած):

5-րդ տակտ



1 2

1· Աջ վոտքի նետում ձախ, վոտածայրով հասնել ձախ ձեռքի ափին:

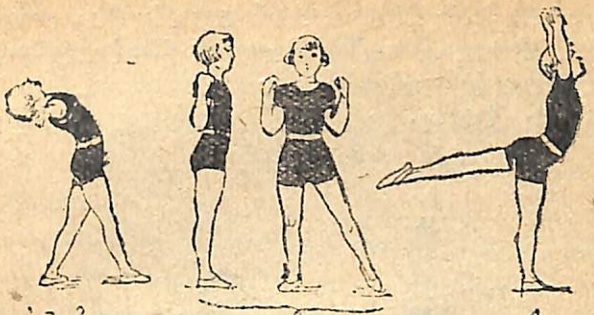
2· Միացնել աջ վոտքը ձախին.

3· Ձախ վոտքի նետում, վոտածայրով հասնել աջ ձեռքի ափին:

4· Միացնել ձախ վոտքը աջին, ձեռքերը կողմ:

3 4

6-րդ տակտ



1-2 3 4

1—2 Աջ վոտքը առաջ վոտածայրին, թեքվել յետ, ափերը դարձնել վեր:

3· Դառնալ ձախ, մարմնի ծանրությունը փոխադրել աջ վոտքին, ձախը վոտածայրին, ձեռքերն ուսերի մոտ:

4· Բարձրացնել ձախ վոտքը յետ, ձեռքերը վեր կողմ (ուսերից լայն):

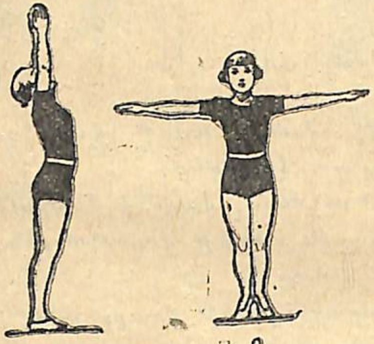
7-րդ տակտ

1-4

1—2. Մեկ քայլ ձախով առաջ, ձեռքերը աղեղնե-րով դեպի ներս մինչև կողմ դրությունը, բարձրացնել աջ ոտքը յետ, թեքվել առաջ հետկորված մեջքով (հավասարակշռություն)։

3—4. Պահել.

8-րդ տակտ



1. Ցատկով միացնել աջ ոտքը ձախին, ծափ ափերով գլխիվերեվում։

2. Ցատկերով դառնալ աջ, ձեռքերը կողմ.

3. Ցատկերով ոտքերը կողմ, ծափ գլխի վերևում։

4. Ցատկով ընդունել հիմնական կանգնվածք, ձեռքերը կողմերից ցած։

Ընդունելու պայմանները

Նորման տվողը կոմբինացիան պետք է կատարի ճիշտ, էլեմենտները բաց չթողնելով և մի չարժումը ուրիշով չփոխարինելով։

Կոմբինացիան կատարվում է հաշվի կամ նվագի տակ։

Նորման տվողը դուրս է գալիս առաջ, ընդունում է «ազատ» դրությունը, նորման ընդունողի ցուցմունքով ընդունում է ելման դրությունը, հիմնական կանգնվածք և հետևյալ «սկսել» հրահանգով, սկսում է վարժությունը։

Կոմբինացիան ավարտելուց հետո, տվողը կրկին ընդունում է «ազատ» կանգնվածքը ու ապա ստուգողի «Նստեցեք» կարգադրությամբ ընդունում է «զգաստ» դրությունը, հստակ դառնում ու գնում է իր տեղը։

Կոմբինացիան կարող է կատարվել յերկու անգամ, ըստ վորում հաշվի յե առնվում ավելի լավ փորձը։

Կոմբինացիայի գնահատումը կատարվում է մարմնամարզական մրցումների կանոններով։ Նորման համարվում է կատարված, յեթե տվողը ստացել է 7,5 բալից (10 հնարավորից) վոչ պակաս։

ՄԱԳԼՑՈՒՄ

Պարանի կամ ձողի վրա արվում են հետևյալ նշանները. 150 սմ. բարձրության վրա առաջին նշանը, առաջին նշանից 2 մետր վեր յերկրորդը, առաջին նշանից 3 մետր վեր՝ յերրորդը և առաջին նշանից 5 մետր վեր՝ չորրորդը։

Ստուգողը կանգնած բռնում է ձեռքերով ձողը (կամ պարանը), առաջին նշանից անմիջապես վար, և ստուգողի հրահանգով սկսում է մագլցել ոտքերի օգնությամբ յերկու կամ յերեք տեմպով (հաշվով)։

Աղջիկները պետք է բռնեն յերկու ձեռքով յերկ-

րորդ նշանից վեր, իսկ «գերազանց» գնահատականի համար՝ չորրորդ նշանից վեր:

Պատանիները պետք է բռնեն յերկու ձեռքով յերրորդ նշանից վեր, իսկ «գերազանց» գնահատականի համար՝ չորրորդ նշանից վեր:

Նորման համարվում է կատարած հետևյալ պայմանների կատարումից հետո՝

1. Յեթե ստարտում տվողը բռնել է պարանը առաջին նշանից ցած:

2. Յեթե ստուգվողը սկզբում կախ է ընկել ձեռքերի վրա, ոտքերով բռնել է պարանը ու դրանից հետո միայն սկսել է մագլցել:

3. Յեթե ստուգվողը յերկու ձեռքով կբռնի պարանը (ձողը) այն նշանից վեր, մինչև որ ինքը պարտավոր էր հասնել:

Վայր իջնելիս տվողը պարտավոր է ոչ թե սահել, այլ փոխել ձեռքերը և թաթերով սեղմել պարանը:

Վարժությունը կարող է կատարվել յերկու անգամից ոչ ավել, ըստ որում հաշվվում է ավելի լավ փորձը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Յեթե դահլիճի բարձրությունը թույլ չի տալիս մագլցել 5 մետր, ապա «գերազանց» գնահատականի համար անհրաժեշտ է 3 մ. նշանից ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ իջնել յերկու մետր ու կրկին բարձրանալ մինչև 3 մետր բարձրության նշանը:

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

վարժություններ գործիքների վրա

ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ

«ՀԱՆՁՆՎԱԾ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Պտտաձող (*ցածր*): *Առջևից կանգնած ու պտտաձողից բռնած դրությունից ուղղելով ձեռքերը, կախ ծալված աջ ոտքը անցկացնել պտտաձողի տակից (ձեռքերը միջից) ու կախվել նրա ծնկատակից, պտտակորվել առաջին թափով վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— փոխել աջ ձեռքի բռնվածքը տակից և ձախ ոտքի թափանցումով ու աջ դարձով անցնել աջևում հենումի— յետաթափով վարցատկ:*

Զուգափայտ (*ցածր*): *Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք աջևում— թափ յետ— թափ առաջ և նստել ոտքերը տարածած ձեռքերից առաջ— ձեռքերը փոխադրել առաջ և գլուխկոնծի առաջ ծալված, միացնելով ձգած ոտքերը մինչև կրկին նստելը ոտքերը տարածած ձեռքերը առաջ— ոտքերը բերել ներս— թափ յետ— թափ առաջ ու վարցատկ անկյունով:*

Ողակներ (*բարձր*): *Թափահարում առաջաթափքում, ծալել ձեռքերը— թափ յետ— թափ առաջ, ուղղել ձեռքերը թափ յետ— առաջաթափքով կախ ծալված— կախ գլխիվայր (արտակորված), նչել— կախ ծալված յետթափքով վարցատկ:*

Հենացատկ: *Այծ ըստ լայնության: Բարձրությունը 115 սմ.: Կամրջակը սահմանվում է կամավոր: Ցատկ ոտքերը ծալած:*

«ԳԵՐԱԶԱՆՑ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Պտտաձող (ցածր)։ *Առջևում կանգնած պտտաձողից բռնած (վոտածայրերը պտտաձողի ճիշտ տակը) դրությունից, յետ դնել ձախ վոտքը վոտածայրին— աջ վոտքի հրումով ու ձախ վոտքի թափով պտույտ մինչև հենում առջևում— ընկնել յետ, անցկացնել աջ վոտքը ձողի տակից (ձեռքերի միջից), կախ աջ ծնկատակից և առաջին թափով վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— թափ— անց աջով յետ— վարցատկ և նույն ռեմպով (վերցատկով պտտաձողի վրա) վարցատկ աղեղով։*

Զուգափայտ (ցածր)։ *Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք յետթափքում—առաջաթափք— յետթափքով աջ վոտքի ներբանը դնել ձախ ձողին (դաստակի, յետ), ձախ վոտքը ձգել առաջ («ատրճանակ»)— ձախ վոտքի թափով ու աջ վոտքի հրումով միացնել յետեվում վոտքերը— առաջաթափքով նստել վոտքերը տարածած փոխադրել ձեռքերը առաջ ու ուժով կանգնվածք ուսերի վրա պահել— գլուխկոնծի՝ առաջ ծալված մինչև աջ ձողին նստելը վոտքերը բերել ներս—յետթափք առաջաթափքով աջ ազդրով նստել ձախ ձողին (վոտքերը դուրս)— վոտքերը բերել ներս— յետթափք առաջթափքով վարցատկ անկյունով ու 90 աստիճան դարձով (դեմքը դեպի զուգափայտը)։*

Ողակներ (բարձր)։ *Թափահարում— առաջաթափքում ծալել ձեռքերը— յետթափքում ուղղել ձեռքերը— առաջաթափքով կախ ծալված, կախ գլխիվայր (արտակորված), նշել արտակորված իջեցնել վոտքերը, յետթափք ու ծալել ձեռքերը— առաջաթափքով ուղղել*

ձեռքերը յետթափք— առաջաթափքով պտույտ յետ մինչև վարցատկ։

Հենացատկ։ *Այծ՝ ըստ յերկարության։ Բարձրությունը 115 սմ.։ Կամրջակը սահմանվում է մեկ մետրի վրա գործիքից։ Ցատկ վոտքերը տարածած։*

ԱՂՋԻԿՆԵՐ

«ՏՎԱԾ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Պտտաձող (ցածր). *Առջևից կանգնած դրությունից— վոտքերի հրումով, ուղղելով ձեռքերը կախ ծալված (կծկած վոտքերով), աջ վոտքը անցկացնել ձողի տակից ու կախվել՝ ծնկատակից ձախը ձգելով առաջ, արտակորվել ձախ վոտքի յերկրորդ թափով վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած աջ ձեռքի բռնվածքը փոխել տակից և ձախ վոտքի թափանցով վարցատկ առաջ՝ 90° աջ դարձով։*

Զուգափայտ (տարբեր բարձրության)։ *Դեմքով դեպի վերի ձողը կանգնած ու նրանից կախված դրությունից— վոտքերի հրումով ձախ վոտքը ձախ կողմից տանելով դնել վարի ձողին (կախ պառկած— հեծած)— աջ վոտքն աջ կողմից տանելով դնել վարի ձողին, ձախ ձեռքը խաչաձևել աջի վրայից ձախ դարձով նստել, ձախ ազդրին՝ վարի ձողին աջ ձեռքը կողմ— աջ ձեռքով բռնել վարի ձողը մարմնից յետ, յերկու վոտքի առաջ թափով դնել ա, վոտքի ներբանը— ձողին, բարձրանալ ու կանգնել, պահելով ձախ վոտքով անկյուն ու աջ ձեռքը—առաջ, ձախ վոտքը վերի ձողի վրայից անցկացնել յետ (չկպչելով ձողին), թեքվել առաջ արտակորված, աջ ձեռքը վեր (հավասարակշռություն)— պահել ձախ*

ոտքը իջեցնելով ցած ու աջ ոտքը կիսածալելով բռնել աջ ձեռքով վարի ձողից, ձախ ոտքի ետ թափով արտակորված վարցատկ դեպի աջ:

Ողակներ (*բարձր*): *Թափահարումից առաջթափքով կախ ծալված, ոտքերի թաթերը անցկացնել ողակների մեջ, արտակորվել (գորտ)—կախ ծալված—ետթափքով վարցատկ:*

Հենացատկ. *Նժույգ լայնությամբ՝ բռնակներով: Բարձրությունը (հաշված և բռնակները) 115 սմ., կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Կծկացատկ:*

«ԳԵՐԱԶԱՆՑ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Պտտաձող (ցածր): *Առջևից կանգնած դրությունից—վերցատկ մինչև հենում, առջևում աջ ոտքով թափանց առաջ մինչև հենում հեծած (աջ ձեռքը թողնել աջ ոտքը անցկացնելու համար ու կրկին բռնել)—ընկնել ետ (կախ աջ ծնկատակից) և տեմպում վերելք աջ ծնկատակով մինչև հենում հեծած— թափանց ձախով առաջ և ձախ դարձով, նստել ձախ ազդրին, ձեռքերը կողմ— պահել աջ դարձով հենում ետևում և ոտքերի թափով վարցատկ առաջ:*

Զուգափայտ (*տարբեր բարձրությամբ*): *Դեմքով դեպի վերի ձողը կանգնած ու նրանից կախված դրությունից— վերցատկով տարածել ոտքերը, կողմերից անցկացնել վարի ձողի վրայից ու միացնել (կախ պառկած վարի ձողին)— խաչաձևվել ձախը աջի վրայից, դարձ դեպի ձախ նստել ձախ ազդրին, ձեռքը կողմ— աջ ձեռքով բռնել վարի ձողը մարմնից ետ, բարձրացնել յերկու ոտքը առաջ (անկյուն), ծալել աջ ոտքը ծնկում ու ներբանը դնել ձողին— բարձրանալ ու կանգնել աջին, պահելով ձախ ոտքով անկյուն ու աջ ձեռքը առաջ— ձախ ոտքը վերի ձողի վրայից անցկացնել ետ ու պառկել նրա (ձողի) վրա ձախ կողքով, աջ ձեռքը վարի ձողին է, աջ ոտքը ձգած է ետ ու վեր— պահել իջեցնել աջ ոտքը— ցած ու նրա վեր թափով ու վերի ձողի վրայից դեպի դուրս անցկացնելով դառնալ աջ մինչև հենում առջևում վերի ձողին—նշել, ընկնել ետ (ցած) յերկու ոտքը ձախից վարի ձողի վրա անցկացնելով, խաչաձևել աջ ձեռքը ձախի վրայից, դառնալ աջ, նստել աջ ազդրին, ձախ ձեռքը կողմ—բերել յերկու ոտքը ներս, դառնալ 180° աջ (նստած վարի ձողի վրա) ու վարցատկ անկյունով աջ, հենվելով ձախ ձեռքով վարի ձողին:*

Ողակներ (*բարձր*): *Թափահարումից — առաջթափքում կծկել ձեռքերը— ետթափք— առաջթափքում ուղղել ձեռքերը— ետ— թափք— առաջթափքով կախ ծալված— կախ արտակորված պահել գլխիվայր կախ ծալված ետթափքով վարցատկ:*

Հենացատկ: *Նժույգ լայնությամբ՝ բռնակներով: Բարձրությունը բռնակներով 125 սմ., կամրջակը՝ ցանկացած հեռավորությամբ:*

Ցատկ անկյունով:

Ընդունման կանոնները

Նորման տվողը պետք է տա վարժություններ յերկու գործիքի վրա, վորոնցից մեկը ցատկը, իսկ մյուսը ըստ իր ընտրության— կամ պտտաձող, կամ զուգափայտ, կամ ողակներ:

Տալը կատարվում է մեկ ոքվա մեջ, սկզբում պտտաձողը, կամ զուգափայտը, կամ օղակները, հետո ցատկը:

Յուրաքանչյուր կոմբինացիա պետք է կատարվի ճիշտ, այստեղ պահանջված նկարագրությամբ և պայմաններով:

Յուրաքանչյուր կոմբինացիա կարող է կատարվել երկու անգամ, ըստ որում հաշվում է լավագույն փորձը:

Ստուգողի կարգադրությամբ տվողը մոտենում է գործիքին, կանգնում «զգաստ», հետո ընդունում է ելման դրությունը և կատարում վարժությունը:

Ստուգվողը պետք է ավարտի վարժությունը (գործիքից վարցատկից հետո) կիսապպված դրությամբ, ձեռքերը կողմ կամ առաջ, որից հետո ուղղվում է, կատարում մեկ քայլ (ներքնակից վայր իջնելու համար) առաջ կամ կողմ, միացնում է ոտքը ու դառնում իր տեղը:

Նորմաներն ընդունելու համար անհրաժեշտ է ունենալ գործիքի մոտ ներքնակներ և ապահովել վարժվողին (ստրախովկա):

Վարժությունների կատարումը գնահատվում է մարմնամարզական մրցումների կանոններով: Նորման համարվում է կատարված, եթե ստուգվողը ստացել է 7,5 բալից ոչ պակաս (10-ը հնարավորից):

ՅԵՊԱՊ ՅԵՎ ՊԱՊ

ԱՌԱՋԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

Հավասարակշռություն

ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ

«Տված» գնահատական: Անցնել 4 մ. երկարություն, 5 սմ. լայնություն և 150 սմ. բարձրություն ունեցող բումի վրայից: Հասնել մինչև մյուս հենակը և, չկպչելով նրան, դառնալ և վերադառնալ ետ: Չհասած 50 սմ. մինչև սկզբի հենակը, պպզել, հենվել ձեռքերով բումին և վարցատկել ներքնակին:

«Գերազանց» գնահատական: Նույն վարժությունը, բայց բումը դրված է 170 սմ. բարձրության վրա:

ԱՂՋԻԿՆԵՐ

«Տված» գնահատական: Անցնել 4 մ. երկարություն, 5 սմ. լայնություն և 150 սմ. բարձրություն ունեցող բումի վրայից: Հասնել մինչև մյուս հենակը և չկպչելով նրան դառնալ և վերադառնալ ետ մինչև առաջին հենակը, բռնել նրանից և իջնել բումին համարեցրած սանդուխքով:

«Գերազանց» գնահատական: Նույն վարժությունը, բայց բումը դրված է 170 սմ. բարձրության վրա:

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

Անցնել 4 մ. երկարություն. 5 սմ. լայնություն և 200 սմ. բարձրություն ունեցող բումի վրայից: Հասնել մինչև մյուս հենակը և չկպչելով նրան դառ-

նալ և վերադառնալ յետ: Չհասած 50 սմ. մինչև սկզբի հենակը, պտտել, հենվել ձեռքերով բումին և վարցատկել ներքնակին:

ԿԱՆԱՅՔ

Անցնել 4 մ. յերկարություն, 5 սմ. լայնություն և 180 սմ. բարձրություն ունեցող բումի վրայից: Հասնել մինչև մյուս հենակը և չկպչելով նրան, դառնալ և վերադառնալ յետ մինչև առաջին հենակը, բռնել նրանից և իջնել բումին հարմարեցրած սանդուխքով:

Ստուգելու պայմանները

Բումը պետք է լավ ամրացված լինի:

Բումի վրա դարձի և վարցատկի տեղերը (50-ական սմ. հենակներից դեպի ներս) ներկով պետք է նշված լինեն: Բումի սկզբի ծայրին պետք է հարմարեցված լինի թեք թեթև սանդուխք (աղջիկների և կանանց համար): Բումի տակ պետք է դրված լինեն մարմնամարզական ներքնակներ և կազմակերպված լինի ստուգվողների ապահովումը:

Նորման հանձնված չի համարվում, յեթե ստուգվողը թույլ է տվել հետևյալ սխալները՝

1. Կպել է հենակին վար ցատկելու ժամանակ (բացի աղջիկներից և կանանցից):

2. Վայր է ցատկել բումից նախորոք չհենվելով բումին ձեռքերով (վերաբերվում է պատանիներին և տղամարդկանց):

3. Չի հասել մինչև ստուգիչ կետը (ներկով գծած)— այսինքն նշված տեղից ավելի մոտ է դարձել կամ վարցատկել:

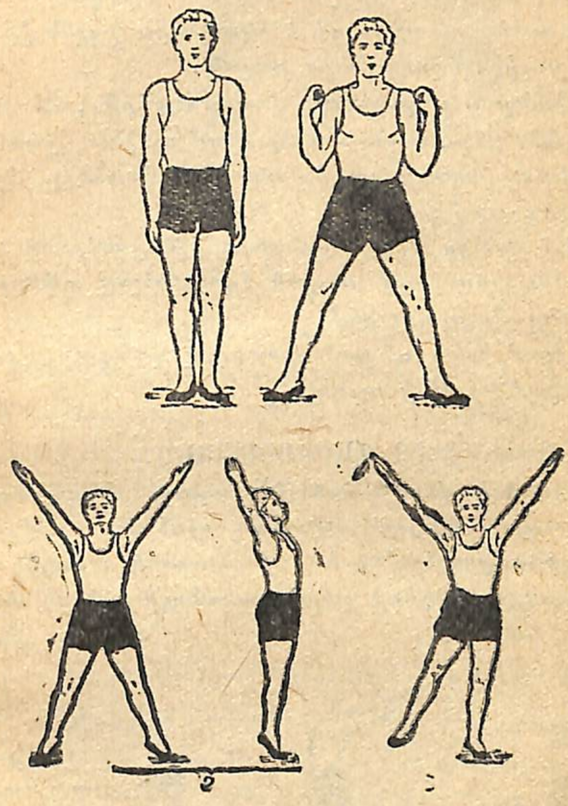
Ստուգվելու համար տրվում է յերկու փորձ:

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ

ԼԻՑՔԱՅԻՆ ՏԻՊԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1-ԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ (3 խաշվով).



Ձգվել— վարժություն ձեռքերի, ուսերի, մեջքի մկանների ամրապնդման և կրծքի մասում փողնաշարը ուղղելու համար:

Ցելման դրությունը: Հիմնական կեցվածք:

Կատարումը: 1. Աջ վոտքով մեկ քայլ դեպի աջ, ձեռքերն ուժով ծալել արմունկներում, ափերը բռունցք արած ուսերի մոտ, արմունկները սեղմել կողքերին, բռունցքները յետ տանել այնպես, վոր կուրծքն ուժեղ առաջ ուռչի և թիակները կպչեն իրար: Գլուխն ուղիղ, կզակը ներս քաշած:

2. Դանդաղ բարձրանալ վոտածայրերին, ձեռքերը բարձրացնել վեր, ապա տանել կողմ ու յետ, շարժու-մի վերջում կտրուկ բացել ափերը, մատները ձգել, ափերը ներս:

3. Աջ վոտքը միացնել ձախին իջնել ամբողջ ներ-բանին, ձեռքերը կողմ ու ցած (դարձնելով ափերը):

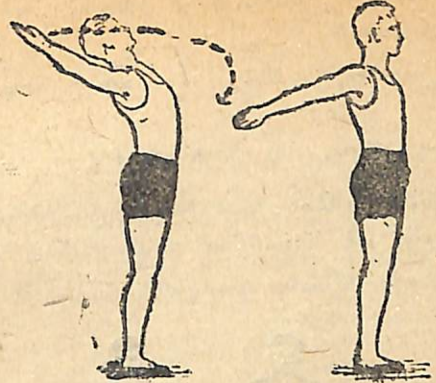
Նույնը ձախ վոտքով:

Սկզբում 3—4 անգամ կատարել դանդաղ, ապա 2—3 անգամ՝ ավելի արագ:

2-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Ձեռքերի և վոտքերի հաջորդաբար նետվածքներ առաջ — վարժություն կրծքի, ուսերի, մեջքի և մկանների ամրապնդման և վողնաշարի ուսային և կոնքազդրային հոդերի շարժողականության ուժե-ղացնելու համար:

1



3 4

Ցելման դրությունը: Հիմնական կեցվածք:

Կատարումը: 1. Ձեռքերը ձգել առաջ ու ապա կողմ (մինչև վերջ), ափերը վեր, մատները ձգված, արտակորվել կրծքի մասում, գլուխը թեթևվ յետ:

2. Արագ միացնել ձգված ձեռքերը առջևում, ա-փերը ցած, բութ մատները իրար կպած, միաժամանակ ձախ վոտքը թափով նետել առաջ ինչքան կարելի յե դեպի վեր, մեջքը ծալել, ուսերը մոտեցնել առաջ, գլուխը կախել:

3. Դանդաղեցնելով շարժումը ձեռքերը տանել կողմ ու յետ ափերով վեր, իջեցնել ձախ վոտքը:

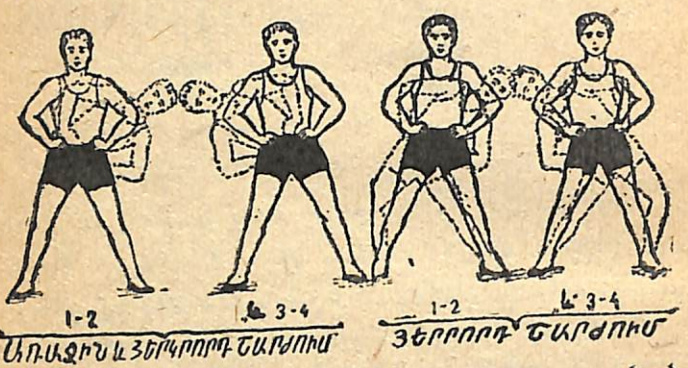
4. Ձեռքերը բերել քիչ առաջ (ուղիղ կողմ), դարձնելով ափերը ցած, իջեցնել կողմերից լրիվ ցած ու տանել յետ մինչեվ վերջ (վերջացնել կտրուկ շար-ժումով դեպի յետ)․ դաստակները պահել ազատ:

Կրկնել վարժությունը 4—6 անգամ ձախ ու աջ ոտքով փոխ-փոխ։

Բոլոր վարժությունները կատարել առանց կանգերի։

3-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Իրանի թեքումներ դեպի կողմերը— վարժություն փորովայնի շեղ մկանների ամրապնդման և ողնաշարի շարժողականությունը զարգացնելու համար։



Ցելման դրությունը։ Ոտքերը լայն տարածած, բութ ձեռքերը գոտկատեղին (չորս մատը առջևից, բութ մատը յետևից), արմունկները յետ, մեջքն ուղիղ, փորը ներս քաշել։

Կատարումը։ Առաջին շարժում։

1. Դանդաղ թեքել իրանը ձախ մինչև վերջ, ուսերը յետ ու առաջ չտանել, գլուխը չթեքել։

2. Դանդաղ ուղղվել։

3. Իրանը թեքել աջ։

4. Դանդաղ ուղղվել։

Կրկնել 3—4 անգամ

Յերկրորդ շարժում

1, 2. Կանգ չառնելով առաջին շարժումից հետո, ավելի արագ ու թափով յերկու անգամ զսպանակաձև թեքել իրանը ձախ։

Ուղղվել։

3, 4. Յերկու անգամ զսպանակաձև թեքել իրանը աջ։

Կրկնել 2—3 անգամ։

Յերրորդ շարժում

1, 2. Կանգ չառնելով, կրկնել յերկու անգամ զսպանակաձև թեքումը իրանով ձախ, միաժամանակ ծալելով աջ ոտքը ծնկում։

Ուղղվել։

3, 4. Յերկու անգամ զսպանակաձև թեքել իրանը աջ, միաժամանակ ծալելով ձախ ոտքը ծնկում։

Կրկնել 2—3 անգամ։

Չորրորդ շարժում

1, 2. Կանգ չառնելով, յերկու անգամ զսպանակաձև թեքել իրանը ձախ, միաժամանակ ծալելով աջ ոտքը ծնկում ու աջ ձեռքը կողմից վեր բարձրացնելով, ձեռքը պահել ուղիղ, գլխին մոտ, ափը բռունցքի։

Ուղղվել, իջեցնել աջ ձեռքը կողմից ցած ու դնել կոնքին։

3, 4. Յերկու անգամ զսպանակաձև թեքել իրանը աջ, միաժամանակ ծալելով ձախ ոտքը ծնկում ու աջ ձեռքը կողմից վեր բարձրացնելով. ձեռքը պահել ուղիղ, գլխին մոտ, ափը բռունցքի։

ՉՈՐՐՈՐԴ ՇԱՐԺՈՒՄ

Ուղղվել, իջեցնել աջ ձեռքը կողմից ցած ու դնել կոնքին:

Տեմպը դանդաղեցված կատարել 3—4 անգամ ռիթմիկ, առանց կանգերի:

Վարժությունը վերջացնել, միացնելով ոտքը և իջեցնելով ձեռքերը ցած:

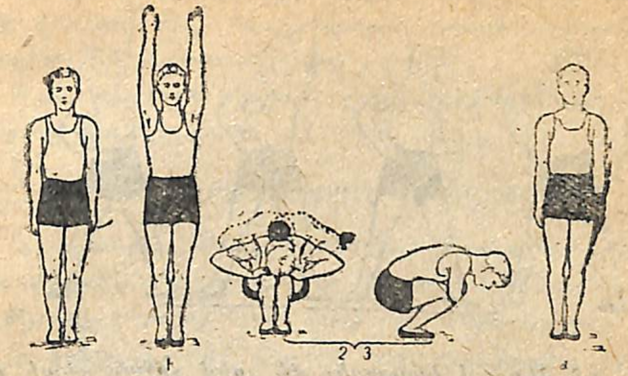
4-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Խորը պպզել, իրանը թեքելով առաջ— վարժությունը մեջքի, ոտքերի մկանների ամրապնդման և հոդի շարժողականությունը զարգացնելու համար:

Ելման դրությունը: Հիմնական կեցվածք, ոտնաթաթերը ընդհուպ:

Կատարումը: 1. Դանդաղ բարձրանալով ոտնաթաթերին, ձեռքերը յետևից բարձրացնել վեր (սկզբում ափերը վեր, վերջում առաջ):

2. Արագ իջնել ամբողջ ներբանին, ծալելով ոտքերը ծնկներում մինչև վերջը, խորը պպզել (ծնկները



միասին), ձեռքերն իջեցնել ցած, ափերը դնել ծնկներին, արմունկները կողմ, ուսերը տալ առաջ, մեջքը ծալել, կուրծքը իջեցնելով ծնկներին:

3. Կանգ չառնելով, մեղմ բարձրանալ 20—30 սմ. չափ ու ձեռքերը ծնկներից չանջատելով կարճ կալել, պպզելը (մինչև վերջ):

4. Դանդաղ ուղղվել մինչև հիմնական կեցվածքը, ոտնաթաթերը ընդհուպ:

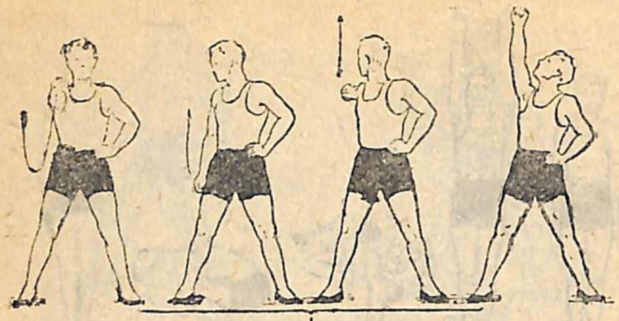
Նույնը կրկնել 4—6 անգամ:

5-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Իրանը պտտել և թեքել— վարժություն փորովայնի կող, մեջքի և ուսերի մկանների ամրապնդման համար:

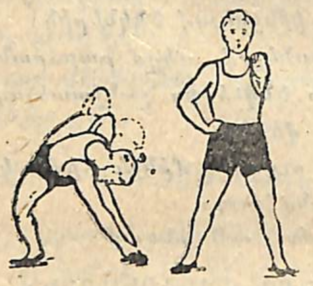
Ելման դրությունը: Ոտքերը լայն տարածած, ձախ ոտքը գոտկատեղին, աջ ձեռքն առաջ՝ մատները կիսածալված, դաստակը չլարած:

Կատարումը: 1. Արագ թափով դարձնել իրանը



1

աջ, աջ ձեռքով կատարել մի լրիվ շրջան դեպի ցած ու յետ, ձեռքը շարժելու հետ միասին գլուխը դարձնել աջ, հայացքով հետևել դաստակին:



2-3 1

2. Աջ ձեռքի ու իրանի յելման դրությանը վերադառնալուց անմիջապես հետո, արագ կռանալ առաջ ձախ, և աջ ձեռքի մատներով հասնել ձախ վոտքի մատներին, միաժամանակ ծալելով աջ վոտքը ծնկում:

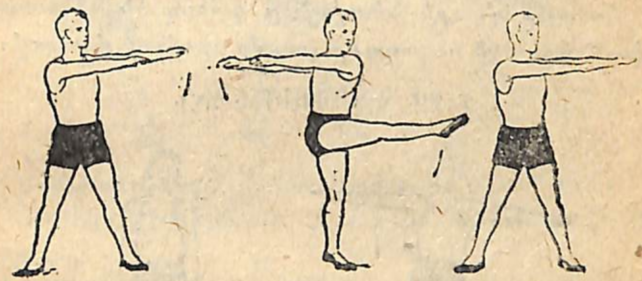
3. Իրանը բարձրացնել 20—30 սմ. վեր և արագ, խորը կրկնել կռանալը, աջ ձեռքի մատներով կրկին անգամ հասնելով ձախ վոտքի մատներին:

4. Դանդաղ ուղղվել, ուղղել վոտքը, աջ ձեռքը դնել կոնքին, ձախ ձեռքը պարզել առաջ, մատները կիսածալված, դաստակը վոչ լարված:

Կատարել 4—6 անգամ, վորը վերջացնելուց հետո իջեցնել ձեռքերը ցած:

6. ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ (3 ՀԱՇՎՈՎ)

Նետվածքներ վոտքով ձեռքերի թափահարումների հետ միասին— վարժության շարժումների համակարգությունը զարգացնելու, ուսի մկաններն ամրապնդելու և կոնքազդրային հոդում շարժողությունը զարգացնելու համար:



1 2

Յելման դրությունը: Վոտքերը լայն տարածած, յերկու ձեռքը պարզած դեպի ձախ ուսի բարձրությամբ, գլուխը դարձված է ձախ:

Կատարումը: 1. Լայն և ազատ թափ յերկու ձեռքով դեպի ցած ու աջ, միաժամանակ աջ վոտքը թափով նետել դեպի ձախ ու վեր, վոտքի շարժումը կատարել ազատ ու մինչև վերջը, շարժման վերջում բարձրանալ ձախ վոտածայրին:

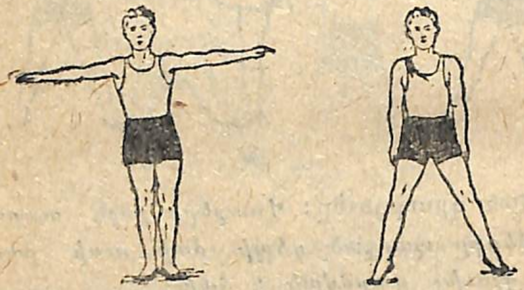
2․ Երկու ձեռքը դեպի ցած ու ձախ թափով, ոտքի դեպի ձախ շարժումով, վերադառնալ նախկին դրությանը։

3․ Երկու ձեռքով թափ դեպի ցած ու աջ, գլուխը դարձնել աջ, այս դրությունը կծառայի որպես ելման դրություն, նույն շարժումը դեպի հակառակ կողմը կատարելու համար։ Այսպիսով ձեռքերը ռիթմիկ, առանց կանգի կատարում են լայն ու ազատ թափեր, որոնց հետ միաժամանակ նետվում է հերթականորեն մեկ աջ մեկ ձախ ոտքը։

Վարժությունը կրկնել 8—10 անգամ (4—5 անգամ յուրաքանչյուր կողմի վրա), սկզբում հանգիստ ու դանդաղ, իսկ վերջում՝ ավելի լայն ու արագ։

Կանայք ոտքի նետվածքը կարող են կատարել ծնկում ծալված ու ազդրը բարձր պահած ոտքով։

7-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ



Ցատկեր տեղում— վարժություն շնչառության և արյան շրջանառության օրգանների աշխատանքի ուժեղացման համար։

Ելման դրությունը։ Հիմնական կանգնվածք, ձեռքերը կողմ։

Կատարումը։ Ցատկ՝ ոտքերը տարածելով կողմերը, ձեռքերը իջեցնել ցած իրանի յերկարությամբ, մատները ձգված։

2․ Ցատկով միացնել ոտքերը, ձեռքերը կողմ։

Ցատկերը կատարել ոտնածայրերի վրա, մեղմ, զսպանակաձեվ։

Կատարել 20—30 ցատկ առանց կանգերի։

8-ՐԴ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ

Հանգստացնող, շնչառության վարժություն։

Ելման դրությունը։ Ոտքերը տարածած, ձեռքերը ցած։

Կատարումը։ 1․ Դանդաղ, բարձրանալով ոտնածայրերին, ձեռքերը կողմերից բարձրացնել վեր, ափերը վեր, մատները ձգված են։

2․ Իջնել ամբողջ ներբանին, ձեռքերը թուլացրած խաչաձեվել կրծքի առաջ, միաժամանակ իրանը թեթև թեքելով առաջ։

Կրկնել 3—4 անգամ, աստիճանաբար դանդաղեցնելով տեմպը։

Վարժությունը վերջացնել ցատկով վերադառնալով հիմնական կեցվածքի։

Ընդունելու պայմանները

Նորման տվողը պետք է կատարի բոլոր ութ վարժությունը նշված հերթականությամբ։

Վոչ հաջող կատարված վարժությունը կարելի յե կրկնել մի անգամ ևս, ըստ վորում հաշվի յե առնվում ավելի լավ փորձը։

Նորման համարվում է կատարված միայն այն պայմանում, յերբ բոլոր վարժությունները կատարված են ճիշտ, համեմատ այստեղ նկարագրվածին։

Շնչառությունը՝ վարժությունների ժամանակ ազատ։ Ընդունողը հետևվում է, վորպեսզի ստուգվողը շնչառությունը չընդհատի և չպահի։

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ
2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

վարժություններ գործիքների վրա։

ՏՂԱՄԱՐԴԻՔ

17—30 *տարիք*։

Պտտաձող։ *Վեր բռնվածքով կախ, թափահարումից— վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— պտույտ յետ հեծած— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում— թափանց յետ— թափ աղեղով (ձողի տակով)— յետթափով վարցատկ արտակորված։*

Զուգափայտ։ *Ձեռքերի յերկարությամբ հենումից թափահարելով— վերելք բացվելով (սկլոպկա)— յետթափով վարցատկ արտակորված։*

Նժույգ լայնությամբ բռնակներով։ *Բարձրությունը (բռնակներով)* 125 *սմ․, կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ։ Ցատկ՝ վոտքերը տարածած։*

31—40 *տարիք*։

Պտտաձող։ *Կախից շրջադարձ ծալելով ձեռքերը մինչև հենում առջևում ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով (դրսից)— թափանց յետ— թափ աղեղով— յետթափով վարցատկ։*

Զուգափայտ։ *Ձեռքերի յերկարությամբ հենումից, թափահարելով— վերելք բացվելով թափ յետ— առաջթափքում վարցատկ անկյունով։*

Այծ լայնությամբ։ *Բարձրությունը* 120 *սմ․, կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ։ Կծկացատկ։*

41 *և ավել տարիք*։

Պտտաձող։ *Կախից շրջադարձ ծալելով ձեռքերը մինչև հենում առջևում— թափանց առաջ (ձեռքից դուրս)— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած (մեկ վոտքը ձեռքից դուրս)— թափանց յետ—իջնել առաջ ծալված կախի միջոցով—անկյուն նշել— յետթափով վարցատկ։*

Զուգափայտ։ *Ձեռքերի յերկարությամբ հենումից, թափահարելով վերելք բացվելով մինչև վոտքերը տարածած նստելը— թափանց ներս և յետթափով վարցատկ արտակորված։*

Այծ լայնությամբ։ *Բարձրութունը* 125 *սմ․ կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ։ Ցատկ վոտքերը տարածած։*

ԿԱՆԱՅՔ

17—25 *տարիք*

Պտտաձող (ցածր)։ *Առջևում կանգնած մեկ վոտքը յետ տարած դրությունից— շրջադարձ մինչև հենում առջևում մեկ վոտքի հրումով— թափանց մինչև հենում հեծած— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով*

մինչև հենում հեծած— փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից թափանցով առաջ՝ վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ (ցածր): Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք առջևում— յետ թափքում, թափանց աջով աջ ձողին— ձախ վոտքով առաջաթափքում թափանց աջ ձողին, նստել ձախ ազդրին— փոխել աջ ձեռքի բռնվածքը— մարմնից յետ— վարցատկ անկյունով դեպի ձախ յերկու ձողի վրայից:

Այծ լայնությամբ: Բարձրությունը 110 սմ, կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Կծկացատկ:

26—32 տարիք:

Պտտաձող (ցածր): Առջևում կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում թափանց առաջ՝ մինչև հեհենում հեծած— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից— թափանցով առաջ, վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ (ցածր): Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք առջևում մինչև մեկ ձողի վրա ազդրով դրսից նստելը— վարցատկ անկյունով յերկու ձողի վրայից:

Այծ լայնությամբ: Բարձրությունը 115 սմ., կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Ցատկ վոտքերը տարածած:

33 և ավելի տարիք:

Պտտաձող (ցածր): Առջևում կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում թափանց առաջ մինչև հենում հեծած —իջնել յետ մինչև կախ ծնկատակից արտակորված ձգած վոտքը կծկել ձողի տակից, անցկացնել ձեռքերի միջից առաջ մինչև կախ ծալված յետեվում— իջեցնել վոտքերը մինչև գետին, կախ կանգ-

նած յետեվում— բաց թողնել ձեռքերը և արտակորված կանգնել:

Զուգափայտ (ցածր): Կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում յետթափքում թափանց աջով աջ ձողին— ձախ վոտքով առաջաթափքում թափանց աջ ձողին, նստել ձախ ազդրին, ձեռքերը կողմ դարձ 180° դեպի աջ (ձեռքերին չհենվելով)— բռնել ձողերը մարմնից յետ— վոտքերի թափանցով նստել մյուս ձողին (դրսից)— թափանց յետ (նստել ձախ ձողին)— վոտքերի թափով վարցատկ դեպի ձախ 90° աջ դարձով:

Այծ լայնությամբ: Բարձրությունը 110 սմ., կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Ցատկ վոտքերը տարածած:

Ընդունելու պայմանները

Նորման տվողը պետք է հանձնի վարժությունները յերեք գործիքի վրա— պտտաձող, զուգափայտ և հենացատկ:

Յեռամրցման հանձնումը կատարվում է մեկ օրվա մեջ:

Յուրաքանչյուր կոմբինացիա պետք է կատարվի ճիշտ, այստեղ պահանջված է նկարագրությամբ և պայմաններով:

Ստուգողի կարգադրությամբ տվողը մոտենում է գործիքին, կանգնում «զգաստ», հետո ընդունում է յելման դրությունը և կատարում է վարժությունը:

Ստուգվողը պետք է ավարտի վարժությունը (գործիքից վարցատկ հետո) կիսապպված դրությամբ, ձեռքերը կողմ կամ առաջ, վորից հետո ուղղվում է, կատարում մեկ քայլ (ներքնակից վայր իջնե-

մինչև հենում հեծած— փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից թափանցով առաջ՝ վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ (ցածր): *Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք առջևում— յետ թափքում, թափանց աջով աջ ձողին— ձախ վոտքով առաջաթափքում թափանց աջ ձողին, նստել ձախ ազդրին— փոխել աջ ձեռքի բռնվածքը— մարմնից յետ— վարցատկ անկյունով դեպի ձախ յերկու ձողի վրայից:*

Այծ լայնութամբ: *Բարձրությունը 110 սմ, կամըրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Կծկացատկ:*

26—32 *տարիք:*

Պտտաձող (ցածր): *Առջևում կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում թափանց առաջ՝ մինչև հեհենում հեծած— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից— թափանցով առաջ, վարցատկ 90° դարձով:*

Զուգափայտ (ցածր): *Նախաբազուկներին հենված թափահարումից վերելք առջևում մինչև մեկ ձողի վրա ազդրով դրսից նստելը— վարցատկ անկյունով յերկու ձողի վրայից:*

Այծ լայնությամբ: *Բարձրությունը 115 սմ., կամըրջակը ցանկացած հեռավորութամբ: Ցատկ վոտքերը տարածած:*

33 *և ավելի տարիք:*

Պտտաձող (ցածր): *Առջևում կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում թափանց առաջ մինչև հենում հեծած —իջնել յետ մինչև կախ ծնկատակից արտակորված ձգված վոտքը կծկել ձողի տակից, անցկացնել ձեռքերի միջից առաջ մինչև կախ ծալված յետեվում— իջեցնել վոտքերը մինչև գետին, կախ կանգնած յետեվում— բաց թողնել ձեռքերը և արտակորված կանգնել:*

Զուգափայտ (ցածր): *Կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում յետթափքում թափանց աջով աջ ձողին— ձախ վոտքով առաջաթափքում թափանց աջ ձողին, նստել ձախ ազդրին, ձեռքերը կողմ դարձ 180° դեպի աջ (ձեռքերին չհենվելով)— բռնել ձողերը մարմնից յետ— վոտքերի թափանցով նստել մյուս ձողին (դրսից)— թափանց յետ (նստել ձախ ձողին)— վոտքերի թափով վարցատկ դեպի ձախ 90° աջ դարձով:*

Այծ լայնությամբ: *Բարձրությունը 110 սմ., կամըրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Ցատկ վոտքերը տարածած:*

Ընդունելու պայմանները

Նորման տվողը պետք է հանձնի վարժությունները յերեք գործիքի վրա— պտտաձող, զուգափայտ և հենացատկ:

Յեռամրցման հանձնումը կատարվում է մեկ օրվա մեջ:

Յուրաքանչյուր կոմբինացիա պետք է կատարվի ճիշտ, այստեղ պահանջված և նկարագրությամբ և պայմաններով:

Ստուգողի կարգադրությամբ տվողը մոտենում է գործիքին, կանգնում «զգաստ», հետո ընդունում է ելման դրությունը և կատարում է վարժությունը:

Ստուգվողը պետք է ավարտի վարժությունը (գործիքից վարցատկ հետո) կիսապպված դրությամբ, ձեռքերը կողմ կամ առաջ, վորից հետո ուղղվում է, կատարում մեկ քայլ (ներքնակից վայր իջնե-

ջու համար) առաջ կամ կողմ, մխացնում ոտքն ու դառնում գնում է իր տեղը:

Նորմաները ընդունելու համար անհրաժեշտ է ունենալ գործիքի մոտ ներքնակներ և ապահովել վարժվողին (ստրախովկա):

Յուրաքանչյուր կոմբինացիա կարող է կատարվել յերկու անգամ, ըստ որում հաշվվում է լավագույն փորձը:

Վարժությունների կատարումը գնահատվում է մարմնամարզական մրցումների կանոններով: Նորման համարվում է կատարված, յեթե ստուգվողը ստացել է 7,5 բալից ոչ պակաս (10-ը հնարավորից):

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ

Ազատ շարժումների կոմբինացիաներ

«ՏՎԱԾ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Մարմնամարզության կլասիֆիկացիոն ծրագրի 4-րդ կարգի ազատ շարժումները:

«ԳԵՐԱԶԱՆՑ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Մարմնամարզության կլասիֆիկացիոն ծրագրի 3-րդ կարգի ազատ շարժումները:

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

վարժություններ գործիքների վրա

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

18—30 տարիք

Պտտաձող: «Տված» գնահատական: Թափահա-

ռումից-վերելք բացվելով (սկրոպկա)— պտույտ յետ (չփխվելով)— վարցատկ աղեղով:

Զուգափայտ: «Տված» գնահատական: Ձեռքերի յերկարությամբ հենված դրությունից— վերելք բացվելով— յետթափով կանգնած (ուսերին-պահել-գլուխկոնծի առաջ ծալված, վերելք յետթափով-թափ առաջ-յետթափով վարցատկ արտակորված:

«Գերազանց» գնահատականի համար ստուգվողը իր ընտրությամբ կատարում է մեկական վարժություն պտտաձողի և զուգափայտի վրա, մարմնամարզության կլասիֆիկացիոն 3-րդ կարգի ծրագրից:

Նժույգ լայնությամբ առանց բռնակների: «Տված» գնահատական: Բարձրությունը 125 սմ., կամրջակը ցանկացած հեռավորությամբ: Ցատկ ոտքերը տարածած:

Նժույգ յերկարությամբ: «Գերազանց» գնահատական բարձրությունը 125 սմ. կամրջակ: Ցատկ ոտքերը տարածած:

31—40 տարիք

Պտտաձող: «Տված» գնահատական: Թափահարումից վերելք հեծած—պտույտ յետ ծնկատակով— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած —փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից ու ոտքի թափանցով առաջ վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ: «Տված» գնահատական: Ձեռքերի յերկարությամբ հենված դրությունից վերելք բացվելով ու թափ յետ-թափ առաջ- յետթափով կանգվածք ուսերին պահել, իջեցնել ոտքերը, միաժամանակ ուղղելով (բացելով) ձեռքերը՝ անկյուն հենված դրությամբ նշել թափ յետ-թափ առաջ ու վարցատկ անկյունով:

«Գերազանց» գնահատականի համար ստուգվողը իր ընտրությամբ կատարում է մեկական վարժություն պտտաձողի և զուգափայտի վրա մարմնամարզության կլասիֆիկացիոն 3-րդ կարգի ծրագրից:

Այծ լայնությամբ: «Տված» գնահատական: Բարձրությունը 125 սմ., կամրջակ, կծկացատկ:

Նժույգ յերկարությամբ.— «Գերազանց» գնահատական: Բարձրությունը 120 սմ., կամրջակ: Ցատկ ոտքերը տարածած:

41 և բարձր տարիք.—

Պտտաձող: «Տված» գնահատական: Կախից շրջադարձ մինչև հենում արջևում ոտքերի առաջ թափով սպուլտ յետ (չփվելով)— ընկնել յետ և վերելք ծընկատակով (դրսից) մինչև հենում հեծած (դրսից)— թափանց յետ-դանդաղ իջնել առաջ-անկյունը կախված դրությամբ նչել— յետթափով վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ: «Տված» գնահատական— ձեռքերի յերկարությամբ հենված դրությունից— վերելք բացվելով մինչև ոտքերը տարածած, նստելը—փոխադրել ձեռքերի բռնվածքը— մարմնից առաջ ու ուժով կանգնվածք ուսերին, իջնել յետ ու թափ առաջ—յետթափով վարցատկ արտակորված:

«Գերազանց» գնահատականի համար կատարվում է «տված» գնահատականով պահանջվող 1-ին տարիքային կարգի վարժությունները (պտտաձողի և զուգափայտի վրա):

Այծ յերկարությամբ: Բարձրությունը 125 սմ., կամրջակ:

«Տված» գնահատական— ցատկ ոտքերը տարածած:

«Գերազանց» գնահատական— ցատկ կծկելով ոտքերը:

ԿԱՆԱՅՔ

18—25 տարիք:

Պտտաձող (ցածր): «Տված» գնահատական: Առջևից կանգնած դրությունից յերկու ոտքի հրումով շրջադարձ մինչև հենում առջևում, թափանց առաջ մինչև հենում հեծած— ընկնել յետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած—փոխել մեկ ձեռքի բռնվածքը տակից, թափանց առաջ ու դառնալ 90° (ձախ կամ աջ) մինչև հենում առջևում— յետ թափով վարցատկ 90° դարձով:

Զուգափայտ (ցածր): «Տված» գնահատական: Նախաբազուկներին հենված դրությամբ թափահարումից առաջթափով վերելք յետթափով նստել ոտքերը տարածած— ուժով կանգնվածք ուսերին— պահել— գլուխկոնծի առաջ՝ մինչև ոտքերը տարածած նստելը— թափանց յերկու ոտքով ներս յետթափով վարցատկ արտակորված:

«Գերազանց» գնահատականի համար ստուգվողը իր ընտրությամբ կատարում է մեկական վարժություն պտտաձողի և զուգափայտի վրա՝ մարմնամարզության կլասիֆիկացիոն 3-րդ կարգի ծրագրից:

Նժույգ լայնությամբ բռնակներով: Բարձրությունը (բռնակներով) 125 սմ., կամրջակ:

«Տված» գնահատական— կծկացատկ:

«Գերազանց» գնահատական— ցատկ տարածած ոտքերով, բարձրությունը (բռնակներով) 115 սմ.

26—32 տարիք:

Պտտաձող (ցածր): «Տված» գնահատական: Առջե-

վից կանգնած, մեկ ոտքը հետ տարած դրությունից, մեկ ոտքի հրումով շրջադարձ մինչև հենում առջևում— թափանց առաջ, մինչև հենում հեծած ընկնել հետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— թափանց առաջ մինչև հենում հետևում առաջաթափքով վարցատկ առաջ 90° դարձով:

Զուգափայտ (ցածր): «Տված» գնահատական: Նախաբազուկներին հենված դրությամբ: Թափահարումից— առաջաթափքով թափ հետ առաջաթափքով նստել ոտքերը տարածած— փոխադրել ձեռքերի բռնվածքը մարմնից առաջ ու գլուխկոնծի առաջ մինչև ոտքերը տարածած նստելը— թափանց յերկու ոտքով ներս— առաջաթափքով վարցատկ անկյունով 90° դարձով (դեմքով դեպի զուգափայտը):

«Գերազանց» գնահատականի համար ստուգվողը իր ընտրությամբ կատարում է մեկական վարժություն պտտաձողի և զուգափայտի վրա մարմնամարզական կլասիֆիկացիայի 3-րդ կարգի ծրագրից:

Նժույգ լայնությամբ բռնակներով: Բարձրությունը 120 սմ., կամրջակ:

«Տված» գնահատական —կծկացատկ:

«Գերազանց» գնահատական— ցատկ անկյունով:

33 և բարձր տարիք:

Պտտաձող (ցածր): «Տված» գնահատական: Առջևից կանգնած դրությունից վերցատկ մինչև հենում առջևում— թափանց առաջ մինչև հենում հեծած— ընկնել հետ ու վերելք ծնկատակով մինչև հենում հեծած— թափանց առաջ մինչև հենում հետևում— առաջաթափքով վարցատկ առաջ:

Զուգափայտ (ցածր): «Տված» գնահատական: Նախաբազուկներից հենված դրությամբ թափահարումից— առաջաթափքով վերելք մինչև ոտքերը տարածած նստելը— թափանց յերկու ոտքով ներս ու թափ հետ—թափ առաջ— յետթափքում մեկ ծունկը դնել ձողին (նույն ոտքի կողմի ձողի վրա), մյուս ոտքը ձգել հետ, ձգած ոտքով թափ առաջ, հետ և վարցատկ արտակորված (ծնկած ոտքի կողմի վրա):

«Գերազանց» գնահատականի համար կատարվում է «տված» գնահատականով պահանջվող 1-ին տարիքային կարգի վարժությունները (պտտաձողի և զուգափայտի վրա):

Այծ լայնությամբ: «Տված» գնահատական: Բարձրությունը 115 սմ., կամրջակ: Ցատկ ոտքերը տարածած:

Նժույգ լայնությամբ բռնակներով: «Գերազանց» գնահատական: Բարձրությունը 120 սմ., կամրջակ: Կծկացատկ:

Ընդունելու պայմանները

Գնահատումը կատարվում է մարմնամարզության կանոններով:

Վարժությունը համարվում է կատարված, յեթե գնահատականը 10 հնարավոր բալլերից 7,5-ից պակաս չէ:

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

Տ Ղ Ա Մ Ա Ր Դ Ի Ք

Վարժություններ պտտաձողի վրա:

Տարիքային բոլոր կարգերի համար.

«Տված» գնահատական: Յերկու ոտքի ծնկատա-

կից կախված դրությամբ թափահարումից վարցատկ առաջ:

«Գերազանց» *գնահատական: Կախված թափահարումից առաջաթափքում սալտո հետ (թույլատրվում է ծալվել ու ծալել ոտքերը):*

ԿԱՆԱՅՔ

Վարժություններ ճոճվող ողակների վրա.

18—25 *տարիք:*

«Տված» *գնահատական: Ծալված կախից— առաջաճոճքում հետաթափով վարցատկ, արտակորված:*

«Գերազանց» *գնահատական: Արտակորված կախից՝ վարցատկ առաջաճոճքում:*

Ճոճվելը կատարվում է ոտքերով հաջորդաբար հրվելով:

Ծալված կախ դրությունը ընդունվում է ցանկացած միջոցով:

26—32 *տարիք:*

Ճոճվել, ոտքերով հաջորդաբար հրվելով-առաջաճոճքում վարցատկ արտակորված (ոտքերով չհրվելով):

33 *և բարձր տարիք:*

Ճոճվել ոտքերով հաջորդաբար հրվելով հետճոճքում վարցատկ արտակորված (ոտքերով չհրվելով):

Ընդհանուր պայմանները

Նորման համարվում է հանձնած, յեթե վարժության կատարումը գնահատվել է 7,5 բալլից վոչ պակաս (10-ը հնարավորից, մարմնամարզության մրցումների կանոններով):

Հավելված 3 ա

ԱԿՐՈԲԱՏԻԿԱ

ՑԵԳԱԳ

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ԳԱՏԱՆԻՆԵՐ

Տարիք 14—16

«Տված» *գնահատական:*

1-ին վարժութ: Գլխկոնծի առաջ կարճ:

Ցե. դ.: *Հիմնական կանգվածքից (միացրած վոտածայրերով) պպզել վոտածայրերին, թեթև բացելով ծնկները (վոտածայրերը չբացել), ափերով հենվել հատակին վոտածայրերի առաջ, ափերը դնել ուսերի լայնությամբ, մատները առաջ (նկ. 1).*

Կատարումը: *Գլխկոնծի առաջ գլխի վրայից մինչև պպզած դրությունը, միաժամանակ ձեռքերով բռնելով վոտքերը սրունքաթաթային հոդում: Գլխկոնծին կատարելիս սկզբում իջեցնել գլուխը, կզակով չոչափել կուրծքը, ծալել ձեռքերը. հետո կռացնել գլուխը, դնել հատակին գլխի յետևի մասը, ապա՝ ուսերը (նկ. 2) և գլորվել մեջքի վրա (նկ. 3, 4) մինչև պպզած դրության ընդունելը: Ուղղվել և ընդունել հիմնական կեցվածք:*

Սխալները: *Վոտքերի ուղղելը և սրունքաթաթային հոդում վոտքեր չբռնելը գլխկոնծու ժամանակ:*

1 2 3 4

2-րդ վարժութ․ Գլխկոնձ հետ, կարճ․

5 6 7 8 9

Ց. դ.: *Հենում պպզած (նկ. 5) (նկարագրությունը տես 1-ին վարժութ.)։*

Կատարումը: *Ձեռքերը քիչ ծալել, իրանը թեթև թեքել առաջ, գլուխը իջեցնել (նկ. 6) գլխկոնձի հետ, հենվելով ձեռքերին, մինչև պպզած հենված դրության ընդունելը: Ուղղելով ձեռքերը (հրվելով), հաղորդելով մարմնին առաջընթաց շարժում դեպի հետ, իջնել կրունկներին, ապա ձեռքերով բռնել ոտքերը սրունքաթաթային հոդում (խմբավորում). գլորվել կլորացրած մեջքի վրա (նկ. 7): Թիակները ներքնակին կպչելու ժամանակ ձեռքերը (ափերով ցած ու ուսերի լայնությամբ) դնել ուսերից հետ (նկ. 8): Ուղղելով ձեռքերը, ավարտել գլխկոնձին, պպզած հենումի գալով (նկ. 9): Ուղղվել հիմնական կանգվածքի:*

Սխալները: *Ոտքերի ուղղելը, սրունքաթաթային հոդում ոտքերը չբռնելը գլխկոնձու ժամանակ:*

3-րդ վարժութ․ Կանգնվածք գլխի վրա, ձեռքերին հենված․

Ց. դ.: Հենում պպզած (նկ. 10).

Կատարում: *Դանդաղ ծալելով ձեռքերը արմունկներում, դնել գլուխը առաջ հատակին (ճակատի մասով) ու հենվել նրա վրա (ձեռքերը և գլուխը կազմում են յեռանկյունի): Կծկած ոտքերը դանդաղ բարձրացնել վեր (իրանը ընդունում է ուղղահայաց դրություն*

10 11 12

(նկ. 11): Հետո նմանապես դանդաղ բարձրացնել ոտքերը ուղիղ վեր— մինչև կանգնվածքը գլխի վրա (նկ. 12) (իրանը և ոտքերը պետք է կազմեն մեկ ուղղահայաց գիծ): Պահել: Հետո հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կանգվածք:

Սխալներ: *Կանգվածքը կատարվում է ոտքերի հրումով և ոչ թե դանդաղ և ուժով: Մեջքի չափազանց կորացնելը կանգվածքում:*

«ԳԵՐԱԶԱՆՑ» ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

1-ին վարժություն: Գլխկոնձի առաջ կարճ․

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի 1—ին վարժությունը.

2-րդ վարժություն: Գլխկոնձի հետ կարճ․

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի 2-րդ վարժություն.

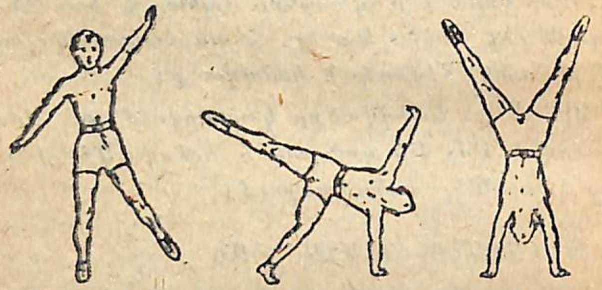
3-րդ վարժություն: Կանգնվածք գլխի վրա, ձեռքերին հենված

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի 3-րդ վարժություն.

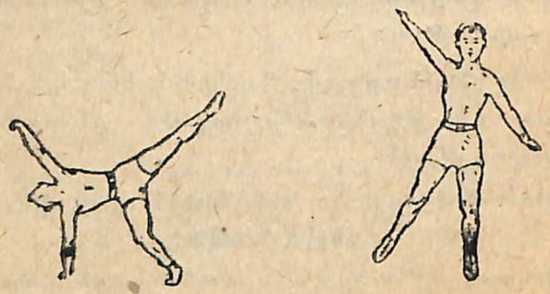
4-րդ վարժություն: Շրջադարձ կողքով
(Ցանկացած կողմի վրա)

Ել. դ. հիմնական կանգնվածք:

Կատարումը (ձախ կողմի վրա): Բարձրացնել ձախ ձեռքը կողմից վեր, միաժամանակ բարձրացնել ուղիղ ձախ ոտքը կողմ (նկ. 13) և իսկույն կատարել ձախ ոտքով մեկ լայն քայլ դեպի ձախ: Թեքվելով ձախ, հենվել ձախ ձեռքով հատակին (նկ. 14), աջ ուղիղ ոտքով կատարել թափ կողմով դեպի վեր, իսկ աջ ձեռքով կողմով թափ դեպի վեր և ձախ ոտքի հրումով անցնել ձեռքերի վրա կանգնվածքի (նկ. 15)



13 14 15



16 17

(ձեռքերը դնել ուսերից քիչ լայն, մատներն առաջ, ոտքերն ուղիղ, լայն բացված դեպի կողմերը, ոտնաթաթերը ձգած, նայել հատակին, կանգնվածքն՝ առանց մեջքում կորանալու:

Շարունակելով պտտաձև շարժումը դեպի ձախ, անցնել աջ ձեռքի հենումի միջոցով աջ ոտքի վրա հենումի (նկ. 16), ուղղվելով կանգնել ձախ ոտքին, միաժամանակ իջեցնելով ձախ ձեռքը կողմից ցած, բարձրացնել ուղիղ աջ ոտքն ու ձեռքը կողմ (նկ. 17), իսկույն իջեցնել ցած և ընդունել ելման դրությունը:

Նույն հերթականությամբ վարժությունը կատարվում է դեպի աջ:

Սխալները: Ձեռքերի ծալելը: Մեջքի չափազանց կորացնելը: Ոտքերի ծալելը, նմանապես և միացնելը կողքով շրջադարձ կատարելու ժամանակ:

5-րդ վարժություն: Գլխկոնծի առաջ արգելքի վրայից թռչելով:

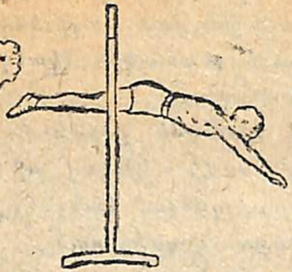
Արգելքի բարձրությունը— 80 սմ.: Որպես արգելք կարող է ծառայել պարան կամ ձող:

Ել. դ. Հիմնական կանգնվածք:

Կատարումը: Ցանկացած տարածությամբ վազքից, երկու ոտքի հրումով (նկ. 18) ցատկել առաջ արգելքի վրայից. Թռիչքը ձեռքերով առաջ (նկ. 19), որոնց վրա և կատարվում է վայրէջքը և իսկույն գլխկոնծի առաջ (նկ. 20, 21) մինչև պպզած դրություն ընդունելը (նկ. 22): Հետո ուղղվել մինչև ելման դրության ընդունելը (գլխկոնծու նկարագրությունը տես 1-ին վարժություն):

Սխալները: Թռիչքի ժամանակ արգելքին քսվելը.

18



19

20

21

22

հրումը ոչ թե յերկու, այլ մեկ ոտքով: Թռիչքից հետո մեղմ վայրէջքի ու գլխկոնծու փոխարեն կտրուկ առաջ վայր ընկնելը:

ԱՂՋԻԿՆԵՐ

Տարիք՝ 14—16

«Տրված» գնահատական

1-ին վարժություն: Գլխկոնծ առաջ, կարճ.

23

24

25

26

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի № 1 *վարժության (պատանիների համար):*

2-րդ վարժություն: Գլխկոնծի հետ, կարճ

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի № 2 *վարժություն (պատանիների համար):*

3-րդ վարժություն: Կանգնվածք թիակների վրա

Ցե. դ.: *Պառկած հենած դրությունից* (նկ. 23) *գլխկոնծի առաջ և պարկել մեջքով հատակին, ոտքերը ձգված են ու միացրած, ոտածայրերը ձգած, ձեռքերը իրանի յերկայնությամբ ձգված են ցած ափերով վար* (նկ. 24):

Կատարումը: *Բարձրացնել վեր ուղիղ ոտքերը, մոտեցնել նրանց ինչքան հնարավոր է կրծքին մոտ (կոնքը բարձրացնել)* (նկ. 25): *Ծալել ձեռքերը, արմունկները դնել գետնին, ափերով հենվել կողքերին, բութ մատներով առաջ: Ուղղել իրանը մինչև ուղղահայաց դրությունը* (նկ. 26): *Պահել թիակների վրա հենվելու կետը, իրանը և ոտքերը պետք է կազմեն մեկ ուղիղ գիծ): Հակառակ շարժումով մեղմ իջեցնել ոտքերը և ընդունել յելման դրությունը:*

Սխալները: *Իրանը և ոտքերը չեն կազմում մեկ ուղիղ գիծ: Ուսերի վրա կանգնվածքից դեպի յելման դրությունը կտրուկ, ցած իջնելը:*

«Գերազանց» գնահատական:

1-ին վարժություն: Գլխկոնծի առաջ կարճ

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի № 1*-ին վարժություն (պատանիների համար):*

2-րդ վարժություն: Գլխկոնծի հետ, կարճ

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի

№ 2-րդ վարժություն (պատանիների համար)։

3-րդ վարժություն։ Կանգնվածք թիակների վրա

Նկարագրությունը տես «տված» գնահատականի

№ 3-րդ վարժություն (աղջիկների համար)։

4-րդ վարժությունը։ Կամուրջ մեջքին պառկած դրությունից

27 28 29 30

Ել. դ.։ Պպզած հենումից (նկ. 27) գլխկոնծի առաջ և պառկել մեջքի հատակին (նկ. 28)։ Ծալել ձեռքերը ու դնել հատակին ուսերից հետո, մատներով ուղիղ ուսերի տակը, ծալել ոտքերը ու ներբանները դնել ինչքան կարելի յե դեպի ինքը, ծնկները և թաթերը՝ ուսերի լայնությամբ (նկ. 29)։

Կատարումը։ Հենվելով ձեռքերի ափերին և ոտքի թաթերին, ուղղել ձեռքերն ու ոտքերը, միաժամանակ արտակորվելով մեջքում (ոտքերը մնում են կիսածալված, գլուխը հետ և տված— նայել հատակին) (նկ. 30) պահել։ Հակառակ շարժումով պառկել մեջքին, ընդունելով յելման դրություն։

Սխալները։ Ոտքերի կամ ձեռքերի տեղից շարժվելը։ Ձեռքերի վոչ լրիվ ուղղելը։ Գլուխը հետ չի տված։ Կտրուկ իջնելը մեջքին։

5-րդ վարժություն։ Շրջադարձ կողքով (ցանկացած կողմի վրա)

Նկարագրությունը տես «գերազանց» գնահատականի 4-րդ վարժություն (պատանիների համար)։

ԳԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

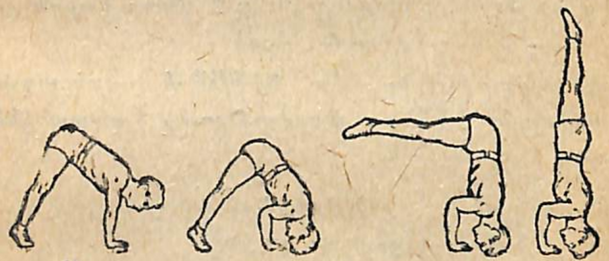
Տարիքը 17—30

Վարժություններ

1-ին վարժություն։ Առաջ և հետ կարճ գլխկոնծիների միացումը

Նկարագրությունը տես ՑԵԳԱԳ-ի «տված» գնահատականի 1-ին և 2-րդ վարժությունները (պատանիների համար), միայն՝ ավարտելով վարժությունը առաջ, առանց ուղղվելու կատարել գլխկոնծի— հետ։

2-րդ վարժություն։ Կանգնվածք գլխին՝ ձեռքերին հենված



31 32 33 34

Ել. դ.։ Ոտնաթաթերը միացրած հիմնական կանգնվածքից, չծալելով ձեռքերը, ափերով հենվել հատակին (նկ. 31)։ Դանդաղ ծալելով ձեռքերը, գլուխը

դնել առաջ, հենվելով հատակին՝ գլխի ճակատի մասով (նկ. 32):

Կատարումը: *Դանդաղ, ուղիղ ոտքերը 90° անկյան միջոցով (նկ. 33) բարձրացնել վեր մինչև ուղղահայաց դրությունը— կանգնվածք (նկ. 34): Իրանը և ոտքերը պետք է կազմեն մեկ ուղղահայաց գիծ: Պահել: Հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կանգնվածք դրությունը:*

Սխալները: *Կանգնվածքը կատարվում է հրումով և ոչ թե դանդաղ ուժով: Մեջքը չափազանց կորացած:*

3-րդ վարժություն: Շրջադարձ կողքով
(*յերկու կողմի վրա*)

Նկարագրությունը տես **ՑԵՊԱԳ-ի** *«գերազանց» գնահատականի 4-րդ վարժությունը (պատանիների համար), բայց վարժությունը կատարել յերկու կողմի վրա:*

4-րդ վարժություն: Գլխկոնծի առաջ, արգելքի վրայից թռչելով, բարձրությունը 1 մետր (*արգելքը— պարան, ձող*)

Նկարագրությունը տես **ՑԵՊԱԳ-ի** *«գերազանց» գնահատականի № 5-րդ վարժությունը (պատանիների համար):*

ԿԱՆԱՅՔ

Տարիք 17—25

Վարժություններ

1-ին վարժություն: Առաջ և հետ կարճ գլխկոնծիների միացումը

Նկարագրությունը տես **ՑԵՊԱԳ-ի** *«ավանդ» գնահատականի 1-ին և 2-րդ վարժությունները (պատանիների համար), միայն ավարտելով վարժությունն առաջ, առանց ուղղվելու կատարել գլխկոնծի հետ:*

2-րդ վարժություն: Կանգնվածք գլխին՝ ձեռքերին հենված

Ցե. դ. *Հենում պառկած:*

Կատարումը: *Դանդաղ ծալելով ձեռքերը արմունկներում, դնել գլուխը առաջ հատակին (ճակատի մասով) ու հենվել նրա վրա (ձեռքերը և գլուխը կազմում են յեռանկյունի): Կծկած ոտքերի հրումով կանգնել գլխի վրա ծալված (ոտքերը—խմբավորված, կծկած): Դանդաղ բարձրացնել ոտքերը ուղիղ վեր մինչև ուղղահայաց դրությունը— կանգնվածք գլխի վրա: Պահել: Հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կանգնվածք դրությունը:*

Սխալները: *Ոտքերի կտրուկ ուղղելը: Մեջքի չափազանց կորացնելը:*

3-րդ վարժություն: Կամուրջ մեջքին պառկած դրությունից

35 36 37 38

Նկարագրությունը տես **ՑԵՊԱԳ-ի** *«գերազանց» գնահատականի 4-րդ վարժությունը (աղջիկների համար), բայց կամուրջի ժամանակ կիսածալված մեկ ոտքը բարձրացնել վեր (նկ. 35, 36, 37, 38):*

4-րդ վարժություն: Շրջադարձ կողքով
(յերկու կողմի վրա):

Նկարագրությունը— տես ՑԵՊԱՊ-ի «գերազանց» դնահատականի 4-րդ վարժությունը (պատանիների համար), բայց վարժությունը կատարել յերկու կողմի վրա:

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության

ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

Տարիք՝ 18—30.

«Տված» գնահատական:

1-ին վարժություն: Գլխկոնծի հետ ուղիղ ոտքերով

39 40 41 42

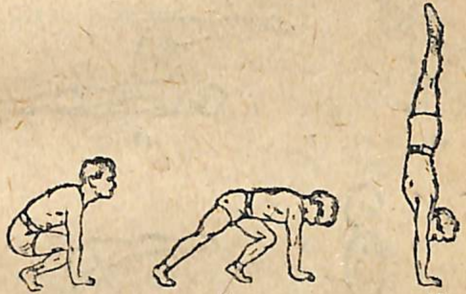
Ցե. Դ.: Հիմնական կանգնվածքից (միացրած ոտածայրերով), չծալելով ոտքերը, կռանալ առաջ մինչև ձեռքերի մատներով ոտածայրին հասնելը (Նկ. 39):

Կատարումը: Դանդաղ յետ ընկնելով նստել (Նկ. 40—41) և իսկույն գլորվել հետ՝ կլորացրած մեջքի վրա, հենվելով ձեռքերին մինչև ուղիղ ոտքերին կանգնած և ուղիղ ձեռքերի վրա հենված: Հետ գլորվելու ժամանակ չբացվել: Ձեռքերը սահելով մարմնի

վրայով դեպի վեր ծալվում են արմունկներում և թիակները հատակին կպչելու մոմենտին ափերով ցած ու ուսերի լայնությամբ դրվում են ուսերից հետ: Իսկույն, ոտքերի թաթերը չկպցնելով հատակին ուժով ուղղել ձեռքերը, վորից հետո միայն կանգնել ուղիղ ոտքերի վրա, մնալով հենված ձեռքերին: (Նկ. 42): Հրվել հատակից ձեռքերով և ընդունել հիմնական կանգնվածք:

Սխալները: Ոտքերի ծալելը: Ոտքերի բացելը: Իրանի բացելը (այսինքն ոտքերի և իրանի կազմած անկյունի մեծացնելը) գլխկոնծու ժամանակ:

2-րդ վարժություն: Կանգնվածք դաստակների վրա
(մեկ ոտքի հրումով)



43 44 45

Ցե. դ.: Պպզած հենումից (Նկ. 43) հետ՝ մեկ ոտքը (ոտքը ուղիղ է) հենվելով հատակին նրա ծայրով (Նկ. 44):

Կատարումը: Հետ դրած ոտքով կատարել թափ հետ ու վեր, մյուս ոտքով թեթև հրվել հատակից ուղղել ու վերևում միացնել մյուս ոտքին և ընդունել

կանգնված և ղաստակների վրա դրությունը, նայել հատակին (նկ. 45)։ Պահել։ Ծալել մեկ ոտքը և հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կեցվածքը։

Սխալները։ Կանգնվածքը կատարվում է յերկու ոտքի հրումով։ Դաստակների վրա կանգնվածքի ժամանակ ձեռքերը կամ ոտքերը ծալված են, գլուխը կախված և մեջքը չափազանց կորացրած է։

3-րդ վարժություն։ Վերելք բացվելով
(մեջքին պառկած դրությունից)

Ցե. դ.։ Պպզած հենումից (նկ. 46), առաջ գլորվելով պառկել մեջքով հատակին (նկ. 47)։ Զծալելով ոտքերը նստել, ոտնաթաթերը ձգել, ափերը դնել առջևում ազդրերին, բութ մատները աճուկի մոտ (նկ. 48)։

45

47

48

49

Կատարումը։ Պառկել մեջքին, միաժամանակ բարձրացնել վեր ու դեպի իրեն ձգելով ուղիղ ոտքերը մինչև թիակներով և գլխի հետևի մասով հատակին հասնելը (նկ. 49)։ Այդ դրությունից ուղիղ ոտքերով կատարել կտրուկ թափ դեպի վեր ու հետ։ Ձեռ-

քերով հրվելով ազդրերից։ Երկու թափի ժամանակ արտակորվել (նկ. 50)։ Վայրէջքը կատարել կիսապպզած դրությամբ, ոտքերը ուսերից քիչ լայն, ձեռքերը առաջ (նկ. 51)։ Ուղղվել և ընդունել հիմնական կեցվածք։

50

51

Սխալները։ Թափի ժամանակ ոտքերը կծկված են։ Բացակայում է ձեռքերով հրվելը ազդրերից։ Վայրէջքը ոտքերը միասին։ Ձեռքերի վրա առաջ ընկնելը։

4-րդ վարժություն։ Գլխի վրայով շրջադարձ առաջ ձեռքերին հենվելով

52

53

Ցե. դ.։ Հիմնական կանգնվածքից (միացրած ոտնաթաթերով), չծալելով ոտքերը, կռանալ ու իրանը թեքել առաջ մինչև ձեռքերով հատակին հենվելը։ Ձեռքերը դնել ուսերի լայնությամբ, դաստակներով առաջ (դաստակներից մինչև ոտքերի տարածությունը հավասար է մեկ քայլի) (նկ. 52)։ Դանդաղ ծալելով ձեռքերը, դնել գլուխը ճակատի մասով հատակին (նկ. 53)։

Կատարումը։ Փոխադրելով ծանրության կենտրոնը

իրանը թեքել հետ, ոտքերը մնում են իջեցված միասին ցած, ոտնաթաթերը ձգել (Նկ. 54): Հավասարակշռությունը կորցնելու մոմենտին ուղիղ ոտքերով կատարել կտրուկ թափ դեպի վեր ու հետ մինչև լրիվ արտակորվելը, միաժամանակ օժանդակելով շրջադարձին ձեռքերը ուղղելով (Նկ. 55): Վայրէջքը կատարել կիսապպված դրությամբ, ոտքերը ուսերից քիչ լայն, ձեռքերը վերևից իջեցնել առաջ (Նկ. 56): Ուղղվել և ընդունել հիմնական կեցվածք:

54 55 56

Սխալները: Ոտքերի ծալելը: Թափը մեկ ոտքով և ոչ թե յերկուսով: Վայրէջք միացրած ոտքերով:

5-րդ վարժություն: Գլխկոնծի առաջ արգելքի վրայից թռչելով

(արգելքի բարձրությունը 1 մ. 20 սմ.)

Նկարագրությունը տես ՑԵՊԱԳ-ի «գերազանց» գնահատականի 5-րդ վարժությունը (պատանիների համար):

«Գերազանց» գնահատական:

1-ին վարժություն: Առաջ գլխկոնծից վերելք բացվելով ու գլխի վրայով շրջադարձ առաջ մեկ ձեռքին հենվելով

Յե. դ.: Հիմնական կեցվածքից դնել ոտքերը ուսերից քիչ լայն, ձեռքերը դնել ազդրերին, բութ մատները աճուկի մոտ, կիսապպզել (Նկ. 57):

57 58 59 60

Կատարումը: Դանդաղ կռանալ առաջ մինչև գլխի հետևի մասով ու թիակներով ներքնակին հասնելը, ձգել ու միացնել ոտքերը (Նկ. 58): Ոտքերով կատարել կտրուկ թափ վեր ու հետ, ձեռքերով ազդրերից հրվելով օժանդակել թափը կատարելուն: Լրիվ թափի ժամանակ արտակորվել (Նկ. 59): Վայրէջքում կատարել կիսապպված, ոտքերը ուսերից քիչ լայն դրած, ձեռքերը առաջ (Նկ. 60): Շարունակելով շարժումը, ձեռքերը դնել առաջ, հենվել հատակին ուսերի լայնությամբ, դաստակները առաջ: Ծալելով ձեռքերը, դնել գլուխը ճակատի մասով հատակին (ձեռքերը և գլուխը կազմում են յեռանկյունի): Ուղղել ոտքերը (Նկ. 61): Փոխադրելով ծանրության կենտրոնը իրանը թեքել հետ, ոտքերը մնում են իջեցված միասին ցած, ոտնաթաթերը ձգված են (Նկ. 62):

Հավասարակշռությունը կորցնելու մոմենտին ու-

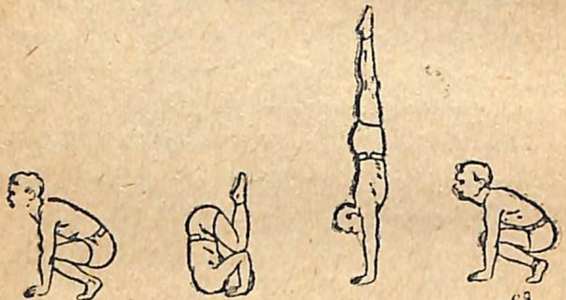
61 62 63 64

ղիղ վոտքերով կատարել կտրուկ թափ դեպի վեր ու հետ, միաժամանակ ուղղելով ձեռքերը (նկ. 63)։ Վայրէջքը կատարել կիսապպված դրությամբ, վոտքերը դնել հատակին ուսերից քիչ լայն, ձեռքերը վերևից իջեցնել առաջ (նկ. 64)։ Ուղղվել և ընդունել հիմնական կանգնվածքը։

Սխալները։ Կտրուկ գլխկոնծի առաջ։ Թափի ժամանակ ծալված և չմիացված վոտքերը, բացակայում է ձեռքերով հրվելը ազդրերից։ Վայրէջքը վոտքերը միասին։ Պատշաճ տեմպի վարժությունը կատարելու բացակայությունը։

2-րդ վարժություն։ Գլխկոնծի հետ դաստակների վրա կանգնվածքի միջոցով

Ել. դ.։ Հենում պպված (նկ. 65)։



65 66 67 68

Կատարումը։ Ուղղելով ձեռքերը հաղորդելով իրանին առաջընթաց շարժում դեպի հետ և իջնելով կրունկներին, նստել, վորից հետո կատարել գլխկոնծի հետ կլոր մեջքի վրա թիակներով և գլխի հետևի մասով ներքնակին հասնելիս դնել ձեռքերը ուսերից հետո, ափերով ցած, ուսերի լայնությամբ (դաստակները առաջ, մատները բացված) (նկ. 66)։

Վոտքերը կտրուկ ուղղել վեր, միաժամանակ ուղղել վոտքերը, բարձրացնել գլուխը (նայել հատակին)։ Կանգնվածք (նշել) (նկ. 67)։

Կծկելով վոտքերը, անցնել պպված հենումի (նկ. 68), ապա ուղղվել, ընդունել հիմնական կանգնվածք։

Սխալները։ Դաստակների վրա կանգնվածքին անցնելու համար վոտքերի և ձեռքերի կտրուկ ուղղելու բացակայությունը։

3-րդ վարժություն։ Կանգնվածք դաստակների վրա (ուժով)

Ել. դ. Հենում պպված (նկ. 69)։

69 70 71 72

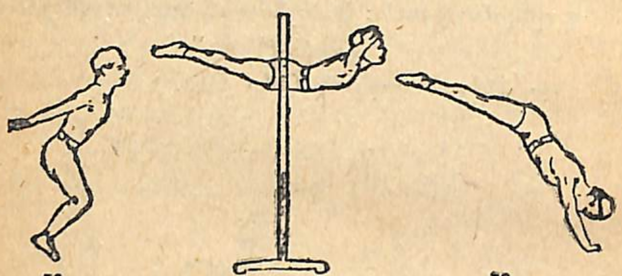
Կատարումը։ Դանդաղ, չհրվելով վոտքերով, ծալել ձեռքերը և միաժամանակ բարձրացնել վեր ծալած վոտքերը (վոտածայրերը ձգված են) ու անցնել կանգնվածքի կիսածալված ձեռքերի վրա, ծալված (նկ. 70, 71)։ Հետո, միաժամանակ ուղղելով ձեռքերն ու վոտքերը,— ընդունել դաստակների վրա կանգնվածք դրությունը (նայել հատակին) (նկ. 72)։ Պահել։ Հակառակ շարժումով կանգնել հիմնական կանգնվածքի։

Սխալները։ Կանգնվածքը կատարվում է վոտքերի

հրումով: *Դաստակների վրա կանգնվածքը կատարելիս գլուխը կախված է, ձեռքերն ու ոտքերը ծալված են, մեջքը չափազանց կորացած է, ձեռքերը տեղից-տեղ են շարժվում*:

4-րդ վարժություն: Գլխկոնծի առաջ արտակորված թռիչքով 1 մ. 20 սմ. բարձրությամբ արգելքի վրայով

(*Արգելքը— պարան, ձող*).



73 74 75

76 77 78

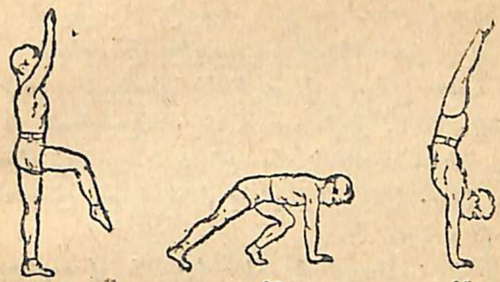
Նկարագրությունը տես ՑԵՊԱԳ-*ի «գերազանց» գնահատականի* 5-*րդ վարժությունը* (*պատանիների համար*), *միայն արգելքի վրա արտակորվել* (*նկ*. 73, 74, 75, 76, 77, 78):

5-րդ վարժություն: Շրջադարձ առաջ շրջադարձ ցատկումից

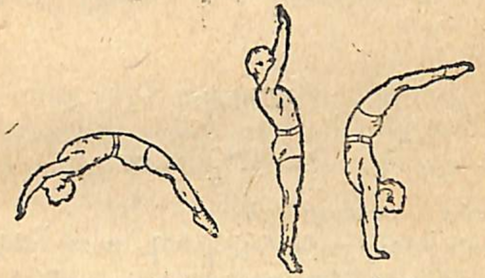
Ել. դ. *Հիմնական կանգնվածք*:

Կատարումը: *Ցանկացած ոտքից վերցատկել մեկ*

ոտքի վրա, մյուս ոտքը կիսածալված առաջ բարձրացնելով. միաժամանակ բարձրացնել ձեռքերը առաջ—վեր (*նկ*. 79), *և իսկույն, թեքվելով առաջ մինչև ուղիղ ձեռքերի վրա հենվելը* (*ձեռքերը ուսերի լայ-*



79 80 81



82 83 84

85 86

նությամբ, դաստակները առաջ, նայել ձեռքերին) *ծալված ոտքը դնել հատակին* (*նկ*. 80): *Շարունակելով շարժումը, ուղիղ ոտքով կատարել կտրուկ թափ*

դեպի վեր, միացնել մյուսը, ձգել ոտքերը վեր (նկ. 81) ու կատարել շրջադարձ արտակորված (նկ. 82)։

Վայրէջքը կատարել ուղիղ ոտքերի ոտնածայրերի վրա, թեթև արտակորված, ձեռքերը վեր (նկ. 83)։ Շարունակելով շարժումը առաջ, հրվելով երկու ոտքով, վեր ցատկելով ու ուղիղ ոտքերի թափով անցնել դաստակների վրա կանգնվածքի (նայել ձեռքերին) (նկ. 84), շրջադարձ արտակորված (նկ. 85)։ Վայրէջքը կիսածալված ոտքերի ծայրերի վրա, ձեռքերը վեր (նկ. 86)։ Իջեցնել ձեռքերը, ընդունել ելման դրությունը։

Սխալները։ Ծալված ձեռքերը և ոտքերը շրջադարձերի ժամանակ, պատշաճ տեմպի բացակայությունը։

ԿԱՆԱՅՔ

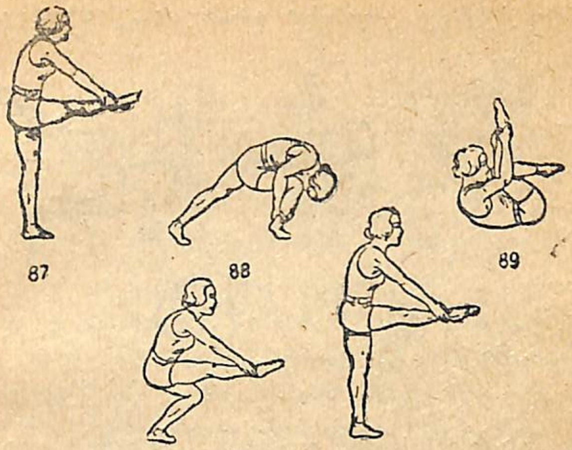
Տարիք՝ 18—25

«Տված» գնահատական

1-ին վարժություն։ Գլխկոնծի առաջ մեկ ոտքի սրունքաթաթային հոդը բռնած (*«արձանակ»*)

Ե. դ.։ *Հիմնական կանգնվածք։*

Կատարումը։ *Ուղիղ աջ ոտքը բարձրացնել առաջ մինչև անկյուն, երկու ձեռքով բռնելով ոտքի սրունքաթաթային հոդից (բութ մատները վերևից) (նկ. 87)։ Թեքվել առաջ մինչև աջ ոտքով հատակին հենվելը, իսկույն ծալել ոտքը ծնկում, ձեռքերը, կրծքով հասնել ծնկին (նկ. 88) և, շարունակելով շարժումը առաջ, կախել գլուխը, ուղիղ աջ ոտքի*



87 88 89 90 91

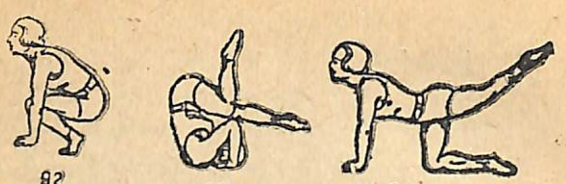
թեթև հրումով մեղմ կատարել գլխկոնծի առաջ, սկզբում հենվելով գլխի հետևի մասով, ապա թիակներով ու կլորացրած մեջքով, ծալելով ձախ ոտքն ու միաժամանակ ուղղելով աջը (նկ. 89)։ Շարունակելով գլխկոնծին, անցնել մեկ ոտքին պպզած դրության (նկ. 90)։ Ուղղվելով ձախ ոտքի վրա, շարունակելով երկու ձեռքով պահել ուղիղ աջ ոտքը (նկ. 91) իջեցնել աջ ոտքը, ընդունել հիմնական կանգնվածք։ Վարժությունը կարող է կատարվել ցանկացած ոտքից։

Սխալները։ *Մեջքի վրա ընկնելը։ Գլխկոնծի ժամանակ ուղղությունը կորցնելը։ Վայրէջքը երկու ոտքի վրա։ Գլխկոնծի ժամանակ ոտքի բաց թողնելը։*

2-րդ վարժություն։ Գլխկոնծի հետ մինչև մեկ ծնկին հենվելը և գլխկոնծի առաջ հենվելով ձեռքերին։

Ե. դ.։ *Հենում պպզած (նկ. 92)։*

Կատարումը: *Ուղղել ձեռքերը և հաղորդելով մարմնին առաջընթաց շարժում դեպի հետ, իջնել կրունկ-*



92 93 94

95 96

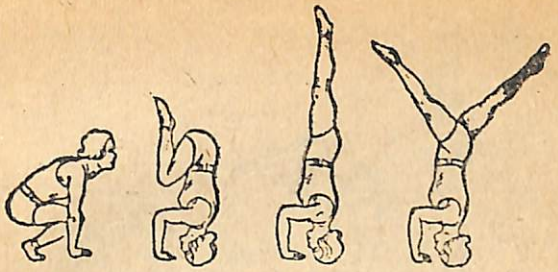
ներին, նստել ու ապա կատարել գլխկոնծի, հետ կլոր մեջքի վրայով: Թիակներով և գլխով ներքնակին հասնելու մոմենտին ձեռքերը դնել ուսերից հետ, ափերը ուսերի լայնությամբ (նկ. 93): *Ուղղելով ձեռքերը աջ վոտքի ծունկը դնել հատակին, միաժամանակ ձգելով հետ ձախ վոտքը: Ձեռքերը ուղղած են, վոտածայրերը ձգած, նայել առաջ, արտակորվել,* (նկ. 94): *Պահել: Ծալել ձախ վոտքը միացնել աջին, ծալել վոտածայրերը, կատարել կարճ գլխկոնծի առաջ* (նկ. 95, 96): *Ընդունել հիմնական կանգնվածք:*

Սխալները: *Ծնկին չոքած դրությունում— ձեռքերն ու ձախ վոտքը ծալված են, մեջքը չի կորացրած:*

3-րդ վարժություն: Կանգնվածք գլխի վրա ձեռքերին հենվելով

Ցե. դ.: *Հենում պպզած* (նկ. 97):

Կատարումը: *Դանդաղ ծալելով ձեռքերը, դնել*



97 98 99 100

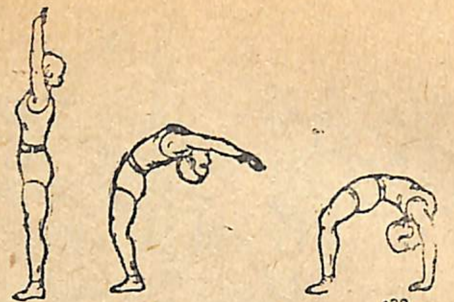
գլուխը առաջ, հենվելով հատակին գլխի ճակատի մասով (ձեռքերը և գլուխը կազմում են յեռանկյունի): Կծկած վոտքերը դանդաղ բարձրացնել վեր, իրանը ընդունում է ուղղահայաց դրություն (նկ. 98): *Հետո նույնպես դանդաղ ձգել ուղիղ վեր, վոտքերը— կանգնվածք* (նկ. 99): *Գլխի վրա կանգնած ու ձեռքերին հենված դրությունում լայն բաց անել ուղիղ վոտքերը, մեկն առաջ, մյուսը հետ* (նկ. 100): *Հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կանգնվածքը:*

Սխալները: *Կանգնվածքը կատարվում է վոտքերի հրումով և վոչ թե դանդաղ ուժով: Մեջքը չափազանց կորացված է:*

4-րդ վարժություն: Կամուրջ.

Ցե. դ.: *Հիմնական կանգնվածքից վոտքերը դնել ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը վեր* (նկ. 101):

Կատարումը: *Իրանը դանդաղ թեքել հետ* (նկ. 102) *մինչև ձեռքերով հատակին հենվելը, ձեռքերը դնել վոտքերին ավելի մոտ, նայել ձեռքերին* (նկ. 103): *Պահել: Հակառակ շարժումով ուղղվել և ընդունել յելման դրությունը:*



101 102 103

Սխալները: *Կտրուկ հետ թեքվելը: Հավասարակըշռությունը կորցնելը: Ծալված ձեռքերը:*

5-րդ վարժություն: Շրջադարձ առաջ գլխի վրայով, ձեռքերին հենվելով

Նկարագրությունը տես ՊԱԳ-ի 2-րդ աստիճանի «տված» գնահատականի 4-րդ վարժությունը (տղամարդկանց համար):

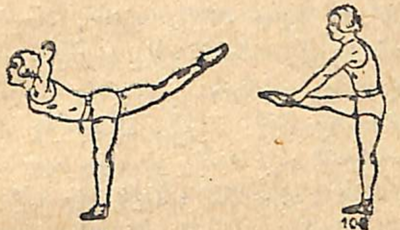
«Գերազանց» գնահատական

1-ին վարժություն: Գլխկոնծի հետ մինչև հավասարակշռությունը ուղիղ վոտքի վրա և գլխկոնծի առաջ չհենվելով ձեռքերին

Ցե. դ.: *Հենում պպված* (Նկ. 104):

Կատարումը: *Ուղղելով ձեռքերը, հաղորդել մարմնին առաջընթաց շարժում դեպի հետ, իջնել կրունկներին, նստել, վորից հետո գլորվել հետ կլոր մեջքի վրայով: Թիակները և գլխի հետևի մասը ներքնակին հասնելու մոմենտին ձեռքերը— դնել ուսերից հետ, մատներով ցած ու ուսերի լայնությամբ* (Նկ. 105). *ուղղել ձեռքերը, ձախ կիսածալված վոտքը դնել գլխից հետ, հենվելով հատակին վոտածայրով: Միաժամա-*

104 105 106



107 108

նակ ձգել աջ վոտքը (Նկ. 106): *Ուղղել ձախ վոտքը (կանգնելով ամբողջ ներբանի վրա), ձեռքերը տարածել կողմ, գլուխը բարձրացնել, աջ վոտքի թաթը ձգել, արտակորվել* (Նկ. 107): *Պահել: Իջեցնել աջ վոտքը ուղիղ, միաժամանակ ուղղելով իրանը, առաջ բերել մինչև 90° անկյունը, յերկու ձեռքով բռնելով աջ վոտքը սրունքաթաթային հոդում (բութ մատները վերևվից)* (Նկ. 108): *Իրանը թեքել առաջ— ցած,*

109 110 111 112

մինչև աջ ոտքով հատակին հենվելը և իսկույն ծալելով աջ ոտքը ծնկում ծալել ձեռքերը և կրծքով հասնել ծնկին (նկ. 109), կռացնել գլուխը: Շարունակելով շարժումը առաջ, ձախ ոտքի թեթև հրումով, կատարել գլխկոնծի առաջ, հասնելով հատակին սկզբում գլխի հետևի մասով, հետո թիակներով և վերջում գլորվելով կլոր մեջքի վրա, ծալելով ձախ ոտքը (նկ. 110): Միաժամանակ ուղղել աջ ոտքը և շարունակելով գլորվելը, ընդունել ձախ ոտքին պպզած դրությունը (նկ. 111): Ուղղվել ձախ ոտքի վրա, շարունակելով աջ ուղիղ ոտքը պահել առջևում յերկու ձեռքի մեջ (նկ. 112): Իջեցնել աջ ոտքը— հիմնական կանգնվածք: Վարժությունը կարող է կատարվել ցանկացած ոտքից:

2–րդ վարժություն: Գլխկոնծի առաջ յերկարությամբ (թռիչքով)

Ցև. դ.: Հիմնական կանգնվածքից (միացրած ոտ-

113

114

115

116

117

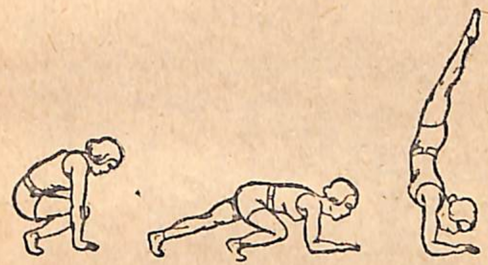
տածայրերով)— կիսապպզել, ձեռքերը տանել հետ (նկ. 113):

Կատարումը: Ուղղելով իրանը ու յերկու ոտքի հրումով, միաժամանակ առաջ նետելով ձեռքերը առաջ (նկ. 114), ցատկել առաջ, վայրէջքը կատարել յերկու ձեռքի վրա և իսկույն գլխկոնծի առաջ (նկ. 115, 116) մինչև պպզած դրությունը (նկ. 117): Վեր կենալ և ընդունել հիմնական կանգնվածքի դրությունը:

Սխալները: Թռիչքի յերկարությունը 1 մետրից պակաս է, խմբավորվելու (կծկվելու) բացակայությունը:

3-րդ վարժություն: Կանգնված նախաբազուկների վրա

Ցև. դ.: Հենում պպզած (նկ. 118): Մեկ ոտքը


118 119 120

տանել հետ, ոտքը ուղիղ է: Հենվելով ոտնածայրերով հատակին, ծալել ձեռքերը արմունկներում և նախաբազուկները դնել հատակին (նկ. 119):

Կատարումը: Կատարել աջ ոտքով թափ դեպի վեր, մյուս ոտքով թեթև հրվել հատակից և ուղղել: Վերևում միացնել ոտքերը, ընդունել նախաբազուկ-

ների վրա կանգնած դրությունը (նայել հատակին, թեթև արտակորվել (Նկ. 120)։ Պահել։ Հետո հակառակ շարժումով ընդունել հիմնական կանգնվածք դրությունը։

Սխալները։ *Կանգնվածքը կատարվում է յերկու վոտքի հրումով։ Ծալված վոտքեր, կախ գցած գլուխ։ Զափազանց արտակորվելը մեջքում։*

4-րդ վարժություն։ Կամուրջ դաստակների վրա կանգնվածքի միջոցով և անցնելով հիմնական կանգնվածքի

Ցե. դ.։ *Հենում պպզած (Նկ. 121)։ Հետ դնել մեկ վոտքը (վոտքը ուղիղ է), հենվել վոտածայրով հատակին (Նկ. 122)։*

121

122

123

Կատարումը։ *Ձգված վոտքով կատարել թափ դեպի վեր, մյուս վոտքով թեթև հրվել հատակից և ուղղել։ Վերևում միացնել վոտքերը։ Անցնել դաստակների վրա (կանգնվածքի) նայել հատակին (Նկ. 123)։ Նշել։ Չծալելով ձեռքերը, կորվելով մեջքում (Նկ. 124), վոտքերը աննշան ծալելով անցնել կամուրջի,*

վոտները դնել ուսերի լայնությամբ ձեռքերին ավելի մոտ։ Նշել (Նկ. 125)։ Հրվելով ձեռքերով հատակից, ուղղվել ու կանգնել առաջ— հիմնական կանգնվածք։

Սխալները։ *Կանգնվածքը չի նշվում։ Կոպիտ կամուրջ իջնելը, վոտքերի և ձեռքերի տեղից-տեղ փոփոխելը, (շարժելը)։*

124

125

126

5-րդ վարժություն։ Շրջադարձ առաջ՝ ուղիղ ձեռքերի վրայով

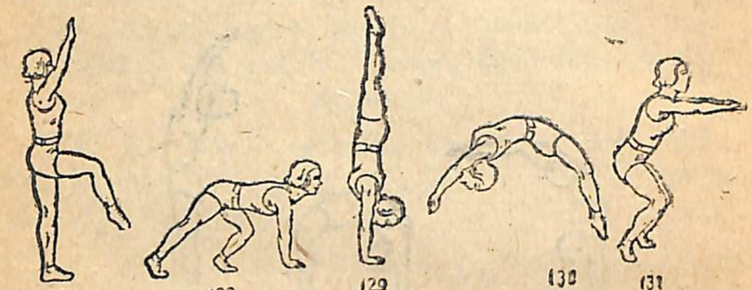
Նկարագրությունը տես ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի «գերազանց» գնահատականի 1-ին վարժության 1-ին մասում (աղամարդկանց համար) (Նկ. 127, 128, 129, 130, 131)։

Նորմաների ընդունելության պայմանները
(բոլոր աստիճանների համար)

Ակրոբատիկայի նորմաները տալու համար անհրաժեշտ է կատարել վերև հիշված վարժությունները։

Նորման հաշվվում է միայն վարժությունը ճիշտ կատարելու դեպքում, առանց այն սխալների, վորոնք ցույց են տրված յուրաքանչյուր վարժության նկարագրության մեջ։

Անհաջող կատարած վարժությունները կարող են կրկնվել մի անգամ ևս (ընդամենը վարժությունը կարելի յե կատարել յերկու անգամից ոչ ավել) հաշվում է լավագույն փորձը։ Բոլոր վարժությունները կատարվում է անպայման ներքնակի վրա (բացի դաստակների կանգնվածքներից)։



127 128 129 130 131

Հավելված 4

ԱՐԳԵԼՔԱՇԵՐՏԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ

(Ընդհանուր նորմաներ և պահանջներ)

ՑԵՊԱՊ

ՎԱԶՔ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐԻ ՇԵՐՏԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՎ— 100 մ.

ՇԵՐՏԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արգելքների շերտը տեղավորվում է վազքուղու կամ ուղիղ հարթ ու մաքուր հրապարակի վրա։ Արգելքները դասավորվում են կամ ուղիղ գծով, կամ կոր գծով, կամ զիգզագաձև։

ՇԵՐՏԸ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

1. Ստարտը «պարկած»։ Ստարտից հետո վազք 10 մետր.

2. Հորիզոնական գերան՝ կլոր, 15—20 սմ. տրամագծով և 6 մ. յերկարությամբ, գերանի վերևի յերեսի բարձրությունը գետնից մեկ մետր։ Գերանն ամրացվում է յերկուսից յերեք շարժական կամ գետնում հորած հենակների վրա. գերանի վրա վերվազելու համար ծառայում է 2 մ. 22 սմ. յերկարությամբ մի այլ գերան, որի մի ծայրն ամրացված է գետնին մեծ գերանից 2 մ. հեռավորության վրա, իսկ մյուս ծայրը՝ հենվում է մեծ գերանին։ Վեր վազելու գերանի ամրացած հակառակ կողմում (մեծ գերանի վրա), կես մետր ծայրից դեպի ներս, ներկով նշան է արվում, որն անցնելուց հետո, կատարվում է վարցատկ ցանկացած ձևով։

3. Վազք 20 մ.

4. Ցանկապատ— բարձրությամբ 1,5 մ., (աղջիկների համար 1,2 մ.), յերկարությունը 1,5 մ.։ Ցանկապատը կազմված է իրար վրա կողքով դարսված տախտակներից, որոնք ծայրերից ամրացված են յերկու, գետնին հորած, զուգահեռ յերկու գերանների միջև։

Հաղթահարվում է ցանկացած ձևով։

5. Վազք 20 մ.

6. «Մացառ»— բարձրությամբ 80 սմ., բաղկացած է ցախավելի ճյուղերից, որոնց ներքևի ծայրերը ամրացված են 2 մ. յերկարություն, 50 սմ. բարձրություն և 10 սմ. լայնություն ունեցող արկղի մեջ։ Արկղից վեր ցցված ճյուղերը (30 սմ. բարձրու-

թյամբ), և կազմում են «մացառը»։ «Մացառը» հաղթահարել ցատկելով։

7. Վազք 28 մ.

8. Կրկնակի դարպաս-դասավորված են 2 մետր մեկը մյուսից հեռու և յուրաքանչյուրը բաղկացած է փայտյա շրջանակից 120 սմ. բարձրությամբ և 100 սմ. լայնությամբ։ Դարպասների վերևի կողմը շարժական է, ուղղակի դրված և ոչ թե ամրացված։

Դարպասները հաղթահարել կռացած նրանց միջով վազելով, անցնելով։

9. Վազք 12 մ. Ֆինիշ։

Կատարելու պայմանները

1. Հագուստը— ցանկացած տարազով, ստարտը— «ուշադրություն» «մարշ» հրահանգով և միաժամանակ իջեցնելով դրոշակը։

2. Ստուգվողը պետք է հաղթահարի բոլոր չորս արգելքները։ Ստարտից հետո նորմայի սահմաններում թույլատրվում է ցանկացած քանակով փորձեր այս կամ այն արգելքը հաղթահարելու համար։

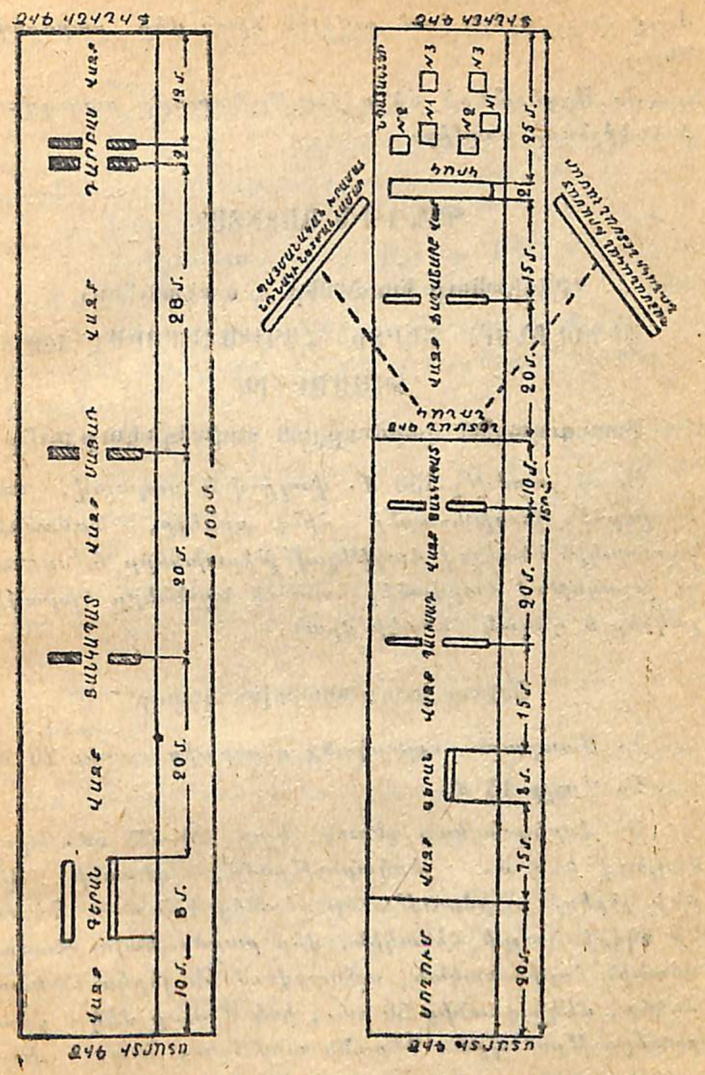
Արգելքները չեն համարվում հաղթահարված հետևյալ սխալներից որևէ մեկը կատարելու դեպքում՝

ա) արգելքի կողքից անցնելը.

բ) վարցատկ կամ գերանից ընկնելը, գերանի ծայրի նշանին չհասած.

գ) մացառի վրայից մագլցելով կամ քայլով անցնելը, ոտքով նրա արկղի վրա կանգնելը կամ փայտը գցելը։

դ) դարպասի միջով անցնելիս շրջանակի վերևի



ձողը վայր գցելը կամ քսվելիս նրան վեր բարձրացնելը:

3. Արգելքների ճիշտ հաղթահարումը ստուգվում է հսկիչների կողմից:

ՊԱԳ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

(Ընդհանուր նորմաներ և պահանջներ)

ԱՐԳԵԼՔՆԵՐԻ ՇԵՐՏԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ 150 Մ. ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ

Ստուգողական վարժության բովանդակությունը

Առաջ շարժվել 150 մ. վազքով և սողալով, ճանապարհին հաղթահարել հինգ արգելք, նռնակներ նպատակին նետելով հաղթելով թիրախները և սվինով ու խզակոթով հարվածել հատուկ նշանները (խրտվիլակներ և գնդակ հենակի վրա):

Շերտը հաղթահարելու կարգը

1. *Ստարտը— «պառկած» ստարտից սողալ* 20 *մ.*

2. *Վազք* 15 *մ.*

3. *Հորիզոնական գերան, կլոր,* 20—25 *սմ. տրամագծով և* 8 *մ. երկարությամբ, գերանի վերևի երեսի բարձրությունը գետնից* 1,5 *մ.: Գերանի սկզբի ծայրի հենակին, վեր բարձրանալու համար գետնին հորիզոնական, ամրացվում են երկու կարճ ձողեր, մեկը գետնից* 50 *սմ., իսկ մյուսը մեկ մետր բարձրության վրա: Գերանն անցնելուց հետո վարցատկ ցանկացած ձևով: Գերանի վերջի ծայրին* 50

սմ. չհասած ներկով նշան է արվում, որն անցնելուց հետո միայն կարելի յե վարցատկել:

4 *Վազք* 15 *մ.*

5. *Հարթ (առանց անցքերի) ցանկապատ—բարձրությունը* 80 *սմ., երկարությունը* 2—2,5 *մետր, հաղթահարել հենացատկով (վրա վազելով).*

6. *Վազք* 20 *մ.*

7. *Ցանկապատ—բարձրությունը* 1,35 *մ., երկարությունը* 2—2,5 *մ., բաղկացած է երեք հորիզոնական, մեկը մյուսից վեր, ամրացած ձողերից: Հաղթահարել «կողքով», հենվելով արգելքին ձեռքով և ոտքերով:*

8. *Վազք* 10 *մ. մինչև նռնակները նետելու գիծը:*

9. *Ձեռքի երեք նռնակներ նետելը (ցանկացած ձևով) խրամատի մեջ՝* 35 *մ. հեռավորությունից վազքից կամ տեղից (չալորելով կամ չանցնելով նետելու գիծը): Նռնակը՝* 1914—1930 *թ. թ. ձևի, քաշը—* 700 *գր., խրամատի լայնությունը* 2 *մ., երկարությունը* 8 *մ.,*

Խրամատը կարող է լինել պայմանական, ձողերով նշանակված:

Վարժությունը կատարելու համար պահանջվում է մեկ դիպուկ նետում (տարիքային բոլոր կարգերի համար):

10. *Վազք* 20 *մ.*

11. *Ճաղաչարք— բարձրությունը* 80 *սմ., երկարությունը* 2—2,5 *մ., հաղթահարվում է ազատ ցատկով:*

12. *Վազք* 15 *մ.*

13. *Խրամատ—* 2 *մ. լայնությամբ, հաղթահարվում է ազատ ցատկով:*

14. Գրոհ՝

ՊԱՊ-ի 1-ին աստիճանով.

Վազք 25 մ., միաժամանակ հարվածելով յերեք նշան (տես սխեման՝ էջ 165)՝

Նշան № 1— հիմնական խոցում.

Նշան № 2— ձախ դարձով— կարճ խոցում

Նշան № 3 — աջ դարձով, շարունակելով շարժումը, խզակոթով կողքից հարվածել (առանց վանելու) հենակի վրա դրված գնդակը: Հենակի բարձրությունը 1 մ. 40 սմ.:

Հսկիչների գործողությունները.

№ 1 *նշանի մոտ՝ հետեվում է ճիշտ խոցելուն և սվինը դուրս քաշելուն.*

№ 2 *նշանի մոտ՝ հետեվում է դարձը ճիշտ կատարելուն, խոցելուն, սվինը դուրս քաշելուն և նշանից հեռանալուն:*

№ 3 *նշանի մոտ՝ հետեվում է խզակոթով հարվածը ճիշտ կատարելուն և նշանից հեռանալուն:*

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

Վազք 25 մ., միաժամանակ հարվածելով յերեք նշան՝

Նշան № 1 —վանել «ցած— աջ»— հիմնական խոցում.

Նշան № 2 — ձախ դարձով— կարճ խոցում

Նշան № 3— աջ դարձով, շարունակելով շարժումը, վանել «ձախ», ապա խզակոթով կողքից հարվածել հենակի վրա դրված գնդակը:

Հենակի բարձրությունը 1 մ. 40 սմ.:

Հսկիչների գործողությունը

№ 1 *նշանի մոտ, յերբ ստուգվողը գտնվում է 4 մ. նշանին չհասած, մարզախայտով կատարում է աջ ազդրը խոցելու փորձ և հետեվում է ստուգվողի կողմից փորձը ճիշտ վանելուն, նշանը խոցելուն, սվինը դուրս քաշելուն և նշանից հեռանալուն:*

№ 2 *նշանի մոտ՝ հետեվում է դարձը ճիշտ կատարելուն, կարճ խոցելուն, սվինը դուրս քաշելուն և նշանից հեռանալուն:*

№ 3 *նշանի մոտ, յերբ ստուգվողը գտնվում է 4 մ. նշանին չհասած, մարզախայտով կատարում է իրանի վերևի ձախ մասը խոցելու փորձ և հետեվում է ստուգվողի կողմից փորձը ճիշտ վանելուն, խզակոթով ճիշտ հարվածելուն և նշանից հեռանալուն:*

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1) Սվինամարտի ուսուցման շրջանում պարապողները պետք է ծանոթանան, ստուգողական վարժություններից բացի նաև այլ տեսակի խոցումների, վանումների և խզակոթով հարվածների հետ:

2) Արգելքները կարող են դասավորված լինել ուղիղ գծի վրա և կամ շրջանով, վորի տարածությունները վորպես ընդհանուր, նույնպես և արգելքների միջև ճիշտ պահպանված լինեն, վերջին նշանից մինչև ֆինիշը պետք է լինի 5 մ. վոչ պակաս. №1 և №2 նշանների միջի տարածությունը (շեղ գծով) հավասար է 2 մետրի:

Նորման կատարելու պայմանները

1. *Հագուստի տարազը— ամենօրյա ամառային՝ գլխարկ, սպիտակեղեն (շապիկ, կամ մայկա), շալվար, վերնաշապիկ, գոտի, կոշիկ (ցանկացած ձևի) և պայուսակ նռնակների համար:*

2. *Հանդերձանքը— վարժական հրացան սվինով կամ հրացանի մակետ (առանց սվինի) համապատասխան քաշի և չափի, հակագազ և ձեռքի 3 նռնակ:*

3. *Ստարտը— պարկած «կրակի պատրաստ» դրությունից: Ստարտից բաց թողնելը կատարվում է «ուշադրություն», «մարշ» հրահանգով և դրոշակի միաժամանակ իջեցումով:*

4. *Ճանապարհին գտնվելիս կամ արգելքները հաղթահարելիս ստուգվողը հրացանը ունենում է կամ ձեռքին, կամ ուսերին:*

5. *Արգելքը հաղթահարելու համար թույլատրվում է ցանկացած քանակով փորձեր կատարել: Թեկուզ մեկ արգելք չհաղթահարողին կամ նրա կողքից անցնողին, նորման չի հաշվում:*

6. *Արգելքների և նպատակների մոտ գտնվում են հսկիչ—դատավորներ, վորոնք հետևում ու նշանակում են ստուգվողի կողմից արգելքը ճիշտ հաղթահարելը կամ նպատակին հարվածելը:*

7. *Ստուգվողները նռնակները ունենում են իրենց հետ (պայուսակում): Յեթե նետած նռնակը անմիջապես խրամատը չընկնի, արգելքների չորրը հաղթահարելու նորման կատարված չի համարվում: Նռնակը խրամատն ընկնելիս հսկիչ դատավորը (վորը գտնվում է խրամատի մոտ) բարձրացնելով ձեռքում գտնվող դրոշակը (վորով տեղեկացնում է ստուգվողին հաջող նետման մասին) միաժամանակ նշում է ստուգիչ թերթիկում: Առաջին հաջող նետումից հետո ստուգվողը կարող է շարունակել վազքը:*

8. *Սվին ունեցող վարժական հրացանի կամ մակետի առկայության դեպքում ստուգվողը խոցում է խրտվիլակները:*

Սվինի բացակայության դեպքում հարվածում է հրացանի փողի ծայրով: Խոցումները հրացանի փողով և խզակոթով, հարվածները կատարելու յեն ուժեղ և ճիշտ:

9. *Ֆինիշում ժամանակը (վարկյանաչափը) կանգնեցվում է միայն այն ժամանակ, յերբ ստուգվողը անց կկենա ֆինիշի գիծը և կընդունի «պարկած» դրությունը:*

10. *Ֆինիշին առանց հանդերձանքի կամ հագուստի վորևե մասի հասնելը դիտվում է վորպես նորմային չհանձնում:*

11. *Յերբ կա արգելքների մեկ կոմպլեկտ (մեկ ուղյակ) նորմա հանձնողները բաց են թողնվում մեկմեկ: Միաժամանակ յերկու հոգի բաց թողնելու համար անհրաժեշտ է յերկու ուղյակ (արգելքների և թիրախների յերկու կոմպլեկտ), իսկ նռնակներ նետելու խրամատները պետք է գտնվեն վազքուղու յերկու կողմում, 45° թեքումով:*

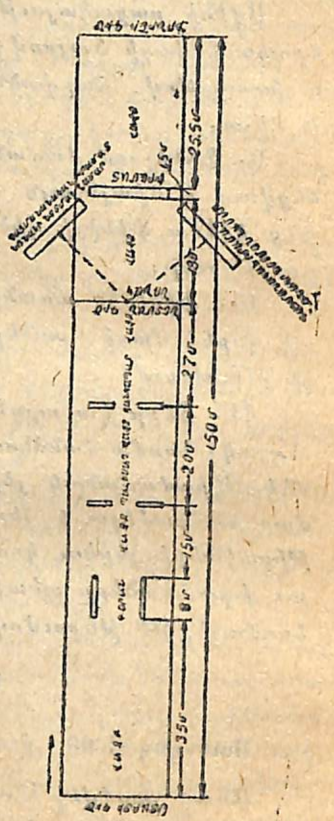
ԿԱՆՆԱՑՔ

Ստուգողական վարժության բովանդակությունը

Առաջ շարժվել 150 մ. վազքով և սողալով ճանապարհին հաղթահարել չորս արգելք և նպատակին (խրամատ) նետել նռնակներ:

Տրասը հաղթահարելու կարգը

1. Ստարտը «պառկած» դրությունից: Ստարտից 35 մ. վազք:
2. Անցնել գերանի վրայով 8 մ. և վարցատկ առաջ:
3. Վազք 15 մ.
4. Հարթ ցանկապատ — բարձրությունը 80 սմ. հաղթահարել հենացատկով (վրա վազելով):
5. Վազք 20 մ.
6. Ցանկապատ — բարձրություն 1,35 մ.: Հաղթահարել ցանկացած ձևով:
7. Վազք 27 մ.
8. Ձեռքի յերեք նռնակների նետում (ցանկացած ձևով) խրամատի մեջ 18 մ. հեռավորությունից: Խրամատի լայնությունը 2 մ. Վարժությունը կատարելու համար պահանջվում է մեկ դիպուկ նետում) տարիքային բոլոր կարգերի համար):
9. Վազք 18 մ.
10. Խրամատ 1,5 մ. լայնությամբ: Հաղթահարել ազատ ցատկով:



11. Ցատկից հետո 25,5 մ. վազք (մինչև ֆինիշի գիծը):
12. Ֆինիշում ժամանակը — (վարկյանաչափը) կանգնեցվում է միայն այն ժամանակ, յերբ ստուգվողը անց կկենա ֆինիշի գիծը և կընդունի «պառկած» դրությունը:

Նորման կատարելու պայմանները

1. Հագուստը — առօրյա տղամարդկանց կամ դահուկային (մարզական) կոստյում: Կոշիկները ցանկացած ձևի:
2. Համազգեստը — նռնակների պայուսակ յերեք նռնակներով և հակագազ:
3. Մնացած պայմանները նույնն են, ինչ և տղամարդկանց համար:

Հավելված 5

ՀԵՏԻՈՏՆ ԱՐՇԱՎՆԵՐ

Անձյուն ձմեռ ունեցող շրջանների համար

ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ

1. Արշավի ճանապարհը պետք է լինի հարթ, առանց խիստ վերելքների և վայրէջքների: Ստարտը և ֆինիշը մի տեղում (կես ճանապարհին դարձ կամ ուղին շրջանով):

Ընտրած ուղու տարածությունը նախապես ճիշտ չափվում է:

2. Հագուստի և կոշիկների տարազը — սովորական

(վոչ սպորտիվ)։ ՊԱԳ 1-ի աստիճանի հանձնողների մոտ— հակագազ. ՊԱԳ 2-րդ աստիճանի հանձնող տղամարդկանց մոտ, բացի դրանից, բեռ (պայուսակ— 8 կգ.), կանանց մոտ— սանիտարական պայուսակ (4 կգ.)։ ՅԵՊԱԳ հանձնողները գնում են սովորական (վոչ սպորտիվ) տարազով առանց բեռի։

3. Ստարտը ընդհանուր (խմբական)։ Ստարտից առաջ կատարվում է հագուստի և կոշիկների ստուգում։ ՊԱԳ— 1-ին և 2-րդ աստիճան հանձնողների մոտ ստուգվում է նաև հանդերձանքը (ստարտում և ֆինիշում)։

4. Արշավի նորման հանձնելուց անմիջապես առաջ (յերկու որից վոչ ավել) բոլոր մասնակցողները պարտադիր կերպով յենթարկվում են բժշկական քննության։

5. Արշավի ընթացքում մասնակցողները պետք է ապահովված լինեն բժշկական ոգնությամբ։

6. Արշավի ընթացքում, յուրաքանչյուր 50 րոպե քայլելուց հետո տրվում է փոքր (10 րոպե) դադար։ Մոտավորապես կես ճանապարհին (15—25 կմ.) տրվում է մեծ դադար 20 րոպե և 35 կիլոմետրին (վերջում) 30 րոպե։

7. Տարածության 2-րդ կեսին (դադարից 1—2 կիլոմետր անցնելուց վոչ շուտ), ղեկավարի ազդանշանով ստուգվողները (ՊԱԳ 1-ին և 2-րդ աստ.) հագնում են հակագազը, հակագազը հագած անցնում են 1 կիլոմետր, հետո նույնպես ազդանշանով հակագազը հանում են ու ճիշտ տեղավորում։

8. ՅԵՊԱԳ և ՊԱԳ 2-րդ աստիճանի նորմաները «դերազանց» հանձնելու ցանկության մասին հայտնըվում է ստարտում։ Այդպիսիները զատվում են առանձին ոդակի (ջոկի)։ Ճանապարհի համապատասխան կոնտրոլ գիծը անցնելիս (վերջին 1—2 կիլոմետրը) տրվում է ազդանշան։ Խմբի ղեկավարը և հատուկ հսկիչը ժամացույցով հետևում են պահանջված ժամանակում տարածությունը անցնելուն։

Հսկիչը (դատավորը) նշանակում է ճանապարհի կոնտրոլ մասն անցնելու ժամանակը, սկիզբը և վերջին մասը։ Գնում են արագացված քայլերով կամ խառն տեղաշարժով (քայլք— վազք— քայլել)։

9. Արդյունքի հաշիվը կատարվում է ցույց տըրված ժամանակի հիման վրա (ներառյալ նաև դադարին հատկացված ժամանակը), հաշվի առնելով նաև վոտքերի հարվելուն աստիճանը, հետևյալ չկալայով։ Վոտքերի հարվելու 1-ին աստիճան— կարմրություն ու հարված, տեղը սեղմելիս ցավի առկայություն.

2-րդ աստիճան— կարմրածության տեղում գոյացել է բշտիկ (փուչիկ).

3-րդ աստիճան— բշտիկը տրաքվել է և նրա տեղը գոյացել է քերծվածք.

4-րդ աստիճան— հյուսվածքի խոր խոցոտված վերք՝ քերծվածքի տեղում.

Այն անձանց, վորոնք արշավի ընթացքում հարել են վոտքերը մինչև յերրորդ, չորրորդ աստիճան, կամ ունեն յերկրորդ աստիճանի յերեքից ավել վերքեր արշավի նորման չի հաշվվում։

Հավելված 6

ՇՏԱՆԳԱՅԻ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼԸ, ԲԵՌԻ ՏԵՂԱՓՈԽԵԼԸ

ՊԱՊ 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

6-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ՇՏԱՆԳԱՅԻ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼԸ

Նորմաների ացուսյակը (կլգ.-ներով)

	Նորման հանձնողի քաշը	ՊԱՊ I աստ.		ՊԱՊ II աստ.	
		Յերկու ձեռքով սեղմել	Յերկու ձեռքով հրել	Յերկու ձեռքով սեղմել	Յերկու ձեռքով հրել
1	*Մինչև 55 կլգ.*	40	50	45	65
2	*» 60 »*	45	60	55	70
3	*» 67 1/2 »*	50	65	60	80
4	*» 75 »*	55	75	65	85
5	*» 82,5 »*	60	80	70	90
6	*» 82,5 »-ից բարձր*	65	85	75	95

1. «Համձնած» դնահատականի համար կատարում է վարժություններից մեկը, ըստ տվյալ աղյուսակի:

2. «Գերազանց» գնահատականի համար (ՊԱՊ 2-րդ աստիճան) պահանջվում է յերկու վարժությունների (սեղմել և հրել) կատարումը նույն նորմաներով:

Հանձնելու պայմանները

1. Նորմաների հանձնումը կատարվում է ընդունված ձևի սովորական քանդովի շտանգայով:

2. Հանձնողին թույլատրվում է կատարել 6 մոտեցում, այսինքն նա ունի հնարավորություն բարձրացնել նորմայից ցածր 5 քաշ:

3. Նորմաների աղյուսակում ցույց տրված քաշը (ըստ ստուգվողի քաշի), պետք է բարձրացվի (սեղմվի, հրվի) առաջին իսկ փորձից:

4. 41 և ավելի տարեք ունեցողները՝

ՊԱՊ 1-ի աստիճանի նորման հանձնողը պետք է կատարի պակասեցված պահանջները, այն է — 5 կլգ. պակաս, վորը վերաբերվում է բոլոր շարժումներին և քաշի բոլոր կարգերին:

ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի նորման հանձնողը կատարում է ՊԱՊ-ի 1-ի աստիճանի վերաբերվող պահանջները:

ԲԵՌԻ ՏԵՂԱՓՈԽՈՒՄԸ

1. Նորմաները կատարելու համար պահանջվում է առանց կողմնակի ողնության, բարձրացնել և դնել ուսերին, գետնին անշարժ պարկած մարդուն ու փոխադրելով նրան այնքան տարածություն, վորքան նախատեսված է ՊԱՊ 1-ի աստ. կամ 2-րդ աստիճանի նորմաների աղյուսակով:

2. Բեռը փոխադրելու ընթացքում թույլատրվում է կանգնել, սակայն բեռը գետին դնելը և կողմնակի ողնություն չի թույլատրվում:

3. Տարածությունը անցնելուց հետո, նորման հանձնողը պետք է բեռը զգույշ դնի գետին և պարկեցնի նրան:

4. Նորման հանձնելիս, վորպես բեռ, կարելի յե ոգտագործել նորմաները մի այլ հանձնողի:

5. Բեռի քաշը պետք է հավասար լինի ստուգվողի

քաշին (շեղումները թույլատրվում է 5 կլգ․ սահման-ներում)։

6․ Սուզվողների հագուստը ցանկացած ձևի ու տարազի։

Հավելված 7․

ԽԵՂԴՎՈՂՆԵՐԻՆ ՓՐԿԵԼՈՒ ՅԵՂԱՆԱԿ-ՆԵՐԸ, ՑԱՏԿԵՐ ՋՈՒՐԸ

ՅԵՊԱԳ, ՊԱԳ 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ՑԱՏԿԵՐ ՋՈՒՐԸ

Ցատկը հաշվվում է յեթե նա բավարարում է հետևյալ պահանջներին․

1․ *Սուզվողի վստահ մոտեցումը աշտարակի յեզրին, կանգը յելման դրությամբ, պարզորոշ հրվելը, ջուր մտնելը գլխով կամ վոտքերով (ըստ պայմանի) 45—90° անկյան տակ՝ ջրի մակերեսի համեմատ։*

2․ *Գլխով ջուրը մտնելու դեպքում ձեռքերը պետք ձգված լինեն գլխից վեր, բութ մատները իրար կպած, իրանը և վոտքերը ձգված։*

3․ *Վոտքերով ջուրը մտնելիս իրանը և վոտքերը ձգված են, ձեռքերը սեղմված են իրանին, վոտքերը ընդհուպ միացած։*

4․ *Վնասվածքները կանխելու նպատակով՝*

ա) աշտարակը և տրամպլինը պետք է համապատասխանի ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի Գործերի Միութենական Կոմիտեյի կողմից

սահմանված պահանջներին։ Ցատկերի տեղում հատակը պետք է ուշի ուշով ստուգվի, հատակը պետք է քարերից և ծառի քոքերից կամ կոճղերից ազատ լինի։ Լաստը, սանդուխքները և այլ իրերը պետք է տարված լինեն աշտարակից 4 մ․ վոչ պակաս հեռու։ Ջրի խորությունը՝ աշտարակի 5 մ․ բարձրության դեպքում 3,5 մ․ պակաս չպետք է լինի, 3 մ․ բարձրության դեպքում՝ 3 մ․ վոչ պակաս։ Յուրաքանչյուր հրապարակը պետք է առաջ լինի ներքին ընկածից վոչ պակաս մեկ մետր․

բ) ցատկերի տեղում, ցատկերի ժամանակ լողալն արգելվում է․

գ) յուրաքանչյուր ցատկ կատարվում է միայն հրահանգչի թույլտվությունից հետո․ Նորմաները հանձնելիս ցատկողին տրվում է յերկու փորձից վոչ ավել․

դ) Նորմաների հանձնումը ստուգելիս հանձնաժողովը սուզվողի հարցման միջոցով վորոշում է նրա ջուրը ցատկելու տեխնիկայի հիմունքները, գիտենալը։ Կասկածի դեպքում սուզվողի պատրաստականությունը ճշտվում է ավելի ցածր բարձրությունից ցատկերի միջոցով։

ՊԱԳ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ

Խեղդվողին փրկելու յեղանակները

1․ *Իմանալ խեղդվողին ազատելու յեղանակների մասին՝ նրա ձեռքերից, իրանից, ոձիքի դիմացի կողմից, նաև իրանի և ոձիքի հետևի կողմից բռնելու ձևերը։*

2. Իմանալ խեղդվողի բուկսիրովկայի (ջրի մեջը քաշ տալու, փոխադրելու) յեղանակները — ա) գլխից (կողքի և մեջքի վրա). բ) ձեռքերից (անց կացնելով իր ձեռքը առջևից, խեղդվողի մեկ կռան տակից և նույն ձեռքով բռնելով խեղդվողի մյուս թաթից կամ նախաբազուկից):

Գործնականորեն ցույց տալ ջրի մեջ:

Հավելված 8

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ՅԵՎ ՀԱՐՁԱԿՈՒՄ

ՊԱՊ 2-րդ ԱՍՏԻՃԱՆ

7-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ՍՈՒՍԵՐԱՄԱՐՏ (էսպադրոն, սուսեր, սվին)

1. Ստուգվողը պետք է իմանա զենքով հարձակվելու և պաշտպանվելու տեխնիկան, նաև իմանա նրա ճիշտ կատարումը և բացատրումը:

ա) Գրոհ՝ չխաբելով կապակցված և կապակցությունից դուրս.

բ) գրոհ՝ մեկ խաբսով կապակցված և կապակցությունից դուրս, միջակ և հեռու դիստանցիայից.

գ) ուղիղ պաշտպանումներ և պատասխանող հարվածներ:

2. Ստուգվողը պետք է տակտիկապես և տեխնիկապես գիտակ մարտ անցկացնի, գործադրելով վերև հիշված տարրերը: Մարտը տեղի յե ունենում 3 հարվածով, առանց հաշվի առնելու ժամանակը:

Մարտը թույլատրվում է միայն 1-ին կետով պահանջվող պատրաստականություն ունեցողներին:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1. Մարտը անց է կացվում մի այլ ստուգվողի կամ սուսերամարտի տեխնիկան իմացող ֆիզկուլտուրնիկի հետ:

2. Սուսերամարտի բոլոր բաց մրցումներին մասնակցելը հաշվում է վորպես նորման տված, պայմանով, վոր ստուգվողը ունեցել է գոնե մեկ հաղթություն, վորը ձեռք է բերվել 3-ից վոչ պակաս հարվածով:

վորը ձեռք է բերվել 3-ից վոչ պակաս հարվածով:

3. «Տված» գնահատական ստանալու համար անհրաժեշտ է կատարել 1-ին և 2-րդ կետերի պահանջները:

«Գերազանց» գնահատական ստանալու համար անհրաժեշտ է ունենալ տվյալ զենքը տիրապետելու մրցութենական 3-րդ կատեգորիայից վոչ պակաս կվալիֆիկացիա:

ԹՐԱՀԱՏՈՒՄ (ՁԻ ՀԵԾԱԾ)

Նորման տալու համար նպատակները դասավորում են ուղիղ գծով, 12 մ. մեկը մյուսից հեռու: Տարիքային առաջին կարգի համար գործադրվում են հետևյալ 8 նպատակները՝ 4 ճյուղ, 1 ճիպոտ (жгут), 1 կավ, 1 գունդ, (խոծելու համար) և 1 օղակ:

Տարիքային յերկրորդ և յերկրորդ կարգերի համար հետևյալ 5 նպատակները՝ 3 ճյուղ, 1 կավ և 1 գունդ (խոցելու համար):

ԲՌՆՑՔԱՄԱՐՏ

1. Ստուգվողը պետք է կարողանա ճշտորեն կատարել և բացատրել հետևյալ դրությունները և շարժողությունները.

ա) մարտական ճիշտ դիրքը, հիմնական տեղաշարժերը (առաջ, հետ, կողմերը).

բ) ուղիղ հարվածները աջով և ձախով գլխին և իրանին.

գ) «Կեռ» հարվածները աջով և ձախով գլխին և իրանին.

դ) հարվածները ներքևից («ապերկոտներ») աջով և ձախով գլխին և իրանին.

ե) պաշտպանումներ վերը հիշված հարվածներից՝ փակումներ (բլոկիրովկա), վանումներ, հեռացումներ, խուսափումներ.

զ) հիմնական հակահարվածներ (պաշտպանումների հետ կապակցված):

2. Ստուգվողը պետք է կարողանա գործնականորեն անցկացնի 2 ռաունդ (2-ական րոպե տևողությամբ), ազատ մարտ պարտնյորի հետ, գործադրելով վերը հիշված հիմնական հարվածները, պաշտպանումները և հակահարվածները:

Ազատ մարտ թույլատրվում է միայն 1-ին կետով պահանջվող պատրաստականություն հայտնաբերողներին:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Պատրաստականությունը ստուգվում է ղեկավարի կամ մի այլ ստուգվողի հետ զույգում:

3. «Տված» գնահատական ստանալու համար անհրաժեշտ է կատարել 1-ին և 2-րդ կետերով պահանջները.

«Գերազանց» գնահատականի համար անհրաժեշտ է ունենալ բռնցքամարտիկի միութենական 3-րդ կատեգորիայից ոչ պակաս կվալիֆիկացիա:

4. 41 և բարձր տարիք ունեցողների համար ազատ մարտի տևողությունը պակասեցվում է մինչև 1 ու կես րոպե տևողություն ունեցող յերկու ռաունդի:

5. Ազատ մարտը չպետք է կրի մարտական բնույթ, այլ լինի ցուցադրական թեքումով:

6. Զույգեր կազմելիս խուսափել նորմաներ հանձնողների քաշի մեծ տարբերություններից:

ՖՐԱՆՍԻԱԿԱՆ ԸՐԲՇԱՄԱՐՏ

1. Ստուգվողը պետք է ճիշտ կատարի և բացատրի հետևյալ հանգերը (պրիոմները).

Կանգնածքում

ա) առջևի, կողքի և հետևի գոտիները՝ տարբեր բռնումով.

բ) նետվածքներ ազդրի վրայով՝ ուսի վրայից, ձեռքի բռնումով, գլխի և ձեռքի բռնումով, ձեռքի և իրանի բռնումով:

գ) կիսասուպլեքս՝ ձեռքի ու իրանի բռնումով և գլխի և ձեռքի կռան տակից բռնումով:

Պարտերում

ա) Կիսանելսոններ մեկ և յերկու ձեռքով՝ ներսի կողմից, յերկու ձեռքի բռնումով կողքից, «խլթան»:

բ) ձեռքի «բանալիով» բռնելու 3 տարբեր միջոցները՝ մի ձեռքով բռնելով, յերկու ձեռքով բռնելով և գլխի ոգնությամբ.

գ) հանգեր, ձեռքը «բանալիով» բռնելու համար՝ պտույտ «բանալի» և կիսանելսոն բռնելով, նետվածք առաջ՝ «բանալիով» և իրանի բռնումով:

Հիմնական պաշտպանումները և հակահնարքները վերևում նշված հնարքների դեմ

2. Մարզվողը պետք է կարողանա գործնականորեն անցկացնի ազատ մարտ վարժակցի (պարտնյորի) հետ, 10 րոպեյով, գործադրելով պաշտպանումների և հակահնարքների (տես վերը) հիմնական հնարքները:

Ազատ մարտ թույլատրվում է այն անձանց միայն, վորոնց պատրաստականությունը հայտնաբերված է 1-ին կետի պահանջների սահմաններում:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Մարզումը կատարվում է մի այլ մարզվողի կամ ղեկավարի հետ՝ զույգում:

3. «Տված» գնահատականի համար անհրաժեշտ է կատարել 1-ին և 2-րդ կետերով պահանջները:

«Գերազանց» գնահատականի համար անհրաժեշտ է ունենալ մրցութենական 3-րդ կարգից վոչ ցածր ըմբշամարտի կվալիֆիկացիա:

4. 41 և ավել տարիք ունեցողների համար մարտի տևողությունը կրճատվում է մինչև 5 րոպե:

5. Ազատ մարտը չպետք է կրի մրցության բնույթ, այլ պետք է լինի ցուցադրական թեքումով: Զույգեր կազմելիս խուսափել մարզվողների քաշի մեծ տարբերությունից:

ԱԶԱՏ ՎՈՃԻ ԸՄԲԻՇՏՆԵՐ

1. Մարզվողը պետք է կարողանա ճիշտ բացատրի և կատարի հարձակման և պաշտպանության հետևյալ հնարքները՝

ա) կողքին ազդրի վրայից պահելը և արմունկի ծալելը.

բ) արմունկի ծալելը վոտքերի միջից ձեռքը բռնելով պառկած.

գ) աքիլլեսի ջլի ծալելը.

դ) հետևից վոտք գցելը.

յե) առաջից վոտք գցելը.

զ) ազդրի վրայից նետելը.

է) բռնաթափ.

ը) գլխի վրայից նետելը փորին վոտքերով պայմանական հարվածով.

թ) առջևից վոտք գցելը, վոտքը բռնելու հետ միասին.

ժ) բռնաթափ՝ վոտքը բռնելու հետ միասին:

2. Մարզվողը պետք է գիտենա ազատ մարտի հնարքների կիրառման սկզբունքները մարտական պայմաններում և կարողանա գործնականորեն գործադրի այդ հնարքները հետևյալ դեպքերում՝

ա) զինված հակառակորդի վրա հետևից հարձակվելիս.

բ) կրծքի ձախ կողմը սվինով խոցումի դեմ (յերկու վարիանտ).

գ) նույնը՝ աջ կողմը (յերկու վարիանտ).

դ) վորևէ սառ զենքով վերևից հարվածի դեմ (դանակ, փոքր բահ)

յե) յերկու հոգու՝ սվինավոր հրացանով զինվածների հանդիպման դեպքում.

զ) յերկրորդ կետով պահանջվող մարզումներին թույլատրվում է միայն նրանց, վորոնց պատրաստականությունն ըստ 1-ին կարգի պահանջների հայտնաբերված է:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Ստուգումը կատարվում է միայն ստուգվողի կամ ղեկավարի հետ՝ զույգում։

3. «Տված» գնահատականի համար անհրաժեշտ է կատարել 1 և 2-րդ կետերում նշված պահանջները։

«Գերազանց» գնահատականի համար անհրաժեշտ է կատարել 2-րդ կետում նշված պահանջները, ունենալով միութենական 3-րդ կարգից ոչ ցածր ազատ ըմբշամարտի կվալիֆիկացիա։

4. Զույգեր կազմելիս խուսափել ստուգվողների քաշի մեծ տարբերությունից։ Մարտական հնարքները կատարվում են պայմանական։

Հավելված 9

ԴԱՀՈՒԿՆԵՐՈՎ ՌԱԶՄԱԿԱՆԱՑՎԱԾ ՅԵՐԹԵՐ

ՊՄՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՅԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ

1. Վայրը միջին կտրտված, ստարտը և ֆինիշը մեկ տեղում (կես դիստանցիայից շրջադարձով կամ շրջանով)։

Դիստանցիան նախորոք ճիշտ չափվում է։

2. Հագուստի ձևը— կամավոր։ Զինասարք՝ հակագազ, պայուսակ 3 նռնակով, հագած գոտուն։ Դահուկավորի զինասարքը ստուգվում է մինչև ստարտը։

ԴԱՀՈՒԿՆԵՐՈՎ ՎԱԶՔԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ ՅԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

3. Ստարտը տրվում անջատ-անջատ կոմանդի և առանձին մասնակցողների համար։ Առանձին

մասնակցողների համար ինտերվալ ոչ պակաս մեկ րոպե, իսկ թիմերի համար՝ ոչ պակաս յերկու րոպե։

4. Մասնակցողները ստարտում են հակագազերը հագած, հակագազերը հագնում են յերկու րոպե առաջ մինչև ստարտը։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Այն դեպքում, յերբ ստարտում զինասարքումը ունի դեֆեկտներ, այդ դեպքում մասնակցողին պահում է ստարտում այնքան ժամանակ, մինչև չեն վերացվում սխալները, իսկ ժամանակը, վորը գործադրվել է դեֆեկտն ուղղելուն, հաշվվում է մասնակցողի հաշվին։

Դիստանցիայի այն մասը, վորը պետք է անցնել հակագազով—տղամարդկանց և կանանց համար 500 մ.

«Վարակված» զոնայի վերջում դատավորի հրամանով «հանել հակագազը»— հակագազը պետք է հանած լինի, պայուսակում հավաքված և կոճկված, հակառակ դեպքում դատավորը իրավունք ունի կանգնեցնել մասնակցողին և ստիպել հավաքել հակագազը։ Հակագազի հանումը և հավաքումը կարող է կատարվել ընթացքի միջոցին, դրա համար 50 մետր զոնայի սահմանում «վարակված» զոնայի անցկացումից հետո։

5. Դիստանցիայի վերջին կիլոմետրում (մինչև ֆինիշը ոչ մոտիկ 300 մետր) դրվում է ցանկապատ։ Ցանկապատի բարձրությունը տրորված ձյան մակերեսից կանանց համար՝ 80 սանտիմ, տղամարդկանց համար՝ 1 մետր։ Ցանկապատի լայնությունը ոչ պակաս 5 մետր։ Ցանկապատը ամրացվում է սյանը, վորը տնկվում է գետնին կամ սառեցվում է ձյան մեջ (ցանկապատը կարող է լինել փոխադրական՝ լավ ամրաց-

ված)։ Ցանկապատի ձողը պետք է լինի ոչ պակաս 10 սմ., հարթ մակերեսով և ամրացված սյանը այն հաշվով, վորպեսզի նրան հենվելիս չլինի կոտրվածք։

Հաղթահարել ցանկապատը թույլատրվում է ցանկացած ձևով, առանց հանելու դահուկները (բացի շրջումից և սողալուց)։

Մասնակցողը, վորը սխալ է հաղթահարել ցանկապատը, վերադարձվում է դատավորի կողմից նորից հաղթահարման համար։

6. Մինչև ֆինիշը 100—300 մետր և ցանկապատից 50—100 մետր (կախված տեղից) անց է կացվում նռնակի նետում, վորի համար սարքվում է մաքրած կամ տրորված հատակ— հրապարակ։

Սառցադաշտի յերկարությամբ ձախ կամ աջ (ըստ գլխավոր դատավորի հայեցողության) անց է կացվում գիծ, ոչ պակաս 25 մետր, նշանակված դրոշակներով և ձյան պատնեշով կես մետր բարձրությամբ, վորից և կատարվում է նռնակների նետումը այն ուղղությամբ ուղղահայաց սառցադաշտից գծին, վորը նշանակված է դրոշակներով, ներկով կամ 10 սմ. լայնությամբ ժապավենով, տարածությունը՝ կանանց համար 18 մ., տղամարդկանց համար՝ 25 մետր։

Նռնակի նետումը հաշվի չի առնվում հետևյալ դեպքերում՝

ա) վոտքով տրորելով գիծը կամ պատնեշը (հենվել պատնեշին— թույլատրվում է)։

բ) նռնակի ընկնումը ժապավենին կամ ժապավենի առաջ, յեթե նա ընկնելուց հետո գլորվել է գծից հետ (ռիկոշետ)։

Քննության համար պահանջվում է մեկ նռնակի նետում 700 գր. քաշով սահմանված գծից դուրս։

Չոգտագործված նռնակները անպայման մնում են պայուսակում։

Դժբախտ դեպքերից զգուշանալու համար նռնակի նետման տեղը շղթայապատվում կամ ցանկապատվում է 60 մետր դեպի ներս և 20 մետր կողմերը, յուրաքանչյուր կողմից նետման գծի վերջից։

Քննության պայմանները

7. Դահուկներով ռազմականացված անցումների նորման հաշվի է առնվում տվյալ պայմանների և դահուկային մրցումների անցկացման համամիութենական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի կանոններին հետևելու դեպքում։

8. Տվողին նորման հաշվի չի առնվում հետևյալ դեպքերում՝ յերբ ա) դահուկային մրցումների կանոնները խախտված են,

բ) տվյալ կանոնադրության պահանջները թերակատարված է,

գ) զինասարքի առարկաներից կորցված են կամ ուրիշին են հանձնված (հակագազ, նռնակ, պայուսակ), յերբ մասնակցողը չի կատարել իր խնդիրը տված ժամանակաընթացքում։

Հավելված 10

ՎԱՅՐԵՋՔ ԲԼՐԻՑ ԴԱՀՈՒԿՆԵՐՈՎ ՅԵՎ ՍԼԱԼՈՄ

5-ՐԴ ԽՈՒՄԲ (ըստ ընտրության)

ՎԱՅՐԵՋՔ

ՅԵՊԱԳ

Ա. ՊԱՏԱՆԻՆԵՐ։ 25—30° թեքություն ունեցող ձյունապատ լանջին նշանակվում է 50 մ. (ուղիղ գծով

ստարտից մինչև ֆինիշը) տարածություն: Ֆինիշի դարպասից հետո պետք է լինի բավականաչափ հարթ տարածություն վայրէջքը կանգնեցնելու համար:

«Տված» գնահատականով նորման հանձնելու համար անհրաժեշտ է հաղթահարել 2 արգելք. 1. հորիզոնական դարպաս. 2. ուղղահայաց դարպաս (դարպասի լայնությունը 5 մետր): «Գերազանց» գնահատականով նորման հանձնելու համար լրացուցիչ կերպով վայրէջքից հետո պետք է կատարել 90° դարձ 10 մետրանոց զոնայում (նախ ֆինիշը): Արգելքների դասավորումը կատարվում է ներքոհիշյալ սխեմայով (տես 188 յերեսը):

բ) ԱՂՋԻԿՆԵՐ: Տարածությունը 30 մ. (ուղիղ գծով ստարտից մինչև ֆինիշը), թեքությունը 20—30°: «Տված» գնահատականով նորման հանձնելու համար պահանջվում է ուղիղ վայրէջք: «Գերազանց» գնահատականով նորման հանձնելու համար պահանջվում է վայրէջքից հետո կատարել 90° դարձ 10 մետրանոց զոնայում (նախ ֆինիշը):

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ

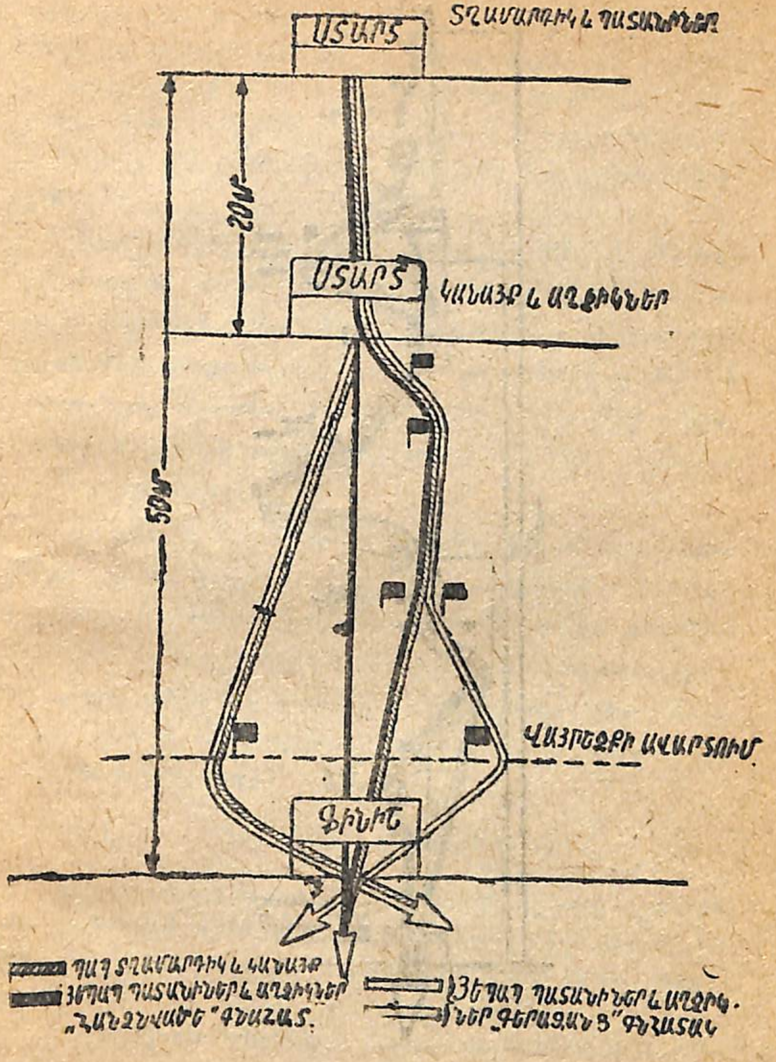
ա) ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ: Նույն պայմանները, ինչ որ «գերազանց» գնահատականով պահանջվում է պատանիներից:

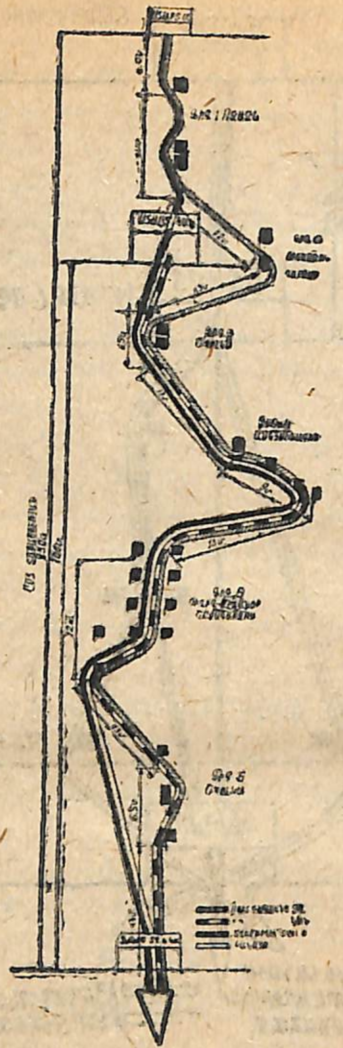
բ) ԿԱՆԱՅՔ: Նույն պայմանները, ինչ որ «գերազանց» գնահատականով պահանջվում է աղջիկներից:

ՍԼԱԼՈՄ

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ

Ա. ՏՂԱՄԱՐԴԻՔ: Տարածությունը 100-ից մինչև 300 մետր: Թեքությունը միջին 20° (15—20°):





«Տված» գնահատականով պահանջվում է հաղթահարել հետևյալ 4 արգելքները՝ 1) օձապտույտ. 2) չլիկկա. 3) անկյունագիծ. 4) ուղիղ միջանցք դարձով: Գերազանց» գնահատականով պահանջվում է հաղթահրել ևս 2 արգելք՝ 5) ուղղահայաց դարպաս և չլիկկա (յերկրորդը):

Արգելքների դասավորումը կատարվում է հետևյալ կարգով, նայած տեղի պայմաններին, թույլատրվում է փոփոխություններ արգելքների դասավորության մեջ, բայց այդ դեպքում արգելքները պետք է դասավորել այնպես, վորպեսզի հնարավոր լինի ղեկավարել վայրէջքի արագությունը (տես 189 յերեսում տրված սխեման):

բ) ԿԱՆԱՅՔ: Տարածությունը 100 մետր: Բլրի թեքությունը նույնն է, ինչ տղամարդկանց համար: «Տված» գնահատականով ստուգվելու համար հաղթահարվում են 3 արգելք: 1) Չլիկկա, 2) անկյունագիծ, 3) ուղիղ միջանցք դարձով: «Գերազանց» գնահատականի համար ավելացվում է ևս մեկ արգելք— 4) չլիկկա (յերկրորդը):

Ստուգելու պայմանները

1. Ստուգումներն անց են կացվում բաց լանջին ամուր նստած ձյան վրա: Ձյունը պետք է այնպես լինի, վոր վայր ընկնելու դեպքում ձյան վրա խորը փոսեր չմնան:

2. Սլալոմն անցնելու համար սահմանվում է հետևյալ մաքսիմալ ժամանակը՝ տղամարդիք և կանայք

30—35 վայրկյան, նայած վայրէջքի (տարածության) չափին։

3. Լանջը, որը ընտրված է սլալոմի համար, պետք է անջատ լինի դիտողներից— դժբախտ դեպքերից խուսափելու նպատակով։

4. Դարպասի լայնությունը 3 մետր։

5. Դարպասը նշվում է մի գույնի, 30×30 սմ. մեծության դրոշակներով։ Դրոշակի բարձրությունը՝ մեկ ու կես մետր (ձյան մակերեսից)։ Ճանապարհը կարող է լրացուցիչ կերպով նշված լինի մանր դրոշակներով։

6. Ստուգվողը պետք է անցնի բոլոր արգելքների միջով, տվյալ ստուգման համար սահմանված հերթականությամբ, ըստ որում անցնել թույլատրվում է ացնկացած կողմից։

7. Ստուգվողին թույլատրվում է յերկու փորձ, որոնցից մեկը հանդիսանում է հաշվային։ Այն մասնակցողին, որին յերկու փորձն էլ չի հաջողվել, նույն օրը այլևս չի թույլատրվի մասնակցելու ստուգումներին։

8. Նորման հաշվվում է տված, յեթե ստուգվողը սահմանված ժամանակում անցել է տարածությունը և արգելքները, չի ցած գցել դարպասները նշող դրոշակներից վոչ մեկը։ Դրոշակը համարվում է գցած, յեթե նրա կոթը հասել է կամ ընկել է ձյանը։

9. Ստարտը տրվում է զատ-զատ։ Յուրաքանչյուր հետեվյալ մասնակցողը ստարտից պոկվում է միայն

այն ժամանակ, յերբ նախորդը արդեն վերջացրել է վայրէջքը։

10. Քաղաքների, յերկրների, մարզերի հանրապետությունների և ԽՍՀՄ-ի սլալոմի առաջնության մասնակցելը, բարդացրած ծրագրի և տարածությունը— արդյունքով (որևէ ժամանակով) անցնելու առկայության դեպքում կարող է հաշվվել որպես «գերազանց» գնահատականով ստուգված։

Հավելված 11

ՏՈՒՐԻԶՄ

ՅԵՊԱԳ (պատանիներ և աղջիկներ)

1. Քննությունը որպես հանձնված, հաշվի յե առնվում մեկօրյա հետիոտն տուր յերթը։ «Տվել է» գնահատականի համար 15 կմ., «գերազանց»՝ 20 կմ., միաժամանակ ուսումնասիրելով տուրիստական ունակություններ. ա) իմանալ կարդալ քարտեզը և օգտվել կողմնացույցով, բ) աշխարհի կողմերի որոշումը առանց կողմնացույցի (ժամացույցի, արևի և տեղական առարկաների օգնությամբ)։

2. Նորման հաշվի յե առնվում տուր յերթի անձնավորության առաջնորդությամբ, որն իրավունք ունի ընդունել նորման, և որը կատարում է տուր յերթի բոլոր մասնակցողների տուրիստական ունակությունների յուրացման ստուգումը։

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ (տղամարդիկ և կանայք)

1. Նորման կատարելու համար պահանջվում է կատարել ինքնագործ տուրիստական յերթ, տուրիզմի յուրաքանչյուր ձևերից մեկը ըստ հեռավորության՝

Հետիոտն յերթի համար — 25 — 30 կմ.
Ջրային՝ . . . . 20—25 կմ.
Հեծանվային՝ . . . . . . 60—70 կմ.
Դահուկային՝ . . . . . . 20—30 կմ.

Մոտոցիկլետային կամ ավտոմոբիլային՝ 50—200 կմ. (ավտոմոբիլ կամ մոտոցիկլետ ինքնուրույն վարելու դեպքում):

2. Վորպես քննություն տված հաշվվում է այն յերթը, վորի ժամանակ մասնակցողները ինքնուրույն կազմակերպում են բիվուակ (գիշերել և սնունդ), միաժամանակ յուրացնում են տուրիստական ունակություններ.

ա) իմանալ կարդալ քարտեզ և օգտվել կողմնացույցից, վորոշել աշխարհի կողմերը առանց կողմնացույցի (ժամացույցի արևի և տեղական առարկաների օգնությամբ).

բ) իմանալ բիվուակի կազմակերպման համար տեղ ընտրելու, վրան պատրաստելու, խարույկ վառելու և ուտելիք պատրաստելու ունակությունները.

գ) յերթի ավարտման ժամանակ, իմանալ տուրիստական յերթի անցկացման մասին համառոտ հաշվետվություն կազմելը, վորի մեջ պետք է ցույց տալ անցկացված մարշրուտի հիմնական առանձնահատկությունները:

3. Նորման հաշվի յե առնվում տուր յերթ կազ-

մակերպողի անձնավորության առաջնորդությամբ, վորն իրավունք ունի ընդունել նորման, և վորը կատարում է տուր յերթի բոլոր մասնակցողների տուրիստական ունակությունների յուրացումը:

«ԽՍՀՄ տուրիստ» 1-ի աստիճանի կրծքանշանի առկայությունը հաշվվում է նորմայի քննություն տված:

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է
ԽՍՀՄ-Ի ԺԿԽ-ԻՆ ԿԻՑ ՖԻԶԿՈՒԼ-
ՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾԵՐԻ
ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵՅԻ
ԿՈՂՄԻՑ

Հ Ր Ա Հ Ա Ն Գ

ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

I. ՊԱՊ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՂԵԿԱՎԱՐՈՒՄԸ

1. Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպությունների ամբողջ ուսումնա-սպորտային աշխատանքները կառուցվում են «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» (ՊԱՊ) կոմպլեկսի հիման վրա։

2. «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» (ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին աստիճան, ՊԱՊ 2-րդ աստիճան) կոմպլեկսի բոլոր աստիճանների աշխատանքների պետական ղեկավարությունը և կոնտրոլը իրականացնում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները։

Տվյալ մարզի (յերկրի, հանրապետության) քաղաքի կամ շրջանի տերիտորիայում ՊԱՊ աշխատանքների դրության պատասխանատվությունն անձնապես կրում են կոմիտեների նախագահները։

3. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների պարտականությունների մեջ է մտնում՝

ա) ՊԱՊ պարտավորությունների պլանավորումը (յելնելով պետական ընդհանուր պարտավորությունից, վորը սահմանում է Համամիութենական կոմիտեն) և նրանց կատարման ստուգումը.

բ) կամավոր սպորտ ընկերությունների, պրոֆմիության ֆիզկուլտ կազմակերպությունների, կոլխոզային ֆիզկուլտ կոլեկտիվների, դպրոցների, տեխնիկումների, կուլտուրայի և հանգստի պարկերի, ղահուկային և ջրային կայանների, ստադիոնների, սանատորիաների, հանգստի տների և այլ վայրերի ուսումնա-սպորտային աշխատանքների ղեկավարումը։

գ) ՊԱՊ հանձնաժողովների հաստատումը և նրանց աշխատանքների ղեկավարումը.

դ) ՊԱՊ կոմպլեկսի մասին ագիտացիայի և պրոպագանդայի բոլոր ձևերի ղեկավարումը (պլակատներ, թռուցիկներ, լոզունգներ, ցուցանակներ, ֆիզկուլտուրայի և ընդհանուր մամուլի ինֆորմացիաներ, ռադիո հաղորդումներ և այլն). այս աշխատանքը անց է կացվում կոմյերիտական կազմակերպությունների հետ համատեղ.

յե) ՊԱՊ բազմամարտերի կազմակերպումը և անցկացումը.

զ) ՊԱՊ կոնտրոլ ստուգումների անցկացումը.

է) հետեվել, վորպեսզի ՊԱՊ նորմաներ տվողները պարտադիր կերպով անցնեն բժշկական նախնական քննությունը.

ը) ղեկավարության հսկողությունը պարապմունքների վայրերի և նորմաների հանձնման, տեղերի կառուցման, կահավորման և ֆիզկուլտ կառուցումների շահագործումը.

թ) ՊԱՊ աշխատանքների անցկացման համար անհրաժեշտ ինվենտարի և ուսումնական ձեռնարկների մատակարարման պլանավորումը.

ժ) ՊԱՊ նորմաներ տվողներին կրծքանշաններ տալը.

ի) ՊԱՊ ուսումնական հավաքների, սեմինարների և խորհրդակցությունների կազմակերպումը.

լ) ՊԱՊ հաշվառման և հաշվետվության անցկացումը։

4. Ֆիզկուլտուրայի բոլոր կազմակերպություններում անց են կացնում ՊԱՊ աշխատանքները «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» համամիութենական ֆիզկուլտուրայի կոմպլեքսի կանոնադրության համաձայն, որը հաստատված է ԽՍՀ Միության Ժողովրդական Կոմիսարների Խորհրդի կողմից (որոշում № 935, 1939 թ. 26 հոկտեմբեր.)։

ՊԱՊ-ի աշխատանքների դրության պատասխանատվությունը դրվում է՝

ա) ինքնագործ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպություններում— կազմակերպության ղեկավարների վրա (սպորտ-կամավոր ընկերության խորհրդի բյուրոների նախագահների, ֆիզկուլտուրայի բազաների դիրեկտորների և այլի վրա).

բ) Ուսումնական հաստատություններում— (դպրոցներ, տեխնիկումներ, բանֆակներ, ԲՈՒՀ-եր) դիրեկտորների և ֆիզկուլտուրայի ավագ դասատուի վրա.

գ) Պաշը-Ավիաքիմի կազմակերպություններում— Պաշը-Ավիաքիմի խորհրդի մարտական պատրաստության բաժնի պետի, նաև ակումբների, ուսումնական հավաքների և ճամբարների պետերի վրա.

դ) հանգստյան տներում, սանատոր-կուրորտային հիմնարկություններում, նաև հանգստի և կուլտուրայի պարկերում— դիրեկտորների և ավագ ֆիզկուլտ հրահանգիչների վրա։

II. ՊԱՊ ՀԱՆՁՆԱԺՈՂՈՎՆԵՐ.

5. ՊԱՊ աշխատանքների ղեկավարման գործին ֆիզկուլտուրայի հասարակայնությանը ներգրավելու համար ստեղծվում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների, շրջլիազորների, կամավոր սպորտ ընկերության խորհուրդների, ֆիզիկական կուլտուրայի կոլեկտիվների, և այլ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության, նաև դպրոցների, ԲՈՒՀ-երի, հանգստի և կուլտուրայի պարկերի, Պաշը-Ավիաքիմի ուսումնական հավաքների, հանգստյան տներին և սանատորիաներին կից ՊԱՊ հանձնաժողովներ։

6. ՊԱՊ հանձնաժողովները ստեղծվում են ՊԱՊ կոմպլեքսի գործնական աշխատողների, բժիշկների, ՊԱՊ կրծքանշանակիրների, ֆիզկազմակերպիչների, կոմյերիտական կազմակերպիչների, և լավագույն ակտիվ ֆիզկուլտուրնիկների թվից։

ՊԱՊ հանձնաժողովի կազմը ձևակերպվում է համապատասխան կոմիտեյի (շրջլիազորի) հրամանով, երբ կազմակերպության կողմից ներկայացվում են հանձնաժողովի անդամների մասին տեղեկություններ հետևյալ ձևով՝ ազգանուն, անուն, հայրանուն, ծննդյան թիվ, կուսակցականություն, աշխատանքի վայրը, պաշտոնը, ֆիզկուլտուրայի գծով կատարած աշխատանքը, անձնական ստորագրությունը։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ — 1. Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության կից հանձնաժողովի կողմից տեղեկությունները ներկայացվում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին (կամ լիազորին) 2 օրինակից։ Հաստատված ցուցակի պատճենը

պահվում է ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի (կամավոր սպորտ ընկերության) գործերում:

2. Հանձնաժողովների կազմի բոլոր փոփոխությունները կատարվում են միմիայն ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի (շրջխորհրդի) թույլտվությամբ:

3. ԲԳԿԲ մասերում, Ռազմա-Ծովային Նավատորմում և Լենինի շքանշանակիր «Դինամո» սպորտ ընկերությունում, հանձնաժողովները հաստատվում են համաձայն հատուկ հրահանգների:

7. ՊԱՊ հանձնաժողովների խնդիրների մեջ են մտնում—

ա) ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի կամ նրանից լիազորներին կից՝ ֆիզկուլտ կազմակերպություններում ՊԱՊ կոմպլեկսի աշխատանքների դրվածքի ստուգումն ու ղեկավարությունը, կոնտրոլ ստուգումների անցկացումը և նորմաների ընդունելությունը.

բ) ֆիզկուլտուրայի կազմակերպություններին կից՝ ՊԱՊ բոլոր աշխատանքների անցկացումը, մասնակցությունը և ղեկավարությունը ՊԱՊ կոմպլեկսի բոլոր աստիճանների (ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին և 2-րդ աստիճան) նորմաների ընդունելությունը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Կոմիտեները և շրջանային լիազորության կից ՊԱՊ հանձնաժողովները, այն շրջաններում (կազմակերպություններում), որտեղ դեռևս չեն ստեղծված ՊԱՊ հանձնաժողովներ, միայն որպես բացառություն անց են կացնում նորմաների ընդունում:

III. ՆՈՐՄԱՆԵՐԻ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ՅԵՎ ՀԱՆՁՆՄԱՆ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ

8. Նորմաների ընդունումը կատարվում է համամիութենական ֆիզկուլտուրայի ՊԱՊ կոմպլեկսի կանոնադրության 3-րդ բաժնում նշված կազմակերպություններում:

9. Նորմաների ընդունման իրավունք տրվում է ՊԱՊ հանձնաժողովներին և հրահանգիչներին, մարզիչներին և ֆիզիկական կուլտուրայի դասատուներին, որոնք հաստատված են համապատասխան ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի (շրջխորհրդի) կողմից:

10. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեներում և ինքնագործ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպություններում հանձնաժողովը գլխավորում է անձնապես նշանակված հանձնաժողովի նախագահը: Հանձնաժողովի անդամներից մեկի վրա դրվում է հաշվառման և հաշվետվության անցկացման պատասխանատվությունը:

Հանձնաժողովի քանակական կազմը որոշվում է, ելնելով կոլեկտիվի ծավալից և աշխատանքի չափից:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Կոմիտեներում և կազմակերպություններում հաշվառման հաստիքային աշխատակիցներ լինելու դեպքում, ՊԱՊ հաշվետվությունը և հաշվառումը կատարվում է նրանց կողմից:

11. Դպրոցներում, ԲՈՒՀ-երում, բանֆակներում, տեխնիկումներում, պիոներ ճամբարներում, հանձնաժողովին գլխավորում է ֆիզկուլտուրայի ավագ դասատուն (հրահանգիչը):

Դպրոցներում, հրահանգիչների բացակայության

դեպքում, նորմաների ընդունումը անց է կացվում ՊԱՊ-ի հանձնաժողովի կամ հատուկ անձի կողմից, որը հաստատված է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի (լիազորի) կողմից:

12. ՊԱՊ հանձնաժողովները տանում են իրենց աշխատանքները որացուցային ծրագրով, հաստատված համապատասխան կազմակերպության (կոմիտեի, կամավոր սպորտ ընկերության խորհրդի, կոլեկտիվի բյուրոյի) կամ հիմնարկության ղեկավարի կողմից (ԲՈՒՀ-ի, դպրոցի դիրեկտորի և այլն):

13. Նորմաների ընդունման անցկացման ժամանակ հանձնաժողովը պարտավոր է՝

ա) ստուգել նորմաներ հանձնողների կողմից բժշկական քննությունների անցկացումը (բժշկական վերստուգումը) և ապահովել քննությունների անցկացման ժամանակ բժշկական կոնտրոլով և բուժօգնությամբ.

բ) ապահովել կահավորման ստուգումը, համապատասխան սպորտ ինվենտարի առկայությունը ու տարածությունների ճշտությունը (կազմելով արձանագրություն այն դեպքում, երբ նկատվում է խախտումներ).

գ) Նորմաների ընդունման և քննությունների ճիշտ անցկացման աշխատանքներն ապահովելու համար մասնակից անել սպորտի առանձին տեսակների մասնագետներին:

14. Նորմաների ընդունումը անց է կացվում տըվյալ սպորտի ձևի պաշտպանական կանոնի (կամ հատուկ պայմաններ) համաձայն, որ հաստատված է

ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեի կողմից, իսկ ռազմականացված ձևերը (պլաներիզմ, պարաշուտիզմ, հրաձգություն և այլն)— Պաշը-Ավիաքիմի միության կենտրոնական խորհրդի կողմից:

15. Նորմաներ ընդունելիս անհրաժեշտ է քննության յուրաքանչյուր ձևի համար կազմել արձանագրություն, մտցնելով նրա մեջ յուրաքանչյուր տվողի արդյունքը հետևյալ ձևով (տես էջ 206):

16. Արձանագրությունն ուժի մեջ է միայն այն դեպքում, երբ նա ունի հանձնաժողովի անդամների ոչ պակաս յերկուսի ստորագրությունը կամ նորմա ընդունող հրահանգչի, մարզիչի, ֆիզկուլտուրայի դասատուի ստորագրությունը:

17. Իր ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվից դուրս ՊԱՊ նորմաներ տալու դեպքում— ստադիոններում, ֆիզկուլտուրայի բազաներում, հանգստի և կուլտուրայի պարկերում և այլն, տվողին կոլեկտիվ ներկայացնելու համար տրվում է տեղեկանք հետևյալ ձևով (տես էջ 207):

18. Հետաքրքրության բարձրացման և անձնական ստուգումը իրականացնելու համար, յուրաքանչյուր նորմա տվողի ձեռքը տրվում է հուշատետր, որի մեջ ֆիզկուլտուրնիկը ինքնուրույն գրանցում է իր կողմից հանձնված նորմաները (տես էջ 208):

19. Հուշատետրը տրվում է ֆիզկուլտուրնիկին բժշկի մոտ գնալիս, բժշկական քննության յենթարկվելու համար: Բժիշկը հուշատետրում անում է նշում (ստորագրության, տարեթիվ, ամսաթիվ, ժամկետ, կնիք) և տալիս է նրան տեղեկանք՝ նորմաներ հանձնելու թույլատվության մասին:

Ձեվ

ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ №__________

ԳԱՊ « . . . » աստիճանի (ՅԵԳԱՊ) նորմաների ընդունման

« . . . » . . . . 194 . . թիվ

. . . . ֆիզկուլտ կոլեկտիվի ԳԱՊ հանձնաժողով.

. . . . կամավոր սպորտ ընկերության քաղաք (շրջան)

Կազմը՝ 1. . . . ., 2. . . . .

3. . . . .

Անց է կացրել . . . . ձևից նորմայի ընդունում (քննության ձևի անվանումը)

№№ ըստ կարգի	Ազգանուն, անուն, հայրանուն	Ծննդյան թիվը	Հանձնման արդյունքը	Հանձնման գնահատականը «չի տվել», «տվել է», «գերազանց»	Աշխատանքի, ուսման վայրը (ցեխ, բաժին, դասարան, կուրս և այլն)

Ստորագրություններ՝ 1.
2.

№ . . . տեղեկանք
Արմատ . . . . .
Տրվում է . . .
. . . .
(ֆիզկուլտ կոլեկտիվի անդամ) ընկ.
. . . .
վորը տվել է . . .
. . նորմա ԳԱՊ .
. . . . . նորմաների տալու № . .
արձանագրության հիման վրա։

Ստորագրություն տեղեկանք ստանալու մասին . . . .

Տեղեկանք տվողի ստորագրությունը՝ .

« . » . . . 194 թ.

Կ. Տ.

Կ տ ր մ ա ն գ ի ծ ը

ՏԵՂԵԿԱՆՔ № . . .

. . . .
(տեղեկանքը տվող ֆիզկուլտ կազմակերպության անունը) տրվում է ընկ.
. . . .
(ազգանուն, անուն, հայրանուն) առ այն վոր, նա տվել է ԳԱՊ . . (ՅԵԳԱՊ) աստիճանի ներքոհիշյալ նորմաները՝

№№ ը/կ.	Քննության ձևերը	Արդյունք	Տարեթիվ

Ընդամենը հանձնել է . . . . . նորմա
(տառերով)

Տեղեկանքը հաստատող պատասխանատու անձի ստորագրությունը . . . . . .

« . . . » . . . . 194 թ.

(1-ին էջ)

Խ. Ս. Հ. Մ

ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտե

(«Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ-ի պաշտպանության» կրծքանշանի նմուշ)

ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ

ՊԱՊ կոմպլեկսի նորմաններ տվողի

(4-րդ էջ)

1. Հուշատետրը իրավունք է տալիս ներկայացնելով փաստաթուղթը, որը վկայում է իր անձը, կուլտուրայի և հանգստի պարկերում, հանգստյան տներում և ֆիզկուլտ բազաներում տալ ՊԱՊ նորմանները։

2. Խնամքով պահեք հուշատետրը։

3. Խնամքով կատարեք նշումներ ձեր տված նորմաների մասին։

4. Ձեր կոլեկտիվից դուրս տրված նորմաների համար ստացեք տեղեկանք, և առանց ձգձգելու հանձնեք ձեր կոլեկտիվի ՊԱՊ նորմաներ ընդունող հանձնաժողովի անդամին։

5. Սիստեմատիկ պարապեք ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով մարզվեք ու տվեք ՊԱՊ կոմպլեկսի նորմանները։

(2-րդ էջ)

ՊԱՊ կոմպլեկսին տիրապետելը հանդիսանում է յուրաքանչյուր աշխատավոր ֆիզկուլտուրնիկի պատվի գործ

ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ № . . . .

Ընկ. . . . . ծննդյան թիվ . . . . ֆիզկուլտ կոլեկտիվի անդամ, քաղաք . . . .

Թույլատրված է ՊԱՊ կոմպլեկսի . . . . . աստիճանի նորմաների հանձնումը։

Ուժի մեջ է մինչև . . . . 194 թ.

Ֆիզկուլտ կոլեկտիվի նախագահ՝ . . . .

Բժիշկ՝ . . . .

Կ. Տ.

Անցել է կրկնակի բժշկական քննությամբ և թույլատրված է տալու . . . . նորման 194 . . . թ.

Բժշկի ստորագրությունը՝ . . . .

Կ. Տ.

(3-րդ էջ)

Բոլորի համար ընդհանուր նորմաների և պահանջների տալը				Ընտրական խմբից նորմաների տալը			
№№ ըստ կարգի	Տեսակների անունը	Արդյունքը	Տարեթիվը և ամսաթիվը	№№ ըստ կարգի	Տեսակների անունը	Արդյունքը	Տարեթիվը և ամսաթիվը
1	ԽՍՀՄ-ում ֆիզկուլտուրայի շարժումը			1			
2	Առողջապահության ինքնահսկում և առաջին օգնություն			2			
3	Մարմնամարզություն			3			
4	Արգելքների շիրտ			4			
5	Վազք			5			
6	Լող			6			
7	Դահուկ կամ հեծանիվ			7			
8	Հրաձգություն						

20. Բժիշկի տեղեկանքի հիման վրա, հաշվառման և հաշվետվության պատասխանատուն հանձնողին գրանցում է ՊԱՊ կոմպլեկսի նորմաների հանձնման-հաշվառման տեղեկագրում:

Հուշատետրում գրվում է նույն համարը, ինչ և հաշվառման տեղեկագրում:

21. ՊԱՊ նորմաներ հանձնողների պաշտպանողական կրծքանշանների՝ «վորոշիլովյան հրաձիգ», «վորոշիլովյան հեծյալ», «ԽՍՀՄ ալպինիստ», «ԽՍՀՄ տուրիստ», «պարաշյուտիստ», «ՊԱՊ» և այլ ունենալու դեպքում, հաշվառվում է համապատասխան նորմաներ (այն պայմանում, յերբ ՊԱՊ նորմաների հաշվառման ժամանակ այդ կրծքանշանը ուժի մեջ է):

22. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ՊԱՊ հանձնաժողովի այն անդամը, վորը հանդիսանում է հաշվետվության և հաշվառման պատասխանատուն, նորմաների ընդունման արձանագրությունների, նորմաների հանձնման տեղեկանքների և մրցումների արձանագրության քաղվածքների արդյունքների հիման վրա, յերբ նրանք համապատասխանում են ՊԱՊ-ի նորմաներին, գրանցում է ցույց տրված արդյունքները ՊԱՊ նորմաների հանձնման և հաշվառման տեղեկագրում (տես՝ ձեվ էջ 212—213):

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1. Յուրաքանչյուր աստիճանի համար (ՑԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին և 2-րդ աստիճաններ) հաշվառման տեղեկագիրը կազմվում է առանձին: Մեծ կոլեկտիվներում ՊԱՊ 1-ին աստիճանի հաշվառման տեղեկագիրը կարելի յե կազմել ըստ ցեխերի և բաժինների:

. . . .

(Ընկերության, կոլեկ-

«. . . .». . . . . . .

№№ ըստ կարգի	Ազգանուն, անուն, հայրանուն	Ծննդյան թիվը	Ընդհանուր նորմաներ և պահանջներ							
			ԽՍՀՄ-ում ֆիզ-կուլտուրայի շարժում	Առողջապահութ. ինքնահսկում	Մարմնամարզություն	Արգելքների չերտ	Վազք	Լող	Դահուկ կամ հեծանիվ յերթ	Հրաձգություն
1										
2										

(և այլ 20—30 մարդու համար)

1. Բոլորի համար ընդհանուր նորմաների գրանցման ժամանակ վերևի սունյակում գրվում է արդյունքը, իսկ ներքևում հանձնման ամսաթիվը։ Ընտրական նորմաների գրանցման ժամանակ վերևի սունյակում նշվում է տեսակի անունը, իսկ ներքևում՝ ձախ կողմը—արդյունքը, աջ կողմը հանձման ամսաթիվը։
2. Այն դեպքում, յերբ հանձնողը գնում է, ծանոթության մեջ նշվում է «գնացել» և և գնալու ամսաթիվը։

ՀԱՆՁՆՄԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅԱՆ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

. . . .

տիվի անունը)

. . . . . . .194 թ.

Նորմ. ըստ հանձնողի ընտրութ.							Առաջին նորմայի հանձնման տարեթիվ և ամսաթիվ	Վերջին նորմայի հանձն. տարեթ. և ամսաթ. և գնահատ.	Կրծքանշանի № և տացման ամսաթիվը	Ծանոթություն
Խմբերը										
1	2	3	4	5	6	7				

3. Հաշվառման տեղեկագիրը պահվում է Ֆիզկուլտ կոլեկտիվի գործում, իսկ պատճենը կախ է տրվում աչքի ընկնող տեղում (ցեխում, ստադիոնում և այլն)։

4. ՑԵՊԱՊ և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի հաշվառման տեղեկագրում նորմաների և պահանջների «գերազանց» գնահատականները նշվում են գունավոր մատիտով կամ գունավոր թանաքով։

2․ Արձանագրությունները, տեղեկանքները և քաղվածքները համարակալվում են և պահվում «ՊԱՊ–ի նորմաների ընդունման փաստաթղթերի» հատուկ գործում։

23․ ՊԱՊ նորմաներ հանձնողները, վորոնք ունեն մասնագիտական միջնակարգ կամ բարձրագույն ֆիզկուլտուրայի կամ բժշկական կրթություն, վորի առկայությունը հաստատվում է փաստաթղթերով, հաշվառվում են ՊԱՊ կոմպլեքսի համապատասխան տեսական նորմա։

24․ Հանձնողի առանձին սպորտ տեսակների սպորտային կարգի առկայության դեպքում, ՊԱՊ հանձնաժողովի վորոշմամբ, հաշվառվում է նորման տվյալ տեսակից (յեթե կարգը հաստատված է ՊԱՊ նորմաների հանձնման ժամանակաշրջանում)։

25․ ՑԵՊԱՊ և ՊԱՊ 2–րդ աստիճանի կրծքանշանակիրները, վորոնք ցանկանում են ստանալ «գերազանց» կրծքանշան, անցնում են քննությամբ, վորպես նոր հանձնողներ։

IV․ ՓԱՍՏԱԹՂԹԵՐԻ ՁԵՎԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԿՐԾՔԱՆՇԱՆ ՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

26․ Հաշվառման պատասխանատուն, այն անձանց, վորոնք լրիվ տվել են ՊԱՊ կոմպլեքսի բոլոր նորմաները, հաշվառման տեղեկագրի տվյալների հիման վրա լրացնում է հետևյալ ձևի քննության քարտը (տես էջ 215—216)։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1․ Քննության քարտի բոլոր կետերը պետք է լրացնել պարզ և խնամ–

ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտե

ՊԱՊ . . . . . ԱՍՏԻՃԱՆԻ ՔՆՆՈՒԹՅԱՆ ՔԱՐՏ № . . . . .

. . . . Ֆիզկուլտ կոլեկտիվի
(գործարանի, ուսումնական հաստատության, ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության անունը)
Քաղաքի (շրջանի) . . . . կամավոր սպորտ ընկերություն
Ազգանուն . . . . Անուն . . . . Հայրանուն . . . .
Ծննդյան թիվ . . . . . Ազգություն . . . . . Կուսակցականություն . . . .
Տան հասցեն . . . .
Անձնական ստորագրություն . . . .

№№ ըստ կարգի	Ստուգիչ քննությունների տեսակները	Արդյունքը	Գնահատականը

ՊԱՊ հանձնաժողովի նախագահ՝ . . . .

Կոմիտեյի կնիքի տեղը

. . . . ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտե . . . .
(ստորագրություն)

« . . . » . . . . 194 թ.

ՏՎՅԱԼՆԵՐ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ՆՈՐՄԱՆԵՐ ՏԱԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ընդհանուր նորմաներ և պահանջներ				Նորմաների խմբերը ըստ ընտրության			
№№ ը/կ.	Քննությունների տեսակների անունը	Արդյունք	Հանձնմ. ամսաթ.	№№ ը/կ.	Քննությունների տեսակների անունը	Արդյունք	Հանձ. ամսաթիվը
1	ՍՍՀՄ-ում ֆիզկուլտուրայի շարժումը			1			
2	Առողջապահություն, ինքնահսկում, առաջին օգնություն			2			
3	Մարմնամարզություն			3			
4	Արգելքների շերտ			4			
5	Վազք			5			
6	Լող			6			
7	Դահուկներ կամ հեծյալների երթ			7			
8	Հրաձգություն			8	Առաջին նորմայի տալու ամսաթ. . . Տալու ավարտման ամսաթիվ . . .		

Տալու գնահատականը «ավել ես», «գերազանց» (որը պետք չէ, ջնջել) փաստաթղթերը ստուգված են և քարտի լրացման ճշտությունը հաստատվում եմ:

Ֆիզկուլտ կոլեկտիվի նախագահ՝

ԳԱԳ հանձնաժողովի նախագահ՝

Կ. Տ.

«. . .» . . . . 194 թ.

քով, որոշ մի ուղղումներ և ջնջումներ քարտում չի թույլատրվում:

2. Քարտում գրվում է հաշվառման տեղեկագրից տվողի հերթական համարը:

27. Եթե գերազանցիկ կրծքանշանի նորմաներ տվողը ցույց է տվել գերազանց արդյունքներ ընտրության մի քանի խմբերում, քննության քարտում պետք է նշել այն ձևը, որից նա ցանկանում է տալ ստուգիչ քննություններ: Եթե տվյալ տեսակից նշանակված է ստուգումը, նա այդ տեսակից պետք է ցույց տա «գերազանց» արդյունք:

28. Ստուգողական քարտը ստորագրում է ԳԱԳ հանձնաժողովի նախագահն ու հանձնվում է հաստատման ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդին (բյուրոյին):

30. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի) կողմից հաստատելուց հետո, քննական քարտերը հաստատում է ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի նախագահն իր ստորագրությամբ և կնիքով:

30. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի) ԳԱԳ կրծքանշաններ ստանալու առաջադրման որոշումը, որին կցվում են քննության քարտերը ուղղվում են ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին (տես էջ 218):

31. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվում ԳԱԳ նորմաների լրիվ տվողների փաստաթղթերի ձևակերպման ժամկետը վերջին նորման տալու մոմենտից 6 օրից ավել չպետք է անի:

32. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեն (շրջխորհուրդը) ստանալով ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի որոշումը և ԳԱԳ նորմաների լրիվ տվողների

քննության քարտերը պարտավոր է փաստաթղթերի ստացման մասին տալ ստացական, և այն դեպքում, յերբ նշանակում է ստուգիչ քննություններ, նշել քննության ժամկետը, ծրագիրը և վայրը:

ՎՈՐՈՇՈՒՄ

ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի)

«. . .» . . . . 194 թ.

«Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» կրծքանշաններ ստանալու առաջադրման մասին։

Ներկայացված փաստաթղթերի հիման վրա հաշվել լրիվ վերջացրած նորմաների տալը և միջնորդել ՊԱՊ . . . . աստիճանի կրծքանշաններ տալու ընկերներին՝

№№ ըստ կարգի	Ազգանուն, անուն, հայրանուն	Քննությունը հանձնել է գնահատականով	Ծանոթություն

Կցվում է ստուգված անձնական քննության քարտերը . . . . քանակությամբ։

Կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի) նախագահ՝ . . . .

Քարտուղար՝ . . . .

Կնիքի տեղ

V. ՍՏՈՒԳԻՉ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԿԱՐԳԸ

33. Նպատակ ունենալով ստուգել ՊԱՊ լրիվ նորմաներ տվողների պատրաստականության վորակը, ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին կից ՊԱՊ հանձնաժողովները անց են կացնում ստուգիչ քննություններ:

34. Յուրաքանչյուր դեպքում ստուգիչ քննությունների անցկացման համար ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին կից ՊԱՊ հանձնաժողովի նախագահը հանձնաժողովի անդամներից կազմում է յերկու հոգուց վոչ պակաս բրիգադա— բրիգադայի անդամներից մեկը նշանակվում է տվյալ քննությունների անցկացման պատասխանատու:

35. ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի նորմաների լրիվ տվողները պարտադիր կարգով հանձնում են ստուգիչ քննություններ յերեք գործնական նորմայից (վորից յերկուսը— բոլորի համար պարտադիր նորմաներից, իսկ մեկ նորմա— ըստ ընտրության խմբերից) և մեկական՝ տեսական նորմաներից:

36. ՅԵՊԱՊ-ի, ՊԱՊ 1-ին աստիճանի նորմաներ լրիվ հանձնողների ստուգիչ քննությունները կամ ՊԱՊ յերկրորդ աստիճանի կրկնողական քննությունները (անցնելով հետևյալ տարիքային խմբին) անց է կացվում վոչ բոլոր հանձնողների համար, այլ միայն ընտրական կարգով (կոմիտեների հայեցողությամբ՝ ցանկացած յերկու գործնական և մեկ տեսական նորմայից):

37. Անջուր և անձյուն շրջաններում ՊԱՊ լրիվ նորմաներ տվողները ազատվում են դահուկի և լողի ստուգիչ քննություններից:

38. Ստուգիչ քննությունները պետք է անցկացնել ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվից փաստաթղթերի ստացման օրից ոչ ուշ 15 օրվա ընթացքում։

39. Քննություններին, թույլատրվածներին ոչ ուշ 5 օր առաջ, մինչև քննությունները, հայտնվում է քննության վայրը, ժամանակը և ծրագիրը։

40. Ստուգիչ քննությունների անցկացման ժամանակ պարտադիր է ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ներկայացուցչի ներկայությունը, որի անդամները հանձնում են քննությունները։

41. Այն ֆիզկուլտուրնիկները, որոնք պաշտոնական մրցումներում տվել են նորմաները, ազատվում են տվյալ տեսակի ստուգիչ քննություններից։

42. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի ՊԱՊ հանձնաժողովը ստուգիչ քննությունների անցկացման ժամանակ պարտավոր է՝

ա) ստուգել ֆիզկուլտ կոլեկտիվում ՊԱՊ նորմաների ընդունման աշխատանքի կազմակերպումը (իր ժամանակին բժշկական քննության ենթարկվելը, նախապես տվողների հետ ուսումնական աշխատանք անցկացնելը, նորմաներ տալու տեղի կահավորումը և պատրաստումը, արձանագրությունների և այլնի առկայությունը).

բ) նախապես ստուգել ստուգիչ քննությունների անցկացման տեղի սարքավորումը (տարածությունների ճշտությունը, անհրաժեշտ գույքի առկայությունը և այլն)։

43. Ստուգիչ քննությունների արդյունքները գրանցվում են արձանագրություններում այն ձևով, ինչպես ՊԱՊ կոմպլեքսի նորմաներ տալու ժամանակ և քննության քարտում։

44. Ստուգիչ քննությունների արձանագրություն-

ները ուժի մեջ են միայն այն դեպքում, երբ կան քննություն անցկացնող հանձնաժողովի անդամների ոչ պակաս երկուսի ստորագրությունները։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Ստուգիչ հանձնաժողովի անդամները, որոնք հանդիսանում են միաժամանակ ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ՊԱՊ հանձնաժողովի անդամներ, չեն կարող մասնակցել իրենց ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ֆիզկուլտուրնիկի ստուգմանը։

45. Ստուգիչ քննություններ հանձնող ֆիզկուլտուրնիկի համար (արձանագրությունների հիման վրա) կազմվում է ակտ 2 օրինակից, հետևյալ ձևով (տես էջ 222)։

46. ՊԱՊ կոմպլեքսի 2-րդ աստիճանի քննության ակտի մեկ օրինակը ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեի գրության հետ միասին, կցելով քննության քարտերը, հանձնվում է վերադաս կոմիտեին, կրծքանշան ստանալու առաջադրելու համար։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— ՊԱՊ 1-ին աստիճանի և ՑԵՊԱՊ-ի ակտը մնում է քննություն անցկացնող ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյում։

47. Ստուգիչ քննություններ չհանձնողներին թույլատրվում է երկրորդ անգամ ստուգիչ քննություններ տալ ոչ շուտ մեկ ամսից հետո։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—1. Երկրորդ անգամ ստուգիչ քննությունները անց է կացվում առաջին անգամ չհանձնված տեսակներից։

2. Առաջին անգամ չտված ձևերի փոխարինումը երկրորդ անգամ ստուգում կատարելու ժամանակ թույլատրվում է ջերմային խիստ փոփոխությունների դեպքում։

Ա Կ Տ № . . . . .

„ . . . „ . . . . 194 թ.

. . . . Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի հանձնաժողովը ընկ. ընկ. . . . .

. . . . կազմով անց է կացրել ՊԱՊ . . . . աստիճանի կոմպլեկսի հանձնողների նորմաների ստուգումը։

Ցույց տված արդյունքների հիման վրա ներքոհիշյալ ընկերները . . . . . թվով համարվում են անցած ստուգիչ քննությունը։

№№ ըստ կարգի	Ազգանուն, անուն, հայրանուն	Ֆիզկուլտ կոլեկտիվի անվանումը	Ծննդյան թիվը	Ստուգիչ քննությունների ընդհ. գնահատականը „տվել է", „գերազանց"	Ծանոթություն

Հանձնաժողովի անդամներ՝ 1. . . . .
(ստորագրություն)

2. . . . .

Կնիքի տեղը

48. Յերկրորդ անգամ ստուգիչ քննություններ չտվողներին յերկու ամսվա ընթացքում իրավունք է տրվում նորից տալ ստուգիչ քննություններ. վերջինները չտալու դեպքում մինչև այդ նրանց կողմից ՊԱՊ կոմպլեկսի տված բոլոր նորմաները համարվում են անվավեր։

49. Այն դեպքում, յերբ ստուգիչ քննություններ տվողները չեն կատարում ՊԱՊ կոմպլեկսի նորմաների պահանջները, հանձնաժողովը պարտավոր է պարզել չտալու պատճառները։ Յեթե հանձնողների ցույց տված արդյունքները ցածր են ավելի քան 10 տոկոսով ՊԱՊ նորմաներից, այդ դեպքում հրահանգիչը, ֆիզկուլտ կոլեկտիվի ղեկավարը և հանձնաժողովը, վորը ընդունել եր նորմաները, պետք է կանչվեն պատասխանատվության։

50. ՑԵՊԱՊ և ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի գերազանցիկների կրծքանշաններ ստանալու առաջադրվողները պարտավոր են հանձնել ստուգիչ քննություններ՝

ա) բոլորի համար ընդհանուր նորմաները «գերազանց» գնահատականով.

բ) ընտրական խմբից մեկական նորմա այն գնահատականով, վորը համապատասխանի տվյալ տեսակի նորմաներ տալու ժամանակ ցույց տված գնահատականին։

51. Գերազանցիկների համար ստուգիչ քննությունների պայմաններ չստեղծելու դեպքում հանձնողին տրվում է իրավունք մեկ ամսվա ընթացքում տալ յերկրորդ անգամ ստուգիչ քննություններ, յեթե յերկրորդ ստուգման ժամանակ նա չի հանձնում «գերազանց» պահանջված նորմաները, այլ միայն «տվել է» գնահատականով, այդ դեպքում նա զրկվում է գերազանցիկի կրծքանշան ստանալու իրավունքից։

52. Ստուգիչ քննությունների ակտերը և արձանագրությունները համարակալվում են հերթական համարով և պահվում հանձնաժողովի գործերում։

53. Հանձնաժողովի վորոշումները և գործողությունները կարող են բեկանվել ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համապատասխան կոմիտեյում։

54. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվները, վորոնց անդամները անցնում են ստուգիչ քննություններ, պետք է ապահովեն քննություն տալու վայրի ձևավորման և կահավորման պատրաստումը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Ստադիոններում և ֆիզկուլտուրայի այլ բազաներում մի քանի ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվների խմբերի ստուգման անցկացման ժամանակ վերոհիշյալի ապահովումը դրվում է ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներից մեկի վրա:

VI. ԿՐԾՔԱՆՇԱՆ ՏԱԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

55. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեն, կազմակերպությունների կողմից ներկայացրած ՊԱՊ լրիվ նորմաներ հանձնողների նյութերի և ստուգիչ քննության ակտերի հիման վրա, կատարում է ՊԱՊ կրծքանշանների հանձնումը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Այն փաստաթղթերը, վորոնք ձևակերպված են անփույթ և չեն համապատասխանում տվյալ հրահանգի պահանջներին, հետ են վերադարձվում:

56. Տեղական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները (շրջխորհուրդները), վորոնք իրավունք չունեն տալու ՊԱՊ կրծքանշաններ, պարտավոր են կոլեկտիվի ներկայացրած ՊԱՊ կրծքանշաններ ստանալու նյութերը յերկու օրվա ընթացքում ուղարկել վերադաս կոմիտեյին:

57. ՊԱՊ կրծքանշաններ տալը ձևակերպվում է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համապատասխան կոմիտեյի հրամանով: Հրամանով հաստատվածներին տրվում են կրծքանշան և սահմանված ձևի վկայական: Կրծքանշաններ տալու հրամանը և վկայականները ստորագրվում են կոմիտեյի նախագահների կամ տեղակալների կողմից (տես ստորև):

58. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների կողմից, կոմպլեքսի նորմաները լրիվ տվողների փաստաթղթերի ձևակերպումը (ներառյալ ստուգիչ քննությունները) ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվից նյութեր ստանալու ժամանակից մինչև կրծքանշանի մասին հրաման տալու ժամկետը քան որից ավել չպետք է տևի:

ՀՐԱՄԱՆ № . . . . .

. . . . Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտե

„ . . „ . . . . 194 թ.

(թիվ, ամսաթիվ)

. . . . Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի . . . .

(դպրոցի ձեռնար-

. . . . կամավոր սպորտընկերության ներքո-

կության)

հիշյալ անդամները . . . . թվով մարդ, համարել ՊԱՊ . . . . աստիճանի նորմաների լրիվ տվողներ և տալ նրանց րծքանշան.

№№ ըստ կարգի	Ազգանունը, անունը, հայրանունը	Ծննդյան թիվը	Կրծքանշանի №-ը	Գնահատականը „ավել է“, „գերազանց“	Ստացման մասին ստորագրություն

Նրանցից՝ տղամարդիկ . . . . հոգի, կանայք . . . . հոգի

Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի
կոմիտեյի նախագահ՝ . . . .

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների, միացե՛ք

ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտե

Վ Կ Ա Յ Ա Կ Ա Ն

Տրվում է . . . . ֆիզկուլտ կոլեկտիվի անդամ ընկ. . . . . առ այն, որ համաձայն . . . . ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի № . . . . 194 թ. հրամանի տրված է ՊԱՊ . . . . աստիճանի № . . . կրծքանշանը։

. . . . ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյի նախագահ՝ . . . .

Կնիքի տեղը

„ . . . „ . . . . 194 թ.

59. Հրամանի պատճենը, կրծքանշանները և վկայականները նորմաներ տվողներին հանձնելու համար, ուղարկվում են ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներին։

60. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ղեկավարը կամ այդ կազմակերպության կողմից հատկապես կրծքանշաններ տալու համար առանձնացված անձնավորությունը կրծքանշանը և վկայականը հանձնում է ֆիզկուլտուրնիկներին հանդիսավոր պայմաններում՝ (ժողովներում, յերեկույթներում, պարապմունքների ժամանակ, շարքի առաջ և այլն)։

61. Կրծքանշաններ ստացողները ստորագրում են կրծքանշան ստանալու մասին (Հրամանի պատճենի վրա)։

62. Այն կրծքանշանները, վորոնք վորևէ պատճառով չեն հանձնվել մի ամսվա ընթացքում նորմա տվողին վերադարձվում է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին։

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Համապատասխան կոմիտեյի վորոշմամբ ֆիզկուլտուրնիկներից հետ վերցված կրծքանշանները (նայել ՊԱՊ կոմպլեքսի կանոնադրության կետ 29) ֆիզկուլտ կոլեկտիվը անմիջապես հանձնում է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին։

VII. ԿՐԿՆՈՂԱԿԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԿԱՐԳԸ

63. ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշանակիր այն ֆիզկուլտուրնիկների համար, վորոնք անցել են հետևյալ տարիքային կատեգորիան, համապատասխան կրծքանշան ստանալու համար անց է կացվում կրկնողական քննություններ։

64. Կրկնողական քննության ծրագրի մեջ է մտնում— բոլորի համար ընդհանուր նորմաների և պահանջների և վորևէ խմբից ընտրական մեկ նորմայի հանձնումը։

65. Կրկնողական քննությունները պետք է տրվեն հետևյալ տարիքային խմբին անցնելու մոմենտից 3 տարվա ընթացքում։ Քննությունները տրվում են բըժշկական ստուգումն անցնելուց հետո։

66. Կրկնողական քննությունները կատարվում են ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի ՊԱՊ հանձնաժողովի կողմից նորմաների ընդունման համար սահմանված բոլոր պահանջների պահպանումով, մտցնելով ՊԱՊ նորմաների հանձնման հաշվառման առանձին տեղեկագրի մեջ։

67. ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի կրծքանշանակիրները կրկնողական քննություն տալու ժամանակվա ընթացքում ՊԱՊ բազմամարտերի պաշտոնական մրցումներին մասնակցելու դեպքում, յերբ ցույց են տվել բոլոր ձևերից, վորոնք ցածր չեն տվյալ տարիքային

կատեգորիայի ՊԱՊ նորմաներից, ազատվում են կըրկնողական քննություններ տալուց։

68. Այն դեպքում, յերբ ՊԱՊ կրծքանշանակիրն անցնելով հետեվյալ տարիքային կատեգորիային, առաջին 3 տարուց հետո չի տալիս կրկնողական քննությունները, կորցնում ե կրկնողական քննություններ տալու իրավունքը և հետեվյալ տարիքային կատեգորիայի կրծքանշան ստանալու համար պետք ե նորից ընդհանուր հիմունքներով հանձնի կոմպլեկսի բոլոր նորմաները և պահանջները։

69. Հետեվյալ տարիքային կատեգորիայի փաստաթղթերի ձևակերպման և կրծքանշան ստացման կարգը անց ե կացվում նույնպես, ինչպես ցույց ե տրված սույն հրահանգի 4-րդ բաժնում («փաստաթղթերի ձեվակերպումը կրծքանշան ստանալու համար»)։

VIII. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿՈԼԵԿՏԻՎՆԵՐՈՒՄ ՈՒ ՍԵԿՑԻԱՆԵՐՈՒՄ ՊԱՊ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՅԵՎ ԳՈՐԾԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՆԵԼԸ

70. Առ մեկը յուրաքանչյուր ամսի, նորմաների հանձնման հաշվառման մատյանի տեղեկագրի և հրամանների պատճենների հիման վրա կազմվում ե նորմաների հանձնման ընթացքի մասին ամփոփագիր 2 օրինակից (ձեվ № 3 ֆկ, տես եջ 229)։

71. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվը տարվա սկզբին կազմում ե հաշվառման նոր տեղեկագիր, գրանցելով նրա մեջ ընկերության անդամների ազգանունները, վորոնք դեռ լրիվ չեն ավարտել նորմաների հանձնումը, և նրանց հանձնած այն նորմաները, վորոնց ժամկետը չի անցել։

ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի — Ձև № 3 ֆկ
և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտե

Ներկայացվում ե յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի կողմից ամեն ամիս 2 օրինակով շրջանային (քաղաքային) ֆիզկուլտուրայի կոմիտեյին, լիազորին հաշվետու ամսին հաջորդող յուրաքանչյուր ամսի 2-ին, վորտեղ մեկ օրինակը հաստատում ե կոլեկտիվի վերադաս կազմակերպության ուղարկելու համար, իսկ 2-րդ օրինակը մնում ե ֆիզկուլտուրայի կոմիտեյի կամ լիազորի գործում։

ՊԱՊ 1-ԻՆ, 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ ՅԵՎ ՅԵՊԱՊ-Ի ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ՆՈՐՄԱՆԵՐԻ ՀԱՆՁՆՄԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

Առ . . . . „ . . „ . . . . 194 թ.

1. Կազմակերպության անունը, վորին կից գտնվում ե ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվը . . . .
2. Կամավոր սպորտ ընկերության, պրոֆմիության և այլի անունը . . . .
3. Փոստային հասցեն . . . .

		ՊԱՊ 1 աստ.	ՊԱՊ 3 աստ.	3
ա		1	1	3
1. Տարեկան հսկիչ թիվը		......	......	......
2. Տվել են դահուկային կամ հետիոտն յերթի նորմաները		......	......	......
3. Տվել են լողի նորմաները		......	......	......
4. Տարվա սկզբից լրիվ նորմաների ընդհանուր քանակը և հաստատված են ֆիզկուլտուրայի կոմիտեյի հրաման.	ա) Նոր հանձնողները նրանցից կին . .	......	......	......
	բ) վերահանձնողները և կրկնողական քննությամբ հանձնողն. նրանցից կին . .	......	......	......

Հաստատում եմ՝ . . . . . Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտե

Նախագահ՝ . . . .

Հաշվառման պատասխանատու՝ . . . .

(ստորագրութ., կնիք և տարեթիվ) „ . . „ . . . . 194 թ.
լրացման ամսաթիվը

ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅԱՆ ԼՐԱՑՄԱՆ ՑՈՒՑՄՈՒՆՔՆԵՐ

(ձեվ № 3 ֆկ)

1. *Հաշվետվությունը լրացնում են բոլոր պրոֆմիության կազմակերպության, կամավոր սպորտ ընկերության, ձեռնարկների, կոլխոզների, արտելների, բոլոր ուսումնական ձեռնարկների (թերի միջնակարգ և միջնակարգ դպրոցները ներառյալ) ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվները:*

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— *Այն կոլեկտիվները վորոնք մտնում են «Դինամո», «Զենիտ», «Սպորտ», «Սամոլյոտ», «Սուդոստրոիտել», «Կրիլյա Սովետով» սպորտ կամավոր ընկերության մեջ, հաշվետվությունը ներկայացնում են միայն իրենց վերադաս մարմիններին:*

2. 2 և 3 *տողերի տեղեկությունները տրվում են հաշվետու ամսի առ մեկը ընդհանուր քանակով՝ նորմաներ լրիվ հանձնողների և կոմիտեյի հրամանով հաստատվածների մասին տեղեկությունները* 2 և 3 *սյունյակից հանվում են:*

3. 4-*րդ տողի տեղեկությունները տրվում են տարվա սկզբից մինչ հաշվետու ամսի վերջին օրը ներառյալ: Որինակ առ մեկը մարտի հաշվետվության մեջ է մտնում հունվար և փետրվար ամսի կատարողականը:*

4. 4-*րդ տողի մեջ են գրվում այն նորմաներ հանձնողներին, վորոնք հայտարարված են կոմիտեյի հրամանով:*

ա) միայն նոր հանձնողները, այսինքն նրանք, վորոնք չունեն հին ՊԱՊ կրծքանշան.

բ) ՊԱՊ 1-*ին աստիճանի նորմաների վերահանձնողները և ՊԱՊ* 2-*րդ աստիճանի կրկնողական քննության անցնողները:*

Հրամանով չհաստատվողները 4-*րդ տողում չեն գրանցվում:*

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1. *Ուսումնական ձեռնարկություններում հաշվառման տեղեկագիրը կազմվում է ուսումնական տարվա սկզբից:*

2. *Հանձնված նորմաները ուժի մեջ են «Պատրաստ աշխատանքի և ԽՍՀՄ պաշտպանության» կոմպլեկսի կանոնադրության* 21 *կետում ցույց տված ժամկետների ընթացքում:*

72. *Կոլեկտիվում յեղած բոլոր ՊԱՊ կրծքանշանակիրները, վորոնք ստացել են կրծքանշան մինչ այս հրահանգը լույս տեսնելը, հաշվառվում են անվանական ցուցակում, վորը կազմվում է ֆիզկուլտուրայի կոմիտեյի ՊԱՊ կրծքանշաններ տալու հրամանի ձեվով, յուրաքանչյուր աստիճանի համար առանձին:*

73. *Յուրաքանչյուր ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվ տանում է ՊԱՊ հետևյալ գործերը.*

Գործ № 2. *Նորմաների հանձնման փաստաթղթեր տեղեկագրեր.*

Գործ № 2. *Նորմաների հանձնման փաստաթղթեր (արձանագրություններ, տեղեկանքներ և այլն):*

Գործ № 3. *Անվանական ցուցակներ, ՊԱՊ կրծքանշաններ տալու հրամանների պատճենները և ՊԱՊ հաշվետվությունները:*

Գործ № 4. *Ղեկավարման և հրահանգչական նյու-*

թեր (ծրագրեր, օրագրեր, նախահաշիվներ, հրահանգներ և այլն)։

Գործ № 5. Տեղեկանքներ և ցուցակներ այն անձանց մասին, վորոնք թույլատրված են բժշկի կողմից նորմաների հանձնմանը։

74. Փաստաթղթերի պահպանման համար պատասխանատու յե ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի) նախագահը։ Հաշվառման բոլոր գործերը պահվում են հետեվյալ ժամկետների ընթացքում.

ա) ՅԵՊԱՊ, ՊԱՊ 1-ին աստ. արձանագրությունները, հաշվառման տեղեկագրերը և այլ արդարացուցիչ փաստաթղթերը— 2 տարի, ՊԱՊ 2-րդ աստիճանի համար— 3 տարի։ Այս ժամկետները անցնելուց հետո փաստաթղթերը, համապատասխան արձանագրություններ կազմելուց հետո, հանձնում են արխիվ.

բ) Հրամանների պատճենները և կրծքանշանակիրների անվանական ցուցակները պահվում են ֆիզկուլտ կոլեկտիվի գործերում անսահմանափակ ժամանակով (մինչև հատուկ կարգադրությունը)։

75. ՊԱՊ հանձնաժողովի նախագահի փոխվելու դեպքում, բոլոր գործերը ակտով հանձնվում է նոր նշանակված ՊԱՊ հանձնաժողովի նախագահին, կամ ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի խորհրդի (բյուրոյի) նախագահին, իսկ կոլեկտիվի լիկվիդացիայի դեպքում— իր վերադաս ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության ղեկավարին։

76. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվ նոր ընդունվող և նրանից դուրս յեկածների ձևակերպումը՝

ա) կոլեկտիվից դուրս գնացողներին, վորոնք լրիվ չեն ավարտել նորմաների հանձնումը, տրվում է հանձնված նորմաների համար տեղեկանք (նայել 18-րդ

կետ). տեղեկանքի արմատը մնում է կոլեկտիվի գործում, իսկ հաշվառման տեղեկագրում արվում է նշում դուրս գնալու մասին.

բ) կոլեկտիվ ընդունվողները վորոնք չեն հանձնել լրիվ ՊԱՊ նորմաները, պետք է ներկայացնեն հանձնված նորմաների մասին տեղեկանք.

Տեղեկանքի հիման վրա ֆիզկուլտուրնիկի ազգանունը և հանձնված նորմաները մտցվում է նորմաների հանձնման հաշվառման տեղեկագրի մեջ, իսկ տեղեկանքը կարվում է «ՊԱՊ նորմաների հանձնման փաստաթղթեր» գործում.

գ) յեթե ՊԱՊ կրծքանշանակիրը հեռանում է, այդ դեպքում անվանական ցուցակում-հրամանի պատճենում— արվում է նշում հեռանալու մասին.

Նորեկ ՊԱՊ կրծքանշանակիրները հաշվառվում են անվանական ցուցակում, և վերջին սյունակում արվում է նշում, վո՞րտեղ են հանձնել նորմաները, քաղաքի և ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվի անունը։

IX. ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՅԵՎ ՀԱՆԳՍՏԻ ՊԱՐԿԵՐՈՒՄ, ՀԱՆԳՍՏՅԱՆ ՏՆԵՐՈՒՄ, ԱՎԱԶԱՆՆԵՐՈՒՄ ՅԵՎ ԱՅԼ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԲԱԶԱՆԵՐՈՒՄ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ՅԵՎ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ։

77. Նորմաների ուսուցումն ու ընդունումը կատարվում է «ՊԱՊ նորմաների հանձնման հաշվատետրը» կամ բժշկի տված նորմաների հանձնման թույլատրության տեղեկանքը ներկայացման դեպքում։

78. Նորմաների հանձնումն ավարտելուց հետո, ՊԱՊ հաշվառման և հաշվետվության պատասխանատու անձը բոլոր արձանագրությունները համարակա-

չում է և կարում «ՊԱՊ նորմաների հանձնման փաստաթղթեր» գործին:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Արժանագրություններում ցույց է տրվում հանձնողի աշխատանքի կամ ուսման վայրը:

79. Նորմաներ հանձնողները փաստաթուղթ ներկայացնելիս, որը հաստատում է նրա անձնավորությունը (անձնագիր, պրոֆգրքույկ, աշակերտական վկայական) տրվում է հանձնված նորմաների մասին տեղեկանք (նայել կետ 18), տեղեկանքի արմատը պահվում է ՊԱՊ հանձնաժողովի գործում:

80. Կատարած աշխատանքների մասին յուրաքանչյուր ամսի առ մեկն կազմվում է ամփոփագիր 3 օրինակից, որից մեկը ներկայացվում է ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին, երկրորդը՝ իր վերադաս կազմակերպությանը և երրորդ օրինակը պահվում է ՊԱՊ գործում (տես էջ 235):

X. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԳՈՐԾԵՐԻ ԿՈՄԻՏԵՆԵՐԻ ԵՎ ՂԵԿԱՎԱՐ ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ԵՎ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ:

81. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյում և այլ ղեկավար ֆիզկուլտ կազմակերպություններում առանձնացվում է հատուկ մարդ, որի վրա յե դրվում ՊԱՊ հաշվառման և հաշվետվության անցկացումը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—ՊԱՊ բոլոր գրագրությունը անց է կենում կազմակերպության ղեկավարի կամ նրա տեղեկալի միջոցով:

82. Յուրաքանչյուր ամիս ֆիզկուլտուրայի կոլեկ-

ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ՆՈՐՄԱՆԵՐԻ ՀԱՆՁՆՄԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

. . . . (Ֆիզկուլտ բազայի անունը)

. . . . մինչև . . . . 194 . . թիվ

ՊԱՊ կոմպլեկսի աստիճանները		Նորմաների ձևերը	Ծանոթություն
ՅԵՊԱՊ	Տալու եյին		
	Տվեցին		
ՊԱՊ 1-ին աստիճան . .	Տալու եյին		
	Տվեցին		
ՊԱՊ 2-րդ աստիճան . .	Տալու եյին		
	Տվեցին		
Ընդամենը ամսվա ընթացքում	Տալու եյին		
	Տվեցին		

Կնիքի տեղը

. . . . բազայի ղեկավար՝ . . . .
(Ստորագրություն)

. . . . ՊԱՊ հանձնաժողովի նախագահ՝ . . . .
(Ստորագրություն)

„ . . . „ . . . . 194 . . թ.

տիվներից ստացված (ձև № 3 ֆկ) հաշվետվությունների հիման վրա շրջանային ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները (շրջխորհուրդները) կազմում են ամսական հաշվետվություններ № 4 ֆկ. ձևով, իսկ ֆիզկուլտ կազմակերպությունները— ըստ ԿԺՏՎՀ սահմանված ձևերի: Հաշվետվությունները ներկայացվում են ոչ ուշ հետևյալ ամսվա 5-ը.

ա) շրջանային կոմիտեները (շրջխորհուրդները)— ներկայացնում են քաղաքային, մարզային կամ հանրապետական կոմիտեյին.

բ) կամավոր սպորտ ընկերությունները և այլ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպությունները ներկայացնում են համապատասխան ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյին և վերադաս ղեկավար մարմնին (խորհուրդ, բյուրո և այլն):

83. Քաղաքային, յերկրային ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները, սպորտ կամավոր ընկերությունների, ֆիզկուլտ կազմակերպությունների, ԲՈՒՀ-երի և այլն գումարված հաշվետվությունները ներկայացնում են յուրաքանչյուր ամսի ոչ ուշ 10-ին իրենց յերկրային կամ հանրապետական կոմիտեյին: Վերջինները ոչ ուշ ամսի 20-ը նորմաների հանձնման ընթացքի ամսական ամփոփագրերը ներկայացնում են ԽՍՀՄ-ի ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյին:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—ՌԽՍՖՀ ավտոնոմ հանրապետությունների, մարզերի և յերկրների ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները անմիջականորեն ներկայացնում են հաշվետվությունները Համամիութենական Կոմիտեյին.

84. Հաշվետվությունների հիման վրա կազմվում է ՊԱՊ հսկիչ պարտավորության կատարման տախտակը (տես եջ 238):

85. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյում, ղեկավար ֆիզկուլտուրայի կազմակերպություններում տարվում են հետևյալ գործերը.

1. ՊԱՊ բոլոր հանձնաժողովների անդամների ցուցակը.

2. ՊԱՊ նորմաների հանձնման հաշվետվությունները, ամփոփագրերը, և հսկիչ պարտավորության կատարման տախտակը.

3. Աշխատանքի ծրագրեր, օրագրեր և ՊԱՊ նախահաշիվներ.

4. Ղեկավարման նյութեր (հրահանգներ, կանոնադրություններ և այլն).

5. ՊԱՊ վերաբերյալ գրագրություններ.

Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեյում պետք է լինեն լրացուցիչ գործեր՝

6. ՊԱՊ կրծքանշաններ տալու հրամանների գործ.

7. Ստուգիչ քննությունների ակտերի և արձանագրությունների գործ:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— 1. ՊԱՊ փաստաթղթերի պահպանմանը պատասխանատու յե կազմակերպության ղեկավարը:

2. Մեկ տարին անցնելուց հետո բոլոր գործերը հանձնվում են արխիվ: Ստուգման քարտերը նախապես կոմիտեյի կողմից մշակվում են (հանվում են միջին տվյալներն և այլն):

86. Հաշվառման պատասխանատուի հեռացման կամ այլ աշխատանքի տեղափոխման դեպքում, նա պարտավոր է ՊԱՊ կոմպլեկսի բոլոր գործերը ակտով հանձնել իր տեղակալին կամ կոմիտեյի ղեկավարին

ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԿՈՆՏՐՈԼ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

....

(Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության անունը)

194 . . . թվի

№№ ըստ կարգի	Ֆիզկուլտ կազմակերպության անունը (ցեխ, գործարան, սպորտ ընկերություն, քաղաք, մարզ, յերկիր, հանրապետություն)	Տարեկ. կոնտրոլ առաջադր.			Տարու ընթացքում	ՊԱՊ կոնտրոլ առաջադրանքների կատարման ընթացքը						Ընդամենը տարվա ընթացքում			Ծանոթություն
						Հունվար			Փետրվար						
		ՑՈՒՑԱԿ	ՊԱՊ 1-ին աստիճ.	ՊԱՊ 2-րդ աստիճ.		ՑՈՒՑԱԿ	ՊԱՊ 1 աստիճ.	ՊԱՊ 2 աստիճ.	ՑՈՒՑԱԿ	ՊԱՊ 1 աստիճ.	ՊԱՊ 2 աստիճ.	ՑՈՒՑԱԿ	ՊԱՊ 1 աստիճ.	ՊԱՊ 2 աստիճ.	
					Լրիվ տվել են										
					Տվել են դահուկն.										
					Տվել են լողը										
					Լրիվ տվել են										
					Տվել են դահուկն.										
					Տվել են լողը										
	Եվ այլն														

(կոմիտեյի նախագահին, շրջխորհրդին, կամավոր սպորտ ընկերության նախագահին), կամավոր սպորտ ընկերության կամ այլ ֆիզկուլտուրայի կազմակերպության լիկվիդացիայի դեպքում — գործերը հանձնվում են համապատասխան վերադաս կազմակերպությանը:

XI. ՊԱՊ ՆՈՐՄԱՆԵՐԻ ՀԱՆՈՒՄՆ ՅԵՎ ՓՈԽԱՐԻՆՈՒՄԸ.

87. ՊԱՊ-ի կոմպլեկսի նորմաների հանման և փոխարինման իրավունքը պատկանում է միայն ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյին:

88. Այն դեպքում, յերբ հնարավոր չի առանձին շրջաններում և վայրերում հանձնել այս կամ այն նորման, համապատասխան կոմիտեները ներկայացնում են այդ նորմաների փոխարինման կամ փոփոխման համար հիմնավորված միջնորդություն Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյին:

89. Լողի նորմաների հանման համար, հանրապետական, մարզային, յերկրային ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեները կազմում են շրջանների և բնակված այն կետերի ցուցակը, վորտեղ չի կարելի անցկացնել լողի նորմայի ուսուցումն ու հանձնումը, ցույց տալով ջրային ավազանների (водоемов) հեռավորությունը:

Տեղական հողորգանների և առողջապահական օրգանների հաստատված ցուցակ ներկայացվում է Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյին ի հաստատություն:

90. Նրանք, վորոնք չեն ավարտել նորմաների լրիվ

հանձնումը, անջուր և անձյուն շրջաններից տեղափոխվելով այնպիսի շրջան, վորտեղ լողը և դահուկը հանդիսանում է պարտադիր նորմա, պետք է հանձնեն նշված նորմաները:

XII. ՊԱՊ (ՅԵՊԱՊ) ԿՐԾՔԱՆՇԱՆԻ ԴՈՒԲԼԻԿԱՏԻ ՍՏԱՑՄԱՆ ԿԱՐԳԸ.

91. ՊԱՊ կրծքանշանի կորցնելու, գողանալու կամ կոտրվելու դեպքում, կարող է տրվել կրծքանշանի դուբլիկատը:

92. ՊԱՊ կրծքանշանի դուբլիկատ ստանալու համար անհրաժեշտ է իր կոլեկտիվին ներկայացնել դիմում, կցելով նրան կրծքանշանի կրելու իրավունքի վկայականը, կորցնելու կամ գողանալու ակտը և վճարել կրծքանշան դուբլիկատի արժեքը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.—Պարտադիր ծառայության, կարմիրբանակայիններին և կրտսեր հրամկազմին դուբլիկատները տրվում է ձրի:

93. Ֆիզկուլտ կոլեկտիվը կրծքանշանի դուբլիկատի տրվելու հիմնավորված միջնորդությունը, դիմումի և կրծքանշանի արժեքի հետ միասին ուղարկում է տեղական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտե:

Տեղական կոմիտեն պարտավոր է 3 օրվա ընթացքում տեղյակ պահել դիմում տվող ֆիզկուլտուրնիկին իր վորոշման մասին:

94. Այն դեպքում, յեթե կոմիտեն հարգում է ֆիզկուլտ կոլեկտիվի միջնորդությունը, նա ամբողջ նյութը ներկայացնում է Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի

գործերի համամիութենական կոմիտե: Միաժամանակ տեղափոխում է կրծքանշանի արժեքը:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.— Յերկրորդ անգամ կրծքանշանի կորցնելու դեպքում դուբլիկատ չի տրվում:

95. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեն ստացած նյութերը հաստատելուց հետո ուղարկում է կոմիտեյի հասցեյով կրծքանշանի դուբլիկատը:

96. Տեղական կոմիտեն, ստանալով Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյից կրծքանշանի դուբլիկատը, հանձնում է դուբլիկատը վկայականի հետ ըստ պատկանելության, վկայականում նշելով կրծքանշանի դուբլիկատի մասին:

ՊԵՏ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Гос. Публ. Библиотека
ՀՍՍՀ-ССРА
им. А. Мясникяна
Ա. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Էջ

«ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԽՍՀՄ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՆՈՐ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԳՈՐԾԱԴՐՈՒՄԸ

ԽՍՀ Միության Ժողովրդական Կոմիսարների Խորհրդի 1939 թ. նոյեմբերի 26-ի վորոշումը 3
ԽՍՀՄ ԺԿԽ-ին կից Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի համամիութենական կոմիտեյի 1939 թ. նոյեմբերի 28-ի հրամանը 6

ՊԱՊ ՀԱՄԱՄԻՈՒԹԵՆԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԿՈՄՊԼԵԿՍ

ՊԱՊ կոմպլեկսի կանոնադրության մասին
1. Կոմպլեկսի խնդիրներն ու բովանդակությունը . . 11
2. Ընդհանուր դրույթներ 13
3. Ուսուցման և մարզման կազմակերպումը . . . 19
4. Նորմաների հանձնումը 20
5. Կրծքանշաններ տալու կարգը 22
6. Կրծքանշան ստացողների իրավունքները և պարտավորությունները. 24
7. Կրծքանշանից զրկելու մասին 25

ՅԵՊԱՊ ԱՍՏԻՃԱՆ՝

Պատանիներ 26
Աղջիկներ 33

ՊԱՊ 1-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆ՝

Տղամարդիկ 39
Կանայք 47

ՊԱՊ 2-ՐԴ ԱՍՏԻՃԱՆ՝

Տղամարդիկ 54
Կանայք 66

ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՍԱԿՆԵՐԻ ՀԱՎԵԼՎԱԾ

1. Ֆիզկուլտուրայի շարժումը ԽՍՀՄ-ում 75
2. Առողջապահության և ֆիզկուլտուրային ինքնավերահսկողության հիմունքները 78
3. Մարմնամարզություն 84
4. Ակրոբատիկա 131
5. Արգելքների շերտի հաղթահարում 162
6. Հետիոտն յերթեր 173
7. Շտանգայի բարձրացում, բեռի փոխադրում . . 176
8. Խեղդվողներին փրկելու յեղանակները, ցատկեր ջուրը 178
9. Պաշտպանություն և հարձակում 180
10. Դահուկներով ռազմականացված յերթեր . . . 186
11. Տուրիզմ 195

ՀՐԱՀԱՆԳ ՊԱՊ ԿՈՄՊԼԵԿՍԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

1. ՊԱՊ աշխատանքների ղեկավարումը 198
2. ՊԱՊ հանձնաժողովներ 201
3. Նորմաների ընդունման և հանձնման հաշվառում 203
4. Փաստաթղթերի ձևակերպումը կրծքանշան ստանալու համար 214
5. Ստուգիչ քննությունների անցկացման կարգը . . 218
6. Կրծքանշաններ տալու կարգը 224
7. Կրկնողական քննությունների անցկացման կարգը 227
8. Ֆիզկուլտուրայի կոլեկտիվներում ու սեկցիաներում ՊԱՊ հաշվետվության և գործերի վարումը 228
9. Կուլտուրայի և հանգստի պարկերում, հանգստի տներում, ավազաններում և այլ ֆիզկուլտուրայի բազաներում հաշվառումը և հաշվետվությունը 233
10. Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի գործերի կոմիտեների և ֆիզկուլտուրայի ղեկավար աշխատողների աշխատանքի հաշվառումը ու հաշվետվությունը . . 234
11. ՊԱՊ նորմաների փոխումը և փոխարինումը . . 239
12. ՊԱՊ (ՅԵՊԱՊ) կրծքանշանի դուբլիկատի ստացման կարգը 240

Պատ. խմբագիր՝ Վ. ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ
Թարգմանիչներ՝ Ա. Դավթյան և Հ. Փարսադանյան
Տեխ. խմբագիր՝ Հ. Այվազյան
Սրբագրիչ՝ Վ. Խաչատրյան

Գլավլիտի լիազոր Ա—2323, պատվեր 343, տիրաժ 3000
Հանձնված է արտադրության 26 ապրիլի 1940 թ.
Ստորագրված է տպագրության 9 հունիսի 1940 թ.
15¼ տպագրական մամուլ։ Գինը 5 ռ., կազմը 50 կոպ.

Հայկական ԽՍՀ ԺԿԽ-ին կից Թերթերի և ամսագրերի
տպարան, Երևան

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0308866

ԳԻՆԸ 5 ՌՈՒԲԼԻ
ԿԱԶՄԸ 50 ԿՈՊ.

9276
36 262

Всесоюзный Физкультурный Комплекс
„ГОТОВ К ТРУДУ и ОБОРОНЕ СССР“

Комитет по делам Физкультуры и Спорта
при СНК Армянской ССР. Ереван