**2025 - 2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ «ՆԱԽՆԱԿԱՆ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՕԼԻՄՊԻԱԴԱՅԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՓՈՒԼԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ**

# ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

**1. Կրակային պատրաստություն (հրաձգություն մենամարտ վարժասարքից)**

Հրաձգությունը կատարվում է 7 մետր հեռավորությունից, կանգնած դրությունից (հենարանին հենված դիրքից): Թիրախ № 7:

Կատարվում է 2 փորձնական և 3 ստուգիչ կրակոց:

Լավագույնն է ճանաչվում առավելագույն միավորներ հավաքած մասնակիցը:

**2. Շարային պատրաստություն**

Մասնակիցների կատարմամբ շարային վարժաձևերից ստուգվում են՝

1) վարժաձևերի անհատական կատարում
- շարային կեցվածք
- դարձումներ տեղում
- շարային քայլ
- դարձումներ շարժման ժամանակ
- զինվորական ողջույնի կատարում տեղում և շարժման ընթացքում
- պետին մոտենալ և հեռանալ

Գնահատումը կատարվում է 5 (հինգ) բալային համակարգով համաձայն ՆԶՊ գնահատման չափանիշների՝ յուրաքանչյուր վարժաձևի համար:

Լավագույնն է ճանաչվում առավելագույն միավորներ հավաքած մասնակիցը:

**3. Ինքնաձիգի ոչ լրիվ քանդում-հավաքում**

Վարժության կատարման հերթականությունը՝ քանդել և հանել պահեստատուփը, լիցքավորել ինքնաձիգը՝ փողը դեպի վեր $45^0$, կատարել ստուգիչ կրակոց, հանել շամփուրը, հանել պատկանելիքը, հանել փողատուփի կափարիչը, հանել հետադարձ մեխանիզմը, հանել փակաղակի շրջանակը, փակաղակի շրջանակից անջատել փակաղակը, բացել փողի պահպանակը, հանել գազային խողովակը: Հավաքել՝ հակառակ հերթականությամբ:

Լավագույնն է ճանաչվում նվազագույն ժամանակահատվածում առաջադրանքը կատարած մասնակիցը: Առջադրանքի կատարման հերթականության խախտման դեպքում մրցավարի կողմից արձանագրվում և նշվում է կատարած խախտումը: Յուրաքանչյուր խախտման համար հիմնական ժամանակին ավելացվում է 5 (հինգ) տուգանային վայրկյան:

**4. Զեռքի հարձակողական նռնակների նետում հեռավորության վրա**

Նետումը կատարվում է ուսումնական ՌԳԴ - 5 կամ Ջ - 1 նռնակով (առանց լծակի): Նռնակը մասնակցին տրվում է նետման վայրում, մրցավարի կողմից: Նետումները կատարվում են հեռավորության վրա՝ ՀՀ ՊՆ հրաձգության դասընթացի հարձակողական և պաշտպանողական նռնակների նետման 1-ին վարժության պահանջների համաձայն: Վարժության կատարման համար տրվում է 2 նռնակ՝ 1 հատ փորձնական և 1 հատ ստուգողական: Նետումը կատարվում է տեղից՝ կանգնած դիրքից:

Վարժությունը կատարելու համար յուրաքանչյուր մասնակցի տրվում է 2 րոպե ժամանակ և 2 նռնակ: Նետման արդյունքը գրանցվում է նռնակի նետման դաշտի հետ առաջին հպմամբ՝ նշագիծը ներառյալ: Գլորվելով կամ կրկնակի ցատկով խոցումը չի գրանցվում: Մրցավարը յուրաքանչյուր նետումից անմիջապես հետո հայտնում է արդյունքը՝ նշելով հեռավորությունը ըստ մետրերի:

Միավորները հաշվարկվում են համաձայն ստորև բերված աղյուսակի.

| Մասնակիցներ | Միավորներ | | |
|---|---|---|---|
| | **3 միավոր** | **4 միավոր** | **5 միավոր** |
| Տղաներ | 25 մետր | 30 մետր | 35 մետր |
| Աղջիկներ | 20 մետր | 25 մետր | 30 մետր |

**5. Ձգում պտտաձողից և հենում պառկած դրությունից**

– **Ձգում պտտաձողից (կատարում են տղաները)**

Տղաները վարժությունը կատարում են կախ դրությունից, ձեռքերի բռնվածքը՝ ափերը դուրս, ոտքերի թաթերը ձգված վիճակում: Վարժությունը համարվում է կատարված միայն այն դեպքում, երբ վերձգման ժամանակ մասնակցի ծնոտը հավասարվում է պտտաձողին: Մասնակցում են թիմի բոլոր տղաները

– **Հրումներ պառկած դիրքից (կատարում են աղջիկները)**

Աղջիները վարժությունը կատարում են հատակից 30 սմ բարձրության հենարանին հենված, ձեռքերը զատած, ոտքերը միասին: Վարժությունը համարվում է կատարված միայն այն դեպքում, երբ ձեռքերը ամբողջությամբ ծալված և բացված են լինում:

Լավագույնն է ճանաչվում վարժությունը առավելագույն քանակությամբ ճիշտ կատարած մասնակիցը:

**6. Կրոսավազք**

(1000 մ): Մրցումն անցկացվում է համաձայն աթլետիկայի կանոնակարգի: Մասնակցում են թիմի տղաները:

(500 մ): Մրցումն անցկացվում է համաձայն աթլետիկայի կանոնակարգի: Մասնակցում են թիմի աղջիկները:

Լավագույնն է ճանաչվում նվազագույն ժամանակահատվածում նշված տարածությունը հաղթահարած մասնակիցը:

**7.Տեղագրություն**

**Հորիզոնի կողմերի որոշումը առանց քարտեզի[1]:**

1.Կողմնորոշում Արևով և ժամացույցով (գտնում է հորիզոնի հարավային կողմը և շարժվում է հուշաթերթիկում նշված ուղղությամբ, հասնում է նախատեսված վայրը):

2.Կողմնորոշվել բևեռային Աստղով (գտնում է Բևեռային աստղը, որոշում է հորիզոնի կողմերը և շարժվում է հուշաթերթիկում տրված ուղղությամբ և հասնում է նախատեսված վայրը):

3.Կողմնորոշվել կողմնացույցով (գործարկում է կողմնացույցը՝ Ադրիանովի, որոշում է հյուսիսը, որոշում է հուշաթերթիկում տրված դեպի կողմնորշիչը տանող ուղղությունը, շարժվում է այդ ուղղությամբ և հասնում է նախատեսված վայրը):

Գնահատումը կատարվում է համաձայն ստորև բերված աղյուսակի.

| № | Գնահատվող գործողությունը | Գնահատում | |
|---|---|---|---|
| 1 | Կողմնացույցը գործարկելը[2] | 1 | 5 |
| | Տրված ուղղության որոշելը | 2 | |
| | Նախատեսված վայր հասնելը | 2 | |
| 2. | Ժամացույցի սլաքը տեղադրում է դեպի Արեգակը[3] | 1 | 5 |
| | Մտովի կիսվող անկյունը ընտրելը | 2 | |
| | տրված ուղղության որոշելը և նախատեսված վայր հասնելը | 2 | |
| 3. | «Մեծ արջ» համաստեղությունը գտնելը | 2 | 5 |
| | «Բևեռային աստղը» գտնելը | 2 | |
| | Տրված ուղղությունը որոշելը և նախատեսված վայր հասնելը | 1 | |

[1].Բևեռային Աստղով,Արևով և ժամացույցով կողմնորոշումները անցեն կացվում եղանակային բարենպաստ պայմանների առկայության դեպքում:

[2].Արգելակի ցանելը և հյուսիսային ուղղությունը որոշելը:

[3].Ընտրում է Արեգակի հետ համընկնող սլաքը