***«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»***

***ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,***

***ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ***

 ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ա. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ***

 ***«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020Թ.***

**§ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ¦ ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ §ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ, ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ¦ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ՝ *§ՁՅՈՒԴՈ¦* ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ 2020 ԹՎԱԿԱՆԻ ԱՌԿԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Կանգնած դրությունից տեխնիկան գնահատվում է առավելագույնը 16 միավոր, ծնկած դրությունից՝ 4 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարծությունների գումարով

1. **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ**

***V ՔՅՈՒ – ԴԵՂԻՆ ԳՈՏԻ ՆԱԳԵ ՎԱԶԱ (NAGE VAZA) – ԳՑՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ***

8հնարք։ Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում 0 միավոր։

1. **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԾՆԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ**

***ԿԱԹԱՄԵ ՎԱԶԱ (KATAME WAZA) – ՃՆՇՈՂ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ***

Հնարքները տրվում են քննող դասախոսի հայեցողությամբ 2հնարք։

Յուրաքանչյուր հնարքի անսխալ կատարման համար տրվում է 2 միավոր, սխալներով կատարված հնարքի համար՝ 1 միավոր, հնարքին չտիրապետելու դեպքում 0 միավոր։

Գրականություն ՝ Խիթարյան Դ.Ս. Ձյուդո, Երևան, 2017

**ՌԵԿՏՈՐԻ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ, ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝ Դ.Ս. ԽԻԹԱՐՅԱՆ**

***V ՔՅՈՒ - ԴԵՂԻՆԳՈՏԻ***

***ՆԱԳԵ ՎԱԶԱ (NAGE VAZA) – ԳՑՈՒՄՆԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | [Deashiharai](http://www.youtube.com/watch?v=I25HN3DE8hs) | Դեաշիհարաի | Տակահատում առաջ դրված ոտքին | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\Deashi harai.jpg |
|  | [Hizaguruma](http://www.youtube.com/watch?v=VDsiBURKj-s) | Հիզագուրումա | Փակում ծնկից | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\hizaguruma_med_hr.jpeg |
|  | [Sasaetsurikomashi](http://www.youtube.com/watch?v=nrmtaMeVQd4) | Սասաեցուրիկոմիաշի | Փակում թաթով | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\Sasae tsurikomi ashi.jpg |
|  | Ukigoshi | Ուկիգոշի | Գցումկոնքիվրայից – կի­մոնոնբռնածթևատակից, մեջքամասում | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\ukigoshi1.jpg |
|  | [Osotogari](http://www.youtube.com/watch?v=gus3kezcBcM) | Օսոթո գարի | Որսումովթափագցումմեկոտքիտակ | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\o-soto-gari.jpg |
|  | [Ogoshi](http://www.youtube.com/watch?v=jn0WObPwTqg) | Օ գոշի | Գցումկոնքիվրայից – կի­մոնոնբռնածվերևից` մեջ­քա­մասում առանց բռնվածքի | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\ogoshi1.jpg |
|  | Ouchgari | Օուչի գարի | Կառչում ներսից տարանուն ոտքին | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\Ouchi gari.jpg |
|  | [Seonage](http://www.youtube.com/watch?v=dHrSqRMC04Q) | Սեոինա­գե | Գցում ուսի վրայից | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\seoi nage.jpg |

***ԿԱԹԱՄԵ ՎԱԶԱ (KATAME WAZA) - ՃՆՇՈՂ***

***ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԻՏԵԽՆԻԿԱ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hon kesa gatame | Հոն կեսա գաթամե | Պահում կողկից | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\hon_kesa_gatame.gif |
|  | Kata gatame | Կաթա գաթամե | Պահում ուսի ֆիքսումը գլխով | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\kata_gatame.gif |
|  | Yoko shiho gatame | Յոկո շիհո գաթամե | Պահում լայնակի բռնվածքով | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\yoko-shiho-gatame.gif |
|  | Kami shiho gatame | Կամի շիհո գաթամե | Պահում գլխի կողմից | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\kami_shiho_gatame.gif |
|  | Tate shiho gatame | Թաթե շիհո գաթամե | Պահում վերևից | Description: C:\Documents and Settings\user\Desktop\Judo girq\foto\Judo tekhnika-verj\New folder (4)\tate-shiho-gatame.jpg |