***«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՝ *§ՍԱՄԲՈ¦* ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ 2020 ԹՎԱԿԱՆԻ ԱՌԿԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Կանգնած դրությունից տեխնիկայի ցուցադրումը գնահատվում է առավելագույնը 12 միավոր, պարտեր դրությունից՝ 8 միավոր, վերջնական գնահատականը որոշվում է երկու վարժությունների գումարով

1․ **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ԿԱՆԳՆԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ․**

Իրանի օգնությամբ կատարվող հնարքներ, տակահատումներ, ոտնախփումներ, ոտնդիրներ, կառչումներ, ոտնափաթաթումներով գցումներ։

**Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ 6 հնարք։**

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

2․ **ՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ՑՈՒՑԱԴՐՈՒՄ ՊԱՌԿԱԾ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ․**

Պահումներ, ցավեցնող հնարքներ։

**Հնարքները տրվում են դասախոսի հայեցողությամբ 4 հնարք։**

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

Գրականություն՝ 1 . Առաքելյան Վ. Բ., Սաղյան Բ. Զ., Սամբո ըմբշամարտ, Ուսումնական

 ձեռնարկ, Երևան 2007,

2. Купцов А.П. Спортивная борьба, Мос., ФиС, 1978

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