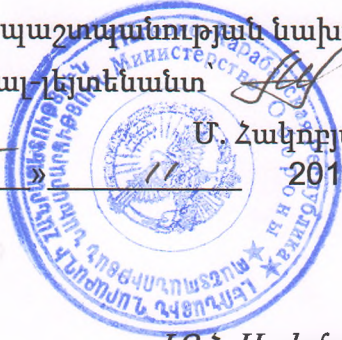


Հաստատում եմ՝

ԼՂՀ պաշտպանության նախարար,  
գեներալ-լեյտենանտ

Մ. Հակոբյան  
2014թ.

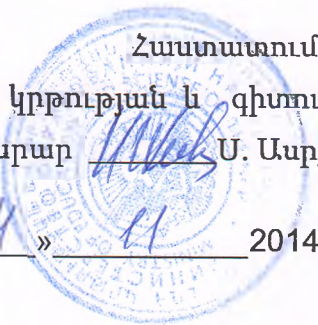
« 5 »



Հաստատում եմ՝

ԼՂՀ կրթության և գիտության  
նախարար Ս. Ասրյան

« 9 » 2014թ.



## ԿԱՆՈՆԱԿԱՐԳ

*ԼՂՀ Սահմանադրության օրվան նվիրված «Ուժային եռամարտի»*

*հանրապետական մրցումների*

### 1. Նպատակը և խնդիրները

- Դպրոցականներին նախապատրաստել հայրենիքի պաշտպանությանը
- Նպաստել ՆԶՊ և ՖԴ առարկաների ուսումնական ծրագրի յուրացմանը
- Դպրոցականների մեջ դաստիարակել հայրենասիրություն և ապագա զինվորի համապատասխան որակներ
- Անցկացնել նախագորակոչիկների ուժային կարողությունների մշտադիտարկում
- ի հայտ բերել տաղանդավոր պատանի «ուժեղներին»
- Դպրոցներում զարգացնել ու մասսայականացնել «Ծանրաքարի բարձրացում», «Պտտածողի վրա ձգումներ» և «Բազկամարտ», (սարևտեսլինգ) մարզաձևեր:

### 2. Մրցումների ծրագիրը

Մրցումների ծրագրով նախատեսված են՝

- Ձգումներ պտտածողի վրա,
- 16 կգ-անոց ծանրաքարի բարձրացում,
- բազկամարտ:

### 3. Մրցումների անցկացումը և ժամկետները

«Ուժային եռամարտի» մրցումներն անց են կացվում 2 փուլով.

1-ին փուլ՝ շրջանային /քաղաքային/ մինչև 2014թ. Դեկտեմբեր 15-ը  
2-րդ փուլ՝ հանրապետական՝ դեկտեմբերի 22 -24-ը Ստեփանակերտ քաղաքի հ.7 հիմնական դպրոցի մարզադահլիճում:

### 4. Մրցումների ղեկավարումն ու կազմակերպումը

Մրցումների ընդհանուր ղեկավարությունը իրականացնում է ԼՂՀ կրթության և գիտության նախարարության կողմից հաստատված մրցավարական հանձնախումբը:

### 5. Մասնակիցները

Մրցումներին թույլատրվում են մասնակցելու ԼՂՀ շրջանների և Ստեփանակերտ քաղաքի հանրակրթական և միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների, ինչպես նաև Ք. Իվանյանի անվան ռազմամարզական վարժարանի 10-11-րդ դասարանների պատանիները:

Թիմի կազմը՝ 5 մասնակից և մեկ մարզիչ - ներկայացուցիչ:

*Ծանոթություն. թիմերի բոլոր հինգ մասնակիցները մասնակցում են մրցումների ծրագրով նախատեսված «Ծանրաքարի բարձրացում», «Պտտածողի վրա ձգումներ» և «Բազկամարտ» վարժություններին:*

## 6. Մրցումների անցկացման կարգն ու պայմանները

«Ծանրաքարի բարձրացում» մարզաձևի մրցումներն անց են կացվում պոկում վարժությունով 16 կգ-անոց ծանրաքարով կախ դրությունից, սկզբում մեկ ձեռքով, այնուհետև, առանց ծանրաքարը գետնին դնելու և հանգստանալու, մյուս ձեռքով: Ծանրաքարը՝ վերևում, ձեռքը ուղղված վիճակում ֆիքսվում է 1-2 վրկ:

Մասնակիցը ձեռքի անընդհատ շարժումով բարձրացնում է կշռաքարը վերև՝ ձեռքի ուղղությունը ճիշտ պահելով, ինչպես պատկերված է գծագրում/կից հավելված 1/:

Գործիքը ֆիքսելով վերևում՝ առանց մարմնին հպելու, իջեցվում է ներքև՝ հերթական փորձը կատարելու համար:

Ծանրաքարը մի ձեռքից մյուսը տեղափոխելիս թույլատրվում է մեկ ավելորդ թափ:

Վարժությունը կատարվում է մեկ մոտեցումով: «Կանգ ա՝ ո» հրամանը տրվում է, եթե՝

- ծանրաքարը դրված է ուսին.

- ծանրաքարը դրված է գետնին.

ծանրաքարի բարձրացումը չի հաշվվում նաև՝

- ծանրաքարի կրկնաստեղման դեպքում.

- վերևում չֆիքսելու դեպքում.

- ազատ ձեռքով կամ մարմնի որևէ մասով մասնակցի մարմնի որևէ մասին, հատակին /հարթակին/, ծանրաքարին, աշխատող ձեռքին դիպչելու դեպքում: Մրցումների ժամանակ մասնակիցների քաշային կարգը հաշվի չի առնվում:

«Բազկամարտի» մրցումներն անց են կացվում բազկամարտի միջազգային ֆեդերացիայի կանոններով 4 ենթախմբերով /յուրաքանչյուր ենթախմբում՝ 10 մասնակից/:

Ենթախմբերի կազմը որոշվում է վիճակահանությամբ:

Արգելվում է օգտվել ցանկացած ձևի բինտից, արմունկի կամ դաստակի վրայի կապերից, ինչպես նաև կրել մատանիներ կամ ապարանջաններ: Մրցումներն անցկացվում են կանգնած դիրքով.

- ձեռքերը պետք է գտնվեն ուղիղ սեղանի կենտրոնում, այնպես, որ մատների առաջին հոդերը լինեն ազատ և մրցավարին տեսանելի.

- արմունկները պետք է լինեն արմնկակալների վրա՝ ցանկացած տեղում,

- ազատ ձեռքով պետք է բռնել բռնակից,

- մինչև մեկնարկը մրցակիցների ուսերը պետք է լինեն սեղանի եզրագծին զուգահեռ և չանցնեն սահմանված գիծը,

- ոտքերի դիրքը՝ սեղանի տակ, ցանկացած դիրքով (գոնե մեկ ոտքով պետք է հենված լինի հատակին): Մրցումների ժամանակ արգելվում է՝

- ժամանակից շուտ մեկնարկը,

- արմունկն արմնկակալից կտրելը,

- սեղանի միջնագիծը ուսով կամ գլխով հատելը,

- գլխով կամ ուսով նախաբազկին կամ մրցող ձեռքի բռնվածքին հպվելը,

- որոշիչ պահին բռնվածքը դիտավորյալ խզելը,

- ազատ ձեռքը բռնակից թողնելը,

- երկու ոտքով հատակից կտրվելը:

Վերոհիշյալ կանոնների խախտման, ինչպես նաև մրցավարին չենթարկվելու դեպքում մասնակիցը ստանում է զգուշացում (ֆոյ): Երկրորդ նման զգուշացման դեպքում գրանցվում է պարտություն: Վերոհիշյալ սխալները որոշիչ պահին (մարզիկի ձեռքն ուղղահայաց դիրքից թեքվել է ավելի քան 45°) միտումնավոր կատարող մասնակիցը համարվում է պարտված: Բռնվածքի խզման կամ զգուշացում ստանալու դեպքում մասնակիցները 30 վայրկյանանոց հանգստի իրավունք ունեն: Եթե բռնվածքը խախտվել է երկու մրցակիցների մեղքով, ապա պայքարը դադարեցվում է, սակայն մասնակիցները զգուշացում չեն ստանում, և պայքարը շարունակում են բռնվածքը կապելուց հետո:

## 7. Մրցումներում հաղթողների որոշման կարգը

Բոլոր մրցաձևերում միավորների հաշվակը կատարվելու է համաձայն հ. 2 աղյուսակի:

«Ծանրաքարի բարձրացում» մարզաձևերում՝

Անհատական տեղերը որոշվում են մարզիկի (մասնակցի) աջ և ձախ ձեռքերի արդյունքների միջին թվաբանականով:

«Բազկամարտի»

Մրցումներն անց են կացվում 4 եթախմբերում /10-ական մասնակից/:

Ենթախմբերում մասնակիցները որոշվում են վիճակահանությամբ:

Անհատական առաջնությունը որոշվում է մասնակցի հավաքած միավորներով համաձայն աղյուսակի:

Պատաձողի վրա ձգումներ վարժությունում՝

Անհատական առաջնությունը որոշվում է մասնակցի հավաքած միավորներով՝ համաձայն աղյուսակի:

Բոլոր 3 վարժություններում արդյունքների հավասարության դեպքում առավելությունը տրվում է՝

- քիչ քաշ ունեցող մասնակցին,

- վարժությունը առաջինը կատարած մասնակցին:

- Ընդհանուր անհատական հաշվարկով տեղերը որոշվում են 3 վարժությունների արդյունքում հավաքած միավորների քանակով:

«Ուժային եռամարտում» ընդհանուր թիմային տեղերը որոշվում են թիմի բոլոր (5)

մասնակիցների 3 վարժություններում հավաքած միավորների գումարով:

*Ծանոթություն. 1 . Թիմային և անհատական հաշվարկներով տեղերը որոշելիս՝ հավասար միավորների դեպքում առավելությունը տրվում է՝ այն թիմին /մասնակցին/, որը ավելի բարձր միավորներ է հավաքել «Ծանրաքարի բարձրացում» մարզաձևից:*

*2. Թիմին /մասնակցին/, որն առաջինն է կատարել վարժությունը:*

## 8. Մրցումների ծախսերը

Մրցումների կազմակերպման և անցկացման հետ կապված բոլոր ծախսերը (ճանապարհաձախսի, սննդի, զիջերավարձի, մրցավարների և սպասարկող անձնակազմին օրապահիկների, մրցանակների ձեռքբերումը) հոգում է ԼՂՀ կրթության և գիտության նախարարությունը:

## 9. Պարգևատրումները

Ընդհանուր թիմային հաշվարկում մրցանակային 1-3-րդ տեղեր զբաղեցրած թիմերը պարգևատրվում են ԼՂՀ կրթության և գիտության, ինչպես նաև պաշտպանության նախարարությունների համապատասխան կարգի դիպլոմներով, դրամական պարգևներով և արժեքավոր նվերներով:

Անհատական հաշվարկով մրցումների 3 վարժություններում 1-3-րդ տեղեր զբաղեցրած մարզիկները պարգևատրվում են ԼՂՀ ԿԳՆ և ՊՆ պատվոգրերով և դրամական պարգևներով:

Խրախուսվում են նաև մրցանակային տեղեր զբաղված թիմերի մարզիչ-ներկայացուցիչները:

## 10. Հայտերը

Մրցումների մասնակից թիմերի անվանական հայտերը ներկայացվում են մրցումների ժամանակն օրը դեկտեմբերի 22-ին:

Մույն կանոնակարգը պաշտոնական հրավերք է «Ուժային եռամարտի» մրցումներին մասնակցելու համար:

ԼՂՀ ՊՆ ՌՀԴ և ՀԿՀԿ բաժնի

պետ՝ գնդապետ  Բ. Մուրադյան

ԼՂՀ ԿԳՆ ՌՀ, ՖՁ և ՀԿՀԿ բաժնի

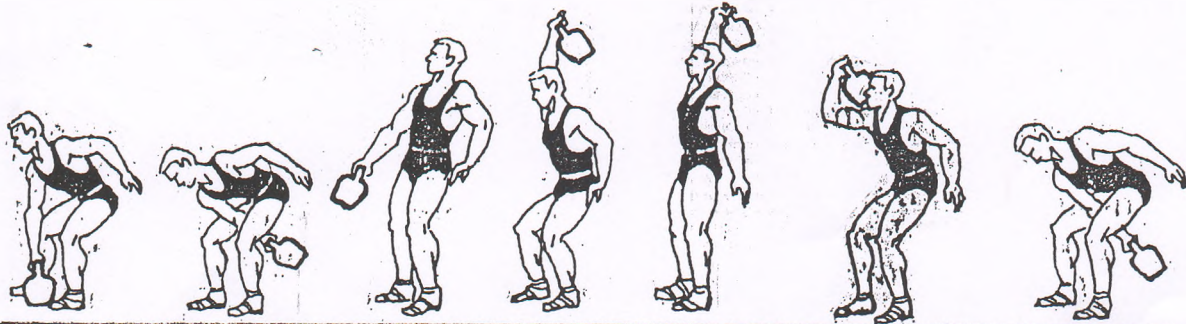
Վարիչ՝  Վ. Գրիգորյան

## ԾԱՆՐԱՔԱՐԻ ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՄ /ՊՈԿՈՒՄ/

Կատարվում է ելման դիրքը ոտքերը ուսերի լայնությամբ, գետնին դրած ծանրաքարի բռնակից մեկ ձեռքով վերցրած, բռնվածքը վերևից: «Վարժությունը սկսիր» հրամանով ծանրաքարը հաջորդաբար բարձրացնել վերև և իջեցնել ներքև սկզբում մեկ ձեռքով այնուհետև ձեռքերը փոխելով առանց հանգստի – մյուսով:

Ծանրաքարի դիրքը վերևում ֆիքսվում է ուղիղ ձեռքի վրա 1-2 վ. ընթացքում:

Ծանրաքարը հատակին հպվելու կամ ընկնելու դեպքում վարժությունը դադարեցվում է:



Վարժության կատարման ժամանակ արգելվում է՝

- ծանրաքարի կրկնասեղմումը,
- ազատ ձեռքով հպվելը ոտքին, ծանրաքարին և աշխատող ձեռքին,
- ծանրաքարի հպումը հատակին,
- ծանրաքարի կրծքին կամ ուսին իջեցնելը:

### Նախապատրաստական վարժություն

1. Ծանրաքարերի պոկումը երկու ձեռքով մինչև գոտկատեղի բարձրության: /Ե. Դ. մեկնարկն երկու ձեռքերով բռնվածքը վերևից; 1- ծանրաքարը ձռձել ետ մինչև սրունքների գիծը; 2- հանել ծանրաքարը ուղիղ ձեռքերի վրա; այդ վարժությունը կատարել նաև մեկ ձեռքով/:
2. Ձեռքերի դրության հերթափոխումը: /Ե. Դ. մեկնարկ երկու ձեռքերով բռնվածքը վերևից; 1- ծանրաքարը ձռձել ետ մինչև սրունքների գիծը; 2- վեր հանել ծանրաքարը առաջ ուսերը և տեղափոխել նորմացույցը մյուս ձեռքը/
3. Ծանրաքարի պոկումը մեկ ձեռքով /երկու հաշվով/: