



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ  
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ

## ՀՐԱՄԱՆ

N 2626-Ա/2

«11» նոյեմբերի 2025 թ.

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ  
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 1-3-ՐԴ ԵՎ 4-6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ  
ԱՇԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ 2026 ԹՎԱԿԱՆԻՆ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ  
«ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ»» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ԿԱՆՈՆԱԿԱՐԳԸ ԵՎ  
ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՅՏԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՁԵՎԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Համաձայն «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» օրենքի 9-րդ հոդվածի  
«ա», «գ» և «ժ.1» կետերի՝

### ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ

1. Հաստատել «Հայաստանի Հանրապետության մարզերի և Երևան քաղաքի  
հանրակրթական դպրոցների 1-3-րդ և 4-6-րդ դասարանների աշակերտների միջև 2026  
թվականին անցկացվող «Սպորտլանդիա» մարզական միջոցառման՝

- կանոնակարգը՝ համաձայն հավելվածի № 1-ի,
- մասնակցության հայտի օրինակելի ձևը՝ համաձայն հավելվածի № 2-ի:

X

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ

## Կ Ա Ն Ո Ն Ա Կ Ա Ր Գ

### **«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 1-3-ՐԴ ԵՎ 4-6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ 2026 ԹՎԱԿԱՆԻՆ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ»» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ**

#### **I. ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

1. 2026 թվականին անցկացվող «Հայաստանի Հանրապետության մարզերի և Երևան քաղաքի հանրակրթական դպրոցների 1-3-րդ և 4-6-րդ դասարանների աշակերտների միջև անցկացվող «Սպորտլանդիա»» մարզական միջոցառման (այսուհետ՝ Միջոցառում) նպատակն է՝

1) անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումը, դպրոցահասակ երեխաների առողջության ամրապնդումը, առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի բարձրացումը,

2) դպրոցական տարիքի երեխաների շրջանում տարբեր մարզաձևերով մարզվելու կողմնորոշման պայմանների ապահովումը:

2. Խնդիրներն են՝

1) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով դպրոցահասակ երեխաների առողջության ամրապնդումը, նրանց ֆիզիկական որակների բարելավումը,

2) դպրոցահասակ տարիքի երեխաների շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչությունը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի կարևորումը,

3) դպրոցահասակ տարիքի երեխաների համար ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար նպաստավոր պայմանների ստեղծումը,

4) հանրակրթական դպրոցներում ֆիզկուլտուրային, առողջարարական և զանգվածային մարզական աշխատանքների կազմակերպման խթանումը:

#### **II. ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ԱՆՑԿԱՑՈՒՄԸ**

3. Միջոցառման անցկացման աշխատանքները համակարգում է Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարությունը (այսուհետ՝ Նախարարություն):

4. Միջոցառումն անցկացվում է 4 փուլով: 1-ին՝ ներդպրոցական փուլն իրականացնում են հանրակրթական դպրոցները: 2-րդ փուլի կազմակերպման և անցկացման աշխատանքները Հայաստանի Հանրապետության մարզերի համայնքներում և Երևան քաղաքի վարչական շրջաններում իրականացնում են համայնքապետարանները և Երևան քաղաքի վարչական շրջանների աշխատակազմերը: 3-րդ փուլի կազմակերպման և անցկացման անմիջական պատասխանատվությունը կրում են Հայաստանի Հանրապետության մարզպետների աշխատակազմերը և Երևանի քաղաքապետարանը, իսկ 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլի կազմակերպման և անցկացման անմիջական պատասխանատվությունը կրում է Նախարարությունը:

### **III. ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԺԱՄԿԵՏԸ ԵՎ ՎԱՅՐԸ**

5. Միջոցառումն անցկացվում է հետևյալ ժամանակացույցով՝
- 1) 1-ին փուլ- հանրակրթական դպրոցներում, հունվար-փետրվար ամիսներին,
  - 2) 2-րդ փուլ- Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում և Երևան քաղաքի վարչական շրջաններում, մարտի 10-ից 30-ը,
  - 3) 3-րդ փուլ- Հայաստանի Հանրապետության մարզերում և Երևան քաղաքում, ապրիլի 10-25-ը,
  - 4) 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլ- 1-3-րդ դասարանների աշակերտների միջև **մայիսի 6-7-ը**, 4-6-րդ դասարանների աշակերտների միջև՝ **մայիսի 7-8-ը՝ Վանաձոր քաղաքում:**
6. 2-րդ և 3-րդ փուլերի մրցումների անցկացման համար տրվում է 1 օր:
7. Միջոցառման համայնքային և մարզային փուլերի անցկացման ժամանակացույցը ներկայացվում է Նախարարություն մինչև մարտի 5-ը:

### **IV. ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԸ, ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ**

8. Միջոցառման համայնքային փուլն անցկացվում է Հայաստանի Հանրապետության մարզերի 41 համայնքներում (տարածաշրջաններում) և Երևան քաղաքի 10 վարչական շրջաններում (մասնակից դարձնելով բոլոր 12 վարչական շրջաններին).

- 1) Արագածոտնի մարզ՝ ք. Աշտարակ, ք. Ապարան, ք. Թալին,
- 2) Արարատի մարզ՝ ք. Արտաշատ, ք. Մասիս, ք. Արարատ,
- 3) Արմավիրի մարզ՝ ք. Արմավիր, ք. Մեծամոր, ք. Էջմիածին,
- 4) Գեղարքունիքի մարզ՝ ք. Գավառ, ք. Ճամբարակ, ք. Մարտունի, ք. Սևան, ք. Վարդենիս,
- 5) Լոռու մարզ՝ ք. Վանաձոր, ք. Ալավերդի, ք. Ստեփանավան, ք. Սպիտակ, ք. Տաշիր,
- 6) Կոտայքի մարզ՝ ք. Հրազդան, ք. Աբովյան, ք. Չարենցավան, ք. Եղվարդ,

7) Շիրակի մարզ՝ ք. Գյումրի, ք. Արթիկ, ք. Մարալիկ, գ. Ամասիա, գ. Ախուրյան, գ. Աշոցք,

8) Սյունիքի մարզ՝ ք. Կապան, ք. Գորիս, ք. Սիսիան, ք. Քաջարան, ք. Մեղրի,

9) Վայոց ձորի մարզ՝ ք. Եղեգնաձոր, ք. Վայք, ք. Ջերմուկ,

10) Տավուշի մարզ՝ ք. Իջևան, ք. Դիլիջան, ք. Նոյեմբերյան, ք. Բերդ,

11) Երևան քաղաքի 10 վարչական շրջաններում՝ 1. Կենտրոն, 2. Մալաթիա-Սեբաստիա, 3. Նոր Նորք, 4. Շենգավիթ, 5. Արաբկիր, 6. Քանաքեռ-Զեյթուն, 7. Աջափնյակ, 8. Էրեբունի-Նուբարաշեն, 9. Դավթաշեն, 10. Ավան և Նորք Մարաշ:

9. Վերոնշյալ տարածաշրջաններն ընդգրկում են տվյալ համայնքները, մոտակա համայնքներն ու բնակավայրերը: Ուսումնական հաստատությունները հայտերը ներկայացնում են որպես համակարգող սահմանված համայնքապետարան կամ վարչական շրջանի աշխատակազմ:

10. Միջոցառմանը մասնակցում են Հայաստանի Հանրապետության հանրակրթական դպրոցների 1-3-րդ և 4-6-րդ դասարանների բոլոր աշակերտները: Ներդպրոցական փուլում անցկացվում են 1-ին, 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ, 5-րդ և 6-րդ դասարանների աշակերտների միջև առանձին-առանձին մրցումներ, որոնց արդյունքում ձևավորվում են դպրոցների հավաքական թիմերը:

1) 1-3-րդ դասարանների թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ, 1 մանկավարժ և 1 ներկայացուցիչ (1-ին դասարան՝ 1 տղա, 1 աղջիկ, 2-րդ դասարան՝ 2 տղա, 2 աղջիկ և 3-րդ դասարան՝ 2 տղա, 2 աղջիկ),

2) 4-6-րդ դասարանների թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ, 1 մանկավարժ և 1 ներկայացուցիչ (4-րդ դասարան՝ 1 տղա, 1 աղջիկ, 5-րդ դասարան՝ 2 տղա, 2 աղջիկ և 6-րդ դասարան՝ 2 տղա, 2 աղջիկ):

11. Մրցումների կազմակերպման և անցկացման կարգը 2-րդ փուլում տեղերում որոշում են կազմակերպիչները (համայնքապետարաններ և Երևան քաղաքի վարչական շրջաններ):

12. Մրցումների 2-րդ, 3-րդ և 4-րդ փուլերում թիմերի հավասար միավորների դեպքում առավելությունը տրվում է 5 մրցաձևերի յուրաքանչյուր վարժության արդյունքների համեմատականով (վայրկյան):

13. Մրցումների 3-րդ՝ Հայաստանի Հանրապետության մարզային և Երևան քաղաքի փուլին պետք է մասնակցեն Երևան քաղաքի 10 վարչական շրջաններից 1-ին տեղը, Հայաստանի Հանրապետության մարզերի համայնքային փուլում 1-ին և 2-րդ տեղերը գրաված թիմերը: Մրցումների անցկացման կարգում կարող են կատարվել մասնակի լրացումներ և փոփոխություններ՝ համաձայնեցնելով Նախարարության հետ:

14. Միջոցառման 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլին մասնակցում են Հայաստանի Հանրապետության մարզային և Երևանի քաղաքային փուլում 1-ին տեղերը գրաված թիմերը:

## Վ. ՊԱՐԳԵՎԱՏՐՈՒՄԸ

15. Միջոցառման 2-րդ փուլում յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տեղերը գրաված դպրոցները պարգևատրվում են Նախարարության համապատասխան կարգի հավաստագրերով:

16. Միջոցառման 3-րդ փուլում յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տեղերը գրաված դպրոցները պարգևատրվում են Նախարարության համապատասխան կարգի հավաստագրերով և գավաթներով:

17. Միջոցառման 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլում յուրաքանչյուր տարիքային խմբում ընդհանուր թիմային հաշվարկով 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տեղերը գրաված հանրակրթական դպրոցները պարգևատրվում են Նախարարության հավաստագրերով, մեդալներով, գավաթներով, դրամական մրցանակներով՝ մարզագույք ձեռք բերելու համար:

18. Միջոցառման եզրափակիչ փուլում յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 4-11-րդ տեղերը գրաված հանրակրթական դպրոցները պարգևատրվում են մարզագույքով և շնորհակալագրով:

19. Միջոցառման 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլի մասնակից բոլոր երեխաներին տրվում են նվերներ:

## **VI. ԾԱԽՍԵՐԸ**

20. Միջոցառման 2-րդ փուլի յուրաքանչյուր տարիքային խմբի մրցավարների (սննդի ընդունման օրական վճարի չափ) ծախսերը կատարում են Երևանի վարչական շրջանների աշխատակազմերը և համայնքապետարանները, մասնակից դպրոցների գործուղման հետ կապված ծախսերը հոգում են գործուղող կազմակերպությունները, իսկ մրցանակային տեղեր գրաված դպրոցներին տրվող հավաստագրերը տրամադրում է Նախարարությունը:

21. 3-րդ փուլում յուրաքանչյուր տարիքային խմբում մրցանակային տեղեր գրաված դպրոցներին տրվող հավաստագրերի, գավաթների, մրցավարների (սննդի ընդունման օրական վճարի չափ) ծախսերը կատարվում են Հայաստանի Հանրապետության պետական բյուջեից հատկացված միջոցների հաշվին, իսկ մասնակից դպրոցների գործուղման հետ կապված ծախսերը հոգում են գործուղող կազմակերպությունները:

22. 4-րդ՝ եզրափակիչ փուլի կազմակերպման և անցկացման հետ կապված ծախսերը կատարվում են Հայաստանի Հանրապետության պետական բյուջեից հատկացված միջոցների հաշվին, այդ թվում՝ յուրաքանչյուր տարիքային խմբի մրցումների ծրագրով նախատեսված մարզագույք, մրցավարների և բժշկի սնունդ (սննդի ընդունման օրական վճարի չափ), մրցավարների մարզաշապիկ, գլխարկ և դրամական պարգև, մարզադահլիճների և ձայնային տեխնիկայի վարձակալում, գովազդային նյութեր, լուսանկարահանում և տեսանկարահանում, հրավառություն (ճայթուկ), շնորհակալագրեր, գրենական պիտույքներ, հաղորդավարի ծառայություն, մասնակից բոլոր երեխաների նվերներ, մասնակից թիմերի (գիշերակաց, սննդի ընդունման օրական վճարի չափ, տրանսպորտի ապահովում),

23. մրցանակային տեղեր գրաված թիմերի պարգևատրում՝ յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տեղեր գրաված դպրոցների թիմերը պարգևատրվում են Նախարարության համապատասխան կարգի հավաստագրերով, գավաթներով, մեդալներով և դրամական պարգևներով՝ դպրոցի համար մարզական գույք ձեռք բերելու նպատակով.

1-ին տեղ՝ 450 000 ՀՀ դրամ,

2-րդ տեղ՝ 350 000 ՀՀ դրամ,

3-րդ տեղ՝ 250 000 ՀՀ դրամ,

24. Երկու տարիքային խմբերում 4-11-րդ տեղերը գրաված դպրոցներին տրվում է շնորհակալագիր և մարզագույք:

## VII. ՀԱՅՏԵՐԸ

25. Միջոցառման 2-րդ փուլի մասնակցության հայտերը ներկայացվում են համայնքապետարանների և Երևան քաղաքի վարչական շրջանների համապատասխան բաժիններ մինչև մարտի 2-ը:

26. Միջոցառման 3-րդ փուլի մասնակցության հայտերը ներկայացվում են Երևանի քաղաքապետարան և Հայաստանի Հանրապետության մարզպետների աշխատակազմեր մինչև ապրիլի 1-ը:

27. 2-րդ փուլի անցկացման հաշվետվությունները ներկայացվում են Երևանի քաղաքապետարան և Հայաստանի Հանրապետության մարզպետների աշխատակազմեր:

28. Երևանի քաղաքային և մարզային փուլերի ավարտից հետո՝ 5-օրյա ժամկետում, հաշվետվությունները ներկայացվում են Նախարարություն՝ նշելով միջոցառման համապատասխան փուլերին մասնակցած հանրակրթական դպրոցների և աշակերտների թիվը:

29. Եզրափակիչ փուլի մասնակցության նախնական հայտը Նախարարություն է ներկայացվում մինչև ապրիլի 30-ը: Նշված ժամկետից ուշ ներկայացված հայտերը չեն ընդունվում:

30. Եզրափակիչ փուլին հարգելի պատճառներով մասնակցել չկարողացող դպրոցի փոխարեն պետք է մասնակցի հաջորդ տեղը գրաված դպրոցը:

31. Եզրափակիչ փուլի մասնակցության անվանական հայտերը մրցավարական հանձնաժողովին են ներկայացվում մրցումների օրը՝ հաստատված դպրոցի տնօրենի և բժշկի (կամ ուսումնական հաստատության բուժքրոջ) կողմից: Հայտին կից ներկայացվում է՝

1) աշակերտների ծննդյան վկայականը,

2) տեղեկանք դպրոցից՝ լուսանկարով:

32. Հայտում անհրաժեշտ է նշել Դպրոցների կառավարման տեղեկատվական համակարգում (emis.am) աշակերտի էլեկտրոնային համարը:

## Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

### «ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 1-3-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

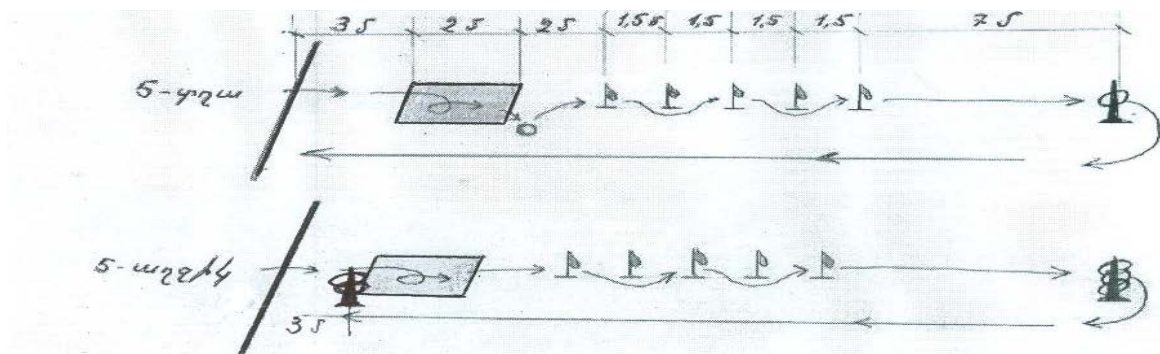
#### Վարժություն № 1. Խաղային փոխանցավազք

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակից երեխան (*տղա*) մրցավարի հրահանգով վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում գլուխկոնձի առաջ (*մեկնարկից ներքնակ՝ 3 մ*), վերցնում է ներքնակի առջև դրված օղակը (*օղակի տրամագծի չափը՝ 25-30 սմ*), ոլորապտույտ վազքով արագ անցնում է 5 կանգնակների միջով (*ներքնակից մինչև 1-ին կանգնակը՝ 2 մետր, կանգնակների հեռավորությունը՝ 1,5 մետր, վերջին կանգնակից մինչև նախորդը՝ 7 մ*), վազքով մոտենում է կանգնակին (*30-50 սմ բարձրությամբ*), օղակը գցում է կանգնակի վրա, շրջանցում այն և ուղիղ գծով արագ վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին:

Նույն վարժությունը կատարում են թիմի մյուս 4 տղաները: Վերջին մասնակից տղան վարժության ավարտից հետո էստաֆետը արագ հանձնում է առաջին մասնակից աղջկան: Աղջիկը կատարում է նույն վարժությունը առանց օղակի: Վազքով մոտենում է դիմացի կանգնակին, վերցնում է մեկ օղակ, վազքով մոտենում է ներքնակի մոտ տեղադրված կանգնակին (*հեռավորությունը մեկնարկից կանգնակ՝ 3 մ*), օղակը գցում է կանգնակի վրա և ինքը կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կատարում են թիմի մնացած 4 աղջիկները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է կատարել վարժությունը (*չափման միավորը՝ վայրկյան*):



#### Ծանոթություն

Յուրաքանչյուր մեկ կանգնակ գցելու դեպքում արդյունքին ավելանում է **մեկ** րոպեանային վայրկյան:

- Կանգնակը շրջանցելը պարտադիր պայման է, եթե մասնակիցը չի շրջանցում, ստանում է **երկու** րոպեանային վայրկյան:

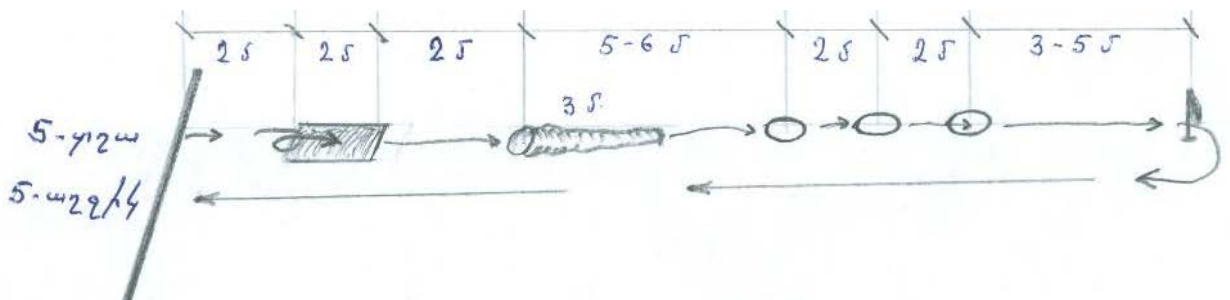
- Օղակի գցումը կանգնակին պարտադիր պայման է. հակառակ դեպքում կանգնակին յուրաքանչյուր չզցած օղակի համար տրվում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

### **Վարժություն № 2.** Փոխանցավազք արգելքների հաղթահարումով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Արցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում է գլուխկոնծի առաջ (տարածությունը մեկնարկից ներքնակ՝ 2 մ), անցնում է պարկի միջով (պարկի երկարությունը՝ 3 մետր, պարկի լայնություն՝ 1 մետր, ներքնակից պարկ հեռավորությունը՝ 2 մետր), վազքով մոտենում է գետնին մեկ ուղղությամբ դրված մարմնամարզական 3 օղակներին (օղակների հեռավորությունը մեկը մյուսից՝ 2 մետր, պարկից մարմնամարզական օղակ՝ 5-6 մետր), օղակները հաջորդաբար անցկացնելով գլխի վրայով՝ դնում է գետնին (վերջին օղակից կանգնակ՝ 3-5 մետր), վազքով շրջանցում է կանգնակը և վերադառնում մեկնարկ՝ էստաֆետը հանձնելով խաղընկերոջը: Նույնը կատարում են թիմի բոլոր անդամները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է ավարտում խաղը (վայրկյան):



### **Ծանոթություն**

- Յուրաքանչյուր մարմնամարզական օղակի միջով անցնելը պարտադիր պայման է. հակառակ դեպքում տրվում է **երեք** տուգանային վայրկյան:

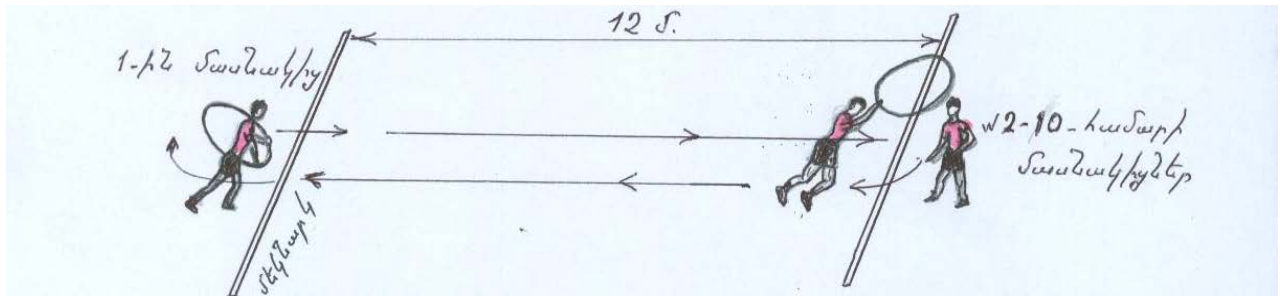
- Գլուխկոնծի և անցում պարկի միջով վարժության կատարումը պարտադիր է. դրանցից որևէ մեկը չկատարելու դեպքում տրվում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

### **Վարժություն № 3.** Փոխանցավազք մարմնամարզական օղակներով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը՝ օղակի մեջ մտած, մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է նշակետին (12 մ), որտեղ կանգնած են մյուս մասնակիցները: Երկրորդ մասնակիցը մտնում է օղակի մեջ, և երկուսով վերադառնում են մեկնարկային գիծ: Առաջին մասնակիցը մնում է մեկնարկային գծում, իսկ երկրորդ մասնակիցը՝ օղակի մեջ մտած, վազքով մոտենում է հաջորդ՝ 3-րդ մասնակցին, և միասին վազքով վերադառնում են մեկնարկային գիծ, և այդպես մնացած բոլոր մասնակիցները հաջորդաբար կատարում են վարժությունը: Վարժությունը կատարվում է այնքան ժամանակ, մինչև թիմի բոլոր մասնակիցները տեղափոխվեն մեկնարկային գիծ: Հաղթում է այն թիմը, որը առաջինն է ավաֆրտում վարժությունը (վայրկյան):





### Ծանոթություն

- Վարժությունը պետք է կատարվի նշագծերից դուրս: Եթե վարժությունը կատարվում է երկու նշագծերի ներսում, յուրաքանչյուր մասնակից ստանում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

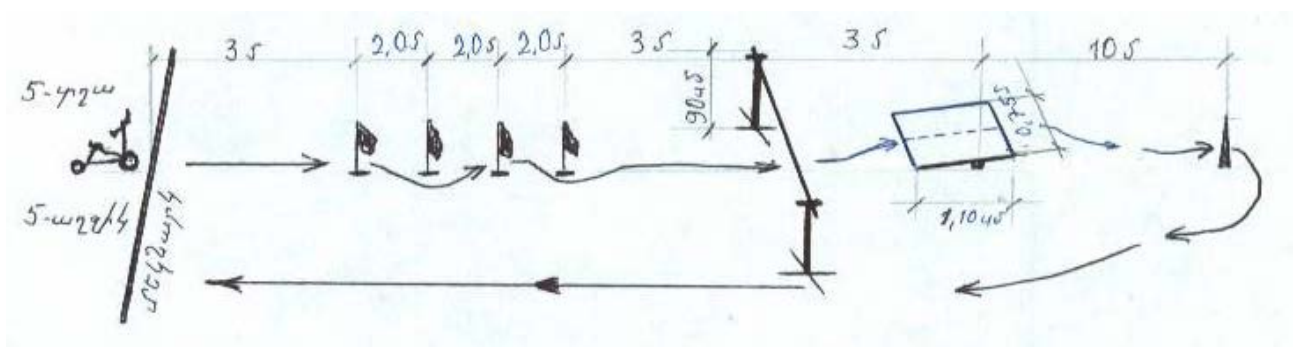
### Վարժություն № 4. Վարժություն մանկական երկանիվ հեծանվով (կցորդ անիվներով)

Թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ:

Մրցավարի հրահանգի համաձայն յուրաքանչյուր թիմի 1-ին համարի երեխան երկանիվ մանկական հեծանիվը ոլորապտույտ վարելով անցնում է 4 գուրգերի միջով (մեկնարկից գուրգեր՝ 3 մետր, գուրգերի հեռավորությունը՝ 2 մետր), անցնում է արգելքի տակով, որպեսզի կանգնակի ձողը վայր չընկնի (կանգնակի բարձրությունը՝ 90-100 սմ, ձողի երկարությունը՝ 1,2 մետր, վերջին՝ 5-րդ կանգնակից արգելք՝ 3 մետր), հեծանիվը վարելով անցնում է շարժական կամրջակի վրայով (արգելքից շարժական կամրջակ՝ 3 մետր,

կամրջակի չափերը՝ 1,10 մ x 0,75 մ, բարձրությունը 5-7 սմ), արագորեն շրջանցում է հսկիչ դրոշը (կամրջակից կանգնակ հեռավորությունը 5-10 մետր) և վերադառնում՝ մեկնարկը հանձնելով խաղընկերներին, և այդպես՝ թիմի բոլոր անդամները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է ավարտում վարժությունը:



### Ծանոթություն

- Յուրաքանչյուր մեկ կանգնակ գցելու դեպքում արդյունքին ավելանում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

- Երկանիվ մանկական հեծանիվով յուրաքանչյուր կանգնակի միջով անցնելը պարտադիր պայման է. հակառակ դեպքում կատարած յուրաքանչյուր սխալի համար տրվում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

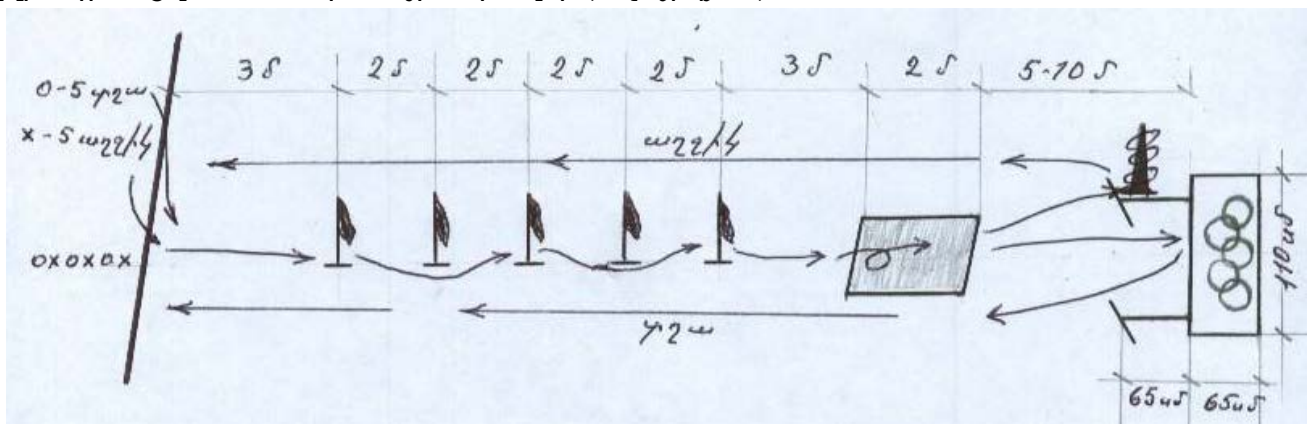
- Արգելքի տակով անցնելիս չպետք է ձողին դիպչել, որպեսզի կանգնակի վրայի ձողը վայր չընկնի: Հակառակ դեպքում մասնակիցը ստանում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

### **Վարժություն № 5. «Օլիմպիական խորհրդանիշի հավաքում»**

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը՝ աղջիկը, մրցավարի հրահանգով ոլորապտույտ վազքով արագ անցնում է մեկ ուղղությամբ դրված 5 կանգնակների միջով (մեկնարկից մինչև 1-ին կանգնակ՝ 3 մետր), վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում գլուխկոնծի առաջ վարժությունը (վերջին կանգնակից ներքնակ՝ 3 մետր, գուրգերի հեռավորությունը մեկը մյուսից 2 մետր), մոտենում է կանգնակին, վերցնում է օղակը (օղակի տրամագծի չափը՝ 30 սմ, հեռավորությունը ներքնակից կանգնակ՝ 5-10 մետր) և օղակը ձեռքին վազքով վերադառնում մեկնարկային գիծ, օղակը հանձնում տղային: Տղան՝ օղակը ձեռքին, կատարում է վարժությունը, մոտենում է վահանակին (վահանակի չափսն է՝ 110 սմ x 65 սմ, 65 սմ բարձրությամբ) օղակը կախում է վահանակի վրա ամրացված փոքրիկ կախիչից, համապատասխան գույնի վրա (կապույտ օղակը՝ կապույտի, սևը՝ սևի, կարմիրը՝ կարմրի, դեղինը՝ դեղինի և կանաչը՝ կանաչի) և արագ վերադառնում է մեկնարկային գիծ՝ ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին՝ աղջկան: Վարժությունը նույնությամբ կատարում են թիմի բոլոր անդամները՝ մինչև օլիմպիական խորհրդանիշի հավաքումը: Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է ավարտում վարժությունը (վայրկյան):

Վահանակի վրա օղակների տեղադրումը պարտադիր է. հակառակ դեպքում թիմի հաշվին գրանցվում է տուգանային միավոր (1 վայրկյան):



### **Ծանոթություն**

- Յուրաքանչյուր մեկ կանգնակ զցելու դեպքում արդյունքին ավելանում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

- Համապատասխան գույնի օղակի կախումը վահանակին պարտադիր պայման է: Հակառակ դեպքում նշանակվում է տուգանք. ընդհանուր արդյունքին ավելանում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

## Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

### «ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 4-6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՄԻՋԵՎ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ»» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

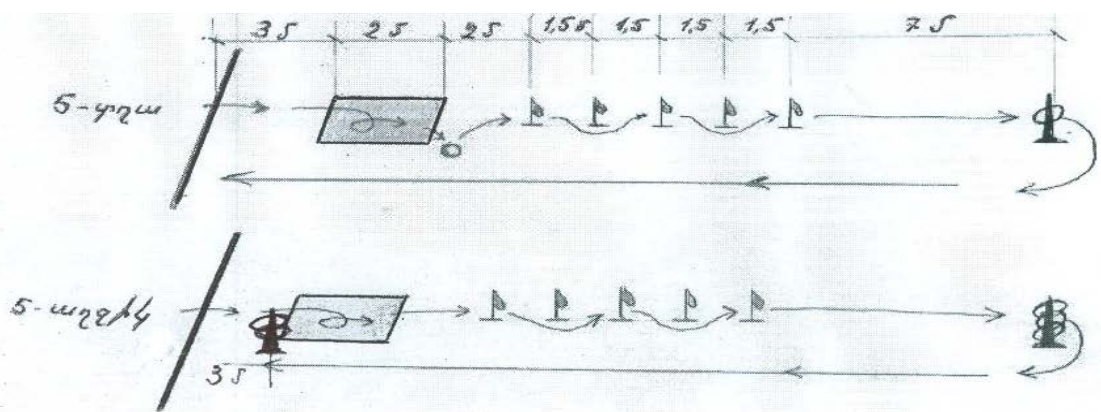
#### Վարժություն № 1. Խաղային փոխանցավազք

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակից երեխան (տղա) մրցավարի հրահանգով վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում գլուխկոնծի առաջ (մեկնարկից ներքնակ՝ 3 մ), վերցնում է ներքնակի առջև դրված օղակը (օղակի տրամագծի չափը՝ 25-30 սմ), ոլորապտույտ վազքով արագ անցնում է 5 կանգնակների միջով (ներքնակից մինչև 1-ին կանգնակը՝ 2 մետր, կանգնակների հեռավորությունը՝ 1,5 մետր, վերջին կանգնակից մինչև նախորդը՝ 7 մ), վազքով մոտենում է կանգնակին (30-50 սմ բարձրությամբ), օղակը գցում է կանգնակի վրա, այն շրջանցում և ուղիղ գծով արագ վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին:

Նույն վարժությունը կատարում են թիմի մյուս 4 տղաները: Վերջին մասնակից տղան վարժության ավարտից հետո էստաֆետը արագ հանձնում է առաջին մասնակից աղջկան: Աղջիկը կատարում է նույն վարժությունը առանց օղակի: Վազքով մոտենում է դիմացի կանգնակին, վերցնում է մեկ օղակ, վազքով մոտենում է եզրագծում տեղադրված կանգնակին, օղակը գցում է կանգնակի վրա և ինքը կանգնում շարքի վերջում: Նույնը կատարում են թիմի մնացած 4 աղջիկները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է կատարել վարժությունը (չափման միավորը՝ վայրկյան):



#### Ծանոթություն

- Յուրաքանչյուր մեկ կանգնակ գցելու դեպքում արդյունքին ավելանում է **մեկ** փուլաձևային վայրկյան:

- Կանգնակի շրջանցելը պարտադիր պայման է, եթե մասնակիցը չի շրջանցում ստանում է **երկու** փուլաձևային վայրկյան:

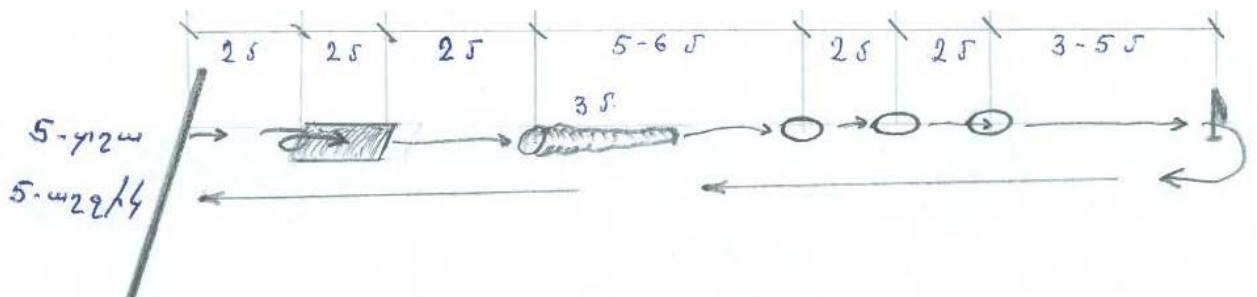
- Օղակի գցումը կանգնակին պարտադիր պայման է. հակառակ դեպքում կանգնակին յուրաքանչյուր չգցած օղակի համար տրվում է **մեկ** փուլաձևային վայրկյան:

## **Վարժություն № 2. Փոխանցավազք արգելքների հաղթահարումով**

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մրցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում է գլուխկոնծի առաջ (տարածությունը մեկնարկից ներքնակ՝ 2 մ), անցնում է պարկի միջով (պարկի երկարությունը՝ 3 մետր, պարկի տրամագիծը՝ 1 մետր, ներքնակից պարկ հեռավորությունը՝ 2 մետր), վազքով մոտենում է գետնին մեկ ուղղությամբ դրված մարմնամարզական 3 օղակներին (օղակների հեռավորությունը մեկը մյուսից՝ 2 մետր, պարկից մարմնամարզական օղակ՝ 5-6 մետր), օղակները հաջորդաբար անցկացնելով գլխի վրայով՝ դնում է գետնին (վերջին օղակից կանգնակ՝ 3-5 մետր), վազքով շրջանցում է կանգնակը և վերադառնում մեկնարկ՝ էստաֆետը հանձնելով խաղընկերոջը: Նույնը կատարում են թիմի բոլոր անդամները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է ավարտում խաղը (վայրկյան):



### **Ծանոթություն**

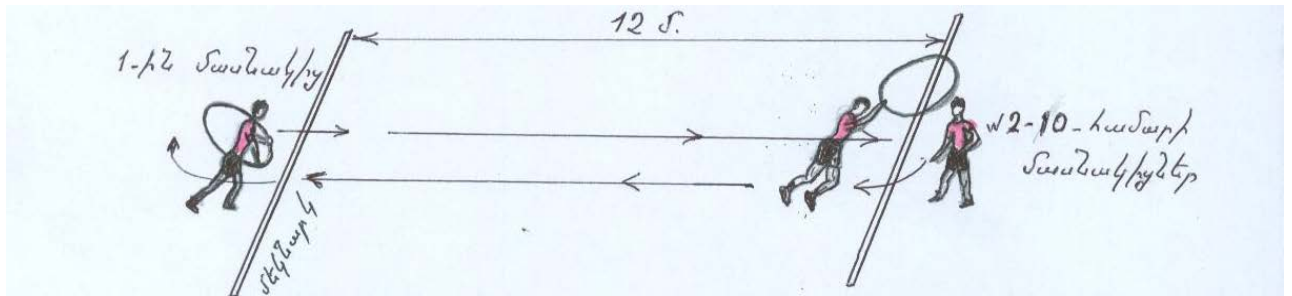
- Յուրաքանչյուր մարմնամարզական օղակի միջով անցնելը պարտադիր պայման է. հակառակ դեպքում տրվում է **երեք** տուգանային վայրկյան:

- Գլուխկոնծի և անցում պարկի միջով վարժության կատարումը պարտադիր է. դրանցից որևէ մեկը չկատարելու դեպքում տրվում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

## **Վարժություն № 3. Փոխանցավազք մարմնամարզական օղակներով**

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը՝ օղակի մեջ մտած, մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է նշաետին (12 մ), որտեղ կանգնած են մյուս մասնակիցները: Երկրորդ մասնակիցը մտնում է օղակի մեջ, և երկուսով վերադառնում են մեկնարկային գիծ: Առաջին մասնակիցը մնում է մեկնարկային գծում, իսկ երկրորդ մասնակիցը՝ օղակի մեջ մտած, վազքով մոտենում է հաջորդ՝ 3-րդ մասնակցին, և միասին վազքով վերադառնում են մեկնարկային գիծ, և այդպես մնացած բոլոր մասնակիցները հաջորդաբար կատարում են վարժությունը: Վարժությունը կատարվում է այնքան ժամանակ, մինչև թիմի բոլոր մասնակիցները տեղափոխվեն մեկնարկային գիծ: Հաղթում է այն թիմը, որը առաջինն է ավարտում վարժությունը (վայրկյան):



### Ծանոթություն

- Վարժությունը պետք է կատարվի նշագծերից դուրս: Եթե վարժությունը կատարվում է երկու նշագծերի ներսում, յուրաքանչյուր մասնակից ստանում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

### Վարժություն № 4. Խաղային փոխանցավազք

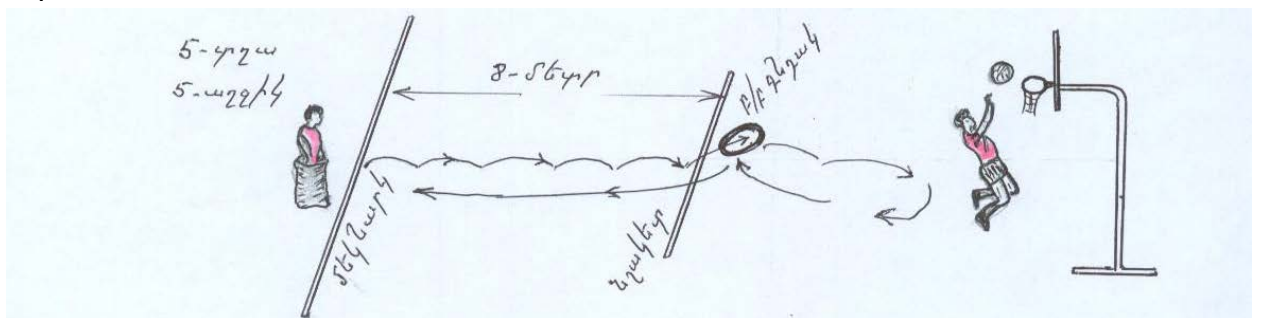
Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մրցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը՝ պարկի մեջ մտած (պարկի երկարությունը՝ 130 սմ., լայնությունը՝ 60 սմ.), ցատկումներով մոտենում է նախատեսված նշակետին (մեկնարկից նշակետ՝ 8 մետր), պարկը վայր է դնում, մարմնամարզական օղակի մեջ, վերցնում է բասկետբոլի գնդակը, նշակետի մոտից վարելով՝ մոտենում է տուգանային հրապարակ և կատարում մեկ նետում օղակի տակից (նշակետից բասկետբոլի օղակ՝ 8-10 մետր): Նետում կատարելուց հետո մասնակիցը վերցնում է գնդակը, վարելով վերադառնում է նշակետ: Բասկետբոլի գնդակը տեղադրում է նախատեսված տեղում, վերցնում է պարկը, վազքով վերադառնում է մեկնարկային գիծ, էստաֆետը հանձնում խաղընկերոջը: Դիպուկ նետման համար տվյալ մասնակիցը վաստակում է 3 բոնուսային միավոր:

Նույնը կատարում են թիմի բոլոր անդամները:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է կատարում վարժությունը (վայրկյան):

Անհրաժեշտ մարզագույքը՝ պարկ, մարմնամարզական օղակներ, բասկետբոլի գնդակ:



### Ծանոթություն

- Պարկով վարժությունը պարտադիր պայման է, եթե վարժությունը չի կատարվում, ապա յուրաքանչյուր մասնակից ստանում է **10** տուգանային վայրկյան:

- Յուրաքանչյուր մասնակցի դիպուկ նետման համար, թիմը ստանում է **երեք** բոնուսային միավոր (վայրկյան), որը ցույց տված արդյունքից հանվում է:

- Գնդակի նվազագույն վարումը պետք է լինի առնվազն երկու անգամ: Հակառակ դեպքում տրվում է տուգանային միավոր (ցույց տված արդյունքին գումարվում է **մեկ** տուգանային վայրկյան):

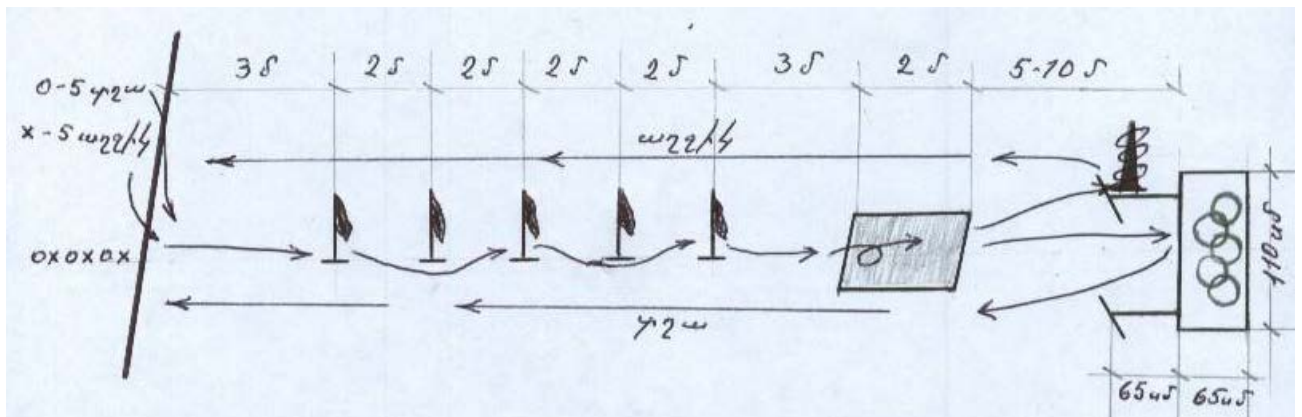


### Վարժություն № 5. «Օլիմպիական խորհրդանիշի հավաքում»

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը՝ աղջիկը, մրցավարի հրահանգով ոլորապտույտ վազքով արագ անցնում է մեկ ուղղությամբ դրված 5 կանգնակների միջով (մեկնարկից մինչև 1-ին կանգնակ՝ 3 մետր), վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում գլուխկոնծի առաջ վարժությունը (վերջին կանգնակից ներքնակ՝ 3 մետր, գուրգերի հեռավորությունը մեկը մյուսից 2 մետր), մոտենում է կանգնակին, վերցնում է օղակը (օղակի տրամագծի չափը՝ 30 սմ, հեռավորությունը ներքնակից կանգնակ՝ 5-10 մետր) և օղակը ձեռքին վազքով վերադառնում մեկնարկային գիծ, օղակը հանձնում տղային: Տղան՝ օղակը ձեռքին, կատարում է վարժությունը, մոտենում է վահանակին (վահանակի չափսն է՝ 110 սմ x 65 սմ, 65 սմ բարձրությամբ) օղակը կախում է վահանակի վրա ամրացված փոքրիկ կախիչից, համապատասխան գույնի վրա (կապույտ օղակը՝ կապույտի, սևը՝ սևի, կարմիրը՝ կարմրի, դեղինը՝ դեղինի և կանաչը՝ կանաչի) և արագ վերադառնում է մեկնարկային գիծ՝ ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցելով հաջորդ մասնակցին՝ աղջկան: Վարժությունը նույնությամբ կատարում են թիմի բոլոր անդամները՝ մինչև օլիմպիական խորհրդանիշի հավաքում: Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է ավարտում վարժությունը (վայրկյան):

Վահանակի վրա օղակների տեղադրումը պարտադիր է. հակառակ դեպքում թիմին գրանցվում է տուգանային միավոր (1 վայրկյան):



### Ծանոթություն

- Յուրաքանչյուր մեկ կանգնակ գցելու դեպքում արդյունքին ավելանում է **մեկ** տուգանային վայրկյան:

- Համապատասխան գույնի օղակի կախումը վահանակին պարտադիր պայման է: Հակառակ դեպքում նշանակվում է տուգանք. ընդհանուր արդյունքին ավելանում է **երկու** տուգանային վայրկյան:

### Հ Ա Յ Տ

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆ ՔԱՂԱՔԻ  
ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 1-3-ՐԴ ԵՎ 4-6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ  
ՄԻՋԵՎ 2026 ԹՎԱԿԱՆԻՆ ԱՆՑԿԱՑՎՈՂ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

ՀՀ -----մարզ, քաղաք

----- 2026 թ.

№	Ազգանուն, անուն	Ծննդյան օր, ամիս, տարեթիվ	Անձնագրի կամ ծննդականի տվյալները	Հասցեն	Դպրոց-դասարան
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

ԴՊՐՈՑԻ ՏՆՕՐԵՆ՝ -----/-----/

ԹԻՄԻ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՉ՝ -----/-----/

ԲԺԻՇԿ՝ -----/-----/