Հավելված

Հայաստանի Հանրապետության

ներքին գործերի նախարարի

2023 թվականի –ի № հրամանի

ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ

1. Փրկարարական ծառայողներին, ըստ տարիքային խմբերի ներկայացվում են ֆիզիկական պատրաստվածության հետևյալ պահանջները՝
2. Արական սեռի ծառայողներ՝

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Հ/հ | Վարժության անվանումը | Վարժության կատարման պայմանները (կարգը) | Գնահատականը (միավոր) | Տարիքային խմբերը | | | | | | |
| 1-ին խումբ (24 տարեկան և ցածր) | 2-րդ խումբ (25-29 տարեկան) | 3-րդ խումբ (30-34 տարեկան) | 4-րդ խումբ (35-39 տարեկան) | 5-րդ խումբ (40-44 տարեկան) | 6-րդ խումբ (45-49 տարեկան) | 7-րդ խումբ (50 տարեկան և բարձր) |
| Նորմատիվ 1 | | | | | | | | | | 50 տարեկանները և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում |
| 1. | Վազք՝ 100 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի վազքուղում կամ ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 15.50 | 16.00 | 16.50 | 17.00 | 17.50 | 18.00 |
| լավ/4 | 15.00 | 15.50 | 16.00 | 16.50 | 17.00 | 17.50 |
| գերազանց/5 | 14.50 | 15.00 | 15.50 | 16.00 | 16.50 | 17.00 |
| Նորմատիվ 2 | | | | | | | | | |
| 2. | Ձգումներ՝ պտտաձողի վրա (անգամ) | Կատարվում է պտտաձողից ուղիղ ձեռքերով կախված վիճակում: Ձգվելիս ծնոտը պետք է անցկացնել պտտաձողից վեր | բավարար/3 | 8 | 7 | 6 | 5 | - | - |
| լավ/4 | 10 | 9 | 8 | 6 | - | - |
| գերազանց/5 | 14 | 12 | 10 | 8 | - | - |
| Սեղմումներ՝  հենում՝ պառկած  (անգամ) | Ձեռքի ծալում և ուղղում, հենում պառկած դրությունից | բավարար/3 | - | - | - | - | 16 | 14 |
| լավ/4 | - | - | - | - | 20 | 18 |
| գերազանց/5 | - | - | - | - | 24 | 22 |
| Նորմատիվ 3 | | | | | | | | | |
| 3. | Վազք՝ 1000 մետր (րոպե, վայրկյան) | Անցկացվում է ցանկացած տեղանքում ընդհանուր կամ առանձին՝ մեկնարկից | բավարար/3 | 4.10.0 | 4.20.0 | 4.30.0 | 4.40.0 | 4.50.0 | 5.00.0 |
| լավ/4 | 3.50.0 | 4.00.0 | 4.10.0 | 4.20.0 | 4.35.0 | 4.50.0 |
| գերազանց/5 | 3.30.0 | 3.40.0 | 3.50.0 | 4.00.0 | 4.20.0 | 4.40.0 |
| Նորմատիվ 4 | | | | | | | | | |
| 4. | Տեղից հեռացատկ (մետր) | Կատարվում է տեղից երկու ոտքի միաժամանակյա  հրումով: Անցկացվում է ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.90 | 1.80 | 1.60 |
| լավ/4 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 1.90 |
| գերազանց/5 | 2.80 | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.40 | 2.20 |
| Նորմատիվ 5 | | | | | | | | | |
| 5. | Ռոմբերգի դիրք (վայրկյան) | Կանգնելով ցանկացած ոտքի վրա, ազատ ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի ծնկին, ձեռքերից մեկը պարզել առաջ մյուսը վեր, որից հետո փակել աչքերը | բավարար/3 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| լավ/4 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| գերազանց/5 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Նորմատիվ 6 | | | | | | | | | |
| 6. | Լող՝ 100 մետր (րոպե, վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | բավարար/3 | 2.05.0 | 2.10.0 | 2.20.0 | 2.30.0 | 2.50.0 | 3.10.0 |
| լավ/4 | 2.00.0 | 2.05.0 | 2.15.0 | 2.20.0 | 2.30.0 | 2.40.0 |
| գերազանց/5 | 1.50.0 | 2.00.0 | 2.05.0 | 2.15.0 | 2.10.0 | 2.30.0 |
| Նորմատիվ 7 | | | | | | | | | |
| 7. | Լող՝ սուզում որոնումով 3-4մ (մանեկենի դուրս բերում) (րոպե, վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով, 10մ լողալուց հետո հատակից դուրս է բերվում սուզված մանեկենը և տեղափոխում ելման կետ:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | բավարար/3 | 3.10.0 | 3.15.0 | 3.20.0 | 3.30.0 | 3.40.0 | 3.50.0 |
| լավ/4 | 3.00.0 | 3.10.0 | 3.20.0 | 3.25.0 | 3.35.0 | 3.45.0 |
| գերազանց/5 | 2.50.0 | 3.00.0 | 3.10.0 | 3.20.0 | 3.30.0 | 3.40.0 |

1. Իգական սեռի ծառայողներ՝

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Հ/հ | Վարժության անվանումը | Վարժության կատարման պայմանները (կարգը) | Գնահատականը (միավոր) | Տարիքային խմբերը | | | | | |
| 1-ին խումբ (24 տարեկան և ցածր) | | 2-րդ խումբ (25-29 տարեկան) | 3-րդ խումբ (30-34 տարեկան) | 4-րդ խումբ (35-39 տարեկան) | 5-րդ խումբ (40 տարեկան և բարձր) |
| Նորմատիվ 1 | | | | | | | | | 40 տարեկանները և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում |
| 1. | Վազք՝ 100 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի | բավարար/3 | 18.50 | 19.00 | | - | - |
| լավ/4 | 18.00 | 18.50 | | - | - |
| գերազանց/5 | 17.50 | 18.00 | | - | - |
| Վազք՝ 60 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի վազքուղում կամ ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | - | - | | 12.00 | 13.00 |
| լավ/4 | - | - | | 11.00 | 12.00 |
| գերազանց/5 | - | - | | 10.00 | 11.00 |
| Նորմատիվ 2 | | | | | | | | |
| 2. | Սեղմումներ՝ հենում-պառկած (անգամ) | Ձեռքի ծալում և ուղղում, հենում պառկած դրությունից | բավարար/3 | 10 | 9 | | 8 | 7 |
| լավ/4 | 14 | 13 | | 12 | 11 |
| գերազանց/5 | 15 | 14 | | 13 | 12 |
| Նորմատիվ 3 | | | | | | | | |
| 3. | Մարմնի բարձրացում մեջքի վրա պառկած (անգամ) | Ելման դիրք՝ ձեռքերը ծոծրակին միացրած, ոտքերը՝ ծնկերը 90° ծալված, և ուսերը ՝ սեղմված հատակին: Կատարվում է արմունկների դիպչում ազդրերին՝ վերադառնալով ելման դիրք | բավարար/3 | 20 | 19 | | 18 | 17 |
| լավ/4 | 25 | 23 | | 22 | 21 |
| գերազանց/5 | 30 | 27 | | 25 | 24 |
| Նորմատիվ 4 | | | | | | | | |
| 4. | Տեղից հեռացատկ (մետր) | Կատարվում է տեղից երկու ոտքի միաժամանակյա  հրումով: Անցկացվում է ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 1.50 | 1.40 | | 1.30 | 1.20 |
| լավ/4 | 1.80 | 1.60 | | 1.50 | 1.40 |
| գերազանց/5 | 2.00 | 1.90 | | 1.80 | 1.70 |
| Նորմատիվ 5 | | | | | | | | |
| 5. | Ռոմբերգի դիրք (վայրկյան) | Կանգնելով ցանկացած ոտքի վրա, ազատ ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի ծնկին, ձեռքերից մեկը պարզել առաջ մյուսը վեր, որից հետո փակել աչքերը | բավարար/3 | 10 | 9 | | 8 | 7 |
| լավ/4 | 18 | 16 | | 14 | 12 |
| գերազանց/5 | 28 | 26 | | 24 | 22 |
| Նորմատիվ 6 | | | | | | | | |
| 6. | Լող՝ 100 մետր (րոպե, վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | բավարար/3 | 2.10.0 | 2.15.0 | | 2.25.0 | 2.35.0 |
| լավ/4 | 2.05.0 | 2.10.0 | | 2.20.0 | 2.30.0 |
| գերազանց/5 | 1.55.0 | 2.05.0 | | 2.10.0 | 2.25.0 |
| Նորմատիվ 7 | | | | | | | | |
| 7. | Լող՝ սուզում որոնումով 3-  4մ (մանեկենի դուրս բերում) (րոպե, վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով, 10մ լողալուց հետո հատակից դուրս է բերվում սուզված մանեկենը և տեղափոխում ելման կետ:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | բավարար/3 | 3.05.0 | 3.15.0 | | 3.25.0 | 3.35.0 |
| լավ/4 | 3.00.0 | 3.10.0 | | 3.20.0 | 3.30.0 |
| գերազանց/5 | 2.55.0 | 3.05 | | 3.15.0 | 3.25.0 |

1. ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԹԵԹԵՎԱՑՈՒՄ՝ ՀԱՇՎԻ ԱՌՆԵԼՈՎ ԾԱՌԱՅՈՂԻ, ՍԵՓԱԿԱՆ ՔԱՇԻ ԵՎ ՏԵՂԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Հ/հ | Վարժության անվանումը | Վարժության կատարման պայմանները (կարգը) | Արական սեռի 90-կգ-ից և իգական սեռի 70 կգ-ից բարձր քաշ ունեցողներ | Ծովի մակերեվույթից 1500 մետր և ավելի բարձրություններում |
| Նորմատիվ 1 | | | | |
|  | Ձգումներ՝ պտտաձողի վրա (անգամ) | Կատարվում է պտտաձողից ուղիղ ձեռքերով կախված վիճակում: Ձգվելիս ծնոտը պետք է անցկացնել պտտաձողից վեր | -1 | -1 |
| Նորմատիվ 2 | | | | |
|  | Սեղմումներ՝  հենում՝ պառկած  (անգամ) | Ձեռքի ծալում և ուղղում, հենում պառկած դրությունից | -1 | -1 |
| Նորմատիվ 3 | | | | |
|  | Վազք՝ 100 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի վազքուղում կամ ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | +2 | +1 |
| Նորմատիվ 4 | | | | |
|  | Ռոմբերգի դիրք (վայրկյան) | Կանգնելով ցանկացած ոտքի վրա, ազատ ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի ծնկին, ձեռքերից մեկը պարզել առաջ մյուսը վեր, որից հետո փակել աչքերը | -2 | -2 |
| Նորմատիվ 5 | | | | |
|  | Վազք՝ 1000 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է ցանկացած տեղանքում ընդհանուր կամ առանձին՝ մեկնարկից | +10 | +10 |
| Նորմատիվ 6 | | | | |
|  | Լող՝ 100 մետր (վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | +10 | +10 |
| Նորմատիվ 7 | | | | |
|  | Լող՝ սուզում որոնումով 3-4մ (մանեկենի դուրս բերում) (վայրկյան) | Կատարվում է ցանկացած լողաձևով, 10մ լողալուց հետո հատակից դուրս է բերվում սուզված մանեկենը և տեղափոխում ելման կետ:  Անցկացվում է լողավազաններում կամ հատուկ կահավորված ջրավազաններում | +10 | +10 |

1. Ֆիզիկական պատրաստվածության նորմատիվները թույլատրվում է հանձնել սպորտային համազգեստով և մարզական կոշիկով:
2. Հինգ վարժությունից թույլատրվում է անբավարար գնահատական ստանալ միայն մեկից և այդ վարժության համար հաշվարկվում է 2 միավոր:
3. Մասնակցին հնարավորություն է տրվում վարժությունը կատարել 2-րդ անգամ:
4. Փրկարարական ծառայողները ֆիզիկական պատրաստվածությունից հանձնում են ստուգարք սույն հավելվածի համապատասխան աղյուսակում նշված 5 նորմատիվներից (բացի լողի նորմատիվից):
5. Լողի նորմատիվը հանձնում են միայն Փրկարար ծառայության ջրափրկարարները (ջրասուզակները) և ջրափրկարարի (ջրասուզակների), որոնք բացի լողի նորմատիվից հանձնում են ստուգարք՝ ձգումներ պտտաձողի վրա, տեղից հեռացատկ և ռոմբերգի դիրք:
6. Փրկարարական ծառայողի տարիքային խմբերի ֆիզիկական նորմատիվները փոփոխվում են, ելնելով ծառայողի սեփական քաշի և տեղանքի առանձնահատկություններից, համաձայն հավելվածի 2-րդ կետի:
7. Ստուգարքը գնահատվում է՝ 23 և բարձր միավորի դեպքում՝ 5 (գերազանց), 18-22 միավորի դեպքում՝ 4 (լավ), 14-17 միավորի դեպքում՝ 3 (բավարար), 13 և ցածր միավորի դեպքում ՝ 2 (անբավարար):