



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՍՊՈՐՏԻ ԵՎ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՆԱԽԱՐԱՐ

Հ Ր Ա Մ Ա Ն

18 փետրվարի 2014 թ. № 21 - Ա/1

ք. Երևան

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐՈՒՄ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐՈՒՄ ԱՆՑԿԱՑՎԵԼԻՔ
«ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ-2014» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ
ԿԱՆՈՆԱԿԱՐԳԸ ԵՎ ԾՐԱԳՐԵՐԸ
ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Համաձայն «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենքի 9-րդ հոդվածի «գ» և «ժ.1» կետերի՝ հրամայում եմ՝

1. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության մարզերում նախադպրոցական և դպրոցական հիմնարկներում անցկացվելիք «Սպորտլանդիա-2014» մարզական միջոցառման կանոնակարգը՝ համաձայն № 1 հավելվածի:

2. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության մարզերում նախադպրոցական հիմնարկներում անցկացվելիք «Սպորտլանդիա-2014» մարզական միջոցառման ծրագիրը՝ համաձայն № 2 հավելվածի:

3. Հաստատել Հայաստանի Հանրապետության մարզերի հանրակրթական դպրոցների 5-6-րդ դասարաններում անցկացվելիք «Սպորտլանդիա-2014» մարզական միջոցառման ծրագիրը՝ համաձայն № 3 հավելվածի:

4. Սույն հրամանի կատարման հսկողությունը վերապահել Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարության մասնաշաղկապի սպորտի և ֆիզիկական դաստիարակության քաղաքականության վարչության պետ Ե. Դավթյանին:

ՅՈՒ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

Կ Ա Ն Ո Ն Ա Կ Ա Ր Գ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐՈՒՄ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԵՎ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐՈՒՄ ԱՆՑԿԱՑՎԵԼԻՔ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ-2014» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

1. ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

1. Միջոցառման նպատակն է՝

1) անհատի բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացում, նախադպրոցական և դպրոցահասակ երեխաների առողջության ամրապնդում, առողջ ապրելակերպի ձևավորման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի բարձրացում.

2) նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների շրջանում տարբեր մարզաձևերով մարզվելու կողմնորոշման ձևավորում:

2. Խնդիրներն են՝

1) ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով նախադպրոցական և դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության, առողջության ամրապնդման, նրանց ֆիզիկական որակների բարելավում.

2) նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի քարոզչություն, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերի կարևորում.

3) նախադպրոցական և դպրոցական տարիքի երեխաների համար ֆիզիկական դաստիարակության, ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու համար նպաստավոր պայմանների ստեղծում.

4) նախադպրոցական և դպրոցական հիմնարկներում ֆիզկուլտուրային, առողջարարական և զանգվածային մարզական աշխատանքների կազմակերպման աշխատանքների խթանում:

2. ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԺԱՄԿԵՏԸ ԵՎ ՎԱՅՐԸ

3. Միջոցառումն անցկացվելու է 2 փուլով. 1-ին փուլը՝ համայնքներում, 2-րդ փուլը՝ մարզերում, տարվա ընթացքում:

Համայնքային և մարզային փուլերի անցկացման ժամանակացույցը ներկայացվում է Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և երիտասարդության հարցերի նախարարություն (այսուհետ՝ Նախարարություն):

3. ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ԱՆՑԿԱՑՈՒՄԸ

4. «Սպորտլանդիա-2014» մարզական միջոցառման անցկացման աշխատանքները համակարգում է Նախարարությունը:

5. 1-ին փուլի մրցումների կազմակերպման և անցկացման աշխատանքները համայնքներում իրականացնում են քաղաքապետարանները, իսկ 2-րդ փուլի մրցումների կազմակերպման և անցկացման անմիջական պատասխանատվությունը դրվում է Նախարարության և Հայաստանի Հանրապետության մարզպետարանների վրա:

4. ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԸ, ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

6. Ծրագրին կարող են մասնակցել՝

1) Հայաստանի Հանրապետության մարզերի նախադպրոցական հիմնարկների ավագ տարիքի բոլոր երեխաները (թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ, 1 մանկավարժ, 1 տնօրեն և 1 ծնող՝ անկախ սեռից)։

2) Հայաստանի Հանրապետության մարզերի հանրակրթական դպրոցների 5-6-րդ դասարանների բոլոր երեխաները (թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ և 2 մանկավարժ)։

7. Ծրագրի կազմակերպման և անցկացման կարգը տեղերում որոշում են կազմակերպիչները (մարզպետարաններ, համայնքապետարաններ)։ Մրցումների ծրագրի մեջ կարող են կատարվել մասնակի լրացումներ և փոփոխություններ:

5. ՊԱՐԳԵՎԱՏՐՈՒՄԸ

8. Սպորտլանդիայի ընդհանուր թիմային հաշվարկով 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տեղերը գրաված նախադպրոցական հիմնարկները և դպրոցները պարգևատրվում են Նախարարության համապատասխան կարգի հավաստագրերով:

ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ ՂԵԿԱՎԱՐԻ
ԺԱՄԱՆԱԿԱՎՈՐ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ՝

 Մ. ԱՆԱՆՅԱՆ

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐԻ 5-6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ ԱՆՑԿԱՅՎԵԼԻՔ «ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ-2014» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

Վարժություն № 1. Խաղային փոխանցումավազք

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՝ 20-30 սմ), արագ ոլորապտույտ վազքով անցնում է 4 գուրգերի միջով (ներքնակից մինչև 1-ին գուրգը՝ 2 մետր, գուրգերի հեռավորությունը՝ 1 մետր, վերջին գուրգից մինչև կանգնակ՝ 7 մ), վազքով մոտենում է կանգնակին (30-50 սմ բարձրությամբ), օղակը գցում է կանգնակի վրա և ուղիղ գծով արագ վերադառնում է մեկնարկային գիծ՝ ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցում 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:

Վարժություն № 2. Փոխանցումավազք արգելքների հաղթահարումով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մրցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում է գլուխկոնձի առաջ (տարածությունը մեկնարկից-ներքնակ՝ 2 մ), անցնում է պարկի միջով (պարկի երկարությունը՝ 3 մետր, պարկի տրամագիծը՝ 1 մետր, ներքնակից պարկի հեռավորությունը՝ 2 մետր), արագ անցնում է մարմնամարզական նստարանի վրայով (պարկից մարմնամարզական նստարան՝ 2 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:

Վարժություն № 3. մարմնամարզական օղակներով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը՝ օղակի մեջ մտած, մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է նշանակետին (12 մ), որտեղ կանգնած են մյուս մասնակիցները: Երկրորդ մասնակիցը մտնում է օղակի մեջ և երկուսով վերադառնում են մեկնարկային գիծ: 1-ին 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 կտեղափոխվեն մեկնարկային գիծ: Հաղթում է այն թիմը, որը առաջինն է ավարտում վարժությունը:

Վարժություն № 4. «Հավաքիր բառը»

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մասնակիցները պետք է հավաքեն «արագ-բարձր-ուժեղ» բառակապակցությունը: Տառերը նախապես դրված են արկղի մեջ խառը վիճակում (մեկնարկից մինչև տառերի արկղ 6 մետր է, տառերից մինչև պատին փակցված բառակապակցություն՝ 6 մետր): Ազդանշանից հետո առաջին մասնակիցը մեկնարկային գծից վազքով հասնում է արկղին, վերցնում է որևէ տառ, այնուհետև վազքով մոտենում է պատին և փակցնում համապատասխան տառը և վազքով վերադառնում իր թիմի մոտ: Նույն գործողությունները կատարում են թիմի բոլոր անդամները: Այն թիմը, որը առաջինը կհավաքի համապատասխան բառը և արագ կվերադառնա մեկնարկային գիծ, կհամարվի հաղթող:

Անհրաժեշտ մարզագույքը՝ արկղ, սրվարաթղթի վրա գրված տառեր:

Վարժություն № 5. Խաղային փոխանցումավազք

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մրցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը՝ պարկի մեջ մտած, ցատկումներով մոտենում է նախատեսված նշակետին (մեկնարկից նշակետ՝ 8 մետր), պարկը վայր է դնում, վերցնում է բասկետբոլի գնդակը, նշակետի մոտից վարելով՝ մոտենում է տուգանային հրապարակ և կատարում է նետումներ օղակի տակից: Առաջին դիպուկ նետման դեպքում մասնակիցը վերցնում է գնդակը, վարելով մոտենում է նշակետ: Բասկետբոլի գնդակը տեղադրում է նախատեսված տեղում, վերցնում է պարկը, հանձնում խաղընկերոջը: Եթե առաջին նետումը անարդյունավետ է լինում, ապա կատարում է 2-րդ նետումը օղակի տակից և վերադառնում:

Նույնը կատարում են թիմի բոլոր անդամները:

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

Անհրաժեշտ մարզագույքը՝ պարկ, բասկետբոլի գնդակ:

Վարժություն № 6. Խաղային փոխանցումավազք՝ թենիսի գնդակներով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է վերջին՝ 6-րդ օղակից (օղակի չափսը՝ 25-30 սմ) 6 մետր հեռավորությամբ դրված զամբյուղին (տրամագիծը՝ 30-35 սմ), շրջանցում է այն և վազքով մոտենում է 6-րդ օղակին, որի մեջ դրված են թենիսի 5 գնդակներ (մեկնարկից 1-ին օղակ՝ 4 մետր, օղակների հեռավորությունը մեկը մյուսից՝ 1,5 մետր): Մասնակից երեխան վերցնում է օղակի մեջ դրված մեկ գնդակ, տեղադրում 5-րդ օղակի մեջ, վերադառնում է 6-րդ օղակի մոտ, վերցնում է 2-րդ գնդակը, դարձյալ տեղադրում 5-րդ օղակի մեջ, և այդպես մինչև վերջին գնդակը: Ավարտից հետո երեխան շարունակում է վազքը, մոտենում է մեկնարկային գիծ, էստաֆետը հանձնում հաջորդ մասնակցին:

Երկրորդ մասնակիցը վազքով շրջանցում է զամբյուղը, մոտենում է 5-րդ օղակին, թենիսի 5 գնդակները հերթականությամբ (ինչպես 1-ին մասնակիցը) տեղադրում է 4-րդ օղակի մեջ, վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ էստաֆետը հանձնելով հաջորդ մասնակցին, և այդպես մինչև 6-րդ մասնակիցը:

6-րդ համարի մասնակիցը մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է 1-ին օղակին, վերցնում է օղակի մեջ դրված մեկ գնդակ, տեղադրում 2-րդ օղակի մեջ, վերադառնում է 1-ին օղակի մոտ, վերցնում է 2-րդ գնդակը, դարձյալ տեղադրում 2-րդ օղակի մեջ, և այդպես մինչև վերջին գնդակի տեղադրումը: Ավարտից հետո երեխան շարունակում է վազքը, մոտենում է զամբյուղին, շրջանցում է այն և վազքով մոտենում է մեկնարկային գծին, էստաֆետը հանձնում հաջորդ մասնակցին:

7-րդ մասնակիցը, վերցնելով 2-րդ օղակի մեջ տեղադրված թենիսի 5 գնդակները, հերթականությամբ (ինչպես 6-րդ մասնակիցը) տեղադրում է դրանք 3-րդ օղակի մեջ, վազքով մոտենում է զամբյուղին, շրջանցում այն և վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ էստաֆետը հանձնելով հաջորդ մասնակցին, և այդպես մինչև վերջին մասնակիցը:

Վերջին՝ 10-րդ մասնակից երեխան վազքով մոտենում է 6-րդ օղակին, թենիսի 5 գնդակները հավաքելով պարկի մեջ՝ մոտենում է նշագծին (հեռավորությունը զամբյուղից նշագիծ՝ 3 մետր) և կատարում է 5 նետում զամբյուղի մեջ (նետումը կատարվում է ազատ ոճով) և վերադառնում:

Յուրաքանչյուր անարդյունավետ նետման համար թիմը ստանում է 1 տուգանային միավոր (յուրաքանչյուր 1 տուգանային միավորի դիմաց մասնակցի ժամանակին գումարվում է 2 վայրկյան):

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է կատարել վարժությունը և ունի քիչ տուգանային միավորներ:

ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ ՂԵԿԱՎԱՐԻ
ԺԱՄԱՆԱԿԱՎՈՐ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ՝



Մ. ԱՆԱՆՅԱՆ

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐԶԵՐԻ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱՐԿՆԵՐՈՒՄ ԱՆՑԿԱՑՎԵԼԻՔ «ՄՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ-2014» ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ

(Մասնակից թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ, 1 մանկավարժ և
1 ծնող՝ անկախ սեռից)

Վարժություն № 1. Փոխանցումավազք արգելքների հաղթահարումով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Մրցավարի հրահանգի համաձայն 1-ին մասնակիցը վազքով մոտենում է ներքնակին, կատարում է գլուխկոնձի առաջ (տարածությունը մեկնարկից ներքնակ՝ 2 մ), անցնում է պարկի միջով (պարկի երկարությունը՝ 3 մետր, պարկի տրամագիծը՝ 1 մետր, ներքնակից պարկ հեռավորությունը՝ 2 մետր), արագ անցնում է մարմնամարզական նստարանի վրայով (պարկից մարմնամարզական նստարան՝ 2 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:

Վարժություն № 2 Խաղային փոխանցումավազք

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՝ 20-30 սմ), արագ ոլորապտույտ վազքով անցնում է 4 գուրգերի միջով (ներքնակից մինչև 1-ին գուրգը՝ 2 մետր, գուրգերի հեռավորությունը՝ 1 մետր, վերջին գուրգից մինչև կանգնակ՝ 7 մ), վազքով մոտենում է կանգնակին (30-50 սմ բարձրությամբ), օղակը գցում է կանգնակի վրա և ուղիղ գծով արագ վերադառնում է մեկնարկային գիծ, ձեռքի հպումով էստաֆետը փոխանցում 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 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:

Վարժություն № 3. «Ներումներ նշանակելին»

Թիմի կազմը՝ 5 տղա, 5 աղջիկ, 1 մասնավարժ, 1 տնօրեն և 1 ծնող՝ անկախ սեռից
Յուրաքանչյուր թիմի մասնակիցները կատարում են երեքական նետում, երեխաները՝
2 մետր, ուսուցիչը և ծնողը՝ 3 մետր հեռավորությունից:

Առաջին մասնակիցը օղակը (տրամագիծը՝ 25-30 սմ) նետում է իր առջև տեղադրված
ծողին, որն ունի 40-50 սմ բարձրություն: Նույնը կատարում է հաջորդ մասնակիցը:

2ի թույլատրվում օղակը նետելիս ոտքը առաջ դնել և անցնել նշագիծը:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից շատ դիպուկ նետումներ է կատարել:

Վարժություն № 4. Անցում մարմնամարզական օղակների միջով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Հրահանգի համաձայն թիմերի առաջին մասնակիցները վազքով անցնում են
մարմնամարզական 3 օղակների միջով, արագ շրջանցում են հսկիչ դրոշը և
վերադառնալով մեկնարկ՝ էստաֆետը հանձնում հաջորդ համարին, և այդպես՝ ամբողջ
թիմը:

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

Վարժություն № 5. Խաղային փոխանցումավազք՝ թենիսի գնդակներով

Թիմի կազմը՝ 5 տղա և 5 աղջիկ

Առաջին մասնակիցը մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է վերջին՝ 6-րդ օղակից
(օղակի չափը՝ 25-30 սմ) 6 մետր հեռավորությամբ դրված զամբյուղին (տրամագիծը՝
30-35 սմ), շրջանցում է այն և վազքով մոտենում է 6-րդ օղակին, որի մեջ դրված են
թենիսի 5 գնդակներ (մեկնարկից 1-ին օղակ՝ 4 մետր, օղակների հեռավորությունը մեկը
մյուսից՝ 1,5 մետր): Մասնակից երեխան վերցնում է օղակի մեջ դրված մեկ գնդակ,
տեղադրում 5-րդ օղակի մեջ, վերադառնում է 6-րդ օղակի մոտ, վերցնում է 2-րդ գնդակը,
դարձյալ տեղադրում 5-րդ օղակի մեջ, և այդպես մինչև վերջին գնդակը: Ավարտից հետո
երեխան շարունակում է վազքը, մոտենում է մեկնարկային գիծ, էստաֆետը հանձնում
հաջորդ մասնակցին:

Երկրորդ մասնակիցը վազքով շրջանցում է զամբյուղը, մոտենում է 5-րդ օղակին,
թենիսի 5 գնդակները հերթականությամբ (ինչպես 1-ին մասնակիցը) տեղադրում է 4-րդ
օղակի մեջ, վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ էստաֆետը հանձնելով հաջորդ
մասնակցին, և այդպես մինչև 6-րդ մասնակիցը:

6-րդ համարի մասնակիցը՝ մեկնարկային գծից վազքով մոտենում է 1-ին օղակին,
վերցնում է օղակի մեջ դրված 1 գնդակ, տեղադրում 2-րդ օղակի մեջ, վերադառնում է 1-ին
օղակի մոտ, վերցնում է 2-րդ գնդակը, դարձյալ տեղադրում 2-րդ օղակի մեջ, և այդպես
մինչև վերջին գնդակի տեղադրումը: Ավարտից հետո երեխան շարունակում է վազքը,

մոտենում է զամբյուղին, շրջանցում է այն և վազքով մոտենում է մեկնարկային գծին, էստաֆետը հանձնում հաջորդ մասնակցին:

7-րդ մասնակիցը, վերցնելով 2-րդ օղակի մեջ տեղադրված թենիսի 5 գնդակները, հերթականությամբ (ինչպես 6-րդ մասնակիցը) տեղադրում է դրանք 3-րդ օղակի մեջ, վազքով մոտենում է զամբյուղին, շրջանցում այն և վերադառնում մեկնարկային գիծ՝ էստաֆետը հանձնելով հաջորդ մասնակցին, և այդպես մինչև վերջին մասնակիցը:

Վերջին՝ 10-րդ մասնակից երեխան վազքով մոտենում է 6-րդ օղակին, թենիսի 5 գնդակները հավաքելով պարկի մեջ՝ մոտենում է նշագծին (հեռավորությունը զամբյուղից նշագիծ՝ 3 մետր) և կատարում է 5 նետում զամբյուղի մեջ (նետումը կատարվում է ազատ ոճով) և վերադառնում:

Յուրաքանչյուր անարդյունավետ նետման համար թիմը ստանում է 1 տուգանային միավոր (յուրաքանչյուր 1 տուգանային միավորի դիմաց մասնակցի ժամանակին գումարվում է 2 վայրկյան:

Հաղթող է ճանաչվում այն թիմը, որը բոլորից արագ է կատարել վարժությունը և ունի քիչ տուգանային միավորներ:

ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ ՂԵԿԱՎԱՐԻ
ԺԱՄԱՆԱԿԱՎՈՐ ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՏԱՐ՝



Մ. ԱՆԱՆՅԱՆ