ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«26» октябри соли 2016 ш. Душанбе №227-в

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук

Ҷиҳати иҷрои моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» ва мутобиқи зербанди 14 банди 10 Низомномаи Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 декабри соли 2006, № 609 тасдиқ шудааст, фармоиш медиҳам:

1. Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук тасдиқ карда шавад (замима мегардад).

2. Фармоиши мазкур барои бақайдгирии давлатӣ ба Вазорати адлияи Ҷумҳурии Тоҷикистон пешниҳод карда шавад.

3. Фармоиши мазкур пас аз бақайдгирии давлатӣ ва интишори расмӣ мавриди амал қарор дода шавад.

4. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш, Муассисаи давлатии "Хонаи ҷумҳуриявии методӣ" ва муассисаҳои тайёрии варзишӣ ҷиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.

5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш ҷиҳати чоп ва дастрас намудани Стандарти давлатии мазкур ба муассисаҳои тайёрии варзишӣ чораҳои дахлдор андешад.

6. Назорати иҷрои фармоиши мазкур ба зиммаи муовини Раиси Кумита Назаров Д. гузошта шавад.

Раис А. Абдуллозода

Замима бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №227-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук (минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия карда шудааст ва шарту талаботҳоро оид ба тайёрии варзишӣ дар ташкилоту муассисаҳое, ки дар асоси қонун тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд, муайян менамояд.

1. Талабот ба сохтор ва мазмуни барномаи тайёрии варзишӣ, аз ҷумла азхудкунии қисмҳои назариявӣ ва амалии он мутобиқ ба ҳар як зинаҳои тайёрии варзишӣ

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук (минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мазмуни зеринро дошта бошад:
- варақаи муқова;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.

2. Дар «Варақаи муқова»-и Барнома нишон дода мешавад:
- номгӯи навъи варзиш;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишие, ки дар асоси он Барнома таҳия шудааст;
- мӯҳлати иҷрои Барнома;
- соли тартибдиҳии Барнома.

3. Дар «Мактуби фаҳмондадиҳӣ»-и Барнома тавсифи намуди варзиш дода мешавад, хусусиятҳои фарққунанда ва хусусияти ташкили раванди тамрин, сохтори системаи тайёрии бисёрсола (давраҳо, дараҷаҳо, тартиб) баён карда мешавад.

4. «Қисми меъёрӣ»-и Барнома бояд дар худ дошта бошад:
- давомнокии зинаи тайёрии варзишӣ, синну соли минималии шахсон барои қабул намудан ба зинаҳои тайёрии варзишӣ, синну соли

минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

- мутобиқати ҳаҷми раванди тамрин оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук (Нақшаи №2 ба Стандарти давлатӣ);

- банақшагирии нишондиҳандаҳои фаъолияти чорабинӣ дар намуди варзиши варзиши сабук (Нақшаи №3 ба Стандарти давлатӣ);

- реҷаи кори тамринӣ;

- талаботҳои тиббӣ, синну солӣ ва психологӣ ба шахсоне ки тайёрии варзиширо мегузаранд.

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳадии фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шумораву сифатии гурӯҳи тайёрӣ;

- ҳаҷми тайёрии алоҳидаи варзишӣ;

- сохтори давраи солона (ном ва давомнокии марҳилаҳо, зинаҳо ва мезосиклҳо).

5. «Қисми методӣ»-и Барнома бояд дошта бошад:

- тавсия оид ба гузаронидани машғулиятҳои тамринӣ, аз ҷумла талабот ба техникаи бехатарӣ дар шароити машғулиятои тамринӣ ва мусобиқаҳо;

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

- талабот ба ташкил ва гузаронидани назорати тиббӣ-педагогӣ, психологӣ ва биокимиёвӣ;

- маводи барномавӣ барои корҳои таҷрибаомӯзӣ ба ҳар як зинаи тайёрӣ бо тақсим кардан ба зинаҳои тайёрӣ;

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

6. «Сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ»-и Барнома бояд дар худ дошта бошад:

- муайянии маҳакҳои тайёрии шахсоне,ки тайёрии варзиширо дар ҳар зинаҳои тайёрии варзишӣ, бо назардошти синну сол ва таъсири сифатҳои ҷисмӣ ва ҷусса дар натиҷаи намуди варзиши варзиши сабук мегузашта (Нақшаи №4 ба Стандарти давлатӣ);

- талабот ба нитиҷаи иҷрои Барнома дар ҳар зинаҳои тайёрии варзишӣ, ки иҷрои онҳо асосро барои гузаронидани шахси аз тайёрии варзиш гузаранда дар зинаҳои навбатии тайёрии варзишӣ;

- намудҳои назорати умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникӣ-варзишӣ ва тактикӣ, санҷиши назорати комплексӣ ва меъёрҳои назоратӣ- санҷишӣ дар сол ва зинаи тайёрӣ, мӯҳлати гузаронидани назорат;

- маҷмӯи машқҳои санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникию тактикии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташхиси методию-биологиро мегузаранд.

7. «Номгӯи таъминоти иттилоотӣ»-и Барнома бояд инҳоро дар бар гирад:

- рӯйхати сарчашмаҳои адабӣ, номгӯи воситаҳои аудиовизуалӣ, номгӯи захираҳои интернетие, ки барои истифода дар кори шахсоне, ки тайёрии варзишӣ иҷро мекунанд ва ҳангоми гузаштани тайёрии варзиширо мегузаранд, заруранд.

8. Нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо дар асоси Тақвими ягонаи чорабиниҳои варзишӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон иҷро менамоянд, тартиб дода мешавад.

2. Меъёрҳои тайёрии ҷисмонӣ ва меъёрҳои дигари варзишӣ бо назардошти синну сол, ҷинсияти шахсе, ки тайёрии варзишӣ ва хусусиятҳои намуди варзиши варзиши сабук (меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузарад

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳое, ки ба намуди варзиши варзиши сабук машғуланд, дар бар мегиранд:

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаҳои тайёрии ибтидоии варзишӣ дохил намудан(Нақшаи №5 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаи машқӣ-варзишӣ дохил намудан (зинаи тахассуси варзишӣ) (Нақшаи №6 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус барои ба гурӯҳ дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус барои ба гурӯҳ дар дар зинаи маҳорати олии варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №8 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамринӣ (Нақшаи №9 ба Стандарти давлатӣ).

3. Талабот ба иштироки шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд ва шахсоне, ки онро дар мусобиқаҳои варзишӣ, ки мутобиқи барномаи иҷрошавандаи тайёрии варзишӣ пешбинӣ шудаанд, иҷро менамоянд

10. Талабот ба иштирок дар мусобиқаҳои варзишии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд:

- мутобиқати синну сол ва ҷинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши варзиши сабук;

- мутобиқати сатҳи таснифоти варзишии иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ дар мувофиқа бо Таснифоти ягонаи варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши варзиши сабук;

- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;

- гузаронидани интихоби пеш аз мусобиқавӣ;

-мавҷуд будани хулосаи тиббӣ оид ба иҷозат ҷиҳати иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ;

- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингие, ки аз ҷониби ташкилоти байналмилалии зиддидопингӣ тасдиқ шудааст.

11. Шахсе, ки тайёрии варзиширо мегузарад аз тарафи ташкилот равона карда мешавад, ки аз тарафи тайёрии варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишӣ мутобиқи нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ, низомнома оид ба мусобиқаи варзишӣ ва чорабиниҳои варзишӣ сафарбар карда мешавад.

4. Талабот ба натиҷаҳои иҷрои барномаи тайёрии варзишӣ дар ҳар як зинаи тайёрии варзишӣ

12. Натиҷаи иҷрои Барнома ба ҳисоб меравад:

а)дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- ташаккулёбии манфиати мустаҳкам ба машғулиятҳои варзишӣ;

- ташаккулёбии доираи васеи малакаи ҳаракатӣ ва малакаҳо;

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши варзиши сабук.

б)дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ):

- баланд бардоштани дараҷаи тайёрии махсуси ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва психологӣ;

- ба даст овардани таҷриба ва ба даст овардани устувории баромад дар мусобиқаҳои расмии варзишӣ оид ба намуди варзиши сабук;

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в)дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функсионали организми варзишгарон;

- мукамалгардонии сифатҳои умумӣ ва ҷисмонӣ, техникӣ, тактикӣ ва тайёрии психологӣ;

- мусоидии нишондоди натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои минтақавии расмӣ ва минтақавӣ;

- ҷонибдории сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г)дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон;

- баланд бардоштани намоиши муътадили натиҷаҳои баланди варзишӣ дар мусобиқаҳои варзишии ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ.

13. Барои таъмини зинаҳои тайёрии варзишӣ ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд, низоми интихоби варзишие, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзишро дар бар мегиранд, истифода мебаранд.

14.Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

- тамошои оммавӣ ва санҷиши ҷавонон ва духтарон бо мақсади мутобиқшавии онҳо дар машғулиятҳои варзишӣ;

- интихоби варзишгари навраси ояндадор барои пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук;

- азназаргузаронӣ ва интихоби варзишгари навраси ояндадор ба дастаҳои машғулиятӣ ва мусобиқаҳо.

15. Синну соли максималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо оид ба Барномаи дар зинаи маҳорати олии варзишӣ мегузарад, маҳдуд карда намешавад.

16. Ташкилотҳои таълимие, ки барномаҳои таълимиро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ мегардонанд, барои хатмкунандагони болаёқати ояндадор метавонанд имконияти гузаронидани тайёрии варзиширо дар базаи худ дар муддати то чор сол (то 10% аз шумораи хонандагон) пешниҳод кунанд.

5. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми алоҳидаи варзишии намуди варзиши сабук

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ дар низоми варзишии оид ба намуди варзиши сабук, дар номгӯи худ дорад: калимаи «дав» бо нишон додани масофаи то 400 м ҳамчунин (минбаъд- Дав ба масофаи кӯтоҳ); калимаи «дав» бо нишон додани масофаи зиёда аз 400 м(минбаъд- Дав ба масофаи миёна ва дароз); калимаи «роҳгардӣ» (минбаъд – Роҳгардии варзишӣ); калимаи «ҷаҳиш» (минбаъд - Ҷаҳиш); калимаи «ҳаво додан» ва «партофтан» (минбаъд- Ҳаво додан); калимаи «муҳориба» (минбаъд- Бисёрҳарба) дар Барнома муайян шудааст.

18. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ дар интизоми варзишии дарҷгардидаи намуди варзиши сабук ҳангоми гуфтаҳои зерин ба назар гирифта мешаванд:

- тартиб додани нақшаи тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ);

- ташкили нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ.

19. Раванди тамринӣ дар ташкил, иҷрои тайёрии варзишӣ мутобиқи барномаи солонаи тамринӣ, ки ба 52 ҳафта ҳисоб карда шудааст, иҷро карда мешавад.

20. Шаклҳои асосии иҷрои тайёрии варзиш ба ҳисоб меравад:
- машғулиятҳои гурӯҳӣ ва фардии тамринӣ ва назариявӣ;
- кор бо нақшаи фардӣ;
- ҷамомадҳои тамринӣ;
- иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ ва чорабиниҳо;
- таҷрибаи дастурӣ ва таҷрибаи судӣ;
- чорабиниҳои тиббӣ - барқарорсозӣ;
- санҷиш ва назорат.

21. Кор бо нақшаҳои алоҳидаи тайёрии варзишӣ дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии арзишӣ иҷро карда мешавад.

22. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши варзиши сабук , иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба тайёрии умумиҷисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзишро мегузаранд, ҷалб карда мешавад.

23. Барои таъмини тайёрии ҳамасолаи варзишӣ, тайёрӣ ба мусобиқаҳои варзишӣ ва истироҳати фаъол (барқароршавӣ)-и шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, ҷамъомадҳои машқӣ ташкил карда мешаванд, ки қисми таркибии (пешниҳод) раванди машқӣ мутобиқи номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

24.Тартиби ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши акробатика аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд, мустақилона муайян карда мешавад.

25. Ҳангоми иҷро нагардидани меъёрҳои стандарт ва барномаҳои тайёрии варзишӣ варзишгарон ба зинаҳои болоӣ гузаронида намешаванд. Дар ин ҳолат варзишгар бо қарори Шӯрои мураббиён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина мононда мешавад.

26. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши варзиши сабук хусусиятҳои зерини тайёрии варзишӣ муайян карда мешаванд:

- пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ, аз ҷумла банақшагирии машғулиятҳои тамринӣ (оид ба ҳаҷм ва сарбории интенсивии тамринии самҳои гуногун) мутобиқи хусусиятҳои рушди гендерӣ ва синну солӣ иҷро карда мешавад.

- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии бехатар бо мақсади нигоҳ доштани саломатии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, иҷро карда мешавад.

6.Талабот ба шартҳои амалигардонии Барнома, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд ва дигар шартҳо

27. Ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд бояд риояи талабот ба шартҳои амалигардонии Барномаро, аз ҷумла кадрҳо, базаи моддӣ-техникӣ, инфрасохтор ва дигар шартҳое, ки тибқи стандарти давлатии мазкур тасдиқ карда шудаанд, таъмин намоянд

28. Талабот ба кадрҳои ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд:

- дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ – мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ бе нишон додани талабот нисбат ба собиқаи корӣ аз рӯи тахассус;
- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на кам аз 1 сол;
- дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на кам аз 3 сол.

29. Шумораи лозимаи талаботи кадрӣ дар асоси тарифгузории ҳайати мураббиён, нишондодҳои нақшавӣ-ҳисоботии шумораи нафарҳо, ки барномаи тайёрии варзиширо амалӣ менамоянд ва реҷаи истифодаи иншоотҳои варзише, ки дар онҳо иҷроиши барномаҳо амалӣ мегардад, ба роҳ монда мешавад.

30. Талабот ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори маълумот, ки тайёрии варзиширо иҷро менамоянд ва дигар шартҳо:

- мавҷуд будани роҳи пойга;
- мавҷуд будани ҷой барои ҷаҳише, ки аз роҳҳо(сектор) барои сахт давидан иборат аст ва ҷой (чуқурӣ) барои ба замин фуруд омадан;
- мавҷуд будани ҷой барои ҳаво додан (партофтан), ки аз майдонҳо (дар он доира бо ҳалқаи кӯтоҳ мавҷуд аст) ё ин ки роҳҳо барои сахт давидан барои партоиш (теладиҳӣ), ва секторҳо ё ин ки коридорҳо барои ба замин фуруд омадани асбобу олатҳои варзиш;
- мавҷуд будани толори варзишии машқӣ;
- мавҷуд будани толори треножорӣ;
- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ ва ҳамом;
- мавҷуд будани утоқи тиббӣ;
- таъмин намудан ботаҷҳизот ва лавозимотҳои варзишие, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд (Нақшаи №11 ба Стандарти давлатӣ);
- таъмин намудан бо либосу анҷоми варзишӣ (Нақшаи №12 ба Стандарти давлатӣ);
- таъмини рафтан ба ҷои баргузории чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;
- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузории чорабиниҳои варзишӣ;
- амалигардонии таъмини тиббӣ ба шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.

Нақшаи №1 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Давомнокии зинаҳои тайёрии варзишӣ,
синну соли минималӣ барои дохил намудан дар зинаҳои тайёрии варзишӣ ва шумораи минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳои зинаҳои тайёрии варзишии намуди варзиши варзиши сабук мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	1	9	12
Зинаи таълимиимашқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	3	10	7
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	3	14	4
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16	1

Нақшаи №2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Таносуби ҳаҷми раванди
тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ				
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи таълимии машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол, зиёда аз 1 сол	То 2 сол	Зиёда аз 2 сол	То 3 сола	
Дав ба масофаи кӯтоҳ					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	76 -79	29-38	18-27	18-23	16-20
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)		22-28	26-33	26-34	26-32
Тайёрии техникӣ (%)	15 -17	24-30	25-31	28-35	26-32
Тайёрии назариявӣ,психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 6	7-9	9-11	11-13	16-20
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаомӯзии доварӣ ва ҳакамӣ	1 - 3	3-4	5-6	6-7	7-9
Дав ба масофаи миёна ва дароз					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	76 -79	50 -60	41- 48	20 - 24	17 - 21
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)		12 -15	15-18	30 - 36	32 - 38
Тайёрии техникӣ (%)	15 -17	18 -22	20 -24	22 - 27	16 - 20
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Роҳгардии варзишӣ					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	76 -79	50 -60	41- 48	20 - 24	17 - 21
Тайёрии махсуси		12 -15	15 -18	30 - 36	32 - 38

ҷисмонӣ (%)					
Тайёрии техникӣ (%)	15 -17	18 -22	20 -24	22 - 27	16 - 20
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Ҷаҳиш					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	76 -79	29 -38	19 -27	18 - 23	16 - 20
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)		22 -28	26-33	26 - 34	26 - 32
Тайёрии техникӣ (%)	15 -17	24 -30	25 -31	28 - 35	26 - 32
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Ҳаво додан					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	76 -79	29 -38	19 -27	18 - 23	16 - 20
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)		22 -28	26 -33	26 - 34	26 - 32
Тайёрии техникӣ (%)	15 -17	24 -30	25 -31	28 - 35	26 - 32
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	5 - 6	7 - 9	9 - 11	11 - 13	16 - 20
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
Бисёрҳарба					
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	75 -87	61-66	33 -39	20 - 25	10 - 15

Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	10 -20	20 -30	40 -61	57 - 72	64 - 77
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ (%)	2 - 4	3 - 5	3 - 6	5 - 8	6 - 12
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Нақшаи №3 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид
ба намуди варзиши варзиши сабук

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёри варзишӣ				
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи таълимии машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол	3 сол	
Назоратӣ	8 - 12	11 -16	14 - 21	17 - 28	17 - 28
Интихобӣ	1 - 2	2 - 4	2 - 5	2-6	2 - 6
Асосӣ	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 6	2 - 6

Нақшаи №4 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Таъсирнокии сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса) дар натиҷадиҳӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Дав ба масофаи кӯтоҳ	
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	2
Мустаҳкамии мувозинат	1
Тобоварӣ	2
Қаишӣ	1
Қобилиятҳои координатсионӣ	2
Тану тӯш (ҷусса)	2
Дав ба масофаи миёна ва дароз	
Қобилияти суръатнокӣ	2
Қувватнокии мушак	1
Мустаҳкамии мувозинат	1
Тобоварӣ	3
Қаишӣ	1
Қобилиятҳои координатсионӣ	1
Тану тӯш (ҷусса)	2
Роҳгардии варзишӣ	
Қобилияти суръатнокӣ	2
Қувватнокии мушак	1
Мустаҳкамии мувозинат	1
Тобоварӣ	3
Қаишӣ	2
Қобилиятҳои координатсионӣ	1
Тану тӯш (ҷусса)	2
Ҷаҳиш	
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	2
Мустаҳкамии мувозинат	3
Тобоварӣ	1
Қаишӣ	3
Қобилиятҳои координатсионӣ	3
Тану тӯш (ҷусса)	2
Ҳавододан	
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	3
Мустаҳкамии мувозинат	2
Тобоварӣ	1
Қаишӣ	2

Қобилиятҳои координатсионӣ	2
Тану тӯш (ҷусса)	2
Бисёрҳарба	
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	3
Мустаҳкамии мувозинат	2
Тобоварӣ	3
Қаишӣ	2
Қобилиятҳои координатсионӣ	2
Тану тӯш (ҷусса)	2

Аломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

Нақшаи №5 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Дав ба масофаи кӯтоҳ		
Сифати суръатнокӣ	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 9,8 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на камаз 135 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на камаз 125 см)
	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 30 ҷаҳиш)	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 40 ҷаҳиш)
Дав ба масофаи миёна ва дароз, Роҳгардии варзишӣ		
Сифати суръатнокӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на камаз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на камаз 125 см)
	Ҷаҳиш бо банддавоми 30 с (на кам аз25ҷаҳиш)	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 30 ҷаҳиш)
Тобоварӣ	Дави моку3х10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 9,8 с)
Ҷаҳиш		
Сифати суръатнокӣ	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 9,5 с)	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 9,8 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 135 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 125 см)
	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 30 ҷаҳиш)	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 40 ҷаҳиш)
Ҳаvододан		
Сифати суръатнокӣ	Дави моку 3х10 м (назиёда аз 9,7 с)	Дави моку 3х10 м (на зиёда аз 10 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 125 см)
	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 28 ҷаҳиш)	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 35 ҷаҳиш)

Бисёрҳарба		
Сифати суръатнокӣ	Дави моку) 3х10 м (на зиёд аз 9,7 с)	Дави моку 3х10 м (на зиёд аз 10 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 125 см)
	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 28 ҷаҳиш)	Ҷаҳиш бо банд давоми 30 с (на кам аз 35 ҷаҳиш)

Нақшаи №6 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Дав ба масофаи кӯтоҳ		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,3 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,3 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)
	Дав ба масофаи 150 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 25,5 с)	Дав ба масофаи 150 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 27,8 с)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон	
Дав ба масофаи миёна ва дароз, спортивная ходьба		
Сифати суръатнокӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 170 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам 160 см)
	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,6 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 1 дақ. 44 с)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 01 с)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон	
Ҷаҳиш		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,3 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,5 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 40 см)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 10 см)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон	
Ҳавододан		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,6 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,6 с)

Сифатҳои суръатию қувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)
Дараҷаи варзишӣ	Партофтани тӯби вазнин 3 кг аз поён – ба пеш (на кам аз 10 м 00 см)	Партофтани тӯби вазнин 3 кг аз поён – ба пеш (на кам аз 8 м 00 см)
	Дараҷаи варзишии наврасон	
Бисёрҳарба		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,5с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,5 с)
Сифатҳои суръатию қувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 30 см)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 00 см)
	Партофтани тӯби вазнин 3 кг аз поён – ба пеш (на кам аз 9 м 00 см)	Партофтани тӯби вазнин 3 кг аз поён – ба пеш (на кам аз 7 м 00 см)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон	

Нақшаи №7 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Дав ба масофаи кӯтоҳ		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,5 с)
	Дав ба масофаи 300 м бо пиллаи баланд (на зиёда аз 40,0 с)	Дав ба масофаи 300 м бо пиллаи баланд (на зиёда аз 46,0 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
	Ҷаҳиши даҳкарата аз ҷой (на кам аз 23 м 00 см)	Ҷаҳиши даҳкарата аз ҷой (на кам аз 21 м 00 см)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	
Дав ба масофаи миёна ва дароз		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,5 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 220 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 6 дақ. 30 с)	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 7 дақ. 40 с)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	
Роҳгардии варзишӣ		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 9,0 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 10,0 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 5 км (на зиёда аз 18 дақ. 30 с)	Дав ба масофаи 3 км (на зиёда аз 13 дақ. 20 с)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	
Ҷаҳиш		

Сифатнокии суръатию қувватӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
	Ним нишаст бо штанга (на кам аз 80 кг)	Ним нишаст бо штанга (на кам аз 40 кг)
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,5 с)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	
Ҳавододан		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м бо пиллаи баланд (на зиёда аз 8,0 с)	Дав ба масофаи 60 м бо пиллаи баланд (на зиёда аз 9,5 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
Сифати қувватнокӣ	Филтав додан(рывок) Босруъат ба боло бардоштани штанга (на кам аз 50 кг)	Филтав додан(рывок) Босруъат ба боло бардоштани штанга (на кам аз 30 кг)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	
Бисёрҳарба		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,5 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 30 см)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 5 м 00 см)
Сифати қувватнокӣ	Аз холати хоб бардоштани штанга (на кам аз 50 кг)	Аз холати хоб бардоштани штанга (на кам аз 25 кг)
Дараҷаи варзишӣ	Дараҷаи варзишии наврасон 2	

Нақшаи №8 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи маҳорати олии варзишӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Дав ба масофаи кӯтоҳ		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,1с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёдааз 7,9 с)
	Дав ба масофаи 300 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 37,0 с)	Дав ба масофаи 300 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 42,0с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 230 см)
	Ҷаҳиши даҳкарата аз ҷой (на кам аз 27 м 00 см)	Ҷаҳиши даҳкарата аз ҷой (на кам аз 23 м 00 см)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Дав ба масофаи миёна ва дароз		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,6 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,7 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 250 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 220 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 6 дақ. 00 с)	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 7 дақ. 20 с)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Роҳгардии варзишӣ		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,2 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,9 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 240 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 5 км (на зиёда аз 17 дақ. 00 с)	Дав ба масофаи 3 км (на зиёда аз 12 дақ. 00 с)
Дараҷаи	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди	

варзишӣ	варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Ҷаҳиш		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 230 см)
	Ним нишаст бо штанга (на кам аз 100 кг)	Ним нишаст бо штанга (на кам аз 50 кг)
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,3 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,4 с)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Ҳаво додан		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,6 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,5 с)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 230 см)
Сифати қувватнокӣ	Филтав додан(рывок) Босруъат ба боло бардоштани штанга (на кам аз 80 кг)	Филтав додан(рывок) Босруъат ба боло бардоштани штанга (на кам аз 40 кг)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Бисёрҳарба		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 7,5 с)	Дав ба масофаи 60 м аз пиллаи баланд (на зиёда аз 8,4 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 220 см)
	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 7 м 40 см)	Ҷаҳиши секарата аз ҷой (на кам аз 6м 80 см)
Сифати қувватнокӣ	Аз холати хоб бардоштани штанга (на кам аз 80 кг)	Аз холати хоб бардоштани штанга (на кам аз 30 кг)
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	

Нақшаи №9 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ							
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи таълимии машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)			Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ			Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	1 сол	2 сол	3 сол	1 сол	2 сол	3 сол	
Миқдори соатҳо дар ҳафта	8	12	14	16	20	24	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 5	4 - 6	4 -6	4-6	5-12	5 - 12	5-12	5-12
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	384	576	672	768	960	1152	1344	1536
Миқдориумумии машқӣ дар1 сол	144 - 240	192 - 288	192 - 288	192 - 288	240-576	240-576	240-576	240-576

Нақшаи №10 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши варзиши сабук

Номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ

№	Намуди ҷамъомадҳои машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии ҷамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиёни ҷамъомадҳо
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи таълимию машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	
1. Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба мусобиқаҳо						
1.1.	Ҷамъомадҳои машқӣ оид ба тайёрӣ ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳое, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёрӣ ба	14	14	14	-	

	мусобиқаҳои расмии ҷумҳурӣ					
2. Ҷамъомадҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Ҷамъомад-ҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси варзишӣ	18	18	14	-	На кам 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Ҷамъомад-ҳои машқкунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқаҳо
2.3.	Дастаҳои машқӣ барои ташхиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз,аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташхиси тиббӣ
2.4.	Ҷамъомад-ҳои машқӣ дар марҳилаи таътилӣ	-	-	То 21рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол		На кам 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошои ҷамъомад-ҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбие, ки	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

	фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд				

Нақшаи №11 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишие,ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
	Лавозимоти варзишӣ		
1.	Монеъаҳои универсалии варзиши сабук	дона	40
2.	Тахтаи теладиҳии ҷаҳиш ба дарозӣ	дона	1
3.	Давр барои теладиҳии ядро	дона	1
4.	Ҷойи фаромадан дар ҷаҳиш ба баландӣ	дона	1
5.	Чӯбчаи эстафетӣ	дона	20
6.	Планка барои ҷаҳиш ба баландӣ	дона	8
7.	Колодкҳои барои пила	ҷуфт	10
8.	Ростист барои ҷаҳиш ба баландӣ	ҷуфт	1
9.	Ядро бо вазни 3 кг	дона	20
10.	Ядро бо вазни 4 кг	дона	20
11.	Ядро бо вазни 5 кг	дона	10
12.	Ядро бо вазни 6 кг	дона	10
13.	Ядро бо вазни 7,26 кг	дона	20
	Таҷҳизотҳои ёрирасон ва иловагӣ, лавозимоти варзишӣ		
14.	Буфер барои истондани гулӯла	дона	1
15.	Гантелҳои вазнин аз 0,5 кг то 5 кг	ҷуфт	10
16.	Гантелҳоиалишшавандааз 3 кг то 12 кг	ҷуфт	10
17.	Гирҳоиварзишӣ 8,16,24,32 кг	дона	3
18.	Хаскашак	дона	2
19.	Тахтаи иттилоотӣ	дона	2
20.	Ченкунаки баландӣбарои ҷаҳиш ба баландӣ	дона	2
21.	Аспи ҷумнастикӣ	дона	1
22.	Мати ҷумнастикӣ	дона	10
23.	Тӯб барои хавододан 140 г	дона	10
24.	Тӯби вазмин (медисинбол) аз 1 то 5 кг	комплект	8
25.	Тир барои тапончаи стартӣ	дона	1000

26.	Тапонча барои старт	дона	2
27.	Тахт барои вазнбардори (2,8х2,8) (помост тяжелоатлетический)	дона	1
28.	Ченкунаки дарозӣ 10 м	дона	3
29.	Ченкунаки дарозӣ 100 м	дона	1
30.	Ченкунаки дарозӣ 20 м	дона	3
31.	Ченкунаки дарозӣ 50 м	дона	2
32.	Сонияшумор	дона	10
33.	Нимкати ҷумнастикӣ	дона	20
34.	Нимкат барои штанга бардори аз холати хоб	дона	4
35.	Девори ҷумнастикӣ	ҷуфт	2
36.	Сутун барои нишаст бо штанга	ҷуфт	1
37.	Нишондиҳандаи самти шамол	дона	4
38.	Штанга	ҷуфт	5
39.	Баландгӯяк	дона	1
Дав ба масофаи кӯтоҳ, дав ба масофаҳои миёна ва дароз, Бисёрҳарба			
40.	Колокол сигнальный	дона	1
41.	Конус бо баландии 15 см	дона	10
42.	Конус бо баландии 30 см	дона	20
43.	Монеаҳо барои дав 3,96 м	дона	3
44.	Монеаҳо барои дав 5 м	дона	1
45.	Монеаҳо барои дав 3,66 м	дона	1
Ҷаҳиш, Бисёрҳарба			
46.	Ченкунаки баландӣбарои ҷаҳиш бо шест	дона	2
47.	Ҷойи фаромадан дар ҷаҳиш бо ҷаҳидан бо шест	дона	1
48.	Планка барои ҷаҳишбо шест	дона	10
49.	Болопуши Ҷойи фаромадан дар ҷаҳиш бо ҷаҳидан бо шест	дона	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	ҷуфт	2
51.	Ростист барои ҷаҳиш бо шест	ҷуфт	1
52.	Куттии шестбарои ҷаҳидан	дона	1
Ҳавододан, Бисёрҳарба			
53.	Диск бо вазни 1 кг	дона	20
54.	Диск бо вазни 1,5 кг	дона	10
55.	Диск бо вазни 1,75 кг	дона	15
56.	Диск бо вазни 2 кг	дона	20
57.	Диск обрезиненные (0,5-2 кг)	ҷуфт	3
58.	Найза 600 г	дона	20
59.	Найза 700 г	дона	20
60.	Найза 800 г	дона	20

61.	Давр барои барои ҳаවододани диск	дона	1
62.	Давр барои ҳавододани путк	дона	1
63.	Путк бо вазни 3 кг	дона	10
64.	Путк бо вазни 4 кг	дона	10
65.	Путк бо вазни 5 кг	дона	10
66.	Путк бо вазни 6 кг	дона	10
67.	Путк бо вазни 7,26 кг	дона	10
68.	Девори бехатари барои диск	дона	1
69.	Девори бехатари барои путк	дона	1
70.	Тури бехатари барои машқварзи дар толор	дона	1

Нақшаи №12 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши варзиши сабук

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		зина мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да(сол)	миқдор	мӯҳлати истифод а (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)
Либосу анҷоми варзишие, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
1.	Костюми аз шамол ҳифзкунан-да	дона	Ба машққкунанда	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Костюми варзишӣ ва расмӣ	дона	Ба машққкунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовкаҳ оиварзиши сабук	ҷуфт	Ба машққкунанда	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Майкаиварз	дона	Ба	1	1	1	1	2	1	2	1

	иши сабук		машқкунанда								
5.	Пойафзоли барои ҳаводиҳии диск ва путк	ҷуфт	Ба машқкунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Пойафзоли барои теладодани ядро	ҷуфт	Ба машқкунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусии варзиши сабук	дона	Ба машқкунанда	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповкаҳо барои дав ба масофаҳои кутоҳ	ҷуфт	Ба машқкунанда	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповкаҳо барои дав ба масофаҳои миёна ва дароз	ҷуфт	Ба машқкунанда	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповкаҳо барои дав бо мониаҳо (стиплчез)	ҷуфт	Ба машқкунанда	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповкаҳо барои ҳавододани найза	ҷуфт	Ба машқкунанда	-	-	2	1	2	1	3	1

12.	Шиповкаҳо барои ҷаҳидан ба баланди	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповкаҳо барои ҷаҳидан ба дарози ва бо шест	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповкаҳо барои ҷаҳидани секарата	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	3	1