



**ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҶИИ
НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№234-в

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

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 дзюдо 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 "Ҳонаи 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

Бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №234-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши
дзюдо

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши дзюдо (минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия 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 дзюдо (минбаъд – Барнома) бояд бобҳои зеринро дар бар гирад:

- муқаддима;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- муқаррароти ниҳойӣ;
- замима.

2. Дар «Муқаддима» вазифаи асосии Барнома дар низоми тайёрӣ ба варзиш оид ба дзюдо шарҳ дода шудааст.

3. «Қисми меъёрӣ» - и Барнома бояд дар бар гирад:

- давомнокии зинаҳои тайёрӣ ба варзиш дар дзюдо, синну соли ҳадди ақал барои қабули машққунандагон ва шумораи ҳадди ақали машққунандагон дар гурӯҳ (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

- зинаҳои меъёрӣ аз рӯи намуди тайёрӣ ба варзиш ва таносуби ҷузъии онҳо дар гурӯҳҳое, ки ба дзюдо машғул мешаванд (зانون – мардон) (Нақшаи №2 ба Стандарти давлатӣ);

- нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи низоми мусобиқа дар дзюдо (Нақшаи №3 Стандарти давлатӣ);

- меъёрҳои тайёрӣ ба варзиш, ки иҷрои онҳо барои ба зинаи дигари тайёрӣ ба варзиш гузаронидани варзишгар асос мешаванд.

4. Барномаи «Қисми меъёр»-и Барнома ҳамчунин бояд дар бар гирад:

- речаҳои иҷрои машқ;
- талаботҳои тиббӣ, синну соли ва равонӣ – ҷисмонӣ ба шахсоне,

ки тайёри ба варзишро мегузаранд;

- ҳадди ниҳоии сарбории машқ;
- ҳадди ақал ва ниҳоии ҳаҷми фаъолият дар мусобика;
- ҳадди ақали талабот ба инвентар ва таҷҳизоти варзишӣ, ҳамчунин таъминоти иншоотҳои варзишӣ;
- ҳаҷми тайёрии алоҳида ба варзиш;
- сохтори силсилаи солона (ном ва давомнокии марҳилаҳо, зинаҳо, миёнасилсилаҳо).

5. Нишондиҳандаҳои фаъолияти мусобика ва иҷрои меъёрҳо аз рӯи тайёрии умумӣ, махсус ва техникӣ дар нақшаҳои фардӣ, ки барои гурӯҳҳо дар мукамалгардонии зинаҳои варзиш ва маҳорати олии варзишӣ ҳатмӣ мебошанд, дарҷ мегарданд. Иҷрои меъёрҳо ва фаъолияти мусобика дар гурӯҳҳо дар зинаи тайёрии ибтидоӣ ва дар зинаи машқ (зинаи таҳассуси варзиш) дар ҳуҷҷатҳои кори устои варзиш (нақшаи муҳтасари машғулият) қайд карда мешаванд.

6. Барномаи «Қисми методӣ»-и Барнома бояд маводҳои амалӣ оид ба методикаи ташкили раванди машқро дар ҳамаи зинаҳои тайёри ба машқро дар бар гирад аз рӯи:

- тайёрии назариявӣ ва корҳои тарбиявӣ;
- дарсҳои амалӣ дар асоси таълимоти тайёри ба варзиш аз рӯи тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус бо назардошти хусусиятҳои тендерӣ, зинаҳои ҳассос ва таъсири сифати ҷисмонӣ ва қаду баст ба самарабахш будан дар дзюдо (Нақшаи №4 ба Стандарти давлатӣ);

- тақсимои маводҳои барномавӣ аз рӯи воситаҳои тайёри ба варзиш бо назардошти таносуб ба ҳар як зинаи тайёри ба варзиш вобаста аз фаъолияти мусобика;

- воситаҳо ва чорабиниҳо аз рӯи тайёрии равонӣ;
- воситаҳои азнавбарқароркунӣ ва чорабиниҳо;
- чорабиниҳо аз рӯи таъмини назорати варзишгарон чихати тайёри ба варзиш, аз он ҷумла баҳои вазъи саломатӣ, роҳбаладии илмӣ – методӣ ва тиббӣ – биологӣ, таъмини зидди допинг;
- ташкили таҷрибаи дастурдиҳӣ ва доварӣ.

7. Барномаи «Муқаррароти ниҳой»-и Барнома рӯйхати маводҳо ва адабиётҳои истифодабурдашударо дар бар мегирад.

8. Дар «Замима» ба Барнома методика ва тарзи назорати имкониятҳои ҷисмонӣ, техникӣ – тактикӣ ва равонӣ мувофиқи Барнома инъикос гардидаанд.

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

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши дзюдо

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 ҷисмони махсус барои ба гурӯҳ дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

- меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмони махсус барои ба гурӯҳ 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 мусобикаҳои варзишӣ, ки мутобиқи барномаи иҷрошавандаи тайёрии варзишӣ пешбинӣ шудаанд, иҷро менамоянд

10. Талабот ба иштироки шахсоне, ки дар мусобикаҳои варзишӣ аз тайёрии варзиш оид ба дзюдо мегузаранд:

- мувофиқати синну соли иштирокчӣ бо назардошти ҷинсият ва мақоми мусобикаи варзишӣ;

- сатҳи тахассуси варзишӣ мувофиқи Таснифоти ягонаи умумичумхуриявӣ варзиш, муқаррарот (регламент) дар бораи мусобикаи варзишӣ ва қоидаҳо аз рӯи навъи варзиши дзюдо;

- иҷрои нақшаи тайёрӣ ба варзиш;

- баргузори интихоби қаблии мусобика;

- риояи қоидаҳои зидди допинг.

11. Дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ шахсоне қабул карда мешаванд, ки хоҳиши бо варзиш машғул шуданро доранд ва аломати манъи тиббиро надоранд. Синну соли онҳо барои дарсҳои ибтидоӣ набояд ҳадди ақал бошад.

Талабот ба ҳадди аксари ҳаҷми сарбори машқ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ дар Нақшаи №9 ба стандарти давлатии мазкур оварда шудааст.

12. Ба зинаи машқӣ -варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ) дар асоси конкурс танҳо ба таври амалӣ варзишгарони ҷавони солим, ки тайёрии лозимиро дар зинаи тайёрии ибтидоии на камтар аз як сол, бо шартҳои аз ҷониби онҳо иҷроӣ меъёрҳои назоратӣ аз рӯи тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси техникӣ, ки Барнома муқаррар намудааст, қабул карда мешаванд.

Талабот ба ҳадди аксари ҳаҷми сарбори зинаи машқӣ-

варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ) дар Нақшаи №9 ба Стандарти давлатӣ оварда шудааст.

13. Дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ба қайд гирифта мешаванд, варзишгароне, ки меъёрҳои варзиширо на пастар аз номзади устои варзиши Тоҷикистон оид ба дзюдо супоридаанд. Шахсоне, ки тайёрӣ ба варзишро аз рӯи соли таълимӣ гузаштаанд, ба ин давра бо шартҳои динамикаи афзоиши мусбии натиҷаҳои варзиш ё нишондиҳандаҳои баланди устувор гузаронида мешаванд.

14. Дар зинаи маҳорати варзишии олий ҳатман шартномаи ҳаттӣ байни муассисаи варзишӣ ва намояндаи қонунии варзишгари ноболиғ ва ҳамчунин бо варзишгари ба синни 14 расида, баста мешавад.

Талабот ба ҳадди аксари ҳаҷми сарбори машқи зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва зинаи маҳорати олии варзишӣ дар Нақшаи №9 ба Стандарти давлатии мазкур оварда шудааст.

15. Ташкилотҳое, ки тайёрӣ ба варзишро татбиқ менамоянд, корро бо шахсоне, ки дар давоми тамоми соли тақвимӣ аз тайёрии варзиш мегузаранд, ташкил менамоянд.

16. Мувофиқи қоидаҳо аз рӯи навъи варзиши дзюдо ва муқаррарот (регламент) дар бораи мусобикаҳои варзишӣ, талаботҳо ба иштироки шахсоне, ки тайёрӣ ба варзишро дар мусобикаҳои варзишӣ ва ташкилотҳое, ки тайёрӣ ба варзишро татбиқ менамоянд, муайян карда мешаванд.

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

17. Талабот ба натиҷаҳои татбиқи Барнома аз ҷониби шахсоне, ки тайёрӣ ба варзишро мегузаранд, дар асоси иҷрои меъёрҳо ва муқаррароти таснифоти варзиши умумичумхуриявӣ муайян карда мешаванд.

18. Натиҷаи татбиқи Барнома дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- қавӣ гардонидани саломатӣ ва рушди ҳаматарафаи ҷисмонии наврасон;

- гузариши мунтазам ба тайёрии мувофиқи мақсад дар намуди варзиши интихобшуда;

- омӯзиши техникаи муҳорибаи дзюдо; баланд бардоштани сатҳи тайёрии ҷисмонӣ дар асоси гузаронидани тайёрии бисёрмуҳориба;

- интихоби наврасони варзишгари ояндадор барои таълими минбаъдаи муҳорибаи дзюдо.

19. Дар зинаи таълими ибтидоӣ оид ба дзюдо татбиқи тайёрии ҷисмонии гуногунҷабҳа мувофиқи мақсад мебошад ва ба рушди

сифати ҷисмонӣ бо роҳи интихоби махсуси маҷмӯи машқҳо ва бозихо «дар намуди вазифаҳои машқҳои варзишӣ» бо назардошти тайёрии варзишгар равона карда мешавад, ки ягонагии умумӣ ва тайёрии махсусро таъмин менамояд.

20. Самаранокии машқҳо аз сатҳи инкишофи сифати ҷисмони кӯдакон ва наврасон вобастагӣ дорад. Дар зинаи тайёрии ибтидоӣ дзюдо истифодабарии машқҳои хусусияти суръатноки зӯрталаб, ки ба рушди қувва ва суръат равона шудаанд, ба бештар ташаккулёбии муваффақиятнок ва мустаҳкам намудани малакаҳои муҳарриқӣ мусоидат менамояд.

21. Назорат дар зинаи тайёрии ибтидоӣ барои баҳогузори ба дараҷаи расидан ба мақсад ва ҳалли вазифаҳои гузошташуда истифода бурда мешавад. Вай бояд маҷмӯӣ буда, мунтазам ва саривақт гузаронида шуда, меъёрҳои ҳолисона ва миқдориро асос гирад. Мувофиқи қоида, устои варзиш назорати тайёрии техникаи самаранокро аз рӯи баҳогузори ба иҷрои барномаи ҳатмӣ, ҳангоми супоридани санҷишҳои имтиҳонӣ ба камарбанди муносиби «КЮ» татбиқ менамояд.

22. Назорат аз болои самаранокии тайёрии ҷисмонӣ бо ёрии меъёрҳои махсуси азназаргузаронӣ аз рӯи таълимоти солони тафтиш карда мешавад, ки онҳоро санҷишҳои сатҳи сифати рушди ҷисмонӣ тавсиф намуда, пешниҳод менамоянд.

23. Назорати тиббӣ аз болои варзишгарони наврас пешбинӣ менамояд:

- муоинаи амиқи тиббӣ (2 маротиба дар як сол);
- муоинаи тиббӣ пеш аз мусобиқаҳо;
- мушоҳидаи тиббӣ – педагогӣ дар раванди таълими машқ;
- назорати санитарӣ – беҳдошти аз болои тартиботи рӯз, ҷойҳои машқ ва мусобиқаҳо, сару либос ва пойафзол;
- назорат аз болои иҷрои тавсияҳои духтур аз ҷониби варзишгарони наврас оид ба вазъи саломатӣ, тартиботи машқ ва
- 24. Натиҷаи татбиқи Барнома дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ):
- фарогирии амиқи арсенали техникаӣ – тактикаи муҳорибаи дзюдо,
- қавӣ гардонидани саломатӣ ва рушди ҷисмони ҳамаҷонибаи наврасон;
- бештар намудани тайёрии суръатнокии зӯрталаби варзишгарон бо назардошти ташаккулёбии малакаҳои асосӣ, ки ба намуди варзиши интихобшуда дода шудаанд;
- баланд бардоштани завқ ба намуди интихобшуда;
- тарбияи суръати ҳаракат дар машқҳо, ки нишон додани қувваи зиёдро талаб намекунанд;
- омӯзиш ва мукамалгардонии техника;
- мунтазам наздик овардани варзишгар ба сатҳи боз ҳам

боло баровардани сарбори машқ;

- мунтазам наздик овардан ба муҳорибаи мусобиқавӣ тавассути ба кор бурдани воситаҳое, ки барои қавиירוда намудани варзишгар дар тайёри ҳатмӣ мебошанд ва баланд бардоштани сатҳи натиҷаҳои варзиш бо назардошти хусусиятҳои фардӣ ва талаботҳои Барнома.

25. Зинаи мазкур бо ҳаҷми бемайлони болоравӣ ва вусъатёбии сарбори машқ, кори бештар тахассусиро дар намуди интихобшуда тавсиф медиҳад. Воситаҳои машқ аз рӯи шакл ва хусусияти иҷро бо машқҳои асосӣ шабоҳат доранд. Вазни қиёсии «тайёрии ҷисмонии махсус, техникӣ ва тактикӣ» хеле афзоиш меёбад. Раванди машқ ба раванди тахассусии амиқи варзишӣ мусоидат менамояд.

26. Варзишгарони аз 13 – 15 сола ба тайёрии махсуси мувофиқи мақсад ҷалб карда шаванд. Дар ин синну сол ба варзишгар лозим меояд тез-тез дар мусобиқаҳои озмоишӣ баромад намояд.

27. Дар ин марҳила барои тайёрии зӯрталаб ва тобовари махсус ҳаҷми зиёди андозаи воситаҳо афзоиш меёбанд. Мувофиқи мақсад баланд бардоштани сифати гурӯҳҳои омехтаи мушакҳои суръатнок ва суръатноки зӯрталаб тавассути нуфузи маҳал, яъне бо истифода аз дастгоҳҳои машқӣ-варзишӣ дар раванди машқ. Боқимонда имконият медиҳанд, тавъамгардонии лозимии тартиби кори мушакҳоро дар шароити баланд бардоштани сифати вобастаи ҷисмонӣ ва мукамалгардонии техникаи варзиш мукамал созанд. Илова бар ин, варзиш дар дастгоҳҳои машқӣ-варзишӣ имконият медиҳад, ки ба мушакҳои алоҳида ва гурӯҳи мушакҳо мувофиқи мақсад таъсир расонад.

28. Ҳангоми таълим бояд ба инобат гирифта шавад, ки суръати ба даст овардани унсурҳои алоҳидаи амали муҳаррик як хел нестанд. Барои омӯзиши унсурҳои амали яклухт, ки иҷроишашон бештар мушкӣ аст, бояд вақти бештар сарф карда шавад. Дар оғози аз худ кардани маводи нав, бояд донист, ки дар омӯзиш мумкин аст, ба кадом хатогиҳои асосӣ роҳ дода ва чӣ тавр онҳо ислоҳ карда шаванд.

29. Низоми назорат дар ин марҳила бояд бо низоми раванди банақшагирии омода намудани варзишгарони ҷавон зич алоқаманд буда, намудҳои асосии назорат: ҷорӣ, марҳилавӣ, дар шароитҳои мусобиқаҳоро дар бар гирад.

30. Мушоҳидаҳои педагогӣ, санҷишҳои назоратӣ – педагогӣ дар асоси меъёрҳои назоратӣ – интиқоли ва барномаҳои ҳатмӣ гузаронида мешаванд.

31. Назорати тиббӣ барои пешгирии бемориҳо ва табобати варзишгарон истифода бурда мешавад.

32. Натиҷаи татбиқи Барнома дар зинаҳои мукамалгардонии

маҳорати варзишӣ ва Маҳорати олии варзишӣ:

- тайёрии варзиши тахассусӣ бо назардошти хусусиятҳои фарқкунандаи варзишгарони ояндадор барои ноил шудани онҳо ба натиҷаҳои баланди босубот, ки имконият медиҳанд ба ҳайати дастаҳои яқини варзиш, аз ҷумла ҳайати дастаҳои яқини ҷумҳуриявӣ дохил шаванд.

33. Мувофиқи хусусияти тайёрии шахсон ба дзюдо, ки тайёрӣ ба варзишро мегузаранд, дар тамоми зинаҳо супоридани имтиҳонҳои муносиб оид ба тайёрии техникӣ ҳатмӣ мебошад.

34. Барои таъмини зинаҳои тайёрии бисёрсола ба варзиши ташкилоте, ки тайёрӣ ба тайёрии варзишро татбиқ менамояд, низоми ҷудо карда гирифтани варзиш, ки кашфиёти мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони ояндадорро таҷассум менамояд, ки имконияти ноил гардидан ба натиҷаҳои баланди варзишро доранд.

35. Низоми ҷудо карда гирифтани варзиш дар бар мегирад:

- азназаргузаронии оммавӣ ва санҷиши бачаҳо бо мақсади муайян намудани мавқеи онҳо ба машғулиятҳои тайёрӣ ба варзиш аз рӯи намудҳои варзиш;

- азназаргузаронӣ ва ҷудо карда гирифтани варзишгарони ҷавони ояндадор ба машқҳои дастаҷамъӣ ва мусобиқаҳо.

36. Ҳадди аксари синну соли таълимгирандагон аз рӯи Барнома дар зинаи маҳорати олии варзишӣ маҳдуд нест.

37. Муассисаҳои таълимии давлатии таълимоти миёнаи касбӣ барои хатмкунандагони бештар ояндадор, ки дар зинаҳои мукамалгардонии варзиш ё маҳорати олии варзишӣ аз тайёрии варзиш мегузаранд, имконият медиҳанд ба мӯҳлати то чор сол (то 10% аз миқдори шахсоне, ки тайёрӣ ба варзишро мегузаранд) муддати таҷрибаҳосилкуниро гузаранд.

38. Дар муассисаҳои таълимии давлатии таълимоти миёнаи касбӣ барои аз худ кардани Барнома аз рӯи зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ иҷозат дода мешавад.

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

39. Хусусиятҳои татбиқи тайёрӣ ба варзиш аз рӯи фанҳои алоҳидаи варзиш оид ба намуди варзиши дзюдо вобаста аз меъёрҳои вазн дар дзюдо муайян карда мешавад (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

40. Талаботҳои, ки ба баланд бардоштани самаранокии фаъолияти машқӣ-варзишӣ ва мусобиқавӣ барои таълимгирандагони дзюдо мусоидат менамояд.

41. Новобаста аз фанҳои мушаххаси варзиши ташкилоте, ки тайёрӣ ба варзишро татбиқ карда, раванди мунтазами машқро таъмин

намуда, вочиби банақшагирӣ ба мӯҳлати на камтар аз 3-6 моҳ аз рӯи нақшаҳои алоҳидаи тайёри ба варзиш ва 1 сол аз рӯи нақшаҳои гурӯҳии тайёри ба варзиш мебошад.

42. Раванди машқ, аз ҷумла аз иштироки мураттаби ҳатмӣ дар мусобиқаҳои варзишӣ иборат буда, ба тарбияи ҷисмонӣ ва мукамалгардонии маҳорати варзишӣи шахсоне равона карда шудааст, ки аз тайёрии варзишӣ мегузаранд.

43. Мӯҳлати оғоз ва анҷоми машғулиятҳои машқӣ-варзишӣ аз тақвими мусобиқаҳои варзишӣ, ба зинаҳо тақсимкунии тайёри ба варзиш вобаста буда, бевосита ташкилоте, ки тайёри ба варзишро татбиқ менамояд, муайян мекунад.

44. Машғулиятҳои машқӣ-варзишӣ дар ташкилоте, ки тайёри ба варзиш татбиқ карда мешавад, мутобиқи нақшаи солонаи машқӣ-варзишӣ гузаронида мешавад, ки 46 ҳафта (аз ҷумла бо назардошти иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ) машғулиятҳои машқӣ-варзишӣ бевосита дар шароити ташкилоте ба ҳисоб гирифта шудааст, ки тайёри ба варзишро иҷро намуда ва илова 6 (шаш) ҳафта аз рӯи нақшаи алоҳидаи шахсоне, ки дар муддати истироҳати фаъолнашон тайёри ба варзишро мегузаранд.

45. Шаклҳои асосии тайёри ба варзиш иборатанд:

- машқҳои гурӯҳӣ ва алоҳида ва машғулиятҳои назариявӣ,
- кор аз рӯи нақшаҳои алоҳида, ҷорабиниҳои тиббӣ - барқарорсозӣ,
- назорат ва санҷиши тиббӣ,
- иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ ва дигар мусобиқаҳо ва машқҳои дастаҷамъона,
- таҷрибаи дастурдиҳандагӣ ва ҳакамонӣ.

46. Кор аз рӯи нақшаҳои алоҳида дар зинаи мусобиқаи варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ иҷро карда мешавад.

47. Ҷадвали машғулиятҳо (машқҳо) – ро ташкилоте тартиб медиҳад, ки тайёри ба варзишро бо пешниҳоди устоди варзиш (муаллимони варзиш) бо мақсади ҷорӣ намудани реҷаи мусоиди машқ, истироҳати машғулшавандагон, омӯзиши онҳо дар ташкилотҳои таълимоти умумиро татбиқ менамояд.

48 Барои гузаронидани машғулиятҳо дар гурӯҳҳои машқӣ-варзишӣ, гурӯҳҳои мукамалгардонии варзиш ва Маҳорати олии варзишӣ дар доираи миқдори соатҳои Барнома, ки реҷаи корҳои машқӣ-варзишӣ барои ин гурӯҳ ба ғайр аз машқи асосӣ (муаллимони варзиш) оид ба намуди варзиши дзюдоро ҷорӣ намудааст, илова устоди варзиши дуввум (муаллими варзиш) оид ба тайёрии ҷисмонии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар шароити кори яқвақта бо варзишгаронро метавон ҷалб намуд.

49. Барои таъмини тайёри ба варзиш дар тамоми сол, тайёри ба мусобиқаҳо ва истироҳати фаъол (барқароршавӣ) – и шахсоне, ки тайёри ба варзишро мегузаранд, машқҳои дастаҷамъона ташкил карда мешаванд, ки қисми таркибии раванди машқ ба ҳисоб мераванд.

50. Гурӯҳҳои маҳорати олии варзишӣ метавонанд дар речаи машқҳои дастаҷамъонаи доимамалкунанда оид ба тайёри ба мусобиқаҳои байналмилалӣ ва ҷумҳуриявӣ ё дигар чорабиниҳои варзишӣ ба муддати то 250 рӯз, вале на камтар аз 100 рӯз дар як сол барои тайёрии варзишгарон, ки дастаҳои яқини ноҳияҳо, вилоятҳо ва минтақаҳои ҷумҳуриро дар бар мегиранд, кор кунанд.

51. Ҳангоми дар як гурӯҳ ҷамъ шудани шахсоне, ки тайёри ба варзиши мухталифро аз рӯи тайёри ба варзиш гузаштаанд, фарқият дар сатҳи маҳорати варзишӣ онҳо набояд ду дараҷа боло бошад.

52. Интиқоли шахсони аз тайёрии варзишӣ гузашта ба гурӯҳи таълимии соли оянда ё зинаи тайёри ба варзиш бо қарори устодони варзиш оид ба тайёрии махсуси ҷисмонӣ гузаронида мешавад.

53. Ҳангоми иҷро нагардидани меъёрҳои стандарт ва барномаҳои тайёрии варзишӣ аз ҷониби варзишгар, ӯ ба зинаи болоӣ гузаронида намешавад. Дар ин ҳолат, варзишгар бо қарори Шӯрои мураббииён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина монанда мешавад.

54. Чунин шахсон бо қарори шӯрои устодони варзиши ташкилот, ки тайёри ба варзишро иҷро намудаанд, метавонанд таълимро такроран соли оянда, вале на зиёда аз як маротиба дар ин зинаи тайёри ба варзиш идома диҳанд.

55. Шахсони ҷудоғона, ки тайёри ба варзишро гузашта, барои интиқол ба гурӯҳи соли ояндаи таълим ба синну соли муқарраршуда нарасидаанд, метавонанд бо қарори шӯрои устодони варзиш, бо иҷозати шахсии духтур пеш аз мӯҳлат интиқол карда шаванд.

56. Бо назардошти хусусиятҳои дзюдо ва хосиятҳои иҷроии тайёри ба варзиши шахсоне, ки тайёри ба варзишро гузаштаанд, хусусиятҳои зерин муайян карда мешаванд:

- мукамалсозии гурӯҳҳои таҳсилкунанда, ҳамчунин банақшагирии машғулиятҳои машқӣ-варзишӣ (аз рӯи ҳаҷм ва вусъатҳои самтҳои гуногуни сарбори машқ) мутобиқи хусусиятҳои тендерӣ ва қонуниятҳои инкишофи синну сол;

- вобаста аз шароитҳо ва ташкили машғулиятҳо, ҳамчунин шароитҳои гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ (бо назардошти минтақа ва фасли сол) тайёри ба дзюдо дар асоси риояи ҳатмии тамоми чораҳои зарурии бехатарӣ бо мақсади нигоҳ доштани саломатии машқкунандагон татбиқ мегардад;

- тайёри ба варзиш дар зинаҳои (фаъолияти машқӣ-варзишӣ ва мусобиқавӣ) ва татбиқи Барнома (иҷроии меъёрҳои назоратӣ - интиқоли, зинавии тайёри ба варзиш, аз рӯи нақша ноилшавӣ ба натиҷаҳои варзиш дар таҳассуси интиҳобгардида) бо назардошти суръати инкишофи биологӣ ва фарқиятҳои тендерӣ дар фаъолияти механизмҳои физиологӣ татбиқ меёбанд, ки имкониятҳои рӯзафзунӣ муҳарриқи пешравандаи ҷавонон ва варзишгарони варзидаро фароҳам меоранд;

- ташаккулёбии механизмҳои мутобиқшавии дарозмуддат ба

талаботҳои тахассусӣ дар зинаи тайёри ба варзиш ҳангоми шароити зарурии гузариши мунтазам аз самти таълимии раванди машқ (дар гурӯҳҳои тайёрии ибтидоӣ) ба вусъатёбии фаъолияти машқ ва мусобика дар зинаҳои минбаъда иҷро карда мешаванд.

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

57. Ташкилотҳое, ки тайёри ба варзиширо иҷро мекунанд, бояд риояи талаботҳо ба шароитҳои татбиқи Барномаро таъмин намоянд.

58. Мутобиқи Барнома ва нақша – ҷадвали тайёри, ташкилоте, ки тайёри ба варзиширо дар гурӯҳҳои зинаи тайёрии ибтидоӣ татбиқ менамояд, метавонад машқҳои дастаҷамъонаро оид ба тайёрии ҷисмонӣ ба муддати 14 рӯз дар рӯзҳои таътили мактабӣ гузаронад.

59. Мутобиқи Барнома ва нақша – ҷадвали тайёри, ташкилоте, ки тайёри ба варзиширо дар гурӯҳҳои зинаи машқ (зинаи тахассусии варзишӣ) ва гурӯҳҳои зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ татбиқ менамояд, метавонад машқҳои дастаҷамъонаро ба муддати 18 рӯз барои мусобикаҳои минтақавӣ ва 24 рӯз барои мусобикаҳои ӯмумичумхуриявӣ ва байналмилалӣ гузаронад.

60. Гурӯҳҳои зинаи маҳорати олии варзишӣ тайёри ба варзиширо дар речаи машқҳои дастаҷамъонаи доимамалкунанда, барои иштирок дар мусобикаҳо ва зӯрозмоиҳои байналмилалӣ ба муддати то 100 рӯз, ҳамчунин барои ошкор ва омода намудани варзишгарони ояндадор, номзадҳо ба дастаҳои яқчин оид ба дзюдои шаҳру ноҳияҳо, вилоятҳои ҷумхури то 250 рӯз, барои омода намудани варзишгароне татбиқ менамояд, ки дар ҳайати захиравии дастаҳои яқчини варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон дохил шудаанд.

61. Иҷрои меъёрҳо ва натиҷаҳои фаъолияти мусобика дар гурӯҳҳои зинаи тайёрии ибтидоӣ ва зинаҳои машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ) дар ҳуҷҷатҳои кори устодони варзиш (нақшаи мухтасари машғулиятҳо) дарҷ мегарданд. Нишондиҳандаҳои фаъолияти мусобикавӣ ва иҷрои меъёрҳо аз рӯи тайёрии умумӣ, махсус ва техникӣ дар нақшаҳои алоҳида, ки барои гурӯҳҳои зинаи маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ дарҷ гардидаанд.

62. Талабот ба кадрҳо, базаи моддӣ – техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳое, ки тайёри ба варзиширо татбиқ менамоянд.

- дар зинаи тайёрии ибтидоӣ – доштани маълумоти миёнаи касбӣ ё маълумоти олии касбӣ бе нишон додани талабот ба собикаи корӣ аз рӯи ихтисос;

- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (тахассусии варзишӣ) – доштани маълумоти миёнаи касбӣ ё маълумоти олии касбӣ ва собикаи корӣ аз рӯи ихтисос на камтар аз як сол;

- дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати

олии варзишӣ – доштани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи ихтисос на камтар аз се сол.

63. Ба инобат гирифтани миқдори талабот ба кадр дар асоси тарифгузори хайати устодони варзиш, нишондиҳандаҳои нақшаи баҳисобгирии миқдори шахсоне, ки тайёри ба варзиш ва речаи ба истифода додани иншоотҳои варзиш, ки дар онҳо табиқи Барномаҳо амалӣ мешавад, иҷро мегардад.

64. Дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва зинаи баланди варзишӣ на камтар аз ду устоди варзиш дар як вақт варзишгаронро омода месозад.

65. Ба базаи моддӣ – техникий ташкилотҳое, ки тайёри ба варзишро амалӣ месозанд, номгӯи зерини талаботҳо мутобиқи қоидаҳо ва меъёрҳои санитарӣ – эпидемиологӣ муқаррар карда мешавад:

- ба иншооти варзишӣ;
- ба таъминоти обу корез, гармидиҳӣ ва ҳавотозакунии иншооти варзишӣ (биноҳо);
- ба майдони бинои шунадвандгон, ороишот ва таҷҳизот;
- ба ҷароғонкунии сунъӣ ва муқаррарии биноҳо;
- ба ҳолати санитарӣ ва нигоҳдории биноҳо;
- амнияти сӯхторхомӯшкунӣ;
- муҳофизати ҳаёт ва саломатии шахсоне, ки тайёри ба варзишро мегузаранд ва шахсоне, ки онро иҷро менамоянд.

66. Дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ тайёри ба варзиш талаботҳои зерин ба таъминоти моддӣ – техникий муқаррар шудаанд:

- мавҷуд будани толори варзишии машқӣ;
- мавҷуд будани толори бозӣ иҷозат дода мешавад;
- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ, ҳаммом, доштани маркази бақароршавӣ иҷозат дода мешавад;
- доштани утоқи тиббӣ.

67. Ташкилотҳое, ки тайёри ба варзишро иҷро менамоянд, таъминоти моддӣ – техникийро шахсоне иҷро менамоянд, ки тайёри ба варзишро гузаштаанд, аз он ҷумла:

- таъмин намудан бо таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд (Нақшаи №11 ба Стандарти давлатӣ);
- таъмин намудан бо либосу анҷоми варзишӣ (Нақшаи №12 ба Стандарти давлатӣ);
- таъмини рафтани ба ҷои баргузори чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;
- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузори чорабиниҳои варзишӣ;
- амалигардонии таъмини тиббӣ ба шахсоне, ки тайёрии варзишро мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.

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

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 дзюдо мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи солимгардонӣ- варзишӣ	1	9-11	12-16
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	1	11	14
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	1	11	12
	2	12	10
	3	13	8
	4	14	8
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	1	14	4-7
	2	15	6
	3	16	6
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16-26	3
		бе маҳдудият	2

♦Ҳадди аксари миқдори ҳайати гурӯҳ метавонад барои намуди варзиши дзюдо афзоиш ёбад, агар зарурияти тайёрии даста асоснок карда шавад, ки ҳайати онро регламент (муқаррарот) – и мусобикаҳои варзишӣ аз рӯи намуди варзиши мазкур муайян менамояд.

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

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

Намудҳои тайёри ба варзиш	Зинаҳои тайёри ба варзиш			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)	Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
Тайёрии умумии чисмонӣ (%)	82/80	18/17	15/16	15/16
Тайёрии махсуси чисмонӣ (%)		21/21	21/20	23/24
Тайёрии техникӣ – тактикӣ (%)	13/15	45/46	47/47	50/48
Тайёрии назариявӣ (%)	3/3	5/5	4/4	
Санҷиши назоратӣ (%)	1/1	1/1	8,5/8,5	10/10
Мусобиқаҳо (%)	—			
Таҷрибаи дастурдиҳӣ ва доварӣ (%)	—	3/3	3,5/3,5	-/-
Чорабиниҳои тарбиявӣ (%)	1/1	1/1	1/1	1,5

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид ба намуди
варзиши дзюдо

Намунаҳои мусобиқаҳо (задухӯрд)	Зинаҳои тайёри ба варзиш				
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	Зинаи такмимли маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				Занон	Мардон
Машқӣ	-	85	100	180	220
Назоратӣ	8-12	40	40	40	45
Асосӣ	-	40	40	40	45
Ҷамагӣ задухӯрд дар як сол	8-12	165	180	260	310

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	3
Мустаҳкамии мувозинат	3
Тобоварӣ	3
Қаишӣ	2
Қобилиятҳои координатсионӣ	2
Тану тӯш (ҷусса)	1

Аломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

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

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

Сифати инкишофи ҷисмонӣ	Машқҳои назоратӣ (санҷишҳо)
Чолокӣ	Давидан дар 30 м (на зиёда аз 5 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x1 Ом (на зиёда аз 9 с)
Тобоварӣ	Давидан 800 м (на зиёда аз 4 дақиқа)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на камтар аз 6
Тобоварии қувват	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт (на камтар аз 10 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на камтар аз 15 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на камтар аз 140 см)
	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на камтар аз 4 маротиба)
	Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на камтар аз 8 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш дар 20 с (на камтар аз 6 маротиба)

* Ташкилотҳое, ки тайёрӣ ба варзишро иҷро менамоянд, метавонанд дигар меъёрҳои намунавиро истифода баранд

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳо (санчишҳо) - и назоратӣ
Чолокӣ	Давидан дар 30 м (на зиёда аз 4,8 с) Давидан дар 60 м (на зиёда аз 9 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8 с)
Тобоварӣ	Давидан дар 1500 м (на зиёда аз 7 дақиқа)
Кувват	Дар турник худро боло бардоштан (на камтар аз 15 маротиба) Боло бардоштани пойҳо аз овезоншавӣ дар турник то сатҳи расиши дастон (на камтар аз 6 маротиба)
Тобоварии кувват	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш (на камтар аз 20 маротиба) Хаму рост кардани дастон дар така ба ғӯлачӯб (на камтар аз 25 маротиба)
Сифатҳои суръатию кувавӣ	Чаҳиш ба дарозӣ аз чой (на камтар аз 160 см) Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (не менее 8 раз) Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на камтар аз 9 маротиба) Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш дар 20 с (на камтар аз 10 маротиба)
Маҳорати техникӣ - тактикӣ	Барномаи техникӣ ҳатмӣ

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳо (санҷишҳо) - и назоратӣ
Чолокӣ	Давидан дар 60 м (на камтар аз 8,5 с) Давидан дар 100 м (на камтар аз
Тобоварӣ	Давидан дар 1500 м (на камтар аз 5 дақиқа)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на камтар аз 15 маротиба) Боло бардоштани пойҳо аз овезоншавӣ дар турник то сатҳи расиши дастон (на камтар аз 8 маротиба) Сари дуҳо нишастан бо вазна ё бо шарикҳои ҳамвазнии худ (на камтар аз 8 маротиба) Дар ҳолати хоб бо ду дастон бардоштани вазна (на камтар аз 105% аз вазни худ)
Тобовариҳои қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар такя ба ғӯлаҷӯб (на камтар аз 25 маротиба) Ҳазидан дар таноб бе ёрии пойҳо - 4 м (на камтар аз 3 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на камтар аз 180 см) Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на камтар аз 11 маротиба) Боло бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 20 с (на камтар аз 12 маротиба) Ҳаму рост кардани дастон дар такя ба фарш дар 20 с (на камтар аз 16 маротиба)
Маҳорати техникӣ - тактикӣ	Барномаи техникӣ ҳатмӣ
Дарачаи варзишӣ	Номзади устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳо (санҷишҳо) - и назоратӣ
Чолокӣ	Давидан дар 60 м (на камтар аз 8,5 с)
	Давидан дар 100 м (на камтар аз 14 с)
Тобоварӣ	Давидан дар 1500 м (на камтар аз 5 дақиқа)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на камтар аз 15 маротиба)
	Боло бардоштани пойҳо аз овезоншавӣ дар турник то сатҳи расиши дастон (на камтар аз 8 маротиба)
	Сари дуло ништастан бо вазна ё бо шарикӣ ҳамвазни худ (на камтар аз 8 маротиба)
	Дар ҳолати хоб бо ду дастон бардоштани вазна (на камтар
Тобоварию қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар така ба ғӯлаҷӯб (на камтар аз 25 маротиба)
	Ҳазидан дар таноб бе ёрии пойҳо - 4 м (на камтар аз 3 маротиба)
Сифатҳои суръатю қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на камтар аз 180 см)
	Дар турник худро боло бардоштан дар 20 с (на камтар аз 11 маротиба)
	Боло бардоштани бадан, ёнбош бо тахтапушт дар 20 с (на камтар аз 12 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар така ба ёнбош дар 20 с (на камтар аз 16 маротиба)
Маҳорати техникӣ - тактикӣ	Барномаи техникӣ ҳатмӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон; устоди варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон

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

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Боби тайёри ба варзиш	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзиш)				Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ			Зинаи маҳорати олии варзишӣ	
	1-ум	2-юм	1-ум	2-юм	3-юм	4-ум	1-ум	2-юм	3-юм	1-ум	2-ум
Соли тайёри	1-ум	2-юм	1-ум	2-юм	3-юм	4-ум	1-ум	2-юм	3-юм	1-ум	2-ум
Миқдори соатҳо дар як ҳафта	6	9	12	14	16	18	20	24	26	32	36
Миқдори машқҳо дар як ҳафта	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар як сол:	288	432	576	672	768	864	960	1152	1248	1536	1728
Миқдори умумии машқҳо дар як сол:	144	216	288	336	384	432	480	576	624	768	864

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

Дараҷаҳои вазн дар Дзюдо (бо кг)

Дараҷаҳои синнусолии варзишгарон											
то 12 сола		То 14 сола		То 17 сола		То 20 сола		То 23 сола		Аз 23 сола боло	
Бачаҳо	Духтарчаҳо	Ҷавонгон	Духтарҳо	Ҷавонгон	Духтарҳо	Ҷавонписар гон	Ҷавонду хтарон	Ҷавонписар гон	Ҷавонду хтарон	Мардон	занон
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Вазни мутлақ	Вазни мутлақ	Вазни мутлақ	Вазни мутлақ
+55	+52	+73	+63	+90		Вазни мутлақ	Вазни мутлақ				

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

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ
заруранд

№ р/т	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот ва лавозимоти асосӣ			
1.	Татами (14 x 14)*	дона	1
Воситаҳои техникаии таълимии иловагӣ ва ёрирасон			
1.	Гантелҳои массашон тағйирёбанда(аз 1,5 то 6	комплект	3
2.	Гираҳои варзишӣ 16, 24 ва 32 кг	комплект	2
3.	Оина 2 x 3 м	дона	2
4.	Таноб барои кашидан	дона	1
5.	Таноб барои хазидан	дона	3
6.	Нимкати мулоим барои масҳ	чуфт	2
7.	Одамчаҳои сохтаи машқӣ- варзишӣ барои муҳориба (вазнҳои гуногун)	дона	15
8.	Фарши мулоими гимнастикӣ (аз паралон)	комплект	2+2
9.	Тӯбҳои тиббӣ (аз 1 то 5 кг)		7
10.	Тӯбҳо:		
10.1.	баскетбол	дона	2
10.2.	футбол	дона	2
11.	Насоси умӯӣ (барои дамандозии тӯбҳои варзишӣ)	дона	1
12.	Турники гимнастикӣ	дона	1
13.	Тахтасуфаи тақсимшавандаи хурд барои атлетикаи вазнин (2,8 x 2,8 м)	дона	1
14.	Камарбанди дастӣ барои ҳимояи пешакӣ	дона	2
15.	Девори гимнастикӣ	дона	6
16.	Хараки гимнастикӣ	дона	3
17.	Дастгоҳи машқии соишдиҳандаи панҷаи даст	дона	4

18.	Дастгоҳи машқии умумии андозааш хурд	дона	1
19.	Вазнаи атлеткии вазнин бо маҷмӯи «чалпакҳо» – и вазни мухталиф	дона	1
Воситаҳои назоратӣ – андозагирӣ, доварӣ ва ахборотӣ			
1.	Тарозу то 150 кг	дона	1
2.	Видеокамера	дона	1
3.	Видеомагнитофон бо монитор ё телевизор	комплект	1
4.	Гонг муштзанӣ	дона	1
5.	Тахтаи ахборотӣ	дона	1
6.	Сониясанҷи ду ақрабақдор ё электронӣ	дона	4
7.	Таблои ахбороти чароғӣ - электронӣ	комплект	2
8.	Байрақчаҳои ҳақамонӣ барои дзюдо (кабуд, сафед)	комплект	3
9.	Радиотелефон	комплект	1
10.	Миз + курсиҳо		2+6
Воситаҳои техникий нигоҳубини ҷойҳои бандкардашуда			
1.	Чангкашаки маишӣ	дона	2
2.	Рафи нигоҳдории гантелҳо	дона	1
3.	Чароғи ултрабунафш барои дезинфексияи толор	дона	1

*.Таҷҳизот ва инвентари варзишӣ барои толорҳо бо як татами пешниҳод карда мешаванд.

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

Таъминоти либосу анчоми варзишӣ

№ р/т	Номгӯи либосу анчоми варзишии истифодабарии алохида	Воҳиди ченак	Воҳиди баҳисобгири фташуда	Тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ- варзӣ (тахассуси варзишӣ)		Мукамалгардо нии маҳорати варзишӣ		Маҳорати олии варзишӣ	
				миқд ор	муҳлати истифод абарӣ (сол)	миқдор	муҳлати истифод абарӣ (сол)	миқдор	муҳлати истифод абарӣ (сол)	миқдор	муҳлати истифод абарӣ (сол)
Пойафзол											
1.	Шиппаки оббозӣ (кафши хонапӯшӣ)	чуфт	Ба машққунанда					I	1	1	1
Либос											
1.	Дзюдогаи сафед (нимтана ва шалвор)	компле кт	Ба машққунанда	I	2	1	2	2	1	2	1

2.	Дзюдогаи кабуд (нимтана ва шалвор)	компле кт	Ба машққунанда	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Камарбанд	дона	Ба машққунанда	1	2	1	2	4	1	4	1
4.	Трико (такпӯш) ранги сафед	дона	Ба машққунанда	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	Футболка (ранги сафед барои занҳо)	дона	Ба машққунанда	2	t	2	1	3	1	3	1
6.	Оринҷбанд (муайянкунан даи буғумҳои оринҷ)	компле кт	Ба машққунанда	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Зонубанд (муайянкунанда и буғумҳои зону)	компле кт	Ба машққунанда	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Зонубанд (муайянкун андаи буғуми соқу кафи	компле кт	Ба машққунанда	1	1	2	1	2	1	2	1