



**ФАРМОИШ  
КУМИТАИ ЧАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ  
НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№238-в

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

Чихати 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 кикбоксинг 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 чиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.

5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш чиҳати 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, №238-в  
тасдиқ шудааст

## Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши кикбоксинг

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши кикбоксинг (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 азҳудкунии қисмҳои назариявӣ ва амалии он мутобиқ ба ҳар як зинаҳои тайёрии варзишӣ

1. Барномаи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши кикбоксинг (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 варзишии, 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 фарқкунанда 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 кикбоксинг мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- речаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳади фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шуморавиву 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 машғулиятҳои 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 кикбоксинг мегузашта (Нақшаи №4 ба Стандарти давлатӣ);

- талабот ба натиҷаи 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 техникую тактикий шахсоне, ки тайёрии варзиширо

мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташҳиси методии-биологиро мегузаранд.

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

- рӯйхати сарчашмаҳои адабӣ, номгуи воситаҳои аудиовизуалӣ, номгуи захираҳои интернетие, ки барои истифода дар қори шахсоне, ки тайёрии варзишӣ иҷро мекунад 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 кикбоксинг(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши кикбоксинг 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 таҳассуси варзишӣ) (Нақшаи №6 ба Стандарти давлатӣ);

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

- меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии 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 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 расмӣ варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши кикбоксинг;

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

- 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.

Талаботбанатичаҳои иҷроибарномаи 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 малақаҳо;

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши кикбоксинг;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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

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

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

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в) дар зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функционали организми варзишгарон;

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

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

- ҷонибдорӣ 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 варзишии, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзиширо дар бар мегирад, истифода мебаранд.

14. Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

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

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

- 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 мегузаранд, 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 иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии алоҳидаи намуди варзиши кикбоксинг

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии намуди кикбоксинг дар Барнома муайян карда шуда ҳангоми гуфтаҳои зерин ба назар гирифта мешаванд:

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

- ташкили нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ.

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

19. 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;

- санчиш ва назорат.

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

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

22. 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 номгуӣ ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд (Нақшаи №10 ба Стандарти давлатӣ).

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

24. 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 мураббӣён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина монанда мешавад.

25. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши кикбоксинг 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 кикбоксинг 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

26. 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.

27. 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 (зинаи тахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассусна камтар аз 1 сол;

- дар зинаҳои такмилдиҳии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на камтар аз 3 сол.

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

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

- мавҷуд будани толори варзишии машқӣ;

- мавҷуд будани толори бозӣ;

- мавҷуд будани толори треножорӣ;

- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ ва ҳамом;

- мавҷуд будани утоқи тиббӣ;

- таъмин намудан ботаҷҳизот ва лавозимотҳои варзише, 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 варзиширо мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.



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

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 кикбоксинг  
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	3	10	12 - 16
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)	5	11	10 - 12
Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	15	4 - 8
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16	1 - 4

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

Таносуби ҳаҷми раванди  
 тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид

Қисмҳои тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукам малгар дони маҳор ати варзи	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2		

ба намуди варзиши кикбоксинг

				сол	шй	
Тайёрии умумии чисмонӣ (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33	25 - 32
Тайёрии махуси чисмонӣ (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Тайёрии техникӣ (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Тайёрии назариявӣ, психологӣ ва тактикӣ	3 - 4	Зинаи Зинаи	Зинаи Зинаи	Зинаи Зинаи	Зинаи Зинаи	Зинаи Зинаи
Намудҳои Чорабиниҳои барқарорсозӣ-тиббӣ (%)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассусӣ варзишӣ)	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассусӣ варзишӣ)	Зинаи маҳорати варзишӣ 1 - 2	Зинаи маҳорати варзишӣ 4 - 5	Зинаи маҳорати олиҷи варзишӣ 5 - 6
таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Иштирок дар мусобиқаҳо (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқагӣ оид  
ба намуди варзиши кикбоксинг

	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	-	4	5	6	6
Интихобӣ	-	-	1	2	2	2
Асосӣ	-	-	1	2	3	3

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Сатҳи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	2
Қувватнокии мушак	3

Мустаҳкамии мувозинат	2
Тобоварӣ	3
Қаишӣ	3
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 кикбоксинг

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда 5,6 с)	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда 6,2 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10м (на зиёда аз 16 с)	Дави моку 3x10м (на зиёда аз 16 с)
Тобоварӣ	Дави бетанаффус дар суръати озод 10 дақ.	Дави бетанаффус дар суръати озод 8 дақ.
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 5 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 2 маротиба)
Тобоварии қувват	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш(на кам аз 15 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш(на кам аз 13 маротиба)
	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапуштба фарш(пресс)(на кам аз 15 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапуштба фарш(пресс)(на кам аз 13 маротиба)
Сифатнокии суръатию қувватӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 120 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 110 см)

#### Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба  
намуди варзиши кикбоксинг

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

	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда 5 с)	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда 5,6 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10м (на зиёда 13 с)	Дави моку 3x10м (на зиёда 13,5 с)
Тобоварӣ	Дави бетанаффус дар суръати озод 12 дақ.	Дави бетанаффус дар суръати озод 10 дақ
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 8 маротиба)
Тобоварӣ	Хаму роқи кардани Машҳои санҷиши (тестаҳо)	Хаму роқи кардани Машҳои санҷиши (тестаҳо)
Қувват	дастон дар така ба фарш(на кам аз 15 маротиба)	дастон дар така ба фарш(на кам аз 13 маротиба)
	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапушт ба фарш (пресс)(на кам аз 15 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапушт ба фарш (пресс)(на кам аз 13 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 115 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

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

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

	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда аз 5 с)	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда аз 5,6 с)
	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 14 с)	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 15 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м ( на зиёда аз 3 дақ.)	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 3 дақ.)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 15 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 12 маротиба)
Тобовари қувват	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш дар 30 с(на кам аз 15 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така ба фарш дар 30 с (на кам аз 15 маротиба)
	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапуштдар 30 с (на кам аз 15 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапуштдар 30 с (на кам аз 15 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиши ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои дохил намудан ба гурӯҳҳо дар зинаи маҳорати олии варзишӣ



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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда аз 4,8 с)	Дав ба масофаи 30 м ( на зиёда аз 5,6 с)
	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 12,5 с)	Дав ба масофаи 100 м ( на зиёда аз 14 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м ( на зиёда аз 2,8 дақ.)	Дав ба масофаи 800 м ( на зиёда аз 3 дақ.)
Қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 16 маротиба)
Тобовари қувват	Хаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш дар 30 с (на кам аз 15 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш дар 30 с (на кам аз 13 маротиба)
	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 18 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 16 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 230 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дарачаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ			
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ	Зинаи мукамма	Зинаи маҳорат

			(зинаи тахассуси варзишӣ)		лгардони и маҳорат и варзишӣ	и олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	18	28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14	10 - 14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	624	936	1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	156 -208	208 -260	312 -364	468 - 520	520 - 728	520 - 728

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

Номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ

№	Намуди ҷамъомадҳо	Азнавтақсимкунии давомнокии ҷамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии	Рақами мувофиқи
---	----------------------	--	--------------------

	и машқӣ	варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				иштирокчиё ни чамъомад- ҳо
		Зинаи маҳора ти олии варзи шӣ	Зинаи мукамал гардони маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
<b>1. Чамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳо</b>						
1.1.	Чамъомад- ҳои машқӣид ба тайёри ба мусобикаҳои байналмилал ӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобикаҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобикаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
<b>2. Чамъомадҳои махсуси машқӣ</b>						
2.1	Чамъомад- ҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси	18	18	14	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии

	варзишӣ					варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Ҷамъомадҳои машққунии барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқаҳо
2.3.	Дастаҳои машқӣ барои ташҳиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ
2.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таътилий	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол		На камтар 60% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошои ҷамъомадҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳои таълимии миёнаи касбие, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии  
варзишӣ заруранд

№ п/п	Номгӯи таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишӣ	Воҳиди андоз	Шумораи анҷом
1.	Ринги бокс	маҷмӯъ	2
2.	Халтаи муштзанӣ	адад	3
3.	Халтаи муштзании кикбокс (майда 20 кл, миёна 40 кл, калон 70 - 90 кл)	маҷмӯъ	3
4.	Лӯлаи муштзанӣ (вертикалӣ)	адад	6
5.	Лифи бокс (лапа)	адад	16
6.	Хӯсаи муштзанӣ	адад	10
7.	Лифҳои ракеткагӣ (Лапа)	адад	16
8.	Такъяи девории кикбокс	адад	4
Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии ёридиҳандаи иловагӣ			
9.	Арғамчини резинӣ (эспандер)	маҷмӯъ	8
10.	Частики гимнастикӣ	адад	16
11.	Нимкати гимнастикӣ	адад	4
12.	Девори гимнастикӣ	адад	4
13.	Фарши мулоими гимнастикӣ	адад	5
14.	Асбоби вазнинкардашуда барои дастҳо 2, 5 кл	маҷмӯъ	16
15.	Асбоби вазнинкардашуда барои пойҳо 1, 2, 3, 5 кл	маҷмӯъ	16
16.	Оина (0,6 x 2 м)	адад	4
17.	Тӯби волейбол	адад	5
18.	Тӯби баскетбол	адад	5
19.	Тӯби пахтадори аз 1 то 5 кл (медицинбол)	маҷмӯъ	5

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

Таъминои либосу анҷоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№	Номгӯ	Воҳиди андоз	Шумораи анҷом
Либосу анҷоми варзишӣ			
1.	Кулоҳи кикбокс (шлем)	адад	16
2.	Бандҳои эластикӣ барои даст	адад	16
3.	Дастпӯшакҳои махсуси муштзанӣ	чуфт	12
4.	Дастпӯшакҳои муштзанӣ	чуфт	12

Либосу анҷоми варзишии, ки ба истифодаи шахсӣ супорида мешавад

	Номгӯи либосу анҷоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳид и ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
1.	Кулоҳи муҳофизакунандаи кикбокс	адад	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Шалвори кикбокс	чуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Шалвори кӯтоҳи кикбокс	чуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Майкаи кикбокс	адад	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	2	1



5.	Дастпӯшакҳои муштзанӣ	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Сипаракҳои муҳофизкунада барои соки по	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Фут барои кикбокс	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Дастпӯшакҳои махсуси муштзанӣ	чуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Бандҳои эластикӣ барои даст	адад	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10.	Капа (асбоб барои муҳофизати дандонҳо)	адад	Ба машққунанда	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Муҳофизавӣ барои кадкашак (Протектор)	адад	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Муҳофиза барои сари дил (протектор)	адад	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1