



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№243-в

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

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 самбо 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 ҷоп 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, №243-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши самбо

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши самбо (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 самбо (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 самбо мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- речаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баладтарини 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 санчишӣ»-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 самбо 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, санчиши назорати комплексӣ ва меъёрҳои назоратӣ- санчишӣ дар сол ва зинаи тайёрӣ, мӯҳлати гузаронидани назорат;

- маҷмӯи машқҳои санчишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникую тактикий шахсоне, ки тайёрии варзиширо

мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санчиш, 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 қори 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 самбо(меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши самбо 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 такмилдиҳии 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 расмии варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши самбо;

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

- 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 самбо;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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 самбо;

- 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 самбо;

- 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 самбо

17. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии намуди самбо 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 самбо, иловатан мураббии дуҷум (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 самбо аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

24. Ҳангоми иҷро нагардидани меъёрҳои стандарт ва барномаҳои тайёрии варзишӣ варзишгарон ба зинаҳои болоӣ гузаронида намешаванд. 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 самбо хусусиятҳои зерини тайёрии варзишӣ муайян карда мешаванд:

- пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ, аз ҷумла банақшагирии машғулиятҳои тамринӣ (оид ба ҳаҷм ва сарбории интенсивии тамринии самбои 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 самбо дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии беҳатар 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 тахассус на 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 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 баҷои 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 самбо

Давомнокии зинаҳои тайёрии варзишӣ,
синну соли минималӣ барои дохил намудан дар зинаҳои тайёрии

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
----------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------------

варз
ишӣ
ва
шум
ораи
мини
мали
и
шахс
оне,
ки
тайё
рии
варз
иши
ро
дар
гурӯ
ҳҳои
зина
ҳои
тайё
рии
варз

ишии намуди варзиши самбо мегузаранд

зинаи солимгардонӣ-варзишӣ	1	9-11	12-15
зинаи тайёрии ибтидоӣ	1	11	14
зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	1	11	12
	2	12	10
	3	13	8
	4	14	8
Қисми тайёрии	1	Зинаҳои вазирати	7
мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	2	15	6
	3	16-22	6
зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16-26	3
		бе маҳдудият	2

Эзоҳ: Дар зинаи МОВ машқварзони 16 сола аз ҳисоби варзишгарони болаёқат ё дорандани унвони варзишии УВҚТ, УВДБ ҳамроҳ карда мешаванд.

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

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

	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии	32-35	32-35	20-20	20-20	9-10	9-10
чисмони (%)		Зинахо	ва	солхои	тайёри	варзишӣ
Тайёрии маҳсуси	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	21-25
чисмонӣ (%)						
Тайёрии техникӣ-тактикӣ (%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50
Тайёрии психологӣ (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Тайёрии назариявӣ (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Иштирок дар мусобиқаҳо (%)	-	2-3	3-4	4-5	5	5-7
Таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	5-7

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

Намудҳои мусобиқа	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	-	2	2	4	4	5
Интиҳобӣ	-	-	1	2	3	3
Асосӣ (Основные)	-	-	-	1	1	2
Ҷамъи мухорибаҳои мусобиқаӣ	-	10	10	15	15	20

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқаӣ оид ба намуди варзиши самбо

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

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

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Дараҷаи вазни 26 кг, дараҷаи вазни 29 кг, дараҷаи вазни 31 кг, дараҷаи вазни 34 кг, дараҷаи вазни 38 кг,		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 11,8 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 12,2 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 5 с)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 25 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 2 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 7 маротиба)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷа бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 10 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷа бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 5 маротиба)
Сифатҳои суръатию кувватӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 11 с (на кам аз 10 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 11 с (на кам аз 8 маротиба)
	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 125 см)
Дараҷаи вазни 37 кг, дараҷаи вазни 40 кг, дараҷаи вазни 42 кг, дараҷаи вазни 43 кг, дараҷаи вазни 46 кг, дараҷаи вазни 50 кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 11,6с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 12с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 15 с)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 35 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 2 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 7 маротиба)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷа бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 9 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷа бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 5 маротиба)
Сифатҳои суръатию кувватӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 12 с (на кам аз 10 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 12 с (на кам аз 8 маротиба)
	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 125 см)

Дараҷаи вазни 47 кг, дараҷаи вазни 51 кг, дараҷаи вазни 55 кг, дараҷаи вазни 55+ кг, дараҷаи вазн 60 кг, дараҷаи вазни 65 кг, дараҷаи вазни 65+ кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 12 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 12,4 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 25 с)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2 дақ. 45 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 1 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 2 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 4 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 1 маротиба)
Сифатҳои суръатию кувватӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 13 с (на кам аз 10 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 13 с (на кам аз 8 маротиба)
	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 125 см)

Нақшаи №6 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши самбо

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
	Дараҷаи вазни 34 кг, дараҷаи вазни 35 кг, дараҷаи вазни 37 кг, дараҷаи вазни 38 кг, дараҷаи вазни 40 кг, дараҷаи вазни 42 кг	
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 10,1 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 10,5 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ.)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 25 с)
Сифати қувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 7 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 11 маротиба)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 14 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 8 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 3 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 6 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 6 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувватӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати хобба тахтапушт дар 11 с (на кам аз 10 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати хоб ба тахтапушт дар 11 с (на кам аз 3 маротиба)
	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 160 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 145 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	

Дараҷаи вазни 43 кг, дараҷаи вазни 46 кг, дараҷаи вазни 47 кг, дараҷаи вазни 50 кг, дараҷаи вазн 51 кг, дараҷаи вазни 54 кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,9 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 10,3 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 10 с)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 35 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз овезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 7 маротиба)	Аз овезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 11 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 14 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 8 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 3 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 6 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 3 маротиба)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 160 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 145 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи вазни 55 кг, дараҷаи вазни 59 кг, дараҷаи вазни 65 кг, дараҷаи вазни 65+ кг, дараҷаи вазн 71 кг, дараҷаи вазни 71+ кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 10,3 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 10,7 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 20 с)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 45 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 7 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 11 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш на кам аз 14 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 8 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз	Бардоштани пой то расидани даст аз

	овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 8 маротиба)	овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 3 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 6 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 3 маротиба)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 160 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 145 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
	Дараҷаи вазни 38 кг, дараҷаи вазни 41 кг, дараҷаи вазни 42 кг, дараҷаи вазни 44 кг, дараҷаи вазни 46 кг, дараҷаи вазни 50 кг	
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 8,7 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,6 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 2 дақ.50 с)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 15 с)
Сифати қувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 18 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 30 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар тақя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 20 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 9 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 4 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 16 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 11 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувватӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 200 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 175 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиш	
	Дараҷаи вазни 48 кг, дараҷаи вазни 52 кг, дараҷаи вазни 55 кг, дараҷаи вазни 56 кг, дараҷаи вазни 60 кг, дараҷаи вазни 66 кг	
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 8,7 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,6 с)

Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ.)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 25 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз овезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Аз овезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 18 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 27 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 17 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 7 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 3 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 13 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 9 маротиба)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 200 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 175 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиш	
Дараҷаи вазни 60 кг, дараҷаи вазни 65 кг, дараҷаи вазни 70 кг, дараҷаи вазни 70+ кг, дараҷаи вазн 72 кг, дараҷаи вазни 78 кг, дараҷаи вазн 84 кг, дараҷаи вазни 84+ кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 8,7 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 9,6 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 10 с)	Дав ба масофаи 800 м (на зиёда аз 3 дақ. 35 с)
Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 8 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 25 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 15 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори

	гимнастикӣ (на кам аз 5 маротиба)	гимнастикӣ (на кам аз 2 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 10 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 6 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 200 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 175 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дарҷаи варзишӣ	Номзад ба устои варзиш	

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Мардон	Занон
	Дараҷаи вазни 40 кг, дараҷаи вазни 44 кг, дараҷаи вазни 48 кг, дараҷаи вазни 52 кг, дараҷаи вазн 56 кг, дараҷаи вазн 57 кг, дараҷаи вазн 60 кг, дараҷаи вазн 62 кг	
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 13,8 с)	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 15,4 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ.15 с)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ. 30 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ.10 с)	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ. 30 с)
Сифати қувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 17маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 40 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 25 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 11 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 6 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 20 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 15 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 230 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 185 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии	

Тоҷикистон		
Дараҷаи вазни 56 кг, дараҷаи вазни 60 кг, дараҷаи вазни 64 кг, дараҷаи вазни 65 кг, дараҷаи вазн 68 кг, дараҷаи вазни 70 кг, дараҷаи вазн 74 кг, дараҷаи вазни 75 кг, дараҷаи вазн 82 кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 13,8 с)	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 15,2 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ.25 с)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ. 40 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ.20 с)	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ. 40 с)
Сифати қувватнокӣ	Аз овезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 14 маротиба)	Аз овезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 19 маротиба)
Қувват	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 35 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар така бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 20 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 9 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 5 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 17 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 12 маротиба)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 230 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 185 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Дараҷаи вазни 70 кг, дараҷаи вазни 72 кг, дараҷаи вазни 75 кг, дараҷаи вазни 75+ кг, дараҷаи вазн 80 кг, дараҷаи вазни 80+ кг, дараҷаи вазн 81 кг, дараҷаи вазни 87 кг, дараҷаи вазни 87+ кг, дараҷаи вазн 90 кг, дараҷаи вазни 100 кг, дараҷаи вазни 100 + кг		
Сифати суръатнокӣ	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 13,8 с)	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 15,6 с)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ. 35 с)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ. 50 с)
	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ.30 с)	Дав ба масофаи 1500 м (на зиёда аз 5 дақ. 50 с)

Сифати кувватнокӣ	Аз авезоншавӣ дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 13 маротиба)	Аз авезоншавӣ дар турники паст худро боло бардоштан (на кам аз 19 маротиба)
Қувват	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 30 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар таҷя бо тахтапушт ба фарш (на кам аз 15 маротиба)
	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 7 маротиба)	Бардоштани пой то расидани даст аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ (на кам аз 4 маротиба)
	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 14 маротиба)	Зонуқат нишастан бо вазна бо вазни на кам аз 100% аз вазни худ (на кам аз 9 маротиба)
Сифатҳои суръатию куввавӣ	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 230 см)	Ҷаҳиш ба дарозӣ аз ҷой (на кам аз 185 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ								
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ			Зинаи маҳорати олии варзишӣ	
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол				1 сол	2 сол
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	18	20	24	26	32	36
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3 - 5	3 - 5	6	9 - 12	10-12	9 - 14	12-14	6-12	9-14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	624	1040	960	1152	1248	1536	1728
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	208	260	312	624	480	576	624	768	864

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

Номгӯи чамъомадҳои машқӣ

№	Намуди дастаҳои машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии дастаҳои аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиёни даста
		Зинаи маҳорати олии варзишӣ	Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ)	Зинаи тайёрии ибтидоӣ	
1. Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳо						
1.1.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои байналмилалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкилотҳо, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпионатҳо, кубокҳо ва мусобиқаҳои барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳурии Тоҷикистон	21	18	14	-	
1.3.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ	18	18	14	-	
1.4.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои расмии ҷумҳурӣ	14	14	14	-	

2. Дастаҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Дастаҳои машқӣ аз рӯи тайёрии умумӣ ва махсуси варзишӣ	18	18	14	-	На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.2.	Дастаҳои машққунии 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.	Дастаҳои машқӣ дар марҳилаи таътилий	-	-	То 21 рӯз пай дар пай ва на зиёда 2 даста дар сол		На камтар 70% аз ҳайати гурӯҳи шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар зинаҳои муайян гузаштаанд
2.5.	Тамошоии дастаҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба қабул намудан ба муассисаҳои таълимии таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки фаъолитро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лавозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ			
1.	Бруси бо тағйирёбии баландӣ дар девори гимнастикӣ	дона	2
2.	Гонг	дона	1
3.	Лавҳаи иттилоотӣ	дона	1
4.	Оина (2x3 м)	дона	1
5.	Сӯзан барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ	дона	5
6.	Таноб барои боло баромадан	дона	2
7.	Таноб барои кашидан	дона	1
8.	Гилеми самбо (12x12м)	комплект	1
9.	Ҳалқаи гимнастикӣ	чуфт	1
10.	Нимкати мулоими маҳсӣ	дона	1
11.	Лонжаи дастӣ	дона	1
12.	Макети автомат	дона	10
13.	Макети корд	дона	10
14.	Макети таппонча	дона	10
15.	Манекени машқӣ, бо баландии 120,130,140,150,160 см	комплект	1

16.	Мати гимнастикӣ	дона	10
17.	Халтаи боксёрӣ	дона	1
18.	Тӯби баскетбол	дона	2
19.	Тӯби волейбол	дона	2
20.	Тӯб барои регми	дона	2
21.	Тӯби вазнин (медицинболы) аз 1 то 5 кг	комплект	2
22.	Тӯби футбол	дона	2
23.	Насоси универсалӣ (барои дам кардани тӯбҳои варзишӣ)	дона	1
24.	Чӯб	дона	10
25.	Чӯби дарахт (шаст то 2 м, диаметр 4 см)	дона	10
26.	Турники авезоншаванда барои девори гимнастикӣ	дона	2
27.	Амортизатори резинӣ	дона	10
28.	Сонияшумори электронӣ	дона	3
29.	Қастаки гимнастикӣ	дона	20
30.	Нимкати гимнастикӣ	дона	4
31.	Девори гимнастикӣ (сексия)	дона	8
32.	Лавҳаи довари механикӣ	комплект	1
33.	Тренажори дастии фриксионӣ	дона	16
34.	Тренажори универсалии камҳаҷм	дона	1
35.	Қуттӣ-туфдон	дона	2
36.	Тарозуи электронӣ то 150 кг	дона	1
37.	Гири (вазнаи) варзишӣ (16,24,32 кг)	комплект	2

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

Таъминои либосу анҷоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№ п/п	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
1.	Набори камарбандҳои самбосамбо (рангҳои сурх ва кабуд	дона	20

Либосу анҷоми варзишиё, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анҷоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи таҳассуси варзишӣ)		зина мукамалгардони и маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				Микд ор	Мӯҳлат и истифода (сол)	Микд ор	Мӯҳлат и истифода (сол)	Микдо р	Мӯҳлати истифода (сол)	Микд ор	Мӯҳлат и истифода (сол)
1.	Пойафзоли самбо	чуфт	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Курткаи самбо бо камарбанд (сурх ва кабуд)	комплект	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболкаи ранги сафед барои занон	дона	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25

4.	Шортии самбо (сурх ва кабуд)	комплект	Ба машққунанда	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор – бандаж барои кадкашак	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Тоскулоҳ барои самбо (сурх ва кабуд)	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Дастпӯшак барои самбо (сурх ва кабуд)	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Ҳифзкунаки соки пой (сурх ва кабуд)	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9.	Капа (протектори дандон)	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5