ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«26» октябри соли 2016 ш. Душанбе **№242-в**

Дар бораи тасдиқи Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

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 сайёҳии кӯҳӣ тасдиқ карда шавад (замима мегардад).
2. Фармоиши мазкур барои бақайдгирии давлатӣ ба Вазорати адлияи Ҷумҳурии Тоҷикистон пешниҳод карда шавад.
3. Фармоиши мазкур пас аз бақайдгирии давлатӣ ва интишори расмӣ мавриди амал қарор дода шавад.
4. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш, Муассисаи давлатии "Хонаи ҷумҳуриявии методӣ" ва муассисаҳои тайёрии варзишӣ ҷиҳати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш ҷиҳати чоп ва дастрас намудани Стандарти давлатии мазкур ба муассисаҳои тайёрии варзишӣ чораҳои дахлдор андешад.
6. Назорати иҷрои фармоиши мазкур ба зиммаи муовини Раиси Кумита Назаров Д. гузошта шавад.

Раис А. Абдуллозода

Замима бо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №242-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ(минбаъд – Стандарти давлатӣ) дар асоси моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» таҳия карда шудааст ва шарту талаботҳорооид 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 сайёҳии кӯҳӣ(минбаъд - Барнома) бояд сохтор ва мазмуни зеринро дошта бошад:

- варақаи муқова;
- муқаддима;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми ташкилию методӣ;
- нақшаи таълимӣ;
- ҷузвҳо оид ба намуди варзиш: тайёрии назариявӣ; тайёрии ҷисмонӣ; тайёрии тактикӣ- техникӣ; тайёрии психологӣ ва корҳои тарбиявӣ; тайёрии дастурӣ ва доварӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- чорабиниҳои барқарорсозӣ;
- намуд ва шаклҳои машғулиятҳои амалӣ;
- замима;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.

2. Дар «Варақаи муқова»-и Барнома нишон дода мешавад:

- номгӯи навъи варзиш ва низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё ки «Масофа»;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишие, ки дар асоси он Барнома таҳия шудааст;
- таҳиягарони Барнома;
- тақризгарони Барнома;
- мӯҳлати иҷрои Барнома;

- соли тартибдиҳии Барнома.

3. Дар «Муқаддима»-и Барнома хусусиятҳои умумии намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣдода шуда, хусусиятҳои фарққунандаи ворид гардидани намудҳои низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё ки «Масофа» ба сайёҳии кӯҳӣдарҷ карда мешавад;

4. Дар «Мактуби фаҳмондадиҳӣ»-и Барнома хусусияти ташкили раванди тамрин, сохтори системаи тайёрии бисёрсола (зинаҳо, дараҷаҳо, тартиб) барои ҳар як азнизоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» баён карда мешавад.

5. Дар «Қисми меъёрӣ»-и Барнома оварда мешавад:

- ҳуҷҷат ва низомномаҳои асосии директивӣ ва меъёрии танзимкунандаи тайёрии варзишӣ, аз ҷумла санадҳои меъёрии ҳуқуқии ба тартибандозандаи ба кор дарории сайёҳӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва хусусиятҳои махсусии тайёрӣ, ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои сайёҳии кӯҳӣдар Ҷумҳурии Тоҷикистон;

- шартҳои пур кардани гурӯҳ дар тайёрии ибтидоӣ, давомнокии зинаи тайёрии варзишӣ, меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин, синну соли минималии шахсон барои қабул намудан ба зинаҳои тайёрии варзишӣ ва шумораи минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ- низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» мегузаранд (Нақшаи А.1.1 ва А.1.2 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- таносуби ҳаҷми раванди тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ- низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» (Нақшаи А.2.1 и А.2.2 ба Стандарти давлатӣ);

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

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

7. Ҷузъи «Нақшаи таълимӣ»- и Барнома инҳоро дорад:

- тақсимоти соатҳои таълимӣ оид ба зинаҳои тайёрӣ (Нақшаи А.3.1 и А.3.2 ба Стандарти давлатӣ);

- ҳаҷми тавсиявии сарбории таълимию машқӣ бо солҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ.

8. Ҷузъи «Тайёрии назариявӣ»-и Барнома дар худ нақшаи таълимӣ ва маводҳои таълимии тайёрии назариявӣ дар зинаҳои тайёриро дорад.

9. Ҷузъи «Тайёрии ҷисмонӣ»-и Барнома инҳоро дорад:

- реҷаи корҳои машқӣ;

- корҳои ҳадди аксари машқӣ;

- самтҳои имтиёзноки тайёрии ҷисмонӣ дар зинаҳои тайёрӣ;

- методҳои тавсиявии таълимӣ ва тарбиявӣ;

- вазифа ва чораҳои намунавии тайёрии ҷисмонӣ дар давраи сол бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

10. Ҷузъи «Тайёрии тактикию техникӣ»-и Барнома инҳоро дорад:

- хусусиятҳои сохтории тайёрии тактикию техникӣ дар намуди варзиши сайёҳии кӯҳибо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- методҳои тавсиявии таълимӣ ва тарбиявӣ;

- нишондодҳои нақшавии фаъолияти мусобиқавӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳибо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» (Нақшаи А.4.1 и А.4.2 ба Стандарти давлатӣ);

- самтҳои имтиёзноки тайёрии тактикию ҷисмонӣ дар зинаҳои тайёрӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- нақшаи намунавии тайёрии тактикию техникӣ дар зинаҳои тайёрӣ.

11. Ҷузъи «Тайёрии психологӣ ва корҳои тарбиявӣ»-и Барнома инҳоро дорад:

- хусусият ва тавсияҳо оид ба ташкил кардани тайёрии психологӣ дар намуди варзиши сайёҳии кӯҳибо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- самтнокии тайёрии психологӣ ва корҳои тарбиявӣ дар зинаҳои тайёрӣ.

12. Дар ҷузъи «Тайёрии дастурӣ ва доварӣ»-и Барнома самтҳои имтиёзноки маълумоти намудҳои тайёрӣ дар зинаҳои таълимӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» баён карда мешавад.

13. «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 сайёҳии кӯҳимегузашта (Нақшаи А.5 ба Стандарти давлатӣ) бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- талабот ба ташкил ва гузаронидани назоратҳои тиббию педагогӣ,психологӣ ва биокимиёвӣ;

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

- маҷмӯи машқҳои санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникию тактикии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташхиси методию-биологиро бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» мегузаранд.

14. «Чораҳои барқарорсозӣ»-и Барнома намудҳои чораҳои барқарорсозӣ ва тавсияҳо оид ба истифодаи онҳоро бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» дар бар мегирад.

15. Дар ҷузъи «Машғулиятҳои амалӣ»-и Барнома маводҳои таълимӣ барои машғулиятҳои амалӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» оварда мешавад.

16. Дар ҷузъи «Замима»- Барнома инҳо оварда мешаванд:

- номгӯи намунавии таҷҳизотҳои сайёҳӣ, лавозимот ва иаҷҳизотҳо барои гузаронидани роҳпаймоиҳои варзишӣ, иштирок дар мусобиқаҳо дар масофа, машғулиятҳои машқӣ ва амалӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣбо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- нақша-конспекти гузаронидани машғулиятҳои машқӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- нақша-конспекти гузаронидани машғулиятҳои амалӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа».

17. «Номгӯи таъминоти иттилоотӣ»-и Барнома бояд инҳоро дар бар гирад: рӯйхати сарчашмаҳои адабӣ, номгӯи воситаҳои аудиовизуалӣ, номгӯи захираҳои интернетие, ки барои истифода дар кори шахсоне, ки тайёрии варзишӣ иҷро мекунанд ва ҳангоми гузаштани тайёрии варзиширо бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» мегузаранд, заруранд.

18. Нақшаи чорабиниҳои варзишию ҷисмонӣ аз тарафи ташкилот ташаккул меёбад, ки тайёрии варзиширо дар асоси нақшаи ягонаи тақвимии чорабиниҳои миллӣ ва байналмилалӣ ва чорабиниҳои варзишии Ҷумҳурии Тоҷикистонро бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» иҷро менамоянд.

19. Ҷузъи алоҳида дар Барнома метавонад ҷузъи «Хусусиятҳои тайёрии варзишии маъюбон оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ» бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа», инчунин категорияҳои маъюбии машқкунандагон муайян карда шавад.

2. Меъёрҳои тайёрии ҷисмонӣ ва меъёрҳои дигари варзишӣ бо назардошти синну сол, ҷинсияти шахсе, ки тайёрии варзиширо мегузарад, инчунин хусусиятҳои низоми варзишии гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»-и намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ(гурӯҳи намудҳои низоми варзишӣ)

20. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳое, ки ба намуди варзиш бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» машғуланд, дар бар мегиранд:

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ барои ба гурӯҳ дар зинаҳои тайёрии ибтидоии варзишӣ дохил намудан(НақшаиА.6 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ(НақшаиА.7 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус дар зинаи -

меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус дар зинаи машқию таълимии таълимоти 3-5 сола (НақшаиА.9 ба Стандарти давлатӣ);

-меъёрҳои тайёрии умумии ҷисмонӣ ва ҷисмонии махсус дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ и маҳорати олии варзишӣ (НақшаиА.10.1, А.10.2, А.10.3 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

21. 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 сайёҳии кӯҳӣ;
- мутобиқати сатҳи таснифоти варзишии иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобиқаи расмии варзишӣ дар мувофиқа бо Таснифоти ягонаи варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ;
- иҷрои нақшаи тайёрии варзишӣ;
- гузаронидани интихоби пеш аз мусобиқавӣ;

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

- мавҷуд будани суғуртанома аз ҳолатҳои нохуш;
- риоякунии қоидаҳои умумии зиддидопингие, ки аз ҷониби ташкилоти байналмилалии зиддидопингӣ тасдиқ шудааст.

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

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

23. Натиҷаи иҷрои Барнома ба ҳисоб меравад:

а)дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- ташаккулёбии манфиати мустаҳкам ба машғулиятҳои варзишӣ;
- ташаккулёбии доираи васеи малакаи ҳаракатӣ ва малакаҳо;

- таълимоти қобилиятҳои махсус барои бо муваффақият азхудкунии малакаҳои сайёҳии кӯҳибо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- азхудкунии асосҳои техникӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

- интихоби варзишгарони перспективии ҷавон барои машғулияти минбаъда оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳибо дарназардошти хусусиятҳои намуди низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа».

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

- баланд бардоштани дараҷаи тайёрии умумӣ, махсуси ҷисмонӣ ва тайёрии психологӣ;

- ба даст овардани усулҳои интихобшудаи тактико-тактикии низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» ва намудҳои ба ҳам наздики низоми гурӯҳ дар ин гурӯҳҳо;

- тахассуси ибтидоӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди сайёҳии низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа».

- таҷриба ва ба даст овардани устувории баромад дар мусобиқаҳои расмии варзишӣ оид ба намуди интихобкардаинамуди сайёҳии низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в) Дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ бо дарназардошти хусусиятҳои интихобкардаи намуди сайёҳии низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»:

- баланд бардоштани тайёрии ҳамаҷониба то сатҳи талаботе, ки ба варзишгарон бо роҳпаймоии дараҷаи баланди мушкилӣ ё ин ки мусобиқаи сатҳи баланд дода мешавад.

- ба даст овардани тайёрнокии баланди тактикию техникӣ дар асоси хусусигардонӣ ва кор дар даста;

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

-иштирок дар фаъолияти шуъба, дар мактабҳо ба сифати довар,дастурдиҳанда, роҳбари роҳпаймоиҳои варзишӣ оид ба интихобкардаи намуди сайёҳӣ дар гурӯҳи интизоми гурӯҳи «Хатсайр»;

- ҷонибдории сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г)дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини ҶумҳурииТоҷикистон;

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

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

25. Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

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

- интихоби варзишгари навраси ояндадор барои пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ бо дарназардошти хусусиятҳои намуди сайёҳии низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»;

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

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

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

5. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низомиалоҳидаи варзишии намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

28. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ низоми гурӯҳҳои«Хатсайр» ё «Масофа»-и намуди варзишисайёҳии кӯҳӣ дар Барнома муайян карда мешаванд.

29. Хусусиятҳои амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба тартиб дар гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ ҳангоми гуфтаҳои зерин ба назар гирифта мешаванд:

- тартиб додани нақшаи тайёрии варзишӣ, оғоз кардан аз зинаи тайёрии ибтидоӣ;

- ташкили нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ.

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

31. Шаклҳои асосии иҷрои тайёрии варзиш ба ҳисоб меравад:

- машғулиятҳои гурӯҳӣ ва фардии тамринӣ ва назариявӣ;
- кор бо нақшаи фардӣ;
- ҷамомадҳои тамринӣ;
- иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ ва чорабиниҳо;
- таҷрибаи дастурӣ ва таҷрибаи судӣ;
- чорабиниҳои тиббӣ - барқарорсозӣ;
- санҷиш ва назорат.

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

33. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ, иловатан мураббии дуюм (мураббӣ – омӯзгор) оид ба

тайёрии умумиҷисмонӣ ва махсуси варзишӣ ҳангоми шароити кори якҷоя бо шахсоне, ки омодагии варзишро мегузаранд, ҷалб карда мешавад.

34. Барои таъмини тайёрии ҳамасолаи варзишӣ, тайёрӣ ба мусобиқаҳои варзишӣ ва истироҳати фаъол (барқароршавӣ)-и шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, ҷамъомадҳои машқӣ ташкил карда мешаванд, ки қисми таркибии (пешниҳод) раванди машқӣ мутобиқи номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ ба ҳисоб мераванд(НақшаиА.11 ба Стандарти давлатӣ).

35. Низоми ташаккули гурӯҳи тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣаз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

36. 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 мураббиён, вале на зиёда аз ду сол дар ин зина мононда мешавад.

37. Бо назардошти махсусияти намуди гурӯҳҳоисайёҳӣнизоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа» намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣхусусиятҳои 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 сайёҳии кӯҳӣдар 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

38. 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.

39. 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, барои низоми гурӯҳи «Хатсайр» мавҷуд будани маълумоти иловагии кадрии «Ташкилкунандаи сайёҳии кӯҳӣ» ва иҷроиши меъёрҳои дараҷаи 2 барои ҳар кадом гурӯҳҳо аз низоми гурӯҳҳои «Хатсайр»;

- дар зинаи машқӣ-таълимии таҳсилоти 1-2 сола - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз

рӯи тахассус на камтар аз 1 сол, барои низоми гурӯҳи «Хатсайр» мавҷуд будани маълумоти иловагии кадрии «Ташкилкунандаи сайёҳии кӯҳӣ» ва иҷроиши меъёрҳои дараҷаи 2 барои ҳар кадом гурӯҳҳо аз низоми гурӯҳҳои «Хатсайр»;

- дар зинаи машқӣ-таълимии таҳсилоти 3-5 сола - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассусна камтар аз 2 сол, барои низоми гурӯҳи «Хатсайр» мавҷуд будани унвони кадрии «Дастурдиҳандаи сайёҳии кӯҳӣ» ва иҷроиши меъёрҳои дараҷаи 1 бароинизоми мазкури гурӯҳҳои «Хатсайр»;

- дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ ва маҳорати олии варзишӣ - мавҷуд будани маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на камтар аз 3 сол, барои низоми гурӯҳи «Хатсайр» мавҷуд будани унвони кадрии «Дастурдиҳандаи калони сайёҳии кӯҳӣ» ва иҷроиши меъёрҳои Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон барои низоми мазкури гурӯҳҳои «Хатсайр»;

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

7. Талабот ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилоте, ки тайёрии варзиширо амалӣ менамояд ва дигар шартҳо

41. Яке аз шартҳои асосии амалигардонии Барнома, тайёр намудани варзишгарон- сайёҳон оид ба сайёҳии кӯҳӣин мавҷуд будани ташкилотҳое, ки ин тайёриро амалӣ мегардонанд, ба шумор меравад.

42. Тайёрии варзишии варзишгарон-сайёҳон оид ба сайёҳии куҳӣ метавонад дар базаи шуъба ва бахшҳои сайёҳии кӯҳии ҷумҳуриявӣ ва минтақавии марказ ва базаҳои машқию таълимӣ , омӯзишгоҳи захираи олимпӣ, мактабҳои махсусгардонидашудаи варзишии захираи олимпӣ мактабҳои варзишӣ, клубҳои варзишӣ, клубҳои тайёрии ҷисмонӣ, клубҳои сайёҳӣ-варзишӣ ва клубҳои сайёҳӣ ба роҳ монда шавад.

43. Базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳое, ки тайёрии варзишии варзишгарон-сайёҳонро оид ба сайёҳии кӯҳӣамалӣ мегардонанд, дар худ бояд таҷҳизотҳои роҳҳои сайёҳӣ, иншоотҳои варзишӣ, таҷҳизот, лавозимот, асбобу олот ва либосу анҷоми варзишие, ки ба талаботи ҳозира ва меъёрҳо ва стандартҳои миллӣ ва байналмилалӣ ҷавобгӯ мебошанд, дошта бошанд.

44. Талаботи умумӣ ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳои дар боло зикргардида, ки тайёрии варзишии варзишгарон-сайёҳонро оид ба сайёҳии кӯҳӣамалӣ менамоянд ва дигар шароитҳо:

- мавҷуд будани роҳҳои муҷоҳозонидашуда;
- мавҷуд будани толори машқию варзишӣ;
- мавҷуд будани толори треножорӣ;
- мавҷуд будани утоқи таълимӣ бароимашғулиятҳои дастурию таълимӣ бо харитаҳои Хатсайр ва маводҳои таълимӣ таъминшуда;

- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ ва ҳамом;
- мавҷуд будани утоқи тиббӣ;
- таъмин кардан бо таҷҳизот, лавозимотҳои варзишӣ ва либосу анҷоми варзишие, ки барои гузаштани тайёрии варзишӣ оид ба сайёҳии кӯҳӣзарур аст; низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» ё «Масофа»-и намуди сайёҳии кӯҳӣ(НақшаиА.12.1 ва А.12.2 ба Стандарти давлатӣ);
- таъмини рафтан ба ҷои баргузории чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;
- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузории чорабиниҳои варзишӣ;
- амалигардонии таъмини тиббӣ ба шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.

45. Талабот ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтори ташкилотҳое, ки тайёрии варзишгарон-сайёҳонро амалӣ мегардонанд, дар худ махсусияти намуди сайёҳии кӯҳӣдорад, ки онҳо тайёрии варзиширо амалӣ мегардонанд.

46. .Барои амалигардонии барномаи тайёрии варзишӣ оид ба сайёҳии кӯҳӣ, ба ғайр аз талаботҳои умумии дар боло номбаршуда ба базаи моддӣ-техникӣ ва инфрасохтор, мавҷуд будани базаҳои моддӣ-техникие (объект ва иншоотҳои варзишӣ, таҷҳизотҳои варзишӣ, лавозимотҳо, асбобу олот ва либосу анҷом), ки ба талабот ва хусусияти конкретии сайёҳии кӯҳӣ ҷавобгӯ мебошанд, заруранд.

8. Талабот ба объект ва иншоотҳои варзишӣ

47. Ташкилоте, китайёрии варзишии варзишгарон-сайёҳонро оид ба сайёҳии кӯҳӣ дар шароити баландкӯҳӣ амалӣ мегардонанд, бояд дар барномаи худ Хатсайрҳои сохташуда ва ҷиҳозонидашудаи категорияи гуногуни вазниние, ки гузариши ағбаҳои кӯҳ, , болоравӣ дар баландии кӯҳ, қуллараҳаҳои силсилакӯҳро дар бар мегирад, дошта бошад. Ҳамаи Хатсайрҳо бояд бо ашёи бехатарӣ ва вобаста ба имконият бо қоидаҳои ҷиҳозонидашуда барои истироҳати варзишгарон-сайёҳон санҷида шаванд. Дар авали Хатсайр бояд стансияҳои кӯҳӣ бо хонаҳои дастурдиҳанда, роҳбалад ва харитаҳои муфассали Хатсайр мавҷуд бошанд.

9. Талабот ба таҷҳизот, лавозимот, асбоб ва либосу анҷоми варзишӣ

48. Барои таъмини амалигардонии барномаи тайёрии варзишии варзишгарон-сайёҳон вобаста ба сайёҳии варзишии дар боло зикршуда, доштани таҷҳизот, лавозимот, асбоб ва либосу анҷоми махсус, бо дарназардошти махсусияти намудҳои ҷудогонаи сайёҳии кӯҳӣ зарур аст.

49. Номгӯи таҷҳизот, лавозимот, асбоб ва либосу анҷом барои сайёҳии кӯҳӣ дар замимаҳои А.12.1 ва А.12.2 ба Стандарти давлатӣ -и мазкур дарҷ гардидаанд.

НақшаиА.1 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.1 - Давомнокии зинаҳои тайёрии варзишӣ, синну соли минималӣ барои дохил намудандар зинаҳои тайёрии варзишӣ ва шумораи минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар гурӯҳҳои зинаҳои тайёрии варзишии намуди варзиши сайёҳии кӯҳимегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	14	6-8
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	3	16	5-7
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	18	4-8
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	18	21-4

Тавзеҳот ба ҷадвал:

- роҳ дода мешавад ба таълимгирандагони дохилшуда ба зинаи тайёрии ибтидоӣ фавран ба соли 2-юм ва 3-юми таълим мувофиқи синну соле, ки дар ҷадвал дарҷ гардидааст, бо шартҳои иҷро кардани меъёрҳои санҷишие, ки дар барномаи таълим муайян шудааст;

- ба зинаи тайёрии варзишӣ таълимгирандагоне, ки тайёрии ҳатмиро дар зинаи тайёрии ибтидоӣ на кам аз 1 сол гузаштаанд, дохил карда мешаванд, бо шартҳои иҷро кардани мъеъёрҳи санҷишӣ-интиқолие, ки дар барномаи таълимӣ дарҷ шудааст ва ба синну соли дар ҷадвал муайянгардида расидаанд;

- интиқоли таълимгирандагон, инчунин фаврӣ ба зинаимукаммалгардонии маҳорати варзишӣбо иҷрои шартҳои зерин амалӣ мегардад:

а) иҷро кардани меъёрҳои санҷишӣ оид ба тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонии дар барномаи таълимӣ дарҷгардида;

б) иҷро кардани талаботҳои дараҷавӣ ё гирифтани таҷрибаи сайёҳӣ;

в) иҷозат додани диспансери тиббӣ- ҷисмонӣ ё комиссияи тиббӣ;

- интиқол ба зинаи маҳорати олии варзишӣ ҳангоми иҷрои меъёрҳои ба унвони Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон ва иштирок дар мусобиқаҳои ҷумҳуриявӣ дар ҳайати дастаи мухтахаби Ҷумҳурии Тоҷикистон ё гирифтани таҷрибаи сайёҳии дар ҷадвал дарҷгардида, амалӣ карда мешавад. Синну соли тълимгиранда дар ин зина метавонад маҳдуд карда нашавад.

НақшаиА.2.1 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.2.1 - Таносуби ҳаҷми раванди
тамринйоид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар
низоми гурӯҳи «Хатсайр, %»

№	Намудҳои тайёрӣ	Зинаҳои тайёрӣ											
		Зинаи тайёрии ибтидоӣ			Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)					Зинаи мукамал-гардонии маҳорати варзишӣ			Зинаи маҳорати олии варзишӣ
		1	2	2	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
1.	Назариявӣ(%)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Умумии ҷисмонӣ(%)	40	35	30	24	24	17,5	18	14	12	9	9	9
3.	Маҳсуси ҷисмонӣ(%)	10	15	14	14	16	17,5	18	20	18	20	20	20
4.	Тактикӣ-техникӣ (аз ҷумлаиштирок дар мусобиқаҳо)(%)	20	20	28	34	34	36	36	38	38	38	38	38
5.	Корҳои психологӣ, тарбиявӣ(%)	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1
6.	Машғулиятҳои амалӣ(%)	16	16	14	13	11	10	8	8	7	7	7	5
7.	Таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ(%)	-	-	-	-	-	4	4	4	8	10	10	12
8.	Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6	6	6
9.	Меъёрҳои санҷишӣ (%)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
10.	Муоинаи тиббӣ (%)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Нақшаи А.2.2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.2.2 - Таносуби ҳаҷми раванди тамринӣ оид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа, %»

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30	24-30
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Тайёрии техникӣ (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тайёрии тактикӣ, назариявӣ ва психологӣ (%)	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10	4-6
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

Нақшаи А.3.1 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.3.1 – Тақсимоти соатҳои таълимӣ оид ба солҳои таълим дар низоми гурӯҳи «Хатсайр»

№	Қисми тайёрӣ	Зинаҳои тайёрӣ													
		Зинаи тайёрии ибтидоӣ			Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)					Зинаи мукамал-гардонии маҳорати варзишӣ			Зинаи маҳорати олии варзишӣ		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3
1.	Назариявӣ	16	24	24	32	38	44	54	60	72	86	86	96	96	96
2.	Умумии ҷисмонӣ	12 4	164	146	146	182	144	174	148	156	132	132	150	150	150
3.	Махсуси ҷисмонӣ	32	70	64	96	122	144	174	220	238	304	304	350	350	350
4.	Тактикӣ-техникӣ (аз ҷумла иштирок дар мусобиқаҳо)	64	96	130	212	246	300	336	394	474	552	552	632	632	632
5.	Корҳои психологӣ, тарбиявӣ	10	16	16	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20
6.	Машғулиятҳои амалӣ	50	82	72	86	86	86	78	90	84	100	100	84	84	84

7.	Таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ	-	-	-	-	-	32	34	38	96	140	140	194	194	194
8.	Чорабиниҳои барқарорсозӣ	-	-	-	12	14	32	36	40	74	86	86	98	98	98
9.	Меъёрҳои санҷишӣ	12	12	12	16	16	24	24	24	24	24	24	24	24	24
10.	Санҷиши тиббӣ-биологӣ	4	4	4	6	6	8	8	8	12	12	12	16	16	16
	Ҷамъи соатҳо	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1664	1664	1664

Накшаи А.3.2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.3.2 - Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин дар низоми гурӯҳи «Масофа»

Меъёри зинавӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Миқдори соатҳо дар ҳафта	6	9	12	18	24-28	32
Миқдори машқӣ дар ҳафта	3-4	3-4	4	6	6	10-12
Миқдори умумии соатҳо дар сол	312	468	624	936	1248-1456	1664
Миқдориу мумии машқӣ дар сол	156-208	156-208	208	312	288	520-624

НақшаиА.4а ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.4а - Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ дар низоми гурӯҳи «Хатсайр»

Зинаи тайёрӣ	Соли таълим	Хатсайри асосӣ (к.с.)	Хатсайрҳои санҷишию тайёршуда
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	1		Мувофиқи нақшаи таълимӣ иҷро кардани 2-3-роҳпаймоии дараҷавӣ
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	1	Мувофиқи нақшаи таълимӣ иҷро кардани 2-3-роҳпаймоии дараҷавӣ
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	3	2	Мувофиқи нақшаи таълимӣ иҷро кардани 2 роҳпаймоиҳо 1 к.с., оид ба гурӯҳҳоиинтихобкарда (намуди сайёҳӣ)
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	1	2*	Мувофиқи нақшаи таълимӣ иҷро кардани 2-3 роҳпаймоиҳо 1 к.с. Хатсайрҳо бояд душвории муайяни техникӣ васатҳи баланди шиддатнокӣ (мисол, давомнокии кӯтоҳ, километражи калон ва ғ.) дошта бошанд.
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	2	3	Мувофиқи нақшаи таълимӣ иҷро кардани 2 роҳпаймоиҳо.: 1 к.с. ва1роҳпаймоӣ 2 к.с., аммо яке аз роҳпаймоӣ бояд 1-2 МЛдушвории максималӣ барои роҳпаймоӣ 2 к.с.

			дошта бошад. Хатсайрҳои тайёрӣ 1 к.с. бояд душвории муайяни техникӣ ва сатҳи баланди шиддатнокӣ (мисол, давомнокии кӯтоҳ, километражи дароз ва ғ.) дошта бошанд. Роҳпаймоӣ 2 к.с. оид ба хусусиятҳои тактикӣ-техникӣ боядмукаммал кардани роҳпаймоии асосӣ 3 к.с..
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	3	3*	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 1 роҳпаймоӣ 1 к.с. ва 1-2 роҳпаймоиҳо 2 к.с., аммо яке аз роҳпаймоӣ бояд ҳадди болоии душворӣ барои 2 к.с. Хуб мешуд, ки яке аз роҳпаймоӣ 2 к.с. хусусиятҳои тактикӣ-техникӣ роҳпаймоии асосӣ 3 к.с.-ро. мукаммал гардонад.
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	4	4**	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 1 роҳпаймоӣ 1 к.с. ва 1 роҳпаймоӣ 2-3 к.с., аммо роҳпаймоӣ 2-3 к.с. бояд 1-2 МЛ душвории максималӣ барои роҳпаймоӣ 3 к.с. дошта бошад. Хуб мешуд, ки яке аз роҳпаймоӣ 2-3 к.с. бо хусусиятҳои тактикӣ-техникӣ роҳпаймоии асосӣ 4 к.с.-ро мукаммал гардонад.
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	5	4*-5	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 1 роҳпаймоӣ 1 к.с. ва 1 роҳпаймоӣ 2-3 к.с., аммо яке аз роҳпаймоӣ бояд 1-2 МЛдушвории максималӣ барои роҳпаймоӣ 4 к.с. дошта бошад. Хуб мешуд, ки

			яке аз роҳпаймоӣ 2-3 к.с. бо хусусиятҳои тактикӣ-техникӣ роҳпаймоии асосиро мукаммал гардонад.
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	1	5*	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 2 роҳпаймоӣ 2-3 к.с. аммо яке аз роҳпаймоӣ бояд 1-2 МЛ душвории максималӣ барои роҳпаймоӣ 5 к.с.
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	2	5	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 2 роҳпаймоӣ 2-3 к.с. аммо яке аз роҳпаймоӣ бояд 1-2 МЛ душвории максималӣ барои роҳпаймоӣ 5 к.с.
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	3	6	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 1 роҳпаймоӣ 2 к.с. ва 1 роҳпаймоӣ 4 к.с.
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	ба шароити шартнома	6	Мувофиқи нақшаи таълимӣ ичро кардани 1 роҳпаймоӣ 2 к.с. ва 1 роҳпаймоӣ 4 к.с.

Аломатҳои зина:

МЛ – монеаи локалӣ
*- роҳпаймоӣ дар дигар ноҳияи ҷуғрофӣ
**- роҳпаймоӣ оид ба низоми гурӯҳҳои омехта (намуди сайёҳӣ).

Нақшаи А.4.2 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.4.2 - Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа»

Намудҳои мусобиқа	Зинаҳо ва солҳои тайёри варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	2-3-	3-6	3-4	3-4	3-4	3-6
Интихобӣ	-	-	2-3	3-4	4-5	6-8
Асосӣ	-	-	4-6	5-7	6-10	8 -12

НақшаиА.5 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.5 - Таъсирнокии сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)дар натиҷадиҳӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Сифатҳои ҷисмонӣ (қобилиятҳои муҳаррикӣ-мутобиқатӣ) ва тану тӯш (ҷусса)	Дараҷаи таъсирнокӣ	
	«Хатсайр»	«Масофа»
Қобилияти қуввавӣ; қобилияти комплексӣ бо изҳори қисмати қувва (суръативу қуввавӣ; тобоварии қуввавии статикӣ ва динамикӣ)	3	3
Қобилияти суръатнокӣ: чолокии реаксияи муҳаррикӣ; чолокии ҳаракат; суръат.	3	3
Тобоварии умумӣ ва махсус; суръатӣ; қуввавӣ; суръативу қуввавӣ; мутобиқативу муҳаррикӣ	3	3
Мустаҳкамии мувозинат	3	3
Қаишӣ	2	3
Тану тӯш (ҷусса)	2	2

Аломатҳои шартӣ:

3 - таъсирнокии муҳим;

2 – таъсирнокии миёна;

1 – таъсирнокии номуҳим.

НақшаиА.6.1 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба

намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.6.1 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар низоми гурӯҳи «Хатсайр» барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ

Синну соли 9-12 сола

№	Машқҳо	Ҷинс	Синну сол, сол			
			9	10	11	12
1.	Дав ба масофаи 30 м , с	б	6,6	6,3	6,0	5,7
		д	6,8	6,6	6,3	6,0
2.	Дави бе танаффус 5 дақ, д	б	на кам аз 1060	на кам аз 1100	на кам аз 1140	на кам аз 1200
		д	На кам аз 1040	На кам аз 1080	На кам аз 1120	На кам аз 1160
3.	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ, см	б	150	160	170	180
		д	140	150	160	170
4.	Партофтани тӯби вазнин 2кг, см	б	261	306	346	386
		д	211	241	281	311
5.	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, миқдор маротиба	б	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
6.	Дави моку 3х10, с	б	8,4	8,1	7,9	7,6
		д	8,7	8,3	8,1	7,9
7.	Дав дар ҷой 10 с, миқдори қадамҳо	б	48 (новобаста аз синну сол)			
		д	46 (новобаста аз синну сол)			
8.	Хам шудан ба пеш, см	б	0 (новобаста аз синну сол)			
		д	5 (новобаста аз синну сол)			

Синну соли аз 12 сола боло

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатҳои суръатнокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,8 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,0 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 140 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 20 см)
Сифатҳои қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 2 маротиба)	Хаму рост кардани дастон дар ҳолати такя ба ёнбош (на кам аз 8 маротиба)
Тобоварии қувват	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт (на кам аз 15 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт (на кам аз 12 маротиба)

Нақшаи А.6.2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.6.2 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа» барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,2 с)	Дав ба масофаи 60 м (на зиёда аз 6,4 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 12 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт д ар 30 с (на кам аз 10 маротиба)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 140 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 3 дақ.)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 3 дақ. 20 с)

Нақшаи А.7 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.7 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар зинаи тайёрии ибтидоӣ

№	Машқ	Ҷинс	баҳо, сатҳ			
			3	4	4+	5
1	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, маротиба	б	2	5	8	10
		д	1	3	5	7
2	Дав ба масофаи 60 м, с	б	11,0	10,6	10,4	10,2
		д	12,0	11,2	11,0	10,8
3	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ, см	б	160	170	175	180
		д	145	155	160	165
4	Хаму рост кардани дастон дар ҳолати такя ба ёнбош дар 1 дақ., маротиба	б	10	15	20	25
		д	5	10	15	20
5	Хам кардани бадан, ёнбош дар лавҳаи хамшуда 40°, шумора ба 1 дақ.	б	15	20	25	30
		д	10	15	20	25
6	Бардоштани вазна, дар 1 дақ., маротиба 10кг	б	15	18	22	25
		д	10	15	18	20
7	Кашиши вазна бо ёнбош, дар 1 дақ., маротиба 10кг	б	15	18	20	25
		д	15	20	25	30
8	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, маротиба	б	4	5	6	7
		д	1	2	3	4
9	Боло шудан ба чаппашавӣ дар турник, маротиба	б	1	2	2	3
10	Кросс 3км	б	Давидан бе ҳисоби вақт			
	2км	д				
11	Дар дар лижа ба масофаи 3км, дақ.	б	25	23	22	21
		д	32	30	29	28

Эзоҳ:

Сатҳи тайёрии ҷисмонӣ бо меъёрҳои санҷишӣ оид ба тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ муайян карда мешавад.

Нишондиҳандаҳои тайёрии техникӣ азхудкунии бо техник гузаштани монеаи дараҷаи 1 душворӣ барои низоми интихобкарда ба шумор меравад ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» тавонистани асосҳои ташкилии ҳайёт дар шароитҳои саҳроҳо;

Ҳангоми интиқол ба зинаи тайёрии машқӣ –варзишӣ бояд меъёрҳои дараҷаи варзишии 3-ро иҷро кард ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои

«Хатсайр» иҷро кардани роҳпаймоии варзишии дараҷаи 1 душворӣ бо низоми интихобкарда.

НақшаиА.8 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.8 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар зинаи машқи- варзишӣ дар солҳои 1-2 таълим

№	Машқ	Ҷинс	баҳо, сатҳ			
			3	4	4+	5
1	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, маротиба	б	5	8	13	18
		д	3	5	7	10
2	Ҳаму рост кардани дастон дар ҳолати такя ба ёнбош дар 1 дақ., маротиба	б	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ, см	б	170	180	185	190
		д	155	165	170	175
4	Бардоштани вазна, 20 кг дар 1 дақ., маротиба 15кг	б	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
5	Кашиши вазна бо ёнбош, 20 кг дар 1 дақ., маротиба 15кг	б	20	25	30	35
		д	15	20	25	30
6	Шиноварӣ ба масофаи 50 м, дақ.	б	1.05,0	58,0	52,3	45,6
		д	1.10,0	1.00,0	55,0	48,6
7	Кросс 3км 2км	б	20дақ.	18дақ.	17дақ.	15дақ.
		д	18дақ.	15дақ.	12дақ.	10дақ.
8	Дар дар лижа ба масофаи 5 км 3 км	б	28дақ.	26дақ.	24дақ.	22дақ.
		д	23дақ.	20дақ.	18дақ.	16дақ.
9	Боло шудан ба чаппашавӣ дар турник, маротиба	б	3	5	8	10
10	Боло бардоштани зону дар овезоншавӣ дар 1 дақ., маротиба	б	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Эзоҳ:

Сатҳи тайёрии ҷисмонӣ бо меъёрҳои сонҷишӣ оид ба тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ муайян карда мешавад.Нишондиҳандаҳои тайёрии техникӣ бо боварӣ истифодаи техникаи гузаштани монеаи дараҷаи 1-2 душворӣ барои низоми интихобкарда, азхудкунии методҳои оддии суғурта ва худсуғуртавӣ ба шумор меравад; азхудкунии методҳои худназоратӣ, ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» азхудкунииасосҳои мустақилонаи ташкилии ҳайёт дар шароитҳои экстремалӣ ва саҳроӣ. Дар зинаи тайёрии мазкур тасдиқи дараҷаҳои иҷрошуда дарҷ карда мешавад ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои

«Хатсайр» баланд бардоштани таҷрибаи гузаштани роҳпаймоии варзишӣ то дараҷаи 2 душворӣ. Дар охири соли 2-юми таълим бояд меъёрҳои дараҷаи варзишии 2 иҷро карда шаванд.

НақшаиА.9 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.9 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар зинаи машқи- варзишӣ дар солҳои 3-5 таълим

№	Машқ	Ҷинс	баҳо, сатҳ			
			3	4	4+	5
1	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, маротиба	б	8	10	15	20
		д	5	7	10	12
2	Хаму рост кардани дастон дар ҳолати такя ба ёнбош дар 1 дақ., маротиба	б	30	35	40	45
		д	15	20	25	30
3	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ, см	б	180	190	200	210
		д	170	175	180	190
4	Бардоштани вазна, 20 кг дар 2 дақ., маротиба 15кг	б	30	40	50	60
		д	30	40	50	60
5	Кашиши вазна бо ёнбош, 20 кг дар 2 дақ., маротиба 15кг	б	50	60	70	80
		д	30	40	50	60
6	Шиноварӣ ба масофаи 100 м, дақ.	б	2.40	2.30	2.15	2.00
		д	3.00	2.50	2.30	2.15
7	Кросс 3км 3км	б	18.00	16.30	13.50	13.20
		д	20.00	17.30	15.30	15.00
8	Дав дар лижа ба масофаи 10 км 5 км	б	45дақ.	43дақ.	41дақ.	39дақ.
		д	24дақ.	23дақ.	22дақ.	20дақ.
9	Боло шудан ба чаппашавӣ дар турник, маротиба	б	5	8	10	15
10	Боло бардоштани пой дар овезоншавӣ дар 1 дақ., маротиба	б	15	18	21	24
		д	8	11	14	17
11	Бардоштани вазна бо ёнбош, ба вазни максималӣ, кг	б	30	40	50	60
		д	20	25	30	35
12	Кашиши вазна бо ёнбош, ба вазни максималӣ, кг	б	30	40	50	60
		д	20	25	30	35

Эзоҳ:Сатҳи тайёрии ҷисмонӣ бо меъёрҳои сонҷишӣ оид ба тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ муайян карда мешавад.Нишондиҳандаҳои тайёрии техникӣ бо боварӣ истифодаи техникаи гузаштани монеаи дараҷаи 3-4 душворӣ барои низоми интихобкарда, бо методҳои ҳамаи намудҳои суғурта ва худсуғуртавӣ ба шумор меравад, инчунин азхудкунии методҳои худназоратӣ ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои

«Хатсайр» бо боварии мустақилонаи ташкилии ҳайёт дар шароитҳои экстремалӣ ва саҳроӣ.

Дар зинаи тайёрии мазкур тасдиқи дараҷаи варзишии 2 дарҷ карда мешавад ва баланд бардоштани таҷрибаи гузаштани роҳпаймоии варзишӣ то дараҷаи 4 душворӣ. Ҳангоми интиқол ба зинаи мукаммалгардонии варзишӣ меъёрҳои дараҷаи варзишии 1-ро иҷро кард ё ин ки иҷро кардани роҳпаймоии варзишии дараҷаи 4 душворӣ.

Нақшаи А.10.1 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.10.1 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ-дар низоми гурӯҳи «Хатсайр» дар зинаҳо мукаммалгардонии маҳорати варзишва маҳорати олии варзишӣ

№	Машқ	Ҷинс	баҳо, сатҳ			
			3	4	4+	5
1	Аз овезоншавӣ худро боло бардоштан, маротиба	б	10	15	18	20
		д	10	12	14	15
2	Хаму рост кардани дастон дар ҳолати такя ба ёнбош дар 1 дақ., маротиба	б	35	40	45	50
		д	20	25	30	35
3	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ, см	б	200	210	220	230
		д	180	190	200	210
4	Бардоштани вазна, 20 кг дар 2 дақ., маротиба 15кг	б	40	50	60	70
		д	50	60	70	80
5	Кашиши вазна бо ёнбош, 20 кгдар 2 дақ., маротиба 15кг	б	70	80	90	100
		д	50	60	70	80
6	Шиноварӣ ба масофаи 100 м, дақ.	б	1.26,00	1.21,00	1.16,00	1.07,00
		д	1.36,00	1.31,00	1.25,00	1.15,00
7	Кросс 3км дақ.	б	11.30,00	10.50,00	9.30,00	8.50,00
		д	14.30,00	13.15,00	12.30,00	11.15,00
8	Дав дар лижа ба масофаи 10 км дақ. 5 км	б	1.01.46	50.44	43.19	38.01
		д	29.31	23.30	20.48	17.09
9	Боло шудан ба чаппашавӣ дар турник, маротиба	б	15	18	21	24
10	Боло бардоштани пой дар овезоншавӣ дар 1 дақ., маротиба	б	21	24	27	30
		д	14	17	20	23
11	Бардоштани вазна бо	б	50	60	70	80

	ёнбош, ба вазни максималӣ, кг	д	30	35	40	45
12	Кашиши вазна бо ёнбош, ба вазни максималӣ, кг	б	50	60	70	80
		д	30	35	40	45

Эзоҳ:

Сатҳи тайёрии ҷисмонӣ бо меъёрҳои сонҷишӣ оид ба тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ муайян карда мешавад.Нишондиҳандаҳои тайёрии техникӣ бо боварӣ истифодаи ҳамаи элементҳои техникаи гузаштани монеаи дараҷаи 5-6 душворӣ барои намудҳои низоми сайёҳии интихобкарда, тавоноии ташкил кардани ҳамаи намудҳои суғурта ва худсуғуртавӣ ба шумор меравад, аз ҷумла аз намудҳои омехтаи намуди низоми сайёҳӣ, инчунин азхудкунии методҳои худназоратӣ ва танҳо барои низоми гурӯҳҳои «Хатсайр» бо боварӣ дар ҳолати экстремистӣ амал кардан. Тавоноии мустақилона бо нақшаи тайёрии инфиродӣ кор кардан, дидан ва ислоҳ кардани хатогиҳои техникӣ ва амалӣ; маълумоти маводҳои назариявӣ оид ба Барнома.

Дар зинаи мукаммалгардонии варзишӣ тасдиқи меъёрҳои дараҷаи варзишии 1 дарҷ карда мешавад; иҷро ва тасдиқи меъёрҳои дарҷаи варзишии Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон; ва танҳо барои низоми гуруҳи «Хатсайр» баланд бардоштани таҷрибаи иштирок дар роҳпаймоии варзишӣ то дараҷаи 5 душворӣ ва роҳбарии роҳпаймоии варзиши дараҷаи 1-2 душворӣ. Ҳангоми интиқол ба зинаи маҳорати варзишӣ зарур аст меъёрҳои ба унвони «Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон»-ро иҷро кард ё ин ки иҷро кардани роҳпаймоии варзишии дараҷаи 6 душворӣ ба сифати иштирокчӣ ва дараҷаи варзишии 3 душворӣ ба сифати роҳбари гурӯҳҳо.

.

Нақшаи А.10.2 ба Стандарти

давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.10.2 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа» барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)			
	Писарон		Духтарон	
	1 соли таълим	2-3 соли таълим	1 соли таълим	2-3 соли таълим
Чолокӣ	Дав ба масофаи 100 м(на зиёда аз 15 с)	Дав ба масофаи 100 м(на зиёда аз 14,5 с)	Дав ба масофаи 100 м(на зиёда аз 17 с)	Дав ба масофаи 100 м(на зиёда аз 16 с)
Сифатҳои суръатию қувваӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 20 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 25 маротиба	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт д ар 30 с (на кам аз 17 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 20 маротиба
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 180 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 150 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 160 см)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 4 дақ.)	Дав ба масофаи 3000 м (на зиёда аз 13 дақ.)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 4 дақ. 30 с)	Дав ба масофаи 2000 м (на зиёда аз 10 дақ.
	Кросс 5000 м (на зиёда аз 20 дақ.) ё Пойгаи лижавӣ (тарзи озод) 5 км (на зиёда аз 17 дақ. 30 с)	Кросс 5000 м (на зиёда аз 19 дақ.) или Пойгаи лижавӣ (тарзи озод) 10 км (на зиёда аз 37 дақ.)	Кросс 3000 м (на зиёда аз 19 дақ.) или Пойгаи лижавӣ (тарзи озод) 5 км (на зиёда аз 22 дақ.)	Кросс 3000 м (на зиёда аз 17 дақ.30 с) или Пойгаи лижавӣ (тарзи озод) 5 км (на зиёда аз 20 дақ.)
Маҳорати	Ҷойҳои 1-6	Ҷойҳои 1-10	Ҷойҳои 1-6	Ҷойҳои 1-10

техникӣ-варзишӣ	дар мусобиқаҳои минтақавӣ	дар мусобиқаҳои ҷумҳуриявӣ (минтақавӣ)	дар мусобиқаҳои минтақавӣ	дар мусобиқаҳои ҷумҳуриявӣ (минтақавӣ)
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	Тасдиқи Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	Тасдиқи Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон

Нақшаи А.10.3 ба Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.10.3 - Меъёрҳои тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа» барои гузаштан ба гурӯҳ дар зинаи маҳорати олии варзишӣ

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
	Тамоми марҳилаи таълим	Тамоми марҳилаи таълим
Чолокӣ	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 14 с)	Дав ба масофаи 100 м (на зиёда аз 16 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт дар 30 с (на кам аз 25 маротиба)	Бардоштани бадан дар ҳолати ёнбош бо тахтапушт д ар 30 с (на кам аз 20 маротиба)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 190 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 170 см)
Тобоварӣ	Кросс 5000 м (на зиёда аз 18 дақ.) ё Пойгаи лижавӣ (тарзи озод)10 км (на зиёда аз 35 дақ.)	Кросс 3000 м (на зиёда аз 15 дақ.) или Пойгаи лижавӣ (тарзи озод) 5 км (на зиёда аз 19 дақ.)
Маҳорати техникӣ-варзишӣ	Нишон додани натиҷа: ҷойҳои 1-20 дар мусобиқаҳои байналмилалӣ, ҷойҳои 1-10 дар мусобиқаҳои ҷумҳуривӣ (Чемпионат, Ҷоми Ҷумҳурии Тоҷикистон), ҷойҳои 1-3 дар мусобиқаҳои минтақавӣ.	Нишон додани натиҷа: ҷойҳои 1-20 дар мусобиқаҳои байналмилалӣ, ҷойҳои 1-10 дар мусобиқаҳои ҷумҳуривӣ (Чемпионат, Ҷоми Ҷумҳурии Тоҷикистон), ҷойҳои 1-3 дар мусобиқаҳои минтақавӣ.
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон

НакшаиА.11 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.11 - Номгӯи ҷамъомадҳоимашқӣ

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

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

	фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд				

НақшаиА.12.1 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид ба
намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.12.1 - Таҷҳизот ва лвозимотҳоиварзишӣ ва либосу анҷоми варзишие,ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ дар низоми гурӯҳи «Хатсайр »заруранд

Таҷҳизотҳои умумӣ				
1.	Борхалта	дона	30	Ҳаҷм – 100-120л
2.	Халтаи шиноӣ	дона	30	
3.	Коврик (полиуретановый)	дона	30	
4.	Хаймаи 2 ҷоя	дона	10	
5.	Хаймаи 4 ҷоя	дона	10	
6.	Хаймаи 1 ҷоя	дона	2	
7.	Чодири гурӯҳӣ	дона	5	Андоза – 4м х 5м
8.	Системаи эҳтиёт	дона	10	
9.	Карабини эҳтиёт	дона	50	
10.	Дастгоҳ (спусковое)	дона	10	
11.	Ресмони капронӣ	м	400	Диаметр 3мм
12.	Ресмони капронӣ	м	400	Диаметр 6мм
13.	Банди капронӣ	м	400	Диаметр 8мм
14.	Банди капронӣ	м	400	Диаметр 10мм
15.	Компас моъеӣ	дона	30	
16.	Айнаки аз афтоб ҳифзкунанда	дона	10	
17.	Термометр барои чен кардани ҳарорати ҳаво	дона	2	
18.	Курвиметр	дона	2	
19.	Дастгоҳи	дона	1	

	аксбардорӣ (цифровой)			
20.	Гермоупаковка барои дастгоҳи аксбардорӣ	дона	1	
21.	Видеокамера (цифровая)	дона	1	
22.	Гермоупаковка барои видеокамера	дона	1	
23.	Навигатор (GPS)	дона	1	
24.	Ченкунаки баландии авиатсионӣ	дона	1	
25.	Телефони мобилӣ	дона	2	
26.	Ратсия	дона	8	
27.	Гермоупаковка барои ратсия	дона	8	
28.	Фонуси барқӣ	дона	5	
29.	Котлии сайёҳӣ	комплект	4	Ҳаҷм - 10л, 8л, 6л, 5л
30.	Борхалта барои котлаҳо	дона	2	Ҳаҷм – 40-50л
31.	Примус бензинӣ	дона	2	
32.	Сархонаи газӣ	дона	2	
33.	Арраи калондандон	дона	3	
34.	Арраи тасмашакл	дона	3	
35.	Табар	дона	3	
36.	Кафлез	дона	3	
37.	Тоба	дона	3	
38.	Набори тасма	комплект	2	Дар ассортимент
39.	Доруқуттии тиббӣ	комплект	2	Дар ассортимент
40.	Харитаи туристӣ, маъмурӣ, ҷисмонӣ, варзишӣ, атласҳо, нақшаҳо	дона	+	Шумора – бо имконият
Либоси варзишӣ, пойафзол барои истифодаи инфиродӣ				

1.	Костюми аз шамол ҳифзкунанда		1	Ба машқкунанда
2.	(Термобелье)	комплект	1	
3.	Футболкаи гармкарда (толстовка)	дона	1	
4.	Пойафзол барои шино	ҷуфт	1	
5.	Дастпӯшак (неопреновые)	ҷуфт	1	
6.	Костюми аз шамол ҳифзкунанда	дона	1	Ба мураббӣ
7.	Мӯзаи резинӣ	ҷуфт	1	
Таҷҳизот ва либосу анҷом барои гузаронидани машғулиятҳо оид батайёрии умумии ҷисмонӣ ва тайёрии махсуси ҷисмонӣ				
1.	Гантелибо тағйирёбандаи вазн аз 3 то 12кг	ҷуфт	6	
2.	Гиря бо вазни 16кг	ҷуфт	3	
3.	Гиря бо вазни 24кг	ҷуфт	3	
4.	Гиря бо вазни 32кг	ҷуфт	3	
5.	Вазнаи атлетикӣ	дона	3	
6.	Харак бо ивазшавии кунҷҳои хам	дона	3	
7.	Ростист барои вазна	комплект	3	
8.	Тахтасуфаи вазнбардорӣ	дона	1	
9.	Тренажор барои инкишови махсуси қувваи даст	дона	4	
10.	Тренажор барои тайёрии махсуси қаиқрон	дона	4	
11.	Турники гимнастикӣ	дона	1	
12.	Экспандери дастӣ	дона	15	
13.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	15	
14.	Тӯби вазнин аз 1 то 5 кг	комплект	5	

15.	Девори гимнастикӣ	дона	+	Шумора – бо имконият
16.	Нимкати гимнастикӣ	дона	8	
17.	Лижаи давӣ	ҷуфт	15	
18.	Пойафзоли лижавӣ	ҷуфт	15	
19.	Мати гимнастикӣ	дона	10	
20.	Тӯби футбол	дона	3	
21.	Тӯби баскетбол	дона	3	
22.	Тӯби волейбол	дона	3	
23.	Тӯби гандбол	дона	3	
24.	Насос барои дам кардани тӯбҳо	дона	2	
25.	Сӯзан барои дам кардан	дона	10	
26.	Тури волеёбол	дона	1	
27.	Бадминтон	комплект	3	
28.	Тенниси рӯи миз	комплект	2	
29.	Миз барои тенниси рӯи миз	дона	1	
Таҷҳизот ва либосу анҷоми иловагӣ				
1.	Чентаноб, 5м	дона	2	
2.	Чентаноб, 10м	дона	2	
3.	Чентаноб, 50м	дона	1	
4.	Сонияшумори электронӣ	дона	10	
5.	Электромегафон	дона	5	
6.	DVD-плеер бо монитор ёбо телевизор	комплект	1	
7.	Ксерокс	дона	1	
8.	Ноутбук	дона	1	
9.	Принтер	шт	1	

10.	Ҳуштаки доварӣ	дона	10	
11.	Парда (полиэтиленовая)	$м^2$	50	
12.	Тарозу (безмен)	дона	3	
13.	Дурбин	дона	1	
14.	Дастпӯшак х/б	дона	20	
15.	Гӯгирд (влагозащищенные)	Қуттӣ	30	
16.	Бел	дона	5	
17.	Канистра, 10л	дона	5	
18.	Дастпӯшаки бепанҷаи брезентӣ	дона	20	

Дигар намудҳои боқимондаи низоми гурӯҳҳои «Хатсайр»

№	Номгӯй	Дараҷаи душвории Хатсайра					
		1	2	3	4	5	6
Таҷҳизоти махсуси инфиродӣ							
1.	Тоскулоҳ		1	1	1	1	1
2.	Камзӯлчаи наҷотӣ)	1	1	1	1	1	1
3.	Парма (лавинные) ё парма-чӯбчаи лижавӣ – (компл)	1	1	1	1	1	1
4.	лента (лавинная) (15-20 м) ё датчики электроннӣ		1	1	1	1	1
5.	Ниқоби аз хунуку бод ҳифзкунанда	1	1	1	1	1	1
6.	Айнаки аз офтоб ҳифзкунанда	1	1	1	1	1	1
7.	Қуттичаи инфиродии тиббӣ	1	1	1	1	1	1
8.	Ашёи нишондиҳандаи ҷойи афтидани тарма(лентаи тарма 15-20м ё датчики электроннӣ	-	1	1	1	1	1
9.	Хаймача	-	1	1	1	1	1
10.	Системаи эҳтиёти инфиродӣ	-	1	1	1	1	1

11.	Карабиникӯҳнавардӣ	-	2	2	2	2	2
12.	Репшнур Ø 6мм х 3м	-	1	1	2	2	2
13.	Асбоб барои боло рафтан бо банд – исканҷа, жумар, шант ва пр.	-	-	-	1	1	1
14.	Асбоб барои фуромадан бо банд – «ҳаштгона» ва пр.	-	-	-	1	1	1
15.	Ледобур	-	-	-	-	2	2
16.	Ледоруб	1	1	1	1	1	1
	Таҷҳизотҳои махсуси ҷамъиятӣ (гурӯҳӣ) ба гурӯҳҳои аз 6-8 нафара						
1.	Доруқуттии тиббӣ (ҳама намудҳо)	1	1	1	1	1	1
2.	Набори таъмирӣ (ҳама намудҳо)	1	1	1	1	1	1
3.	Қабулкунанда GPS (ҳама намудҳо)	1	1	1	1	1	1
4.	Воситаҳои алоқа: мобилӣ телефон, ратсия, телефонии радифӣ (ҳама намудҳо)	1	1	1	1	1	1
5.	Ратсия барои алоқаи байни аъзои гурӯҳҳо (ҳама намудҳо)				2	2	3
6.	Банд Ø 9-10 мм х 50м	1	1	2	2	3	3
7.	Банд Ø 6мм х 50м	-	-	-	1	1	1
8.	Банди эҳтиёт Ø8 мм х 20 м (о, пар.ба киштӣ) бо карабин.	-	1	1	1	1	2
9.	Яхтеша, айсбайль	-	-	-	1	2-8	2-8
10.	Асбоби яхӣ – болғача, айс-фифи и пр.						
11.	Карабини шухпаймоӣ	-	-	-	3-4	3-4	3-4
12.	Карабинишухпаймоӣ	То 10	10-30	30-60	50-80	70-100	≥ 100
13.	Чангаки сангин, хатчӯб (	≥2	≥2	≥2	≥3	≥8	≥10
14.	Яхтеша	-	-	-	-	3-4	3-4
15.	Ҳалхаи эҳтиёт	-	-	-	3-4	3-4	3-4
16.	Бели тарма (тахтаи тармавӣ)	1	2	3-4	3-4	3-4	3-4
17.	Болғаи яхӣ	-	-	-	-	2	2
18.	Таноб	-	-	-	-	6	10
19.	Набори искана	1	1	2	2	3	3

НақшаиА.12.2 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид
ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Ҷадвали А.12.2 - Таҷҳизот, лавозимоти варзишӣ ва либосу анҷоми варзишие, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ дар низоми гурӯҳи «Масофа» заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таҷҳизоти асосӣ ва либосу анҷом			
1.	Банд барои гузоштани зинаҳо	метр	4000
2.	Карабинҳо	дона	500
3.	Мола баарои ҳамвор кардани ях	дона	1
4.	Маҷмӯаи варзишӣ-сайёҳии полигонӣ	дона	11
5.	Скалодром	дона	6
6.	Қапаки шухпаймоӣ бо винти тиргак	дона	120
7.	Харитаи топографӣ 1:25000 (ҷойҳои наздик)	дона	1000
8.	Пакетҳои полиэтиленовӣ барои харита	дона	1000
9.	Таноби эҳтиёт бо карибинҳо	дона	30
10.	Қутбнамои моеъӣ	дона	100
11.	Системаи эҳтиёт	дона	300
12.	Тоскулоҳи шухпаймоӣ	дона	300
13.	Исканҷа барои бо банд баромадан	дона	300
14.	Дастгоҳ барои бо банд фаромадан	дона	300
15.	Дастпӯшак барои кор бо банд	дона	300
16.	Таноб барои худэҳтиётӣ	дона	300
17.	Тоскулоҳ (шлем) барои рафтан дар болоӣ	дона	20
18.	Хӯрҷин	компл.	15

19.	Лижа бо пайвандшавӣ		
20.	Чубчаи лижавӣ		
Воситаи таълимии техникии иловагӣ ва ёрирасон			
21.	Планшети конселярӣ барои варзишгарон ва доварон	дона	100
22.	Компютер барои кори довар	дона	6
23.	Сканер барои комиссияи мандатӣ	дона	1
24.	Лавозимотҳои конселярӣ	компл.	2
25.	Тӯри инҳисор бо ростист25 м	дона	10
26.	Лентаи инҳисор100 м	бобина	20
27.	Ҳуштаки доварӣ	дона	10
28.	Байрақчаи доварӣ	дона	20
29.	Фонус	дона	12
30.	Ноутбук	дона	6
31.	Прожектор	дона	10
32.	Дастгоҳи бисёрфунксиядор	дона	2
33.	Маркази мусикӣ	дона	1
34.	Проектор бо экран	дона	1
35.	Чӯби байрақбардорӣ	дона	10
36.	Чароғаки сайёҳӣ	дона	25
37.	Шуруповерти аккумуляторӣ	дона	3
Воситаҳои санҷишӣ ченкунӣ,доварӣ ва иттилоотӣ			
1.	Баландченкунак то 2 м.	дона	2
2.	Масофасанҷи лазерӣ	дона	1
3.	Видеокамера	дона	3
4.	Мегафон	шт.	2
5.	Лента (маркировочная) барои ташкил намудани(стартового городка) ва масофа	метр	1000
6.	Радиостансияикӯчондашавандато 5 км	дона	30
7.	Рақами монеа аз 1 то 16	компл.	2

8.	Харитаи варзишӣ 1:25000 (макони наздик)	дона	50
9.	Таҷҳизот барои бардоштани байрақ	дона	1
10.	Банерҳои рекламавӣ, паҳнкунанда		
11.	Системаи электрониипилла-маррабо блоки сурат	компл.	2
12.	Сонияшумори электронӣ	дона	20
13.	Хаймача барои таъминоти доварон	дона	5
14.	(Перетяжка) "Пилла" ё шишаки резинӣ	дона	1
15.	(Перетяжка) "Марра" ё шишаки резинӣ	дона	1
16.	Хаймаи ҷамъмешудагӣ на кам аз 12 кв.м.	дона	5
17.	Байрақчаҳои сурх ва сафед (комплект) дар рост барои монеа	компл.	40
18.	Лавҳаи иттилоотии электронӣ	компл.	1
19.	Системаи электронии хронометражи SportIdent	компл.	1
20.	Чипи варзишгар	дона	300
21.	Стансияи қайди электронӣ	дона	50
22.	Аломатҳо (самт, пилла, марра)	компл.	2
23.	Аломатҳои рақамӣ 1-20	компл.	2
24.	Системҳои эҳтиёт	дона	20
25.	Тоскулоҳи кӯҳнавардӣ	дона	60
26.	Камзӯлчаи доварӣ	дона	60
27.	Дастгоҳ (фикционные)	дона	20
	Воситаҳои иловагии техникӣ		
1.	Бензопила барои ҷиҳозонидани роҳ	дона	5
2.	қаиқи резинӣ бо мотор	дона	4
3.	Хайма 2-ҷоя	дона	10
4.	Хобхалта	дона	20
5.	Коврики сайёҳӣ	дона	20
6.	Комплект туристкой мебели	дона	5

7.	Баллон газовый	дона	10
8.	Набори ошпазӣ ва зарфҳои таомхӯрӣ	дона	5
9.	Биотуалет	дона	10
10.	Ҳаммоми сайёҳии кӯчонидашаванда	дона	5
11.	Ошхона (передвижная кухня)	дона	2
12.	Банди бодбон	дона	5
13.	Хаймаи тиббӣ	дона	1
14.	Дурбини электронӣ	дона	10
15.	Автомобили боркашони шакли «Газел»	дона	5
Воситаҳои техники нигоҳубин кардани ҷойҳои машғулият, таҷҳизот ва лавозимот			
1.	Ранг (сафед, сиёҳ+ боз 3 ранг) ва мӯқалам	компл	1
2.	Системаи обпошии манеж ва иншоотҳои ҳамвор	компл	1
3.	Бел (совковая)	дона	5
4.	Бел (штыковая)	дона	5

Нақшаи №12 ба Стандарти
давлатии тайёрии варзишӣ оид
ба намуди варзиши сайёҳии кӯҳӣ

Таъминот бо либосу анҷоми варзишӣ

Либосу анҷоми варзишие, ки ба истифодабарии шахсӣ дода мешаванд											
№	Номгӯи либосу анҷоми варзишии истифодабарии шахсӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да(сол)	миқдор	мӯҳлати истифод а (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)
	Пойафзол										
1.	Кроссовка барои давидан	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Шиппак (Шиповки) барои давидан дар ҷойҳои ноҳамвор	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1

	Либос										
1.	Костюми машқӣ	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюми давӣ	комплект	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
	Таҷҳизот										
1.	Системаи инфиродии эҳтиёт	коплект	Ба машққунанда	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Тосқулоҳи кӯҳнавардӣ	дона	Ба машққунанда	1	3	1	3	1	3	1	3
3.	Дастпӯшаки эҳтиёт	ҷуфт	Ба машққунанда	4	1	4	1	5	1	5	1
4.	Карабини кӯҳнавардӣ	дона	Ба машққунанда	5	1	5	1	5	1	5	1
5.	Ашёи эҳтиёт	комплект	Ба машққунанда	1	1	1	1	1	1	1	1