ФАРМОИШ
КУМИТАИ ҶАВОНОН, ВАРЗИШ ВА САЙЁҲИИ НАЗДИ ҲУКУМАТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

«26» октябри соли 2016 ш. Душанбе **№256-в**

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

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 шухпаймоӣ 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, №256-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши шухпаймоӣ

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

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

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

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

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

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

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

- реҷаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳадии фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шумораviву сифатии гурӯҳи тайёрӣ;

- ҳаҷми тайёрии алоҳидаи варзишӣ;

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

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

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

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

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

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

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

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

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

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

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

- маҷмӯи машқҳои санҷишӣ барои баҳои умумӣ, тайёрии махсуси ҷисмонӣ, тайёрии техникию тактикии шахсоне, ки тайёрии варзиширо

мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санҷиш, методҳо ва ташкили ташхиси методию-биологиро мегузаранд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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. Талаботбанатиҷаҳоииҷроибарномаитайёрииварзишӣдарҳаряксинаитайёрииварзишӣ

12. Натиҷаи иҷрои Барнома ба ҳисоб меравад:

а) дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ:

- ташаккулёбии манфиати мустаҳкам ба машғулиятҳои варзишӣ;

- ташаккулёбии доираи васеи малакаи ҳаракатӣ ва малакаҳо;

- азхудкунии асосҳои техникӣ оид ба намуди варзиши шухпаймоӣ;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

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

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

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

- ташкили ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- солимгардонии варзишгарон.

в) дар зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ:

- баланд бардоштани имкониятҳои функсионали организми варзишгарон;

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

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

- ҷонибдории сатҳи баланди ҳавасмандгардонии варзишӣ;

- ҳифзи саломатии варзишгарон.

г) дар зинаи маҳорати олии варзишӣ:

- комёбии натиҷаҳои сатҳи дастаи мунтахаби яккачини Ҷумҳурии Тоҷикистон;

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

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

14. Сохтори интихоби варзишӣ дар бар мегирад:

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

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

- азназаргузаронӣ ва интихоби варзишгари навраси ояндадорба дастаҳои машғулиятӣ ва мусобиқаҳо.

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

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

5. Хусусиятҳои иҷрои тайёрии варзишӣ оид ба намудҳои варзишии алоҳидаи намуди варзиши шухпаймоӣ

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

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

- ташкили нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ.

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;
- санҷиш ва назорат.

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

21. Барои гузаронидани машғулиятҳо дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ вамаҳорати олии варзишӣ, ба ғайр аз мураббии асосӣ (мураббӣ-омӯзгор) оид ба намуди варзиши шухпаймоӣ, 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.

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

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

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

25. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши шухпаймоӣ хусусиятҳои зерини тайёрии варзишӣ муайян карда мешаванд:

- пур кардани гурӯҳҳои тайёрии варзишӣ, аз ҷумла банақшагирии машғулиятҳои тамринӣ (оид ба ҳаҷм ва сарбории интенсивии тамринии самҳои гуногун) мутобиқи хусусиятҳои рушди гендерӣ ва синну солӣ иҷро карда мешавад.
- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши шухпаймоӣ дар асоси риояи ҳатмии чораҳои зарурии бехатар бо мақсади нигоҳ доштани саломатии шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, иҷро карда мешавад.

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

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

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

- дар зинаи тайёрии ибтидоии варзишӣ – мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ бе нишон додани талабот нисбат ба собиқаи корӣ аз рӯи тахассус;

- дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ) - мавҷуд будани маълумоти миёнаи касбӣ ва маълумоти олии касбӣ ва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на камтар аз 1 сол;

- дар зинаҳои мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ вамаҳорати олии варзишӣ - мавҷуд буданимаълумоти олии касбӣва собиқаи корӣ аз рӯи тахассус на камтар аз 3 сол.

28. 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.

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

- мавҷуд будани скалодром;

- мавҷуд будани толори варзишии машқӣ;

- мавҷуд будани толори треножорӣ;

- мавҷуд будани ҷои либоскашӣ ва ҳамом;

- мавҷуд будани утоқи тиббӣ;

- таъмин намудан ботаҷҳизот ва лавозимотҳои варзишие, ки барои гузаронидани тайёрии варзишӣ заруранд (Нақшаи №11 ба Стандарти давлатӣ);

- таъмин намудан бо либосу анҷоми варзишӣ (Нақшаи №12 ба Стандарти давлатӣ);

- таъмини рафтан ба ҷои баргузории чорабиниҳои варзишӣ ва бозгашт;

- таъмин намудан бо хӯрок ва ҷои хоб дар давраи баргузории чорабиниҳои варзишӣ;

- амалигардонии таъмини тиббӣ ба шахсоне, ки тайёрии варзиширо мегузаранд, аз ҷумла ташкили назорати мунтазами тиббӣ.

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

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 шухпаймоӣмегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли минималӣ барои дохил шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пуршавии гурӯҳҳо (нафар)
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	10	8-10
Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)	5	10	5-8
Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдудият	14	1-4
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдудият	16	1-3

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

Таносуби ҳаҷми раванди

Қисмҳои тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамал-гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	55-72	45-59	33-43	24-32	17-23	17-23
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	14-18	16-20	17-23	17-23	18-24	18-24

тамринӣоид ба тайёрии варзишӣ дар зинаҳои тайёрии варзишӣ оид
ба намуди варзиши шухпаймоӣ

Тайёрии техникӣ, техникӣ-тактикӣ (%)	15-19	23-29	32-42	40-52	45-57	45-57
Тайёрии назариявӣ,психологӣ (%)	1-3	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5
	Зинаҳо ва солҳои тайёри варзишӣ					

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқавӣ оид ба намуди варзиши шухпаймоӣ

Намудҳои мусобиқа	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммалгардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол		
Назоратӣ	1-2	2-3	3-5	2-4	4-6	5-6
Интихобӣ	-	1-2	1-2	2-3	2-4	3-5
Асосӣ	-	-	1-2	2-3	2-5	3-6

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

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

Сифатҳои ҷисмонӣ ва тану тӯш (ҷусса)	Дараҷаи таъсирнокӣ
Қобилияти суръатнокӣ	3
Қувватнокии мушак	3
Мустаҳкамии мувозинат	2
Тобоварӣ	2

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 шухпаймоӣ

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Духтарон
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6,9 с)	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 7,2 с)

Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 100 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 85 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 20 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 15 см)
Сифатнокии қувват	-	Хаму рост кардани дастон дар такя ба фарш(на кам аз 8 маротиба)
	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз2 маротиба)	-
Тобоварии қувват	Боло бардоштани бадан дар ҳолатихоб батахтапушт (на камаз 10 маротиба)	Боло бардоштани бадандар ҳолатихоб батахтапушт (на камаз 7 маротиба)
	Овезоншавӣ дар турник бо ду дастон (на кам аз 30 с)	Овезоншавӣ дар турник бо ду дастон (на кам аз25 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз 11с)	Дави моку3х10 м (на кам аз 12 с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 3,5 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 5 см)

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Баромадан ба суръат		
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6,6)	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6,9 с)

Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 110 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 20 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 5 маротиба)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 10 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз7 раз)
	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз 90 с)	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз80 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз 10 с)	Дави моку3х10 м (на кам аз 11 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Баромадан ба душворӣ		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 110 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 30 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 5 маротиба)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Силовая выносливость	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 10 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз7 раз)
	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз 90 с)	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз80 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз 10 с)	Дави моку3х10 м (на кам аз 11 с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз5 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 7 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Боулдеринг		

Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 130 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 110 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 20 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 10 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 5 маротиба)
	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бо ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз 10 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз7 раз)
	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз 90 с)	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз80 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз 10 с)	Дави моку3х10 м (на кам аз 11 с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз5 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 7 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Баромадан ба суръат		
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6) с)	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6,4 с)

Сифатҳои суръатию қувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 175 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 12 маротиба)
	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз15 раз)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз8 с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8,5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Баромадан ба душворӣ		
Сифатҳои суръатию қувваӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 175 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 12 маротиба)
Тобоварии кувват	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Силовая выносливость	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз15 раз)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз8с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8,5с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз7 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ

Дарачаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Боулдеринг		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 210 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 175 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 25 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз20 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз12 маротиба)
	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (бе ҳисоби вақт)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз15 раз)
	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз 90 с)	Овезоншавӣ дар турник (на кам аз80 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз8с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8,5с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз7 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Дарачаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Баромадан ба суръат		
Сифатнокии суръат	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 5,5)	Дав ба масофаи 30 м аз ҳаракат (на зиёда аз 6 с)

Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 235 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 45 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 25 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)
	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (на зиёда аз 7,8 с)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (на зиёда аз 9 с)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз25 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20 раз)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз7,5 с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Баромадан ба душворӣ		
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 235 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 45 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 25 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 20 маротиба)
	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (на зиёда аз 7,8 с)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м на зиёда аз 9 с)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз25раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20раз)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз7,5с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз10 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Боулдеринг		

Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 235 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 45 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба боло (на кам аз 35 см)
Сифатнокии қувват	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз 25 маротиба)	Дар турник худро боло бардоштан (на кам аз20 маротиба)
	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (на зиёда аз 7,8 с)	Баромадан ба таноб бе ёрии пой 5 м (на зиёда аз 9 с)
Тобоварии қувват	Бардоштани пой ба турник (на кам аз25 раз)	Бардоштани пой ба турник (на кам аз20 раз)
Мутобиқатӣ	Дави моку3х10 м (на кам аз7,5с)	Дави моку3х10 м (на кам аз8с)
Қаишӣ	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз10 см)	Хам шудан ба пеш аз ҳолати ростист ба болошавӣ (на кам аз 10 см)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Дараҷаи варзишӣ	Устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устоди варзиши дараҷаи байналмилалии Ҷумҳурии Тоҷикистон	

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

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи маҳорати олии варзишӣ
	то 1 сол	зиёда аз	то 2	зиёда аз 2		

		1 сол	сол	сол		
Микдори соатҳо дар сол	6	9	12	18	24-28	32
Микдори машқӣ дар ҳафта	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Микдори умумии соатҳо дар сол	312	468	624	936	1248-1456	1664
Микдориумумии машқӣ дар сол	156-208	156-760	312	468-624	468-728	468-728

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

Номгӯи ҷамъомадҳоимашқӣ

№	Намуди ҷамъомадҳо и машқӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии ҷамъомадҳо аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиён и ҷамъомад-ҳо
		Зинаи маҳора	Зинаи мукаммал	Зинаи машқӣ-	Зинаи тайёри	

		ти олии варзишӣ	гардонии маҳорати варзишӣ	варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)	и 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 ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
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 машққунии 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 фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро амалӣ менамоянд	-	То 60 рӯз		-	Мутобиқи қоидаи қабул

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

Таҷҳизот ва лвозимотҳоиварзишие,ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

Ҷадвали 1

№	Номгӯи таҷҳизот ва лавозимоти варзишӣ	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
1.	Бандҳои асосии ҳифзкунанда	дона	4
2.	Сандуқи хурд барои кошонидани бандҳо	дона	2
3.	Исканҷа барои бардоштан бо банд	дона	4
4.	Карабинҳо	дона	8
5.	Магнезияи варзишӣ	дона	24
6.	Халта барои магнезияи варзишӣ	дона	8
7.	Кашишкунанда (таноб) бо карабинҳо	дона	20
8.	Ғилдирак	дона	4
9.	Скалодром	комплект	1
10.	Системаи суғуртавӣ (ҳифзкунанда)	комплект	8
11.	Дастгоҳи суғуртавӣ (ҳифзкунанда)	комплект	4
12.	Тасма, ҳалқаи суғартавӣ, бандчаҳо барои овехтани бандҳои суғуртавӣ	комплект	2
13.	Фурнитура (масолеҳ)барои пайванд кардан дар скалодром	комплект	2
14.	Бандҳои динамики суғуртавӣ	дона	2
15.	Сонияшумор	дона	8
Таҷҳизотҳои иловагӣ ва ёрирасон, лавозимотҳои варзишӣ			
16.	Болори гимнастиикӣ	дона	1
17.	Бруси гимнастикӣ	дона	1
18.	Гантели вазндор аз 0,5 то 5 кг	комплект	2
19.	Гантели тағйирёбандаи вазн аз 3то 12 кг	ҷуфт	5
20.	Камзӯлчаи вазнинкарда	дона	15
21.	Аспи гимнастикӣ	дона	1
22.	Мати гимнастикӣ	дона	10
23.	Пулчаи гимнастикӣ	дона	2
24.	Туби вазнин (медицинбол) аз 1 то 5 кг	комплект	3
25.	Турники гимнастикӣ	дона	1

26.	Камарбанди вазниншуда	дона	15
27.	Ҷастаки гимнастикӣ	дона	12
28.	Нимкати гимнастикӣ	дона	6
29.	Девори гимнастикӣ	дона	8
30.	Вазна барои пой	комплект	15
31.	Вазна барои даст	комплект	15

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

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 истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифо-да (сол)
1.	Тоскулоҳи ҳифзкунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюми варзишии аз шамол ҳифзкунанда	дона	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовкаи варзиши сабук	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Пойафзоли шух (скальные)	ҷуфт	Ба машққунанда	-	-	1	1	2	1	2	1

5.	Шухпаймой-ка	дона	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорти, бриджа	ҷуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	1	1	1	1	1