



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

«26» октябри соли 2016

ш. Душанбе

№248-в

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

Чихати иҷрои моддаи 6 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тайёрии варзишӣ» ва мутобиқи зербанди 14 банди 10 Низомномаи Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 декабри соли 2006, № 609 тасдиқ шудааст, фармоиш медиҳам:

1. Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши ушу 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 чихати татбиқи Стандарти давлатии мазкур чораҳои зарурӣ андешанд.
5. Раёсати тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи варзиш чихати 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

Замимабо фармоиши Раиси Кумитаи
ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди
Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз «26» октябри соли 2016, №248-в
тасдиқ шудааст

Стандарти давлатии тайёрии варзишӣ оид ба намуди варзиши ушу

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

- варақои муқова;
- мактуби фаҳмондадиҳӣ;
- қисми меъёрӣ;
- қисми методӣ;
- сохтори назорат ва талаботҳои санҷишӣ;
- номгӯи таъминоти барномавӣ;
- нақшаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ва чорабиниҳои варзишӣ.

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

- номгӯи навъи варзиш;
- номгӯи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд;
- номи Барнома;
- номи Стандарти тайёрии варзишиё, 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 ушу мегузаранд (Нақшаи №1 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

- речаи кори тамринӣ;

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

- сарбории баландтарини тамринӣ;

- ҳаҷми минималӣ ва ҳади фаъолияти мусобиқавӣ;

- талабот ба экипировка, таҷҳизоти варзишӣ ва олот;

- талабот ба ҳайати шуморавиву сифатии гурӯҳи тайёрӣ;

- ҳаҷми тайёрии алоҳидаи варзишӣ;

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

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

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

- ҳаҷми тавсияшавандаи сарбориҳои тамринӣ ва мусобиқавӣ;

- тавсия оид ба банақшагирии натиҷаҳои варзишӣ;

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

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

- тавсияҳо оид ба ташкил намудани тайёрии психологӣ;

- нақшаи истифодаи воситаҳои барқароршуда;

- нақшаи чорабиниҳои зиддидопингӣ;

- нақшаи таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ.

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

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

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

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

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

мегузаранд, нишондодҳои методии ташкили санчиш, методҳо ва ташкили ташҳиси 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 ушу (меъёрҳои варзишӣ)-ро мегузаранд

9. Меъёрҳо оид ба намудҳои тайёрии варзишӣ ва мутобиқати онҳо дар зинаҳои тайёрии варзишӣ дар гурӯҳҳо, ки ба намуди варзиши ушу 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 маҳорати варзишӣ дохил намудан (Нақшаи №7 ба Стандарти давлатӣ);

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

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

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

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

- мутобиқати синну сол ва ҷинси иштирокчӣ ба низомнома оид ба мусобикаи расмӣ варзишӣ ва қоидаҳои намуди варзиши ушу;

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

- 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. Талабот ба натиҷаҳои иҷрои барномаи 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 ушу;

- рушди ҳамаҷонибаи мутаносибии сифатҳои ҷисмонӣ;

- мустаҳкам намудани саломатии варзишгарон;

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

б) дар зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаитахассуси 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 ушу;

- 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 варзишиё, ки дар худ ҷустуҷӯи мақсаднок ва муайян намудани ҳайати варзишгарони болаёқат барои ба даст овардани натиҷаҳои варзиширо 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 ушу;

- 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 амалигардонии тайёрии варзишӣ оид ба низоми алоҳидаи варзишии намуди варзиши ушу

17. Хусусиятҳои иҷроии тайёрии варзишӣ дар низоми варзишӣ оид ба варзиши намуди ушу, ки дар номгӯи худ калимаҳои «таолу» ё ин ки «анъанавӣ» (минбаъд – «таолу, анъанавӣ») ё ин ки «санъда» (минбаъд – «санъда») дар бар мегирад, дар Барнома муайян карда шуда, хангоми 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, иҷроии тайёрии варзишӣ мутобиқи барномаи солонаи тамринӣ, ки ба 52 ҳафта ҳисоб карда шудааст, иҷро карда мешавад.

19. Шаклҳои асосии иҷроии 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 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 ушу, иловатан мураббии дуом (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 ушу аз тарафи ташкилоте, ки тайёрии варзиширо иҷро менамояд мустақилона муайян карда мешавад.

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

25. Бо назардошти махсусияти намуди варзиши ушу 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 соли иҷро карда мешавад.

- вобаста аз шароит ва ташкили машқ, аз ҷумла шароити гузаронидани мусобиқаҳои варзишӣ, тайёрӣ оид ба намуди варзиши ушу 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 ба собиқаи корӣ аз рӯи тахассус;

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

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

28. Шумораи лозимаи талаботи кадрӣ дар асоси тарифгузории ҳайати мураббӣён, 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 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 ушу

Давомнокии зинаҳои тайёрии варзишӣ,
синну соли минималӣ барои дохил намудан дар зинаҳои тайёрии
варзишӣ ва шумораи минималии шахсоне, ки тайёрии варзиширо дар
гурӯҳҳои зинаҳои тайёрии варзишии намуди варзиши ушу мегузаранд

Зинаҳои тайёрии варзишӣ	Давомнокии зинаҳо (дар сол)	Синну соли ҳадди ақал барои қабул шудан ба гурӯҳҳо (сол)	Пур кардани гурӯҳҳо (нафар)
Таолу, анъанавӣ			
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	7	10-12
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)	5	8	8-10
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдуд	12	2- 4
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдуд	14	1-2
Санда			
Зинаи тайёрии ибтидоӣ	2	10	12-15
Зинаи машқӣ- варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)	5	12	10-12
Зинаи мукамалгардонии маҳорати варзишӣ	бе маҳдуд	15	2- 4
Зинаи маҳорати олии варзишӣ	бе маҳдуд	17	1-2

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

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

Қисми тайёрӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрӣ						
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассусии варзишӣ)		Зинаи мукамалгардони маҳорати варзишӣ		Зинаи маҳорат и олии варзишӣ
	1 сол	зиёда аз 1 сол	то 2 сол	зиёда аз 2 сол			
Таолу, анъанавӣ							
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11
Тайёрии махсуси ҷисмонӣ (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24	20-26
Тайёрии техникӣ (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Тайёрии тактикӣ, назариявӣ ва психологӣ (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	3-5	1-2
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаи дастурӣ ва доварӣ (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13	9-11
Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
Санда							
Тайёрии умумии ҷисмонӣ (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-33	26-32
Тайёрии махсуси	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	23-29	18-24

чисмонӣ (%)							
Тайёрии техникӣ (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	26-34	30-38
Тайёрии тактикӣ, назариявӣ ва психологӣ (%)	1-4	2-3	4 - 5	3-4	2-3	2-3	2-3
Иштирок дар мусобиқаҳо, таҷрибаомӯзии инструкторӣ ва ҳакамӣ (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6
Чорабиниҳои барқарорсозӣ (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	4-5	5-6

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

Нишондиҳандаҳои банақшагирифташудаи фаъолияти мусобиқаи оид
ба намуди варзиши ушу

Намудҳои мусобиқа	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		
	Таолу, анъанавӣ					
Назоратӣ	-	-	4	5	6	6
Интихобӣ	-	-	1	2	2	2
Асосӣ	-	-	1	1	2	2
	Санда					
Назоратӣ	-	-	4	5	6	6
Интихобӣ	-	-	1	2	3	3
Асосӣ	-	-	1	1	2	3

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

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

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

Аломатҳои шартӣ:

- 3 - таъсирнокии муҳим;
- 2 – таъсирнокии миёна;
- 1 – таъсирнокии номуҳим.

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Таолу, анъанавӣ		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,5 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,7 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 12,0 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 12,2 с)
Қувват	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 3 маротиба)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 1 маротиба)
Тобоварии суръатнокӣ	Дав ба масофаи 250 м (на зиёда аз 55 с)	Дав ба масофаи 250 м (на зиёда аз 55 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 18 маротиба)	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 16 маротиба)
	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 280 см)	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 270 см)
	Ҷаҳиш ба як пой 10 м (на зиёда аз 6,2 с)	Ҷаҳиш ба як пой 10 м (на зиёда аз 6,4 с)
Қаишӣ	Шпагат (продольный) (қайд кардан 5 с)	Шпагат (продольный) (қайд кардан 5 с)
	Шпагат (поперечный)(қайд кардан 5 с)	Шпагат (поперечный)(қайд кардан 5 с)

	Ҳ.А. - нишастан, пойхо якчо, Ҳам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону(қайд кардан 5 с)	Ҳ.А. - нишастан, пойхо якчо, Ҳам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону (қайд кардан 5 с)
	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панҷаҳои даст на зиёда аз 60 см, қайд кардан 5 с)	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панҷаҳои даст на зиёда аз 60 см, қайд кардан 5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Санда		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,4 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,7 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 12 ,0 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 12,2 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 120 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 110 см)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 2 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 1 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар така ба фарш(на кам аз 15	Ҳаму рост кардани дастон дар така ба фарш (на кам аз 10 маротиба)
Тобоварӣ	Дави бе танаффус дар суръати озод (10 дақ.)	Дави бе танаффус дар суръати озод (10 дақ.)

Дар чадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Ҳ.А.»- ҳолати аввал.

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Таолу, анъанавӣ		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,0 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,2 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,9 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
Тобоварии суръатнокӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2,15 дақ.)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2,30 дақ.)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 2 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 1 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 7 маротиба)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 5 маротиба)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 20 маротиба)	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 20 маротиба)
	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 330 см)	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 325 см)
Қаишӣ	Шпагат (продольный) (қайд кардан 10 с)	Шпагат (продольный) (қайд кардан 10 с)
	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 10 с)	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 10 с)
	Ҳ.А. - нишастан, пойҳо якҷо, Ҳам шудан ба пеш, бе қад кардани пой ба банди зону (қайд кардан 10 с)	Ҳ.А. - нишастан, пойҳо якҷо, Ҳам шудан ба пеш, бе қад кардани пой ба банди зону (қайд кардан 10 с)

	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панчаҳои даст на зиёда аз 80 см, қайд кардан 5 с)	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панчаҳои даст на зиёда аз 80 см, қайд кардан 5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ
Санда		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,0 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 6,2 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,9 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 10,0 с)
Сифатҳои суръатию қувваи	Чаҳиш аз чой ба дарозӣ(на кам аз 130 см)	Чаҳиш аз чой ба дарозӣ(на кам аз 120 см)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 2 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 1 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 18 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 15 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар турник дар ҳолати «высокий угол» (на кам аз 5 маротиба)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар турник дар ҳолати «высокий угол» (на кам аз 3 маротиба)
Тобоварӣ	Дави бе танаффус дар суръати озод (10 дақ.)	Дави бе танаффус дар суръати озод (10 дақ.)
	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 1,40 дақ.)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 1,40 дақ.)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	

Дар чадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Ҳ.А.»- ҳолати аввал.

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Писарон	Писарон
Таолу, анъанавӣ		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,1 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,3с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,9 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 19,2 с)
Тобоварии суръатнокӣ	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 1,55 дақ.)	Дав ба масофаи 500 м (на зиёда аз 2, 00 дақ.))
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 35 маротиба)	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҳ.А. тақя ба нишаста (на кам 33 маротиба)
	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 440 см)	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 400 см)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 7 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 4 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 12 маротиба)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 10 маротиба)
Қаишӣ	Шпагат (продольный) (қайд кардан 15 с)	Шпагат (продольный) (қайд кардан 15 с)
	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 15 с)	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 15 с)

	Ҳ.А. - нишастан, пойхо якҷо, Ҳам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону (қайд кардан 15 с)	Ҳ.А. - нмшастан, пойхо якҷо, Ҳам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону (қайд кардан 15 с)
	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панҷаҳои даст на зиёда аз 80 см, қайд кардан 5 с)	Машқи «мост» аз ҳолати хоб бо тахтапушт (масофаи аз «стоп» то панҷаҳои даст на зиёда аз 80 см, қайд кардан 5 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Санда		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,4 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 5,3 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,9 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 9,2 с)
Сифатҳои суръатию қувваи Қувват	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 225 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 200 см)
	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 7маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 4 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 25 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 20маротиба)
Тобоварӣ	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ.)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 3 дақ.)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Номзад ба устоди варзиши ҷумҳурии Тоҷикистон	

Дар чадвал кӯтоҳ истифода шудааст: «Ҳ.А.»- ҳолати аввал.

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

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

Инкишофи сифати ҷисмонӣ	Машқҳои санҷишӣ (тестҳо)	
	Мардон	Занон
Таолу, анъанавӣ		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,6 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,8 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,9 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҷ.А. таъя ба нишаста (на кам 42 маротиба)	Ҷаҳиш ба боло дар 1 дақ. аз Ҷ.А. таъя ба ншаста (на кам 37 маротиба)
	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 500 см)	Ҷаҳиши дукарата аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 420 см)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 15 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 5 маротиба)
	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 20 маротиба)	Бардоштани пой аз овезоншавӣ дар девори гимнастикӣ дар ҳолати «угол» (на кам аз 15 маротиба)
Қаишӣ	Шпагат (продольный) (қайд кардан 15 с)	Шпагат (продольный) (қайд кардан 15 с)
	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 15 с)	Шпагат (поперечный) (қайд кардан 15 с)
	Ҷ.А. - нишастан, пойҳо якҷо, Ҷам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону (қайд	Ҷ.А. - нишастан, пойҳо якҷо, Ҷам шудан ба пеш,бе қад кардани пой ба банди зону (қайд

	кардан 15 с)	кардан 15 с)
Маҳорати техникӣ	Барномаи ҳатмии техникӣ	
Дараҷаи варзишӣ	Устои варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон, Устои варзиши дараҷаи байналмилалӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон	
Санда		
Чолокӣ	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,6 с)	Дав ба масофаи 30 м (на зиёда аз 4,8 с)
Мутобиқатӣ	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,5 с)	Дави моку 3x10 м (на зиёда аз 8,9 с)
Сифатҳои суръатию қуввавӣ Тобоварӣ	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 260 см)	Ҷаҳиш аз ҷой ба дарозӣ (на кам аз 215 см)
	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 2,55 дақ.)	Дав ба масофаи 1000 м (на зиёда аз 4 дақ.)
Қувват	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 16 маротиба)	Аз овезоншавӣ худро бардоштан дар турник (на кам аз 5 маротиба)
	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 45 маротиба)	Ҳаму рост кардани дастон дар тақя ба фарш (на кам аз 30 маротиба)
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 ушу

Меъёрҳои ҳаҷми максималии сарбории тамрин

Меъёри даврӣ	Зинаҳо ва солҳои тайёрии варзишӣ					
	Зинаи тайёрии ибтидоӣ		Зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		Зинаи мукамма лгардонии маҳорат и 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	3-5	3-6	4-7	6-9	6-14	7-14
Миқдори умумии соатҳо дар 1 сол	312	468	624	936	1248-1456	1664
Миқдори умумии машқӣ дар 1 сол	156-260	156-312	208-364	312-468	312-728	364-728

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

Номгӯи ҷамъомадҳои машқӣ

№	Намуди ҷамъома дҳои маш қӣ	Азнавтақсимкунии давомнокии ҷамъомадҳои аз рӯи зинаи тайёрии варзишӣ (миқдори рӯзҳо)				Рақами мувофиқи иштирокчиё ни даста
		Зинаи маҳорат и олии варзишӣ	Зинаи мукаммал гардонии маҳорати варзишӣ	Зинаи машқӣ (зинаи тахассус и варзишӣ)	Зинаи тайёри и ибтидо ӣ	
1. Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобикаҳо						
1.1.	Ҷамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобика ҳои байналм илалӣ	21	21	18	-	Аз тарафи ташкilotҳо е, ки тайёрии варзиширо амалӣ мекунанд, муайн карда мешаванд.
1.2.	Ҷамъома дҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба чемпиона тҳо, кубокҳо ва мусобика ҳо барои гирифтани ҷойи якуми Ҷумҳури и Тоҷикист он	21	18	14	-	
1.3.	Ҷамъома дҳои маш	18	18	14	-	

	қӣ аз рӯи тайёри ба дигар мусобиқаҳои ҷумҳурӣ					
1.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ аз рӯи тайёри ба мусобиқаҳои расмӣ ҷумҳурӣ	14	14	14	-	
2. Ҷамъомадҳои махсуси машқӣ						
2.1.	Ҷамъомадҳои 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.	Ҷамъомадҳои машқҳои барқарорсозӣ	То 14 рӯз			-	Иштирокчиёни мусобиқаҳо
2.3.	Ҷамъомадҳои машқӣ барои ташҳиси умумии тиббӣ	То 5 рӯз, аммо на зиёда 2 маротиба дар 1 сол			-	Мутобиқи нақшаи умумии ташҳиси тиббӣ
2.4.	Ҷамъомадҳои машқӣ дар марҳилаи таътилі	-	-	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.	Тамошои чамъомад- ҳои машқӣ барои номзадҳо оид ба дохил намудан ба муассисаҳо и таълимии таҳсилоти миёнаи касбӣ, 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 ушу

Таҷҳизот ва лвозимотҳои варзишии, ки барои гузаронидани тайёрии
варзишӣ заруранд

№	Номгӯй	Воҳиди ченак	Шумораи маснуот
Таолу, анъанавӣ			
1.	Қолин барои ушу	дона	1
2.	Дастгоҳи хореографӣ 2 м	дона	3
3.	Оинаи девори (1,6x2 м)	дона	4
Санда			
1	Халтаи боксёрӣ	дона	3
2.	Татамаи пӯшидаи фаршӣ	дона	1

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

Таъминот бо либосу анчоми варзишӣ

Ҷадвали 1

№	Номгӯи либосу анчоми варзишӣ	Воҳиди ченак	Ҳисоби ягона	Зинаҳои тайёрии варзишӣ							
				зинаи тайёрии ибтидоӣ		зинаи машқӣ-варзишӣ (зинаи тахассуси варзишӣ)		зина мукамалгардони и маҳорати варзишӣ		зинаи маҳорати олии варзишӣ	
				миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)	миқдор	мӯҳлати истифода (сол)
Таолу, анъанавӣ											
1.	Пойафзол барои ушу	чуфт	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1

2.	Футболка	дона	Ба машққунанда	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюми варзишӣ	дона	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1
4.	Лавозимоти варзишӣ (пзянъ, дао, наньдао)	дона	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1
5.	Лавозимоти варзишӣ (гунь, цяи)	дона	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1
6.	Лавозимоти варзишӣ (шванлао, швангол шванбишол,	чуфт	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1
7.	Лавозимоти варзишӣ (пзвизебянь, саньцегунь)	дона	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1
8.	Ғилоф баҳоқ кашонилани лавозимоти варзишӣ	дона	Ба машққунанда	1	2	1	1	2	1	2	1

Санда

1.	Хифзкунанда барои голеностоп барои санда	чуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Хифзкунанда ба соки пой барои санда	чуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Госквлоҳ барои санда	дона	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Камзӯлча барои санда (барои мардон ва занон)	дона	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Бандлажи (шикамбанд) хифз ӣ	дона	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Форма (либоси расмӣ) барои санда	чуфт	Ба машқкунанда	-	-	1	2	1	2	1	2

