Հավելված

Արտակարգ իրավիճակների նախարարի

 2020 թվականի նոյեմբերի 13–ի թիվ 1440 հրամանի

ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ

ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ

1. Փրկարարական ծառայության ծառայողներին, ըստ տարիքային խմբերի ներկայացվում են ֆիզիկական պատրաստվածության հետևյալ պահանջները՝
2. Արական սեռի ծառայողներ՝

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Հ/հ | Վարժության անվանումը | Վարժության կատարման պայմանները (կարգը)  | Գնահատականը (միավոր) | Տարիքային խմբերը |
| 1-ին խումբ (24 տարեկան և ցածր) | 2-րդ խումբ (25-29 տարեկան) | 3-րդ խումբ (30-34 տարեկան) | 4-րդ խումբ (35-39 տարեկան) | 5-րդ խումբ (40-44 տարեկան) | 6-րդ խումբ (45-49 տարեկան) | 7-րդ խումբ (50 տարեկան և բարձ) |
| Նորմատիվ 1 |
| 1. | Վազք՝ 100 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի վազքուղում կամ ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 18.5 |
| լավ/4 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 |
| գերազանց/5 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 |
| Նորմատիվ 2 |
| 2. | Ձգումներ՝ պտտաձողի վրա (անգամ) | Կատարվում է պտտաձողից ուղիղ ձեռքերով կախված վիճակում: Ձգվելիս ծնոտը պետք է անցկացնել պտտաձողից վեր | բավարար/3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| լավ/4 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| գերազանց/5 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| Նորմատիվ 3 |
| 3. | Վազք՝ 1000 մետր (րոպե, վայրկյան) | Անցկացվում է ցանկացած տեղանքում ընդհանուր կամ առանձին՝ մեկնարկից | բավարար/3 | 4.10 | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 |
| լավ/4 | 3.50 | 4.00 | 4.10 | 4.20 | 4.35 | 4.50 | 5.00 |
| գերազանց/5 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.20 | 4.40 | 4.50 |
| Նորմատիվ 4 |
| 4. | Տեղից հեռացատկ (մետր) | Կատարվում է տեղից երկու ոտքի միաժամանակյահրումով: Անցկացվում է ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 1.90 | 1.80 | 1.60 | 1.40 |
| լավ/4 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 1.90 | 1.70 |
| գերազանց/5 | 2.80 | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.40 | 2.20 | 2.00 |
| Նորմատիվ 5 |
| 5. | Ռոմբերգի դիրք (վայրկյան) | Կանգնելով ցանկացած ոտքի վրա, ազատ ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի ծնկին, ձեռքերից մեկը պարզել առաջ մյուսը վեր, որից հետո փակել աչքերը | բավարար/3 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| լավ/4 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| գերազանց/5 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 15 |
| Նորմատիվ 6 |
| 6. | Լող՝ 100 մետր (րոպե, վայրկյան) |  | բավարար/3 | 2.05 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.50 | 3.10 | 3.20 |
| լավ/4 | 2.00 | 2.05 | 2.15 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 3.15 |
| գերազանց/5 | 1.50 | 2.00 | 2.05 | 2.15 | 2.10 | 2.30 | 3.00 |
| Նորմատիվ 7 |
| 7. | Լող՝ սուզում որոնումով 3-4մ (մանեկենի դուրս բերում) (րոպե, վայրկյան) |  | բավարար/3 | 3.30 | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 |
| լավ/4 | 3.25 | 2.50 | 3.15 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.55 |
| գերազանց/5 | 3.20 | 3.00 | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 |

1. Իգական սեռի ծառայողներ՝

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Հ/հ | Վարժության անվանումը | Վարժության կատարման պայմանները (կարգը)  | Գնահատականը (միավոր) | Տարիքային խմբերը |
| 1-ին խումբ (24 տարեկան և ցածր) | 2-րդ խումբ (25-29 տարեկան) | 3-րդ խումբ (30-34 տարեկան) | 4-րդ խումբ (35-39 տարեկան) | 5-րդ խումբ (40-44 տարեկան) | 6-րդ խումբ (45-49 տարեկան) | 7-րդ խումբ (50 տարեկան և բարձ) |
| Նորմատիվ 1 |
| 1. | Վազք՝ 60 մետր (վայրկյան) | Անցկացվում է մարզադաշտի վազքուղում կամ ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 11.00 | 11.05 | 12.00 | 12.05 | 13.00 | 13.05 | 14.00 |
| լավ/4 | 10.05 | 11.00 | 11.05 | 12.00 | 12.05 | 13.00 | 13.05 |
| գերազանց/5 | 10.00 | 10.05 | 11.00 | 11.05 | 12.00 | 12.05 | 13.00 |
| Նորմատիվ 2 |
| 2. | Սեղմումներ՝ հենում-պառկած (անգամ) | Ձեռքի ծալում և ուղղում, հենում պառկած դրությունից | բավարար/3 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| լավ/4 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| գերազանց/5 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| Նորմատիվ 3 |
| 3. | Մարմնի բարձրացում մեջքի վրա պառկած (անգամ) | Ելման դիրք՝ ձեռքերը ծոծրակին միացրած, ոտքերը՝ ծնկերը 90° ծալված, և ուսերը ՝ սեղմված հատակին: Կատարվում է արմունկների դիպչում ազդրերին՝ վերադառնալով ելման դիրք | բավարար/3 | 20 | 19 | 18 | 17 | 14 | 11 | 8 |
| լավ/4 | 25 | 23 | 22 | 21 | 17 | 14 | 11 |
| գերազանց/5 | 30 | 27 | 25 | 24 | 21 | 17 | 14 |
| Նորմատիվ 4 |
| 4. | Տեղից հեռացատկ (մետր) | Կատարվում է տեղից երկու ոտքի միաժամանակյահրումով: Անցկացվում է ամեն տեսակի ծածկույթով հարթ տարածքում | բավարար/3 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | 1.20 | 1.10 | 1.05 | 1.00 |
| լավ/4 | 1.80 | 1.60 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | 1.20 | 1.10 |
| գերազանց/5 | 2.00 | 1.90 | 1.80 | 1.70 | 1.60 | 1.40 | 1.30 |
| Նորմատիվ 5 |
| 5. | Ռոմբերգի դիրք (վայրկյան) | Կանգնելով ցանկացած ոտքի վրա, ազատ ոտքի կրունկը դնել մյուս ոտքի ծնկին, ձեռքերից մեկը պարզել առաջ մյուսը վեր, որից հետո փակել աչքերը | բավարար/3 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| լավ/4 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| գերազանց/5 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 16 | 12 |
| Նորմատիվ 6 |
| 6. | Լող՝ 100 մետր (րոպե, վայրկյան) |  | բավարար/3 | 2.10 | 2.15 | 2.25 | 2.35 | 2.55 | 3.10 | 3.40 |
| լավ/4 | 2.05 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.50 | 3.05 | 3.10 |
| գերազանց/5 | 1.55 | 2.05 | 2.10 | 2.25 | 2.45 | 2.55 | 3.00 |
| Նորմատիվ 7 |
| 7. | Լող՝ սուզում որոնումով 3-4մ (մանեկենի դուրս բերում) (րոպե, վայրկյան) |  | բավարար/3 | 3.35 | 3.05 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 4.05 |
| լավ/4 | 3.20 | 3.00 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 |
| գերազանց/5 | 3.15 | 2.55 | 3.15 | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.55 |

1. Ստուգարքներն ընդունվում են Արտակարգ իրավիճակների նախարարի հրամանով ձևավորված հանձնաժողովի կողմից:
2. Ստուգարքին ներկայանում են սպորտային համազգեստով և մարզական կոշիկով:
3. Հինգ վարժությունից թույլատրվում է անբավարար գնահատական ստանալ միայն մեկից և այդ վարժության համար հաշվարկվում է 2 միավոր:
4. Փրկարարական ծառայողները և փրկարարական ծառայության թափուր պաշտոնի մրցույթին մասնակցելու համար դիմած քաղաքացիները ստուգարք են հանձնում սույն հավելվածի համապատասխան աղյուսակում նշված 5 նորմատիվներից (բացի լողի նորմատիվից):
5. Լողի նորմատիվը հանձնում են միայն Փրկարար ծառայության ջրափրկարարները (ջրասուզակները) և ջրափրկարարի (ջրասուզակների) թափուր պաշտոնի մրցույթին մասնակցելու համար դիմած քաղաքացիները, որոնք բացի լողի նորմատիվից հանձնում են ստուգարք՝ ձգումներ պտտաձողի վրա, տեղից հեռացատկ և ռոմբերգի դիրք:
6. Ստուգարքը գնահատվում է՝ 23 և բարձր միավորի դեպքում՝ 5 (գերազանց), 18-22 միավորի դեպքում՝ 4 (լավ), 14-17 միավորի դեպքում՝ 3 (բավարար), 13 և ցածր միավորի դեպքում ՝ 2 (անբավարար):