1-ԻՆ

ԳՈՒՊ

Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ՀԱՎԱՏՈ ՀԱՆԳԱՆԱԿ / թերթիկ /

Տեսական պատրաստվածություն

- Անձնական Հիգիենա:
- Մենամարտի ռազմավարություն, աշխատասիրության և հանգստի հավասարակշռում, ուժեղ մարզիկների հետազոտում, ռազմավարության զարգացումը մարտի ժամանակ, պարտադիր և անհրաժեշտ գործողություններ մրցումների ժամանակ:

ԹԻԼ/Խյոնգ/

1. ՉՈՒՆԳ - ՄՈ */ Ծովակալ Իյ Սուն Սին-ի մականունը/*
2. ՀՎԱ-ՐԱՆԳ */ երիտասարդական միության ընկերակցություն /*

Ոտքի Տեխնիկա /նինջա սոգի դիրքից/

- **Տիմյո Սանգ Բանգ Նոպի Չագի**/ երկու ոտքով միաժամանակ առաջ վերև հարված /կառւնդե/
- **Տիմյո Կավի Չագի** /երկու ոտքով կողք հարված, լապաները իրար վրա ուղղահայաց, մեկ ոտքը դոլյո, մյուսը` գորո չագի / կառւնդե/
- **Տիմյո Սանգ Բանգ Դոլյո Չագի** / երկու ոտքով կողք հարված, լապաները իրար վրա ուղղահայաց, դոլյո / կառւնդե/
- **Տիմյո Ապ Դվի Չագի** /թռիչք դիմացի ոտքը հետ հարված, իսկ հետևի ոտքը առաջ հարված /կառւնդե/
  - **Տիմյո Յոպ Բիտուրո Չագի** / թռիչք կողքով մկրատաձև հարված յոպ և բիտուրո/
  - **Բանդալ Չագի**/ հետևի ոտքով յոպ պահած վերևից ներքև հարված/
  - **Գոլչո Չագի** / վերևից ներքև, ներսից դուրս հարված/
  - **Տիմյո Բանդալ Չագի**/ նույն բանդալը թռիչքով/
  - **Տիմյո Գոլչո Չագի** / նույն գոլչոն թռիչքով/
- **Տիմյո Յու-Ջունգ Ապ Չագի** /թռիչք առջևի ոտքով օդի մեջ Ապ, Ապ հարվածել նոր իջնել, լապաները հորիզոնական` իրար կողք և ուղղահայաց` իրար վրա դիրքերով կաւնդե/
- **Տիմյո Յու-Ջունգ Դոլյո Չագի** /թռիչք առջևի ոտքով օդի մեջ դոլյո, դոլյո հարվածել նոր իջնել, լապաները հորիզոնական` իրար կողք և ուղղահայաց` իրար վրա դիրքերով կաւնդե/
- **Տիմյո Յու-Ջունգ Յոպ Չագի** /թռիչք առջևի ոտքով օդի մեջ յոպ, յոպ հարվածել նոր իջնել, լապաները հորիզոնական` իրար կողք և ուղղահայաց` իրար վրա դիրքերով կաւնդե/
- **Տիմյո Յու-Ջունգ Բիտուրո Չագի**
- **Բանսա Չագի** / պատից հրվելով հարված/

Levon Avagyan

- ❖ **Յոնսոկ Չագի** /երկու կամ ավել հարվածներ նույն ոտքով տարբեր ուղղություններ

ԿՅՈԿ ՊԱ

- ➢ **Ապ Ջումոկ 3սմ** /աղջիկներ **Պալ Կուպ** /
- ➢ **Յոպ Չագի 4 սմ**
- ➢ **Դոլյո Չագի 3սմ** / աղջիկներ **2սմ** /
- ➢ **Սոնկալ Տերիգի 2 սմ**
- ➢ **Պանդե Դոլյո Չագի 3սմ**

ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿԱ

- ➢ **Տիմյո Նոպի Ապչագի** /բարձրացրած ձեռքի չափով+25 սմ /
- ➢ **Տիմյո Նոպի Դոլյո Չագի**/ բարձրացրած ձեռքի չափով +25 սմ /
- ➢ **Տիմյո Նոմո Յոպ Չագի** /թռիչք 9 հոգու վրայից/
- ➢ **Տիմյո Նոպի Պանդե Դոլյո Չագի**/ բարձրացրած ձեռքի չափով+15 սմ/
- ➢ **Տիմյո Դոլմիո Չագի** / քայլ օդում 360 պտույտ տիչագի բարձրացրած ձեռքի չափով+10 սմ/

ԱԶԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ / Դժայու Մացոգի / Պաշտպանիչներով կատարել
Առաջադրանք 1.
X *– Հակառակորդին հանել գծից դուրս/ ճնշել/*
Y *– Անկյունից փորձել դուրս գալ*

Առաջադրանք 2.
X,Y *– Սպարինգ զույգերով*

ՀՈՇԻՆՍՈՒԼ */ինքնապաշտպանություն/* ***դիտել վիդեո հավելվածը***

ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

- Տիմյո Յոպ Չագի + Գորո Չագի – սկսել հետևի դրված ոտքով և մեկ թռիչքի ժամանակ:
  Միգելմո Գորո Չագի + Տիմյո Դուի Դորա Դիտ Չագի / թռիչք դեմի ոտք գորո չագի և միանգամից թռիչք դիտ չագի հետևի ոտք/
- ***զույգերով***
  X *– տեղում ծնկները վերև բարձրացնելով վազում է*
  Y *– լապան պահում է իր ցանկությամբ որ հարվածը կամենա, որից հետո*

X-ը *վերադառնում է նախնական դիրքին: /1րոպե/*

ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
Լապաները պահել իրար դիմաց և աջ ոտքը աջ լապային է հարվածում, իսկ ձախ ոտքը՝ ձախ: ***Ապ Չագի*** *-12,* ***Յոպ Չագի*** *– 12,* ***Դոլյո Չագի*** *– 12,* ***Գորո Չագի*** *– 10,* ***Ներյո Չագի*** *-10*

Ֆիզիկական պատրաստվածություն

- ❖ Կատարել ժիմ, ձեռքերը առաջ և հետ փոխելով 20 անգամ
- ❖ Մեջքի վրա պառկած տեղից մարզիկը առանց ձեռքերի օգնությամբ արագ պետք է ոտքի կանգնի և նորից պարկի

Levon Avagyan

ՀԱՎԱՏՈ ՀԱՆԳԱՆԱԿ

Հավատում ենք մեկ Աստծուն՝ Ամենակալ Հորը,
Արարչին երկնքի ու երկրի, տեսանելի ու անտեսանելի բաների:
Եվ մեկ Տիրոջ՝ Հիսուս Քրիստոսին՝
Աստծո Որդուն, ծնված Հայր Աստծուց.
միածին, այսինքն Հոր էությունից:
Աստված է Աստծուց, Լույս է Լույսից,
ճշմարիտ Աստված է ճշմարիտ Աստծուց, ծնված,
այլ ոչ թե ստեղծված:
Նույն ինքն է բնությամբ Հոր,
որով եղավ ամեն բան թե երկնքում,
թե երկրի վրա՝ տեսանելի ու անտեսանելի:
Որը երկնքից իջավ մեզ՝ մարդկանց համար
և մեր փրկության նպատակով,
մարմնացավ, մարդացավ, կատարյալ կերպով ծնվեց
Սուրբ Կույս Մարիամից՝ Սուրբ Հոգով:
Որից էլ առավ իրական, այլ ոչ թե թվացյալ մարմին, հոգի և միտք ու
այն ամենն, ինչ կա մարդու մեջ:
Չարչարվեց, խաչվեց, թաղվեց,
երրորդ օրը հարություն առավ:
Նույն մարմնով ելավ երկինք,
նստեց Հոր աջ կողմում:
Գալու է նույն մարմնով և Հոր փառքով՝ դատելու ողջերին ու
մեռածներին և նրա թագավորությունը անվախճան է:
ՀԱՎԱՏՈՒՄ ԵՆՔ
և Սուրբ Հոգուն՝
անեղ և կատարյալ, որը խոսեց Օրենքի ու
Մարգարեների գրքերում և Ավետարանում:
Որն իջավ Հորդանան, քարոզեց Առաքյալներին ու բնակվեց սրբերի
մեջ:
ՀԱՎԱՏՈՒՄ ԵՆՔ
մի, ընդհանրական, առաքելական, սուրբ եկեղեցուն.
մեկ մկրտությանը, ապաշխարությանը,
մեղքերի քավությանն ու թողությանը:
Մեռելների հարությանը, հոգիների ու մարմինների հավիտենական
դատաստանին, երկնային թագավորությանը և
հավիտենական կյանքին: Ամեն:

Levon Avagyan