

**Дотоод хэргийн их сургуулийн элсэгчдээс авах
бие бялдрын шалгалтын журам**

2020-2021 оны хичээлийн жилд ДСИС-д элсэгчдээс бие бялдрын бэлтгэлжилтийн нормативаар шалгалтыг авч 100 онооны системээр дүгнэнэ. Үнэлгээний амжилтийн хувь нь 60 түүнээс дээш байна. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн 5 дасгалын аль нэг дасгалыг өгөөгүй тохиолдолд шалгалтанд тэнцээгүйд тооцно.

Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн нормативын шалгалтыг дараах шалгуураар үнэлнэ:

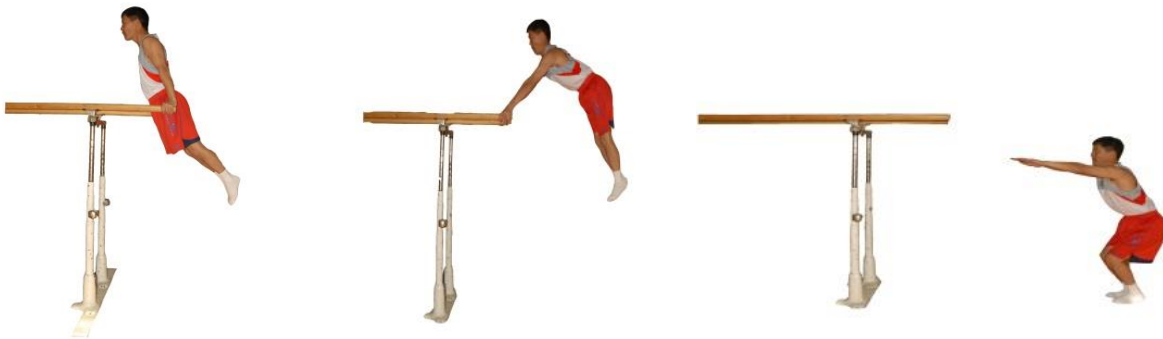
д/д	Үнэлгээ	Хүч		Тэсвэр		Хурд		Авхаалж самбаа		Уян хатан	
		Савлуурт суниах	Гэдэсний таталт	1000м		100м		I цогцолбор		Урагш бөхийх	
				/Эр/	/Эм/	/Эр/	/Эм/	/Эр/	/Эм/	/Эр/	/Эм/
1	100	24	61	3.00	4.10	12.5	14.5	125	90	65	60
2	99			3.02	4.12		14.6				
3	98	23	60	3.04	4.14	12.6	14.7	124	89	64	59
4	97			3.06	4.16		14.8				
5	96	22	59	3.08	4.18	12.7	14.9	123	88	63	58
6	95			3.10	4.20		15.0				
7	94		58	3.12	4.22	12.8	15.1	122	87	62	57
8	93	21		3.14	4.24		15.2				
9	92		57	3.16	4.26	12.9	15.3	121	86	61	56
10	91			3.18	4.28		15.4				
11	90	20	56	3.20	4.30	13.0	15.5	120	85	60	55
12	89			3.22	4.33		15.6				
13	88			3.24	4.36	13.1	15.7	119	84	59	54
14	87		55	3.26	4.39		15.8				
15	86	19		3.28	4.42	13.2	15.9	118	83	58	53
16	85			3.30	4.45		16.0				
17	84		54	3.32	4.48	13.3	16.1	117	82	57	52
18	83	18		3.34	4.51		16.2				
19	82		53	3.36	4.54	13.4	16.3	116	81	56	51
20	81			3.38	4.57		16.4				
21	80	17	52	3.40	5.00	13.5	16.5	115	80	55	50
22	79			3.42	5.03		16.6				
23	78			3.44	5.06	13.6	16.7	114	79	54	49
24	77		51	3.46	5.09		16.8				
25	76	16		3.48	5.12	13.7	16.9	113	78	53	48
26	75			3.50	5.15		17.0				
27	74		50	3.52	5.18	13.8	17.1	112	77	52	47
28	73	15		3.54	5.21		17.2				
29	72		49	3.56	5.24	13.9	17.3	111	76	51	46
30	71			3.58	5.27		17.4				
31	70	14	48	4.00	5.3	14.0	17.5	110	75	50	45
32	69			4.02	5.33		17.6				
33	68			4.04	5.36	14.1	17.7	109	74	49	44
34	67		47	4.06	5.39		17.8				
35	66			4.08	5.42	14.2	17.9	108	73	48	43
36	65	13		4.10	5.45		18.0				
37	64		46	4.12	5.48	14.3	18.1	107	72	47	42
38	63			4.14	5.51		18.2				
39	62		45	4.16	5.54	14.4	18.3	106	71	46	41
40	61			4.18	5.57		18.4				
41	60	12	44	4.20	6.00	14.5	18.5	105	70	45	40

Бие бялдрын нормативын дасгалыг хийх аргачлал.

Нэг. Хүч:

- Савлуурт суниах, /Эрэгтэй/

“Эхэл” командаар суга савлуурын өнцөг дээр үсрэн гарч, гар дээр шулуун тулж, цээжийг түхийлгэн, биеийг нуруугаар хагас хотойн чангалж, хоёр хөлийг шулуунаар нийлүүлэн, өлмий жийсэн байдлаас суниана. Доошлохдоо гарыг 90 градусаас дотогш нугалж, дээш түлхэхдээ тохойг гүйцэт тэнийлгэнэ. Гарыг тохойгоор дутуу нугалах, дутуу түлхэх, хөлийг өвдөгөөр нугалах, тонгойх, хотойж савах хөдөлгөөнийг ашиглан гүйцэтгэхийг хориглоно



- Гэдэсний таталт, /Эмэгтэй/

Бэлтгэх байдал : Хөлийг 30 см – ээс илүүгүй салгасан /хөл нийлүүлэж гүйцтэхийг хориглохгүй/, өвдгийг 90°–аас дотогш өнцөгөөр нугалсан байдлаар газарт сууж, толгой, тааз хоёр босоо нэг шугаманд, хоёр гарыг тохойгоор нугалан цээжний өмнө зөрүүлэн биедээ наасан байна. Хөлийг зөвхөн шагайн үе хэсэгт хоёр гараар дарна.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар арагш хэвтэн хоёр далыг газарт хүргээд эхлэх байдалд шилжих хөдөдгөөнийг үргэжлүүлэн хийнэ. Дасгалыг 2 минутын хугацаанд гүйцэтгэнэ. Дасгалыг гүйцэтгэх явцад гарыг биенээс салахгүйгээр суугаа байдлаар амарч болно. Хоёр гарыг биенээс салгах, татаж, тулж босох, тохойн хэсгээр савалт хийх, далыг газарт хүргэхгүй байх, хэвтэж амрах, тааз өргөх ба нуруугаар хотойн гүйцтэсгэнийг тооцохгүй.

Хоёр. Тэсвэр:

- 1000 метрийн гүйлт, /эрэгтэй, эмэгтэй/

Бэлтгэх байдал : “Гараандаа” командаар гарааны шугамны ард нэг хөлийг урагш тавьж өвдөг болон хоёр гарын хагас нугалж, цээжийг урагш унагасан байдлаар гүйхэд бэлтгэн зогсоно.

Дасгалыг гүйцэтгэх : “Марш” командаар гараанаас гарч маршрутын дагуу гүйж барианд орно.



Гурав. Хурд:

- 100 метрийн гүйлт, /эрэгтэй, эмэгтэй/

Бэлтгэх байдал : “Гараандаа” командаар гарааны шугам руу зөөлөн гүйж /алхаж/ очин, нэг хөлийн өлмийг гарааны шугамнаас хойш нэг бүтэн, нэг хөндлөн ул тавьсан хэмжээтэй зайнд байрлуулан, нөгөө хөлийг гэдрэг хагас алхан, өвдөгөөр тулж сууна. Хоёр гарыг гарааны шугаман дээр мөрний хэмжээнээс илүү зайтайгаар гарын тохой шулуун, алгыг хагас атгасан байдлаар хуруугаар газарт тулсан байна.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Анхаар” командаар газарт тулсан өвдөг болон таазыг өргөн, толгой, цээжээр урагш бөхийж биеийн жинг гар дээр шилжүүлнэ. Гарыг тохойгоор нугалахгүй, “Марш” командаар хоёр хөлийн тэсрэх түлхэлтийг гарын савалттай хослуулан гүйлтийг эхэлнэ.

Дөрөв. Авхаалж самбаа

- I цогцолбор дасгал, /эрэгтэй, эмэгтэй/

Дасгалд багтсан бөхийлт, гар дээр суниах, гэдэсний таталт, эргэлттэй үсрэлт гэсэн дасгалуудыг дээрх дарааллын дагуу тус дасгал бүрийн 30 секундэд дээд зэргийн хурдтай гүйцэтгэнэ. Дасгал хооронд 30 секундын амралт авна. Дөрвөн дасгалын гүйцэтгэсэн давтамжийн тооны нийлбэрээр үнэлнэ.

Бөхийлт

Бэлтгэл байдал : Хөлийг мөрний хэмжээний зайтай, гарыг ташаанд авсан байдлаар цэх зогсоно.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар бөхийж хоёр гарын үзүүрийг тэнийлгэж газарт хүргэн, буцаж өндийн эхлэх байдалд орох дасгалыг тасралтгүй гүйцэтгэнэ. Өвдөгөөр нугалах болон дээш өндийх үед гарыг ташаанд аваагүй, биеийг цэх байдалд оруулаагүй бол гүйцэтгэлд тооцохгүй

Гар дээр сунналт

Бэлтгэх байдал : Гарыг мөрний хэмжээний зайд тулж, гарын хуруу урагш байрлалтай газар тулж өвдөглөсөн байна. “Анхаар” командаар өвдгийг өргөж, биеийг чангалан тохой, өвдөг шулуун болгож, толгойг өргөсөн, хөл нийлүүлсэн байна.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар биеийн шулуун байдлыг хадгалан гарыг тохойн үеэр нугалж мөрийг тохойн түвшинд хүргэн буцаж эхлэх байдалд орох дасгалыг тасралтгүй гүйцэтгэнэ. Дасгалыг гүйцэтгэх явцад биеийн аль нэг хэсгээр газар шүргэх, тохойг мөрний түвшинд хүртэл нугалаагүй, биеийн шулуун байдлыг хадгалж чадаагүй, гарын алга, хөлийн өлмийнөөс өөр биеийн аль нэг хэсэг газарт хүрсэн тохиолдолд бүрийг гүйцэтгэлд тооцохгүй.

Гэдэсний таталт

Бэлтгэх байдал : Биеийг шулуун, хөлийг нийлүүлэн, гарыг шилэн хүзүүнд зөрүүлж барьсан байдлаар газарт дээш харан хэвтэнэ.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар хоёр гарын савалтаар өндийж урагш бөхийн хоёр гарыг тэнийлгэн үзүүр хэсгийг хөлийн өлмийд хүргээд, буцаж гарыг шилэн хүзүүнд аван хэвтэх дасгалыг үргэжлүлэн хийнэ. Дасгалыг хийх хугацаанд далаар газарт хүрч, хоёр хөл нийлсэн, өвдөг шулуун, хөл газраас хөндийрөхгүй байна.

Эргэлттэй үсрэлт

Бэлтгэл байдал : Хөлийг мөрний хэмжээний зайтай, гарыг ташаанд авсан байдлаар цэх зогсоно.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар бүтэн биеэр 180 градусын эргэлтийг үсрэлтээр хийж, буцаж үсрэн буцаж үсрэн эргэж эхлэх байдалдаа орох дасгалыг тасралтгүй гүйцэтгэнэ. Хоёр эргэлт /360°/- ийг 1 тоонд тоолно. Эргэлтийг зөвхөн нэг тал руугаа эргэх, эсвэл дутуу эргэлт хийх буюу хоёр хөл 180 градусаар эргэх явцад нэг шугаманд байрлахгүй байх, толгой биеийг хамт эргүүлэхгүй байх тохиодолд давтамжийн тоог тооцохгүй.

Тав. Уян хатан

- Урагш бөхийх, /Эрэгтэй, эмэгтэй/

Бэлтгэх байдал : Суугаа байдалд хоёр хөлийг нийлүүлэн шулуун хийж, тусгай дугуйт тавцанг дээгүүр нь байрлуулан, тавцангийн өөрийн талын ирмэг хэсэгт 2 гарын алгыг доош харуулан мөрний хэмжээний зайнд байрлуулж, эрхий болон долоовор хурууны хонхор хэсгийг тулган барина.



Дасгалыг гүйцэтгэх : “Эхэл” командаар гараар тавцанг түлхэн урагш бөхийж өвдөг нугалахгүйгээр эцсийн боломжоо хүртэл сунган 5 секунд хугацаанд барьж гүйцэтгэнэ. Шалгуулагчийн өвдөгний үенээс түлхэгдсэн тавцангийн өөрийн талын ирмэг хүртэлх зайг хэмжиж үнэлгээг өгнө.