

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2022-2023 ՈՒՍՏԱՐՎԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴԴԻՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ

**ՍՏՈՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՆԴԻՐ (Անդամահատում) ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ**

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ			Մ ի ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր												
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
<b>Ծանրաձողի սեղմում պառկած դիրքից (կգ)</b>	Տղամարդիկ	65 կգ (+)	80	78	76	74	72	70	65	60	55	50	45	40	30
		64 կգ (-)	70	68	66	64	62	60	66	50	45	40	35	30	25
	Կանայք	50 կգ (+)	45	43	42	41	40	38	36	34	32	30	28	27	25
		49 կգ (-)	35	34	33	32	31	30	29	27	25	23	22	21	20
<b>Լցրած գնդակի (1 կգ), նետում՝ երկու ձեռքով գլխի վրայից առաջ, նստած դիրքից (սմ)</b>	Տղամարդիկ		950	930	910	880	850	820	790	760	730	700	650	600	500
	Կանայք		850	830	810	790	770	750	730	710	690	650	600	500	400
<b>Թենիսի գնդակի նետում թիրախին (միավոր)</b>	Տղամարդիկ		22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	Կանայք		18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

**Ծանոթություն:** 65 կգ (+) և ավել քաշ ունեցող տղամարդիկ, 64 կգ (-) և պակաս քաշ ունեցող տղամարդիկ, 50 կգ (+) և ավել քաշ ունեցող կանայք, 49 կգ (-) և պակաս քաշ ունեցող կանայք: Լցրած գնդակի (1 կգ), նետում՝ երկու ձեռքով գլխի վրայից առաջ, նստած դիրքից վարժության համար տրվում է երեք փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը: Թենիսի գնդակի նետում թիրախին վարժությունը կատարվում է նստած դիրքից, տրվում է 5 նետման հնարավորություն: Օգտագործվում է 1x1 թիրախ՝ հինգ համակենտրոն շրջանով: Նետումները կատարվում են 5 մ հեռավորությունից: Առաջին շրջանի շառավիղը կազմում է 10 սմ, երկրորդինը՝ 20 սմ, երրորդինը՝ 30 սմ և այլն: Թիրախի կենտրոնին դիպչելու դեպքում տրվում է 5 միավոր, երկրորդ շրջանին՝ 4 միավոր և այլն: Վրիպելու դեպքում միավոր չի տրվում: Դիմորդին տրվում է երկու փորձնական նետման հնարավորություն, որից հետո նախընտրված ձեռքով կատարում է հինգ ստուգողական նետում: Նետումների ճշգրտության գնահատականն արձանագրվում է հավաքած միավորների գումարի հիման վրա:

**Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով**

**Ռեկտոր պրոֆեսոր՝**

**Դ. Ս. Խիթարյան**