

**«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»**  
**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,**  
**ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ**  
**Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ**  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2023թ.**

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄԵՐ ( ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ ) » ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ**

2023-2024 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

Վարժություններ		Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր												
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 60 մ (վրկ.)	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0
	Կանայք	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղամարդիկ	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210
	Կանայք	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170
Ձգումներ պտտաձողից տղամարդիկ (քանակ)		18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
190 սմ և բարձր հասակ կամ 90 կգ ավել քաշ ունեցողների համար (քանակ)		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Հենում պառկած դրությունում՝ սեղմումներ, կանայք (քանակ)		20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

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

**Ռեկտոր պրոֆեսոր՝**

**Դ. Ա. Խիթարյան**

**Ծանոթություն: «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորպատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել**

**«Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ, Յու. Գ. Գրիգորյան,**

**Հ. Ա. Մինասյան**

**Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ,**

**Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ա. Մինասյան**