

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»
ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ

«_____» _____ 2023 թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2023-2024 ՈՒՍՏԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ՌԻՍՈՒՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ

ՍՏՈՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՆԴԻՐ (Անդամահատում) ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ			Մ Մ Վ Վ Ո Ր Ն Ե Ր												
			20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Ծանրաձողի սեղմում պառկած դիրքից (կգ)	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
Լցրած գնդակի (1 կգ), նետում՝ երկու ձեռքով գլխի վրայից առաջ, նստած դիրքից (սմ)	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
Թենիսի գնդակի նետում թիրախին (միավոր)	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 նախընտրած 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