

**«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»  
 ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ»  
 ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ  
 (ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ  
 2022-2023 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ  
 ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ**

**ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

**ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ ԵՎ ԿԱՆԱՅՔ**

<b>ՄԻԱՎՈՐ</b>	<b>ԺԱՅՈՒՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՎԵՐԵԼՔ ԵՎ ՎԱՅՐԷՋՔ/ /վրկ, թոպե/</b>	<b>ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹ- ՅԱՆ ՊԱՀՈՒՄ (վրկ.)</b>
20	1.30	40
19	1.32	38
18	1.34	36
17	1.36	34
16	1.38	32
15	1.40	30
14	1.42	24
13	1.44	22
12	1.46	20
11	1.48	18
10	1.50	16
9	1.51	14
8	1.52	12
7	1.53	10
6	1.54	8
5	1.55	6
4	1.56	4
3	1.57	3
2	1.58	2
1	1.59	1

**ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ.**

1. Ժայռամագման վարժությունները բաղկացած են՝ վերելքից և վայրէջքից: Վարժության կատարման ցանկացած պահին պատից պոկվելու դեպքում վարժությունը համարվում է չկատարված / գնահատվում է 0 – միավոր/:
2. Տվյալ ժայռամագման վարժությունը հավասարազոր ուժի մեջ է թե՛ տղամարդ և թե՛ կին դիմորդների համար:
2. Լսողության, տեսողության և խոսքի խանգարումներով դիմորդների համար այս վարժությունը ևս կիրառելի է: