

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»
ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ
Ժ. ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ
 «_____» _____ **2024 թ.**

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2024-2025 ՈՒՍԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ
ԹՈՒՅԼ ՏԵՍՈՂՈՒԹՅՈՒՆ 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
Վազք 60 մ (վրկ.)	Տղամարդիկ	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4
	Կանայք	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղամարդիկ	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210	200	190	180
	Կանայք	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170	160	150	140
Ձգումներ պտտաձողից տղամարդիկ (քանակ)		18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Ձգումներ պտտաձողից 190 սմ (+) հասակ կամ 90 կգ (+) 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 թվաքանականով

ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝

Տ.Գ. ՍԻՄՈՆՅԱՆ