

«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
ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԽՈՍՔԻ ԽՆԴԻՐ 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	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
	Կանայք	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,2	11,4	11,6
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղամարդիկ	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210	200	190
	Կանայք	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170	160	150
Ձգումներ պտտածողից տղամարդիկ (քանակ)		18	17	16	14	15	13	12	11	10	9	8	7	6
Ձգումներ պտտածողից տղամարդիկ (քանակ) 190 սմ (+) և 90 կգ (+) քաշ ունեցող		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

ՈՒԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝ **Տ.Գ. ՍԻՄՈՆՅԱՆ**

