

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

«_____» _____ 2024 թ.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2024-2025 ՈՒՍՏԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ 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 նախընտրված ձեռքով կատարում է հինգ ստուգողական նետում: Նետումների ճշգրտության գնահատականն արձանագրվում է հավաքած միավորների գումարի հիման վրա:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով

