

«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 ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴԴԻՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ
ՎԵՐԻՆ ՎԵՐՋՈՒՅԹԻ ԽՆԴԻՐ (Անդամահատում) 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	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,5	12,0
	Կանայք	10,5	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղամարդիկ	220	215	210	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110
	Կանայք	160	155	150	145	140	135	130	120	110	100	90	80	70

Ծանոթություն: Տեղից հեռացատկ վարժության համար տրվում է երկու փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը:

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով
ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝ **Տ.Գ. ՍԻՄՈՆՅԱՆ**