

**«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»**  
**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,**  
**ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ**  
**ՆԱԽԱՐԱՐ**

\_\_\_\_\_ Ժ.

**ԱՆԴՐԵԱՍՅԱՆ**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

**2024թ.**

«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ»  
ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻՆ  
ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾ) | ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ  
2024-2025 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ  
ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ  
ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ

**ՏՂԱՄԱՐԴԻԿ ԵՎ ԿԱՆԱՅՔ**

<b>ՄԻԱՎՈՐ</b>	<b>ԺԱՅՈՒՄԱԳԼՅՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՎԵՐԵԼՔ ԵՎ ՎԱՅՐԷՋՔ/ /վրկ, ըոպե/</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. Ժայռամալցման վարժությունները բաղկացած են՝ վերելքից և վայրէջքից: Վարժության կատարման ցանկացած պահին պատից պոկվելու դեպքում վարժությունը համարվում է չկատարված  
/ գնահատվում է 0 – միավոր/:
2. Տվյալ ժայռամալցման 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:

**ՌԵԿՏՈՐԻ Ժ/Պ՝**

**Տ.Գ. ՍԻՄՈՆՅԱՆ**