

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2024-2025 ՈՒՍԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ ԱՐՏԵՐԿՐԻ ԵՎ ՍՓՅՈՒՌՔԻ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ «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
<b>Վազք 60 մ (վրկ.)</b>	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0
	Կանայք	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
<b>Տեղից հեռացատկ (սմ)</b>	Տղամարդիկ	295	290	285	280	275	270	265	260	250	240	230	220	210
	Կանայք	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	180	170
<b>Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ (5 կգ. տղա, 3 կգ. կան)</b>	Տղամարդիկ	15,00	14,50	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,00	8,00
	Կանայք	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	8,00	7,00	6,00

**Ծանոթություն: «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորմատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել**

«Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ:  
 «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական դպրոցի առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ:

**Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով**