



«ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄԻ «ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄՊՈՐԱՅԻՆ ՄԱՐԶՈՒՄՆԵՐ (ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ
ԳՈՐԾ)» ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՎ
**2025-2026 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ
ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐԸ**

Միավոր	Ժայռամագլցման վարժություններ /վերելք և վայրեջք/ (րոպե)	Հավասարակշռության պահում (վրկ.)
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. Ժայռամագլցման վարժությունները բաղկացած են՝ վերելքից և վայրեջքից: Վարժության կատարման ցանկացած պահին պատից պոկվելու դեպքում վարժությունը համարվում է չկատարված / գնահատվում է 0 – միավոր:
2. Տվյալ ժայռամագլցման վարժությունը հավասարազոր ուժի մեջ է թե՛ տղամարդ և թե՛ կին դիմորդների համար:
3. Լսողության, տեսողության և խոսքի խանգարումներով դիմորդների համար այս վարժությունը ևս կիրառելի է: