



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱԿԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՈՒՍԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿՈՐՆԵՐ
ԼՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԽՈՍՔԻ ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՆՁԱՆՑ ՀԱՄԱՐ
«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ		ՄԻԱԿՈՐՆԵՐ												
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 60 մ (վրկ.)	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
Տեղից հեռացատկ (սմ)	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
Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ (5 կգ. տղա, 3 կգ. կան)	Տղամարդիկ	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00
	Կանայք	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաքանականով: