



**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՈՒՏԱՐԿԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻ ԱՌԿԱ ԵՎ ՀԵՌԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ԶՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱԿՈՐՆԵՐԸ
«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	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. «Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն» առարկայից նորմատիվային պահանջների հիմք է հանդիսացել հետևյալ գրականությունը՝ Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան, «Ֆիզիկական կուլտուրա» հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր, Եր., ԾԻԳ, 2009, 94 էջ: Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ: Տեղից հեռացատկ և լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ վարժության համար տրվում է երկու փորձ գրանցվում է լավագույն արդյունքը: Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով