

**«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԵՎ ՍՊՈՐՏ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԵՐԸ
ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ**

Վարժություններ		Մ Ի Ա Վ Ո Ր Ն Ե Ր												
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 30 մ (վրկ.)	Տղաներ	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,7
	Աղջիկներ	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0
Վազք 800 մ (րոպե վրկ.)	Տղաներ	2.28,0	2.30,0	2.32,0	2.34,0	2.36,0	2.38,0	2.40,0	2.42,0	2.44,0	2.46,0	2.48,0	2.50,0	2.52,0
Վազք 400 մ (վրկ.)	Աղջիկներ	70,0	71,0	72,0	73,0	74,0	75,0	76,0	77,0	78,0	79,0	80,0	82,0	84,0
Տեղից հեռացատկ (սմ)	Տղաներ	260	255	250	245	235	230	225	220	210	200	190	180	170
	Աղջիկներ	215	210	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100
Լցրած գնդակի նետում ցածից առաջ (տղ. 3 կգ, աղ. 2 կգ) (մ. սմ)	Տղաներ	12.50	12.00	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50
	Աղջիկներ	11.50	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50

Վերջնական գնահատականը որոշվում է հավաքած միավորների միջին թվաբանականով

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

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-9-րդ դասարաններ, Եր., ԾԻԳ, 2012, 80 էջ,

Յու. Գ. Գրիգորյան, Հ. Ս. Մինասյան