

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ 2025-2026 ՈՒՍՏԱՐՎԱ ԲԱԿԱԼԱՎՐԻԱՏԻ
ԱՐՏԵՐԿՐԻ ԵՎ ՍՓՅՈՒՌԻ ԴԻՄՈՐԴՆԵՐԻ ԱՌԿԱ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԸ ԵՎ
ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԻԱՎՈՐՆԵՐԸ «ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Վարժություններ		Միավորներ												
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Վազք 60մ(վրկ)	Տղամարդիկ	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8	8,2	8,4	8,6	8,8	9,00
	Կանայք	9,00	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,8	10,00	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 (5կգ. տղա, 3կգ. կան.)	Տղամարդիկ	14,00	13,5	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5	10,00	9,5	9,00	8,00	7,00
	Կանայք	13,00	12,5	12,00	11,5	11,00	10,5	10,00	9,5	9,00	8,5	8,00	7,00	6,00

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

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 թվաբանաանով: