

საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის
სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი

მასწავლებლის მომზადების საგანმანათლებლო პროგრამა
(ფიზიკური აღზრდა და სპორტი)

შიდა სპორტული ტურის ნორმატივები
საერთო ფიზიკურ მომზადებაში

კაცები (მინიმალური კომპეტენცია - 15 ქულა)

რბენა 30 მ. / წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ./		მკლავების მოხრა- გაშლა ტანვარჯიშულ სკამზე	
შედეგი / წმ./	ქულა	შედეგი / სმ./	ქულა	შედეგი / რაოდ./	ქულა
5	25	160	25	25	25
5,1	24	159	24	24	24
5,2	23	158	23	23	23
5,3	22	157	22	22	22
5,4	21	156	21	21	21
5,5	20	155	20	20	20
5,6	19	154	19	19	19
5,7	18	153	18	18	18
5,8	17	152	17	17	17
5,9	16	151	16	16	16
6	15	150	15	15	15
6,1	14	149	14	14	14
6,2	13	148	13	13	13
6,3	12	147	12	12	12
6,4	11	146	11	11	11

6,5	10	145	10	10	10
6,6	9	144	9	9	9
6,7	8	143	8	8	8
6,8	7	142	7	7	7
6,9	6	141	6	6	6
7	5	140	5	5	5
7,1	4	139	4	4	4
7,2	3	138	3	3	3
7,3	2	137	2	2	2
7,4	1	136	1	1	1

ქალები (მინიმალური კონპეტენცია - 15 ქულა)					
რბენა 30 მ. / წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ./		მკლავების მოხრა-გაშლა ტანვარჯიშულ სკამზე	
შედეგი / წმ./	ქულა	შედეგი / სმ./	ქულა	შედეგი / რაოდ./	ქულა
6	25	150	25	15	25
6,1	24	149	24	14	23
6,2	23	148	23	13	21
6,3	22	147	22	12	19
6,4	21	146	21	11	17
6,5	20	145	20	10	15
6,6	19	144	19	9	13
6,7	18	143	18	8	11
6,8	17	142	17	7	9
6,9	16	141	16	6	7
7	15	140	15	5	5
7,1	14	139	14	4	4
7,2	13	138	13	3	3
7,3	12	137	12	2	2
7,4	11	136	11	1	1
7,5	10	135	10	0	0

7.6	9	134	9
7.7	8	133	8
7.8	7	132	7
7.9	6	131	6
8.0	5	130	5
8.1	4	129	4
8.2	3	128	3
8.3	2	127	2
8.4	1	126	1