

ნორმატივები საერთო ფიზიკურ მომზადებაში- მასწავლებლები  
(60 კრედიტიანი პროგრამა) 2022/2023 სასწ. წელი

<b>კაცები</b> (მინიმალური კომპეტენცია ჯამში- 25 ქულა)					
რბენა 30მ.		ადგ. სიგრძეზე ხტომა		მკლავების მოხრა-გაშლა	
შედეგი /წმ./	ქულა	შედეგი /სმ./	ქულა	შედეგი /რაოდ./	ქულა
4,5	25	180	25	25	25
4,6	24	179	24	24	24
4,7	23	178	23	23	23
4,8	22	177	22	22	22
4,0	21	176	21	21	21
5,0	20	175	20	20	20
5,1	19	174	19	19	19
5,2	18	173	18	18	18
5,3	17	172	17	17	17
5,4	16	171	16	16	16
5,5	15	170	15	15	15
5,6	14	169	14	14	14
5,7	13	168	13	13	13
5,8	12	167	12	12	12
5,9	11	166	11	11	11

6,0	10	165	10	10	10
6,1	9	164	9	9	9
6,2	8	163	8	8	8
6,3	7	162	7	7	7
6,4	6	161	6	6	6
6,5	5	160	5	5	5
6,6	4	159	4	4	4
6,7	3	158	3	3	3
6,8	2	157	2	2	2
6,9	1	156	1	1	1

**ქალები (მინიმალური კონპეტენცია სამი ნორმატივის ჯამში - 25 ქულა)**

რბენა 30მ. /წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა /სმ./		მკლავების მოხრა-გამლა ტანვარჯიშულ სკამზე	
შედეგი /წმ./	ქულა	შედეგი /სმ./	ქულა	შედეგი /რაოდ./	ქულა
5,6	25	160	25	25	25
5,7	24	159	24	24	24
5,8	23	158	23	23	23
5,9	22	157	22	22	22
6,0	21	156	21	21	21
6,1	20	155	20	20	20
6,2	19	154	19	19	19
6,3	18	153	18	18	18
6,4	17	152	17	17	17
6,5	16	151	16	16	16
6,6	15	150	15	15	15
6,7	14	149	14	14	14
6,8	13	148	13	13	13
6,9	12	147	12	12	12
7,0	11	146	11	11	11
7,1	10	145	10	10	10

<i>7,2</i>	<i>9</i>	<i>144</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>9</i>
<i>7,3</i>	<i>8</i>	<i>143</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>7,4</i>	<i>7</i>	<i>142</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
<i>7,5</i>	<i>6</i>	<i>141</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>7,6</i>	<i>5</i>	<i>140</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>
<i>7,7</i>	<i>4</i>	<i>139</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>7,8</i>	<i>3</i>	<i>138</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
<i>7,9</i>	<i>2</i>	<i>137</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
<i>8,0</i>	<i>1</i>	<i>136</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>

კაცები  
ქალები

შიდა სპორტული ტურის ნორმატივები  
90 კგ. და ზევით წონის, 190 სმ და ზევით სიმაღლის პირთათვის  
80 კგ. და ზევით 180 სმ და ზევით სიმაღლის პირთათვის

კაცები (მინიმალური კომპეტენცია სამი ნორმატივის ჯამში - 25 ქულა)					
რბენა 30მ. (წმ)		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა (სმ)		მკლავების მოხრა გაშლა	
შედეგი /წმ./	ქულა	შედეგი /სმ./	ქულა	შედეგი /რაოდ./	ქულა
5,0	25	160	25	15	25
5,2	24	159	24	14	24
5,4	23	158	23	13	23
5,6	22	157	22	12	22
5,8	21	156	21	11	21
6,0	20	155	20	10	20
6,1	19	154	19	9	18
6,2	18	153	18	8	16
6,3	17	152	17	7	14
6,4	16	151	16	6	12
6,5	15	150	15	5	10
6,6	14	149	14	4	8
6,7	13	148	13	3	6
6,8	12	147	12	2	4
6,9	11	146	11	1	2
7,0	10	145	10		
7,1	8	144	8		
7,2	6	143	6		
7,3	4	142	4		
7,4	2	141	2		
7,5	1	140	1		

## ქალები

(მინიმალური კონპეტენცია სამი ნორმატივის ჯამში - 25 ქულა)

რბენა 30მ./წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა/სმ./		მკლავების მოხრა-გაშლა ტანვარჯიშულ სკამზე	
შედეგი /წმ./	ქულა	შედეგი /სმ./	ქულა	შედეგი /რაოდ./	ქულა
6,0	25	140	25	15	25
6,1	24	139	24	14	24
6,2	23	138	23	13	23
6,3	22	137	22	12	22
6,4	21	136	21	11	21
6,5	20	135	20	10	20
6,6	19	134	19	9	18
6,7	18	133	18	8	16
6,8	17	132	17	7	14
6,9	16	131	16	6	12
7,0	15	130	15	5	10
7,1	14	129	14	4	8
7,2	13	128	13	3	6
7,3	12	127	12	2	4
7,4	11	126	11	1	2
7,5	10	125	10		
7,6	8	124	8		
7,7	6	123	6		
7,8	4	122	4		
7,9	2	121	2		
8,0	1	120	1		