

ნორმატივები საერთო ფიზიკურ მომზადებაში 2017/2018 სასწ. წელი

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი (მწვრთნელი სპორტის სახეობებში)

ვ ა ქ ე ბ ი (მინიმალური კომპეტენცია - 30 ქულა)							
რბენა 100 მ. / წმ. /		რბენა 1000 მ. / წთ., წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ. /		ღერძზე მიზიდვა / რ-ბა /	
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
12,0	25	3.10,0	25	240	25	25	25
12,1	24	3.11,0	24	239	24	24	24
12,2	23	3.12,0	23	238	23	23	23
12,3	22	3.13,0	22	237	22	22	22
12,4	21	3.14,0	21	236	21	21	21
12,5	20	3.15,0	20	235	20	20	20
12,6	19	3.16,0	19	234	19	19	19
12,7	18	3.17,0	18	233	18	18	18
12,8	17	3.18,0	17	232	17	17	17
12,9	16	3.19,0	16	231	16	16	16
13,0	15	3.20,0	15	230	15	15	15
13,1	14	3.21,0	14	229	14	14	14
13,2	13	3.22,0	13	228	13	13	13
13,3	12	3.23,0	12	227	12	12	12
13,4	11	3.24,0	11	226	11	11	11
13,5	10	3.25,0	10	225	10	10	10
13,6	9	3.26,0	9	224	9	9	9
13,7	8	3.27,0	8	223	8	8	8
13,8	7	3.28,0	7	222	7	7	7
13,9	6	3.29,0	6	221	6	6	6
14,0	5	3.30,0	5	220	5	5	5
14,1	4	3.31,0	4	219	4	4	4
14,2	3	3.32,0	3	218	3	3	3
14,3	2	3.33,0	2	217	2	2	2
14,5	1	3.34,0	1	216	1	1	1

ქ ა ლ ე ბ ი (მინიმალური კონპეტენცია -30 ქულა)							
რბენა 100 მ. / წმ. /		რბენა 500 მ. / წთ., წმ. /		ადგილიდან სუგრძეზე ხტომა / სმ. /		მკლავების მოხრა-გაშლა ტანვარჯიშულ სკამზე /რ-ბა	
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
13,5	25	1.50,0	25	210	25	25	25
13,6	24	1.51,0	24	209	24	24	24
13,7	23	1.52,0	23	208	23	23	23
13,8	22	1.53,0	22	207	22	22	22
13,9	21	1.54,0	21	206	21	21	21
14,0	20	1.55,0	20	205	20	20	20
14,1	19	1.56,0	19	204	19	19	19
14,2	18	1.57,0	18	203	18	18	18
14,3	17	1.58,0	17	202	17	17	17
14,4	16	1.59,0	16	201	16	16	16
14,5	15	2.00,0	15	200	15	15	15
14,6	14	2.01,0	14	199	14	14	14
14,7	13	2.02,0	13	198	13	13	13
14,8	12	2.03,0	12	197	12	12	12
14,9	11	2.04,0	11	196	11	11	11
15,0	10	2.05,0	10	195	10	10	10
15,1	9	2.06,0	9	194	9	9	9
15,2	8	2.07,0	8	193	8	8	8
15,3	7	2.08,0	7	192	7	7	7
15,4	6	2.09,0	6	191	6	6	6
15,5	5	2.10,0	5	190	5	5	5
15,6	4	2.11,0	4	189	4	4	4
15,7	3	2.12,0	3	188	3	3	3
15,8	2	2.13,0	2	187	2	2	2
15,9	1	2.14,0	1	186	1	1	1

ფაკულტეტი: ფიზიკური აღზრდა და სპორტი (მასწავლებელი)

ვ ა ქ ე ბ ი (მინიმალური კომპეტენცია - 30 ქულა)							
რბენა 100 მ.		რბენა 1000 მ.		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა		ღერძზე მიზიდვა	
/წმ./		/წთ., წმ./		/სმ./		/რაოდენობა/	
12,3	25	3.20,0	25	230	25	25	25
12,4	24	3.21,0	24	229	24	24	24
12,5	23	3.22,0	23	228	23	23	23
12,6	22	3.23,0	22	227	22	22	22
12,7	21	3.24,0	21	226	21	21	21
12,8	20	3.25,0	20	225	20	20	20
12,9	19	3.26,0	19	224	19	19	19
13,0	18	3.27,0	18	223	18	18	18
13,1	17	3.28,0	17	222	17	17	17
13,2	16	3.29,0	16	221	16	16	16
13,3	15	3.30,0	15	220	15	15	15
13,4	14	3.31,0	14	219	14	14	1
13,5	13	3.32,0	13	218	13	13	13
13,6	12	3.33,0	12	217	12	12	12
13,7	11	3.34,0	11	216	11	11	11
13,8	10	3.35,0	10	215	10	10	10
13,9	9	3.36,0	9	214	9	9	9
14,0	8	3.37,0	8	213	8	8	8
14,1	7	3.38,0	7	212	7	7	7
14,2	6	3.39,0	6	211	6	6	6
14,3	5	3.40,0	5	210	5	5	5
14,4	4	3.41,0	4	209	4	4	4
14,5	3	3.42,0	3	208	3	3	3
14,6	2	3.43,0	2	207	2	2	2
14,7	1	3.44,0	1	206	1	1	1

ქ ა ლ ე ბ ი (მინიმალური კომპეტენცია - 30 ქულა)

რბენა 100 მ /წმ./		რბენა 500 მ. /წთ., წმ./		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ./		მკლავების მოხრა- გამლა ტანვარჯიშულ სკამზე /რაოდენობა/	
14,0	25	1.55,0	25	200	25	25	25
14,1	24	1.56,0	24	199	24	24	24
14,2	23	1.57,0	23	198	23	23	23
14,3	22	1.58,0	22	197	22	22	22
14,4	21	1.59,0	21	196	21	21	21
14,5	20	2.00,0	20	195	20	20	20
14,6	19	2.01,0	19	194	19	19	19
14,7	18	2.02,0	18	193	18	18	18
14,8	17	2.03,0	17	192	17	17	17
14,9	16	2.04,0	16	191	16	16	16
15,0	15	2.05,0	15	190	15	15	15
15,1	14	2.06,0	14	189	14	14	14
15,2	13	2.07,0	13	188	13	13	13
15,3	12	2.08,0	12	187	12	12	12
15,4	11	2.09,0	11	186	11	11	11
15,5	10	2.10,0	10	185	10	10	10
15,6	9	2.11,0	9	184	9	9	9
15,7	8	2.12,0	8	183	8	8	8
15,8	7	2.13,0	7	182	7	7	7
15,9	6	2.14,0	6	181	6	6	6
16,0	5	2.15,0	5	180	5	5	5
16,1	4	2.16,0	4	179	4	4	4
16,2	3	2.17,0	3	178	3	3	3
16,3	2	2.18,0	2	177	2	2	2
16,4	1	2.19,0	1	176	1	1	1

საერთო ფიზიკური მომზადების

ნორმატივები წონის და სიმაღლის მიხედვით

ვაჟები - ღერძზე მიზიდვა წონა - 90 კგ. და ზევით; სიმაღლე 190 სმ. და ზევით		ქალები - მკლავების მოხრა-გაშლა წონა - 70 კგ და ზევით; სიმაღლე 180 სმ. და ზევით	
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
12	25	20	25
11	23	19	24
10	21	18	23
9	19	17	22
8	17	16	21
7	15	15	20
6	13	14	19
5	11	13	18
4	9	12	17
3	6	11	16
2	3	10	15
1	1	9	14
		8	13
		7	12
		6	10
		5	8
		4	6
		3	4
		2	3
		1	2