

**ნორმატივები საერთო ფიზიკურ მომზადებაში
2018/2019 სასწ. წელი**

მწვრთნელთა ფაკულტეტი

3 ა უ ე ბ ი (მინიმალური კომპეტენცია - 25 ქულა)					
რბენა 100 მ.		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა		ღერძზე მიზიდვა	
/წმ. /		/სმ. /		/რ-ბა /	
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
12,0	25	240	25	25	25
12,1	24	239	24	24	24
12,2	23	238	23	23	23
12,3	22	237	22	22	22
12,4	21	236	21	21	21
12,5	20	235	20	20	20
12,6	19	234	19	19	19
12,7	18	233	18	18	18
12,8	17	232	17	17	17
12,9	16	231	16	16	16
13,0	15	230	15	15	15
13,1	14	229	14	14	14
13,2	13	228	13	13	13
13,3	12	227	12	12	12
13,4	11	226	11	11	11
13,5	10	225	10	10	10
13,6	9	224	9	9	9
13,7	8	223	8	8	8
13,8	7	222	7	7	7
13,9	6	221	6	6	6
14,0	5	220	5	5	5
14,1	4	219	4	4	4
14,2	3	218	3	3	3
14,3	2	217	2	2	2
14,5	1	216	1	1	1

ქ ა ლ ე ბ ი (მინიმალური კონპეტენცია -25 ქულა)

რბენა 100 მ. /წმ. /		ადგილიდან სუგრძეზე ნტომა /სმ. /		მკლავების მოხრა- გაშლა ტანვარჯიშუ ლსკამზე /რ-ბა	
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
13,5	25	210	25	25	25
13,6	24	209	24	24	24
13,7	23	208	23	23	23
13,8	22	207	22	22	22
13,9	21	206	21	21	21
14,0	20	205	20	20	20
14,1	19	204	19	19	19
14,2	18	203	18	18	18
14,3	17	202	17	17	17
14,4	16	201	16	16	16
14,5	15	200	15	15	15
14,6	14	199	14	14	14
14,7	13	198	13	13	13
14,8	12	197	12	12	12
14,9	11	196	11	11	11
15,0	10	195	10	10	10
15,1	9	194	9	9	9
15,2	8	193	8	8	8
15,3	7	192	7	7	7
15,4	6	191	6	6	6
15,5	5	190	5	5	5
15,6	4	189	4	4	4
15,7	3	188	3	3	3
15,8	2	187	2	2	2
15,9	1	186	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