

**საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის
სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი**

საბაკალავრო პროგრამის (ფიზიკური აღზრდა და სპორტი -
მწვრთნელი) მისაღები სპორტული ტურის ნორმატივები საერთო
ფიზიკურ მომზადებაში

ბიჭები

(ჯამში მინიმალური გადასალახი ზღვარია 15 ქულა)							
რბენა 100 მ. / წმ. /		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ. /		ღერძზე მიზიდვა / რ-ბა /			
				წონა 90 კგ. და ზევით; სიმაღლე 190 სმ. და ზევით.			
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
12.0	25	240	25	25	25	12	25
12.1	24	239	24	24	24	11	23
12.2	23	238	23	23	23	10	21
12.3	22	237	22	22	22	9	19
12.4	21	236	21	21	21	8	17
12.5	20	235	20	20	20	7	15
12.6	19	234	19	19	19	6	13
12.7	18	233	18	18	18	5	11
12.8	17	232	17	17	17	4	9
12.9	16	231	16	16	16	3	6
13	15	230	15	15	15	2	3
13.1	14	229	14	14	14	1	1
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	5	220	5	5	5		
14.1	4	219	4	4	4		
14.2	3	218	3	3	3		

დანართი N1

14.3	2	217	2	2	2		
14.4	1	216	1	1	1		

გოგონები

(ჯამში მინიმალური გადასალახი ზღვარია 15 ქულა)							
რბენა 100 მ. / წმ. /		ადგილიდან სიგრძეზე ხტომა / სმ. /		მკლავების მოხრა-გაშლა ბჯენიდან / რ-ბა /			
				წონა 80 კგ. და ზევით; სიმაღლე 180 სმ. და ზევით.			
შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა	შედეგი	ქულა
13.5	25	210	25	25	25	20	25
13.6	24	209	24	24	24	19	24
13.7	23	208	23	23	23	18	23
13.8	22	207	22	22	22	17	22
13.9	21	206	21	21	21	16	21
14	20	205	20	20	20	15	20
14.1	19	204	19	19	19	14	19
14.2	18	203	18	18	18	13	18
14.3	17	202	17	17	17	12	17
14.4	16	201	16	16	16	11	16
14.5	15	200	15	15	15	10	15

14.6	14	199	14	14	14	9	14
14.7	13	198	13	13	13	8	13
14.8	12	197	12	12	12	7	12
14.9	11	196	11	11	11	6	10
15	10	195	10	10	10	5	8
15.1	9	194	9	9	9	4	6
15.2	8	193	8	8	8	3	4
15.3	7	192	7	7	7	2	3
15.4	6	191	6	6	6	1	2
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		