

«Շիրակի Մ. Նալբանդյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի

011401.09.6 «Ֆիզիկական դաստիարակություն և սպորտային մարզումներ» մասնագիտության

«ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» առարկայի ընդունելության քննության ծրագիր և գնահատման չափորոշիչներ

2020-2021

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅՈՒՆ

#	ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ՄԻԱՎՈՐՆԵՐ													
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
1	Ձգում կախից (տղամարդիկ)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
	190սմ բարձր հասակ եւ 90 կգ եւ ավելի քաշ ունեցողների համար	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
2	Հենում պատկած դրությունից՝ ձեռքերի ծալում եւ ուղղում (կանայք)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
3	Անկյուն հենումից զուգափայտի վրա	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
4	Կախ մարմնամարզական պատից - անկյուն (90 ⁰) (կանայք)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
5	Վազք 60մ (վրկ)	Կանայք	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4
		Տղամարդիկ	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5
6	Եռացատկ (սմ)	Կանայք	700	690	680	670	660	650	640	630	620	610	600	590	580
		Տղամարդիկ	820	810	800	790	780	770	760	750	740	730	720	710	700
7	Վազք (րոպե)	Կանայք 500մ.	1.30	1.32	1.38	1.40	1.42	1.44	1.45	1.46	1.47	1.48	1.49	1.51	1.53
		Տղամարդիկ 1000մ.	3.00	3.05	3.10	3.13	3.16	3.19	3.22	3.25	3.29	3.32	3.35	3.38	3.40

Ծանոթություն

90 կգ եւ ավելի քաշ ունեցող դիմորդների համար վազքային պահանջներն իջեցվում են 0,4 վայրկյանով:

Գնահատումը իրականացվում է 20 միավորանոց համակարգով: