

Հավելված
ՀՀ կառավարության 2017 թվականի
մարտի 9-ի N 224 - Ն որոշման

«Աղյուսակ N 2

NN ը/կ	Վարժության անվանումը	Գնահատականը խմբում	Բժշկատարիքային խմբեր						
			1-ին խումբ՝ 24 տարե- կան և ցածր	2-րդ խումբ՝ 25-29 տարե- կան	3-րդ խումբ՝ 30-34 տարե- կան	4-րդ խումբ՝ 35-39 տարե- կան	5-րդ խումբ՝ 40-44 տարեկան	6-րդ խումբ՝ 45-49 տարե- կան	7-րդ խումբ՝ 50 տարեկան և բարձր
1.	Զգումներ Պսոտա- ձողի վրա անգամ	20	15	14	13	12	-	-	50 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	14	13	12	11	-	-	
		18	13	12	11	10	-	-	
		17	12	11	10	9	-	-	
		16	11	10	9	8	-	-	
		14	10	9	8	7	-	-	
		12	9	8	7	6	-	-	
		10	8	7	6	5	-	-	
		8	7	6	5	4	-	-	
		7	6	5	4	3	-	-	
		6	5	4	3	2	-	-	
		5	4	3	2	1	-	-	
		4	3	2	1	-	-	-	
		3	2	1	-	-	-	-	
	2	1	-	-	-	-	-		
	Սեղմում- ներ, հենում- պատկած անգամ	20	-	-	-	-	28	26	
		19	-	-	-	-	27	25	
		18	-	-	-	-	26	24	
		17	-	-	-	-	25	23	
		16	-	-	-	-	24	22	
		15	-	-	-	-	23	21	
		14	-	-	-	-	22	20	
		13	-	-	-	-	21	19	
		12	-	-	-	-	20	18	
		11	-	-	-	-	19	17	
		10	-	-	-	-	18	16	
		9	-	-	-	-	17	15	
		8	-	-	-	-	16	14	
7		-	-	-	-	15	13		
6	-	-	-	-	14	12			
5	-	-	-	-	13	11			
4	-	-	-	-	12	10			
3	-	-	-	-	11	9			
2	-	-	-	-	10	8			
1	-	-	-	-	9	7			

ԱՐԱԿԱՆ ՍԵՌԻ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐՆ ԸՍՏ
ԲԺՇԿԱՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐԻ

NN ը/կ	Վարժության անվանումը	Քննաստականը Խմբակ	Բժշկատարիքային խմբեր						
			1-ին խումբ՝ 24 տարե- կան և ցածր	2-րդ խումբ՝ 25-29 տարե- կան	3-րդ խումբ՝ 30-34 տարե- կան	4-րդ խումբ՝ 35-39 տարե- կան	5-րդ խումբ՝ 40-44 տարե- կան	6-րդ խումբ՝ 45-49 տարե- կան	7-րդ խումբ՝ 50 տարեկան և բարձր
2.	Վազք 100 մետր վայրկյան	20	13.6	13.8	14.0	14.6	14.8	15.8	50 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	13.7	13.9	14.1	14.7	14.9	15.9	
		18	13.8	14.0	14.2	14.8	15.0	16.0	
		17	13.9	14.1	14.3	14.9	15.1	16.1	
		16	14.0	14.2	14.4	15.0	15.2	16.2	
		15	14.1	14.3	14.5	15.1	15.3	16.3	
		14	14.2	14.4	14.6	15.2	15.4	16.4	
		13	14.3	14.5	14.7	15.3	15.5	16.5	
		12	14.4	14.6	14.8	15.4	15.6	16.6	
		11	14.5	14.7	14.9	15.5	15.7	16.7	
		10	14.6	14.8	15.0	15.6	15.8	16.8	
		9	14.7	14.9	15.1	15.4	15.9	16.9	
		8	14.8	15.0	15.2	15.8	16.0	17.0	
		7	14.9	15.1	15.3	15.9	16.1	17.1	
		6	15.0	15.2	15.4	16.0	16.2	17.2	
		5	15.1	15.3	15.5	16.1	16.3	17.3	
		4	15.2	15.4	15.6	16.2	16.4	17.4	
		3	15.3	15.5	15.7	16.3	16.5	17.5	
	2	15.4	15.6	15.8	16.4	16.6	17.6		
	1	15.5	15.7	15.9	16.5	16.7	17.7		
	Մարտրավազք 10 x 10 մետր վայրկյան	20	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	
		19	28.2	31.2	34.2	36.2	39.2	42.2	
		18	28.4	31.4	34.4	36.4	39.4	42.4	
		17	28.6	31.6	34.6	36.6	39.6	42.6	
		16	28.8	31.8	34.8	36.8	39.8	42.8	
		15	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	43.0	
		14	29.2	32.2	35.2	37.2	40.2	43.2	
		13	29.4	32.4	35.4	37.4	40.4	43.4	
		12	29.6	32.6	35.6	37.6	40.6	43.6	
		11	29.8	32.8	35.8	37.8	40.8	43.8	
		10	30.0	33.0	36.0	38.0	41.0	44.0	
		9	30.2	33.2	36.2	38.2	41.2	44.2	
		8	30.4	33.4	36.4	38.4	41.4	44.4	
		7	30.6	33.6	36.6	38.6	41.6	44.6	
		6	30.8	33.8	36.8	38.8	41.8	44.8	
		5	31.0	34.0	37.0	39.0	42.0	45.0	
4		31.2	34.2	37.2	39.2	42.2	45.2		
3		31.4	34.4	37.4	39.4	42.4	45.4		
2	31.6	34.6	37.6	39.6	42.6	45.6			
1	31.8	34.8	37.8	39.8	42.8	45.8			

NN ը/կ	Վարժության անվանումը	Միասնատարիկանը խմբով	Բժշկատարիքային խմբեր						
			1-ին խումբ՝ 24 տարե- կան և ցածր	2-րդ խումբ՝ 25-29 տարե- կան	3-րդ խումբ՝ 30-34 տարե- կան	4-րդ խումբ՝ 35-39 տարե- կան	5-րդ խումբ՝ 40-44 տարե- կան	6-րդ խումբ՝ 45-49 տարե- կան	7-րդ խումբ՝ 50 տարեկան և բարձր
3.	Վազք 1000 մետր բուպե- վայրկյան	20	3.45	4.00	4.15	4.45	5.15	5.45	50 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	3.48	4.03	4.18	4.48	5.18	5.48	
		18	3.51	4.06	4.21	4.51	5.21	5.51	
		17	3.54	4.09	4.24	4.54	5.24	5.54	
		16	3.57	4.12	4.27	4.57	5.27	5.57	
		15	4.00	4.15	4.30	5.00	5.30	6.00	
		14	4.03	4.18	4.33	5.03	5.33	6.03	
		13	4.06	4.21	4.36	5.06	5.36	6.06	
		12	4.09	4.24	4.39	5.09	5.39	6.09	
		11	4.12	4.27	4.42	5.12	5.42	6.12	
		10	4.15	4.30	4.45	5.15	5.45	6.15	
		9	4.18	4.33	4.48	5.18	5.48	6.18	
		8	4.21	4.36	4.51	5.21	5.51	6.21	
		7	4.24	4.39	4.54	5.24	5.54	6.24	
		6	4.27	4.42	4.57	5.27	5.57	6.27	
		5	4.30	4.45	5.00	5.30	6.00	6.30	
		4	4.33	4.48	5.03	5.33	6.03	6.33	
		3	4.36	4.51	5.06	5.36	6.06	6.36	
2	4.39	4.54	5.09	5.39	6.09	6.39			
1	4.42	4.57	5.12	5.42	6.12	6.42			

ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌՈՒ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱ-
ՆՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐՆ ԸՍՏ ԲԺՇԿԱՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐԻ

NN ը/կ	Վարժության անվանումը	Գլխահաստ- կանը միլիմե- տր	Բժշկատարիքային խմբեր				
			1-ին խումբ՝ 24 տարեկան և ցածր	2-րդ խումբ՝ 25-29 տարեկան	3-րդ խումբ՝ 30-34 տարեկան	4-րդ խումբ՝ 35-39 տարեկան	5-րդ խումբ՝ 40 տարեկան և բարձր
1.	Ուժային համալիր վարժություններ, քանակ	20	32	30	28	26	40 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	31	29	27	25	
		18	30	28	26	24	
		17	29	27	25	23	
		16	28	26	24	22	
		15	27	25	23	21	
		14	26	24	22	20	
		13	25	23	21	19	
		12	24	22	20	18	
		11	23	21	19	17	
		10	22	20	18	16	
		9	21	19	17	15	
		8	20	18	16	14	
		7	19	17	15	13	
		6	18	16	14	12	
		5	17	15	13	11	
		4	16	14	12	10	
		3	15	13	11	9	
		2	14	12	10	8	
1	13	11	9	7			
2.	Վազք 100 մետր վայրկյան	20	17.3	17.8	-	-	40 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները նորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	17.4	17.9	-	-	
		18	17.5	18.0	-	-	
		17	17.6	18.1	-	-	
		16	17.7	18.2	-	-	
		15	17.8	18.3	-	-	
		14	17.9	18.4	-	-	
		13	18.0	18.5	-	-	
		12	18.1	18.6	-	-	
		11	18.2	18.7	-	-	
		10	18.3	18.8	-	-	
		9	18.4	18.9	-	-	
		8	18.5	19.0	-	-	
		7	18.6	19.1	-	-	
		6	18.7	19.2	-	-	
		5	18.8	19.3	-	-	
		4	18.9	19.4	-	-	
		3	19.0	19.5	-	-	
		2	19.1	19.6	-	-	
	1	19.2	19.7	-	-		
	Վազք 60 մետր վայրկյան	20	-	-	11.8	12.3	
		19	-	-	11.9	12.4	
		18	-	-	12.0	12.5	
		17	-	-	12.1	12.6	
		16	-	-	12.2	12.7	
		15	-	-	12.3	12.8	
		14	-	-	12.4	12.9	
		13	-	-	12.5	13.0	
		12	-	-	12.6	13.1	

NN ը/կ	Վարժության անվանումը	Գնահատա- կանը բավելով	Բժշկատարիքային խմբեր				
			1-ին խումբ՝ 24 տարեկան և ցածր	2-րդ խումբ՝ 25-29 տարեկան	3-րդ խումբ՝ 30-34 տարեկան	4-րդ խումբ՝ 35-39 տարեկան	5-րդ խումբ՝ 40 տարեկան և բարձր
	Վազք 60 մետր վայրկյան	11	-	-	12.7	13.2	40 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները սորմատիվներ չեն հանձնում:
		10	-	-	12.8	13.3	
		9	-	-	12.9	13.4	
		8	-	-	13.0	13.5	
		7	-	-	13.1	13.6	
		6	-	-	13.2	13.7	
		5	-	-	13.3	13.8	
		4	-	-	13.4	13.9	
		3	-	-	13.5	14.0	
		2	-	-	13.6	14.1	
	1	-	-	13.7	14.2		
	Մարտրավազք 10 x 10 մետր վայրկյան	20	34.0	40.0	44.0	52.0	
		19	34.3	40.3	44.3	52.3	
		18	34.6	40.6	44.6	52.6	
		17	35.0	41.0	45.0	53.0	
		16	35.3	41.3	45.3	53.3	
		15	35.6	41.6	45.6	53.6	
		14	36.0	42.0	46.0	54.0	
		13	36.3	42.3	46.3	54.3	
		12	36.6	42.6	46.6	54.6	
11		37.0	43.0	47.0	55.0		
10	37.3	43.3	47.3	55.3			
9	37.6	43.6	47.6	55.6			
8	38.0	44.0	48.0	56.0			
7	38.3	44.3	48.3	56.3			
6	38.6	44.6	48.6	56.6			
5	39.0	45.0	49.0	57.0			
4	39.3	45.3	49.3	57.3			
3	39.6	45.6	49.6	57.6			
2	40.0	46.0	50.0	58.0			
1	40.3	46.3	50.3	58.3			
3.	Վազք՝ 1000 մետր րոպե- վայրկյան	20	4.30	4.45	5.00	5.30	40 տարեկան և բարձր տարիք ունեցողները սորմատիվներ չեն հանձնում:
		19	4.32	4.48	5.05	5.35	
		18	4.34	4.51	5.10	5.40	
		17	4.36	4.54	5.15	5.45	
		16	4.38	4.57	5.20	5.50	
		15	4.40	5.00	5.25	5.55	
		14	4.42	5.04	5.30	6.00	
		13	4.45	5.08	5.35	6.05	
		12	4.48	5.12	5.40	6.10	
		11	4.51	5.16	5.45	6.15	
		10	4.54	5.20	5.50	6.20	
		9	4.57	5.25	5.55	6.25	
		8	5.00	5.30	6.00	6.30	
		7	5.03	5.33	6.03	6.33	
		6	5.06	5.36	6.06	6.36	
		5	5.09	5.39	6.09	6.39	
		4	5.11	5.42	6.12	6.42	
3	5.14	5.45	6.15	6.45			
2	5.17	5.48	6.18	6.48			
1	5.20	5.51	6.21	6.51			

ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԹԵԹԵՎԱՑՈՒՄ ԿԱԽՎԱԾ ԾԱՌԱՅՈՂԻ ՀԱԳՈՒՄՏԻ,
ՍԵՓԱԿԱՆ ՔԱՇԻ ԵՎ ՏԵՂԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ

Վարժության տեսակը	Չափի միավորը	Ամենօրյա ծառայողական համազգեստով	Արական սեռի 90 կգ-ից և իգական սեռի 70 կգ-ից բարձր քաշ ունեցողներ	Ծովի մակերևույթից 1500 մետր և ավելի բարձրություններում
Ձգումներ՝ պտտաձողի վրա	քանակ	-	1	1
Ուժային համալիր վարժություն	քանակ	-	2	-
Վազք՝ 100 մետր	վայրկյան	1	2	1
Մաքրքավազք՝ 10 x 10 մետր				
Վազք՝ 1000 մետր	վայրկյան	10	10	10

Գ Ն Ա Հ Ա Տ Մ Ա Ն Ա Ղ Յ ՈՒ Ս Ա Կ

Բալ (դրական)	Ընդհանուր միավոր
20	60 կամ 59
19	58 կամ 57 կամ 56
18	55 կամ 54 կամ 53
17	52 կամ 51 կամ 50
16	49 կամ 48 կամ 47
15	46 կամ 45 կամ 44
14	43 կամ 42 կամ 41
13	40 կամ 39 կամ 38
12	37 կամ 36 կամ 35
11	34 կամ 33 կամ 32
10	31 կամ 30 կամ 29
9	28 կամ 27 կամ 26
8	25 կամ 24 կամ 23

»:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ
ՂԵԿԱՎԱՐ-ՆԱԽԱՐԱՐ

Դ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ