

## სსიპ კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში მოსწავლის მისაღებად ფიზიკურ მომზადებაში

### ტესტირებისათვის მეთოდური მითითებები და ნორმატივები

- კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში ჩასარიცხად მოსწავლეებმა უნდა ჩააბარონ ფიზიკური შესაბამისობის ტესტი.
- ფიზიკური შესაბამისობის ტესტი მოიცავს სამ სასწავლო დონისძიებას, რომლებიც ტარდება სისწრაფის, კუნთის ძალის, ამტანიანობისა და კარდიორესპირატორული სისტემების მოქმედების შესაფასებლად.
- ფიზიკური შესაბამისობის ტესტირების შედეგებით ვლინდება მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების საერთო დონე. მნიშვნელოვანია მოსწავლეთა ფიზიკური შესაძლებლობების განსაზღვრა, რათა კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში ჩარიცხვის შემთხვევაში კადეტებმა დასძლიონ პროგრამით გათვალისწინებული დატვირთვები და დააკმაყოფილონ ფიზიკური მომზადების მინიმალური დონე.

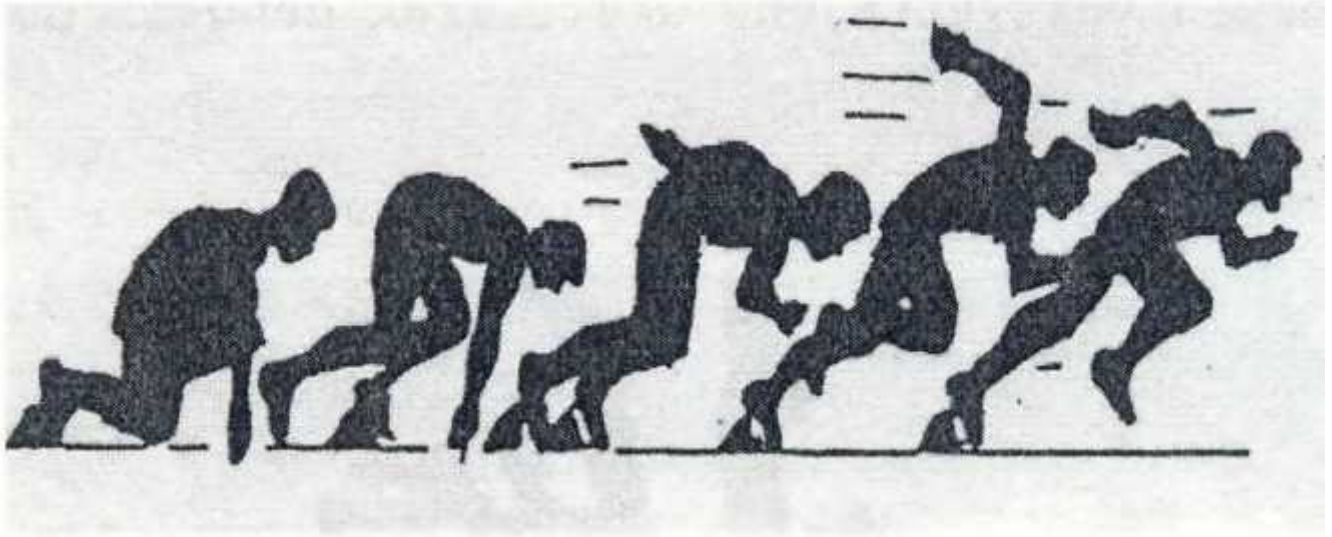
### ფიზიკური ნორმატივების ტესტირებაზე ჩასაბარებელი ვარჯიშების თანმიმდევრობა

ტესტირების დროს ვარჯიშები სრულდება შემდეგი თანმიმდევრობით:

- სირბილი 60 მ;
- მაღალ ღერძზე მიზიდვა;
- სირბილი 2000 მ.

დაუშვებელია ვარჯიშის თანმიმდევრობის შეცვლა. მოსწავლეებს ვარჯიშებს შორის ძალების აღსადგენად ეძლევათ მინიმუმ 10 წთ.

## 1. სირბილი 60 მეტრზე.



### ინსტრუქტაჟი

60 მეტრზე სირბილით მოწმდება ძირითადად მოსწავლის ქვედა კიდურების კუნთთა ჯგუფის სისწრაფე და ძალა. აუცილებელია ყველა მოსწავლემ დაიცვას მისთვის განსაზღვრული ბლოკი.

### დრო

60 მ-ზე სირბილისას მოსწავლემ მანძილი უნდა დაფაროს მაქსიმალურად სწრაფად, ფიზიკური შესაბამისობის ტესტირების ნორმატივის მიხედვით.

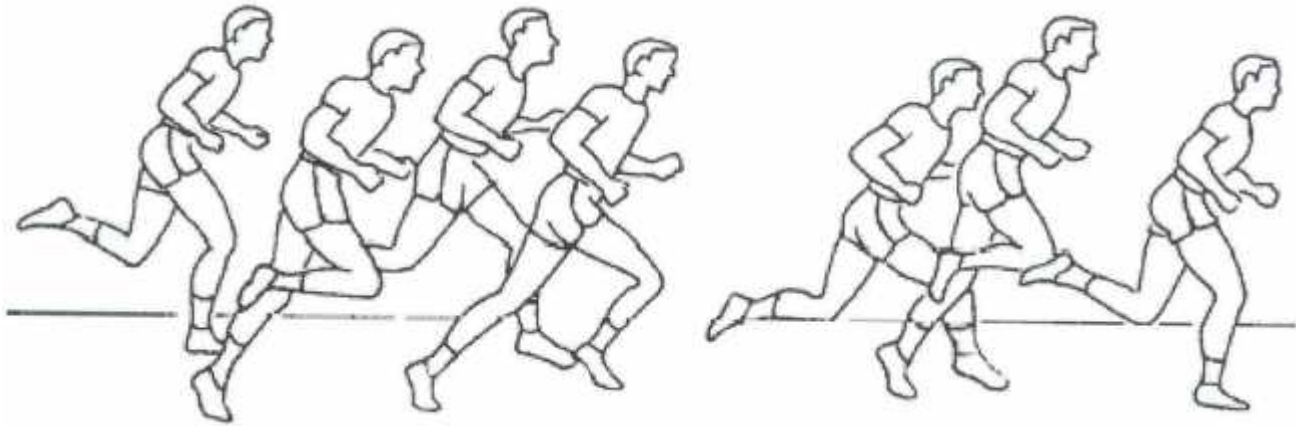
## 2. მაღალ ღერძზე მიზიდვა



### ინსტრუქტაჟი

ღერძზე მიზიდვა სრულდება კომანდაზე „არაღთან“ მოსწავლე იღებს საწყის მდგომარეობას ღერძზე კიდი გამართულ ხელებზე ზეტაცი, რომელიც ფიქსირდება 1-2 წამის განმავლობაში. კომანდაზე „ვარჯიში დაიწყე“ ხელები იხრება იდაყვის სახსარში და ხდება მიზიდვა ისე, რომ ნიკაპი ასცილდეს ღერძს. ვარჯიშის შესრულებისას დაუშვებელია ტანის გაქნევითი მოძრაობები და ხელების ნახევრად მოხვრა-გამართვა. ვარჯიში შესრულებულად ჩაითვლება იმ შემთხვევაში, როდესაც ნიკაპი ასცილდება ღერძს.

### 3. სირბილი 2000 მეტრზე



2000 მეტრზე სირბილით მოწმდება მოსწავლის კარდიორესპირატორული სისტემების მომზადების დონე და ფეხის კუნთების გამძლეობა. მოსწავლეებმა სირბილი უნდა დაასრულოს ყოველგვარი ფიზიკური დახმარების გარეშე. სიარული არასასურველია, მიუხედავად იმისა, რომ იგი ნებადართულია. ყურადღება ექცევა ძალის თანაბარ განაწილებას დისტანციაზე. მოსწავლის შესაძლებლობების შემოწმებისას მან 2000 მ უნდა გაირბინოს, რაც შეიძლება ნაკლებ დროში.

### დ რ ო

2000 მ- ზე სირბილისას მოსწავლემ მანძილი უნდა დაფაროს ფიზიკური შესაბამისობის ტესტირების ნორმატივის მიხედვით.

**ფიზიკური ტესტის ნორმატივების შეფასება**  
 ფიზიკურ მომზადებაში შეფასება ხორციელდება ქულობრივი სისტემით.

**სსიპ კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში მისაღები გამოცდების ფიზიკური ტესტის ნორმატივების ცხრილი**

სირბილი 60 მეტრ დისტანციაზე (წმ)			სირბილი 2000 მეტრ დისტანციაზე (წთ)			ლერძზე მიზიდვა		
დრო	ქულა		დრო	ქულა		რაოდენობა	ქულა	
	მამრ.	მდედრ		მამრ.	მდედრ		მამრ.	მდედრ
7,00	100		7,40	100		1	12	20
7,08	99		7,45	99		2	24	40
7,16	98		7,50	98		3	36	60
7,24	97		7,55	97		4	48	65
7,32	96		8,00	96		5	60	70
7,40	95		8,05	95		6	63	75
7,48	94		8,10	94		7	66	80
7,56	93		8,15	93		8	69	85
7,64	92		8,20	92		9	72	90
7,72	91		8,25	91		10	75	95
7,80	90		8,30	90		11	78	100
7,88	89		8,35	89		12	81	
7,96	88		8,40	88		13	84	
8,04	87	100	8,45	87		14	87	
8,12	86	99	8,50	86		15	90	
8,20	85	98	8,55	85		16	92	
8,28	84	97	9,00	84		17	94	
8,36	83	96	9,05	83		18	96	
8,44	82	95	9,10	82		19	98	
8,52	81	94	9,15	81		20	100	
8,60	80	93	9,20	80				
8,68	79	92	9,25	79				
8,76	78	91	9,30	78				
8,84	77	90	9,35	77				
8,92	76	89	9,40	76				
9,00	75	88	9,45	75				
9,08	74	87	9,50	74				
9,16	73	86	9,55	73				
9,24	72	85	10,00	72	100			
9,32	71	84	10,05	71	99			
9,40	70	83	10,10	70	98			
9,48	69	82	10,15	69	97			
9,56	68	81	10,20	68	96			
9,64	67	80	10,25	67	95			
9,72	66	79	10,30	66	94			
9,80	65	78	10,35	65	93			

9,88	64	77	10,40	64	92			
9,96	63	76	10,45	63	91			
10,04	62	75	10,50	62	90			
10,12	61	74	10,55	61	89			
10,20	60	73	11,00	60	88			
10,28	59	72	11,05	59	87			
10,36	58	71	11,10	58	86			
10,44	57	70	11,15	57	85			
10,52	56	69	11,20	56	84			
10,60	55	68	11,25	55	83			
10,68	54	67	11,30	54	82			
10,76	53	66	11,35	53	81			
10,84	52	65	11,40	52	80			
10,92	51	64	11,45	51	79			
11,00	50	63	11,50	50	78			
11,08	49	62	11,55	49	77			
11,16	48	61	12,00	48	76			
11,24	47	60	12,05	47	75			
11,32	46	59	12,10	46	74			
11,40	45	58	12,15	45	73			
11,48	44	57	12,20	44	72			
11,56	43	56	12,25	43	71			
11,64	42	55	12,30	42	70			
11,72	41	54	12,35	41	69			
11,80	40	53	12,40	40	68			
11,88	39	52	12,45	39	67			
11,96	38	51	12,50	38	66			
12,04	37	50	12,55	37	65			
12,12	36	49	13,00	36	64			
12,20	35	48	13,05	35	63			
12,28	34	47	13,10	34	62			
12,36	33	46	13,15	33	61			
12,44	32	45	13,20	32	60			
12,52	31	44	13,25	31	59			
12,60	30	43	13,30	30	58			
12,68	29	42	13,35	29	57			
12,76	28	41	13,40	28	56			
12,84	27	40	13,45	27	55			
12,92	26	39	13,50	26	54			
13,00	25	38	13,55	25	53			
13,08	24	37	14,00	24	52			
13,16	23	36	14,05	23	51			
13,24	22	35	14,10	22	50			
13,32	21	34	14,15	21	49			
13,40	20	33	14,20	20	48			
13,48	19	32	14,25	19	47			

13,56	18	31	14,30	18	46			
13,64	17	30	14,35	17	45			
13,72	16	29	14,40	16	44			
13,80	15	28	14,45	15	43			
13,88	14	27	14,50	14	42			
13,96	13	26	14,55	13	41			
14,04	12	25	15,00	12	40			
14,12	11	24	15,05	11	39			
14,20	10	23	15,10	10	38			
14,28	9	22	15,15	9	37			
14,36	8	21	15,20	8	36			
14,44	7	20	15,25	7	35			
14,52	6	19	15,30	6	34			
14,60	5	18	15,35	5	33			
14,68	4	17	15,40	4	32			
14,76	3	16	15,45	3	31			
14,84	2	15	15,50	2	30			
14,92	1	14	15,55	1	29			
15,00		13	16,00		28			
15,08		12	16,05		27			
15,16		11	16,10		26			
15,24		10	16,15		25			
15,32		9	16,20		24			
15,40		8	16,25		23			
15,48		7	16,30		22			
15,56		6	16,35		21			
15,64		5	16,40		20			
15,72		4	16,45		19			
15,80		3	16,50		18			
15,88		2	16,55		17			
15,96		1	17,00		16			
			17,05		15			
			17,10		14			
			17,15		13			
			17,20		12			
			17,25		11			
			17,30		10			
			17,35		9			
			17,40		8			
			17,45		7			
			17,50		6			
			17,55		5			
			18,00		4			
			18,05		3			
			18,10		2			
			18,15		1			

## გადაჭარბებული ქულები

მიუხედავად იმისა, რომ მოსწავლემ ერთი ან ორი ვარჯიშის შესრულებისას შეიძლება გადააჭარბოს ქულების მაქსიმალურ რაოდენობას, მის ოფიციალურ, მაქსიმალურ ქულად რჩება 300 (100 ქულა თითოეულ ვარჯიშში.) გადაჭარბებული ქულების გამოთვლა ხდება იგივე პრინციპით, როგორც ასზე ნაკლები ქულების მიღების შემთხვევაში. მაქსიმალური მაჩვენებლის გადაჭარბების შემთხვევაში, მოვარჯიშეს დამატებით ეძლევა ერთი ქულა(იხილეთ ქვემოთ მოცემული ცხრილი).

### სირბილი 60მ დისტანციაზე

რეალური	6:84
მაქსიმალური	<u>7:00</u>
	:16
დამატებითი ქულები ( $0.16\text{წმ}/0,08= 2$ )	+2
ქულები (ოფიციალური)	100
ქულები (არაოფიციალური)	102

### სირბილი 2000მ დისტანციაზე

რეალური	7:05
მაქსიმალური	<u>7:40</u>
	:35
დამატებითი ქულები ( $35\text{წმ}/5=7$ )	+7
ქულები (ოფიციალური)	100
ქულები (არაოფიციალური)	107

### ღერძზე მიზიდვა

რეალური	24
მაქსიმალური	20
დამატებითი ქულები	<u>+4</u>
ქულები (ოფიციალური)	100
ქულები (არაოფიციალური)	104

სირბილი 60მ დისტანციაზე **102**

სირბილი 2000მ დისტანციაზე **107**

ღერძზე მიზიდვა **+ 104**

არაოფიციალური საერთო ქულები **313**