

**სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში
ფიზიკური მომზადების დონის დასადგენი ტესტირების
ჩატარებისა და შეფასების წესი**

მუხლი 1. ზოგადი დებულებები

1. სსიპ გენერალ გიორგი კვინიტაძის სახელობის კადეტთა სამხედრო ლიცეუმში (შემდგომ-ლიცეუმი) ფიზიკური მომზადების დონის დასადგენი ტესტირების (შემდგომ -ტესტირება) ჩატარებისა და შეფასების წესის მიზანია, კადეტების ფიზიკური მომზადების დონის განსაზღვრა.
2. ტესტირების სტანდარტი დგინდება კადეტთა სქესისა და ასაკის გათვალისწინებით.

მუხლი 2. ტესტირების ჩატარებისა და შეფასების პრინციპები

ტესტირების ჩატარებისა და შეფასების პრინციპებია:

- ა) ობიექტურობა – ტესტირების ჩატარებისა და შეფასების ჩატარებისას უნდა გამოირიცხოს სუბიექტური გადაწყვეტილების მიღების შესაძლებლობა;
- ბ) გამჭვირვალებობა – ტესტირების ჩატარებისა და შეფასების პროცედურები, მეთოდები და შეფასების კრიტერიუმები უნდა იყოს ნათლად ფორმულირებული, გასაგები და აღქმადი ყველა კადეტისათვის;
- გ) არადისკრიმინაციულობა – ტესტირების ჩატარებისა და შეფასების პროცედურები უნდა უზრუნველყოფდეს კადეტთა თანასწორობას;
- დ) კორექტურობა – ტესტირების ჩატარების ფორმები და მეთოდები, უნდა იყოს კორექტული, ტესტირების ჩამტარებელი პირები უნდა იყვნენ კეთილგანწყობილნი და არ უნდა ახდენდნენ რაიმე სახის ზეწოლას.

მუხლი 3. კადეტთა ტესტირება და შეფასება

1. კადეტი ვალდებულია ჩააბაროს ტესტირება განსაზღვრული პერიოდულობით.
2. ტესტირება მოიცავს შემდეგი სავარჯიშოების (ფიზიკური ნორმატივების) შესრულებას:
 - ა) წოლბჯენიდან აზიდვა;
 - ბ) მუცლის პრესი;
 - გ) 3200 მეტრზე სირბილი.
3. ამ მუხლის მე-2 პუნქტის “ა” ქვეპუნქტით განსაზღვრული სავარჯიშო სრულდება 2 (ორი) წუთის განმავლობაში, კადეტის სქესისა და ასაკის გათვალისწინებით, ხოლო შეფასება ხორციელდება დანართი №1-ის შესაბამისად.
4. ამ მუხლის მე-2 პუნქტის “ბ” ქვეპუნქტით განსაზღვრული სავარჯიშო სრულდება 2 (ორი) წუთის განმავლობაში და შეფასება ხორციელდება დანართი №2-ის შესაბამისად.

5. ამ მუხლის მე-2 პუნქტის “გ” ქვეპუნქტით განსაზღვრული სავარჯიშო სრულდება კადეტთა სქესისა და ასაკის გათვალისწინებით და შეფასება ხორციელდება დანართი №3-ის შესაბამისად.
6. კადეტებს შეუძლიათ შესასრულებელ ვარჯიშებს შორის შეისვენონ 10 – 15 წუთი.
7. ტესტირება იწყება წოლბჯენიდან აზიდვით და სრულდება კადეტების მიერ 3200 მეტრის გარბენისას ფინიშის ხაზის გადაკვეთით.
8. კადეტს ტესტირება ჩაბარებულად არ ეთვლება, თუ მან ამ მუხლის მე-2 პუნქტით განსაზღვრულ ერთ-ერთ სავარჯიშოში მიიღო უარყოფითი შეფასება ან არ გავიდა ტესტირებაზე.
9. ამინდი და გარემო-პირობები, როგორც წესი, ტესტირების ჩატარებას არ აფერხებს.
10. ტესტირების ჩატარებისას მკაცრად უნდა იქნეს დაცული უსაფრთხოების ზომები.
11. ტესტირებისას ვარჯიშების შესრულების წინ კადეტებს უტარდებათ ინსტრუქტაჟი ვარჯიშების შესრულებისა და ქულების შეფასების წესის შესახებ.
12. იკრძალება:
 - ა) ტესტირების მიმდინარეობისას:
 - ა.ა) ცხვირის სახვევების, სამუშაო ხელთათმანების, აჭიმების, ელასტიკური ბინტების ან სამაგრების გამოყენება, თუ აღნიშნული არ ხდება სამედიცინო დანიშნულების შესაბამისად;
 - ა.ბ) ელექტრომონოწყობილობებით (MP3 პლეერი, რადიო, მობილური ტელეფონი და სხვა მოწყობილობა) სარგებლობა;
 - ბ) ტესტირებაზე იმ კადეტების ხელმეორედ გასვლა, რომელმაც სავარჯიშოების შესრულებისას აჩვენა უარყოფითი შედეგი, ასევე კადეტის მიერ სხვა კადეტის ნაცვლად ტესტირებაში მონაწილეობის მიღება;
 - გ) ტესტირებისას კადეტზე მინიჭებული სამკერდე ნომრების ტესტირების ხელმძღვანელთან შეთანხმების გარეშე შეცვლა;
 - დ) დადებითი შეფასების მისაღებად კადეტის ფიზიკური დახმარება;
13. ამ მუხლის მე-12 პუნქტით განსაზღვრულ შემთხვევებში, კადეტი იხსნება ტესტირებიდან და ფასდება უარყოფითი შედეგით.

მუხლი 4. ტესტირებაზე პირადი შემადგენლობის გამოცხადება

1. ლიცეუმის ხელმძღვანელობამ (დირექტორი/მოადგილე/კურსის უფროსი/) უნდა უზრუნველყონ ტესტირებაზე დაქვემდებარებული კადეტების მაქსიმალური (არანაკლებ 80%-ისა) გამოცხადება.
2. კადეტები ტესტირებაზე უნდა გამოცხადდნენ სპორტულ ფორმაში, კლიმატური პირობების გათვალისწინებით.
3. ლიცეუმში დაგეგმილი ტესტირების პერიოდში, კადეტს არ შეიძლება დაეკისროს ისეთი დავალების შესრულება, რაც გამოიწვევს მის ფიზიკურ დაღლას და ხელს შეუშლის ტესტირების ჩაბარებაში.

მუხლი 5. ტესტირებისგან გათავისუფლება

1. ტესტირების ჩაბარებას არ ექვემდებარება კადეტი, თუ:
 - ა) მის მიერ წარმოდგენილი იქნება ჯანმრთელობის მდგომარეობის დამადასტურებელი დოკუმენტი (საავადმყოფო ფურცელი/ცნობა - ფორმა №IV-100/ა გათავისუფლების შესახებ);
 - ბ) იმყოფება დათხოვნაში;

გ) მივლინებულია სხვა კულტურულ ღონისძიებაზე (ოლიმპიადაზე/ტურზე/);

ე) მის მიერ ოპერაციული მკურნალობის ჩატარების შემდეგ, სამკურნალო შევებულების დასრულებიდან არ გასულა 3 (სამი) თვე.

2. კადეტი ტესტირების ჩატარების წინ ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების გამო, თავისუფლდება ტესტირებისაგან ლიცეუმის ლაზარეთის სამედიცინო პერსონალის რეკომენდაციის საფუძველზე.

მუხლი 6. განმეორებითი ტესტირება

1. ტესტირების ჩაუბარებლობის შემთხვევაში, კადეტი ვალდებულია გადააბაროს ტესტირება მოსამზადებელი პერიოდის დასრულებიდან - 1 (ერთი) თვის ვადაში, ხოლო ტესტირების მოსამზადებელი პერიოდი შეადგენს ტესტირების შედეგების ასახვიდან არანაკლებ - 30 დღეს.

2. კადეტებს, რომლებიც საპატიო ან არასაპატიო მიზეზით არ გამოცხადდნენ ტესტირებაზე, ეკისრებათ ვალდებულება ტესტირებაზე გავიდნენ წინა ტესტირების დასრულებიდან 2 (ორი) თვის განმავლობაში.

3. ტესტირებაზე არასაპატიო მიზეზით გამოუცხადებლობის შემთხვევაში დგება კადეტის დისციპლინური პასუხისმგებლობის საკითხი, რაც არ ათავისუფლებს კადეტს ტესტირების ჩაბარების/გადაბარების ვალდებულებისგან.

4. ტესტირების ჩაუბარებლობის შემთხვევაში, კადეტს ეძლევა უფლება ტესტირების ხელმეორედ გადაბარებისა, ხოლო გამონაკლის შემთხვევაში განმეორებითი ცდისა, კადეტის მიერ ტესტირების ვერდამღევის შემთხვევაში, ლიცეუმი იტოვებს უფლებას კადეტს შეუჩეროს კადეტის სტატუსი და კადეტის მშობელი/კანონიერი წარმომადგენელი/ ვალდებულია ლიცეუმიდან გაიტანის მოსწავლის საბუთები ან მოახდინოს მისი მობილობა სხვა ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებაში.

მუხლი 7. ტესტირებისას მისაღები ქულათა რაოდენობა

1. პირველი სასწავლო კურსის კადეტებმა, ტესტირებით განსაზღვრული თითოეული ტიპის სავარჯიშოში უნდა მიიღონ – არანაკლებ 40 ქულა, სამივე სავარჯიშოში კი არანაკლებ – 120 ქულა, მეორე სასწავლო კურსის კადეტებმა ტესტირებით განსაზღვრული თითოეული ტიპის სავარჯიშოში უნდა მიიღონ – არანაკლებ 50 ქულა, სამივე სავარჯიშოში კი არანაკლებ – 150 ქულა, ხოლო მესამე სასწავლო კურსის კადეტებმა ტესტირებით განსაზღვრული თითოეული ტიპის სავარჯიშოში უნდა მიიღონ – არანაკლებ 60 ქულა, სამივე სავარჯიშოში კი არანაკლებ – 180 ქულა,

2. თუ კადეტმა ტესტირებით განსაზღვრული რომელიმე ტიპის სავარჯიშოში ვერ მიიღო განსაზღვრული მინიმალური ქულა, იგი ფასდება უარყოფითად.

მუხლი 8. ტესტირებისათვის გამოყოფილი ტერიტორიის მოთხოვნები

1. ტესტირების ჩატარებისათვის გამოყოფილი ტერიტორია უნდა იყოს უსაფრთხო.

2. წოლბჯენიდან აზიდვისა და მუცლის პრესის ვარჯიშის შესასრულებლად გამოყოფილი უნდა იყოს სწორი და მშრალი ადგილი.

3. 3200 მეტრზე სირბილისთვის სასურველია შეირჩეს სწორი და მყარი ზედაპირი.

მუხლი 9. ტესტირების ჩამტარებელი პირები (გამომცდელები) და მათი მოვალეობანი

1. ტესტირებას იბარებს გამომცდელი ჯგუფი, რომლის შემადგენლობაში შედის:

- ა) ხელმძღვანელი;
- ბ) მეთვალყურე;
- გ) დამთვლელ-ქრონომეტრისტი;
- დ) დემონსტრატორი;
- ე) მხარდამჭერი პერსონალი - უსაფრთხოებისა და სამედიცინო დახმარების კუთხით.

2. ტესტირების გამომცდელთა ჯგუფის:

- ა) ხელმძღვანელი:
 - ა.ა) ორგანიზებას უწევს ტესტირების ჩატარებას;
 - ა.ბ) უზრუნველყოფს ტესტირებისათვის გამოყოფილი ტერიტორიის მოწყობას, საჭირო ინვენტარითა და აღჭურვილობით;
 - ა.გ) ახორციელებს ტესტირების გამომცდელთა ჯგუფის მეთვალყურის, დამთვლელ-ქრონომეტრისტის, დემონსტრატორის და მხარდამჭერი პერსონალის მომზადებას;
 - ა.დ) უზრუნველყოფს ტესტირებაზე შესასრულებელი მოქმედებების სტანდარტის შესაბამისად ახსნას, ჩვენებას და სამკერდე ნომრების აღრიცხვას;
 - ა.ე) ახორციელებს ტესტირების ორგანიზებულად ჩატარებისათვის საჭირო სხვა ღონისძიებებს.
- ბ) მეთვალყურე:
 - ბ.ა) აკონტროლებს ტესტირების მიმდინარეობას;
 - ბ.ბ) ინფორმაციას აწვდის ხელმძღვანელს, ტესტირებისას წარმოდგენილ საკითხებთან დაკავშირებით;
 - ბ.გ) უზრუნველყოფს ხელმძღვანელის ცალკეული დავალებების შესრულებას.
- გ) დამთვლელ-ქრონომეტრისტი:
 - გ.ა) უზრუნველყოფს ტესტირების სტანდარტების დაცვას;
 - გ.ბ) უზრუნველყოფს ტესტირების პროცესს საწერი კალმებით, დაფებით, ფიზიკური მომზადების ინდივიდუალური უწყისებით და სამკერდე ნომრებით;
 - გ.გ) უზრუნველყოფს ზუსტი დროის დაფიქსირებას, მიღებული მონაცემების სტანდარტის შესაბამისად გამოთვლას და შედეგების შესაბამის უწყისში ასახვას;
 - გ.დ) უზრუნველყოფს ხელმძღვანელის ცალკეული დავალებების შესრულებას.
- დ) დემონსტრატორი:
 - დ.ა) ახორციელებს ტესტირების ვარჯიშების სტანდარტულად შესრულების დემონსტრირებას;
 - დ.ბ) უზრუნველყოფს ხელმძღვანელის ცალკეული დავალებების შესრულებას;
- ე) მხარდამჭერი პერსონალი:
 - ე.ა) ხელს უწყობს ტესტირების ორგანიზებულად და უსაფრთხოდ ჩატარებას;
 - ე.ბ) ახორციელებს სამედიცინო კუთხით საჭირო ღონისძიებების განხორციელებას.

მუხლი 10. წოლბჯენიდან აზიდვის შესრულების წესი

1. წოლბჯენიდან აზიდვა სრულდება შემდეგი წესით:

ა) ხელები ლაგდება მხრების სიგანეზე, ტერფები შესაძლოა იყოს შეტყუპებული ან ერთმანეთისგან 30 სანტიმეტრამდე დაშორებული, სხეული მხრებიდან კოჭებამდე უნდა ქმნიდეს სწორ ხაზს (სურათი №1);

ბ) კადეტი იღებს საწყის მდგომარეობას და მზადყოფნის შემთხვევაში კომანდაზე `დაიწყეთ`, უნდა დაიწყოს წოლბჯენიდან აზიდვის შესრულება იდაყვების მოხრით და მთლიანი სხეულის დაბლა დაწევით მანამ, სანამ ზედამხარი არ იქნება ზედაპირის პარარელურ მდგომარეობაში, რის შემდეგაც უნდა დაუბრუნდეს საწყის პოზიციას სხეულის მთლიანად აწევით მანამ, სანამ ხელებს სრულად არ გამართავს.

2. იკრძალება წოლბჯენიდან აზიდვისას:

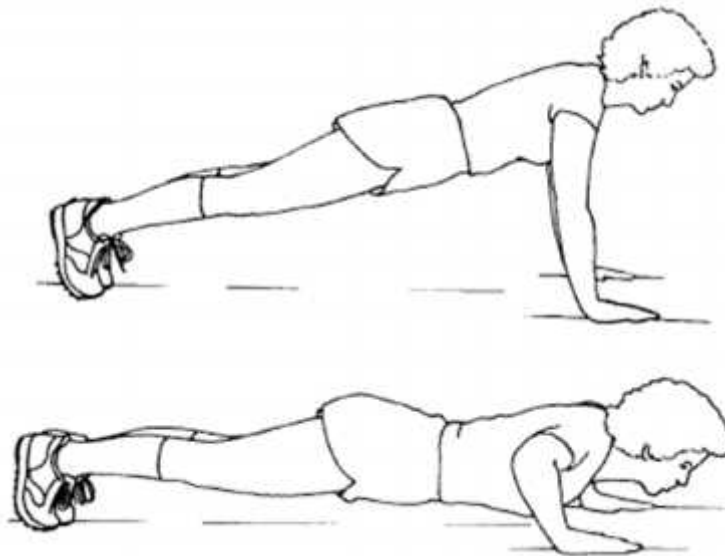
ა) ტერფებით რაიმეს მიყრდნობა;

ბ) ტერფების ერთმანეთზე გადადება;

გ) სათვალის გაკეთება;

დ) სხვა სახის ქმედების განხორციელება, რამაც შეიძლება ხელი შეუშალოს სავარჯიშოს შესრულებას.

3. ამ მუხლის პირველი პუნქტით განსაზღვრული წესის დარღვევით სავარჯიშოს შესრულების შემთხვევაში დამთვლელ-ქრონომეტრისტი გაიმეორებს სამხედრო მოსამსახურის მიერ უშეცდომოდ შესრულებული აზიდვის ბოლო რაოდენობას.



სურათი №1. წოლბჯენიდან აზიდვის ვარჯიში

მუხლი 11. მუცლის პრესის შესრულების წესი

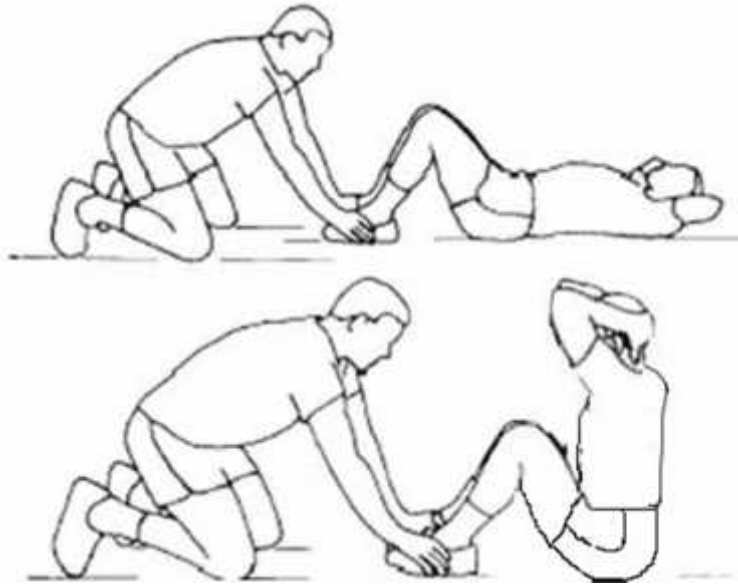
1. მუცლის პრესი სრულდება შემდეგი წესით:

ა) კადეტი კომანდაზე „ მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა“ წვება ზურგზე და მუხლებს ხრის 90 გრადუსით. ტერფები შესაძლოა იყოს შეტყუპებული ან ერთმანეთისგან 30 სანტიმეტრამდე დაშორებული. ტერფების დაჭერა ხდება დამხმარის მიერ, ქუსლი არის ფეხის ერთადერთი ნაწილი, რომელიც კონტაქტში რჩება ზედაპირთან, ხელები და თითები შეერთებული უნდა იყოს თავს უკან, მკლავები და იდაყვები არ შეიძლება ეხებოდეს ზედაპირს (სურათი №2);

ბ) კომანდაზე `დაიწყეთ`, ტანის ზედა ნაწილი წამოიწევა წინ და კადეტი იღებს ვერტიკალურ მდგომარეობას, რაც ნიშნავს კისრისა და ხერხემლის ფუძის ერთ ხაზზე ყოფნას. ვერტიკალური

მდგომარეობის მიღების შემდეგ, ტანი იწევა იქამდე, რომ ბეჭები ზედაპირს შეეხოს, ხოლო თავი, ხელები, მკლავები, იდაყვები ზედაპირს არ უნდა ეხებოდეს.

2. ამ მუხლით განსაზღვრული წესის დარღვევით სავარჯიშოს შესრულების შემთხვევაში დამთვლელ-ქრონომეტრისტი გაიმეორებს კადეტის მიერ უშეცდომოდ შესრულებული მუცლის პრესის ვარჯიშის ბოლო რაოდენობას.



სურათი №2. მუცლის პრესის ვარჯიში.

მუხლი 12. 3200 მეტრზე სირბილის შესრულების წესი

1. 3200 მეტრზე სირბილი სრულდება შემდეგი წესით (სურათი №3):

ა) სირბილისათვის შერჩეულ დისტანციაზე არ უნდა იყოს რაიმე სახის საფრთხე (მაგ: მოლიპული ზედაპირი, დაბინძურებული ტერიტორია, უსწორმასწორო ზედაპირი და სხვა), შესაძლებელია სარბენი ბილიკის გამოყენება;

ბ) კომანდაზე „დაიწყეთ“, კადეტმა უნდა ირბინოს ყოველგვარი ფიზიკური დახმარების გარეშე, საკუთარი ტემპით, დადლილობის შემთხვევაში ნებადართულია სიარული;

გ) იკრძალება დამთვლელებთან ან ფინიშის ხაზთან ახლოს დადგომა, სირბილის დასასრულს კადეტი აბარებს სამკერდე ნომერს და გადადის დასვენებისათვის გამოყოფილ ადგილზე.

2. 3200 მეტრზე სირბილისათვის შეიძლება მოედნის წრიული ბილიკის გამოყენება, სადაც უნდა აღინიშნოს სტარტისა და ფინიშის წერტილები.



სურათი №3. 3200 მეტრზე სირბილი.

მუხლი 13. ტესტირების შედეგების ასახვა

ტესტირების შედეგები აისახება დანართი №5-ით განსაზღვრულ კადეტის ფიზიკური მომზადების ინდივიდუალურ ბარათში.

დანართი №1

წოლბჯებიდან აზიდვის სტანდარტი

რაოდენობა	I		II		III		
	პირველი კურსი		მეორე კურსი		მესამე კურსი		
	მმ	მდ	მმ	მდ	მმ	მდ	მმ
77					100		
76					99		
75			100		98		100
74			99		97		99
73			98		96		98
72			97		95		97
71	100		95		94		96
70	99		94		93		95
69	97		93		92		94
68	96		92		91		93
67	94		91		89		92
66	93		90		88		91
65	92		89		87		90
64	90		87		86		89
63	89		86		85		88
62	88		85		84		87
61	86		84		83		86
60	85		83		82		85
59	83		82		81		84

58	82		81		80		83
57	81		79		79		82
56	79		78		78		81
55	78		77		77		79
54	77		76		76		78
53	75		75		75		77
52	74		74		74		76
51	72		73		73		75
50	71		71		72	100	74
49	70		70		71	99	73
48	68		69		69	98	72
47	67		68		68	96	71
46	66		67	100	67	95	70
45	64		66	99	66	94	69
44	63		65	97	65	93	68
43	61		63	96	64	92	67
42	60	100	62	94	63	90	66
41	59	98	61	93	62	89	65
40	57	97	60	92	61	88	64
39	56	95	59	90	60	87	63
38	54	93	58	89	59	85	62
37	53	91	57	88	58	84	61
36	52	90	55	86	57	83	60
35	50	88	54	85	56	82	59
34	49	86	53	83	55	81	58
33	48	84	52	82	54	79	57
32	46	83	51	81	53	78	56
31	45	81	50	79	52	77	55
30	43	79	49	78	50	76	54
29	42	77	47	77	49	75	53
28	41	76	46	75	48	73	52
27	39	74	45	74	47	72	51
26	38	72	44	72	46	71	50
25	37	70	43	71	45	70	49
24	35	69	42	70	44	68	48
23	34	67	41	68	43	67	47
22	32	65	39	67	42	66	46
21	31	63	38	66	41	65	45
20	30	62	37	64	40	64	44
19	28	60	36	63	39	62	43
18	27	58	35	61	38	61	42
17	26	57	34	60	37	60	41
16	24	55	33	59	36	59	39
15	23	53	31	57	35	58	38
14	21	51	30	56	34	56	37
13	20	50	29	54	33	55	36
12	19	48	28	52	32	54	35
11	17	46	27	50	31	52	34
10	16	44	26	49	29	50	33
9	14	43	25	49	28	49	32
8	13	41	23	48	27	49	31
7	12	39	22	46	26	48	30
6	10	37	21	45	25	47	29
5	9	36	20	43	24	45	28
4	8	34	19	42	23	44	27
3	6	32	18	41	22	43	26
2	5	30	17	39	21	42	25
1	3	29	15	38	20	41	24
0	00	00	00	00	00	00	00

მუცლის პრესის სტანდარტი

რაოდენობა	I	II	III
	პირველი კურსი	მეორე კურსი	მესამე კურსი
	მმ/მდ	მმ/მდ	მმ/მდ
82			100
81			99
80		100	98
79		99	97
78	100	97	96
77	98	96	95
76	97	95	94
75	95	93	92
74	94	92	91
73	92	91	90
72	90	89	89
71	89	88	88
70	87	87	87
69	86	85	86
68	84	84	85
67	82	83	84
66	81	81	83
65	79	80	82
64	78	79	81
63	76	77	79
62	74	76	78
61	73	75	77
60	71	73	76
59	70	72	75
58	68	71	74
57	66	69	73
56	65	68	72
55	63	67	71
54	62	65	70
53	60	64	69
52	58	63	68
51	57	61	66
50	55	60	65
49	54	59	64
48	52	57	63
47	50	56	62
46	49	55	61
45	47	53	60
44	46	52	59
43	44	50	58
42	42	49	57
41	41	48	56
40	39	47	55
39	38	45	54

38	36	44	52
37	34	43	51
36	33	41	50
35	31	40	49
34	30	39	48
33	28	37	47
32	26	36	46
31	25	35	45
30	23	33	44
29	22	32	43
28	20	31	42
27	18	29	41
26	17	28	39
25	15	27	38
24	14	25	37
23	12	24	36
22	10	23	35
21	9	21	34

3200 მეტრზე სირბილის სტანდარტი

დრო	I		II		III	
	პირველი კურსი		მეორე კურსი		მესამე კურსი	
	მმ	მდ	მმ	მდ	მმ	მდ
12:54						
13:00	100		100			
13:08	99		99			
13.12	97		98			
13.18	96		97		100	
13.24	94		96		99	
13.30	93		94		98	
13.36	92		93		97	
13.42	90		92		96	
13.48	89		91		95	
13.54	88		90		94	
14.00	86		89		92	
14.06	85		88		91	
14.12	83		87		90	
14.18	82		86		89	
14.24	81		84		88	
14.30	79		83		87	
14.38	78		82		86	
14.42	77		81		85	
14.48	76		80		84	
14.54	74		79		83	
15.00	72		78		82	
15.06	71		77		81	
15.12	70		76		79	
15.18	68		74		78	
15.24	67		73		77	
15.30	66		72		76	
15.36	64	100	71	100	75	
15.42	63	99	70	99	74	
15.48	61	98	69	98	73	100
15.54	60	96	68	97	72	99
16.00	59	95	67	96	71	98
16.06	57	94	66	95	70	97
16.12	56	93	64	94	69	97
16.18	54	92	63	93	68	96
16.24	53	90	62	92	66	95
16.30	52	89	61	91	65	94
16.36	50	88	60	90	64	93
16.42	49	87	59	89	63	92
16.48	48	85	58	88	62	91
16.54	46	84	57	87	61	91
17.00	45	83	56	86	60	90
17.06	43	82	54	85	59	89
17.12	42	81	53	84	58	88
17.18	41	79	52	83	57	87
17.24	39	78	51	82	56	86
17.30	38	77	50	81	55	86
17.38	37	76	49	80	54	85
17.42	35	75	48	79	52	84
17.48	34	73	47	78	51	83

17.54	32	72	46	77	50	82
18.00	31	71	44	76	49	81
18.06	30	70	43	75	48	80
18.12	28	68	42	74	47	80
18.18	27	67	41	73	46	79
18.24	26	66	40	72	45	78
18.30	24	65	39	71	44	77
18.38	23	64	38	70	43	76
18.42	21	62	37	69	42	75
18.48	20	61	36	68	41	74
18.54	19	60	34	67	39	74
19.00	17	59	33	66	38	73
19.06	16	58	32	65	37	72
19.12	14	56	31	64	36	71
19.18	13	55	30	63	35	70
19.24	12	54	29	62	34	69
19.30	10	53	28	61	33	69
19.36	9	52	27	60	32	68
19.42	8	50	26	59	31	67
19.48	6	49	24	58	30	66
19.54	5	48	23	57	29	65
20.00	3	47	22	56	28	64
20.06	2	45	21	55	26	63
20.12	1	44	20	54	25	63
20.18	0	43	19	53	24	62
20.24		42	18	52	23	61
20.30		41	17	51	22	60
20.36		39	16	50	21	59
20.42		38	14	49	20	58
20.48		37	13	48	19	57
20.54		36	12	47	18	57
21.00		35	11	46	17	56
21.06		33	10	45	16	55
21.12		32	9	44	15	54
21.18		31	8	43	14	53
21.24		30	7	42	12	52
21.30		28	6	41	11	51
21.36		27	4	40	10	51
21.42		26	3	39	9	50
21.48		25	2	38	8	49
21.54		24	1	37	7	48
22.00		22	0	36	6	47
22.06		21		35	5	46
22.12		20		34	4	46
22.18		19		33	3	45
22.24		18		32	2	44
22.30		16		31	1	43
22.36		15		30	0	42
22.42		14		29		41
22.48		13		28		40
22.54		12		27		40
23.00		10		26		39
23.06		9		25		38
23.12		8		24		37
23.18		7		23		36
23.24		5		22		35
23.30		4		21		34
23.36		3		20		34
23.42		2		19		33

23.48		1		18		32
23.54		0		17		31
24.00				16		30
24.06				15		29
24.12				14		29
24.18				13		28
24.24				12		27
24.30				11		26
24.36				10		25
24.42				9		24
24.48				8		23
24.54				7		23
25.00				6		22
25.06				5		21
25.12				4		20
25.18				3		19
25.24				2		18
25.30				1		17
25.36				0		17
25.42						16
25.48						15
25.54						14
26.00						13
26.06						12
26.12						11
26.18						11
26.24						10
26.30						9

ფიზიკური მომზადების ინდივიდუალური ბარათი

გვარი, სახელი, მამის სახელი: _____ სქესი: მმ.. ქდ.

პირველი ტესტი		მეორე ტესტი		მესამე ტესტი		მეოთხე ტესტი	
თარიღი	ასაკი	თარიღი	ასაკი	თარიღი	ასაკი	თარიღი	ასაკი
სიმაღლე	წონა	სიმაღლე	წონა	სიმაღლე	წონა	სიმაღლე	წონა
(სმ)	(კგ)	(სმ)	(კგ)	(სმ)	(კგ)	(სმ)	(კგ)
წოლბჯენიდან აზიდვა		წოლბჯენიდან აზიდვა		წოლბჯენიდან აზიდვა		წოლბჯენიდან აზიდვა	
შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა
მუცლის პრესი		მუცლის პრესი		მუცლის პრესი		მუცლის პრესი	
შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა
3200მ. სირბილი		3200მ. სირბილი		3200მ. სირბილი		3200მ. სირბილი	
შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა	შედები	ქულა
შეფასება		შეფასება		შეფასება		შეფასება	
ჩათვლა <input type="checkbox"/>	არ ჩათვლა <input type="checkbox"/>	ჩათვლა <input type="checkbox"/>	არ ჩათვლა <input type="checkbox"/>	ჩათვლა <input type="checkbox"/>	არ ჩათვლა <input type="checkbox"/>	ჩათვლა <input type="checkbox"/>	არ ჩათვლა <input type="checkbox"/>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)	(პასუხისმგებელი)

შენიშვნა: ინფორმაციის შესატანად გამოიყენეთ საწერი კალამი