

საქართველოს თავდაცვის მინისტრის

ბრძანება NMOD 8 18 00000609

2018 წლის 27 ივლისი ქ.თბილისი

**აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირების ფიზიკური
ნორმატივების**

და მათი ჩაბარების წესის დამტკიცების შესახებ

„სამხედრო სარეზერვო სამსახურის აქტიურ რეზერვში მისაღები პირთა შერჩევის წესის და საკვალიფიკაციო მოთხოვნების დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს თავდაცვის მინისტრის 2018 წლის 18 მაისის №47 ბრძანების მე-7 მუხლის მე-3 პუნქტისა და „საქართველოს თავდაცვის სამინისტროს დებულების დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2013 წლის 22 ნოემბრის №297 დადგენილებით დამტკიცებული საქართველოს თავდაცვის სამინისტროს დებულების მე-3 მუხლის მე-3 პუნქტის „ე“ ქვეპუნქტის საფუძველზე,

ვ ბ რ ძ ა ნ ე ბ :

1. დამტკიცდეს თანდართული „აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირების ფიზიკური ნორმატივები და მათი ჩაბარების წესი“.
2. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერის დღიდან.

მინისტრი

ლევან იზორია

აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირების ფიზიკური ნორმატივები და მათი ჩაბარების წესი

მუხლი 1. ზოგადი დებულებები

1. ამ წესით განისაზღვრება აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირების ფიზიკური მომზადების დონის დასადგენი ნორმატივები (შემდგომში – ნორმატივები) და მათი ჩაბარების წესი.
2. ფიზიკური მომზადების დონე დგინდება აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირების სქესისა და ასაკის გათვალისწინებით.

მუხლი 2. ნორმატივების სახეები

1. ნორმატივების სახეებია:
 - ა) წოლბჯენიდან აზიდვა;
 - ბ) მუცლის პრესი;
 - გ) 3200 მეტრზე სირბილი.
2. ამ მუხლის პირველი პუნქტის „გ“ ქვეპუნქტით გათვალისწინებული ნორმატივი იცვლება ალტერნატიული ნორმატივით – 4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარულით, თუ აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები მამაკაცი არის 50 წლის ან უფრო მეტი ასაკის, ხოლო ქალი – 42 წლის ან უფრო მეტი ასაკის.

მუხლი 3. ნორმატივების ჩაბარების ორგანიზება

1. ნორმატივების ჩატარების ორგანიზებას ახორციელებს კანდიდატთა შერჩევის კომისია.
2. კანდიდატთა შერჩევის კომისიის მოთხოვნის საფუძველზე, საქართველოს შეიარაღებული ძალების ქვედანაყოფი, ვალდებულია აღმოუჩინოს კომისიას დახმარება ნორმატივების ჩატარებაში.
3. აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღებ პირს წინასწარ უნდა ეცნობოს:
 - ა) ნორმატივების ჩატარების ადგილი;
 - ბ) თითოეული ნორმატივის ჩაბარების წესი/ინსტრუქტაჟი;
 - გ) ნორმატივების ჩასაბარებელი ეკიპირება (ჩაცმულობა);
 - დ) ნორმატივების ჩაბარებასთან დაკავშირებით მისი უფლებები და ვალდებულებები;
 - ე) ინფორმაცია აკრძალული პრეპარატების გამოყენების შესახებ;
 - ვ) ინფორმაცია ნორმატივების ჩატარების ორგანიზაციული საკითხების შესახებ.
4. აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირი ფიზიკური ნორმატივების ჩასაბარებლად დაიშვება ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ ცნობის (ფორმა N100) წარმოდგენის შემდეგ.
5. ნორმატივების ჩაბარებისას იკრძალება:
 - ა) ცხვირის სახვევების, სამუშაო ხელთათმანების, აჭიმების, ელასტიური ბინტების ან სამაგრების გამოყენება, თუ აღნიშნული არ ხდება სამედიცინო დანიშნულების შესაბამისად;
 - ბ) ელექტრომომწობილობებით (MP3 პლეერი, რადიო, მობილური ტელეფონი და სხვა მოწყობილობა) სარგებლობა;
 - გ) სამკერდე ნომრების ტესტირების ხელმძღვანელთან შეთანხმების გარეშე შეცვლა;
 - დ) პირის ფიზიკური დახმარება ან დაბრკოლების შექმნა;

ე) ნორმატივის შესრულებისათვის დადგენილი მარშრუტიდან გადახვევა.

6. ამ მუხლის მე-5 პუნქტით განსაზღვრულ შემთხვევაში პირი იხსნება ნორმატივების ჩაბარებისგან, ფასდება უარყოფითი შედეგით.

მუხლი 4. შეფასება

1. ნორმატივების ჩაბარებისას აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღები პირის შეფასება ხორციელდება მიღებული ქულების შესაბამისად.

2. ამ წესის მე-2 მუხლის პირველი პუნქტის:

ა) „ა“ ქვეპუნქტით განსაზღვრული ნორმატივის შესრულება, მისი ჩაბარება და შეფასება ხორციელდება დანართი №1-ის შესაბამისად;

ბ) „ბ“ ქვეპუნქტით განსაზღვრული ნორმატივის შესრულება, მისი ჩაბარება და შეფასება ხორციელდება დანართი №2-ის შესაბამისად;

გ) „გ“ ქვეპუნქტით განსაზღვრული ნორმატივის შესრულება, მისი ჩაბარება და შეფასება ხორციელდება დანართი №3-ის შესაბამისად.

3. ამ წესის მე-2 მუხლის მე-2 პუნქტით განსაზღვრული ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული) შესრულება, მისი ჩაბარება და შეფასება ხორციელდება დანართი №4-ის შესაბამისად.

4. ტესტირება იწყება წოლბჯენიდან აზიდვით და სრულდება პირის მიერ 3200 მეტრის გარბენისას ფინიშის ხაზის გადაკვეთით. პირს შეუძლია შესასრულებელ ნორმატივებს შორის შეისვენოს 10 – 15 წუთი.

5. აქტიურ სარეზერვო სამსახურში მისაღებ პირს ფიზიკური ტესტი ჩაბარებულად არ ეთვლება:

ა) თუ იგი არასაკმარისი მიზეზით არ გამოცხადდა ნორმატივების ჩასაბარებლად;

ბ) თუ მან, რომელიმე ნორმატივის შესრულებისას ვერ შეასრულა პირველ, მე-2, მე-3 ან/და მე-4 დანართებში მოცემული მოთხოვნები.

გ) მე-3 მუხლის მე-6 პუნქტით გათვალისწინებულ შემთხვევაში.

წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის შესრულება, ჩაბარება და შეფასება

მუხლი 1. წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის შესრულება

1. წოლბჯენიდან აზიდვა სრულდება შემდეგი წესით (იხ. სურათი 1):

ა) ხელები ლაგდება ისე, როგორც ეს მოსახერხებელი იქნება პირისათვის, ტერფები შესაძლოა იყოს შეტყუპებული ან ერთმანეთისგან 30 სანტიმეტრამდე დაშორებული, სხეული მხრებიდან კოჭებამდე უნდა ქმნიდეს სწორ ხაზს;

ბ) პირი იღებს საწყის მდგომარეობას და მზადყოფნის შემთხვევაში კომანდაზე – „დაიწყეთ“ იწყებს წოლბჯენიდან აზიდვის შესრულებას 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;

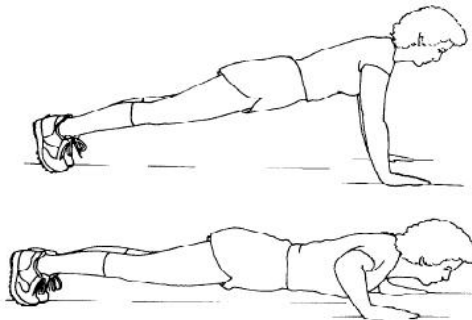
ბ) ტერფების ერთმანეთზე გადადება;

გ) სათვალის გაკეთება;

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

3. პირველი პუნქტით განსაზღვრული წესის დარღვევით შესრულებული წოლბჯენიდან აზიდვა საერთო ქულათა რაოდენობაში არ ითვლება და პირმა უნდა გაიმეოროს აღნიშნული ნორმატივი.

4. წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის შესრულების ვადაა 2 (ორი) წუთი.



სურათი 1. წოლბჯენიდან აზიდვის შესრულების წესი

მუხლი 2. წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის ჩაბარება

წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივი ჩაბარებულად ჩაითვლება, თუ პირი ნორმატივს შეასრულებს შემდეგი ცხრილით განსაზღვრული რაოდენობის შესაბამისად:

| ასაკი | 17-21 | | 22-26 | | 27-31 | | 32-36 | | 37-40 | | 42-46 | | 47-54 | | 51-55 | | 52-56 | | 51-61 | |
|-------------------------------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ |
| წოლბჯენიდან აზიდვის რაოდენობა | 28 | 10 | 26 | 8 | 24 | 6 | 18 | 4 | 16 | 2 | 12 | 2 | 8 | 1 | 10 | 2 | 6 | 1 | 4 | 1 |

მუხლი 3. წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის შეფასება

წოლბჯენიდან აზიდვის ნორმატივის შეფასება ხორციელდება შემდეგი ცხრილის შესაბამისად:

| წოლბჯენიდან აზიდვის რაოდენობა | I კატეგორია | | II კატეგორია | | III კატეგორია | | IV კატეგორია | | V კატეგორია | | წოლბჯენიდან აზიდვის რაოდენობა | VI კატეგორია | | VII კატეგორია | | VIII კატეგორია | | IX კატეგორია | | X კატეგორია | | წოლბჯენიდან აზიდვის რაოდენობა |
|-------------------------------|-------------|-----|--------------|-----|---------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|-------------------------------|--------------|----|---------------|----|----------------|----|--------------|----|-------------|----|-------------------------------|
| | ასაკი 17-21 | | ასაკი 22-26 | | ასაკი 27-31 | | ასაკი 32-36 | | ასაკი 37-41 | | | ასაკი 42-46 | | ასაკი 47-51 | | ასაკი 52-56 | | ასაკი 57-61 | | ასაკი 62-65 | | |
| | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | |
| 77 | | | | | 100 | | | | | | 77 | | | | | | | | | | | 77 |
| 76 | | | | | 99 | | | | | | 76 | | | | | | | | | | | 76 |
| 75 | | | 100 | | 98 | | 100 | | | | 75 | | | | | | | | | | | 75 |
| 74 | | | 99 | | 97 | | 99 | | | | 74 | | | | | | | | | | | 74 |
| 73 | | | 98 | | 96 | | 98 | | 100 | | 73 | | | | | | | | | | | 73 |
| 72 | | | 97 | | 95 | | 97 | | 99 | | 72 | | | | | | | | | | | 72 |
| 71 | 100 | | 95 | | 94 | | 96 | | 98 | | 71 | | | | | | | | | | | 71 |
| 70 | 99 | | 94 | | 93 | | 95 | | 97 | | 70 | | | | | | | | | | | 70 |
| 69 | 97 | | 93 | | 92 | | 94 | | 96 | | 69 | | | | | | | | | | | 69 |
| 68 | 96 | | 92 | | 91 | | 93 | | 95 | | 68 | | | | | | | | | | | 68 |
| 67 | 94 | | 91 | | 89 | | 92 | | 94 | | 67 | | | | | | | | | | | 67 |
| 66 | 93 | | 90 | | 88 | | 91 | | 93 | | 66 | 100 | | | | | | | | | | 66 |
| 65 | 92 | | 89 | | 87 | | 90 | | 92 | | 65 | 99 | | | | | | | | | | 65 |
| 64 | 90 | | 87 | | 86 | | 89 | | 91 | | 64 | 98 | | | | | | | | | | 64 |
| 63 | 89 | | 86 | | 85 | | 88 | | 90 | | 63 | 97 | | | | | | | | | | 63 |
| 62 | 88 | | 85 | | 84 | | 87 | | 89 | | 62 | 96 | | | | | | | | | | 62 |
| 61 | 86 | | 84 | | 83 | | 86 | | 88 | | 61 | 94 | | | | | | | | | | 61 |
| 60 | 85 | | 83 | | 82 | | 85 | | 87 | | 60 | 93 | | | | | | | | | | 60 |
| 59 | 83 | | 82 | | 81 | | 84 | | 86 | | 59 | 92 | | 100 | | | | | | | | 59 |
| 58 | 82 | | 81 | | 80 | | 83 | | 85 | | 58 | 91 | | 99 | | | | | | | | 58 |
| 57 | 81 | | 79 | | 79 | | 82 | | 84 | | 57 | 90 | | 98 | | | | | | | | 57 |
| 56 | 79 | | 78 | | 78 | | 81 | | 83 | | 56 | 89 | | 96 | | 100 | | | | | | 56 |
| 55 | 78 | | 77 | | 77 | | 79 | | 82 | | 55 | 88 | | 95 | | 99 | | | | | | 55 |
| 54 | 77 | | 76 | | 76 | | 78 | | 81 | | 54 | 87 | | 94 | | 98 | | | | | | 54 |
| 53 | 75 | | 75 | | 75 | | 77 | | 79 | | 53 | 86 | | 93 | | 97 | | 100 | | | | 53 |
| 52 | 74 | | 74 | | 74 | | 76 | | 78 | | 52 | 84 | | 92 | | 96 | | 99 | | | | 52 |
| 51 | 72 | | 73 | | 73 | | 75 | | 77 | | 51 | 83 | | 91 | | 94 | | 98 | | | | 51 |
| 50 | 71 | | 71 | | 72 | 100 | 74 | | 76 | | 50 | 82 | | 89 | | 93 | | 97 | | 100 | | 50 |
| 49 | 70 | | 70 | | 71 | 99 | 73 | | 75 | | 49 | 81 | | 88 | | 92 | | 95 | | 99 | | 49 |
| 48 | 68 | | 69 | | 69 | 98 | 72 | | 74 | | 48 | 80 | | 87 | | 91 | | 94 | | 98 | | 48 |
| 47 | 67 | | 68 | | 68 | 96 | 71 | | 73 | | 47 | 79 | | 86 | | 90 | | 93 | | 96 | | 47 |
| 46 | 66 | | 67 | 100 | 67 | 95 | 70 | | 72 | | 46 | 78 | | 85 | | 89 | | 92 | | 95 | | 46 |
| 45 | 64 | | 66 | 99 | 66 | 94 | 69 | 100 | 71 | | 45 | 77 | | 84 | | 88 | | 91 | | 94 | | 45 |
| 44 | 63 | | 65 | 97 | 65 | 93 | 68 | 99 | 70 | | 44 | 76 | | 82 | | 87 | | 90 | | 93 | | 44 |
| 43 | 61 | | 63 | 96 | 64 | 92 | 67 | 97 | 69 | | 43 | 74 | | 81 | | 86 | | 89 | | 92 | | 43 |
| 42 | 60 | 100 | 62 | 94 | 63 | 90 | 66 | 96 | 68 | | 42 | 73 | | 80 | | 84 | | 87 | | 91 | | 42 |
| 41 | 59 | 98 | 61 | 93 | 62 | 89 | 65 | 95 | 67 | | 41 | 72 | | 79 | | 83 | | 86 | | 89 | | 41 |
| 40 | 57 | 97 | 60 | 92 | 61 | 88 | 64 | 93 | 66 | 100 | 40 | 71 | | 78 | | 82 | | 85 | | 88 | | 40 |
| 39 | 56 | 95 | 59 | 90 | 60 | 87 | 63 | 92 | 65 | 99 | 39 | 70 | | 76 | | 81 | | 84 | | 87 | | 39 |
| 38 | 54 | 93 | 58 | 89 | 59 | 85 | 62 | 91 | 64 | 97 | 38 | 69 | | 75 | | 80 | | 83 | | 86 | | 38 |

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

მუცლის პრესის ნორმატივის შესრულება, ჩაბარება და შეფასება

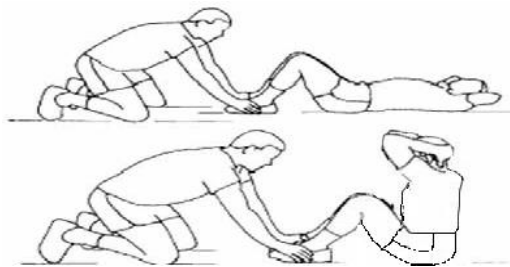
მუხლი 1. მუცლის პრესის ნორმატივის შესრულება

1. მუცლის პრესის სრულდება შემდეგი წესით (იხ. სურათი 1):

ა) კომანდაზე – „მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა“ პირი იკავებს პოზიციას ჯდომში და მუხლებს ხრის 90 გრადუსით. ტერფები კონტაქტში რჩება ზედაპირთან სრულად. ტერფები შესაძლოა იყოს შეტყუპებული ან ერთმანეთისაგან 30 სანტიმეტრამდე დაშორებული. ტერფების დაჭერა ხდება დამხმარის მიერ. ხელები უნდა იყოს თავს უკან და თითები შეერთებული;

ბ) კომანდაზე – „დაიწყეთ“ პირი მთლიანი ტანით გადადის უკან ისე, რომ ბეჭები ზედაპირს შეეხოს, რის შემდეგაც დაუყოვნებლივ წამოიწევა წინ ზედა ტანით და იღებს ვერტიკალურ მდგომარეობას, რაც ნიშნავს კისრისა და ხერხემლის ფუძის ერთ ხაზზე ყოფნას;

2. მუცლის პრესის ნორმატივის შესრულების ვადაა 2 (ორი) წუთი.



სურათი 1. მუცლის პრესის შესრულების წესი

3. მუცლის პრესის შესრულებისას პირს შეუძლია ჯდომში შესვენება მუხლებთან თავის მიტანით, ამ დროს ხელები უნდა იყოს თავს უკან და თითები შეერთებული. დასვენების დრო შედის, ამ მუხლის მე-2 პუნქტით განსაზღვრული მუცლის პრესის ნორმატივის შესრულების ვადაში.

მუხლი 2. მუცლის პრესის ნორმატივის ჩაბარება

მუცლის პრესის ნორმატივი ჩაბარებულად ჩაითვლება, თუ პირი ნორმატივს შეასრულებს შემდეგი ცხრილით განსაზღვრული რაოდენობის შესაბამისად:

| ასაკი | 17-21 | 22-26 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | 52-56 | 57-61 | 62-65 |
|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| სქესი | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ |
| მუცლის პრესის რაოდენობა | 42 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |

მუხლი 3. მუცლის პრესის ნორმატივის შეფასება

მუცლის პრესის ნორმატივის შეფასება ხორციელდება შემდეგი ცხრილის შესაბამისად:

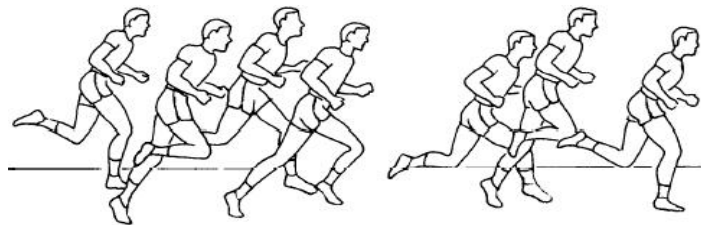
| მუცლის პრესის რაოდენობა | I კატეგორია | II კატეგორია | III კატეგორია | IV კატეგორია | V კატეგორია | მუცლის პრესის რაოდენობა | VI კატეგორია | VII კატეგორია | VIII კატეგორია | IX კატეგორია | X კატეგორია | მუცლის პრესის რაოდენობა |
|-------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | ასაკი 17-21 | ასაკი 22-26 | ასაკი 27-31 | ასაკი 32-36 | ასაკი 37-41 | | ასაკი 42-46 | ასაკი 47-51 | ასაკი 52-56 | ასაკი 57-61 | ასაკი 62-65 | |
| | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | |
| 82 | | | 100 | | | 82 | | | | | | 82 |
| 81 | | | 99 | | | 81 | | | | | | 81 |
| 80 | | 100 | 98 | | | 80 | | | | | | 80 |
| 79 | | 99 | 97 | | | 79 | | | | | | 79 |
| 78 | 100 | 97 | 96 | | | 78 | | | | | | 78 |
| 77 | 98 | 96 | 95 | | | 77 | | | | | | 77 |
| 76 | 97 | 95 | 94 | 100 | 100 | 76 | | | | | | 76 |
| 75 | 95 | 93 | 92 | 99 | 99 | 75 | | | | | | 75 |
| 74 | 94 | 92 | 91 | 98 | 98 | 74 | | | | | | 74 |
| 73 | 92 | 91 | 90 | 96 | 97 | 73 | | | | | | 73 |
| 72 | 90 | 89 | 89 | 95 | 96 | 72 | 100 | | | | | 72 |
| 71 | 89 | 88 | 88 | 94 | 95 | 71 | 99 | | | | | 71 |
| 70 | 87 | 87 | 87 | 93 | 94 | 70 | 98 | | | | | 70 |
| 69 | 86 | 85 | 86 | 92 | 93 | 69 | 97 | | | | | 69 |
| 68 | 84 | 84 | 85 | 91 | 92 | 68 | 96 | | | | | 68 |
| 67 | 82 | 83 | 84 | 89 | 91 | 67 | 95 | | | | | 67 |
| 66 | 81 | 81 | 83 | 88 | 89 | 66 | 94 | 100 | 100 | | | 66 |
| 65 | 79 | 80 | 82 | 87 | 88 | 65 | 93 | 99 | 99 | | | 65 |
| 64 | 78 | 79 | 81 | 86 | 87 | 64 | 92 | 98 | 98 | 100 | | 64 |
| 63 | 76 | 77 | 79 | 85 | 86 | 63 | 91 | 97 | 97 | 99 | 100 | 63 |
| 62 | 74 | 76 | 78 | 84 | 85 | 62 | 90 | 96 | 96 | 98 | 99 | 62 |
| 61 | 73 | 75 | 77 | 82 | 84 | 61 | 89 | 94 | 95 | 97 | 98 | 61 |
| 60 | 71 | 73 | 76 | 81 | 83 | 60 | 88 | 93 | 94 | 96 | 97 | 60 |
| 59 | 70 | 72 | 75 | 80 | 82 | 59 | 87 | 92 | 93 | 95 | 96 | 59 |
| 58 | 68 | 71 | 74 | 79 | 81 | 58 | 86 | 91 | 92 | 94 | 95 | 58 |
| 57 | 66 | 69 | 73 | 78 | 80 | 57 | 85 | 90 | 91 | 92 | 94 | 57 |
| 56 | 65 | 68 | 72 | 76 | 79 | 56 | 84 | 89 | 89 | 91 | 92 | 56 |
| 55 | 63 | 67 | 71 | 75 | 78 | 55 | 83 | 88 | 88 | 90 | 91 | 55 |
| 54 | 62 | 65 | 70 | 74 | 77 | 54 | 82 | 87 | 87 | 89 | 90 | 54 |
| 53 | 60 | 64 | 69 | 73 | 76 | 53 | 81 | 86 | 86 | 88 | 89 | 53 |
| 52 | 58 | 63 | 68 | 72 | 75 | 52 | 80 | 84 | 85 | 87 | 88 | 52 |
| 51 | 57 | 61 | 66 | 71 | 74 | 51 | 79 | 83 | 84 | 86 | 87 | 51 |
| 50 | 55 | 60 | 65 | 69 | 73 | 50 | 78 | 82 | 83 | 85 | 86 | 50 |
| 49 | 54 | 59 | 64 | 68 | 72 | 49 | 77 | 81 | 82 | 84 | 85 | 49 |
| 48 | 52 | 57 | 63 | 67 | 71 | 48 | 76 | 80 | 81 | 83 | 84 | 48 |
| 47 | 50 | 56 | 62 | 66 | 69 | 47 | 75 | 79 | 80 | 82 | 83 | 47 |
| 46 | 49 | 55 | 61 | 65 | 68 | 46 | 74 | 78 | 79 | 81 | 82 | 46 |
| 45 | 47 | 53 | 60 | 64 | 67 | 45 | 73 | 77 | 78 | 79 | 81 | 45 |
| 44 | 46 | 52 | 59 | 62 | 66 | 44 | 72 | 76 | 77 | 78 | 79 | 44 |
| 43 | 44 | 50 | 58 | 61 | 65 | 43 | 71 | 74 | 76 | 77 | 78 | 43 |
| 42 | 42 | 49 | 57 | 60 | 64 | 42 | 70 | 73 | 75 | 76 | 77 | 42 |
| 41 | 41 | 48 | 56 | 59 | 63 | 41 | 69 | 72 | 74 | 75 | 76 | 41 |
| 40 | 39 | 47 | 55 | 58 | 62 | 40 | 68 | 71 | 73 | 74 | 75 | 40 |
| 39 | 38 | 45 | 54 | 56 | 61 | 39 | 67 | 70 | 72 | 73 | 74 | 39 |
| 38 | 36 | 44 | 52 | 55 | 60 | 38 | 66 | 69 | 71 | 72 | 73 | 38 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|----------------------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------------------|
| 37 | 34 | 43 | 51 | 54 | 59 | 37 | 65 | 68 | 69 | 71 | 72 | 37 |
| 36 | 33 | 41 | 50 | 53 | 58 | 36 | 64 | 67 | 68 | 70 | 71 | 36 |
| 35 | 31 | 40 | 49 | 52 | 57 | 35 | 63 | 66 | 67 | 69 | 70 | 35 |
| 34 | 30 | 39 | 48 | 50 | 56 | 34 | 62 | 64 | 66 | 68 | 69 | 34 |
| 33 | 28 | 37 | 47 | 49 | 55 | 33 | 61 | 63 | 65 | 66 | 68 | 33 |
| 32 | 26 | 36 | 46 | 48 | 54 | 32 | 60 | 62 | 64 | 65 | 66 | 32 |
| 31 | 25 | 35 | 45 | 47 | 53 | 31 | 59 | 61 | 63 | 64 | 65 | 31 |
| 30 | 23 | 33 | 44 | 46 | 52 | 30 | 58 | 60 | 62 | 63 | 64 | 30 |
| 29 | 22 | 32 | 43 | 45 | 50 | 29 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 29 |
| 28 | 20 | 31 | 42 | 44 | 49 | 28 | 56 | 58 | 60 | 61 | 62 | 28 |
| 27 | 18 | 29 | 41 | 42 | 48 | 27 | 55 | 57 | 59 | 60 | 61 | 27 |
| 26 | 17 | 28 | 39 | 41 | 47 | 26 | 54 | 56 | 58 | 59 | 60 | 26 |
| 25 | 15 | 27 | 38 | 40 | 46 | 25 | 53 | 54 | 57 | 58 | 59 | 25 |
| 24 | 14 | 25 | 37 | 39 | 45 | 24 | 52 | 53 | 56 | 57 | 58 | 24 |
| 23 | 12 | 24 | 36 | 38 | 44 | 23 | 51 | 52 | 55 | 56 | 57 | 23 |
| 22 | 10 | 23 | 35 | 36 | 43 | 22 | 50 | 51 | 54 | 55 | 56 | 22 |
| 21 | 9 | 21 | 34 | 35 | 42 | 21 | 49 | 50 | 53 | 54 | 55 | 21 |
| 20 | 8 | 20 | 33 | 34 | 41 | 20 | 48 | 49 | 52 | 53 | 54 | 20 |
| 19 | 7 | 19 | 32 | 33 | 40 | 19 | 47 | 48 | 51 | 52 | 53 | 19 |
| 18 | 6 | 18 | 31 | 32 | 39 | 18 | 46 | 47 | 50 | 51 | 52 | 18 |
| 17 | 5 | 17 | 30 | 31 | 38 | 17 | 45 | 46 | 49 | 50 | 51 | 17 |
| 16 | 4 | 16 | 29 | 30 | 37 | 16 | 44 | 45 | 48 | 49 | 50 | 16 |
| მუღლის პრესის რაოდენობა | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მუღლის პრესის რაოდენობა | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მმ/მდ | მუღლის პრესის რაოდენობა |
| | ასაკი 17-21 | ასაკი 22-26 | ასაკი 27-31 | ასაკი 32-36 | ასაკი 37-41 | | ასაკი 42-46 | ასაკი 47-51 | ასაკი 52-56 | ასაკი 57-61 | ასაკი 62-65 | |
| | I კატეგორია | II კატეგორია | III კატეგორია | IV კატეგორია | V კატეგორია | | VI კატეგორია | VII კატეგორია | VIII კატეგორია | IX კატეგორია | X კატეგორია | |

3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის შესრულება, ჩაზარება და შეფასება

მუხლი 1. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის შესრულება

1. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივი სრულდება შემდეგი წესით (იხ. სურათი 1):
 - ა) სირბილისათვის შერჩეულ დისტანციაზე არ უნდა იყოს რაიმე სახის საფრთხე და დაბრკოლება (მაგ: მოლიპული ზედაპირი, დაბინძურებული ტერიტორია, უსწორმასწორო ზედაპირი და სხვა), შესაძლებელია სარბენი ბილიკის გამოყენება;
 - ბ) კომანდაზე – „დაიწყეთ“ წამზომი იწყებს ათვლას, პირმა უნდა ირბინოს ყოველგვარი ფიზიკური დახმარების გარეშე, საკუთარი ტემპით, დადლილობის შემთხვევაში ნებადართულია სიარული;
 - გ) სირბილის დასასრულს პირი აზარებს სამკერდე ნომერს და გადადის დასვენებისათვის გამოყოფილ ადგილზე.
2. 3200 მეტრზე სირბილისათვის შეიძლება მოედნის წრიული ბილიკის გამოყენება, სადაც უნდა აღინიშნოს სტარტისა და ფინიშის წერტილები.
3. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის შესრულებისას დადგენილი მარშრუტიდან გადახვევის შემთხვევაში პირი იხსნება ნორმატივის შესრულებისაგან და ნორმატივი ეთვლება ჩაუზარებლად.
4. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის სრულდება პირის სქესისა და ასაკის გათვალისწინებით.



სურათი 1. 3200 მეტრზე სირბილის შესრულების წესი

მუხლი 2. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის ჩაზარება

3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივი ჩაზარებულად ითვლება, თუ პირი ნორმატივს შეასრულებს შემდეგი ცხრილით განსაზღვრულ დროში:

| ასაკი | 17-21 | | 22-26 | | 27-31 | | 32-36 | | 37-41 | | 42-46 | | 47-49 | |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|-------|------------------------|
| სქესი | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ |
| სირბილის დრო (წუთი/წამი) | 17.18 | 20.30 | 18.24 | 21.36 | 18.48 | 22.48 | 19.54 | 24.36 | 20.36 | 25.30 | 21.00 | ალტერნატიული ნორმატივი | 26.30 | ალტერნატიული ნორმატივი |

მუხლი 3. 3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის შეფასება

3200 მეტრზე სირბილის ნორმატივის შეფასება ხორციელდება შემდეგი ცხრილის შესაბამისად:

| სირბილის დრო (წუთი:წამი) | I კატეგორია | | II კატეგორია | | III კატეგორია | | IV კატეგორია | | V კატეგორია | | სირბილის დრო (წუთი:წამი) | VI კატეგორია | | VII კატეგორია | | VIII კატეგორია | | IX კატეგორია | | X კატეგორია | | სირბილის დრო (წუთი:წამი) |
|--------------------------|-------------|-----|--------------|-----|---------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|--------------------------|--------------|----|---------------|----|----------------|----|--------------|----|-------------|----|--------------------------|
| | ასაკი 17-21 | | ასაკი 22-26 | | ასაკი 27-31 | | ასაკი 32-36 | | ასაკი 37-41 | | | ასაკი 42-46 | | ასაკი 47-51 | | ასაკი 52-56 | | ასაკი 57-61 | | ასაკი 62-65 | | |
| | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | მმ | მდ | |
| 12:54 | | | | | | | | | | | 12:54 | | | | | | | | | | | 12:54 |
| 13:00 | 100 | | 100 | | | | | | | | 13:00 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:08 | 99 | | 99 | | | | | | | | 13:08 | | | | | | | | | | | 13:08 |
| 13:12 | 97 | | 98 | | | | | | | | 13:12 | | | | | | | | | | | 13:12 |
| 13:18 | 96 | | 97 | | 100 | | 100 | | | | 13:18 | | | | | | | | | | | 13:18 |
| 13:24 | 94 | | 96 | | 99 | | 99 | | | | 13:24 | | | | | | | | | | | 13:24 |
| 13:30 | 93 | | 94 | | 98 | | 98 | | | | 13:30 | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 13:36 | 92 | | 93 | | 97 | | 97 | | 100 | | 13:36 | | | | | | | | | | | 13:36 |
| 13:42 | 90 | | 92 | | 96 | | 96 | | 99 | | 13:42 | | | | | | | | | | | 13:42 |
| 13:48 | 89 | | 91 | | 95 | | 95 | | 98 | | 13:48 | | | | | | | | | | | 13:48 |
| 13:54 | 88 | | 90 | | 94 | | 95 | | 97 | | 13:54 | | | | | | | | | | | 13:54 |
| 14:00 | 86 | | 89 | | 92 | | 94 | | 97 | | 14:00 | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:06 | 85 | | 88 | | 91 | | 93 | | 96 | | 14:06 | 100 | | | | | | | | | | 14:06 |
| 14:12 | 83 | | 87 | | 90 | | 92 | | 95 | | 14:12 | 99 | | | | | | | | | | 14:12 |
| 14:18 | 82 | | 86 | | 89 | | 91 | | 94 | | 14:18 | 98 | | | | | | | | | | 14:18 |
| 14:24 | 81 | | 84 | | 88 | | 90 | | 93 | | 14:24 | 97 | | 100 | | | | | | | | 14:24 |
| 14:30 | 79 | | 83 | | 87 | | 89 | | 92 | | 14:30 | 97 | | 99 | | | | | | | | 14:30 |
| 14:38 | 78 | | 82 | | 86 | | 88 | | 91 | | 14:38 | 96 | | 98 | | | | | | | | 14:38 |
| 14:42 | 77 | | 81 | | 85 | | 87 | | 91 | | 14:42 | 95 | | 98 | | 100 | | | | | | 14:42 |
| 14:48 | 76 | | 80 | | 84 | | 86 | | 90 | | 14:48 | 94 | | 97 | | 99 | | | | | | 14:48 |
| 14:54 | 74 | | 79 | | 83 | | 85 | | 89 | | 14:54 | 93 | | 96 | | 98 | | | | | | 14:54 |
| 15:00 | 72 | | 78 | | 82 | | 85 | | 88 | | 15:00 | 92 | | 95 | | 98 | | | | | | 15:00 |
| 15:06 | 71 | | 77 | | 81 | | 84 | | 87 | | 15:06 | 91 | | 95 | | 97 | | | | | | 15:06 |
| 15:12 | 70 | | 76 | | 79 | | 83 | | 86 | | 15:12 | 90 | | 94 | | 96 | | | | | | 15:12 |
| 15:18 | 68 | | 74 | | 78 | | 82 | | 86 | | 15:18 | 90 | | 93 | | 95 | | 100 | | | | 15:18 |
| 15:24 | 67 | | 73 | | 77 | | 81 | | 85 | | 15:24 | 89 | | 92 | | 95 | | 99 | | | | 15:24 |
| 15:30 | 66 | | 72 | | 76 | | 80 | | 84 | | 15:30 | 88 | | 91 | | 94 | | 98 | | | | 15:30 |
| 15:36 | 64 | 100 | 71 | 100 | 75 | | 79 | | 83 | | 15:36 | 87 | | 91 | | 93 | | 97 | | | | 15:36 |
| 15:42 | 63 | 99 | 70 | 99 | 74 | | 78 | | 82 | | 15:42 | 86 | | 90 | | 92 | | 97 | | 100 | | 15:42 |
| 15:48 | 61 | 98 | 69 | 98 | 73 | 100 | 77 | | 81 | | 15:48 | 85 | | 89 | | 91 | | 96 | | 99 | | 15:48 |
| 15:54 | 60 | 96 | 68 | 97 | 72 | 99 | 76 | 100 | 80 | | 15:54 | 84 | | 88 | | 91 | | 95 | | 98 | | 15:54 |
| 16:00 | 59 | 95 | 67 | 96 | 71 | 98 | 75 | 99 | 80 | | 16:00 | 83 | | 87 | | 90 | | 94 | | 97 | | 16:00 |
| 16:06 | 57 | 94 | 66 | 95 | 70 | 97 | 75 | 99 | 79 | | 16:06 | 83 | | 87 | | 89 | | 93 | | 96 | | 16:06 |
| 16:12 | 56 | 93 | 64 | 94 | 69 | 97 | 74 | 98 | 78 | | 16:12 | 82 | | 86 | | 88 | | 92 | | 95 | | 16:12 |
| 16:18 | 54 | 92 | 63 | 93 | 68 | 96 | 73 | 97 | 77 | | 16:18 | 81 | | 85 | | 87 | | 91 | | 94 | | 16:18 |
| 16:24 | 53 | 90 | 62 | 92 | 66 | 95 | 72 | 97 | 76 | | 16:24 | 80 | | 84 | | 87 | | 90 | | 93 | | 16:24 |
| 16:30 | 52 | 89 | 61 | 91 | 65 | 94 | 71 | 97 | 75 | | 16:30 | 79 | | 84 | | 86 | | 90 | | 93 | | 16:30 |
| 16:36 | 50 | 88 | 60 | 90 | 64 | 93 | 70 | 95 | 74 | | 16:36 | 78 | | 83 | | 85 | | 89 | | 92 | | 16:36 |
| 16:42 | 49 | 87 | 59 | 89 | 63 | 92 | 69 | 94 | 74 | | 16:42 | 77 | | 82 | | 84 | | 88 | | 91 | | 16:42 |
| 16:48 | 48 | 85 | 58 | 88 | 62 | 91 | 68 | 94 | 73 | | 16:48 | 77 | | 81 | | 84 | | 87 | | 90 | | 16:48 |
| 16:54 | 46 | 84 | 57 | 87 | 61 | 91 | 67 | 93 | 72 | | 16:54 | 76 | | 80 | | 83 | | 86 | | 89 | | 16:54 |
| 17:00 | 45 | 83 | 56 | 86 | 60 | 90 | 66 | 92 | 71 | 100 | 17:00 | 75 | | 80 | | 82 | | 85 | | 88 | | 17:00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-------|
| 17.06 | 43 | 82 | 54 | 85 | 59 | 89 | 65 | 92 | 70 | 99 | 17.06 | 74 | | 79 | | 81 | | 84 | | 87 | | 17.06 |
| 17.12 | 42 | 81 | 53 | 84 | 58 | 88 | 65 | 91 | 69 | 99 | 17.12 | 73 | | 78 | | 80 | | 83 | | 86 | | 17.12 |
| 17.18 | 41 | 79 | 52 | 83 | 57 | 87 | 64 | 90 | 69 | 98 | 17.18 | 72 | | 77 | | 80 | | 83 | | 85 | | 17.18 |
| 17.24 | 39 | 78 | 51 | 82 | 56 | 86 | 63 | 90 | 68 | 97 | 17.24 | 71 | 100 | 76 | | 79 | | 82 | | 84 | | 17.24 |
| 17.30 | 38 | 77 | 50 | 81 | 55 | 86 | 62 | 89 | 67 | 96 | 17.30 | 70 | 99 | 76 | | 78 | | 81 | | 83 | | 17.30 |
| 17.38 | 37 | 76 | 49 | 80 | 54 | 85 | 61 | 88 | 66 | 96 | 17.38 | 70 | 99 | 75 | | 77 | | 80 | | 82 | | 17.38 |
| 17.42 | 35 | 75 | 48 | 79 | 52 | 84 | 60 | 88 | 65 | 95 | 17.42 | 69 | 98 | 74 | | 76 | | 79 | | 81 | | 17.42 |
| 17.48 | 34 | 73 | 47 | 78 | 51 | 83 | 59 | 87 | 64 | 94 | 17.48 | 68 | 97 | 73 | | 76 | | 78 | | 80 | | 17.48 |
| 17.54 | 32 | 72 | 46 | 77 | 50 | 82 | 58 | 86 | 63 | 94 | 17.54 | 67 | 97 | 73 | | 75 | | 77 | | 80 | | 17.54 |
| 18.00 | 31 | 71 | 44 | 76 | 49 | 81 | 57 | 86 | 63 | 93 | 18.00 | 66 | 96 | 72 | | 74 | | 77 | | 79 | | 18.00 |
| 18.06 | 30 | 70 | 43 | 75 | 48 | 80 | 56 | 85 | 62 | 92 | 18.06 | 65 | 96 | 71 | | 73 | | 76 | | 78 | | 18.06 |
| 18.12 | 28 | 68 | 42 | 74 | 47 | 80 | 55 | 84 | 61 | 92 | 18.12 | 64 | 95 | 70 | | 73 | | 75 | | 77 | | 18.12 |
| 18.18 | 27 | 67 | 41 | 73 | 46 | 79 | 55 | 83 | 60 | 91 | 18.18 | 63 | 94 | 69 | | 72 | | 74 | | 76 | | 18.18 |
| 18.24 | 26 | 66 | 40 | 72 | 45 | 78 | 54 | 83 | 59 | 90 | 18.24 | 63 | 94 | 69 | | 71 | | 73 | | 75 | | 18.24 |
| 18.30 | 24 | 65 | 39 | 71 | 44 | 77 | 53 | 82 | 58 | 89 | 18.30 | 62 | 93 | 68 | | 70 | | 72 | | 74 | | 18.30 |
| 18.38 | 23 | 64 | 38 | 70 | 43 | 76 | 52 | 81 | 57 | 89 | 18.38 | 61 | 92 | 67 | 100 | 69 | | 71 | | 73 | | 18.38 |
| 18.42 | 21 | 62 | 37 | 69 | 42 | 75 | 51 | 81 | 57 | 88 | 18.42 | 60 | 92 | 66 | 98 | 69 | | 70 | | 72 | | 18.42 |
| 18.48 | 20 | 61 | 36 | 68 | 41 | 74 | 50 | 80 | 56 | 87 | 18.48 | 59 | 91 | 65 | 97 | 68 | | 70 | | 71 | | 18.48 |
| 18.54 | 19 | 60 | 34 | 67 | 39 | 74 | 49 | 79 | 55 | 87 | 18.54 | 58 | 90 | 65 | 95 | 67 | | 69 | | 70 | | 18.54 |
| 19.00 | 17 | 59 | 33 | 66 | 38 | 73 | 48 | 79 | 54 | 86 | 19.00 | 57 | 90 | 64 | 93 | 66 | 100 | 68 | | 69 | | 19.00 |
| 19.06 | 16 | 58 | 32 | 65 | 37 | 72 | 47 | 78 | 53 | 85 | 19.06 | 57 | 89 | 63 | 92 | 65 | 99 | 67 | | 68 | | 19.06 |
| 19.12 | 14 | 56 | 31 | 64 | 36 | 71 | 46 | 77 | 52 | 85 | 19.12 | 56 | 89 | 62 | 90 | 65 | 99 | 66 | | 67 | | 19.12 |
| 19.18 | 13 | 55 | 30 | 63 | 35 | 70 | 45 | 77 | 51 | 84 | 19.18 | 55 | 88 | 62 | 89 | 64 | 98 | 65 | | 67 | | 19.18 |
| 19.24 | 12 | 54 | 29 | 62 | 34 | 69 | 45 | 76 | 51 | 83 | 19.24 | 54 | 87 | 61 | 89 | 63 | 97 | 64 | | 68 | | 19.24 |
| 19.30 | 10 | 53 | 28 | 61 | 33 | 69 | 44 | 75 | 50 | 82 | 19.30 | 53 | 87 | 60 | 88 | 62 | 96 | 63 | | 65 | | 19.30 |
| 19.36 | 9 | 52 | 27 | 60 | 32 | 68 | 43 | 74 | 49 | 82 | 19.36 | 52 | 86 | 59 | 87 | 62 | 96 | 63 | | 64 | | 19.36 |
| 19.42 | 8 | 50 | 26 | 59 | 31 | 67 | 42 | 74 | 48 | 81 | 19.42 | 51 | 85 | 58 | 87 | 61 | 95 | 62 | 100 | 63 | | 19.42 |
| 19.48 | 6 | 49 | 24 | 58 | 30 | 66 | 41 | 73 | 47 | 80 | 19.48 | 50 | 85 | 58 | 86 | 60 | 94 | 61 | 99 | 62 | | 19.48 |
| 19.54 | 5 | 48 | 23 | 57 | 29 | 65 | 40 | 72 | 46 | 80 | 19.54 | 50 | 84 | 57 | 86 | 59 | 93 | 60 | 98 | 61 | | 19.54 |
| 20.00 | 3 | 47 | 22 | 56 | 28 | 64 | 39 | 72 | 46 | 79 | 20.00 | 49 | 83 | 56 | 85 | 58 | 93 | 59 | 98 | 60 | 100 | 20.00 |
| 20.06 | 2 | 45 | 21 | 55 | 26 | 63 | 38 | 71 | 45 | 78 | 20.06 | 48 | 83 | 55 | 84 | 58 | 92 | 58 | 97 | 59 | 99 | 20.06 |
| 20.12 | 1 | 44 | 20 | 54 | 25 | 63 | 37 | 70 | 44 | 78 | 20.12 | 47 | 82 | 55 | 84 | 57 | 91 | 57 | 96 | 58 | 98 | 20.12 |
| 20.18 | 0 | 43 | 19 | 53 | 24 | 62 | 36 | 70 | 43 | 77 | 20.18 | 46 | 82 | 54 | 83 | 56 | 90 | 57 | 95 | 57 | 98 | 20.18 |
| 20.24 | | 42 | 18 | 52 | 23 | 61 | 35 | 69 | 42 | 76 | 20.24 | 45 | 81 | 53 | 82 | 55 | 90 | 56 | 95 | 56 | 97 | 20.24 |
| 20.30 | | 41 | 17 | 51 | 22 | 60 | 35 | 68 | 41 | 75 | 20.30 | 44 | 80 | 52 | 82 | 55 | 89 | 55 | 94 | 55 | 96 | 20.30 |
| 20.36 | | 39 | 16 | 50 | 21 | 59 | 34 | 68 | 40 | 75 | 20.36 | 43 | 80 | 51 | 81 | 54 | 88 | 54 | 93 | 54 | 95 | 20.36 |
| 20.42 | | 38 | 14 | 49 | 20 | 58 | 33 | 67 | 40 | 74 | 20.42 | 43 | 79 | 51 | 81 | 53 | 87 | 53 | 92 | 53 | 94 | 20.42 |
| 20.48 | | 37 | 13 | 48 | 19 | 57 | 32 | 66 | 39 | 73 | 20.48 | 42 | 78 | 50 | 80 | 52 | 87 | 52 | 91 | 53 | 94 | 20.48 |
| 20.54 | | 36 | 12 | 47 | 18 | 57 | 31 | 66 | 38 | 73 | 20.54 | 41 | 78 | 49 | 79 | 51 | 86 | 51 | 91 | 52 | 93 | 20.54 |
| 21.00 | | 35 | 11 | 46 | 17 | 56 | 30 | 65 | 37 | 72 | 21.00 | 40 | 77 | 48 | 79 | 51 | 85 | 50 | 90 | 51 | 92 | 21.00 |
| 21.06 | | 33 | 10 | 45 | 16 | 55 | 29 | 64 | 36 | 71 | 21.06 | 39 | 77 | 47 | 78 | 50 | 84 | 50 | 89 | 50 | 91 | 21.06 |
| 21.12 | | 32 | 9 | 44 | 15 | 54 | 28 | 63 | 35 | 71 | 21.12 | 38 | 76 | 47 | 77 | 49 | 84 | 49 | 88 | 49 | 90 | 21.12 |
| 21.18 | | 31 | 8 | 43 | 14 | 53 | 27 | 63 | 34 | 70 | 21.18 | 37 | 75 | 46 | 77 | 48 | 83 | 48 | 87 | 48 | 90 | 21.18 |
| 21.24 | | 30 | 7 | 42 | 12 | 52 | 26 | 62 | 34 | 69 | 21.24 | 37 | 75 | 45 | 76 | 47 | 82 | 47 | 87 | 47 | 89 | 21.24 |
| 21.30 | | 28 | 6 | 41 | 11 | 51 | 25 | 61 | 33 | 68 | 21.30 | 36 | 74 | 44 | 76 | 47 | 81 | 46 | 86 | 46 | 88 | 21.30 |
| 21.36 | | 27 | 4 | 40 | 10 | 51 | 25 | 61 | 32 | 68 | 21.36 | 35 | 73 | 44 | 75 | 46 | 81 | 45 | 85 | 45 | 87 | 21.36 |
| 21.42 | | 26 | 3 | 39 | 9 | 50 | 24 | 60 | 31 | 67 | 21.42 | 34 | 73 | 43 | 74 | 45 | 80 | 44 | 84 | 44 | 86 | 21.42 |
| 21.48 | | 25 | 2 | 38 | 8 | 49 | 23 | 59 | 30 | 66 | 21.48 | 33 | 72 | 42 | 74 | 44 | 79 | 43 | 84 | 43 | 86 | 21.48 |
| 21.54 | | 24 | 1 | 37 | 7 | 48 | 22 | 59 | 29 | 66 | 21.54 | 32 | 71 | 41 | 73 | 44 | 79 | 43 | 83 | 42 | 85 | 21.54 |
| 22.00 | | 22 | 0 | 36 | 6 | 47 | 21 | 58 | 29 | 65 | 22.00 | 31 | 71 | 40 | 72 | 43 | 78 | 42 | 82 | 41 | 84 | 22.00 |
| 22.06 | | 21 | | 35 | 5 | 46 | 20 | 57 | 28 | 64 | 22.06 | 30 | 70 | 40 | 72 | 42 | 77 | 41 | 81 | 40 | 83 | 22.06 |
| 22.12 | | 20 | | 34 | 4 | 46 | 19 | 57 | 27 | 64 | 22.12 | 30 | 70 | 39 | 71 | 41 | 76 | 40 | 80 | 40 | 82 | 22.12 |
| 22.18 | | 19 | | 33 | 3 | 45 | 18 | 56 | 26 | 63 | 22.18 | 29 | 69 | 38 | 71 | 40 | 76 | 39 | 80 | 39 | 82 | 22.18 |
| 22.24 | | 18 | | 32 | 2 | 44 | 17 | 55 | 25 | 62 | 22.24 | 28 | 68 | 37 | 70 | 40 | 75 | 38 | 79 | 38 | 81 | 22.24 |
| 22.30 | | 16 | | 31 | 1 | 43 | 16 | 54 | 24 | 61 | 22.30 | 27 | 68 | 36 | 69 | 39 | 74 | 37 | 78 | 37 | 80 | 22.30 |
| 22.36 | | 15 | | 30 | 0 | 42 | 15 | 54 | 23 | 61 | 22.36 | 26 | 67 | 36 | 69 | 38 | 73 | 37 | 77 | 36 | 79 | 22.36 |
| 22.42 | | 14 | | 29 | | 41 | 15 | 53 | 23 | 60 | 22.42 | 25 | 66 | 35 | 68 | 37 | 73 | 36 | 76 | 35 | 78 | 22.42 |
| 22.48 | | 13 | | 28 | | 40 | 14 | 52 | 22 | 59 | 22.48 | 24 | 66 | 34 | 67 | 36 | 72 | 35 | 76 | 34 | 78 | 22.48 |
| 22.54 | | 12 | | 27 | | 40 | 13 | 52 | 21 | 59 | 22.54 | 23 | 65 | 33 | 67 | 36 | 71 | 34 | 75 | 33 | 77 | 22.54 |
| 23.00 | | 10 | | 26 | | 39 | 12 | 51 | 20 | 58 | 23.00 | 23 | 64 | 33 | 66 | 35 | 70 | 33 | 74 | 32 | 76 | 23.00 |
| 23.06 | | 9 | | 25 | | 38 | 11 | 50 | 19 | 57 | 23.06 | 22 | 64 | 32 | 66 | 34 | 70 | 32 | 73 | 31 | 75 | 23.06 |
| 23.12 | | 8 | | 24 | | 37 | 10 | 49 | 18 | 56 | 23.12 | 21 | 63 | 31 | 65 | 33 | 69 | 31 | 73 | 30 | 74 | 23.12 |

**ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული)
შესრულება და შეფასება**

**მუხლი 1. ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული)
შესრულება**

1. ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული) სრულდება შემდეგი წესით (იხ. სურათი 1):

ა) ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული) შესრულებისათვის საჭიროა შერჩეულ იქნეს შესაბამისი მანძილის ტერიტორია, შერჩეულ დისტანციაზე არ უნდა იყოს რაიმე სახის საფრთხე და დაბრკოლება (მაგ: მოლიპული ზედაპირი, დაბინძურებული ტერიტორია, უსწორმასწორო ზედაპირი და სხვა), შესაძლებელია სარბენი ბილიკის გამოყენება;

ბ) კომანდაზე – „დაიწყეთ“ პირმა უნდა იაროს ყოველგვარი ფიზიკური დახმარების გარეშე;

გ) სიარულის დასასრულს პირი აბარებს სამკერდე ნომერს და გადადის დასვენებისათვის გამოყოფილ ადგილზე.



სურათი 1. ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული) შესრულების წესი

**მუხლი 2. ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული)
ჩაბარება**

ალტერნატიული ნორმატივის (4 000 მეტრზე თავისუფალი სიარული) ჩაბარება ხორციელდება შემდეგი ცხრილის შესაბამისად:

| 4000 მ. თავისუფალ ი სიარული | სქესი | ასაკი | | | | |
|-----------------------------------|-------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 42 – 45 | 46 – 49 | 50 – 55 | 56 – 60 | 61 – 65 |
| | მმ | | | 37:30 წთ | 38:00 წთ | 38:30 წთ |
| | მდ | 39:30 წთ | 40:00 წთ | 40:30 წთ | 41:00 წთ | 41:30 წთ |