

**17 սեպտեմբերի 2009 թվականի N 1051 - Ն**

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ 2003 ԹՎԱԿԱՆԻ  
ՀՈՒՆՎԱՐԻ 23-Ի N 175-Ն ՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵՋ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ  
ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը **ո ր ո շ ու մ է.**

**1.** Հայաստանի Հանրապետության կառավարության **2003** թվականի հունվարի **23**-ի «Ոստիկանության ծառայողին ներկայացվող մասնագիտական, ֆիզիկական պատրաստվածության, առողջական վիճակի հետ կապված պահանջները սահմանելու մասին» **N 175-Ն** որոշման հավելվածի **N 2** աղյուսակը շարադրել հետևյալ խմբագրությամբ.

**«Աղյուսակ N 2**

ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՐԱԿԱՆ ՄԵՌԻ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐՆ ԸՍՏ ԲԺՇԿԱՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐԻ

| NN<br>ը/կ | Վարժության<br>անվանումը                  | Գնահատու-<br>կանը | Բժշկատարիքային խմբերը                        |                                       |                                       |                                       |                                       |                                       |  |
|-----------|--|-------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|           |  |                   | 1-ին<br>խումբ<br>(24 տա-<br>րեկան<br>և ցածր) | 2-րդ<br>խումբ<br>(25-29 տա-<br>րեկան) | 3-րդ<br>խումբ<br>(30-34 տա-<br>րեկան) | 4-րդ<br>խումբ<br>(35-39 տա-<br>րեկան) | 5-րդ<br>խումբ<br>(40-44 տա-<br>րեկան) | 6-րդ<br>խումբ<br>(45-49 տա-<br>րեկան) | 7-րդ<br>խումբ<br>(50 տա-<br>րեկան և<br>բարձր)                                  |
| <b>1.</b> | Զգումներ`<br>պտտաձողի վրա<br>(անգամ)     | բավ.              | 7  | 6                                     | 5                                     | 4                                     | -                                     | -                                     | 50 տարեկանները և բարձր<br>տարիք<br>ունեցողները նորմատիվներ<br>են համընդհանուր: |
|           |  | լավ               | 11   | 10                                    | 9                                     | 7                                     | -                                     | -                                     |  |
|           |  | զեր.              | 15   | 14                                    | 13                                    | 10                                    | -                                     | -                                     |  |
|           | Սերմումներ`<br>հենում` պտոկած<br>(անգամ) | բավ.              | -  | -                                     | -                                     | -                                     | 16                                    | 14                                    |  |
|           |  | լավ               | -  | -                                     | -                                     | -                                     | 20                                    | 18                                    |  |
|           |  | զեր.              | -  | -                                     | -                                     | -                                     | 24                                    | 22                                    |  |
| <b>2.</b> | Վազք` 100 մետր<br>(վայրկյան)<br>կամ      | բավ.              | 14.8   | 15.0                                  | 15.2                                  | 15.5                                  | 15.8                                  | 16.8                                  |  |
|           |  | լավ               | 14.0   | 14.2                                  | 14.4                                  | 15.0                                  | 15.2                                  | 16.2                                  |  |
|           |  | զեր.              | 13.6   | 13.8                                  | 14.0                                  | 14.8                                  | 15.0                                  | 16.0                                  |  |
|           | Մաքրքավազք`                              | բավ.              | 30.0   | 33.0                                  | 36.0                                  | 38.0                                  | 41.0                                  | 44.0                                  |  |

|           |  |      |                |                |                |                |                |                |
|-----------|--|------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | <b>10 x 10 մետր</b><br>(վայրկյան)          | լավ  | <b>29.0</b>    | <b>32.0</b>    | <b>35.0</b>    | <b>37.0</b>    | <b>40.0</b>    | <b>43.0</b>    |
|           |  | գեր. | <b>28.0</b>    | <b>31.0</b>    | <b>34.0</b>    | <b>36.0</b>    | <b>39.0</b>    | <b>42.0</b>    |
| <b>3.</b> | Վազք՝ <b>3000</b> մետր<br>(րոպե, վայրկյան) | բավ. | <b>14.00.0</b> | <b>15.00.0</b> | <b>16.00.0</b> | <b>17.30.0</b> | <b>19.00.0</b> | առ./ժամ.       |
|           |  | լավ  | <b>13.30.0</b> | <b>14.30.0</b> | <b>15.30.0</b> | <b>17.00.0</b> | <b>18.30.0</b> | <b>20.00.0</b> |
|           |  | գեր. | <b>13.00.0</b> | <b>14.00.0</b> | <b>15.00.0</b> | <b>16.30.0</b> | <b>18.00.0</b> | <b>19.30.0</b> |

**ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԻԳԱԿԱՆ ՄԵՌԻ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐՆ ԸՍՏ ԲԺՇԿԱՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐԻ**

| NN<br>ը/կ | Վարժության<br>անվանումը                          | Գնահատա-<br>կանը | Բժշկատարիքային խմբերը                        |                                       |                                     |                                     |   |
|-----------|--|------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
|           |  |                  | 1-ին<br>խումբ<br>(24 տա-<br>րեկան<br>և ցածր) | 2-րդ<br>խումբ<br>(25-29 տա-<br>րեկան) | 3-րդ<br>խումբ<br>(30-34<br>տարեկան) | 4-րդ<br>խումբ<br>(35-39<br>տարեկան) | 5-րդ<br>խումբ<br>(40 տա-<br>րեկան<br>և բարձր)                                   |
| <b>1.</b> | Ուժային համալիր<br>վարժություն<br>(քանակ)        | բավ.             | <b>22</b>                                    | <b>20</b>                             | <b>18</b>                           | <b>16</b>                           | <b>40</b> տարեկանները և բարձր տարիք<br>ունեցողները նորմատիվներ<br>չեն հանձնում: |
|           |  | լավ              | <b>26</b>                                    | <b>24</b>                             | <b>22</b>                           | <b>20</b>                           |   |
|           |  | գեր.             | <b>30</b>                                    | <b>28</b>                             | <b>26</b>                           | <b>24</b>                           |   |
| <b>2.</b> | Վազք՝ <b>100</b> մետր<br>(վայրկյան)              | բավ.             | <b>18.5</b>                                  | <b>19.0</b>                           | -                                   | -                                   |   |
|           |  | լավ              | <b>18.0</b>                                  | <b>18.5</b>                           | -                                   | -                                   |   |
|           |  | գեր.             | <b>17.5</b>                                  | <b>18.0</b>                           | -                                   | -                                   |   |
|           | Վազք՝ <b>60</b> մետր<br>(վայրկյան)<br>կամ        | բավ.             | -  | -                                     | <b>13.0</b>                         | <b>13.5</b>                         |   |
|           |  | լավ              | -  | -                                     | <b>12.5</b>                         | <b>13.0</b>                         |   |
|           |  | գեր.             | -  | -                                     | <b>12.0</b>                         | <b>12.5</b>                         |   |
|           | Մաքոքավազք՝<br><b>10 x 10</b> մետր<br>(վայրկյան) | բավ.             | <b>38</b>                                    | <b>44</b>                             | <b>48</b>                           | <b>56</b>                           |   |
|           |  | լավ              | <b>36</b>                                    | <b>42</b>                             | <b>46</b>                           | <b>54</b>                           |   |
|           |  | գեր.             | <b>34</b>                                    | <b>40</b>                             | <b>44</b>                           | <b>52</b>                           |   |
| <b>3.</b> | Վազք՝ <b>1000</b> մետր<br>(րոպե, վայրկյան)       | բավ.             | <b>5.00.0</b>                                | <b>5.30.0</b>                         | <b>6.00.0</b>                       | առ./ժամ.                            |   |
|           |  | լավ              | <b>4.45.0</b>                                | <b>5.00.0</b>                         | <b>5.30.0</b>                       | <b>6.00.0</b>                       |   |
|           |  | գեր.             | <b>4.30.0</b>                                | <b>4.45.0</b>                         | <b>5.00.0</b>                       | <b>5.30.0</b>                       |   |

**ՆՈՐՄԱՏԻՎՆԵՐԻ ԹԵԹԵՎԱՑՈՒՄ՝ ԿԱԽՎԱԾ ԾԱՌԱՅՈՂԻ ՀԱԳՈՒՍՏԻ,  
ՍԵՓԱԿԱՆ ՔԱՇԻ ԵՎ ՏԵՂԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ**

| Վարժության տեսակը               | Չափի<br>միավորը | Ամենօրյա<br>ծառայողական<br>համազգեստով | Արական սեռի<br><b>90</b> կգ-ից և<br>իգական սեռի<br><b>70</b> կգ-ից<br>բարձր քաշ<br>ունեցողներ | Ծովի մակերևույթից<br><b>1500</b> մետր և ավելի<br>բարձրություններում |
|---------------------------------|-----------------|--|---|---|
| Զգումներ՝ պտտաձողի վրա          | քանակ           | -                                      | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| Ուժային համալիր վարժություն     | քանակ           | -                                      | <b>2</b>  | -   |
| Վազք՝ <b>100</b> մետր           | վայրկյան        | <b>1</b>                               | <b>2</b>  | <b>1</b>  |
| Մաքոքավազք՝ <b>10 x 10</b> մետր |                 |  |   |   |
| Վազք՝ <b>1000</b> մետր          | վայրկյան        | <b>10</b>                              | <b>10</b>   | <b>10</b>   |
| Վազք՝ <b>3000</b> մետր          | վայրկյան        | <b>30</b>                              | <b>30</b>   | <b>30</b>   |

**2.** Սույն որոշումն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակմանը հաջորդող օրվանից:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ  
ՎԱՐՉԱՊԵՏ

Տ. ՍԱՐԳՍՅԱՆ

2009 թ. սեպտեմբերի  
Երևան