

სსიპ - დავით აღმაშენებლის სახელობის საქართველოს
ეროვნული თავდაცვის აკადემია

ფიზიკური სერმატიკები



რბენა 3200 მეტრზე

დრო	I		II	
	17-21		22-26	
	მმ.	მც.	მმ.	მც.
12:54				
13:00	100		100	
13:08	99		99	
13:12	97		98	
13:18	96		97	
13:24	94		96	
13:30	93		94	
13:36	92		93	
13:42	90		92	
13:48	89		91	
13:54	88		90	
14:00	86		89	
14:06	85		88	
14:12	83		87	
14:18	82		86	
14:24	81		84	
14:30	79		83	
14:38	78		82	
14:42	77		81	
14:48	76		80	
14:54	74		79	
15:00	72		78	
15:06	71		77	
15:12	70		76	
15:18	68		74	
15:24	67		73	
15:30	66		72	
15:36	64	100	71	100
15:42	63	99	70	99
15:54	60	96	68	97
16:00	59	95	67	96
16:06	57	94	66	95
16:12	56	93	64	94
16:18	54	92	63	93
16:24	53	90	62	92
16:30	52	89	61	91
16:36	50	88	60	90
16:42	49	87	59	89
16:48	48	85	58	88
16:54	46	84	57	87
17:00	45	83	56	86
17:06	43	82	54	85
17:12	42	81	53	84

რბენა 3200 მეტრზე

დრო	I		II	
	17-21		22-26	
	მმ.	მც.	მმ.	მც.
17.18	41	79	52	83
17.24	39	78	51	82
17.30	38	77	50	81
17.38	37	76	49	80
17.42	35	75	48	79
17.48	34	73	47	78
17.54	32	72	46	77
18.00	31	71	44	76
18.06	30	70	43	75
18.12	28	68	42	74
18.18	27	67	41	73
18.24	26	66	40	72
18.30	24	65	39	71
18.38	23	64	38	70
18.42	21	62	37	69
18.54	19	60	34	67
19.00	17	59	33	66
19.06	16	58	32	65
19.12	14	56	31	64
19.18	13	55	30	63
19.24	12	54	29	62
19.30	10	53	28	61
19.36	9	52	27	60
19.42	8	50	26	59
19.48	6	49	24	58
19.54	5	48	23	57
20.00	3	47	22	56
20.06	2	45	21	55
20.12	1	44	20	54
20.18	0	43	19	53
20.24		42	18	52
20.30		41	17	51
20.36		39	16	50
20.42		38	14	49
20.48		37	13	48
20.54		36	12	47
21.00		35	11	46
21.06		33	10	45
21.12		32	9	44
21.18		31	8	43
21.24		30	7	42
21.30		28	6	41
21.36		27	4	40

რბენა 3200 მეტრში

დრო	I		II	
	17-21		22-26	
	მმ.	მც.	მმ.	მც.
2142		26	3	39
21.48		25	2	38
22.00		22	0	36
22.06		21		35
22.12		20		34
22.18		19		33
22.24		18		32
22.30		16		31
22.36		15		30
22.42		14		29
22.48		13		28
22.54		12		27
23.00		10		26
23.06		9		25
23.12		8		24
23.18		7		23
23.24		5		22
23.30		4		21
23.36		3		20
23.42		2		19
23.48		1		18
23.54		0		17
24.00				16
24.06				15
24.12				14
24.18				13
24.24				12
24.30				11
24.36				10
24.42				9
24.48				8
24.54				7
25.00				6
25.06				5
25.12				4
25.18				3
25.24				2
25.30				1
25.36				0

ნოლბჯენილან აზილჳა

რ-ბა	I		II	
	17-21		22-26	
	მმ.	მდ.	მმ.	მდ.
77				
76				
75			100	
74			99	
73			98	
72			97	
71			95	
70	100		94	
69	99		93	
68	97		92	
67	96		91	
66	94		90	
65	93		89	
64	90		87	
63	89		86	
62	88		85	
61	86		84	
60	85		83	
59	83		82	
58	82		81	
57	81		79	
56	79		78	
55	78		77	
54	77		76	
53	75		75	
52	74		74	
51	72		73	
50	71		71	
48	68		69	
47	67		68	
46	66		67	100
45	64		66	99
44	63		65	97
43	61		63	96
42	60	100	62	94
41	59	98	61	93
40	57	97	60	92
39	56	95	59	90
38	54	93	58	89
37	53	91	57	88
36	52	90	55	86
35	50	88	54	85
34	49	86	53	83

ნოლგჯენილან აზილვა

რ-ბა	I		II	
	17-21		22-26	
	მმ.	მდ.	მმ.	მდ.
33	48	84	52	82
32	46	83	51	81
31	45	81	50	79
30	43	79	49	78
29	42	77	47	77
28	41	76	46	76
27	39	74	45	74
26	38	72	44	72
25	37	70	43	71
24	36	69	42	70
23	34	67	41	69
22	32	65	39	67
21	31	63	38	66
20	30	62	37	64
19	28	60	36	63
18	27	58	35	61
17	26	57	34	60
16	24	55	33	59
15	23	53	31	57
14	21	51	30	56
13	20	50	29	54
12	19	48	28	52
11	17	46	27	50
10	16	44	26	49
9	14	43	25	49
8	13	41	23	48
7	12	39	22	46
6	10	37	21	45
5	9	36	20	43
4	8	34	19	42
3	6	32	18	41
2	5	30	17	39
1	3	29	15	38

მუსლის პრესი

რ-ბა	I	II
	17-21	22-26
	მმ. - მდ.	მმ. - მდ.
82		
81		
80		100
79		99
78	100	97
77	98	96
76	97	95
75	95	93
74	94	92
73	92	91
72	90	89
71	89	88
70	87	87
69	86	85
68	84	84
67	82	83
66	81	81
65	79	80
64	78	79
63	76	77
62	74	76
61	73	75
60	71	73

მუსლის პრესი

რ-ბა	I	II
	17-21	22-26
	მმ. - მდ.	მმ. - მდ.
59	70	72
58	68	71
57	66	69
56	65	68
55	63	67
53	60	64
52	58	63
51	57	61
50	55	60
49	54	59
48	52	57
47	50	56
46	49	55
45	47	53
44	46	52
43	44	50
42	42	49
41	41	48
40	39	47
39	38	45
38	36	44
37	34	43
36	33	41

მუსლის პრესი

რ-ბა	I	II
	17-21	22-26
	მმ. - მდ.	მმ. - მდ.
35	31	40
34	30	39
33	28	37
32	26	36
31	25	35
30	23	33
29	22	32
28	20	31
27	18	29
26	17	28
25	15	27
24	14	25
23	12	24
22	10	23
21	9	21

სიმაღლისა და წონის შეფარდების ცხრილი (მმ)

სიმაღლე (სმ)	მინიმალური წონა ასაკის მიხედვით (კგ)	მაქსიმალური წონა ასაკის მიხედვით (კგ)	
		17-20	21-26
152	45	63	64
153	46	65	66
157	47	67	68
160	47	69	70
163	48	72	73
165	48	74	75
168	49	76	77
170	50	79	80
173	52	81	82
175	54	83	84
178	56	86	87
180	58	88	89
183	59	91	92
185	61	93	94
188	63	96	97
190	65	98	100
193	67	101	103
196	68	104	105
198	69	107	108
201	72	109	111
203	75	112	113

შენიშვნა: მმ - მამრობითი

სიმაღლისა და წონის შეფარდების სხრილი (მღ)

სიმაღლე (სმ)	მინიმალური წონა ასაკის მიხედვით (კგ)	მაქსიმალური წონა ასაკის მიხედვით (კგ)	
		17-20	21-26
147	41	51	52
150	42	53	54
152	43	54	56
155	44	56	58
157	44	59	60
160	45	60	62
163	46	62	64
165	47	64	66
168	48	66	68
170	49	68	70
173	51	70	72
175	52	72	74
178	54	74	76
180	55	76	78
183	57	78	80
185	58	80	83
188	59	83	86
190	60	85	88
193	62	88	91
196	63	90	93
198	64	93	95

შენიშვნა: მღ-მდედრობითი