



ЗЭВСЭГТ ХҮЧНИЙ
ЖАНЖИН ШТАБЫН ДАРГЫН
ТУШААЛ

2017 оны 11 сарын 16 өдөр

Дугаар А/506

Улаанбаатар хот

Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн
стандартыг батлах тухай

“Засгийн газрын агентлагийн эрх зүйн байдлын тухай” 8 дугаар зүйлийн 8.4, “Зэвсэгт хүчний тухай” хуулийн 14 дүгээр зүйлийн 14.2.14, Зэвсэгт хүчний Жанжин штабын дүрмийн 2 дугаар зүйлийн 2.1.5.5, 3 дугаар зүйлийн 3.1.7, 3.1.8 дахь заалт, Зэвсэгт хүчний цэргийн стандартын техникийн хорооны 02 дугаар хурлын шийдвэрийг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ыг хавсралт ёсоор баталсугай.

2. Батлагдсан стандартыг Зэвсэгт хүчин, Хилийн цэрэг, Дотоодын цэрэг, Онцгой байдлын байгууллагад 2018 оны 01 дүгээр сарын 01-ний өдрөөс эхлэн мөрдсүгэй.

3. “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ыг мөрдүүлэх ажлыг чанартай зохион байгуулахыг төрийн цэргийн байгууллагын дарга, Зэвсэгт хүчний Төрлийн цэргийн командлагч нарт хариуцуулсугай.

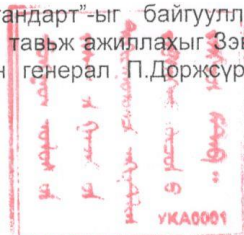
4. Энэ тушаал гарсантай холбогдуулан ЗХЖШ-ын даргын 2009 оны 02 дугаар тушаалаар батлагдсан “Цэргийн алба хаагчдын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн стандарт”, ЗХЖШ-ын даргын 2014 оны А/492 дугаар тушаалаар батлагдсан “Цэргийн алба хаагчдын бие бялдрын стандарт”-ыг тус тус хүчингүйд тооцсугай.

5. “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ыг байгууллагын стандартаар бүртгүүлэн, тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Зэвсэгт хүчний Хяналт, шалгалт, үнэлгээний газар /бригадын генерал П.Доржсүрэн/-т даалгасугай.

ДАРГА
ДЭСЛЭГЧ ГЕНЕРАЛ



Д.ДАВАА



Tushaal-2017

082248

ЦЭРГИЙН БИЕИЙН ТАМИРЫН БЭЛТГЭЛИЙН СТАНДАРТ

Эрүүл мэндийг хамгаалах технологи - Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт, Health Care Technology – Standard of Physical fitness of the Military personal	CS.6095593.21.01.2017
---	------------------------------

1. Зорилго

Монгол Улсын Төрийн цэргийн байгууллагууд, тэдгээрийн харьяа нэгтгэл анги, салбарт цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийг зохион байгуулах, цэргийн алба хаагчдын бие бялдрын түвшинг тогтоох, иргэнийг цэргийн бүх шатны сургуульд элсүүлэх, цэргийн алба хаагчийг албан тушаалын шаардлага хангаж буй эсэхийг тогтооход оршино.

2. Агуулга

“Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт” нь цэргийн алба хаагчийн биелүүлэх шаардлагатай бие бялдрын шалгуур үзүүлэлтийг тодорхойлох, шалгах, үнэлэх үндсэн баримт бичиг мөн.

3. Хамрах хүрээ

Энэ стандарт нь Зэвсэгт хүчин, хилийн цэрэг, дотоодын цэрэг, онцгой байдлын байгууллагын цэргийн алба хаагчид, цэргийн сургуулийн сурагч, сонсогч нарт хамаарна.

4. Стандартыг мөрдөх хугацаа:

2018 оны 01 дүгээр сарын 01-ний өдрөөс эхлэн дагаж мөрдөнө.

5. Стандартын эрх зүйн орчин

- Монгол Улсын Батлан хамгаалах бодлогын үндэс;
- “Цэргийн алба хаагчдын эрх зүйн байдлын тухай”
- “Биеийн тамир, спортын тухай”
- “Зэвсэгт хүчний” тухай хууль.
- Цэргийн албаны тухай хууль.
- “Иргэнийг цэргийн жинхэн албанд эрүүл мэндээр тэнцүүлэх болон ЦАХ-ын тодорхойлох журам” Засгийн газрын 2017 оны 144 дүгээр тогтоол
- Монгол Улсын Ерөнхийлөгчийн 2017 оны 01 дүгээр зарлигаар баталсан Зэвсэгт хүчний Жанжин штабын дүрэм.
- Монгол Улсын Засгийн газрын “Хүн амын бие бялдрыг чийрэгжүүлэх Үндэсний хөтөлбөр”.
- Монгол Улсын барилгын норм, дүрэм.
- MNS 5538:2005, Чийрэгжүүлэх, бялдаржуулах үйлчилгээ. Нийтлэг шаардлага.
- MNS 4990:2000, Хөдөлмөрийн аюулгүй ажиллагаа, эрүүл ахуй. Ажлын байрны орчин. Эрүүл ахуйн шаардлага
- MNS 4996:2000, Хөдөлмөрийн аюулгүй ажиллагаа, эрүүл ахуй. Ажлын байрны гэрэлтүүлгийн норм, хэмжих аргад тавигдах ерөнхий шаардлага.

- MNS 4244:1994, Хөдөлмөр хамгааллын стандартын систем. Галын аюулгүй байдал. Ерөнхий шаардлага.

6. Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын бүтэц

6.1. Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлт:

6.1.1. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив;

6.1.2. Биеийн зохистой харьцаа;

6.1.2.1. Биеийн өндөр, жингийн харьцаа;

6.1.2.2. Бүсэлхий ташааны тойргийн харьцаа;

7. Нэр томъёоны тодорхойлолт

7.1. “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт” гэж цэргийн биеийн тамирын ажлыг хэрэгжүүлэхтэй холбогдсон биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлт, тэдгээрийг хэрэгжүүлэхээр тогтоосон хэм хэмжээг;

7.2. “Цэргийн биеийн тамирын ажил” гэж цэргийн алба хаагчийн байлдааны болон хуулиар хүлээсэн тайван цагийн үүргийг биелүүлэхэд шаардлагатай бие бялдар, сэтгэл зүйн бэлтгэлийг хангуулахад чиглэсэн үйл ажиллагааг;

7.3. “Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлт” гэж цэргийн алба хаагчийн биелүүлэх ёстой норматив, үзүүлэлтүүдийн хэм хэмжээг;

7.4. “Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив” гэж цэргийн алба хаагчийн бие бялдрын түвшинг үнэлж дүгнэх шаардлагаар тодорхойлогдсон биеийн тамирын дасгалын норматив, түүний хэм хэмжээг;

7.5. “Биеийн зохистой харьцаа” гэж цэргийн алба хаагчийн биеийн өндөр, жин, бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцааны байвал зохих шаардлагын түвшин, түүний хэм хэмжээг;

7.6. “Биеийн өндөр, жингийн харьцаа” гэж насыг биеийн өндөртэй харьцуулж биеийн жингийн дээд, доод хязгаарыг тогтоосон харьцааг;

7.7. “Бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцаа” гэж тухайн хүний бүсэлхийн тойрог болон ташааны тойргийн хэмжээг харьцуулсан үзүүлэлтийг;

8. Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийг зохион байгуулах насны ангилал

8.1. Цэргийн алба хаагчдын биеийн тамирын бэлтгэлийг зохион байгуулах, шалгаж үнэлэх үйл ажиллагааг доорх насны ангилалаар явуулна. Үүнд:

8.1.1. Эрэгтэй: 18-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 56-аас дээш;

8.1.2. Эмэгтэй: 18-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41-45, 46-аас дээш;

9. Цэргийн биеийн тамирын ажил

9.1. Нэгтгэл, анги, байгууллагад Цэргийн биеийн тамирын ажлыг зохион байгуулж, хэрэгжүүлэхэд Цэргийн биеийн тамирын заавар мөрдөнө.

9.2. Нэгтгэл, анги, байгууллага нь цэргийн алба хаагчийн бие бялдрыг хөгжүүлэх, эрүүлжүүлэхэд зориулагдсан стандартын шаардлага хангасан биеийн тамир, чийрэгжүүлэлтийн хэрэглэл, хэрэгсэл бүхий спорт заал, бялдаржуулах

болон чийрэгжүүлэх танхим, гардан тулааны талбай, танхим, биеийн тамирын хотхон, төрөл мэргэжлийн онцлогт тохирсон саадын зурвастай байна.

9.3. Заал, танхим, талбай, хотхонд биеийн тамирын бэлтгэлийн сургалтын үзүүлэнгүүд, аюулгүй ажиллагааны зааварчилгааны самбар, эмнэлгийн анхан шатны тусламжийн иж бүрдэл бүхий хайрцаг /гадаа талбайд хичээллэх үед ашиглагдах цүнх/ байрлуулсан байна.

9.4. Нэгтгэл, анги, байгууллагад цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийг зохион байгуулахад хөтлөгдөх баримт бичгийн бүрдэл нь Цэргийн биеийн тамирын заавар БТЗ-18-д заасны дагуу боловсруулагдана.

10. Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлт

Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтэд бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив, биеийн зохистой харьцааны үзүүлэлт хамаарна.

11. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив

Цэргийн алба хаагчийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн түвшинг шалгаж үнэлэхэд “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ын нэгдүгээр хавсралтаар заасан “Биеийн тамирын бэлтгэлжилтийн норматив”-аар тогтоосон хэм хэмжээг мөрдөнө.

12. Биеийн зохистой харьцаа

12.1.Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтэд биеийн өндөр, жингийн зохистой харьцаа, бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцааг суурь үзүүлэлт болгон тооцно.

12.2.Иргэнийг цэргийн жинхэнэ албанд эрүүл мэнд, биеийн өндөр, жингээр тэнцүүлэх хэм хэмжээг Засгийн газрын тогтоолоор баталсан холбогдох журмын дагуу тогтооно.

12.3.Цэргийн алба хаагчийн биеийн зохистой харьцааг тодорхойлоход “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ын хоёрдугаар хавсралтаар заасан “Биеийн өндөр, жингийн харьцаа”, гуравдугаар хавсралтаар заасан “Бүсэлхий ташааны тойргийн зохистой харьцаа”-гаар тогтоосон хэм хэмжээг мөрдөнө.

13. Цэргийн алба хаагчийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтийг шалгаж, үнэлэх аргачлал;

13.1.Цэргийн алба хаагчийн “Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлт”-ийн шаардлагыг хангаж байгаа эсэхийг “Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив”-ын болон “Биеийн зохистой харьцаа”-ны үнэлгээний нийлбэрээр тодорхойлно.

13.2.Цэргийн алба хаагчийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийг тус стандартын нэгдүгээр хавсралтын ёсоор заасан “Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив”-ын насны ангилалаар тогтоосон дасгалуудаар шалгаж, үнэлнэ.

13.2.1. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн шалгалтын дасгалд хурд, хүч, тэсвэр, уян хатны дасгалаас тус бүр 1, авхаалж самбаа, тусгай бэлтгэлийн дасгалаас 1 дасгал тус тус сонгож, нийт 4-5 дасгалаар шалгаж үнэлнэ. Тусгай бэлтгэлийн чанарыг

үнэлэх тохиолдолд уян хатны дасгалыг оруулахгүй байж болно.

13.2.2. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн нормативын шалгалтын үнэлгээг сонгосон дасгалуудын амжилтын хувийн нийлбэрийн дунджаар гаргаж, “Цэргийн сургалт бэлтгэлийг шалгаж үнэлэх заавар”-аар дүгнэнэ.

13.2.3. Гэмтэл, бэртэлтэй болон эрүүл мэндийн шалтгаанаар шалгалтад хамрагдаагүй, эсвэл аль нэг дасгалыг гүйцэтгэх боломжгүй бол шалгагчийн шийдвэрээр тухайн цэргийн алба хаагчийн эрүүл мэндийн байдал, цэргийн мэргэжлийн онцлогийг харгалзан өөр хөнгөрүүлсэн дасгалаар орлуулах буюу “Цэргийн биеийн тамирын заавар”-т заасан биеийн тамирын бэлтгэлийн хяналтын нормативаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлж болно.

13.3. Цэргийн алба хаагчийн биеийн зохистой харьцааны үнэлгээг биеийн өндөр жингийн харьцаа, бүсэлхий ташааны тойргийн харьцааны үзүүлэлтийн харьцуулалтаар тодорхойлно.

13.3.1. Биеийн өндөр, жингийн харьцаа нь биеийн зохистой харьцааг тодорхойлох үзүүлэлтийн үндсэн хэмжүүр болно. Биеийн өндөр, жингийн харьцааг стандартын хоёрдугаар хавсралтын ёсоор заасан “Биеийн өндөр, жингийн харьцааг тодорхойлох хүснэгт”-ийн дагуу тодорхойлно.

13.3.1.1. Биеийн өндрийг сантиметрийн хуваарьтай зориулалтын өндөр хэмжигчээр хэмжинэ. Хэмжигч дээр гуталгүй, арын баганад дал, өгзөг, өсгий гэсэн 3 цэгээр тулсан, өвдөг шулуун, хараа цэх, гарыг унжуулж, өлмийг бага зэрэг салгасан байдлаар зогсоож гүйгч хөндлөвчийг толгойд тулгаж хэмжинэ.

13.3.1.2. Биеийн жинг 50 грамм хүртэл мэдрэх эмнэлгийн стандарт жингээр хэмжих ба хэмжилт хийхийн өмнө тухайн жинг тэгш гадаргуу дээр байрлуулж, сайтар шалгасан байна.

13.3.1.3. Тухайн цэргийн алба хаагчийн биеийн жин тогтоосон доод хэмжээнд хүрэхгүй тохиолдолд “жингийн алдагдалтай”, тогтоосон хэмжээнд байвал “хэвийн”, тогтоосон дээд хэмжээнээс хэтэрвэл “илүүдэл жинтэй”-д тооцно.

13.3.1.4. Биеийн өндөр, жингийн зохистой харьцааны үзүүлэлтийн “хэвийн” шаардлагыг хангасан цэргийн алба хаагчийн бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцааг тодорхойлохгүйгээр биеийн зохистой харьцааг “Хангасан”-д тооцно.

13.3.2. Биеийн өндөр, жингийн зохистой харьцааны үзүүлэлтээр “илүүдэл жинтэй” цэргийн алба хаагчийн бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцааны үзлэгийг биеийн зохистой харьцааг хангаж байгаа эсэхийг тогтоох зорилгоор явуулна.

13.3.2.1. Бүсэлхийн тойргийг хөлд мөрний хэмжээний зайтай, амьсгал гарган, гэдэсний булчин суллаж, цэх зогссон байдалд сунадаггүй уян метрийг биед сайтар наалдуулан, хүйсийг дайруулж, ар өвөр талд ижил төвшинд байхаар ороож хэмжинэ.

13.3.2.2. Ташааны тойргийг хүний хөлийн өсгий нийлүүлж, өлмий салгасан байдалд сунадаггүй уян метрийг ташааны толгойн ясан дээгүүр дайруулж ташааны эргэн тойронд ижил төвшинд байрлуулан ороож хэмжинэ.

13.3.2.3. Бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцааг дараах томъёогоор тодорхойлно.

$$\text{БТТХ} = \text{БТ (см)} : \text{ТТ (см)}$$

БТТХ – бүсэлхий, ташааны тойргийн харьцаа

БТ - бүсэлхийн тойрог

ТТ - ташааны тойрог

13.3.2.4. Цэргийн алба хаагчийн бүсэлхий, ташааны тойргийн зохистой харьцааны үзүүлэлт нь энэхүү стандартын гуравдугаар хавсралтад заасан хэмжээнд байгаа бол “Биеийн зохистой харьцаа”-ны үзүүлэлт “хангасан”, тогтоосон хэмжээнээс их байвал бүсэлхий таргалалттай гэж үзэж цэргийн алба хаагчийн “Биеийн зохистой харьцаа”-ны үзүүлэлтийг “хангаагүй”-д тооцно.

13.4. Биеийн зохистой харьцааны үзүүлэлтийг “хангаагүй” цэргийн алба хаагчийн бие бялдрын бэлтгэлжилтийн шалгалтын үнэлгээний амжилтын хувийг 10 оноогоор бууруулж дүгнэнэ.

13.5. Бөхийн төрлүүд, хүндийн өргөлт, бялдаржуулах спорт, пауэрлифтинг зэрэг биеийн жин шаардсан, жингийн ангиллаар явагддаг спортын төрлүүдээр хичээллэж үндэсний бөхийн болон спортын цол, зэрэг хүртсэн цэргийн алба хаагчийг биеийн зохистой харьцааны шалгуур үзүүлэлтэд хамааруулахгүй, бие бялдрын бэлтгэлжилтийн нормативын үнэлгээгээр биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартыг тодорхойлно.

13.6. Цэргийн алба хаагчийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтийн ерөнхий үнэлгээг доорх байдлаар тодорхойлно.

13.6.1. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн үнэлгээний амжилтын хувь 70 түүнээс дээш биелүүлсэн бол “Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтийг хангасан”-д тооцно.

13.6.2. Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн үнэлгээний амжилтын хувь 69 түүнээс доош байгаа тохиолдолд “Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтийг хангаагүй”-д тооцно.

13.7. Цэргийн алба хаагч нь 3 сарын дотор бие бялдрын бэлтгэлжилийн шалгуур үзүүлэлтийн үзлэг, шалгалтад хамрагдсан байна. Энэ хугацаанд тодорхой шалтгаангүйгээр шалгалтад хамрагдаагүй тохиолдолд “Биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын шалгуур үзүүлэлтийг хангаагүй”-д тооцно.

13.8. Тодорхой шалтгааны улмаас шалгалтад хамрагдах боломжгүй бол тухайн цэргийн алба хаагчийн сүүлийн 3 сарын дотор өгсөн шалгалтын дүнг харгалзан үнэлж болно.

ЗЭВСЭГТ ХҮЧНИЙ ЖАНЖИН ШТАБЫН СУРГАЛТЫН ХЭЛТЭС

Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартын хавсралт

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /18-25 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч							Тэсвэр		Авхаалж самбаа			Тусгай бэлтгэл			Уян хатан		
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйх /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний тагалт	Дүүжинд суниах	Савлуурт суниах	Сууж босох /1 минут/	дүүжинд татаж давах	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	I цолцолбор дасгал	Сандаг дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /40 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Гимнастикийн хэрэглэлд гүйцэтгэх хувилбарт дасгал	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийг гараар газар тулах
хн	сек.			тоо							мин/сек		тоо			сек.	метр	Тойрог			
100	8.6	12.5	27.0	70	65	20	24	71	12	33	3.00	11.30	125	35	8.0	50				см	65
99			27.1								3.02	11.33			8.1						
98		12.6	27.2	69	64		23	70			3.04	11.36	124	34	8.2	49					64
97			27.3								3.06	11.39			8.3						
96	8.7	12.7	27.4	68	63		22	69		32	3.08	11.42	123	33	8.4	48					63
95			27.5			19			11		3.10	11.45			8.5						
94		12.8	27.6	67	62			68			3.12	11.48	122	32	8.6	47					62
93	8.8		27.7				21			31	3.14	11.51			8.7						
92		12.9	27.8	66	61			67			3.16	11.54	121	31	8.8	46					61
91			27.9								3.18	11.57			8.9						
90	8.9	13.0	28.0	65	60	18	20	66	10	30	3.20	12.00	120	30	9.0	45	1т				60
89			28.1								3.22	12.03			9.1						
88		13.1	28.2	64				65			3.24	12.06	119		9.2	44					59
87			28.3								3.26	12.09			9.3						
86	9.0	13.2	28.4	63	59		19	64		29	3.28	12.12	118	29	9.4	43					58
85			28.5			17			9		3.30	12.15			9.5		2т				
84		13.3	28.6	62				63			3.32	12.18	117		9.6	42					57
83	9.1		28.7		58		18			28	3.34	12.21		28	9.7						
82		13.4	28.8	61				62			3.36	12.24	116		9.8	41					56
81			28.9								3.38	12.27			9.9						
80	9.2	13.5	29.0	60	57	16	17	61	8	27	3.40	12.30	115	27	10.0	40	3т				55
79			29.1								3.42	12.33			10.1						
78		13.6	29.2	59				60			3.44	12.36	114		10.2	39					54
77			29.3								3.46	12.39			10.3						
76	9.3	13.7	29.4	58	56		16	59		26	3.48	12.42	113	26	10.4	38					53
75			29.5			15			7		3.50	12.45			10.5		4т				
74		13.8	29.6	57				58			3.52	12.48	112		10.6	37					52
73	9.4		29.7		55		15			25	3.54	12.51		25	10.7						
72		13.9	29.8	56				57			3.56	12.54	111		10.8	36					51
71			29.9								3.58	12.57			10.9						
70	9.5	14.0	30.0	55	54	14	14	56	6	24	4.00	13.00	110	24	11.0	35	5т				50
69			30.1								4.02	13.03			11.1						
68		14.1	30.2	54				55			4.04	13.06	109		11.2	34					49
67			30.3		53						4.06	13.09			11.3						
66	9.6	14.2	30.4	53				54		23	4.08	13.12	108	23	11.4	33					48
65			30.5			13	13		5		4.10	13.15			11.5						
64		14.3	30.6	52	52			53			4.12	13.18	107		11.6	32					47
63	9.7		30.7							22	4.14	13.21		22	11.7						
62		14.4	30.8	51	51			52			4.16	13.24	106		11.8	31					46
61			30.9								4.18	13.27			11.9						
60	9.8	14.5	31.0	50	50	12	12	51	4	21	4.20	13.30	105	21	12.0	30					45

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааварт заагдсан гимнастикийн хувилбарт дасгалуудаас сонгож гүйцэтгүүлж, дүгнэнэ.

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /26-30 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч								Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл			Уян хатан			
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суних	Гэдэсний таталт	Дүүжинд суних	Савлуурт суних	Сууж босох /1 минут/	дүүжинд татаж давах	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /40 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Гимнастикийн хэрэглэдг гүйцэтгэх хувилбарт дасгал	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо								мин/сек		тоо		сек.	метр	Тойрог				
100	9.0	13.0	28.0	67	64	18	22	69	11	32	3.10	12.00	120	34	9.0	50					см	
99			28.1								3.12	12.03			9.1						60	
98		13.1	28.2	66	63		21	68			3.14	12.06	119	33	9.2	49					59	
97			28.3								3.16	12.09			9.3						58	
96	9.1	13.2	28.4	65	62		20	67		31	3.18	12.12	118	32	9.4	48					57	
95			28.5			17			10		3.20	12.15			9.5						56	
94		13.3	28.6	64	61			66			3.22	12.18	117	31	9.6	47					55	
93	9.2		28.7				19			30	3.24	12.21			9.7						54	
92		13.4	28.8	63	60			65			3.26	12.24	116	30	9.8	46					53	
91			28.9								3.28	12.27			9.9						52	
90	9.3	13.5	29.0	62	59	16	18	64	9	29	3.30	12.30	115	29	10.0	45	1т				51	
89			29.1								3.32	12.33			10.1						50	
88		13.6	29.2	61				63			3.34	12.36	114		10.2	44					49	
87			29.3								3.36	12.39			10.3						48	
86	9.4	13.7	29.4	60	58		17	62		28	3.38	12.42	113	28	10.4	43					47	
85			29.5			15			8		3.40	12.45			10.5		2т				46	
84		13.8	29.6	59				61			3.42	12.48	112		10.6	42					45	
83	9.5		29.7		57		16			27	3.44	12.51		27	10.7						44	
82		13.9	29.8	58				60			3.46	12.54	111		10.8	41					43	
81			29.9								3.48	12.57			10.9						42	
80	9.6	14.0	30.0	57	56	14	15	59	7	26	3.50	13.00	110	26	11.0	40	3т				41	
79			30.1								3.52	13.03			11.1						40	
78		14.1	30.2	56					58		3.54	13.06	109		11.2	39					39	
77			30.3								3.56	13.09			11.3						38	
76	9.7	14.2	30.4	55	55		14	57		25	3.58	13.12	108	25	11.4	38					37	
75			30.5			13			6		4.00	13.15			11.5		4т				36	
74		14.3	30.6	54				56			4.02	13.18	107		11.6	37					35	
73	9.8		30.7		54		13			24	4.04	13.21		24	11.7						34	
72		14.4	30.8	53				55			4.06	13.24	106		11.8	36					33	
71			30.9								4.08	13.27			11.9						32	
70	9.9	14.5	31.0	52	53	12	12	54	5	23	4.10	13.30	105	23	12.0	35	5т				31	
69			31.1								4.12	13.33			12.1						30	
68		14.6	31.2	51				53			4.14	13.36	104		12.2	34					29	
67			31.3		52						4.16	13.39			12.3						28	
66	10.0	14.7	31.4	50				52		22	4.18	13.42	103	22	12.4	33					27	
65			31.5			11	11		4		4.20	13.45			12.5						26	
64		14.8	31.6	49	51			51			4.22	13.48	102		12.6	32					25	
63	10.1		31.7							21	4.24	13.51		21	12.7						24	
62		14.9	31.8	48	50			50			4.26	13.54	101		12.8	31					23	
61			31.9								4.28	13.57			12.9						22	
60	10.2	15.0	32.0	47	49	10	10	49	3	20	4.30	14.00	100	20	13.0	30					21	

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааварт заагдсан гимнастикийн хувилбарт дасгалуудаас сонгож гүйцэтгүүлж, дүгнэнэ.

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгэж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /31-35 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч							Тэсвэр		Авхаалж самбаа			Тусгай бэлтгэл				Уян хатан		
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйх /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Дүүжинд суниах	Савлуурт суниах	Сууж босох /1 минут/	дүүжинд татаж давах	24 кг-ийн түүхай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандаг дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /40 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Гимнастикийн хэрэглэлд гүйцэтгэх хувилбарт дасгал	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо							мин/сек		тоо			сек.	метр	Тойрог				
100	9.4	13.5	29.0	65	63	16	20	67	10	30	3.20	13.00	115	33	10.0	45					см	
99			29.1								3.22	13.03			10.1						55	
98		13.6	29.2	64	62		19	66			3.24	13.06	114	32	10.2	44					54	
97			29.3								3.26	13.09			10.3							
96	9.5	13.7	29.4	63	61		18	65		29	3.28	13.12	113	31	10.4	43					53	
95			29.5			15			9		3.30	13.15			10.5							
94		13.8	29.6	62	60			64			3.32	13.18	112	30	10.6	42					52	
93	9.6		29.7				17			28	3.34	13.21			10.7							
92		13.9	29.8	61	59			63			3.36	13.24	111	29	10.8	41					51	
91			29.9								3.38	13.27			10.9							
90	9.7	14.0	30.0	60	58	14	16	62	8	27	3.40	13.30	110	28	11.0	40	1т				50	
89			30.1								3.42	13.33			11.1							
88		14.1	30.2	59				61			3.44	13.36	109		11.2	39					49	
87			30.3								3.46	13.39			11.3							
86	9.8	14.2	30.4	58	57		15	60		26	3.48	13.42	108	27	11.4	38					48	
85			30.5			13			7		3.50	13.45			11.5		2т					
84		14.3	30.6	57				59			3.52	13.48	107		11.6	37					47	
83	9.9		30.7		56		14			25	3.54	13.51		26	11.7							
82		14.4	30.8	56				58			3.56	13.54	106		11.8	36					46	
81			30.9								3.58	13.57			11.9							
80	10.0	14.5	31.0	55	55	12	13	57	6	24	4.00	14.00	105	25	12.0	35	3т				45	
79			31.1								4.02	14.03			12.1							
78		14.6	31.2	54				56			4.04	14.06	104		12.2	34					44	
77			31.3								4.06	14.09			12.3							
76	10.1	14.7	31.4	53	54		12	55		23	4.08	14.12	103	24	12.4	33					43	
75			31.5			11			5		4.10	14.15			12.5		4т					
74		14.8	31.6	52				54			4.12	14.18	102		12.6	32					42	
73	10.2		31.7		53		11			22	4.14	14.21		23	12.7							
72		14.9	31.8	51				53			4.16	14.24	101		12.8	31					41	
71			31.9								4.18	14.27			12.9							
70	10.3	15.0	32.0	50	52	10	10	52	4	21	4.20	14.30	100	22	13.0	30	5т				40	
69			32.1								4.22	14.33			13.1							
68		15.1	32.2	49				51			4.24	14.36	99		13.2	29					39	
67			32.3		51						4.26	14.39			13.3							
66	10.4	15.2	32.4	48				50		20	4.28	14.42	98	21	13.4	28					38	
65			32.5			9	9		3		4.30	14.45			13.5							
64		15.3	32.6	47	50			49			4.32	14.48	97		13.6	27					37	
63	10.5		32.7							19	4.34	14.51		20	13.7							
62		15.4	32.8	46	49			48			4.36	14.54	96		13.8	26					36	
61			32.9								4.38	14.57			13.9							
60	10.6	15.5	33.0	45	48	8	8	47	2	18	4.40	15.00	95	19	14.0	25					35	

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааварт заагдсан гимнастикийн хувилбарт дасгалуудаас сонгож гүйцэтгүүлж, дүгнэнэ.

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /36-40 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч								Тэсвэр		Авхаалж самбаа			Тусгай бэлтгэл			Уян хатан		
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Дүүжинд суниах	Савлуурт суниах	Сууж босох /1 минут/	Дүүжинд татаж давах	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандад дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /35 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Гимнастикийн хэрэглэлд гүйцэтгэх хувилбарт дасгал	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо								мин/сек		тоо			сек.	метр	Тойрог			см
100	9.8	14.0	30.0	63	61	14	18	65	9	28	3.40	14.00	110	31	12.0	45					50	
99			30.1								3.42	14.03			12.1							
98		14.1	30.2	62	60		17	64			3.44	14.06	109	30	12.2	44					49	
97			30.3								3.46	14.09			12.3							
96	9.9	14.2	30.4	61	59		16	63		27	3.48	14.12	108	29	12.4	43					48	
95			30.5			13			8		3.50	14.15			12.5							
94		14.3	30.6	60	58			62			3.52	14.18	107	28	12.6	42					47	
93	10.0		30.7				15			26	3.54	14.21			12.7							
92		14.4	30.8	59	57			61			3.56	14.24	106	27	12.8	41					46	
91			30.9								3.58	14.27			12.9							
90	10.1	14.5	31.0	58	56	12	14	60	7	25	4.00	14.30	105	26	13.0	40	1т				45	
89			31.1								4.02	14.33			13.1							
88		14.6	31.2	57				59			4.04	14.36	104		13.2	39					44	
87			31.3								4.06	14.39			13.3							
86	10.2	14.7	31.4	56	55		13	58		24	4.08	14.42	103	25	13.4	38					43	
85			31.5			11			6		4.10	14.45			13.5		2т					
84		14.8	31.6	55				57			4.12	14.48	102		13.6	37					42	
83	10.3		31.7		54		12			23	4.14	14.51		24	13.7							
82		14.9	31.8	54				56			4.16	14.54	101		13.8	36					41	
81			31.9								4.18	14.57			13.9							
80	10.4	15.0	32.0	53	53	10	11	55	5	22	4.20	15.00	100	23	14.0	35	3т				40	
79			32.1								4.22	15.03			14.1							
78		15.1	32.2	52				54			4.24	15.06	99		14.2	34					39	
77			32.3								4.26	15.09			14.3							
76	10.5	15.2	32.4	51	52		10	53		21	4.28	15.12	98	22	14.4	33					38	
75			32.5			9			4		4.30	15.15			14.5		4т					
74		15.3	32.6	50				52			4.32	15.18	97		14.6	32					37	
73	10.6		32.7		51		9			20	4.34	15.21		21	14.7							
72		15.4	32.8	49				51			4.36	15.24	96		14.8	31					36	
71			32.9								4.38	15.27			14.9							
70	10.7	15.5	33.0	48	50	8	8	50	3	19	4.40	15.30	95	20	15.0	30	5т				35	
69			33.1								4.42	15.33			15.1							
68		15.6	33.2	47				49			4.44	15.36	94		15.2	29					34	
67			33.3		49						4.46	15.39			15.3							
66	10.8	15.7	33.4	46				48		18	4.48	15.42	93	19	15.4	28					33	
65			33.5			7	7		2		4.50	15.45			15.5							
64		15.8	33.6	45	48			47			4.52	15.48	92		15.6	27					32	
63	10.9		33.7							17	4.54	15.51		18	15.7							
62		15.9	33.8	44	47			46			4.56	15.54	91		15.8	26					31	
61			33.9								4.58	15.57			15.9							
60	11.0	16.0	34.0	43	46	6	6	45	1	16	5.00	16.00	90	17	16.0	25					30	

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааварт заагдсан гимнастикийн хувилбарт дасгалуудаас сонгож гүйцэтгүүлж, дүгнэнэ.

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /41 -45 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч						Тэсвэр		Авхаалж самбаа			Тусгай бэлтгэл			Уян хатан	
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10х10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Дүүжинд суниах	Савлуурт суниах	Сууж босох /1 минут/	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх /10 удаа/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /30 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо						мин/сек		тоо			сек.	метр	Тойрог		
100	10.2	14.5	31.0	55	57	12	16	60	26	4.00	15.00	105	29	14.0	40			см	
99			31.1							4.02	15.03			14.1				45	
98		14.6	31.2	54	56		15	59		4.04	15.06	104	28	14.2	39			44	
97			31.3							4.06	15.09			14.3					
96	10.3	14.7	31.4	53	55		14	58	25	4.08	15.12	103	27	14.4	38			43	
95			31.5			11				4.10	15.15			14.5					
94		14.8	31.6	52	54			57		4.12	15.18	102	26	14.6	37			42	
93	10.4		31.7				13		24	4.14	15.21			14.7					
92		14.9	31.8	51	53			56		4.16	15.24	101	25	14.8	36			41	
91			31.9							4.18	15.27			14.9					
90	10.5	15.0	32.0	50	52	10	12	55	23	4.20	15.30	100	24	15.0	35	1т		40	
89			32.1							4.22	15.33			15.1					
88		15.1	32.2	49				54		4.24	15.36	99		15.2	34			39	
87			32.3							4.26	15.39			15.3					
86	10.6	15.2	32.4	48	51		11	53	22	4.28	15.42	98	23	15.4	33			38	
85			32.5			9				4.30	15.45			15.5		2т			
84		15.3	32.6	47				52		4.32	15.48	97		15.6	32			37	
83	10.7		32.7		50		10		21	4.34	15.51		22	15.7					
82		15.4	32.8	46				51		4.36	15.54	96		15.8	31			36	
81			32.9							4.38	15.57			15.9					
80	10.8	15.5	33.0	45	49	8	9	50	20	4.40	16.00	95	21	16.0	30	3т		35	
79			33.1							4.42	16.03			16.1					
78		15.6	33.2	44				49		4.44	16.06	94		16.2	29			34	
77			33.3							4.46	16.09			16.3					
76	10.9	15.7	33.4	43	48		8	48	19	4.48	16.12	93	20	16.4	28			33	
75			33.5			7				4.50	16.15			16.5		4т			
74		15.8	33.6	42				47		4.52	16.18	92		16.6	27			32	
73	11.0		33.7		47		7		18	4.54	16.21		19	16.7					
72		15.9	33.8	41				46		4.56	16.24	91		16.8	26			31	
71			33.9							4.58	16.27			16.9					
70	11.1	16.0	34.0	40	46	6	6	45	17	5.00	16.30	90	18	17.0	25	5т		30	
69			34.1							5.02	16.33			17.1					
68		16.1	34.2	39				44		5.04	16.36	89		17.2	24			29	
67			34.3		45					5.06	16.39			17.3					
66	11.2	16.2	34.4	38				43	16	5.08	16.42	88	17	17.4	23			28	
65			34.5			5	5			5.10	16.45			17.5					
64		16.3	34.6	37	44			42		5.12	16.48	87		17.6	22			27	
63	11.3		34.7						15	5.14	16.51		16	17.7					
62		16.4	34.8	36	43			41		5.16	16.54	86		17.8	21			26	
61			34.9							5.18	16.57			17.9					
60	11.4	16.5	35.0	35	42	4	4	40	14	5.20	17.00	85	15	18.0	20			25	

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /46 -50 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч						Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл		Уян хатан	
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Дүүжинд суниах	Савлуурт суниах	Сууж босох /1 минут/	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандад дээгүүр харайх /30 секунд/	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /30 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах
хн	сек.			тоо						мин/сек		тоо		метр	Тойрог		
100	10.6	15.0	32.0	47	53	10	14	55	24	4.30	16.00	95	25	35			см
99			32.1							4.32	16.03						40
98		15.1	32.2	46	52		13	54		4.34	16.06	94	24	34			39
97			32.3							4.36	16.09						
96	10.7	15.2	32.4	45	51		12	53	23	4.38	16.12	93	23	33			38
95			32.5			9				4.40	16.15						
94		15.3	32.6	44	50			52		4.42	16.18	92	22	32			37
93	10.8		32.7				11		22	4.44	16.21						
92		15.4	32.8	43	49			51		4.46	16.24	91	21	31			36
91			32.9							4.48	16.27						
90	10.9	15.5	33.0	42	48	8	10	50	21	4.50	16.30	90	20	30	1т		35
89			33.1							4.52	16.33						
88		15.6	33.2	41				49		4.54	16.36	89		29			34
87			33.3							4.56	16.39		19				
86	11.0	15.7	33.4	40	47		9	48	20	4.58	16.42	88		28			33
85			33.5			7				5.00	16.45				2т		
84		15.8	33.6	39				47		5.02	16.48	87	18	27			32
83	11.1		33.7		46		8		19	5.04	16.51						
82		15.9	33.8	38				46		5.06	16.54	86	17	26			31
81			33.9							5.08	16.57						
80	11.2	16.0	34.0	37	45	6	7	45	18	5.10	17.00	85	16	25	3т		30
79			34.1							5.12	17.03						
78		16.1	34.2	36				44		5.14	17.06	84		24			29
77			34.3							5.16	17.09		15				
76	11.3	16.2	34.4	35	44			43	17	5.18	17.12	83		23			28
75			34.5			5	6			5.20	17.15				4т		
74		16.3	34.6	34				42		5.22	17.18	82	14	22			27
73	11.4		34.7		43				16	5.24	17.21						
72		16.4	34.8	33				41		5.26	17.24	81	13	21			26
71			34.9							5.28	17.27						
70	11.5	16.5	35.0	32	42	4	5	40	15	5.30	17.30	80	12	20	5т		25
69			35.1							5.32	17.33						
68		16.6	35.2	31				39		5.34	17.36	79					24
67			35.3							5.36	17.39		11				
66	11.6	16.7	35.4	30	41			38	14	5.38	17.42	78					23
65			35.5				4			5.40	17.45			19			
64		16.8	35.6	29				37		5.42	17.48	77	10				22
63	11.7		35.7		40				13	5.44	17.51						
62		16.9	35.8	28				36		5.46	17.54	76	9				21
61			35.9							5.48	17.57						
60	11.8	17.0	36.0	27	39	3	3	35	12	5.50	18.00	75	8	18			20

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /51-55 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч			Тэсвэр		Авхаалж самбаа	Тусгай бэлтгэл			Уян хатан		
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суунах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Гранат холд шидэх /40 м, 1 ш, Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /30 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх	
хн	сек.			тоо			мин/сек		тоо	метр	Тойрог	Бие бялдрын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.	Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.	см	
100	11.0	16.0	33.0	40	47	50	2.25	4.50	90	30					35
99			33.1				2.26	4.52							
98		16.1	33.2	39	46	49	2.27	4.54	89	29					34
97			33.3				2.28	4.56							
96	11.1	16.2	33.4	38	45	48	2.29	4.58	88	28					33
95			33.5				2.30	5.00							
94		16.3	33.6	37	44	47	2.31	5.02	87	27					32
93	11.2		33.7				2.32	5.04							
92		16.4	33.8	36	43	46	2.33	5.06	86	26					31
91			33.9				2.34	5.08							
90	11.3	16.5	34.0	35	42	45	2.35	5.10	85	25	1т				30
89			34.1				2.36	5.12							
88		16.6	34.2	34		44	2.37	5.14	84	24					29
87			34.3				2.38	5.16							
86	11.4	16.7	34.4	33	41	43	2.39	5.18	83	23					28
85			34.5				2.40	5.20			2т				
84		16.8	34.6	32		42	2.41	5.22	82	22					27
83	11.5		34.7		40		2.42	5.24							
82		16.9	34.8	31		41	2.43	5.26	81	21					26
81			34.9				2.44	5.28							
80	11.6	17.0	35.0	30	39	40	2.45	5.30	80	20	3т				25
79			35.1				2.46	5.32							
78	11.7	17.1	35.2	29		39	2.47	5.34	79						24
77			35.3				2.48	5.36							
76	11.8	17.2	35.4	28	38	38	2.49	5.38	78						23
75			35.5				2.50	5.40		19	4т				
74	11.9	17.3	35.6	27		37	2.51	5.42	77						22
73			35.7		37		2.52	5.44							
72	12.0	17.4	35.8	26		36	2.53	5.46	76				21		
71			35.9				2.54	5.48							
70	12.1	17.5	36.0	25	36	35	2.55	5.50	75	18	5т		20		
69			36.1				2.56	5.52							
68	12.2	17.6	36.2	24		34	2.57	5.54	74				19		
67			36.3				2.58	5.56							
66	12.3	17.7	36.4	23	35	33	2.59	5.58	73				18		
65			36.5				3.00	6.00		17					
64	12.4	17.8	36.6	22		32	3.01	6.02	72				17		
63			36.7		34		3.02	6.04							
62	12.5	17.9	36.8	21		31	3.03	6.06	71				16		
61			36.9				3.04	6.08							
60	12.6	18.0	37.0	20	33	30	3.05	6.10	70	16			15		

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧДИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /56 дээш нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд		Хүч		Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Уян хатан	
	60 метрт гүйх	10х10 метрийн гүйлт	Гар дээр сунгах	Гэдэсний таталт	500 м гүйлт	1000 метрт гүйх	I, II, III-16 тоот дасгал	I цогцолбор дасгал	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.		тоо		мин/сек		Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.	тоо	Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.	см
100	12.0	35.0	35	40	2.45	5.10		80		30
99		35.1			2.46	5.12				
98		33.2	34	39	2.47	5.14		79		29
97		33.3			2.48	5.16				
96	12.1	33.4	33	38	2.49	5.18		78		28
95		33.5			2.50	5.20				
94		33.6	32	37	2.51	5.22		77		27
93	12.2	33.7			2.52	5.24				
92		33.8	31	36	2.53	5.26		76		26
91		33.9			2.54	5.28				
90	12.3	34.0	30	35	2.55	5.30		75		25
89		34.1			2.56	5.32				
88		34.2	29	34	2.57	5.34		74		24
87		34.3			2.58	5.36				
86	12.4	34.4	28	33	2.59	5.38		73		23
85		34.5			3.00	5.40				
84		34.6	27	32	3.01	5.42		72		22
83	12.5	34.7			3.02	5.44				
82		34.8	26	31	3.03	5.46		71		21
81		34.9			3.04	5.48				
80	12.6	35.0	25	30	3.05	5.50		70		20
79		35.1			3.06	5.52				
78	12.7	35.2	24	29	3.07	5.54		69		19
77		35.3			3.08	5.56				
76	12.8	35.4	23	28	3.09	5.58		68		18
75		35.5			3.10	6.00				
74	12.9	35.6	22	27	3.11	6.02	67	17		
73		35.7			3.12	6.04				
72	13.0	35.8	21	26	3.13	6.06	66	16		
71		35.9			3.14	6.08				
70	13.1	36.0	20	25	3.15	6.10	65	15		
69		36.1			3.16	6.12				
68	13.2	36.2	19	24	3.17	6.14	64	14		
67		36.3			3.18	6.16				
66	13.3	36.4	18	23	3.19	6.18	63	13		
65		36.5			3.20	6.20				
64	13.4	36.6	17	22	3.21	6.22	62	12		
63		36.7			3.22	6.24				
62	13.5	36.8	16	21	3.23	6.26	61	11		
61		36.9			3.24	6.28				
60	13.6	37.0	15	20	3.25	6.30	60	10		

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /18-25 нас/

Чанар	Хурд			Хүч					Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл			Уян хатан	
	Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/ 10х10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суунах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/ 16 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	Дүүжинд өнцөг барих	1000 метрт гүйх	2000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандаал дээгүүр харайх /30 секунд/	Гранат холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /25 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдарын хяналтын норматив	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо					сек	мин/сек	тоо		метр	Тойрог			
100	9.1	14.0	31.0	40	63	65	15	8.0	4.00	9.10	95	24	30			см	
99		14.1	31.1					7.9	4.02	9.13						65	
98		14.2	31.2		62	64		7.8	4.04	9.16	94		29			64	
97		14.3	31.3	39				7.7	4.06	9.19						63	
96	9.2	14.4	31.4		61	63	14	7.6	4.08	9.22	93		28			63	
95		14.5	31.5					7.5	4.10	9.25		23				62	
94		14.6	31.6	38	60	62		7.4	4.12	9.28	92		27			62	
93	9.3	14.7	31.7				13	7.3	4.14	9.31						61	
92		14.8	31.8	37	59	61		7.2	4.16	9.34	91		26			61	
91		14.9	31.9					7.1	4.18	9.37						60	
90	9.4	15.0	32.0	36	58	60	12	7.0	4.20	9.40	90	22	25	1т		60	
89		15.1	32.1					6.9	4.23	9.43						59	
88		15.2	32.2			59		6.8	4.26	9.46	89					59	
87		15.3	32.3	35	57			6.7	4.29	9.49			24			58	
86	9.5	15.4	32.4			58		6.6	4.32	9.52	88					58	
85		15.5	32.5				11	6.5	4.35	9.55		21		2т		57	
84		15.6	32.6	34	56	57		6.4	4.38	9.58	87		23			57	
83	9.6	15.7	32.7					6.3	4.41	10.01						56	
82		15.8	32.8	33	55	56		6.2	4.44	10.04	86					56	
81		15.9	32.9					6.1	4.47	10.07						55	
80	9.7	16.0	33.0	32	54	55	10	6.0	4.50	10.10	85	20	22	3т		55	
79		16.1	33.1					5.9	4.53	10.13						54	
78		16.2	33.2			54		5.8	4.56	10.16	84					54	
77		16.3	33.3	31	53			5.7	4.59	10.19						53	
76	9.8	16.4	33.4			53		5.6	5.02	10.22	83					53	
75		16.5	33.5				9	5.5	5.05	10.25		19	21	4т		52	
74		16.6	33.6	30	52	52		5.4	5.08	10.28	82					52	
73	9.9	16.7	33.7					5.3	5.11	10.31						51	
72		16.8	33.8	29	51	51		5.2	5.14	10.34	81					51	
71		16.9	33.9					5.1	5.17	10.37						50	
70	10.0	17.0	34.0	28	50	50	8	5.0	5.20	10.40	80	18	20	5т		50	
69		17.1	34.1					4.9	5.23	10.43						49	
68		17.2	34.2			49		4.8	5.26	10.46	79					49	
67		17.3	34.3	27	49			4.7	5.29	10.49						48	
66	10.1	17.4	34.4			48		4.6	5.32	10.52	78					48	
65		17.5	34.5				7	4.5	5.35	10.55		17	19			47	
64		17.6	34.6	26	48	47		4.4	5.38	10.58	77					47	
63	10.2	17.7	34.7					4.3	5.41	11.01						46	
62		17.8	34.8	25	47	46		4.2	5.44	11.04	76					46	
61		17.9	34.9					4.1	5.47	11.07						45	
60	10.3	18.0	35.0	24	46	45	6	4.0	5.50	11.10	75	16	18			45	

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /26-30 нас/

Чанар	Хурд			Хүч					Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл			Уян хатан	
	Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/ 10х10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/ 16 кг-ийн туухайг огцом өргөх /1 минут/ Дүүжинд өнцөг барих	1000 метрт гүйх	2000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	Гранат холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /25 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх	
хн	сек.			тоо		сек	мин/сек		тоо		метр	Тойрог				см	
100	9.5	14.5	32.0	38	61	62	14	7.0	4.10	9.40	90	22	30			60	
99		14.6	32.1					6.9	4.12	9.43							
98		14.7	32.2		60	61		6.8	4.14	9.46	89		29			59	
97		14.8	32.3	37				6.7	4.16	9.49							
96	9.6	14.9	32.4		59	60	13	6.6	4.18	9.52	88		28			58	
95		15.0	32.5					6.5	4.20	9.55		21					
94		15.1	32.6	36	58	59		6.4	4.22	9.58	87		27			57	
93	9.7	15.2	32.7				12	6.3	4.24	10.01							
92		15.3	32.8	35	57	58		6.2	4.26	10.04	86		26			56	
91		15.4	32.9					6.1	4.28	10.07							
90	9.8	15.5	33.0	34	56	57	11	6.0	4.30	10.10	85	20	25	1т		55	
89		15.6	33.1					5.9	4.33	10.13							
88		15.7	33.2				56	5.8	4.36	10.16	84					54	
87		15.8	33.3	33	55			5.7	4.39	10.19			24				
86	9.9	15.9	33.4				55	5.6	4.42	10.22	83					53	
85		16.0	33.5				10	5.5	4.45	10.25		19		2т			
84		16.1	33.6	32	54	54		5.4	4.48	10.28	82		23			52	
83	10.0	16.2	33.7					5.3	4.51	10.31							
82		16.3	33.8	31	53	53		5.2	4.54	10.34	81					51	
81		16.4	33.9					5.1	4.57	10.37							
80	10.1	16.5	34.0	30	52	52	9	5.0	5.00	10.40	80	18	22	3т		50	
79		16.6	34.1					4.9	5.03	10.43							
78		16.7	34.2				51	4.8	5.06	10.46	79					49	
77		16.8	34.3	29	51			4.7	5.09	10.49							
76	10.2	16.9	34.4				50	4.6	5.12	10.52	78					48	
75		17.0	34.5				8	4.5	5.15	10.55		17	21	4т			
74		17.1	34.6	28	50	49		4.4	5.18	10.58	77					47	
73	10.3	17.2	34.7					4.3	5.21	11.01							
72		17.3	34.8	27	49	48		4.2	5.24	11.04	76					46	
71		17.4	34.9					4.1	5.27	11.07							
70	10.4	17.5	35.0	26	48	47	7	4.0	5.30	11.10	75	16	20	5т		45	
69		17.6	35.1					3.9	5.33	11.13							
68		17.7	35.2				46	3.8	5.36	11.16	74					44	
67		17.8	35.3	25	47			3.7	5.39	11.19							
66	10.5	17.9	35.4				45	3.6	5.42	11.22	73					43	
65		18.0	35.5				6	3.5	5.45	11.25		15	19				
64		18.1	35.6	24	46	44		3.4	5.48	11.28	72					42	
63	10.6	18.2	35.7					3.3	5.51	11.31							
62		18.3	35.8	23	45	43		3.2	5.54	11.34	71					41	
61		18.4	35.9					3.1	5.57	11.37							
60	10.7	18.5	36.0	22	44	42	5	3.0	6.00	11.40	70	14	18			40	

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /31-35 нас/

Чанар	Хурд			Хүч					Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл			Уян хатан		
	Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйх /нам гараа/	10x10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16-ын туухай өргөх /1 минут/	Дүүжинд өнцөг барих	1000 метрт гүйх	2000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандаал дээгүүр харайх /30 секунд/	Гранат холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /22 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Гардан тулаан /ГТ-А, ГТ-1, ГТ-2, ГТ-3/	Бөхийж гараар газар тулах
хн	сек.			тоо					сек	мин/сек		тоо		метр	тоир			см
100	9.9	15.0	33.0	34	59	59	13	6.0	4.20	10.10	85	20	25					55
99		15.1	33.1					5.9	4.22	10.13								
98		15.2	33.2		58	58		5.8	4.24	10.16	84							54
97		15.3	33.3	33				5.7	4.26	10.19			24					
96	10.0	15.4	33.4		57	57	12	5.6	4.28	10.22	83							53
95		15.5	33.5					5.5	4.30	10.25		19						
94		15.6	33.6	32	56	56		5.4	4.32	10.28	82		23					52
93	10.1	15.7	33.7				11	5.3	4.34	10.31								
92		15.8	33.8	31	55	55		5.2	4.36	10.34	81							51
91		15.9	33.9					5.1	4.38	10.37								
90	10.2	16.0	34.0	30	54	54	10	5.0	4.40	10.40	80	18	22	1т				50
89		16.1	34.1					4.9	4.43	10.43								
88		16.2	34.2			53		4.8	4.46	10.46	79							49
87		16.3	34.3	29	53			4.7	4.49	10.49								
86	10.3	16.4	34.4			52		4.6	4.52	10.52	78							48
85		16.5	34.5				9	4.5	4.55	10.55		17	21	2т				
84		16.6	34.6	28	52	51		4.4	4.58	10.58	77							47
83	10.4	16.7	34.7					4.3	5.01	11.01								
82		16.8	34.8	27	51	50		4.2	5.04	11.04	76							46
81		16.9	34.9					4.1	5.07	11.07								
80	10.5	17.0	35.0	26	50	49	8	4.0	5.10	11.10	75	16	20	3т				45
79		17.1	35.1					3.9	5.13	11.13								
78		17.2	35.2			48		3.8	5.16	11.16	74							44
77		17.3	35.3	25	49			3.7	5.19	11.19								
76	10.6	17.4	35.4			47		3.6	5.22	11.22	73							43
75		17.5	35.5				7	3.5	5.25	11.25		15	19	4т				
74		17.6	35.6	24	48	46		3.4	5.28	11.28	72							42
73	10.7	17.7	35.7					3.3	5.31	11.31								
72		17.8	35.8	23	47	45		3.2	5.34	11.34	71							41
71		17.9	35.9					3.1	5.37	11.37								
70	10.8	18.0	36.0	22	46	44	6	3.0	5.40	11.40	70	14	18	5т				40
69		18.1	36.1					2.9	5.43	11.43								
68		18.2	36.2			43		2.8	5.46	11.46	69							39
67		18.3	36.3	21	45			2.7	5.49	11.49								
66	10.9	18.4	36.4			42		2.6	5.52	11.52	68							38
65		18.5	36.5				5	2.5	5.55	11.55		13	17					
64		18.6	36.6	20	44	41		2.4	5.58	11.58	67							37
63	11.0	18.7	36.7					2.3	6.01	12.01								
62		18.8	36.8	19	43	40		2.2	6.04	12.04	66							36
61		18.9	36.9					2.1	6.07	12.07								
60	11.1	19.0	37.0	18	42	39	4	2.0	6.10	12.10	65	12	16					35

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /36-40 нас/

Чанар	Хурд			Хүч				Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Тусгай бэлтгэл		Уян хатан		
	Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10х10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр сунаих	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16 кг-ын туухай өргөх /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	Гранат холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /20 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах
хн	сек.			тоо				мин/сек		тоо		метр	Тойрог			
100	10.7	16.0	34.0	30	55	55	12	2.40	4.40	80	18	22				см
99		16.1	34.1						4.42							50
98		16.2	34.2		54	54		2.41	4.44	79						49
97		16.3	34.3	29					4.46							48
96	10.8	16.4	34.4		53	53	11	2.42	4.48	78						48
95		16.5	34.5						4.50		17	21				47
94		16.6	34.6	28	52	52		2.43	4.52	77						47
93	10.9	16.7	34.7				10		4.54							46
92		16.8	34.8	27	51	51		2.44	4.56	76						46
91		16.9	34.9						4.58							45
90	11.0	17.0	35.0	26	50	50	9	2.45	5.00	75	16	20	1т			45
89		17.1	35.1						5.03							44
88		17.2	35.2			49		2.46	5.06	74						44
87		17.3	35.3	25	49				5.09							43
86	11.1	17.4	35.4			48		2.47	5.12	73						43
85		17.5	35.5				8		5.15		15	19	2т			42
84		17.6	35.6	24	48	47		2.48	5.18	72						42
83	11.2	17.7	35.7						5.21							41
82		17.8	35.8	23	47	46		2.49	5.24	71						41
81		17.9	35.9						5.27							40
80	11.3	18.0	36.0	22	46	45	7	2.50	5.30	70	14	18	3т			40
79		18.1	36.1						5.33							39
78		18.2	36.2			44		2.51	5.36	69						39
77		18.3	36.3	21	45				5.39							38
76	11.4	18.4	36.4			43		2.52	5.42	68						38
75		18.5	36.5				6		5.45		13	17	4т			37
74		18.6	36.6	20	44	42		2.53	5.48	67						37
73	11.5	18.7	36.7						5.51							36
72		18.8	36.8	19	43	41		2.54	5.54	66						36
71		18.9	36.9						5.57							35
70	11.6	19.0	37.0	18	42	40	5	2.55	6.00	65	12	16	5т			35
69		19.1	37.1						6.03							34
68		19.2	37.2			39		2.56	6.06	64						34
67		19.3	37.3	17	41				6.09							33
66	11.7	19.4	37.4			38		2.57	6.12	63						33
65		19.5	37.5				4		6.15		11	15				32
64		19.6	37.6	16	40	37		2.58	6.18	62						32
63	11.8	19.7	37.7						6.21							31
62		19.8	37.8	15	39	36		2.59	6.24	61						31
61		19.9	37.9						6.27							30
60	11.9	20.0	38.0	14	38	35	3	3.00	6.30	60	10	14				30

Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /41-45 нас/

Чанар		Хурд			Хүч				Тэсвэр		Авхаалж самбаа	Тусгай бэлтгэл			Уян хатан	
Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суних	Гэдэсний талалт	Сууж босох /1 минут/	16 кг-ын туухай өргөлт /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Гранат холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /18 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх	
хн	сек.			тоо		сек	мин/сек		тоо	метр	Тойрог	Биеийн тамирын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.	Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.	см		
100	11.1	16.5	36.0	28	53	53	11	2.50	5.10	75	20					45
99		16.6	36.1						5.12							
98		16.7	36.2		52	52		2.51	5.14	74						44
97		16.8	36.3	27					5.16							
96	11.2	16.9	36.4		51	51	10	2.52	5.18	73						43
95		17.0	36.5						5.20		19					
94		17.1	36.6	26	50	50		2.53	5.22	72						42
93	11.3	17.2	36.7				9		5.24							
92		17.3	36.8	25	49	49		2.54	5.26	71						41
91		17.4	36.9						5.28							
90	11.4	17.5	37.0	24	48	46	8	2.55	5.30	70	18			1т		40
89		17.6	37.1						5.33							
88		17.7	37.2			47		2.56	5.36	69						39
87		17.8	37.3	23	47				5.39							
86	11.5	17.9	37.4			46		2.57	5.42	68						38
85		18.0	37.5				7		5.45		17			2т		
84		18.1	37.6	22	46	45		2.58	5.48	67						37
83	11.6	18.2	37.7						5.51							
82		18.3	37.8	21	45	44		2.59	5.54	66						36
81		18.4	37.9						5.57							
80	11.7	18.5	38.0	20	44	43	6	3.00	6.00	65	16			3т		35
79		18.6	38.1						6.03							
78		18.7	38.2			42		3.01	6.06	64						34
77		18.8	38.3	19	43				6.09							
76	11.8	18.9	38.4			41		3.02	6.12	63						33
75		19.0	38.5				5		6.15		15			4т		
74		19.1	38.6	18	42	40		3.03	6.18	62				32		
73	11.9	19.2	38.7						6.21							
72		19.3	38.8	17	41	39		3.04	6.24	61				31		
71		19.4	38.9						6.27							
70	12.0	19.5	39.0	16	40	38	4	3.05	6.30	60	14	5т		30		
69		19.6	39.1						6.33							
68		19.7	39.2			37		3.06	6.36	59				29		
67		19.8	39.3	15	39				6.39							
66	12.1	19.9	39.4			36		3.07	6.42	58				28		
65		20.0	39.5				3		6.45		13					
64		20.1	39.6	14	38	35		3.08	6.48	57				27		
63	12.2	20.2	39.7						6.51							
62		20.3	39.8	13	37	34		3.09	6.54	56				26		
61		20.4	39.9						6.57							
60	12.3	20.5	40.0	12	36	33	2	3.10	7.00	55	12			25		

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /46-аас дээш нас/

Чанар	Хурд			Хүч			Тэсвэр		Авхаалж самбаа	Тусгай бэлтгэл			Уян хатан			
Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суних	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Гранат -холд шидэх /Ф-1 600 гр/	Гранат тойрогт шидэх /16 м, 1 ш Ф-1, 600 гр/	Бие бялдрын хяналтын норматив	Бөхийг гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх		
хн	сек.			тоо			мин/сек		тоо	метр	Тойрог	Биеийн тамирын зааврын хяналтын нормативд заагдсан дасгалуудаас сонгон гүйцэтгүүлж, шалгаж үнэлнэ.	Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.	см		
100	11.5	17.0	37.0	26	51	47	3.00	5.20	65	18						35
99		17.1	37.1					5.21								
98		17.2	37.2		50	46	3.01	5.22	64							34
97		17.3	37.3	25				5.23								
96	11.6	17.4	37.4		49	45	3.02	5.24	63		17					33
95		17.5	37.5					5.25								
94		17.6	37.6	24	48	44	3.03	5.26	62							32
93	11.7	17.7	37.7					5.27								
92		17.8	37.8	23	47	43	3.04	5.28	61							31
91		17.9	37.9					5.29								
90	11.8	18.0	38.0	22	46	42	3.05	5.50	60	16	1т					30
89		18.1	38.1					5.53								
88		18.2	38.2			41	3.06	5.56	59							29
87		18.3	38.3	21	45			5.59								
86	11.9	18.4	38.4			40	3.07	6.02	58							28
85		18.5	38.5					6.05		15	2т					
84		18.6	38.6	20	44	39	3.08	6.08	57							27
83	12.0	18.7	38.7					6.11								
82		18.8	38.8	19	43	38	3.09	6.14	56							26
81		18.9	38.9					6.17								
80	12.1	19.0	39.0	18	42	37	3.10	6.20	55	14	3т					25
79		19.1	39.1					6.23								
78		19.2	39.2			36	3.11	6.26	54							24
77		19.3	39.3	17	41			6.29								
76	12.2	19.4	39.4			35	3.12	6.32	53							23
75		19.5	39.5					6.35		13	4т					
74		19.6	39.6	16	40	34	3.13	6.38	52							22
73	12.3	19.7	39.7					6.41								
72		19.8	39.8	15	39	33	3.14	6.44	51					21		
71		19.9	39.9					6.47								
70	12.4	20.0	40.0	14	38	32	3.15	6.50	50	12	5т			20		
69		20.1	40.1					6.53								
68		20.2	40.2			31	3.16	6.56	49					19		
67		20.3	40.3	13	37			6.59								
66	12.5	20.4	40.4			30	3.17	7.02	48					18		
65		20.5	40.5					7.05		11						
64		20.6	40.6	12	36	29	3.18	7.08	47					17		
63	12.6	20.7	40.7					7.11								
62		20.8	40.8	11	35	28	3.19	7.14	46					16		
61		20.9	40.9					7.17								
60	12.7	21.0	41.0	10	34	27	3.20	7.20	45	10				15		

ЗЭВСЭГТ ХҮЧНИЙ ЖАНЖИН ШТАБЫН СУРГАЛТЫН ХЭЛТЭС

Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн
стандартын хавсралт

БИЕИЙН ӨНДӨР, ЖИНГИЙН ХАРЬЦААГ ТОДОРХОЙЛОХ ХҮСНЭГТ

Биеийн өндөр	ЖИНГИЙН Доод хязгаар	Насны ангилал								
		Эрэгтэй					Эмэгтэй			
		18-25 нас	26-30 нас	31-40 нас	41-50 нас	51-ээс дээш нас	18-25 нас	26-30 нас	31-40 нас	41-ээс дээш нас
150	41.3						51.3	52.7	54.5	55.8
151	41.7						52.0	53.4	55.2	56.5
152	42.2						52.7	54.1	55.9	57.3
153	42.6						53.4	54.8	56.6	58.1
154	43.3						54.1	55.5	57.4	58.8
155	45.4	62.0	63.4	65.3	66.1	66.8	54.8	56.2	58.1	59.6
156	46.3	62.8	64.2	66.2	66.9	67.7	55.5	56.9	58.9	60.4
157	47.2	63.6	65.1	67.0	67.8	68.5	56.2	57.7	59.7	61.1
158	47.6	64.4	65.9	67.9	68.7	69.4	56.9	58.4	60.4	61.9
159	48.1	65.2	66.7	68.8	69.5	70.3	57.6	59.2	61.2	62.7
160	48.5	66.0	67.6	69.6	70.4	71.2	58.4	59.9	62.0	63.5
161	49.0	66.9	68.4	70.5	71.3	72.1	59.1	60.7	62.7	64.3
162	49.4	67.7	69.3	71.4	72.2	73.0	59.8	61.4	63.5	65.1
163	49.9	68.5	70.1	72.3	73.1	73.9	60.6	62.2	64.3	65.9
164	50.8	69.4	71.0	73.2	74.0	74.8	61.3	62.9	65.1	66.7
165	51.7	70.2	71.9	74.1	74.9	75.7	62.1	63.7	65.9	67.5
166	52.2	71.1	72.7	75.0	75.8	76.6	62.8	64.5	66.7	68.3
167	52.6	72.0	73.6	75.9	76.7	77.5	63.6	65.3	67.5	69.2
168	53.1	72.8	74.5	76.8	77.6	78.5	64.4	66.0	68.3	70.0
169	54.0	73.7	75.4	77.7	78.5	79.4	65.1	66.8	69.1	70.8
170	54.9	74.6	76.3	78.6	79.5	80.3	65.9	67.6	69.9	71.7
171	55.5	75.4	77.2	79.5	80.4	81.3	66.7	68.4	70.8	72.5
172	56.1	76.3	78.1	80.5	81.4	82.2	67.5	69.2	71.6	73.4
173	56.7	77.2	79.0	81.4	82.3	83.2	68.2	70.0	72.4	74.2
174	57.4	78.1	79.9	82.4	83.3	84.2	69.0	70.8	73.3	75.1
175	58.1	79.0	80.9	83.3	84.2	85.1	69.8	71.7	74.1	76.0
176	58.7	79.9	81.8	84.3	85.2	86.1	70.6	72.5	75.0	76.8
177	59.3	80.8	82.7	85.2	86.2	87.1	71.4	73.3	75.8	77.7
178	59.9	81.7	83.6	86.2	87.1	88.1	72.2	74.1	76.7	78.6
179	60.8	82.7	84.6	87.2	88.1	89.1	73.1	75.0	77.5	79.5
180	61.7	83.6	85.5	88.1	89.1	90.1	73.9	75.8	78.4	80.4
181	62.3	84.5	86.5	89.1	90.1	91.1	74.7	76.7	79.3	81.2
182	62.9	85.5	87.4	90.1	91.1	92.1	75.5	77.5	80.2	82.1
183	63.5	86.4	88.4	91.1	92.1	93.1	76.4	78.4	81.0	83.1
184	64.4	87.3	89.4	92.1	93.1	94.1	77.2	79.2	81.9	84.0
185	65.3	88.3	90.4	93.1	94.1	95.1	78.0	80.1	82.8	84.9
186	65.9	89.3	91.3	94.1	95.1	96.2	78.9	81.0	83.7	85.8
187	66.5	90.2	92.3	95.1	96.2	97.2	79.7	81.8	84.6	86.7
188	67.1	91.2	93.3	96.1	97.2	98.3	80.6	82.7	85.5	87.7
189	67.7	92.2	94.3	97.2	98.2	99.3	81.4	83.6	86.4	88.6
190	68.3	93.1	95.3	98.2	99.3	100.4	82.3	84.5	87.4	89.5
191	68.9	94.1	96.3	99.2	100.3	101.4	83.2	85.4	88.3	90.5
192	69.9	95.1	97.3	100.3	101.4	102.5	84.0	86.3	89.2	91.4
193	70.8	96.1	98.3	101.3	102.4	103.6	84.9	87.2	90.1	92.4
194	71.4	97.1	99.4	102.4	103.5	104.6	85.8	88.1	91.1	93.3
195	72.0	98.1	100.4	103.4	104.6	105.7	86.7	89.0	92.0	94.3
196	72.6	99.1	101.4	104.5	105.6	106.8	87.6	89.9	93.0	95.3
197	73.5	100.1	102.5	105.6	106.7	107.9	88.5	90.8	93.9	96.2
198	74.4	101.1	103.5	106.6	107.8	109.0	89.4	91.7	94.9	97.2
199	75.0	102.2	104.5	107.7	108.9	110.1	90.3	92.7	95.8	98.2
200	75.6	103.2	105.6	108.8	110.0	111.2	91.2	93.6	96.8	99.2

ЗЭВСЭГТ ХҮЧНИЙ ЖАНЖИН ШТАБЫН СУРГАЛТЫН ХЭЛТЭС

Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн
стандартын хавсралт

ЦЭРГИЙН АЛБА ХААГЧИЙН БҮСЭЛХИЙ, ТАШААНЫ ТОЙРГИЙН ЗОХИСТОЙ
ХАРЬЦААНЫ ЗӨВШӨӨРӨГДӨХ ДЭЭД ХЭМЖЭЭ

Утга	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
Насны ангилал	18-30 нас	31-40 нас	41-50 нас	51-ээс дээш нас	18-30 нас	31-40 нас	41-ээс дээш нас
Бүсэлхий ташааны тойргийн харьцаа	0.90	0.92	0.94	0.95	0.82	0.84	0.88

ЗЭВСЭГТ ХҮЧНИЙ ЖАНЖИН ШТАБЫН СУРГАЛТЫН ХЭЛТЭС