

ფიზიკური მომზადების დონის შემოწმების ცხრილი:

ნორმატივის სახეობა	ასაკობრივი ჯგუფი (მამაკაცები)														
	I (18/25 წ.წ.)			II (26/35 წ.წ.)			III (36/40 წ.წ.)			IV (41/49 წ.წ.)			V (50 წლის ზემ)		
	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ
დერძე მიზიდვა რაოდენობა	12	10	8	10	8	6	8	6	5	6	5	4	5	4	3
სირბილი 100 მ.(წმ)	13.2-14.0			14.0-15.0			15.0-16.0			16.0-17.0			17.0-18.0		
სირბილი 1000მ. (წმ)	3.30-3.50			3.50-4.05			4.05-4.25			4.30-4.50			4.50-5.10		
სირბილი 3000მ. (წმ)	12.0-13.30			13.30-14.0			14.05-14.40			14.40-15.30			17.00- განუსახდვრელი		

ნორმატივის სახეობა	ასაკობრივი ჯგუფი (ქალები)											
	I (18/25 წ.წ.)			II (26/35 წ.წ.)			III (36/40 წ.წ.)			V (41 წლის ზემოთ)		
	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ	ფრ	კარგ ი	ღამ
ზურგზე დაწოლილი მდბომარეობიდან სხეულის აწევა	30	25	20	25	20	15	20	15	10	15	10	5
სირბილი 100 მ.(წმ)	15.0-16.0			16.0-17.0			17.0-18.0			18.0-19.0		
სირბილი 1000მ. (წმ)	5.00-5.30			5.40-6.30			6.30-7.30			7.35-8.10		

ფიზიკური ნორმატივი ჩაბარებულად ჩაითვლება, თუკი მსმენელები შეუჩერებლივ, ხარვეზის გარეშე შეასრულებენ დავალებას. მაგალითად:

- ღერძზე მიზიდვისას ბოლომდე გაშლის ხელებს და აწევსას ნიკაპს მიადებს ღერძს;
- პრესის ვარჯიშის შესრულებისას ხელები ექნება მუდმივად თავს უკან;