



ОНЦГОЙ БАЙДЛЫН ЕРӨНХНИЙ ГАЗРЫН ДАРГЫН ТУШААЛ

2018 оны 11 сарын 23 өдөр

Дугаар А/397

Улаанбаатар хот

Бие бялдрын бэлтгэлжилтийн нормативыг батлах тухай

Засгийн газрын агентлагийн эрх зүйн байдлын тухай хуулийн 7 дугаар зүйлийн 7.1.6, 8 дугаар зүйлийн 8.4, Гамшгаас хамгаалах тухай хуулийн 30 дугаар зүйлийн 30.1.4, Зэвсэгт хүчний Жанжин штабын даргын 2017 оны “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандартыг батлах тухай” А/505 дугаар тушаалыг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. “Онцгой байдлын байгууллагын алба хаагчдын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив”-ыг хавсралтаар баталсугай.

2. “Цэргийн биеийн тамирын бэлтгэлийн стандарт”-ын “Биеийн зохистой харьцаа”, “Онцгой байдлын байгууллагын алба хаагчдын бие бялдрын бэлтгэлжилтийн норматив”-ыг 2019 оны 01 дүгээр сарын 01-ний өдрөөс эхлэн мөрдүүлэх ажлыг чанартай зохион байгуулахыг Аврагч биеийн тамир, техник-спорт хороо (хурандаа Г.Эрхэмбаяр), төв, орон нутгийн онцгой байдлын байгууллагын дарга, захирагч нарт тус тус үүрэг болгосугай.

3. Энэ тушаал гарсантай холбогдуулан Онцгой байдлын ерөнхий газрын даргын 2007 оны А/09 дүгээр тушаалаар батлагдсан “Онцгой байдлын албаны албан хаагчдын бие бялдрын шалгуур үзүүлэлт”-ийг хүчингүй болсонд тооцсугай.

4. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Захиргааны удирдлагын газар (хурандаа Л.Болдбаатар)-т даалгасугай.

ДАРГА,
ХОШУУЧ ГЕНЕРАЛ



Т.БАДРАЛ

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /46-аас дээш нас/

Чанар	Хурд	Хүн	Тэсвэр	Ахлаалж самбаа	Уян хатан										
						Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10х10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр сунах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал
хн	сек.	тоо	мин/сек	тоо	см										
100	11.5	17.0	37.0	26	51	47	3.00	5.20	65						35
99		17.1	37.1					5.21							34
98		17.2	37.2		50	46	3.01	5.22	64						
97		17.3	37.3	25				5.23							
96	11.6	17.4	37.4		49	45	3.02	5.24	63						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						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							
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						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							
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						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							
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						15

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /41-45 нас/

Чанар	Хурд			Хүч				Тэсвэр		Авхаалж самбаа		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-ын туухай өргөлт /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	Цогцолбор дасгал	ББЕХ-ийн 224 тоот дасгал	Бөхийж гараар газар тулах
хн	сек.			тоо				сек	мин/сек		тоо		
100	11.1	16.5	36.0	28	53	53	11	2.50	5.10	75			см
99		16.6	36.1						5.12				45
98		16.7	36.2		52	52		2.51	5.14	74			44
97		16.8	36.3	27					5.16				43
96	11.2	16.9	36.4		51	51	10	2.52	5.18	73			42
95		17.0	36.5						5.20				41
94		17.1	36.6	26	50	50		2.53	5.22	72			40
93	11.3	17.2	36.7				9		5.24				39
92		17.3	36.8	25	49	49		2.54	5.26	71			38
91		17.4	36.9						5.28				37
90	11.4	17.5	37.0	24	48	46	8	2.55	5.30	70			36
89		17.6	37.1						5.33				35
88		17.7	37.2			47		2.56	5.36	69			34
87		17.8	37.3	23	47				5.39				33
86	11.5	17.9	37.4			46		2.57	5.42	68			32
85		18.0	37.5				7		5.45				31
84		18.1	37.6	22	46	45		2.58	5.48	67			30
83	11.6	18.2	37.7						5.51				29
82		18.3	37.8	21	45	44		2.59	5.54	66			28
81		18.4	37.9						5.57				27
80	11.7	18.5	38.0	20	44	43	6	3.00	6.00	65			26
79		18.6	38.1						6.03				25
78		18.7	38.2			42		3.01	6.06	64			
77		18.8	38.3	19	43				6.09				
76	11.8	18.9	38.4			41		3.02	6.12	63			
75		19.0	38.5				5		6.15				
74		19.1	38.6	18	42	40		3.03	6.18	62			
73	11.9	19.2	38.7						6.21				
72		19.3	38.8	17	41	39		3.04	6.24	61			
71		19.4	38.9						6.27				
70	12.0	19.5	39.0	16	40	38	4	3.05	6.30	60			
69		19.6	39.1						6.33				
68		19.7	39.2			37		3.06	6.36	59			
67		19.8	39.3	15	39				6.39				
66	12.1	19.9	39.4			36		3.07	6.42	58			
65		20.0	39.5				3		6.45				
64		20.1	39.6	14	38	35		3.08	6.48	57			
63	12.2	20.2	39.7						6.51				
62		20.3	39.8	13	37	34		3.09	6.54	56			
61		20.4	39.9						6.57				
60	12.3	20.5	40.0	12	36	33	2	3.10	7.00	55			

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын завсрын дагуу үнэлнэ.

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /31-35 нас/

Чанар	Хурд	Хүч						Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Уян хатан		
		Гар дээр суних	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16-ын туухай өргөх /1 минут/	Дүүжинд өнцөг барих	1000 метрт гүйх	2000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/				
ХН	сек	тоо						сек	мин/сек	тоо		см		
100	9.9	15.0	33.0	34	59	59	13	6.0	4.20	10.10	85	20	55	
99		15.1	33.1					5.9	4.22	10.13				54
98		15.2	33.2		58	58		5.8	4.24	10.16	84			
97		15.3	33.3	33				5.7	4.26	10.19				
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			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		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		
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		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		
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		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		
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		35

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /18-25 нас/

Чанар	Хурд	Хүч						Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Үүн хатан			
		Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	Дүүжинд өнцөг барих	1000 метрт гүйх	2000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/					
ХН	сек.	ТОО						Мин/сек		ТОО		СМ			
100	9.1	14.0	31.0	40	63	65	15	8.0	4.00	9.10	95	24			
99		14.1	31.1					7.9	4.02	9.13					
98		14.2	31.2		62	64		7.8	4.04	9.16	94				
97		14.3	31.3	39				7.7	4.06	9.19					
96	9.2	14.4	31.4		61	63	14	7.6	4.08	9.22	93				
95		14.5	31.5					7.5	4.10	9.25		23			
94		14.6	31.6	38	60	62		7.4	4.12	9.28	92				
93	9.3	14.7	31.7				13	7.3	4.14	9.31					
92		14.8	31.8	37	59	61		7.2	4.16	9.34	91				
91		14.9	31.9					7.1	4.18	9.37					
90	9.4	15.0	32.0	36	58	60	12	7.0	4.20	9.40	90	22			
89		15.1	32.1					6.9	4.23	9.43					
88		15.2	32.2			59		6.8	4.26	9.46	89				
87		15.3	32.3	35	57			6.7	4.29	9.49					
86	9.5	15.4	32.4			58		6.6	4.32	9.52	88				
85		15.5	32.5				11	6.5	4.35	9.55		21			
84		15.6	32.6	34	56	57		6.4	4.38	9.58	87				
83	9.6	15.7	32.7					6.3	4.41	10.01					
82		15.8	32.8	33	55	56		6.2	4.44	10.04	86				
81		15.9	32.9					6.1	4.47	10.07					
80	9.7	16.0	33.0	32	54	55	10	6.0	4.50	10.10	85	20			
79		16.1	33.1					5.9	4.53	10.13					
78		16.2	33.2			54		5.8	4.56	10.16	84				
77		16.3	33.3	31	53			5.7	4.59	10.19					
76	9.8	16.4	33.4			53		5.6	5.02	10.22	83				
75		16.5	33.5				9	5.5	5.05	10.25		19			
74		16.6	33.6	30	52	52		5.4	5.08	10.28	82				
73	9.9	16.7	33.7					5.3	5.11	10.31					
72		16.8	33.8	29	51	51		5.2	5.14	10.34	81				
71		16.9	33.9					5.1	5.17	10.37					
70	10.0	17.0	34.0	28	50	50	8	5.0	5.20	10.40	80	18			
69		17.1	34.1					4.9	5.23	10.43					
68		17.2	34.2			49		4.8	5.26	10.46	79				
67		17.3	34.3	27	49			4.7	5.29	10.49					
66	10.1	17.4	34.4			48		4.6	5.32	10.52	78				
65		17.5	34.5				7	4.5	5.35	10.55		17			
64		17.6	34.6	26	48	47		4.4	5.38	10.58	77				
63	10.2	17.7	34.7					4.3	5.41	11.01					
62		17.8	34.8	25	47	46		4.2	5.44	11.04	76				
61		17.9	34.9					4.1	5.47	11.07					
60	10.3	18.0	35.0	24	46	45	6	4.0	5.50	11.10	75	16			
Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.												ББЕХ-ийн 224 тоот дасгал			
Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.												Бөхийж гараар газар тулах			
												Сууж урагш бөхийх		45	

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛГЭЙН НОРШАЛЫГ
Эрэгтэй /18-25 нас/

Онцгой Самбарын Ерөнхий Газрын даргын
2018 оны /11/ дугаар сарын 28-ны өдрийн
А/З... дугаар тушаалын хэвсгэрд
Эрэгтэй /18-25 нас/



Хн	Хурд			Хүч							Төсвэр		Төгс		сек.	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 туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/		
100	8.6	12.5	27.0	70	65	20	24	71	12	33	3.00	11.30	125	35	8.0	
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	
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	
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	
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	
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	
89			28.1								3.22	12.03			9.1	
88		13.1	28.2	64				65			3.24	12.06	119		9.2	
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	
85			28.5			17			9		3.30	12.15			9.5	
84		13.3	28.6	62				63			3.32	12.18	117		9.6	
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	
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	
79			29.1								3.42	12.33			10.1	
78		13.6	29.2	59				60			3.44	12.36	114		10.2	
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	
75			29.5			15			7		3.50	12.45			10.5	
74		13.8	29.6	57				58			3.52	12.48	112		10.6	
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	
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	
69			30.1								4.02	13.03			11.1	
68		14.1	30.2	54				55			4.04	13.06	109		11.2	
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	
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	
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	
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	
Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.																
Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.																
см	Сууж урагш бөхийх															
65																
66																
67																
68																
69																
70																
71																
72																
73																
74																
75																
76																
77																
78																
79																
80																
81																
82																
83																
84																
85																
86																
87																
88																
89																
90																
91																
92																
93																
94																
95																
96																
97																
98																
99																
100																

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /31-35 нас/

Хүн	Хурд			Хүч							Тэсвэр		Дөхөлт		Дөхөлт	Самбаа	Үн 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 туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/				модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/
хн	сек			тоо							мин/сек		тоо		сек.			
100	9.4	13.5	29.0	65	63	16	20	67	10	30	3.20	13.00	115	33	10.0			55
99			29.1								3.22	13.03			10.1			54
98		13.6	29.2	64	62		19	66			3.24	13.06	114	32	10.2			53
97			29.3								3.26	13.09			10.3			52
96	9.5	13.7	29.4	63	61		18	65		29	3.28	13.12	113	31	10.4			51
95			29.5			15			9		3.30	13.15			10.5			50
94		13.8	29.6	62	60			64			3.32	13.18	112	30	10.6			49
93	9.6		29.7				17			28	3.34	13.21			10.7			48
92		13.9	29.8	61	59			63			3.36	13.24	111	29	10.8			47
91			29.9								3.38	13.27			10.9			46
90	9.7	14.0	30.0	60	58	14	16	62	8	27	3.40	13.30	110	28	11.0			45
89			30.1								3.42	13.33			11.1			44
88		14.1	30.2	59				61			3.44	13.36	109		11.2			43
87			30.3								3.46	13.39			11.3			42
86	9.8	14.2	30.4	58	57		15	60		26	3.48	13.42	108	27	11.4			41
85			30.5			13			7		3.50	13.45			11.5			40
84		14.3	30.6	57				59			3.52	13.48	107		11.6			39
83	9.9		30.7		56		14	58		25	3.54	13.51		26	11.7			38
82		14.4	30.8	56							3.56	13.54	106		11.8			37
81			30.9								3.58	13.57			11.9			36
80	10.0	14.5	31.0	55	55	12	13	57	6	24	4.00	14.00	105	25	12.0			35
79			31.1								4.02	14.03			12.1			
78		14.6	31.2	54				56			4.04	14.06	104		12.2			
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			
75			31.5			11			5		4.10	14.15			12.5			
74		14.8	31.6	52				54			4.12	14.18	102		12.6			
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			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			40
69			32.1								4.22	14.33			13.1			
68		15.1	32.2	49				51			4.24	14.36	99		13.2			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			38
65			32.5			9			3		4.30	14.45			13.5			
64		15.3	32.6	47	50			49			4.32	14.48	97		13.6			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			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			35
Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.																		
Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.																		

АЛБА ХААГЧУДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /36-40 нас/

Хүн	Хурд			Хүч							Тэсвэр		Авхаалж самбаа			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	i цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	модон ямаан дээгүүр давтаж харайх/10 удаа/		ББЕХ-ийн 224 тоот дасгал	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
жн	сек.			тоо							мин/сек		тоо			сек.			
100	9.8	14.0	30.0	63	61	14	18	65	9	28	3.40	14.00	110	31	12.0			50	
99			30.1								3.42	14.03			12.1			49	
98		14.1	30.2	62	60		17	64			3.44	14.06	109	30	12.2			48	
97			30.3								3.46	14.09			12.3			47	
96	9.9	14.2	30.4	61	59		16	63		27	3.48	14.12	108	29	12.4			46	
95			30.5				13		8		3.50	14.15			12.5			45	
94		14.3	30.6	60	58			62			3.52	14.18	107	28	12.6			44	
93	10.0		30.7				15			26	3.54	14.21			12.7			43	
92		14.4	30.8	59	57			61			3.56	14.24	106	27	12.8			42	
91			30.9								3.58	14.27			12.9			41	
90	10.1	14.5	31.0	58	56	12	14	60	7	25	4.00	14.30	105	26	13.0			40	
89			31.1								4.02	14.33			13.1			39	
88		14.6	31.2	57				59			4.04	14.36	104		13.2			38	
87			31.3								4.06	14.39			13.3			37	
86	10.2	14.7	31.4	56	55		13	58		24	4.08	14.42	103	25	13.4			36	
85			31.5			11			6		4.10	14.45			13.5			35	
84		14.8	31.6	55				57			4.12	14.48	102		13.6			34	
83	10.3		31.7		54		12			23	4.14	14.51		24	13.7			33	
82		14.9	31.8	54				56			4.16	14.54	101		13.8			32	
81			31.9								4.18	14.57			13.9			31	
80	10.4	15.0	32.0	53	53	10	11	55	5	22	4.20	15.00	100	23	14.0			30	
79			32.1								4.22	15.03			14.1				
78		15.1	32.2	52				54			4.24	15.06	99		14.2				
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				
75			32.5			9			4		4.30	15.15			14.5				
74		15.3	32.6	50				52			4.32	15.18	97		14.6				
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				
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				
69			33.1								4.42	15.33			15.1				
68		15.6	33.2	47				49			4.44	15.36	94		15.2				
67			33.3		49						4.46	15.39			15.3				
66	10.8	15.7	33.4	46		7	7	48		18	4.48	15.42	93	19	15.4				
65			33.5						2		4.50	15.45			15.5				
64		15.8	33.6	45	48			47			4.52	15.48	92		15.6				
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				
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				
Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.																			
Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.																			

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БАЛДРЫН БАЛГТЭГЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ
Эрэгтэй /46 -50 нас/

Хн	Хурд			Хүч							Төсвэр		Авхалж самбаа		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/	24 кг-ийн туухай өргөх /1 минут/	1000 метрт гүйх	3000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/		
сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	сек.	мин/сек	мин/сек	сек.	сек.	см	
100	10.6	15.0	32.0	47	53	10	12	55	24	4:30	16:00	95	25	40	
99			32.1							4:32	16:03			39	
98		15.1	32.2	46	52			54		4:34	16:06	94	24		
97			32.3							4:36	16:09				
96	10.7	15.2	32.4	45	51		9	53	23	4:38	16:12	93	23	38	
95			32.5				11			4:40	16:15				
94		15.3	32.6	44	50			52		4:42	16:18	92	22	37	
93	10.8		32.7						22	4:44	16:21				
92		15.4	32.8	43	49			51		4:46	16:24	91	21	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	35	
89			33.1							4:52	16:33				
88		15.6	33.2	41				49		4:54	16:36	89		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		33	
85			33.5			7				5:00	16:45				
84		15.8	33.6	39				47		5:02	16:48	87	18	32	
83	11.1		33.7		46				19	5:04	16:51				
82		15.9	33.8	38			8	46		5:06	16:54	86	17	31	
81			33.9							5:08	16:57				
80	11.2	16.0	34.0	37	45	6		45	18	5:10	17:00	85	16	30	
79			34.1							5:12	17:03				
78		16.1	34.2	36			7	44		5:14	17:06	84		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		28	
75			34.5			5				5:20	17:15				
74		16.3	34.6	34			6	42		5:22	17:18	82	14	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	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	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		4	38	14	5:38	17:42	78		23	
65			35.5							5:40	17:45				
64		16.8	35.6	29						5:42	17:48	77		22	
63	11.7		35.7		40		3		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	2	35	12	5:50	18:00	75	8	20	

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эрэгтэй /51-55 нас/

Тоон үнэлгээ	Хурд			Хүч			Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Уян хатан	
	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суних	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	I цогцолбор дасгал	ББЕХ-ийн 224 тоот дасгал	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо			мин/сек		тоо		см	
100	11.0	16.0	33.0	38	45	50	2.25	4.50	90			35
99			33.1				2.26	4.52				
98		16.1	33.2	37	44	49	2.27	4.54	89			34
97			33.3				2.28	4.56				
96	11.1	16.2	33.4	36	43	48	2.29	4.58	88			33
95			33.5				2.30	5.00				
94		16.3	33.6	35	42	47	2.31	5.02	87			32
93	11.2		33.7				2.32	5.04				
92		16.4	33.8	34	41	46	2.33	5.06	86			31
91			33.9				2.34	5.08				
90	11.3	16.5	34.0	33	40	45	2.35	5.10	85			30
89			34.1				2.36	5.12				
88		16.6	34.2	32		44	2.37	5.14	84			29
87			34.3				2.38	5.16				
86	11.4	16.7	34.4	31	39	43	2.39	5.18	83			28
85			34.5				2.40	5.20				
84		16.8	34.6	30		42	2.41	5.22	82			27
83	11.5		34.7		38		2.42	5.24				
82		16.9	34.8	29		41	2.43	5.26	81			26
81			34.9				2.44	5.28				
80	11.6	17.0	35.0	28	37	40	2.45	5.30	80			25
79			35.1				2.46	5.32				
78	11.7	17.1	35.2	27		39	2.47	5.34	79			24
77			35.3				2.48	5.36				
76	11.8	17.2	35.4	26	36	38	2.49	5.38	78			23
75			35.5				2.50	5.40				
74	11.9	17.3	35.6	25		37	2.51	5.42	77			22
73			35.7		35		2.52	5.44				
72	12.0	17.4	35.8	24		36	2.53	5.46	76			21
71			35.9				2.54	5.48				
70	12.1	17.5	36.0	23	34	35	2.55	5.50	75			20
69			36.1				2.56	5.52				
68	12.2	17.6	36.2	22		34	2.57	5.54	74			19
67			36.3				2.58	5.56				
66	12.3	17.7	36.4	21	33	33	2.59	5.58	73			18
65			36.5				3.00	6.00				
64	12.4	17.8	36.6	20		32	3.01	6.02	72			17
63			36.7		32		3.02	6.04				
62	12.5	17.9	36.8	19		31	3.03	6.06	71			16
61			36.9				3.04	6.08				
60	12.6	18.0	37.0	18	31	30	3.05	6.10	70			15

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ
Эрэгтэй /56 Дээш нас/

Тoon үнэлгээ	Хурд		Хүч		Тэсвэр		Авхаалж самбаа	Үнд хатан	
	сек.	сек.	Тоо	Тоо	мин/сек	мин/сек			
Тоон үнэлгээ	60 метрт гүйх	10x10 метрийн гүйлт	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	500 м гүйлт	1000 метрт гүйх	I, II, III-16 тоот дасгал	Сууж урагш бөхийх	
	100	12.0	35.0	30	35	2.45			5.10
	99		35.1			2.46			5.12
	98		35.2	29	34	2.47			5.14
	97		35.3			2.48			5.16
	96	12.1	35.4	28	33	2.49			5.18
	95		35.5			2.50			5.20
	94		35.6	27	32	2.51			5.22
	93	12.2	35.7			2.52			5.24
	92		35.8	26	31	2.53			5.26
91		35.9			2.54	5.28			
90	12.3	36.0	25	30	2.55	5.30			
89		36.1			2.56	5.32			
88		36.2	24	29	2.57	5.34			
87		36.3			2.58	5.36			
86	12.4	36.4	23	28	2.59	5.38			
85		36.5			3.00	5.40			
84		36.6	22	27	3.01	5.42			
83	12.5	36.7			3.02	5.44			
82		36.8	21	26	3.03	5.46			
81		36.9			3.04	5.48			
80	12.6	37.0	20	25	3.05	5.50			
79		37.1			3.06	5.52			
78	12.7	37.2			3.07	5.54			
77		37.3			3.08	5.56			
76	12.8	37.4	19	24	3.09	5.58			
75		37.5			3.10	6.00			
74	12.9	37.6			3.11	6.02			
73		37.7			3.12	6.04			
72	13.0	37.8	18	23	3.13	6.06			
71		37.9			3.14	6.08			
70	13.1	38.0			3.15	6.10			
69		38.1			3.16	6.12			
68	13.2	38.2	17	22	3.17	6.14			
67		38.3			3.18	6.16			
66	13.3	38.4			3.19	6.18			
65		38.5			3.20	6.20			
64	13.4	38.6	16	21	3.21	6.22			
63		38.7			3.22	6.24			
62	13.5	38.8			3.23	6.26			
61		38.9			3.24	6.28			
60	13.6	39.0	15	20	3.25	6.30			
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								Тоо	
Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.								80	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								79	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								78	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								77	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								76	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								75	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								74	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								73	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								72	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								71	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								70	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								69	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								68	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								67	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								66	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								65	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								64	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								63	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								62	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								61	
Цэргийн биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.								60	

АЛБА ХААГЧДЫН БИЕ БЯЛДРЫН БЭЛТГЭЛЖИЛТИЙН НОРМАТИВ

Эмэгтэй /36-40 нас/

Чанар	Хурд	Хүч						Тэсвэр		Авхаалж самбаа		Уян хатан		
		Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16 кг-ын туухай өргөх /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/					
Дасгал	60 метрт гүйх	100 метрт гүйлт /нам гараа/	10x10 метрийн давтамжтай гүйх	Гар дээр суниах	Гэдэсний таталт	Сууж босох /1 минут/	16 кг-ын туухай өргөх /1 минут/	500 метрт гүйх	1000 метрт гүйх	1 цогцолбор дасгал	Сандал дээгүүр харайх /30 секунд/	ББЕХ-ийн 224 тоот дасгал	Бөхийж гараар газар тулах	Сууж урагш бөхийх
хн	сек.			тоо						мин/сек		тоо		см
100	10.7	16.0	34.0	30	55	55	12	2.40	4.40	80	18			50
99		16.1	34.1						4.42					49
98		16.2	34.2		54	54		2.41	4.44	79				48
97		16.3	34.3	29					4.46					47
96	10.8	16.4	34.4		53	53	11	2.42	4.48	78				46
95		16.5	34.5					2.43	4.50		17			45
94		16.6	34.6	28	52	52			4.52	77				44
93	10.9	16.7	34.7				10		4.54					43
92		16.8	34.8	27	51	51		2.44	4.56	76				42
91		16.9	34.9						4.58					41
90	11.0	17.0	35.0	26	50	50	9	2.45	5.00	75	16			40
89		17.1	35.1						5.03					39
88		17.2	35.2			49		2.46	5.06	74				38
87		17.3	35.3	25	49				5.09					37
86	11.1	17.4	35.4			48	8	2.47	5.12	73				36
85		17.5	35.5						5.15		15			35
84		17.6	35.6	24	48	47		2.48	5.18	72				34
83	11.2	17.7	35.7						5.21					33
82		17.8	35.8	23	47	46		2.49	5.24	71				32
81		17.9	35.9						5.27					31
80	11.3	18.0	36.0	22	46	45	7	2.50	5.30	70	14			30
79		18.1	36.1						5.33					
78		18.2	36.2			44		2.51	5.36	69				
77		18.3	36.3	21	45				5.39					
76	11.4	18.4	36.4			43		2.52	5.42	68				
75		18.5	36.5				6		5.45		13			
74		18.6	36.6	20	44	42		2.53	5.48	67				
73	11.5	18.7	36.7						5.51					
72		18.8	36.8	19	43	41		2.54	5.54	66				
71		18.9	36.9						5.57					
70	11.6	19.0	37.0	18	42	40	5	2.55	6.00	65	12			
69		19.1	37.1						6.03					
68		19.2	37.2			39		2.56	6.06	64				
67		19.3	37.3	17	41				6.09					
66	11.7	19.4	37.4			38		2.57	6.12	63				
65		19.5	37.5				4		6.15		11			
64		19.6	37.6	16	40	37		2.58	6.18	62				
63	11.8	19.7	37.7						6.21					
62		19.8	37.8	15	39	36		2.59	6.24	61				
61		19.9	37.9						6.27					
60	11.9	20.0	38.0	14	38	35	3	3.00	6.30	60	10			

Анги, салбарын жигдрэлт, гүйцэтгэлээр үнэлнэ.

Биеийн тамирын зааврын дагуу үнэлнэ.