



სსრკ-ს სპორტის განვითარებისათვის

პრაქტიკული ცხვენების

ტექნიკური რჩევა

პრაქტიკული ცხვენების ტექნიკის პროგრამა, რომელსაც დღეს ვაქვეყნებთ...

დღეს ვაქვეყნებთ მოსახლეობის გააქტივებისათვის...

1988 წელს ჩვენ ერთმანეთს ტექნიკურ გავსაცავთ...

რაიმდენიმე სიტუაცია ამ მოძრაობის ისტორიაზე...

სსრკ-ის სპორტის განვითარებისათვის...

სსრკ-ის სპორტის განვითარებისათვის

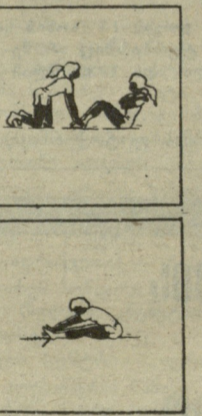
Table with 10 columns and 17 rows of numerical data, likely representing performance metrics or scores.

აუცილებელი კომენტარი. მოსწავლეთა ტექნიკური...

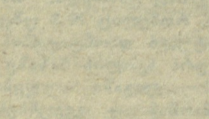
სკოლებსა და პროფტექნიკურ სკოლებში, ტექნიკური...



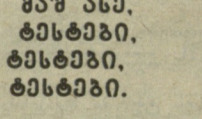
1. მაქოსებრი სირბილი — 4X80 ფუტზე. (30 ფუტი — 9 მ, 14 სმ).



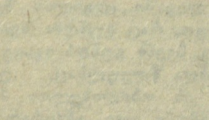
იდაყვებით თეძოებს შეეხებით და სწრაფად დაუბრუნდით...



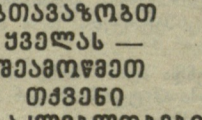
2. აზიდვა დერძე. გოგონები და ბიჭები ამ ვარჯიშს ასრულებენ...



4. წინ წეკები. გაავლეთ იატაკზე აბ ხაზი, პერპენდიკულარულად კი — საზომი ხაზი...



3. ტანის წეკები. სრულდება პარტნიორის დახმარებით. უნდა დაწვეთ გულბა, მოღუნოთ ფეხები მუხლებში...



5. სირბილი 1 მილზე (1600 მეტრი). სირბილი ტარდება სტადიონზე ან ნებისმიერ სწორ ადგილზე...

სპორტული პროგრამის დამატებითი ინფორმაცია, მითითებულია სპორტის განვითარებისათვის.



