

**ЦАГДААГИЙН АЛБАНД ШИНЭЭР ОРЖ БАЙГАА ИРГЭДЭЭС АВАХ БИЕ  
БЯЛДРЫН ШАЛГУУР ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН НОРМАТИВ, ҮНЭЛГЭЭ /ЭРЭГТЭЙ/**

	Эрэгтэй /18-25 нас/					Эрэгтэй /26-30 нас/				
Оноо	100 метрийн гүйлт /секундээр /р /	3000 метрийн гүйлт /МИНУТ/	Гар дээр сунилт	16 кг-ЫН туухай /1 МИНУТ/	Дүүжин савлуур	100 метрийн гүйлт /секундээр /	3000 метрийн гүйлт /МИНУТ/	Гар дээр сунилт	16 кг-ЫН туухай /1 МИНУТ/	Дүүжин савлуур
1	17,25	17,10	16			18,25	18,10	12		
2	17,20	17,00	18		1	18,20	18,00	14		
3	17,15	16,50	20			18,15	17,50	16		
4	17,10	16,40	22	1	2	18,10	17,40	18		1
5	17,05	16,30	24	2		18,05	17,30	20	1	
6	17,00	16,20	26	3	3	18,00	17,20	22	2	2
7	16,55	16,10	28	4		17,55	17,10	24	3	
8	16,50	16,00	30	5	4	17,50	17,00	26	4	3
9	16,45	15,50	32	6		17,45	16,50	28	5	
10	16,40	15,40	34	7	5	17,40	16,40	30	6	4
11	16,35	15,30	36	8		17,35	16,30	32	7	
<b>12</b>	<b>16,30</b>	<b>15,20</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>17,30</b>	<b>16,20</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
13	16,25	15,10	40	10		17,25	16,10	36	9	
14	16,20	15,00	42	12	7	17,20	16,00	38	10	6
15	16,15	14,50	44	14		17,15	15,50	40	12	
16	16,10	14,40	46	16	8	17,10	15,40	42	14	7
17	16,05	14,30	48	18	9	17,05	15,30	44	16	
18	16,00	14,20	50	20	10	17,00	15,20	46	18	8
19	15,55	14,10	52	22	11	16,55	15,10	48	20	9
20	15,50	14,00	54	24	12	16,50	15,00	50	22	10

**ЦАГДААГИЙН АЛБАНД ШИНЭЭР ОРЖ БАЙГАА ИРГЭДЭЭС АВАХ БИЕ  
БЯЛДРЫН ШАЛГУУР ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН НОРМАТИВ, ҮНЭЛГЭЭ /ЭРЭГТЭЙ/**

	Эрэгтэй /31-35 нас/					Эрэгтэй /36-40 нас/				
Оноо	100 метрийн гүйлт /секундээр /	3000 метрийн гүйлт /минут/	Гар дээр сунилт	16 кг-ын туухай /1 минут/	Дүүжин савлуур	100 метрийн гүйлт /секундээр	3000 метрийн гүйлт /минут/	Гар дээр сунилт	16 кг-ын туухай /1 минут/	Дүүжин савлуур
1	18,45	19,10	10			18,55	19,05	6		
2	18,40	19,00	12			18,50	19,00	8		
3	18,35	18,50	14			18,45,	18,55	10		
4	18,30	18,40	16			18,40	18,50	12		
5	18,25	18,30	18			18,35	18,45	14		1
6	18,20	18,20	20	1	1	18,30	18,40	16		
7	18,15	18,10	22	2		18,25	18,35	18	1	
8	18,10	18,00	24	3	2	18,20	18,30	20	2	2
9	18,05	17,50	26	4		18,15	18,25	22	3	
10	18,00	17,40	28	5	3	18,10	18,20	24	4	
11	17,55	17,30	30	6		18,05	18,15	26	5	3
<b>12</b>	<b>17,50</b>	<b>17,20</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>18,00</b>	<b>18,10</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	
13	17,45	17,10	34	8		17,55	18,05	30	7	
14	17,40	17,00	36	9	5	17,50	18,00	32	8	4
15	17,35	16,50	38	10		17,45	17,55	34	9	
16	17,30	16,40	40	12	6	17,40	17,50	36	10	
17	17,25	16,30	42	14		17,35	17,45	38	12	5
18	17,20	16,20	44	16	7	17,30	17,40	40	14	
19	17,15	16,10	46	18		17,25	17,35	42	16	
20	17,10	16,00	48	20	8	17,20	17,30	44	18	6

**ЦАГДААГИЙН АЛБАНД ШИНЭЭР ОРЖ БАЙГАА ИРГЭДЭЭС АВАХ БИЕ  
БЯЛДРЫН ШАЛГУУР ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН НОРМАТИВ, ҮНЭЛГЭЭ /ЭМЭГТЭЙ/**

	<b>Эмэгтэй /18-25 нас/</b>					<b>Эмэгтэй /26-30 нас/</b>				
<b>Оноо</b>	<b>100 метрийн гүйлт /секундээр /</b>	<b>1000 метрийн гүйлт /минут/</b>	<b>Гар дээр сунналт</b>	<b>Гэдэсний таталт</b>	<b>30 см-ийн өндөртэй дээсэн дээр харайх</b>	<b>100 метрийн гүйлт /секундээр /</b>	<b>1000 метрийн гүйлт /минут/</b>	<b>Гар дээр сунналт</b>	<b>Гэдэсний таталт</b>	<b>30 см-ийн өндөртэй дээсэн дээр харайх</b>
1	18,25	7,10	1	2	1	18,35	7,20	1		
2	18,20	7,05	2	4	2	18,30	7,15		2	1
3	18,15	7,00	3	6	3	18,25	7,10	2	4	
4	18,10	6,55	4	8	4	18,20	7,05		6	2
5	18,05	6,50	5	10	5	18,15	7,00	3	8	3
6	18,00	6,45	6	12	6	18,10	6,55	4	10	4
7	17,55	6,40	7	14	7	18,05	6,50	5	12	5
8	17,50	6,35	8	16	8	18,00	6,45	6	14	6
9	17,45	6,30	9	18	9	17,55	6,40	7	16	7
10	17,40	6,25	10	20	10	17,50	6,35	8	18	8
11	17,35	6,20	11	22	11	17,45	6,30	9	20	9
<b>12</b>	<b>17,30</b>	<b>6,15</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>17,40</b>	<b>6,25</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
13	17,25	6,10	13	26	13	17,35	6,20	11	24	11
14	17,20	6,00	14	28	14	17,30	6,15	12	26	12
15	17,15	5,50	15	30	15	17,25	6,10	13	28	13
16	17,10	5,40	16	32	16	17,20	6,00	14	30	14
17	17,05	5,30	17	34	17	17,15	5,50	15	32	15
18	17,00	5,20	18	36	18	17,10	5,40	16	34	16
19	16,55	5,10	19	38	19	17,05	5,30	17	36	17
20	16,50	5,00	20	40	20	17,00	5,20	18	38	18

**ЦАГДААГИЙН АЛБАНД ШИНЭЭР ОРЖ БАЙГАА ИРГЭДЭЭС АВАХ БИЕ  
БЯЛДРЫН ШАЛГУУР ҮЗҮҮЛЭЛТИЙН НОРМАТИВ, ҮНЭЛГЭЭ /ЭМЭГТЭЙ/**

	Эмэгтэй /31-35 нас/					Эмэгтэй /36-40 нас/				
Оноо	100 метрийн гүйлт /секундээр /р /	1000 метрийн гүйлт /МИНУТ/	Гар дээр суниалт	Гэдэсний таталт	30 см-ийн өндөртэй дээсэн дээр	100 метрийн гүйлт /секундээр /	1000 метрийн гүйлт /МИНУТ/	Гар дээр суниалт	Гэдэсний таталт	30 см-ийн өндөртэй дээсэн дээр харайх
1	18,45	7,30	1	1	1	18,55	7,40	1	1	1
2	18,40	7,25		2		18,50	7,35			
3	18,35	7,20	2	3	2	18,45	7,30	2	2	2
4	18,30	7,15		4		18,40	7,25		3	
5	18,25	7,10	3	6	3	18,35	7,20	3	4	3
6	18,20	7,05		8		18,30	7,15		5	
7	18,15	7,00	4	10	4	18,25	7,10	4	6	4
8	18,10	6,55		12		18,20	7,05		8	
9	18,05	6,50	5	14	5	18,15	7,00	5	10	5
10	18,00	6,45	6	16	6	18,10	6,55		12	
11	17,55	6,40	7	18	7	18,05	6,50	6	14	6
<b>12</b>	<b>17,50</b>	<b>6,35</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>18,00</b>	<b>6,45</b>		<b>16</b>	
13	17,45	6,30	9	22	9	17,55	6,40	7	18	7
14	17,40	6,25	10	24	10	17,50	6,35	8	20	8
15	17,35	6,20	11	26	11	17,45	6,30	9	22	9
16	17,30	6,15	12	28	12	17,40	6,25	10	24	10
17	17,25	6,10	13	30	13	17,35	6,20	11	26	11
18	17,20	6,00	14	32	14	17,30	6,15	12	28	12
19	17,15	5,50	15	34	15	17,25	6,10	13	30	13
20	17,10	5,40	16	36	16	17,20	6,00	14	32	14