

**Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу қағидаларын бекіту және Қазақстан Республикасы Үкіметінің кейбір шешімдерінің күші жойылды деп тану туралы**

*Күшін жойған*

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2013 жылғы 31 желтоқсандағы № 1545 қаулысы. Күші жойылды - Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 15 сәуірдегі № 238 қаулысымен.

**Ескерту. Күші жойылды - ҚР Үкіметінің 15.04.2015 № 238 қаулысымен.**

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2010 жылғы 29 қаңтардағы "Жаңа онжылдық – жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері" атты Қазақстан халқына Жолдауын іске асыру мақсатында Қазақстан Республикасының Үкіметі **ҚАУЛЫ ЕТЕДІ:**

1. Қоса беріліп отырған Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу қағидалары (бұдан әрі – президенттік тестілер) бекітілсін.

2. Қазақстан Республикасының мүдделі орталық мемлекеттік органдары білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесі, спорттық-сауықтыру жұмысы шеңберінде президенттік тестілерді өткізуді көздесін.

3. Қазақстан Республикасы Спорт және дене шынықтыру істері агенттігі президенттік тестілердің енгізілуін бақылауды қамтамасыз етсін.

4. Облыстардың, Астана, Алматы қалаларының, қалалардың, аудандардың әкімдері президенттік тестілерді еңбек ұжымдарында, халықтың тұрғылықты жері мен демалыс орындары бойынша енгізу, президенттік тестілерге енгізілген спорт түрлері бойынша шұғылдану үшін жағдайлар жасау жөнінде жұмыс жүргізсін.

5. Мыналардың күші жойылды деп танылсын:

1) "Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының президенттік сынақтары туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы № 774 қаулысы (Қазақстан Республикасының ПУАЖ-ы, 1996 ж., № 29, 253-құжат);

2) "Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24 маусымдағы № 774 қаулысына өзгеріс енгізу туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2002 жылғы 12 маусымдағы № 637 қаулысы (Қазақстан Республикасының ПУАЖ-ы, 2002 ж., № 17, 186-құжат).

6. Осы қаулы алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі.

Қазақстан Республикасының  
Премьер-Министрі

С. Ахметов

Қазақстан Республикасы  
Үкіметінің  
2013 жылғы 31 желтоқсандағы  
№ 1545 қаулысымен  
бекітілген

## **Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу ҚАҒИДАЛАРЫ**

### **1. Жалпы ережелер**

1. Осы Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілерін өткізу қағидалары (бұдан әрі – Қағидалар) "Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес әзірленді.

2. Президенттік тестілер – бақылау нормативтері арқылы халықтың дене шынықтыру дайындығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы. Президенттік тестілер Қазақстан Республикасы халқының дене шынықтыру дайындығына қойылатын нормативтік талаптардың негізі болып табылады.

### **2. Президенттік тестілердің құрылымы**

3. Президенттік тестілер екі деңгейге бөлінеді:

1) президенттік деңгей – физикалық тұрғыдан жан-жақты дамыған адам деңгейі;

2) ұлттық дайындық деңгейі – халықтың дене дайындығының айқындайтын деңгей.

4. Президенттік тестілер осы Қағидаларға 1-қосымшаға сәйкес адамның дене даярлығының негізгі қабілеттерін (күштілік, төзімділік, жылдамдық және ептілік) танытатын спорттық сынақтардың сегіз түрін қамтиды.

5. Президенттік тестілер бес сатыға бөлінеді:

1-саты – "Шымырлық пен ептілік" – 9-10 және 11-13 жастағылар – жалпы білім беру мектептерінің 4 және 7 сыныптары;

2-саты – "Спорт ізбасарлары" – 14-15 жастағылар – жалпы білім беру мектептерінің 9 сыныптары;

3-саты – "Күш пен батылдық" – 16-17 жастағылар – жалпы білім беру мектептерінің 11 сыныптардың, колледждердің, лицейлердің соңғы курсының алдындағы курстары;

4-саты – "Шынығуды жетілдіру" – жоғары оқу орындарының соңғы курсының алдындағы курстары, 18-23 жастағылар, 24–39 жастағы тұрғындар;

5-саты – "Сергектік пен денсаулық" – 40-49, 50-59, 60 және одан жоғары жастағылар.

6. Халықтың дене шынықтыру дайындығының президенттік тестілері сынақтарының түрлері мен нормативтері осы Қағидаларға 1-қосымшада көрсетілген.

### **3. Президенттік тестілер бойынша сынақтарды өткізу тәртібі**

7. Президенттік тестілер сынақтарының түрлері бойынша жарыстар жалпы білім беретін мектептердің 4, 7, 9, 11 сыныптарында, лицейлердің, колледждер мен жоғары оқу орындарының соңғы курсының алдындағы курстарында, жұмыс істейтін жастар мен ересек тұрғындар үшін дене шынықтыру-сауықтыру бағытындағы жарыстарда өткізіледі.

8. Президенттік тестілер нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар, спортпен ұйымдасқан түрде немесе өз бетінше айналысатын барлық ниет білдірушілер жіберіледі.

9. Президенттік тестілер сынақтарының түрлері бойынша жарыстарды қалалық (аудандық) дене шынықтыру және спорт бөлімдері бекіткен төрешілер алқасы уәкілетті мемлекеттік орган бекіткен спорт түрлері бойынша жарыстар қағидаларына сәйкес өткізеді.

### **4. Президенттік тестілер бойынша жұмысты ұйымдастыру**

10. Президенттік тестілерді орындау бойынша жалпы басшылықты және бақылауды уәкілетті мемлекеттік орган, тиісті дене шынықтыру және спорт басқармалары, бөлімдері және Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-тәжірибелік орталығы мен оның өңірлік филиалдары жүзеге асырады.

11. Білім беру ұйымдарының, сондай-ақ меншік нысанына қарамастан барлық ұйымдар мен кәсіпорындардың басшылығы президенттік тестілерді тапсыруды қамтамасыз етеді.

12. Білім беру ұйымдарында президенттік тестілерді тапсыруды тікелей ұйымдастыруды дене шынықтыру педагогтары (оқытушысы), медицина қызметкері, ал ұйымдар мен кәсіпорындарда – спорт нұсқаушысы, жаттықтырушы-оқытушы және медицина қызметкері жүзеге асырады.

## 5. Президенттік тестілер сынақтарының түрлері

13. Президенттік тестілер сынақтарының түрлері мыналарды қамтиды:

1) жүгіру (30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 метр). Сынақ стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі;

2) орнында тұрып ұзындыққа секіру. Сынақ ашық және жабық үй-жайлардағы кез келген тегіс жерде өткізіледі;

3) биік кермеде тартылу. Сынақ бастапқы қалыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Кермеден иек жоғары өтіп және бастапқы қалыпқа қайтып оралған кезде жаттығу орындалған болып есептеледі. Жаттығуды орындау кезінде қолдарды айқастыруға тыйым салынады;

4) кеудені көтеру. Сынақ шалқалап жатқан қалыпта, аяқ тізеден 90 градус бұрышқа бүгіле, алақан иықта және табаннан серіктестің ұстап тұруымен орындалады;

5) ату. Сынақ пневматикалық винтовкадан жүргізіледі (1-қосымшаға сәйкес жас ерекшелігі бойынша топтарға қойылатын талаптарға сәйкес орындалады). Ату: 3 рет байқап көру, 5 рет есептік. Атуға берілетін уақыт – 20 минут;

6) шаңғымен жүгіру. Сынақ шамалы немесе орташа бедерлі жол салынған жердегі ара қашықтықта ауа температурасы  $-20^{\circ}\text{C}$ -тан төмен болмаған кезде өткізіледі. Қарсыз аудандарда шаңғымен жүгіру 6 минут бойы жүгіріп-жүрумен алмастырылады;

7) доп лақтыру. Сынақ ені 10 метр болатын кез келген тегіс алаңда өткізіледі;

8) жүзу (25, 50 метр). Сынақ қауіпсіздік шаралары сақтала отырып, үлгілік бассейндерде өткізіледі.

14. Президенттік тестілерді тапсыру жазғы спорт түрлері бойынша сәуір-мамыр айларында, қысқы спорт түрлері бойынша ақпан-наурыз айларында өткізіледі.

Қазақстан Республикасы  
халқының дене шынықтыру  
дайындығының президенттік  
тестілерін өткізу қағидаларына  
1-қосымша

### 1-саты – "Шымырлық пен ептілік"

### Жалпы білім беру мектептерінің 4-сынып оқушыларына арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (9-10 жастағылар)

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар

1.	Жүгіру 30 м	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4
2.	Жүгіру 1000 м	мин. сек.	с/е	с/е	с/е	с/е
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	170	165	168	160
4.	Шаңғымен 1 шақырымға жүгіру 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин. м.	6.30,0 1500	7.00,0 1300	6.55,0 1400	7.25,0 1250
5.	Жүзу 25 м		у/е	у/е	у/е	у/е
6.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	30	20	28	18

Шартты қысқартулар: м. – метр; см – сантиметр; км. – километр; мин. – минут; сек. – секунд; рет. саны – реттік саны, у/е – уақытты есепке алмау; гр. – грамм.

Талаптар:

ПД\* – президенттік деңгейде 3 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен 1 шақырымға жүгіру (нормативті орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД\* – ұлттық дайындық деңгейінде 5 норматив орындау.

## 1-саты – "Шымырлық пен ептілік"

### Жалпы білім беру мектептерінің 7-сынып оқушыларына арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (11-13 жастағылар)

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м	сек.	8.9	9.3	9.3	9.7
2.	Жүгіру 1500 м	мин. сек.	6.30,0	7.00,0	6.55,0	7.25,0
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см	210	195	200	175
4.	Тартылу	рет саны	11	-	9	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	рет саны мин.	-	40	-	35
5.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин. м	12.30,0 1500	13.30,0 1300	12.50,0 1400	13.50,0 1250
6.	Жүзу 50 м		у/е	у/е	у/е	у/е
7.	Доп лақтыру (150 гр.)	м	50	36	42	28
8.	Пневматикалық винтовкадан тіреп тұрып ату, диаметрі 15 см нысана	тию	5	5	3	3

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 4 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (норматив орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 6 норматив орындау.

## 2-саты – "Спорт ізбасарлары"

**Жалпы білім беру мектептерінің 9-сынып оқушыларына арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (14-15 жастағылар)**

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м	мин. сек.	8,0	9,0	8,2	9,2
2.	Жүгіру 2000 м		8.30,0	9.30,0	9.00,0	10.00,0
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	240	210	220	190
4.	Тартылу	рет саны	14	-	12	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	рет саны мин.	-	45	-	40
5.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин.	15.00,0	18.00,0	16.00,0	19.00,0
		м	1700	1400	1600	1200
6.	Жүзу 50 м	сек	38,0	55,0	41,0	1.00,0
7.	Доп лақтыру (150 гр.)	м	60	35	50	30
8.	Пневматикалық винтовкадан тіреп тұрып ату, диаметрі 10 см нысана	тию	5	5	3	3

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 4 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (норматив орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 6 норматив орындау.

## 3-саты – "Күш пен батылдық"

**Жалпы білім беру мектептерінің 11-сынып оқушыларына, колледждердің, лицейлердің соңғы курсының алдындағы курстары студенттеріне арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (16-17 жастағылар)**

--	--	--	--	--	--

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 100 м	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8
2.	Жүгіру 2000 м	мин. сек.	-	9:00,0	-	9:50,0
	Жүгіру 3000 м	мин. сек.	11.00,0	-	12.40,0	-
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	265	210	250	200
4.	Тартылу	рет саны	16	-	13	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	рет саны мин.	-	55	-	50
5.	Шаңғымен ұлдар 5 шақырымға, қыздар 3 шақырымға жүгіру 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин. м	23.00,0 1700	16.00,0 1400	24.00,0 1600	17.30,0 1250
6.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату, М-8	ұпай	36	36	30	30
7.	Жүзу 50 м	сек	38,0	52,0	40,0	55,0
8.	Граната лақтыру: (ұл) 700 гр (қыз) 500 гр	м	45	32	40	26

#### Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 4 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен ұлдар 5 шақырымға, қыздар 3 шақырымға жүгіру (норматив орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 6 норматив орындау.

#### 4-саты – "Шынығуды жетілдіру"

**Жоғарғы оқу орындарының соңғы курсының алдындағы курстарының студенттеріне арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (18-23 жастағылар)**

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 100 м	сек.	13,0	15,5	13,5	16,0
2.	Жүгіру 2000 м	мин. сек.	-	9.00,0	-	9.50,0
	Жүгіру 3000 м	мин. сек.	12.00,0	-	12.30,0	-
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	260	200	245	190
4.	Тартылу	рет саны	17	-	14	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	рет саны мин.	-	50	-	45

5.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин.	24.00,01	17.00,01	25.00,01	18.30,01
	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер), немесе 6 мин. бойы жүгіру-жүру	м	650	350	500	200
6.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	42	40	36	33
7.	Жүзу 50 м	сек.	40,0	50,0	45,0	1:00,0
8.	Граната лақтыру:	м	42	30	38	
	700 гр (ерлер)					24
	500 гр (әйелдер)					

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 4 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен ұлдар 5 шақырымға, қыздар 3 шақырымға жүгіру (норматив орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 6 норматив орындау.

#### 4-саты – "Шынығуды жетілдіру"

#### Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (24-39 жастағылар)

Р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5
2.	Жүгіру 2000 м	мин. сек.	-	9.30,0	-	10.00,0
3.	Жүгіру 3000 м	мин. сек.	12.20,0	-	12.50,0	-
4.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	190	235	180
5.	Тартылу	рет саны	16	-	12	-
6.	Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	рет саны	-	45	-	40
		мин.		25		20
7.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин.	25.00,01 600	18.00,01 300	26.00,01 450	19.30,01 1100
	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер) немесе 6 мин. бойы жүгіру-жүру					
8.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	40	38	35	30
9.	Жүзу 50 м.	сек.	43,0	52,0	48,0	1.05,0
10.	Граната лақтыру:	м	40	28	36	22
	700 гр (ерлер)					
	500 гр (әйелдер)					

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 4 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау. Шаңғымен ұлдар 5 шақырымға, қыздар 3



шақырымға жүгіру (норматив орындау – тек қарлы-қысты аудандар үшін, 6 минут бойы жүгіру-жүру қарсыз аудандар үшін).

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 5 норматив орындау.

### 5-саты – "Сергектік пен денсаулық"

#### Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (40-49 жастағылар)

Р/ с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 60 м	сек.	12,2	13,0	13,5	14,4
2.	Жүгіру 1000 м	мин. сек.	-	4.20,0	-	4.40,0
	Жүгіру 2000 м	мин. сек.	8.00,0	-	8.40,0	-
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	230	180	220	170
4.	Тартылу	рет саны мин.	12	-	10	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	рет саны мин	-	35 20	-	30 15
5.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин.	25.20,0	17.45,0	26.30,0	19.20,0
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер) немесе 6 мин. бойы жүгіру-жүру		1550	1250	1400	1050
6.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	38	35	32	30
7.	Жүзу 50 м	сек.	45,0	55,0	50,0	1:10,0
8.	Граната лақтыру:	м	38	26	35	21
	700 гр (ерлер)					
	500 гр (әйелдер)					

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 3 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 2 норматив орындау.

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 5 норматив орындау.

### 5-саты – "Сергектік пен денсаулық"

#### Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (50-59 жастағылар)

Р/ с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
	Жүгіру 1000 м	мин. сек.	-	4.30,0	-	5.00,0

1.	Жүгіру 2000 м	мин. сек.	8.20,0	-	9.00,0	-
2.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	220	170	200	160
	Тартылу	рет саны	10	-	7	-
3.	Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	рет саны мин.	-	35 20	-	30 15
4.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер) Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер) немесе 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин.	25.40,01 450	18.00,0 1150	27.20,0 1300	20.00,0 1000
5.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	36	33	30	28
6.	Жүзу 50 м	сек.	50,0	1.05,0	1.00,0	1.30,0
7.	Граната лақтыру: 700 гр (ерлер) 500 гр (әйелдер)	м	32	22	28	18

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 3 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 1 норматив орындау.

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 4 норматив орындау.

### **5-саты - "Сергектік пен денсаулық"**

#### **Тұрғындарға арналған сынақтар мен нормативтердің түрлері (60 және одан жоғары жастағылар)**

№ р/ с	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік деңгей		Ұлттық дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м	мин. сек	-	2.30,0	-	2.45,0
2.	Жүгіру 1000 м	мин. сек	4.10,0	-	4.40,0	-
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см	190	160	175	145
4.	Тартылу	рет саны	7	-	5	-
5.	Арқада жатып кеудесін көтеру немесе тіреп жатып колдарды иілту және жазу	рет саны мин.	-	30 16	-	25 12
6.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер) Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер) немесе 6 мин. бойы жүгіру-жүру	мин.	17.40,01 350	10.20,0 1100	18.20,0 1100	11.00,0 950
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	30	30	25	25
8.	Жүзу 25 м	сек	25,0	30,0	30,0	40,0
9.	Граната лақтыру: 700 гр (ерлер) 500 гр (әйелдер)	м	30	20	25	16

Талаптар:

ПД – президенттік деңгейде 3 норматив орындау және ұлттық дайындық деңгейінде 1 норматив орындау.

ҰДД – ұлттық дайындық деңгейінде 4 норматив орындау.

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК