

**Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамалары туралы**

***Күшін жойған***

Қазақстан Республикасы Үкiметiнiң қаулысы 1996 жылғы 24 маусым N 774. Күші жойылды - Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2013 жылғы 31 желтоқсандағы № 1545 қаулысымен

      Ескерту. Күші жойылды - ҚР Үкіметінің 31.12.2013 № 1545 қаулысымен (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі).

      "Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамыту жөнiндегi шұғыл шаралар туралы" Қазақстан Республикасы Президентiнiң 1995 жылғы 4 мамырдағы N 2261 Жарлығын жүзеге асыру туралы" Қазақстан Республикасы Үкiметiнiң 1995 жылғы 24 қарашадағы N 1593 P951593\_ қаулысын жүзеге асыру және Қазақстанда халықты дене тәрбиесi және спортпен жүйелi түрде айналысуға тарту мақсатында Қазақстан Республикасының Үкiметi қаулы етедi:

      1. Қоса берiлiп отырған Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамалары туралы Ереже бекiтiлсiн.

      2. Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамалары туралы Ереже 1996 жылғы 1 қыркүйектен бастап күшiне енгiзiлсiн.

      3. Қазақстан Республикасының Бiлiм министрлiгi, Денсаулық сақтау министрлiгi, Iшкi iстер министрлiгi, Қорғаныс министрлiгi, Ұлттық қауiпсiздiк комитетi дене тәрбиесi жөнiндегi оқу бағдарламаларын Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығы Президенттiк сынамаларының талаптарына сәйкестендiрiлсiн, оны жалпы бiлiм беретiн мектептердiң, кәсiби-техникалық училищелердiң, орта арнаулы және жоғары оқу орындарының оқу процесiне енгiзсiн және оның нормативтiк талаптарының орындалуын қамтамасыз етсiн.

      4. Қазақстан Республикасының Жастар iсi, туризм және спорт министрлiгi, министрлiктер, мемлекеттiк комитеттер өзге де орталық атқарушы органдар Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығы Президенттiк сынамаларының енгiзiлуiне бақылау жасауды қамтамасыз етсiн.

      5. Облыстардың, қалалардың, аудандардың әкiмдерi, министрлiктердiң, мемлекеттiк комитеттердiң, өзге де орталық атқарушы органдардың, ұйымдардың басшылары Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамаларын оқу, еңбек ұжымдарына, халықтың тұрғылықты жерi мен демалыс орны бойынша енгiзу, сынамалар бағдарламасына кiргiзiлген спорт түрлерi бойынша айналысу үшiн жағдайлар жасау жөнiндегi жұмысты қамтамасыз етсiн.

      Белгiлер мен грамоталарды орталықтандырылған сатып алу үшiн жыл

сайын қаржы бөлудi көздесiн.

     6. Қазақстан Республикасының Жастар iсi, туризм және спорт

министрлiгi 1996 жылдың 1 қыркүйегiне дейiн:

     Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi даярлығының

Президенттiк сынамаларының жұмысын ұйымдастыру және енгiзу жөнiнде

дене мәдениетi қызметкерлерiнiң республикалық және аймақтық

семинарларын өткiзсiн;

     белгiлер және грамоталар нобайларын әзiрлесiн және бекiтсiн;

     жергiлiктi атқарушы органдардың тапсырмасы бойынша 1997 жылдың

1 мамырына дейiн белгiлер мен грамоталардың қажеттi санын дайындасын.

     Қазақстан Республикасы

       Премьер-Министрiнiң

           орынбасары

                                       Қазақстан Республикасы

                                            Үкiметiнiң

                                       1996 жылғы 24 маусымдағы

                                           N 774 қаулысымен

                                              бекiтiлген

          Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесi

              даярлығының Президенттiк сынамалары туралы

                                ЕРЕЖЕ

                   I. Президенттiк сынамалар ұғымы

       Президенттiк сынамалар - бұл бақылаулық нормативтер арқылы халықтың оқуға, еңбек қызметiне, дене тәрбиесi даярлығының және жастардың әскери қызметiне даярлығының жалпы деңгейiн айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы.

      Президенттiк сынамалар Қазақстан Республикасы балаларының, жастарының және ересек халқының дене тәрбиесi даярлығына қойылар нормативтiк талаптардың негiзi болып табылады.

                      II. Мақсаттар мен мiндеттер

      Президенттiк сынамалардың мақсаты - салауатты өмiр салтын насихаттау, халықты дене мәдениетi және спортпен жүйелi түрде айналысуға тарту, өз денсаулығын және өмiрдiң әртүрлi қажетiн қанағаттандыру.

      Президенттiк сынамалардың негiзгi мiндеттерi дене тәрбиесiнiң жай-күйi мен дене шынықтыру жаттығулары әдiстерiне денсаулықтың сауығуын, жастардың оқуға, еңбек қызметi мен әскери қызметiне даярлығын бағалау болып табылады.

             III. Президенттiк сынамалардың құрылымы

      Халықтың дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамалары

күштiлiктi, шыдамдылықты, шапшаңдық пен ептiлiктi көрсететiн сынақтың

жетi түрiн қамтиды.

     12-ден 23-ке дейiнгi жас шамасындағы жастар үшiн сынамалар дене

тәрбиесi даярлығының екi деңгейiнен тұрады.

     1. Президенттiк деңгей жан-жақты дене тәрбиесi даярлығы бар денi

сау адамдар үшiн арналған.

     2. Ұлттық даярлық деңгейi оқу немесе жұмыс орны бойынша да,

тұрғылықты жерi бойынша да спорттық секцияларда, топтарда,

командаларда дене мәдениетi және спортпен жүйелi түрде айналысатын

адамдар үшiн арналған.

       23 жастан асқан халық үшiн адамның денсаулық деңгейiн айқындайтын Президенттiк сынама ретiнде адам организмі қызметiн бағалаудың неғұрлым сенiмдi тәсiлiндей Дүниежүзiлiк денсаулық сақтау ұйымы ұсынған 1,5 милге (2400 м) жүгiру нәтижелерi бойынша сынамалар енгiзiледi.

              IҮ. Сынақтар мен нормативтердiң түрлерi

      5, 9, 11 сыныптардың оқушылары, 18-23 жас шамасындағы жастар үшiн дене тәрбиесi даярлығының Президенттiк сынамалары сынақтары мен нормативтерiнiң түрлерi және 23 жастан асқан халық үшiн 1,5 милге (2400 м) жүгiру нәтижелерi бойынша денсаулық деңгейiн бағалау кестесi кестелерде көрсетiлген (N 1, 2 қосымшалар).

            Ү. Президенттiк сынамалар бойынша сынақтарды

                    өткiзудiң тәртiбi мен шарттары

      Президенттiк сынамалар сынақтарының түрлерi бойынша жарыстар жалпы бiлiм беретiн мектептердiң 5, 9, 11 сыныптарында, кәсiби-техникалық мектептердiң, колледждер мен жоғары оқу орындарының соңғы курсының алдыңғысында өткiзiледi.

      Еңбек ететiн жастар үшiн - дене тәрбиесi-сауықтыру бағытындағы жарыстарда.

      Президенттiк сынамалар нормативтерiн тапсыруға дәрiгердiң рұқсаты бар, спортпен ұйымдасқан түрде немесе өз бетiнше айналысатын барлық тiлек бiлдiрушiлер жiберiледi.

      Президенттiк сынамалар сынақтарының түрлерi бойынша жарыстарды қалалық (аудандық) жастар iсi, туризм және спорт басқармалары бекiткен жаттығуларды орындау шарттары мен спорт түрлерi бойынша жарысу ережелерiне сәйкес төрешiлер алқалары өткiзедi.

            ҮI. Президенттiк сынамалар нормативтерiн

                         тапсыруға әзiрлiк

      Президенттiк сынамалар нормативтерiн орындауға әзiрлiк оқушылар мен студенттер үшiн оқу орындарындағы оқу сағаттары және оқудан тыс дене тәрбиесi-сауықтыру және спорттық жұмыстар процесiнде, еңбек ететiн жастарға - спорттық секцияларда, жалпы дене тәрбиесi даярлығы топтарында, дербес жүзеге асырылады.

               ҮII. Президенттiк сынамалар бойынша

                       жұмысты ұйымдастыру

      Республикада, облыстарда, аудандар мен қалаларда Президенттiк сынамаларды орындау жөнiндегi жұмысқа басшылық және бақылау жасау Қазақстан Республикасының тиiстi жастар iсi, туризм және спорт басқармаларымен (комитеттерiмен), Қазақстан Республикасының Бiлiм министрлiгiнiң дене тәрбиесi басқармаларымен жүзеге асырылады.

      Президенттiк сынамалар бойынша жұмысты ұйымдастырудың жауапкершiлiгi жалпы бiлiм беретiн мектептерде, кәсiби-техникалық мектептерде, колледждерде, жоғары оқу орындары мен ұйымдарда - әкiмшiлiкке жүктеледi.

      Президенттiк сынамалар бойынша практикалық жұмыстардың тiкелей жауапкершiлiгi оқу орындарында - дене тәрбиесi оқытушысына (жетекшiсiне), медқызметкерлерге; ұйымдарда мамандар мен спорт жөнiндегi нұсқаушы-әдiстемешiлерге, жаттықтырушы-оқытушылар мен медқызметкерлерге жүктеледi.

            ҮIII. Сынақтардың түрлерiн орындау шарттары

      1. 60, 100, 1000, 2000, 3000 метрге, 1,5 милге (2400 м) жүгiру стадионның жарыс жолында немесе кез келген тегiс жерде өткiзiледi.

      2. Тұрған орнынан ұзындыққа секiру кез келген тегiс жерде өткiзiледi.

      3. Биiк кермеде тартылу бастапқы қалыпта жоғарыдан ұстай асылып, аяқты еденге (жерге) тигiзбей орындалады. Керме мойнынан иек жоғары өткен болса жаттығу орындалған болып есептеледi. Асылып тұрған қалыпта 5 секундтан артық демалуға (тоқтап қалуға) және шайқалып барып тартылуға рұқсат етiлмейдi.

      4. Шалқалап жатқан қалыпта кеуденi аяқ тiзеден 90 градус бұрышқа бүгiлiп, қолдың саусақтары иықта ұсталып, табаннан әрiптестiң ұстап тұруымен орындалады.

      5. Ату ТОЗ-8 немесе ТОЗ-12 шағын оқпанды винтовкалардан таянып жатқан қалыпта немесе қолмен бауын кере қолданумен N 6-б нысаны бойынша 25 метрлiк немесе N 7 нысаны бойынша 50 метрлiк қашықтықтан атумен өткiзiледi.

      ИЖ-38 үлгiсi пневматикалық винтовкадан ату - тiк таянып тұрған қалыпта столға не тiреуге сүйенiп N нысана (спорттық) бойынша 5 метрлiк қашықтықтан атумен өткiзiледi.

      Атыстар: 3 байқаулық, 5 есептелетiн. Ату уақыты 15 минут.

      6. Шаңғымен жүгiру шамалы немесе орташа бедерлi жол салынған жердегi ара қашықтықта ауа температурасы 15 С төмен болмаған кезде өткiзiледi.

      7. Қол добын лақтыру кез келген тегiс алаңда 200 сантиметрлiк биiктiкке орналасқан көлемi 100х100 сантиметрлiк қалқанға лақтырумен өткiзiледi.

                               IХ. Марапаттау

      Президенттiк сынамалар нормативтерi мен талаптарын орындаған жарысқа қатысушылар Қазақстан Республикасы Президентiнiң атынан белгiлермен және грамоталармен марапатталады.

      Ұлттық даярлық деңгейi сынамаларының нормативтерi мен талаптарын орындаған жарысқа қатысушылар жас шамасы сатысына тиiстi белгiлермен марапатталады.

      1,5 милге (2400 м) жүгiру жарысына қатысушыларға грамоталар тапсырылады.

      Сынамалардың барлық үш деңгейiнiң нормативтерiн орындаған жарысқа қатысушыларды белгiлермен, грамоталармен марапаттау жөнiндегi шығыстар тиiстi жастар iсi, туризм және спорт басқармалары мен жергiлiктi атқарушы органдарға жүктеледi.

                                    1 қосымша

                                    Қазақстан Республикасындағы халықтың

                                    дене тәрбиесі даярлығының Президенттік

                                    сынамалары туралы ережеге қосымша

     ЕСКЕРТУ. Қосымша жаңа редакцияда -  Қазақстан Республикасы Үкіметінің

              2002 жылғы 12 маусымдағы N 637

P020637\_

  қаулысымен.

         Жалпы білім беретін мектептердің 5, 9, 11-сыныптарының

         оқушылары мен 18-23 жастағы жастарға арналған сынақтар

                      мен нормативтердің түрлері

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

Сынақтардың түрлері  ! Өлшем !            Нормативтер

                      !бірлігі!--------------------------------------------

                      !       !Президенттік деңгей!Ұлттық дайындық деңгейі

                      !       !-------------------!------------------------

                      !       !  ұлдар  !  қыздар !   ұлдар  !   қыздар

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

          1           !   2   !    3    !    4    !     5    !      6

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

                                5-сынып оқушылары

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

60 метрге жүгіру         сек      9.4       9.6        9.8        10.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1000 метрге жүгіру     мин.сек.             4.10                  4.30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2000 метрге жүгіру     мин.сек.   7.40                 8.20

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тұрған орыннан           см.      200       180        180        170

ұзындыққа секіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тартылу                 мәрте      10        8

                        саны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шалқалай жатып          мин.

денені көтеру           мәрте                40                    35

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 минут ішінде          мин.      14.00     16.00     16.00       18.00

3 км-ге шаңғымен        м.        1600      1200      1530        1140

жүгіру немесе

жүру-жүгіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

50 метрге жүзу          сек.       50        60       1:10.0     1:20.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Доп лақтыру (150 гр)     м.        40        30         35         25

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                               9-сынып оқушылары

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

100 метрге жүгіру        сек      13.2      15.2       13.6       15.5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1000 метрге жүгіру     мин.сек.             4.10                  4.30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2000 метрге жүгіру     мин.сек.   7.30                 8.00

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тұрған орыннан           см.      240       210        220        190

ұзындыққа секіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тартылу                 мәрте      16                  12

                        саны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шалқалай жатып          мин.

денені көтеру           мәрте                45                    40

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 минут ішінде          мин.      13.30     15.00     14.00       16.00

3 км-ге шаңғымен        м.        1700      1350      1530        1240

жүгіру немесе

жүру-жүгіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

50 метрге жүзу          сек.       45        50       55.0       1:00.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Доп лақтыру (150 гр)     м.        60        35        50          30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                             11-сынып оқушылары

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

100 метрге жүгіру        сек      12.6      15.0       13.0       15.5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1000 метрге жүгіру     мин.сек.             4.00                  4.30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3000 метрге жүгіру     мин.сек.   11:00.0             12:00.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тұрған орыннан           см.      265       210        235        200

ұзындыққа секіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тартылу                 мәрте      18                  15

                        саны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шалқалай жатып          мин.

денені көтеру           мәрте                50                    45

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 км-ге шаңғымен        мин.      22.30     15.30     23.30       16.30

жүгіру 6 минут ішінде   м.        1700      1350      1550        1240

3 км-ге шаңғымен

жүгіру немесе

жүру-жүгіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

50 метрге жүзу          сек.       40        50       50.0       1:00.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кіші оқпанды            ұпайлар    42        40        38          36

(пневматикалық)

винтовкадан 5 рет ату

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                           18-23 жастағы жастар

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

100 метрге жүгіру        сек      12.8      15.5       13.3       16.2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1000 метрге жүгіру     мин.сек.             4.20                  4.35

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3000 метрге жүгіру     мин.сек.   12:00.0             12:30.0

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тұрған орыннан           см.      260       200        245        190

ұзындыққа секіру

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тартылу                 мәрте      18                  15

                        саны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шалқалай жатып          мин.

денені көтеру           мәрте                50                    44

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 км-ге шаңғымен        мин.      22.00     25.40     25.00     уақытты

жүгіру                            2800      15.00             есептемегенде

3 км-ге шаңғымен        м.      және одан   2650    2500-2700     18.30

жүгіру                             көп    және одан

                                             көп

12 минуттық жүгіріс                                             2160-2640

(Купер тесті)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

50 метрге жүзу          сек.       40        50    уақытты      уақытты

                                                есептемегенде есептемегенде

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кіші оқпанды            ұпайлар    42        40        36          33

(пневматикалық)

винтовкадан 5 рет ату

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

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