

Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтерін бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2014 жылы 13 маусымда № 9518 тіркелді.

Ескерту. Тақырыбы жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 04.01.2024 № 4 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

"Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 7-бабының 8) тармағына сәйкес, Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жүйесін жетілдіру мақсатында **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтері бекітілсін.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 04.01.2024 № 4 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2. Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігі Спорт комитетінің төрағасы – Армия орталық спорт клубының бастығы:

1) заңнамада белгіленген тәртіппен осы бұйрықты мемлекеттік тіркеу үшін Қазақстан Республикасының Әділет министрлігіне жолдасын;

2) мемлекеттік тіркелгеннен кейін он күн ішінде осы бұйрықтың көшірмесін ресми жариялау үшін бұқаралық ақпарат құралдарына және "Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің Республикалық құқықтық ақпарат орталығы" шаруашылық жүргізу құқығындағы "Әділет" мемлекеттік республикалық кәсіпорынының ақпараттық-құқықтық жүйесіне жолдасын;

3) ресми жарияланғаннан кейін Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің веб-сайтына орналастырсын.

3. Бұйрықтың орындалуын бақылау Қорғаныс министрінің бірінші орынбасары – Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының бастығы генерал-полковник С.Ә. Жасұзақовқа жүктелсін.

4. Бұйрық лауазымды адамдарға, оларға қатысты бөлігінде жеткізілсін.

5. Бұйрық алғаш ресми жарияланған күнінен бастап он күнтізбелік күн өткен соң күшіне енгізіледі.

С. Ахметов

Жаттығуларды орындағаны үшін нәтижеге түзету

Дене шынықтыру дайындығын бағалау кезінде нормативтерге киім нысанына және қоршаған ортаның ауа температурасына негізделген түзетулер енгізіледі:

1) жазғы далалық киім нысанында жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету;

2) қысқы далалық киім нысанында жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету;

3) ауа температурасы " -15°C " төмен, " $+30^{\circ}\text{C}$ " жоғары болғанда, шаңғы жарысы және шаңғымен жүгіру үшін – " $+1^{\circ}\text{C}$ " жоғары болғанда жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету.

Р/с №	Атауы	Жаттығу нөмірі	Өлшем бірлігі	Нәтижеге түзету		
				1)	2)	3)
1.	Белтемірде тартылу	3	неше рет	1	-	1
2.	Белтемірге аяқтарды көтеру	4	неше рет	1	-	1
3.	Белтемірде аударылып көтерілу	5	неше рет	1	-	1
4.	Белтемірде күшпен көтерілу	6	неше рет	1	-	1
5.	Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу	7	неше рет	1	-	1
6.	Қоссырықта тірене тұрып қолды бүгу және жазу	8	неше рет	2	-	2
7.	Қоссырықта тірек бұрышы	9	секунд	2	-	2
8.	100 метрге жүгіру	34	секунд	1	-	1
9.	10x10 метрге қайталамалы жүгіру	35	секунд	1	-	1
10.	400 метрге жүгіру	36	секунд	5	-	5
11.	1000 метрге жүгіру	37	секунд	10	15	15
12.	3000 метрге жүгіру	38	минут, секунд	0,50	1,0	1,0

13.	5000 метрге жүгіру	39	минут, секунд	1,30	2,0	2,0
14.	5 километр қашықтыққа жүгіру	42	минут, секунд	-	1,0	1,0
15.	10 километр қашықтыққа жүгіру	43	минут, секунд	-	2,0	2,0
16.	5 шақырымға шаңғы сайысы	44	минут, секунд	2,0	-	2,0
17.	10 шақырымға шаңғы сайысы	45	минут, секунд	4,0	-	4,0

Ескертпе: киім нысаны мен ауа температурасына қатысты нормативтерді жеңілдету көзделетін шарттар қатар келген жағдайда ауа температурасына байланысты нормативті жеңілдету ескеріледі.

Дене шынықтыру дайындығын бағалау кестесі

Әскери қызметшілердің санаты	Шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл	Дене шынықтыру дайындығын бағалау								
		бір жаттығудағы	екі жаттығудағы	үш жаттығудағы						
		Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері бөлімшелерінің, барлау және десантық-шабуылдау бөлімшелерінің	30	60	40	30	120	80	60	180		90

Әскери қызметшілері									120	
Әскери қызметшілердің басқару санаты және әскери оқу орындарына түсуге кандидаттар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60
Азаматтар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60

Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі

Жоғары біліктілік деңгей

Орташа балл 95 балл және одан жоғары

I біліктілік деңгей

Орташа балл 85 – 94 балл

II біліктілік деңгей

Орташа балл 75 – 84 балл

Кестенің жалғасы

Дене шынықтыру дайындығын бағалау

Т ө р т жаттығудағы	Бес жаттығудағы				
	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
240	160	120	300	200	150
240	160	80	300	200	100
240	160	80	300	200	100

Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі

Орташа балл 95 балл және одан жоғары

Орташа балл 85 – 94 балл

Орташа балл 75 – 84 балл

Ескертпе:

1. Әскери қызметшінің және азаматтардың дене шынықтыру дайындығы дене шынықтыру дайындығын бағалау кестесіне сәйкес анықталады. Шекті деңгейге жетпеген, жаттығулардың бірінде ең төменгі балл жинамаған әскери қызметші немесе азамат "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

2. Балл есептелетін кестеде көзделмеген нәтижені орындаған жағдайда (неше рет, уақыт көрсеткіші) бір саты төмен балл анықталады. Мысалы: 1-ші жас тобындағы әскери қызметшінің № 38 жаттығудағы нәтижесі "12.43" болса, оған 28 балл беріледі.

3. Әскери оқу орындарына түсетін азаматтар мынадай жаттығулар бойынша бағаланады:

жас жігіттер – 100 метрге жүгіру, белтемірге тартылу және 3000 метрге жүгіру;
қыздар – 100 метрге жүгіру, кешенді күштік жаттығу және 1000 метрге жүгіру.

4. Әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер әскери оқу орнына түсу кезінде үш жаттығу бойынша бағаланады (белтемірге тартылу, 100 метрге жүгіру, 3000 метрге жүгіру).

5. Қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер әскери оқу орнына түсу кезінде мынадай жаттығулар бойынша бағаланады:

бірінші, екінші, үшінші, төртінші жас тобы – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 3000 метрге жүгіру;

бесінші жас тобы – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру ;

алтыншы, жетінші, сегізінші жас тобы – белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру;

бірінші және екінші жас тобындағы әскери қызметші әйелдер – 100 метрге жүгіру, кешенді күш жаттығуы және 1000 метрге жүгіру;

үшінші және одан жоғары жас тобындағы әскери қызметші әйелдер – кешенді күштік жаттығу және 1000 метрге жүгіру.

6. Әскери оқу орнына түсу кезінде жаттығуды орындау үшін бір мүмкіндік беріледі. Жекелеген жағдайларда (қолы тайып кетсе, құлаған кезде) тексеруші әскери қызметшіге жаттығуды қайтадан орындауға рұқсат береді.

7. Әскери оқу орнына түсу кезінде тағайындалған жаттығудың біреуін дәлелсіз себеппен орындамаған әскери қызметшінің дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады, бірақ сырқатына немесе жарақат алуына байланысты жаттығуды орындау мүмкіндігі болмаған кезде тексеруші жаттығуды басқа сондай қасиетті жаттығумен ауыстырады, бұл ретте оның дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықтан" жоғары бағаланбайды.

8. Әскери оқу орнына түсу кезінде әскери қызметші төзімділікке арналған жаттығуды орындаудан босатылған жағдайда оның дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықтан" жоғары бағаланбайды.

№ 3 жаттығу "Белтемірде тартылу"

Әскери қызметші ерлер							Азаматтар	
1-ші						Қызметі 6 айға дейінгі курсант	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант	

60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл	жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	тар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	тар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер
60	17	16	15	10	8	7	6	4	14	15	14
55	16	15	14	-	-	-	-	-	13	14	13
50	15	14	13	9	7	6	5	-	12	13	12
45	14	13	12	-	-	-	-	-	11	12	11
40	13	12	11	8	6	5	4	3	10	11	10
35	12	11	10	-	-	-	-	-	9	10	9
30	11	10	9	7	5	4	3	-	8	9	8
25	10	9	8	-	-	-	-	-	7	8	7
20	9	8	7	6	4	3	2	2	6	7	6

60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар								
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	
60	20	19	18	13	12	11	10	9	
55	19	18	17	-	-	-	-	-	
50	18	17	16	12	11	10	9	8	
45	17	16	15	-	-	-	-	-	
40	16	15	14	11	10	9	8	7	
35	15	14	13	-	-	-	-	-	
30	14	13	12	10	9	8	7	6	
25	13	12	11	-	-	-	-	-	
20	12	11	10	9	8	7	6	4	

№ 4 жаттығу "Белтемірге аяқтарды көтеру"

60 балдан жоғары – 1 рет - 5 балл	Әскери қызметші ерлер						Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери	Жас жігіттер

		курсанттары және кадеттері			қызмет өткеретін әскери қызметшілер	қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	17	16	15	14	14	15	14
55	16	15	14	13	13	14	13
50	15	14	13	12	12	13	12
45	14	13	12	11	11	12	11
40	13	12	11	10	10	11	10
35	12	11	10	9	9	10	9
30	11	10	9	8	8	9	8
25	10	9	8	7	7	8	7
20	9	8	7	6	6	7	6

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы
60	20	19	18	17	12	11	10
55	19	18	17	16	-	-	-
50	18	17	16	15	11	10	9
45	17	16	15	14	-	-	-
40	16	15	14	13	10	9	8
35	15	14	13	12	-	-	-
30	14	13	12	11	9	8	7
25	13	12	11	10	-	-	-
20	12	11	10	9	8	7	6

№ 5 жаттығу "Белтемірде аударылып көтерілу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер				Азаматтар	
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер
60	13	12	11	10	11	11
55	12	11	10	9	10	10
50	11	10	9	8	9	9
45	10	9	8	7	8	8
40	9	8	7	6	7	7

35	8	7	6	5	6	6
30	7	6	5	4	5	5
25	6	5	4	3	4	4
20	5	4	3	2	3	3

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-
45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-
25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

№ 6 жаттығу "Белтемірде күшпен көтерілу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер			Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Жас жігіттер
60	13	12	11	11
55	12	11	10	10
50	11	10	9	9
45	10	9	8	8
40	9	8	7	7
35	8	7	6	6
30	7	6	5	5
25	6	5	4	4
20	5	4	3	3

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-
45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-

25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

№ 7 жаттығу "Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу"

60 балдан жоғары – 1 цикл 20 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері
60	5	4
40	4	3
20	3	2

60 балдан жоғары – 1 цикл 20 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	7	6	5	2	1
40	6	5	4	-	-
20	5	4	3	1	-

Ескертпе: осы жаттығу бойынша "Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері, барлау және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері" санаты үшін шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл – 20.

№ 8 жаттығу "Қоссырықта тірене тұрып қолды бүту және жазу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер										Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	22	20	18	16	13	12	11	10	17	18	16
55	21	19	17	15	12	11	10	9	16	17	15
50	20	18	16	14	11	10	9	8	15	16	14
45	19	17	15	13	10	9	8	7	14	15	13
40	18	16	14	12	9	8	7	6	13	14	12

35	17	15	13	11	8	7	6	5	12	13	11
30	16	14	12	10	7	6	5	4	11	12	10
25	15	13	11	9	6	5	4	3	10	11	9
20	14	12	10	8	5	4	3	2	9	10	8

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	25	23	21	15	12	11	10	9
55	24	22	20	-	-	-	-	-
50	23	21	19	14	11	10	9	8
45	22	20	18	-	-	-	-	-
40	21	19	17	13	10	9	8	7
35	20	18	16	-	-	-	-	-
30	19	17	15	12	9	8	7	6
25	18	16	14	-	-	-	-	-
20	17	15	13	11	8	7	6	4

№ 9 жаттығу "Қоссырықта тірек бұрышы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметші ерлер				Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы		
60	15	14	11	13	
55	14	13	10	12	
50	13	12	9	11	
45	12	11	8	10	
40	11	10	7	9	
35	10	9	6	8	
30	9	8	5	7	
25	8	7	4	6	
20	7	6	3	5	

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы
60	18	17	15	10	9	8	7
55	17	16	14	-	-	-	-

50	16	15	13	9	8	7	6
45	15	14	12	-	-	-	-
40	14	13	11	8	7	6	5
35	13	12	10	-	-	-	-
30	12	11	9	7	6	5	4
25	11	10	8	-	-	-	-
20	10	9	7	6	5	4	3

№ 15 жаттығу "24 килограмм кіртасты (жұлқыш) көтеру"

6 0 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер									
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін
60	41	49	37	46	32	42	28	32	32	36
55	40	48	36	45	31	41	27	31	31	35
50	39	47	35	44	30	40	26	30	30	34
45	38	46	34	43	29	39	25	29	29	33
40	37	45	33	42	28	38	24	28	28	32
35	36	44	32	41	27	37	23	27	27	31
30	35	43	31	40	26	36	22	26	26	30
25	34	42	30	39	25	35	21	25	25	29
20	33	41	29	38	24	34	20	24	24	28

6 0 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар													
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін
60	43	51	39	48	35	45	28	38	24	35	22	32	20	29

55	42	50	38	47	34	44	-	-	-	-	-	-	-	-
50	41	49	37	46	33	43	27	37	23	34	21	31	19	28
45	40	48	36	45	32	42	-	-	-	-	-	-	-	-
40	39	47	35	44	31	41	26	36	22	33	20	30	18	27
35	38	46	34	43	30	40	-	-	-	-	-	-	-	-
30	37	45	33	42	29	39	25	35	21	32	19	29	17	26
25	36	44	32	41	28	38	-	-	-	-	-	-	-	-
20	35	43	31	40	27	37	24	34	20	31	18	28	16	25

№ 16 жаттығу "Кешенді күштік жаттығу"

60 балдан жоғары – 1 рет 2 балл	Әскери қызметші ерлер								Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы		
60	66	62	58	54	50	46	42	38	58	60
58	65	61	57	53	49	45	41	37	57	59
56	64	60	56	52	48	44	40	36	56	58
54	63	59	55	51	47	43	39	35	55	57
52	62	58	54	50	46	42	38	34	54	56
50	61	57	53	49	45	41	37	33	53	55
48	60	56	52	48	44	40	36	32	52	54
46	59	55	51	47	43	39	35	31	51	53
44	58	54	50	46	42	38	34	30	50	52
42	57	53	49	45	41	37	33	29	49	51
40	56	52	48	44	40	36	32	28	48	50
38	55	51	47	43	39	35	31	27	47	49
36	54	50	46	42	38	34	30	26	46	48
34	53	49	45	41	37	33	29	25	45	47
32	52	48	44	40	36	32	28	24	44	46
30	51	47	43	39	35	31	27	23	43	45
28	50	46	42	38	34	30	26	22	42	44
26	49	45	41	37	33	29	25	21	41	43

24	48	44	40	36	32	28	24	20	40	42
22	47	43	39	35	31	27	23	19	39	41
20	46	42	38	34	30	26	22	18	38	40

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші әйелдер											Азаматтар
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-ші жас тобы	7-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	2-ші курсанттар және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттар	Қыздар
60	34	30	26	22	18	16	14	30	30	32	34	30
55	33	29	25	21	17	15	13	29	29	31	33	29
50	32	28	24	20	16	14	12	28	28	30	32	28
45	31	27	23	19	15	13	11	27	27	29	31	27
40	30	26	22	18	14	12	10	26	26	28	30	26
35	29	25	21	17	13	11	9	25	25	27	29	25
30	28	24	20	16	12	10	8	24	24	26	28	24
25	27	23	19	15	11	9	7	23	23	25	27	23
20	26	22	18	14	10	8	6	22	22	24	26	22

60 балдан жоғары – 1 рет 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	76	72	68	64	60	56	52	48
59	75	71	67	63	59	55	51	47
58	74	70	66	62	58	54	50	46
57	73	69	65	61	57	53	49	45
26	72	68	64	60	56	52	48	44
55	71	67	63	59	55	51	47	43
54	70	66	62	58	54	50	46	42
53	69	65	61	57	53	49	45	41
52	68	64	60	56	52	48	44	40
50	67	63	59	55	51	47	43	39
48	66	62	58	54	50	46	42	38
46	65	61	57	53	49	45	41	37
44	64	60	56	52	48	44	40	36
42	63	59	55	51	47	43	39	35
40	62	58	54	50	46	42	38	34

38	61	57	53	49	45	41	37	33
36	60	56	52	48	44	40	36	32
34	59	55	51	47	43	39	35	31
32	58	54	50	46	42	38	34	30
30	57	53	49	45	41	37	33	29
28	56	52	48	44	40	36	32	28
26	55	51	47	43	39	35	31	27
24	54	50	46	42	38	34	30	26
22	53	49	45	41	37	33	29	25
20	52	48	44	40	36	32	28	24

№ 19 жаттығу "Стационарлық дөңгелектегі жаттығу"

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер				Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	
60	34	35	36	37	36
58	34,2	35,2	36,2	37,2	36,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	36,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	36,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	36,8
50	35	36	37	38	37
48	35,2	36,2	37,2	38,2	37,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	37,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	37,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	37,8
40	36	37	38	39	38
38	36,2	37,2	38,2	39,2	38,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	38,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	38,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	38,8
30	37	38	39	40	39
28	37,2	38,2	39,2	40,2	39,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	39,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	39,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	39,8
20	38	39	40	41	40

Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	34	35	36	37	38
58	34,2	35,2	36,2	37,2	38,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	38,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	38,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	37,8
50	35	36	37	38	39
48	35,2	36,2	37,2	38,2	39,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	39,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	39,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8
40	36	37	38	39	40
38	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
30	37	38	39	40	41
28	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
20	38	39	40	41	42

№ 21 жаттығу "Белдемшедегі жаттығу"

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	36	37	38	38
58	36,2	37,2	38,2	38,2
56	36,4	37,4	38,4	38,4
54	36,6	37,6	38,6	38,6
52	36,8	37,8	38,8	38,8
50	37	38	39	39
48	37,2	38,2	39,2	39,2
46	37,4	38,4	39,4	39,4
44	37,6	38,6	39,6	39,6
42	37,8	38,8	39,8	39,8

40	38	39	40	40
38	38,2	39,2	40,2	40,2
36	38,4	39,4	40,4	40,4
34	38,6	39,6	40,6	40,6
32	38,8	39,8	40,8	40,8
30	39	40	41	41
28	39,2	40,2	41,2	41,2
26	39,4	40,4	41,4	41,4
24	39,6	40,6	41,6	41,6
22	39,8	40,8	41,8	41,8
20	40	41	42	42

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	36	37	38	39	40
58	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
56	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
54	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
52	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
50	37	38	39	40	41
48	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
46	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
44	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
42	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
40	38	39	40	41	42
38	38,2	39,2	40,2	41,2	42,2
36	38,4	39,4	40,4	41,4	42,4
34	38,6	39,6	40,6	41,6	42,6
32	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8
30	39	40	41	42	43
28	39,2	40,2	41,2	42,2	43,2
26	39,4	40,4	41,4	42,4	43,4
24	39,6	40,6	41,6	42,6	43,6
22	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8
20	40	41	42	43	44

№ 27 жаттығу "Бірыңғай кедергілер жолағында жалпы бақылау жаттығуы"

Әскери қызметші ерлер			
1-ші жас тобы, 3-2-ші жас тобы, 2-		Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	ші және одан жоғары курс курсанттары	ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	2.15	2.20	2.25	2.30	2.25
58	2.16	2.21	2.26	2.31	2.26
56	2.17	2.22	2.27	2.32	2.27
54	2.18	2.23	2.28	2.33	2.28
52	2.19	2.24	2.29	2.34	2.29
50	2.20	2.25	2.30	2.35	2.30
48	2.21	2.26	2.31	2.36	2.31
46	2.22	2.27	2.32	2.37	2.32
44	2.23	2.28	2.33	2.38	2.33
42	2.24	2.29	2.34	2.39	2.34
40	2.25	2.30	2.35	2.40	2.35
38	2.26	2.31	2.36	2.41	2.36
36	2.27	2.32	2.37	2.42	2.37
34	2.28	2.33	2.38	2.43	2.38
32	2.29	2.34	2.39	2.44	2.39
30	2.30	2.35	2.40	2.45	2.40
28	2.31	2.36	2.41	2.46	2.41
26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.42
24	2.33	2.38	2.43	2.48	2.43
22	2.34	2.39	2.44	2.49	2.44
20	2.35	2.40	2.45	2.50	2.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	2.10	2.15	2.20	2.40	3.00
58	2.11	2.16	2.21	-	-
56	2.12	2.17	2.22	2.41	3.01
54	2.13	2.18	2.23	-	-
52	2.14	2.19	2.24	2.42	3.02
50	2.15	2.20	2.25	-	-
48	2.16	2.21	2.26	2.43	3.03
46	2.17	2.22	2.27	-	-
44	2.18	2.23	2.28	2.44	3.04
42	2.19	2.24	2.29	-	-
40	2.20	2.25	2.30	2.45	3.05
38	2.21	2.26	2.31	-	-
36	2.22	2.27	2.32	2.46	3.06

34	2.23	2.28	2.33	-	-
32	2.24	2.29	2.34	2.47	3.07
30	2.25	2.30	2.35	-	-
28	2.26	2.31	2.36	2.48	3.08
26	2.27	2.32	2.37	-	-
24	2.28	2.33	2.38	2.49	3.09
22	2.29	2.34	2.39	-	-
20	2.30	2.35	2.40	2.50	3.10

№ 28 жаттығу "Кедергілер жолағындағы арнайы бақылау жаттығуы (әскери оқу орындары үшін)"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер
60	3.15	3.20	3.25
58	3.16	3.21	3.26
56	3.17	3.22	3.27
54	3.18	3.23	3.28
52	3.19	3.24	3.29
50	3.20	3.25	3.30
48	3.21	3.26	3.31
46	3.22	3.27	3.32
44	3.23	3.28	3.33
42	3.24	3.29	3.34
40	3.25	3.30	3.35
38	3.26	3.31	3.36
36	3.27	3.32	3.37
34	3.28	3.33	3.38
32	3.29	3.34	3.39
30	3.30	3.35	3.40
28	3.31	3.36	3.41
26	3.32	3.37	3.42
24	3.33	3.38	3.43
22	3.34	3.39	3.44
20	3.35	3.40	3.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51

54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-
48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59
22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

№ 29 жаттығу "Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамы үшін кедергілер жолағында арнайы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер				Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы		
60	3.15	3.20	3.25		3.25
58	3.16	3.21	3.26		3.26
56	3.17	3.22	3.27		3.27
54	3.18	3.23	3.28		3.28
52	3.19	3.24	3.29		3.29
50	3.20	3.25	3.30		3.30
48	3.21	3.26	3.31		3.31
46	3.22	3.27	3.32		3.32
44	3.23	3.28	3.33		3.33
42	3.24	3.29	3.34		3.34
40	3.25	3.30	3.35		3.35
38	3.26	3.31	3.36		3.36
36	3.27	3.32	3.37		3.37
34	3.28	3.33	3.38		3.38

32	3.29	3.34	3.39	3.39
30	3.30	3.35	3.40	3.40
28	3.31	3.36	3.41	3.41
26	3.32	3.37	3.42	3.42
24	3.33	3.38	3.43	3.43
22	3.34	3.39	3.44	3.44
20	3.35	3.40	3.45	3.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-
48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59
22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

№ 30 жаттығу "Бөлімше құрамында бірыңғай кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін)"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер
60	3.25	4.15	4.25
59	3.28	4.16	4.26
58	3.31	4.17	4.27

57	3.34	4.18	4.28
56	3.37	4.19	4.29
55	3.40	4.20	4.30
54	3.43	4.21	4.31
53	3.46	4.22	4.32
52	3.49	4.23	4.33
51	3.52	4.24	4.34
50	3.55	4.25	4.35
49	3.58	4.26	4.36
48	4.01	4.27	4.37
47	4.04	4.28	4.38
46	4.07	4.29	4.39
45	4.10	4.30	4.40
44	4.13	4.31	4.41
43	4.16	4.32	4.42
42	4.19	4.33	4.43
41	4.22	4.34	4.44
40	4.25	4.35	4.45
39	4.26	4.36	4.46
38	4.27	4.37	4.47
37	4.28	4.38	4.48
36	4.29	4.39	4.49
35	4.30	4.40	4.50
34	4.31	4.41	4.51
33	4.32	4.42	4.52
32	4.33	4.43	4.53
31	4.34	4.44	4.54
30	4.35	4.45	4.55
29	4.36	4.46	4.56
28	4.37	4.47	4.57
27	4.38	4.48	4.58
26	4.39	4.49	4.59
25	4.40	4.50	5.00
24	4.41	4.51	5.01
23	4.42	4.52	5.02
22	4.43	4.53	5.03
21	4.44	4.54	5.04
20	4.45	4.55	5.05

№ 31 жаттығу "Бөлімше құрамында кедергілер жолағын еңсере отырып жүгіру (әскери оқу орындары үшін)"

--	--

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер			
			1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.
60	5.05	14.15	5.15	14.35	5.25	14.55
58	5.06	14.17	5.16	14.37	5.26	14.57
56	5.07	14.19	5.17	14.39	5.27	14.59
54	5.08	14.21	5.18	14.41	5.28	15.01
52	5.09	14.23	5.19	14.43	5.29	15.03
50	5.10	14.25	5.20	14.45	5.30	15.05
48	5.11	14.27	5.21	14.47	5.31	15.07
46	5.12	14.29	5.22	14.49	5.32	15.09
44	5.13	14.31	5.23	14.51	5.33	15.11
42	5.14	14.33	5.24	14.53	5.34	15.13
40	5.15	14.35	5.25	14.55	5.35	15.15
38	5.16	14.38	5.26	14.58	5.36	15.18
36	5.17	14.41	5.27	15.01	5.37	15.21
34	5.18	14.44	5.28	15.04	5.38	15.24
32	5.19	14.47	5.29	15.07	5.39	15.27
30	5.20	14.50	5.30	15.10	5.40	15.30
28	5.21	14.53	5.31	15.13	5.41	15.33
26	5.22	14.56	5.32	15.16	5.42	15.36
24	5.23	14.59	5.33	15.19	5.43	15.39
22	5.24	15.02	5.34	15.22	5.44	15.42
20	5.25	15.05	5.35	15.25	5.45	15.45

№ 32 жаттығу "Тауда әрекет етуге арналған әскери бөлімдер мен арнайы бөлімшелердің жеке құрамы үшін арнайы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	2.50	2.55	3.00
58	2.52	2.57	3.02
56	2.54	2.59	3.04
54	2.56	3.01	3.06
52	2.58	3.03	3.08
50	3.00	3.05	3.10
48	3.02	3.07	3.12
46	3.04	3.09	3.14

44	3.06	3.11	3.16
42	3.08	3.13	3.18
40	3.10	3.15	3.20
38	3.13	3.18	3.23
36	3.16	3.21	3.26
34	3.19	3.24	3.29
32	3.22	3.27	3.32
30	3.25	3.30	3.35
28	3.28	3.33	3.38
26	3.31	3.36	3.41
24	3.34	3.39	3.44
22	3.37	3.42	3.47
20	3.40	3.45	3.50

60 балдан жоғары – 2 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	2.25	2.30	2.35	3.15	3.25
58	2.28	2.33	2.38	-	-
56	2.31	2.36	2.41	3.18	3.28
54	2.34	2.39	2.44	-	-
52	2.37	2.42	2.47	3.21	3.31
50	2.40	2.45	2.50	-	-
48	2.43	2.48	2.53	3.24	3.34
46	2.46	2.51	2.56	-	-
44	2.49	2.54	2.59	3.27	3.37
42	2.52	2.57	3.02	-	-
40	2.55	3.00	3.05	3.30	3.40
38	2.58	3.03	3.08	-	-
36	3.01	3.06	3.11	3.33	3.43
34	3.04	3.09	3.14	-	-
32	3.07	3.12	3.17	3.36	3.46
30	3.10	3.15	3.20	-	-
28	3.13	3.18	3.23	3.39	3.49
26	3.16	3.21	3.26	-	-
24	3.19	3.24	3.29	3.42	3.52
22	3.22	3.27	3.32	-	-
20	3.25	3.30	3.35	3.45	3.55

№ 33 жаттығу "Суүсті кораблінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығуы"

	Әскери қызметші ерлер	
		Қызметі 6 айдан кейінгі

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1.30	1.35	1.40
58	1.31	1.36	1.41
56	1.32	1.37	1.42
54	1.33	1.38	1.43
52	1.34	1.39	1.44
50	1.35	1.40	1.45
48	1.36	1.41	1.46
46	1.37	1.42	1.47
44	1.38	1.43	1.48
42	1.39	1.44	1.49
40	1.40	1.45	1.50
38	1.42	1.47	1.52
36	1.44	1.49	1.54
34	1.46	1.51	1.56
32	1.48	1.53	1.58
30	1.50	1.55	2.00
28	1.52	1.57	2.02
26	1.54	1.59	2.04
24	1.56	2.01	2.06
22	1.58	2.03	2.08
20	2.00	2.05	2.10

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	1.10	1.15	1.20	1.50	2.00
58	1.12	1.17	1.22	-	-
56	1.14	1.19	1.24	1.52	2.02
54	1.16	1.21	1.26	-	-
52	1.18	1.23	1.28	1.54	2.04
50	1.20	1.25	1.30	-	-
48	1.22	1.27	1.32	1.56	2.06
46	1.24	1.29	1.34	-	-
44	1.26	1.31	1.36	1.58	2.08
42	1.28	1.33	1.38	-	-
40	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10
38	1.32	1.37	1.42	-	-
36	1.34	1.39	1.44	2.02	2.12
34	1.36	1.41	1.46	-	-

32	1.38	1.43	1.48	2.04	2.14
30	1.40	1.45	1.50	-	-
28	1.42	1.47	1.52	2.06	2.16
26	1.44	1.49	1.54	-	-
24	1.46	1.51	1.56	2.08	2.18
22	1.48	1.53	1.58	-	-
20	1.50	1.55	2.00	2.10	2.20

№ 34 жаттығу "100 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Әскери қызметші ерлер						
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7	14,7	14,1
56	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8	14,8	14,2
52	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9	14,9	14,3
48	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0	15,0	14,4
44	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1	15,1	14,5
40	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2	15,2	14,6
36	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4	15,4	14,8
32	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6	15,6	15,0
28	14,8	14,9	15,8	16,4	16,8	15,8	15,2
24	15,0	15,1	16,0	16,6	17,0	16,0	15,4
20	15,2	15,3	16,2	16,8	17,2	16,2	15,6

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер						Азаматтар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсант-тар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант-тар және кадеттер	2-ші курсант-тары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттары	Жас жігіттер	Қыз-дар
16,5	17,1	17,0	17,0	17,1	16,5	14,7	17,0
16,6	17,2	17,2	17,2	17,2	16,6	14,8	17,2
16,7	17,3	17,4	17,4	17,3	16,7	14,9	17,4

16,8	17,4	17,6	17,6	17,4	16,8	15,0	17,6
16,9	17,5	17,8	17,8	17,5	16,9	15,1	17,8
17,0	17,6	18,0	18,0	17,6	17,0	15,2	18,0
17,2	17,8	18,2	18,2	17,8	17,2	15,4	18,2
17,4	18,0	18,4	18,4	18,0	17,4	15,6	18,4
17,6	18,2	18,6	18,6	18,2	17,6	15,8	18,6
17,8	18,4	18,8	18,8	18,4	17,8	16,0	18,8
18,0	18,6	19,0	19,0	18,6	18,0	16,2	19,0

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	13,4	13,9	14,4	15,0	15,3
56	13,5	14,0	14,5	15,1	15,4
52	13,6	13,9	14,6	15,2	15,6
48	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7
44	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8
40	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9
36	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0
32	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1
28	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2
24	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4
20	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6

Ескертпе: осы жаттығу бойынша "Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері, барлау және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері" санаты үшін шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл – 28.

№ 35 жаттығу "10x10 метрге қайталамалы жүгіру"

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Әскери қызметші ерлер						Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	5-ші жас тобы		
60	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0	28,0	27,0	
58	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	28,1	27,1	

56	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	28,2	27,2
54	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	28,3	27,3
52	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	28,4	27,4
50	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	28,5	27,5
48	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	28,6	27,6
46	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	28,7	27,7
44	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	28,8	27,8
42	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	28,9	27,9
40	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	29,0	28,0
38	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	29,1	28,1
36	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	29,2	28,2
34	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	29,3	28,3
32	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	29,4	28,4
30	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	29,5	28,5
28	26,6	27,6	29,6	30,6	32,6	29,6	28,6
26	26,7	27,7	29,7	30,7	32,7	29,7	28,7
24	26,8	27,8	29,8	30,8	32,8	29,8	28,8
22	26,9	27,9	29,9	30,9	32,9	29,9	28,9
20	27,0	28,0	30,0	31,0	33,0	30,0	29,0

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер						Азаматтар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсант-тар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант-тар және кадеттер	2-ші курс курсант-тары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курс курсант-тары	Жас жігіттер	Қыздар
33,0	35,0	36,0	36,0	35,0	33,0	29,0	36,0
33,1	35,1	36,1	36,1	35,1	33,1	29,1	36,1
33,2	35,2	36,2	36,2	35,2	33,2	29,2	36,2
33,3	35,3	36,3	36,3	35,3	33,3	29,3	36,3
33,4	35,4	36,4	36,4	35,4	33,4	29,4	36,4
33,5	35,5	36,5	36,5	35,5	33,5	29,5	36,5
33,6	35,6	36,6	36,6	35,6	33,6	29,6	36,6
33,7	35,7	36,7	36,7	35,7	33,7	29,7	36,7
33,8	35,8	36,8	36,8	35,8	33,8	29,8	36,8
33,9	35,9	36,9	36,9	35,9	33,9	29,9	36,9
34,0	36,0	37,0	37,0	36,0	34,0	30,0	37,0
34,1	36,1	37,1	37,1	36,1	34,1	30,1	37,1
34,2	36,2	37,2	37,2	36,2	34,2	30,2	37,2
34,3	36,3	37,3	37,3	36,3	34,3	30,3	37,3
34,4	36,4	37,4	37,4	36,4	34,4	30,4	37,4
34,5	36,5	37,5	37,5	36,5	34,5	30,5	37,5

34,6	36,6	37,6	37,6	36,6	34,6	30,6	37,6
34,7	36,7	37,7	37,7	36,7	34,7	30,7	37,7
34,8	36,8	37,8	37,8	36,8	34,8	30,8	37,8
34,9	36,9	37,9	37,9	36,9	34,9	30,9	37,9
35,0	37,0	38,0	38,0	37,0	35,0	31,0	38,0

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	24,5	25,5	27,5	28,5	30,5
58	24,6	25,6	27,6	28,6	30,6
56	24,7	25,7	27,7	28,7	30,7
54	24,8	25,8	27,8	28,8	30,8
52	24,9	25,9	27,9	28,9	30,9
50	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0
48	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1
46	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2
44	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3
42	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4
40	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5
38	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6
36	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7
34	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8
32	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9
30	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0
28	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1
26	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2
24	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3
22	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4
20	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5

№ 36 жаттығу "400 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметші ерлер				
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1,09	1,10	1,11	1,12	1,11
55	1,10	1,11	1,12	1,13	1,12

50	1,11	1,12	1,13	1,14	1,13
45	1,12	1,13	1,14	1,15	1,14
40	1,13	1,14	1,15	1,16	1,15
35	1,14	1,15	1,16	1,17	1,16
30	1,15	1,16	1,17	1,18	1,17
25	1,16	1,17	1,18	1,19	1,18
20	1,17	1,18	1,19	1,20	1,19

60 балдан жоғары –1 секунд 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар		
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы
60	1,07	1,08	1,09
55	1,08	1,09	1,10
50	1,09	1,10	1,11
45	1,10	1,11	1,12
40	1,11	1,12	1,13
35	1,12	1,13	1,14
30	1,13	1,14	1,15
25	1,14	1,15	1,16
20	1,15	1,16	1,17

№ 37 жаттығу "1000 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер								Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары ары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы		
60	3.20	3.25	3.45	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55	3.45	3.40
59	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56	-	-
58	3.21	3.26	3.46	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57	3.46	3.41
57	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58	-	-
56	3.22	3.27	3.47	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59	3.47	3.42
55	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00	-	-
54	3.23	3.28	3.48	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01	3.48	3.43

53	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02	-	-
52	3.24	3.29	3.49	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03	3.49	3.44
51	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04	-	-
50	3.25	3.30	3.50	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05	3.50	3.45
49	-	-	-	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06	-	-
48	3.26	3.31	3.51	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07	3.51	3.46
47	-	-	-	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08	-	-
46	3.27	3.32	3.52	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09	3.52	3.47
45	-	-	-	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10	-	-
44	3.28	3.33	3.53	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11	3.53	3.48
43	-	-	-	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12	-	-
42	3.29	3.34	3.54	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13	3.54	3.49
41	-	-	-	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14	-	-
40	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15	3.55	3.50
39	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16	-	-
38	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17	3.56	3.51
37	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18	-	-
36	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19	3.57	3.52
35	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20	-	-
34	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21	3.58	3.53
33	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22	-	-
32	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23	3.59	3.54
31	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24	-	-
30	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25	4.00	3.55
29	3.41	3.46	4.06	4.26	5.06	5.36	6.06	6.26	-	-
28	3.42	3.47	4.07	4.27	5.07	5.37	6.07	6.27	4.01	3.56
27	3.43	3.48	4.08	4.28	5.08	5.38	6.08	6.28	-	-
26	3.44	3.49	4.09	4.29	5.09	5.39	6.09	6.29	4.02	3.57
25	3.45	3.50	4.10	4.30	5.10	5.40	6.10	6.30	-	-
24	3.46	3.51	4.11	4.31	5.11	5.41	6.11	6.31	4.03	3.58
23	3.47	3.52	4.12	4.32	5.12	5.42	6.12	6.32	-	-
22	3.48	3.53	4.13	4.33	5.13	5.43	6.13	6.33	4.04	3.59
21	3.49	3.54	4.14	4.34	5.14	5.44	6.14	6.34	-	-
20	3.50	3.55	4.15	4.35	5.15	5.45	6.15	6.35	4.05	4.00

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер										Азаматтар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және	2-ші курс курсанттары	3-ші және одан жоғары	Қыздар

							кадетте р	кадетте р	және кадетте рі	курс курсант тары	
4.05	4.30	4.50	5.20	5.50	6.10	6.30	4.50	4.50	4.30	4.05	4.50
4.06	4.31	4.51	5.21	5.51	6.11	6.31	4.51	4.51	4.31	4.06	4.51
4.07	4.32	4.52	5.22	5.52	6.12	6.32	4.52	4.52	4.32	4.07	4.52
4.08	4.33	4.53	5.23	5.53	6.13	6.33	4.53	4.53	4.33	4.08	4.53
4.09	4.34	4.54	5.24	5.54	6.14	6.34	4.54	4.54	4.34	4.09	4.54
4.10	4.35	4.55	5.25	5.55	6.15	6.35	4.55	4.55	4.35	4.10	4.55
4.11	4.36	4.56	5.26	5.56	6.16	6.36	4.56	4.56	4.36	4.11	4.56
4.12	4.37	4.57	5.27	5.57	6.17	6.37	4.57	4.57	4.37	4.12	4.57
4.13	4.38	4.58	5.28	5.58	6.18	6.38	4.58	4.58	4.38	4.13	4.58
4.14	4.39	4.59	5.29	5.59	6.19	6.39	4.59	4.59	4.39	4.14	4.59
4.15	4.40	5.00	5.30	6.00	6.20	6.40	5.00	5.00	4.40	4.15	5.00
4.16	4.41	5.01	5.31	6.01	6.21	6.41	5.01	5.01	4.41	4.16	5.01
4.17	4.42	5.02	5.32	6.02	6.22	6.42	5.02	5.02	4.42	4.17	5.02
4.18	4.43	5.03	5.33	6.03	6.23	6.43	5.03	5.03	4.43	4.18	5.03
4.19	4.44	5.04	5.34	6.04	6.24	6.44	5.04	5.04	4.44	4.19	5.04
4.20	4.45	5.05	5.35	6.05	6.25	6.45	5.05	5.05	4.45	4.20	5.05
4.21	4.46	5.06	5.36	6.06	6.26	6.46	5.06	5.06	4.46	4.21	5.06
4.22	4.47	5.07	5.37	6.07	6.27	6.47	5.07	5.07	4.47	4.22	5.07
4.23	4.48	5.08	5.38	6.08	6.28	6.48	5.08	5.08	4.48	4.23	5.08
4.24	4.49	5.09	5.39	6.09	6.29	6.49	5.09	5.09	4.49	4.24	5.09
4.25	4.50	5.10	5.40	6.10	6.30	6.50	5.10	5.10	4.50	4.25	5.10
4.26	4.51	5.11	5.41	6.11	6.31	6.51	5.11	5.11	4.51	4.26	5.11
4.27	4.52	5.12	5.42	6.12	6.32	6.52	5.12	5.12	4.52	4.27	5.12
4.28	4.53	5.13	5.43	6.13	6.33	6.53	5.13	5.13	4.53	4.28	5.13
4.29	4.54	5.14	5.44	6.14	6.34	6.54	5.14	5.14	4.54	4.29	5.14
4.30	4.55	5.15	5.45	6.15	6.35	6.55	5.15	5.15	4.55	4.30	5.15
4.31	4.56	5.16	5.46	6.16	6.36	6.56	5.16	5.16	4.56	4.31	5.16
4.32	4.57	5.17	5.47	6.17	6.37	6.57	5.17	5.17	4.57	4.32	5.17
4.33	4.58	5.18	5.48	6.18	6.38	6.58	5.18	5.18	4.58	4.33	5.18
4.34	4.59	5.19	5.49	6.19	6.39	6.59	5.19	5.19	4.59	4.34	5.19
4.35	5.00	5.20	5.50	6.20	6.40	7.00	5.20	5.20	5.00	4.35	5.20
4.36	5.01	5.21	5.51	6.21	6.41	7.01	5.21	5.21	5.01	4.36	5.21
4.37	5.02	5.22	5.52	6.22	6.42	7.02	5.22	5.22	5.02	4.37	5.22
4.38	5.03	5.23	5.53	6.23	6.43	7.03	5.23	5.23	5.03	4.38	5.23
4.39	5.04	5.24	5.54	6.24	6.44	7.04	5.24	5.24	5.04	4.39	5.24
4.40	5.05	5.25	5.55	6.25	6.45	7.05	5.25	5.25	5.05	4.40	5.25
4.41	5.06	5.26	5.56	6.26	6.46	7.06	5.26	5.26	5.06	4.41	5.26
4.42	5.07	5.27	5.57	6.27	6.47	7.07	5.27	5.27	5.07	4.42	5.27
4.43	5.08	5.28	5.58	6.28	6.48	7.08	5.28	5.28	5.08	4.43	5.28

4.44	5.09	5.29	5.59	6.29	6.49	7.09	5.29	5.29	5.09	4.44	5.29
4.45	5.10	5.30	6.00	6.30	6.50	7.10	5.30	5.30	5.10	4.45	5.30

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.35	3.45	4.25	4.55	5.25	5.45
59	-	-	-	3.46	4.26	4.56	5.26	5.46
58	3.11	3.16	3.36	3.47	4.27	4.57	5.27	5.47
57	-	-	-	3.48	4.28	4.58	5.28	5.48
56	3.12	3.17	3.37	3.49	4.29	4.59	5.29	5.49
55	-	-	-	3.50	4.30	5.00	5.30	5.50
54	3.13	3.18	3.38	3.51	4.31	5.01	5.31	5.51
53	-	-	-	3.52	4.32	5.02	5.32	5.52
52	3.14	3.19	3.39	3.53	4.33	5.03	5.33	5.53
51	-	-	-	3.54	4.34	5.04	5.34	5.54
50	3.15	3.20	3.40	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55
49	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56
48	3.16	3.21	3.41	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57
47	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58
46	3.17	3.22	3.42	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59
45	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00
44	3.18	3.23	3.43	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01
43	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02
42	3.19	3.24	3.44	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03
41	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04
40	3.20	3.25	3.45	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05
39	3.21	3.26	3.46	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06
38	3.22	3.27	3.47	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07
37	3.23	3.28	3.48	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08
36	3.24	3.29	3.49	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09
35	3.25	3.30	3.50	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10
34	3.26	3.31	3.51	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11
33	3.27	3.32	3.52	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12
32	3.28	3.33	3.53	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13
31	3.29	3.34	3.54	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14
30	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15
29	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16
28	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17
27	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18
26	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19

25	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20
24	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21
23	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22
22	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23
21	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24
20	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25

№ 38 жаттығу "3000 метрге жүгіру"

6 0 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер							Әскери қызмет ші әйелдер	Азамат- тар	
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметші лер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметші лер	2-ші және одан жоғары курсанттар және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттар	Жас жігіттер
60	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40	12.50	12.20	11.40	16.40	12.50
59	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	12.52	12.22	11.42	16.42	12.52
58	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44	12.54	12.24	11.44	16.44	12.54
57	11.46	12.46	13.46	14.46	15.46	12.56	12.26	11.46	16.46	12.56
56	11.48	12.48	13.48	14.48	15.48	12.58	12.28	11.48	16.48	12.58
55	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	13.00	12.30	11.50	16.50	13.00
54	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	13.02	12.32	11.52	16.52	13.02
53	11.54	12.54	13.54	14.54	15.54	13.04	12.34	11.54	16.54	13.04
52	11.56	12.56	13.56	14.56	15.56	13.06	12.36	11.56	16.56	13.06
51	11.58	12.58	13.58	14.58	15.58	13.08	12.38	11.58	16.58	13.08
50	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	13.10	12.40	12.00	17.00	13.10
49	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	13.12	12.42	12.02	17.02	13.12
48	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	13.14	12.44	12.04	17.04	13.14
47	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	13.16	12.46	12.06	17.06	13.16
46	12.08	13.08	14.08	15.08	16.08	13.18	12.48	12.08	17.08	13.18
45	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	13.20	12.50	12.10	17.10	13.20
44	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	13.22	12.52	12.12	17.12	13.22
43	12.14	13.14	14.14	15.14	16.14	13.24	12.54	12.14	17.14	13.24

42	12.16	13.16	14.16	15.16	16.16	13.26	12.56	12.16	17.16	13.26
41	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	13.28	12.58	12.18	17.18	13.28
40	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	13.30	13.00	12.20	17.20	13.30
39	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	13.32	13.02	12.22	17.22	13.32
38	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	13.34	13.04	12.24	17.24	13.34
37	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	13.36	13.06	12.26	17.26	13.36
36	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	13.38	13.08	12.28	17.28	13.38
35	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	13.40	13.10	12.30	17.30	13.40
34	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	13.42	13.12	12.32	17.32	13.42
33	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	13.44	13.14	12.34	17.34	13.44
32	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	13.46	13.16	12.36	17.36	13.46
31	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	13.48	13.18	12.38	17.38	13.48
30	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	13.50	13.20	12.40	17.40	13.50
29	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	13.52	13.22	12.42	17.42	13.52
28	12.44	13.44	14.44	15.44	16.44	13.54	13.24	12.44	17.44	13.54
27	12.46	13.46	14.46	15.46	16.46	13.56	13.26	12.46	17.46	13.56
26	12.48	13.48	14.48	15.48	16.48	13.58	13.28	12.48	17.48	13.58
25	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	14.00	13.30	12.50	17.50	14.00
24	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	14.02	13.32	12.52	17.52	14.02
23	12.54	13.54	14.54	15.54	16.54	14.04	13.34	12.54	17.54	14.04
22	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	14.06	13.36	12.56	17.56	14.06
21	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	14.08	13.38	12.58	17.58	14.08
20	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	14.10	13.40	13.00	18.00	14.10

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар								
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	
60	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	
59	11.22	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	
58	11.24	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	
57	11.26	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	
56	11.28	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	
55	11.30	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	
54	11.32	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	
53	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	
52	11.36	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	
51	11.38	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	
50	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	
49	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42	
48	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44	16.44	17.44	18.44	
47	11.46	12.46	13.46	14.46	15.46	16.46	17.46	18.46	

46	11.48	12.48	13.48	14.48	15.48	16.48	17.48	18.48
45	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
44	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	17.52	18.52
43	11.54	12.54	13.54	14.54	15.54	16.54	17.54	18.54
42	11.56	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	17.56	18.56
41	11.58	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	17.58	18.58
40	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00
39	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02
38	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	18.04	19.04
37	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	17.06	18.06	19.06
36	12.08	13.08	14.08	15.08	16.08	17.08	18.08	19.08
35	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10
34	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12
33	12.14	13.14	14.14	15.14	16.14	17.14	18.14	19.14
32	12.16	13.16	14.16	15.16	16.16	17.16	18.16	19.16
31	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	17.18	18.18	19.18
30	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	19.20
29	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	19.22
28	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	19.24
27	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	19.26
26	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	19.28
25	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	19.30
24	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	19.32
23	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	19.34
22	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	19.36
21	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	19.38
20	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	19.40

№ 39 жаттығу "5000 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	
60	22.00	23.00	26.00	27.00	28.00	26.00
59	22.03	23.03	26.03	27.03	28.03	26.03
58	22.06	23.06	26.06	27.06	28.06	26.06

57	22.09	23.09	26.09	27.09	28.09	26.09
56	22.12	23.12	26.12	27.12	28.12	26.12
55	22.15	23.15	26.15	27.15	28.15	26.15
54	22.18	23.18	26.18	27.18	28.18	26.18
53	22.21	23.21	26.21	27.21	28.21	26.21
52	22.24	23.24	26.24	27.24	28.24	26.24
51	22.27	23.27	26.27	27.27	28.27	26.27
50	22.30	23.30	26.30	27.30	28.30	26.30
49	22.33	23.33	26.33	27.33	28.33	26.33
48	22.36	23.36	26.36	27.36	28.36	26.36
47	22.39	23.39	26.39	27.39	28.39	26.39
46	22.42	23.42	26.42	27.42	28.42	26.42
45	22.45	23.45	26.45	27.45	28.45	26.45
44	22.48	23.48	26.48	27.48	28.48	26.48
43	22.51	23.51	26.51	27.51	28.51	26.51
42	22.54	23.54	26.54	27.54	28.54	26.54
41	22.57	23.57	26.57	27.57	28.57	26.57
40	23.00	24.00	27.00	28.00	29.00	27.00
39	23.03	24.03	27.03	28.03	29.03	27.03
38	23.06	24.06	27.06	28.06	29.06	27.06
37	23.09	24.09	27.09	28.09	29.09	27.09
36	23.12	24.12	27.12	28.12	29.12	27.12
35	23.15	24.15	27.15	28.15	29.15	27.15
34	23.18	24.18	27.18	28.18	29.18	27.18
33	23.21	24.21	27.21	28.21	29.21	27.21
32	23.24	24.24	27.24	28.24	29.24	27.24
31	23.27	24.27	27.27	28.27	29.27	27.27
30	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	27.30
29	23.33	24.33	27.33	28.33	29.33	27.33
28	23.36	24.36	27.36	28.36	29.36	27.36
27	23.39	24.39	27.39	28.39	29.39	27.39
26	23.42	24.42	27.42	28.42	29.42	27.42
25	23.45	24.45	27.45	28.45	29.45	27.45
24	23.48	24.48	27.48	28.48	29.48	27.48
23	23.51	24.51	27.51	28.51	29.51	27.51
22	23.54	24.54	27.54	28.54	29.54	27.54
21	23.57	24.57	27.57	28.57	29.57	27.57
20	24.00	25.00	28.00	29.00	30.00	28.00

60 балдан жоғары –	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						
	1-ші жас	2-ші жас	3-ші жас	4-ші жас	5-ші жас	6-шы жас	7-ші жас

1 секунд 2 балл	тобы	тобы	тобы	тобы	тобы	тобы	тобы	8-ші жас тобы
60	21.30	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	21.33	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	21.36	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	21.39	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	21.42	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42
55	21.45	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	21.48	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	21.51	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	21.54	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	21.57	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	22.06	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	22.15	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	22.18	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	22.21	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	22.24	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	22.27	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27

20	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	28.30	29.30	30.30
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

№ 40 жаттығу "Ф–1 гранатасын (600 грамм) қашықтыққа лақтыру"

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Әскери қызметші ерлер				Әскери қызметші әйелдер			Азамат-тар	
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	1, 2-ші жас топтары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	Жас жігіттер
60	45	42	40	40	40	30	25	30	40
56	44	41	39	39	39	29	24	29	39
52	43	40	38	38	38	28	23	28	38
48	42	39	37	37	37	27	22	27	37
44	41	38	36	36	36	26	21	26	36
40	40	37	35	35	35	25	20	25	35
36	39	36	33	33	34	24	19	24	33
32	38	35	31	31	33	23	18	23	31
28	37	34	29	29	32	22	17	22	29
24	36	33	27	27	31	21	16	21	27
20	35	32	25	25	30	20	15	20	25

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар		
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы
60	48	45	43
56	47	44	42
52	46	43	41
48	45	42	40
44	44	41	39
40	43	40	38
36	42	39	37
32	41	38	36
28	40	37	35
24	39	36	33

№ 42 жаттығу "5 километр қашықтыққа жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	25.00	26.00	27.00	27.00
59	25.03	26.03	27.03	27.03
58	25.06	26.06	27.06	27.06
57	25.09	26.09	27.09	27.09
56	25.12	26.12	27.12	27.12
55	25.15	26.15	27.15	27.15
54	25.18	26.18	27.18	27.18
53	25.21	26.21	27.21	27.21
52	25.24	26.24	27.24	27.24
51	25.27	26.27	27.27	27.27
50	25.30	26.30	27.30	27.30
49	25.33	26.33	27.33	27.33
48	25.36	26.36	27.36	27.36
47	25.39	26.39	27.39	27.39
46	25.42	26.42	27.42	27.42
45	25.45	26.45	27.45	27.45
44	25.48	26.48	27.48	27.48
43	25.51	26.51	27.51	27.51
42	25.54	26.54	27.54	27.54
41	25.57	26.57	27.57	27.57
40	26.00	27.00	28.00	28.00
39	26.03	27.03	28.03	28.03
38	26.06	27.06	28.06	28.06
37	26.09	27.09	28.09	28.09
36	26.12	27.12	28.12	28.12
35	26.15	27.15	28.15	28.15
34	26.18	27.18	28.18	28.18
33	26.21	27.21	28.21	28.21
32	26.24	27.24	28.24	28.24
31	26.27	27.27	28.27	28.27
30	26.30	27.30	28.30	28.30
29	26.33	27.33	28.33	28.33

28	26.36	27.36	28.36	28.36
27	26.39	27.39	28.39	28.39
26	26.42	27.42	28.42	28.42
25	26.45	27.45	28.45	28.45
24	26.48	27.48	28.48	28.48
23	26.51	27.51	28.51	28.51
22	26.54	27.54	28.54	28.54
21	26.57	27.57	28.57	28.57
20	27.00	28.00	29.00	29.00

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42
55	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54

31	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30

№ 43 жаттығу "10 километр қашықтыққа жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	53.00	54.00	56.00	54.00
59	53.06	54.06	56.06	54.06
58	53.12	54.12	56.12	54.12
57	53.18	54.18	56.18	54.18
56	53.24	54.24	56.24	54.24
55	53.30	54.30	56.30	54.30
54	53.36	54.36	56.36	54.36
53	53.42	54.42	56.42	54.42
52	53.48	54.48	56.48	54.48
51	53.54	54.54	56.54	54.54
50	54.00	55.00	57.00	55.00
49	54.06	55.06	57.06	55.06
48	54.12	55.12	57.12	55.12
47	54.18	55.18	57.18	55.18
46	54.24	55.24	57.24	55.24
45	54.30	55.30	57.30	55.30
44	54.36	55.36	57.36	55.36
43	54.42	55.42	57.42	55.42
42	54.48	55.48	57.48	55.48
41	54.54	55.54	57.54	55.54
40	55.00	56.00	58.00	56.00

39	55.06	56.06	58.06	56.06
38	55.12	56.12	58.12	56.12
37	55.18	56.18	58.18	56.18
36	55.24	56.24	58.24	56.24
35	55.30	56.30	58.30	56.30
34	55.36	56.36	58.36	56.36
33	55.42	56.42	58.42	56.42
32	55.48	56.48	58.48	56.48
31	55.54	56.54	58.54	56.54
30	56.00	57.00	59.00	57.00
29	56.06	57.06	59.06	57.06
28	56.12	57.12	59.12	57.12
27	56.18	57.18	59.18	57.18
26	56.24	57.24	59.24	57.24
25	56.30	57.30	59.30	57.30
24	56.36	57.36	59.36	57.36
23	56.42	57.42	59.42	57.42
22	56.48	57.48	59.48	57.48
21	56.54	57.54	59.54	57.54
20	57.00	58.00	60.00	58.00

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	52.00	53.00	54.00	55.00	56.00
59	52.06	53.06	54.06	55.06	56.06
58	52.12	53.12	54.12	55.12	56.12
57	52.18	53.18	54.18	55.18	56.18
56	52.24	53.24	54.24	55.24	56.24
55	52.30	53.30	54.30	55.30	56.30
54	52.36	53.36	54.36	55.36	56.36
53	52.42	53.42	54.42	55.42	56.42
52	52.48	53.48	54.48	55.48	56.48
51	52.54	53.54	54.54	55.54	56.54
50	53.00	54.00	55.00	56.00	57.00
49	53.06	54.06	55.06	56.06	57.06
48	53.12	54.12	55.12	56.12	57.12
47	53.18	54.18	55.18	56.18	57.18
46	53.24	54.24	55.24	56.24	57.24
45	53.30	54.30	55.30	56.30	57.30
44	53.36	54.36	55.36	56.36	57.36
43	53.42	54.42	55.42	56.42	57.42

42	53.48	54.48	55.48	56.48	57.48
41	53.54	54.54	55.54	56.54	57.54
40	54.00	55.00	56.00	57.00	58.00
39	54.06	55.06	56.06	57.06	58.06
38	54.12	55.12	56.12	57.12	58.12
37	54.18	55.18	56.18	57.18	58.18
36	54.24	55.24	56.24	57.24	58.24
35	54.30	55.30	56.30	57.30	58.30
34	54.36	55.36	56.36	57.36	58.36
33	54.42	55.42	56.42	57.42	58.42
32	54.48	55.48	56.48	57.48	58.48
31	54.54	55.54	56.54	57.54	58.54
30	55.00	56.00	57.00	58.00	59.00
29	55.06	56.06	57.06	58.06	59.06
28	55.12	56.12	57.12	58.12	59.12
27	55.18	56.18	57.18	58.18	59.18
26	55.24	56.24	57.24	58.24	59.24
25	55.30	56.30	57.30	58.30	59.30
24	55.36	56.36	57.36	58.36	59.36
23	55.42	56.42	57.42	58.42	59.42
22	55.48	56.48	57.48	58.48	59.48
21	55.54	56.54	57.54	58.54	59.54
20	56.00	57.00	58.00	59.00	60.00

№ 44 жаттығу "5 шақырымға шаңғы сайысы"

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер								Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы		
60	26.00	27.00	29.00	31.00	34.00	37.00	39.00	42.00	32.00	31.00
59	26.03	27.03	29.06	31.06	34.06	37.06	39.09	42.09	32.06	31.06
58	26.06	27.06	29.12	31.12	34.12	37.12	39.18	42.18	32.12	31.12

1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	курс курсанттары және кадеттері	одан жоғары курс курсанттары	Жас жігіттер	Қыздар
34.00	36.00	38.00	40.00	42.00	38.00	37.00	36.00	34.00	29.00	38.00
34.06	36.06	38.06	40.06	42.09	38.06	37.06	36.06	34.06	29.06	38.06
34.12	36.12	38.12	40.12	42.18	38.12	37.12	36.12	34.12	29.12	38.12
34.18	36.18	38.18	40.18	42.27	38.18	37.18	36.18	34.18	29.18	38.18
34.24	36.24	38.24	40.24	42.36	38.24	37.24	36.24	34.24	29.24	38.24
34.30	36.30	38.30	40.30	42.45	38.30	37.30	36.30	34.30	29.30	38.30
34.36	36.36	38.36	40.36	42.54	38.36	37.36	36.36	34.36	29.36	38.36
34.42	36.42	38.42	40.42	43.03	38.42	37.42	36.42	34.42	29.42	38.42
34.48	36.48	38.48	40.48	43.12	38.48	37.48	36.48	34.48	29.48	38.48
34.54	36.54	38.54	40.54	43.21	38.54	37.54	36.54	34.54	29.54	38.54
35.00	37.00	39.00	41.00	43.30	39.00	38.00	37.00	35.00	30.00	39.00
35.06	37.06	39.06	41.06	43.39	39.06	38.06	37.06	35.06	30.06	39.06
35.12	37.12	39.12	41.12	43.48	39.12	38.12	37.12	35.12	30.12	39.12
35.18	37.18	39.18	41.18	43.57	39.18	38.18	37.18	35.18	30.18	39.18
35.24	37.24	39.24	41.24	44.06	39.24	38.24	37.24	35.24	30.24	39.24
35.30	37.30	39.30	41.30	44.15	39.30	38.30	37.30	35.30	30.30	39.30
35.36	37.36	39.36	41.36	44.24	39.36	38.36	37.36	35.36	30.36	39.36
35.42	37.42	39.42	41.42	44.33	39.42	38.42	37.42	35.42	30.42	39.42
35.48	37.48	39.48	41.48	44.42	39.48	38.48	37.48	35.48	30.48	39.48
35.54	37.54	39.54	41.54	44.51	39.54	38.54	37.54	35.54	30.54	39.54
36.00	38.00	40.00	42.00	45.00	40.00	39.00	38.00	36.00	31.00	40.00
36.09	38.09	40.09	42.09	45.03	40.09	39.09	38.09	36.09	31.09	40.09
36.18	38.18	40.18	42.18	45.06	40.18	39.18	38.18	36.18	31.18	40.18
36.27	38.27	40.27	42.27	45.09	40.27	39.27	38.27	36.27	31.27	40.27
36.36	38.36	40.36	42.36	45.12	40.36	39.36	38.36	36.36	31.36	40.36
36.45	38.45	40.45	42.45	45.15	40.45	39.45	38.45	36.45	31.45	40.45
36.54	38.54	40.54	42.54	45.18	40.54	39.54	38.54	36.54	31.54	40.54
37.03	39.03	41.03	43.03	45.21	41.03	39.03	39.03	37.03	32.03	41.03
37.12	39.12	41.12	43.12	45.24	41.12	40.12	39.12	37.12	32.12	41.12
37.21	39.21	41.21	43.21	45.27	41.21	40.21	39.21	37.21	32.21	41.21
37.30	39.30	41.30	43.30	45.30	41.30	40.30	39.30	37.30	32.30	41.30
37.39	39.39	41.39	43.39	45.33	41.39	40.39	39.39	37.39	32.39	41.39
37.48	39.48	41.48	43.48	45.36	41.48	40.48	39.48	37.48	32.48	41.48
37.57	39.57	41.57	43.57	45.39	41.57	40.57	39.57	37.57	32.57	41.57
38.06	40.06	42.06	44.06	45.42	42.06	41.06	40.06	38.06	33.06	42.06
38.15	40.15	42.15	44.15	45.45	42.15	41.15	40.15	38.15	33.15	42.15
38.24	40.24	42.24	44.24	45.48	42.24	41.24	40.24	38.24	33.24	42.24
38.33	40.33	42.33	44.33	45.51	42.33	41.33	40.33	38.33	33.33	42.33

38.42	40.42	42.42	44.42	45.54	42.42	41.42	40.42	38.42	33.42	42.42
38.51	40.51	42.51	44.51	45.57	42.51	41.51	40.51	38.51	33.51	42.51
39.00	41.00	43.00	45.00	46.00	43.00	42.00	41.00	39.00	34.00	43.00

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30
59	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33
58	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36
57	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39
56	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42
55	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45
54	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48
53	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51
52	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54
51	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57
50	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
49	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03
48	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06
47	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09
46	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12
45	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15
44	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18
43	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21
42	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24
41	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27
40	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30
39	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33	33.33
38	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36	33.36
37	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39	33.39
36	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42	33.42
35	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45	33.45
34	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48	33.48
33	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51	33.51
32	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54	33.54
31	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57	33.57
30	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00	34.00
29	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03	34.03
28	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06	34.06
27	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09	34.09

26	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12	34.12
25	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15	34.15
24	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18	34.18
23	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21	34.21
22	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24	34.24
21	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27	34.27
20	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30	34.30

№ 45 жаттығу "10 шақырымға шаңғы сайысы"

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	0.50.00	0.55.00	0.55.00
59	0.50.15	0.55.15	0.55.15
58	0.50.30	0.55.30	0.55.30
57	0.50.45	0.55.45	0.55.45
56	0.51.00	0.56.00	0.56.00
55	0.51.15	0.56.15	0.56.15
54	0.51.30	0.56.30	0.56.30
53	0.51.45	0.56.45	0.56.45
52	0.52.00	0.57.00	0.57.00
51	0.52.15	0.57.15	0.57.15
50	0.52.30	0.57.30	0.57.30
49	0.52.45	0.57.45	0.57.45
48	0.53.00	0.58.00	0.58.00
47	0.53.15	0.58.15	0.58.15
46	0.53.30	0.58.30	0.58.30
45	0.53.45	0.58.45	0.58.45
44	0.54.00	0.59.00	0.59.00
43	0.54.15	0.59.15	0.59.15
42	0.54.30	0.59.30	0.59.30
41	0.54.45	0.59.45	0.59.45
40	0.55.00	1.00.00	1.00.00
39	0.55.15	1.01.15	1.01.15
38	0.55.30	1.01.30	1.01.30
37	0.55.45	1.01.45	1.01.45
36	0.55.00	1.01.00	1.01.00
35	0.56.15	1.01.15	1.01.15
34	0.56.30	1.01.30	1.01.30

33	0.56.45	1.01.45	1.01.45
32	0.56.00	1.02.00	1.02.00
31	0.57.15	1.02.15	1.02.15
30	0.57.30	1.02.30	1.02.30
29	0.57.45	1.02.45	1.02.45
28	0.57.00	1.03.00	1.03.00
27	0.58.15	1.03.15	1.03.15
26	0.58.30	1.03.30	1.03.30
25	0.58.45	1.03.45	1.03.45
24	0.58.00	1.04.00	1.04.00
23	0.59.15	1.04.15	1.04.15
22	0.59.30	1.04.30	1.04.30
21	0.59.40	1.04.45	1.04.45
20	1.00.00	1.05.00	1.05.00

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы
60	0.47.30	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30
59	0.47.45	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45
58	0.48.00	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00
57	0.48.15	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15
56	0.48.30	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30
55	0.48.45	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45
54	0.49.00	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00
53	0.49.15	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15
52	0.49.30	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30
51	0.49.45	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45
50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00
49	0.50.15	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15
48	0.50.30	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30
47	0.50.45	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45
46	0.51.00	0.56.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00
45	0.51.15	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15
44	0.51.30	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30
43	0.51.45	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45
42	0.52.00	0.57.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00
41	0.52.15	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15
40	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30
39	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45	1.22.45
38	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00	1.23.00

37	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15	1.23.15
36	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30	1.23.30
35	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45	1.23.45
34	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00	1.24.00
33	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15	1.24.15
32	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30	1.24.30
31	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45	1.24.45
30	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00	1.25.00
29	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15	1.25.15
28	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30	1.25.30
27	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45	1.25.45
26	0.55.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00	1.26.00
25	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15	1.26.15
24	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30	1.26.30
23	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45	1.26.45
22	0.56.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00	1.27.00
21	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15	1.27.15
20	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30	1.27.30

№ 46 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 5 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 8 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1, 2, 3-ші жас топтары	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	35.00	35.00
59	35.15	35.15
58	35.30	35.30
57	35.45	35.45
56	36.00	36.00
55	36.15	36.15
54	36.30	36.30
53	36.45	36.45
52	37.00	37.00
51	37.15	37.15
50	37.30	37.30
49	37.45	37.45
48	38.00	38.00
47	38.15	38.15
46	38.30	38.30
45	38.45	38.45
44	39.00	39.00

43	39.15	39.15
42	39.30	39.30
41	39.45	39.45
40	40.00	40.00
39	40.15	40.15
38	40.30	40.30
37	40.45	40.45
36	41.00	41.00
35	41.15	41.15
34	41.30	41.30
33	41.45	41.45
32	42.00	42.00
31	42.15	42.15
30	42.30	42.30
29	42.45	42.45
28	43.00	43.00
27	43.15	43.15
26	43.30	43.30
25	43.45	43.45
24	44.00	44.00
23	44.15	44.15
22	44.30	44.30
21	44.45	44.45
20	45.00	45.00

№ 47 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 10 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 10 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1, 2, 3-ші жас топтары	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1.25.00	1.25.00
59	1.25.15	1.25.15
58	1.25.30	1.25.30
57	1.25.45	1.25.45
56	1.26.00	1.26.00
55	1.26.15	1.26.15
54	1.26.30	1.26.30
53	1.26.45	1.26.45
52	1.27.00	1.27.00
51	1.27.15	1.27.15
50	1.27.30	1.27.30

49	1.27.45	1.27.45
48	1.28.00	1.28.00
47	1.28.15	1.28.15
46	1.28.30	1.28.30
45	1.28.45	1.28.45
44	1.29.00	1.29.00
43	1.29.15	1.29.15
42	1.29.30	1.29.30
41	1.29.45	1.29.45
40	1.30.00	1.30.00
39	1.30,30	1.30,30
38	1.31.00	1.31.00
37	1.31.30	1.31.30
36	1.32.00	1.32.00
35	1.32.30	1.32.30
34	1.33.00	1.33.00
33	1.33.30	1.33.30
32	1.34.00	1.34.00
31	1.34.30	1.34.30
30	1.35.00	1.35.00
29	1.35.30	1.35.30
28	1.36.00	1.36.00
27	1.36.30	1.36.30
26	1.37.00	1.37.00
25	1.37.30	1.37.30
24	1.38.00	1.38.00
23	1.38.30	1.38.30
22	1.39.00	1.39.00
21	1.39.30	1.39.30
20	1.40.00	1.40.00

№ 48 жаттығу "Спорттық нысанда 100 метрге жүзу"

6 0 балдан жоғары	Әскери қызметші ерлер								Қызметі 6 айға дейінгі курсант тар, кадеттер және әскерге шақыру бойынш а	Қызметі 6 айдан кейінгі курсантт ар, кадеттер және әскерге шақыру бойынш а
	1-ші жас тобы, 3- ші және одан жоғары курс	2-ші жас тобы, 2- ші курс курсант тары және	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы		

– 1 секунд 5 балл	курсант- тары	кадеттер i							өскери қызмет өткереті н өскери қызмет шілер	өскери қызмет өткереті н өскери қызмет шілер
60	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10	2.20	1.55
59	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11	2.21	1.56
58	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12	2.22	1.57
57	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13	2.23	1.58
56	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14	2.24	1.59
55	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15	2.25	2.00
54	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16	2.26	2.01
53	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17	2.27	2.02
52	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18	2.28	2.03
51	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19	2.29	2.04
50	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20	2.30	2.05
49	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21	2.31	2.06
48	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22	2.32	2.07
47	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23	2.33	2.08
46	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24	2.34	2.09
45	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25	2.35	2.10
44	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26	2.36	2.11
43	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27	2.37	2.12
42	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28	2.38	2.13
41	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29	2.39	2.14
40	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30	2.40	2.15
39	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31	2.41	2.16
38	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32	2.42	2.17
37	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33	2.43	2.18
36	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34	2.44	2.19
35	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35	2.45	2.20
34	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36	2.46	2.21
33	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37	2.47	2.22
32	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38	2.48	2.23
31	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39	2.49	2.24
30	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40	2.50	2.25
29	2.16	2.21	2.31	2.41	3.01	3.11	3.31	3.41	2.51	2.26
28	2.17	2.22	2.32	2.42	3.02	3.12	3.32	3.42	2.52	2.27
27	2.18	2.23	2.33	2.43	3.03	3.13	3.33	3.43	2.53	2.28
26	2.19	2.24	2.34	2.44	3.04	3.14	3.34	3.44	2.54	2.29
25	2.20	2.25	2.35	2.45	3.05	3.15	3.35	3.45	2.55	2.30

24	2.21	2.26	2.36	2.46	3.06	3.16	3.36	3.46	2.56	2.31
23	2.22	2.27	2.37	2.47	3.07	3.17	3.37	3.47	2.57	2.32
22	2.23	2.28	2.38	2.48	3.08	3.18	3.38	3.48	2.58	2.33
21	2.24	2.29	2.39	2.49	3.09	3.19	3.39	3.49	2.59	2.34
20	2.25	2.30	2.40	2.50	3.10	3.20	3.40	3.50	3.00	2.35

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер												Азамат-тар
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	2-ші курс және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттары	Жас жігіттер	Қыздар
2.40	2.45	3.00	3.10	3.25	3.40	3.55	3.10	3.00	2.45	2.40	2.10	3.10
2.41	2.46	3.01	3.11	3.26	3.41	3.56	3.11	3.01	2.46	2.41	2.11	3.11
2.42	2.47	3.02	3.12	3.27	3.42	3.57	3.12	3.02	2.47	2.42	2.12	3.12
2.43	2.48	3.03	3.13	3.28	3.43	3.58	3.13	3.03	2.48	2.43	2.13	3.13
2.44	2.49	3.04	3.14	3.29	3.44	3.59	3.14	3.04	2.49	2.44	2.14	3.14
2.45	2.50	3.05	3.15	3.30	3.45	4.00	3.15	3.05	2.50	2.45	2.15	3.15
2.46	2.51	3.06	3.16	3.31	3.46	4.01	3.16	3.06	2.51	2.46	2.16	3.16
2.47	2.52	3.07	3.17	3.32	3.47	4.02	3.17	3.07	2.52	2.47	2.17	3.17
2.48	2.53	3.08	3.18	3.33	3.48	4.03	3.18	3.08	2.53	2.48	2.18	3.18
2.49	2.54	3.09	3.19	3.34	3.49	4.04	3.19	3.09	2.54	2.49	2.19	3.19
2.50	2.55	3.10	3.20	3.35	3.50	4.05	3.20	3.10	2.55	2.50	2.20	3.20
2.51	2.56	3.11	3.21	3.36	3.51	4.06	3.21	3.11	2.56	2.51	2.21	3.21
2.52	2.57	3.12	3.22	3.37	3.52	4.07	3.22	3.12	2.57	2.52	2.22	3.22
2.53	2.58	3.13	3.23	3.38	3.53	4.08	3.23	3.13	2.58	2.53	2.23	3.23
2.54	2.59	3.14	3.24	3.39	3.54	4.09	3.24	3.14	2.59	2.54	2.24	3.24
2.55	3.00	3.15	3.25	3.40	3.55	4.10	3.25	3.15	3.00	2.55	2.25	3.25
2.56	3.01	3.16	3.26	3.41	3.56	4.11	3.26	3.16	3.01	2.56	2.26	3.26
2.57	3.02	3.17	3.27	3.42	3.57	4.12	3.27	3.17	3.02	2.57	2.27	3.27
2.58	3.03	3.18	3.28	3.43	3.58	4.13	3.28	3.18	3.03	2.58	2.28	3.28
2.59	3.04	3.19	3.29	3.44	3.59	4.14	3.29	3.19	3.04	2.59	2.29	3.29
3.00	3.05	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15	3.30	3.20	3.05	3.00	2.30	3.30
3.01	3.06	3.21	3.31	3.46	4.01	4.16	3.31	3.21	3.06	3.01	2.31	3.31
3.02	3.07	3.22	3.32	3.47	4.02	4.17	3.32	3.22	3.07	3.02	2.32	3.32
3.03	3.08	3.23	3.33	3.48	4.03	4.18	3.33	3.23	3.08	3.03	2.33	3.33
3.04	3.09	3.24	3.34	3.49	4.04	4.19	3.34	3.24	3.09	3.04	2.34	3.34
3.05	3.10	3.25	3.35	3.50	4.05	4.20	3.35	3.25	3.10	3.05	2.35	3.35
3.06	3.11	3.26	3.36	3.51	4.06	4.21	3.36	3.26	3.11	3.06	2.36	3.36

3.07	3.12	3.27	3.37	3.52	4.07	4.22	3.37	3.27	3.12	3.07	2.37	3.37
3.08	3.13	3.28	3.38	3.53	4.08	4.23	3.38	3.28	3.13	3.08	2.38	3.38
3.09	3.14	3.29	3.39	3.54	4.09	4.24	3.39	3.29	3.14	3.09	2.39	3.39
3.10	3.15	3.30	3.40	3.55	4.10	4.25	3.40	3.30	3.15	3.10	2.40	3.40
3.11	3.16	3.31	3.41	3.56	4.11	4.26	3.41	3.31	3.16	3.11	2.41	3.41
3.12	3.17	3.32	3.42	3.57	4.12	4.27	3.42	3.32	3.17	3.12	2.42	3.42
3.13	3.18	3.33	3.43	3.58	4.13	4.28	3.43	3.33	3.18	3.13	2.43	3.43
3.14	3.19	3.34	3.44	3.59	4.14	4.29	3.44	3.34	3.19	3.14	2.44	3.44
3.15	3.20	3.35	3.45	4.00	4.15	4.30	3.45	3.35	3.20	3.15	2.45	3.45
3.16	3.21	3.36	3.46	4.01	4.16	4.31	3.46	3.36	3.21	3.16	2.46	3.46
3.17	3.22	3.37	3.47	4.02	4.17	4.32	3.47	3.37	3.22	3.17	2.47	3.47
3.18	3.23	3.38	3.48	4.03	4.18	4.33	3.48	3.38	3.23	3.18	2.48	3.48
3.19	3.24	3.39	3.49	4.04	4.19	4.34	3.49	3.39	3.24	3.19	2.49	3.49
3.20	3.25	3.40	3.50	4.05	4.20	4.35	3.50	3.40	3.25	3.20	2.50	3.50

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	1.35	1.40	1.50	2.00	2.20	2.30	2.50	3.00
59	1.36	1.41	1.51	2.01	2.21	2.31	2.51	3.01
58	1.37	1.42	1.52	2.02	2.22	2.32	2.52	3.02
57	1.38	1.43	1.53	2.03	2.23	2.33	2.53	3.03
56	1.39	1.44	1.54	2.04	2.24	2.34	2.54	3.04
55	1.40	1.45	1.55	2.05	2.25	2.35	2.55	3.05
54	1.41	1.46	1.56	2.06	2.26	2.36	2.56	3.06
53	1.42	1.47	1.57	2.07	2.27	2.37	2.57	3.07
52	1.43	1.48	1.58	2.08	2.28	2.38	2.58	3.08
51	1.44	1.49	1.59	2.09	2.29	2.39	2.59	3.09
50	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10
49	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11
48	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12
47	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13
46	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14
45	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15
44	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16
43	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17
42	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18
41	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19
40	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20
39	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21
38	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22

37	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23
36	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24
35	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25
34	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26
33	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27
32	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28
31	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29
30	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30
29	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31
28	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32
27	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33
26	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34
25	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35
24	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36
23	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37
22	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38
21	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39
20	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40

№ 49 жаттығу "Қарумен киім-кешекте жүзу"

60 балдан жоғары – 1 метр 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	150	125	100	100
59	148	123	98	98
58	147	122	97	97
57	146	121	96	96
56	144	119	94	94
55	143	118	93	93
54	142	117	92	92
53	141	116	91	91
52	139	114	89	89
51	138	113	88	88
50	137	112	87	87
49	136	111	86	86
48	134	109	84	84
47	133	108	83	83
46	132	107	82	82

45	131	106	81	81
44	129	104	79	79
43	128	103	78	78
42	127	102	77	77
41	126	101	76	76
40	125	100	75	75
39	123	98	73	73
38	122	97	72	72
37	121	96	71	71
36	119	94	69	69
35	118	93	68	68
34	117	92	67	67
33	116	91	66	66
32	114	89	64	64
31	113	88	63	63
30	112	87	62	62
29	111	86	61	61
28	109	84	59	59
27	108	83	58	58
26	107	82	57	57
25	106	81	56	56
24	104	79	54	54
23	103	78	53	53
22	102	77	52	52
21	101	76	51	51
20	100	75	50	50

60 балдан жоғары – 1 метр 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	155	130	105	80	70	60	50	40
40	130	105	80	70	60	50	40	30
20	105	80	55	60	50	40	30	20

№ 50 жаттығу "Ұзындыққа сүңгу"

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Әскери қызметші ерлер			Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	

				бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	32	30	28	25
56	31	29	27	24
52	30	28	26	23
48	29	27	25	22
44	28	26	24	21
40	27	25	23	20
36	26	24	22	19
32	25	23	21	18
28	24	22	20	17
24	23	21	19	16
20	22	20	18	15

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	40	35	30	25	25
40	35	30	25	20	20
20	30	25	20	15	10

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