

**Спорттық атақтарды, разрядтарды және біліктілік санаттарын беру нормалары мен талаптарын бекіту туралы**

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің м.а. 2014 жылғы 28 қазандағы № 56 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2014 жылы 25 қарашада № 9902 тіркелді.

      "Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасының Заңының 7-бабы 21) тармақшасына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН**:

      Ескерту. Кіріспе жаңа редакцияда – ҚР Мәдениет және спорт министрінің м.а. 01.12.2022 № 346 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

      1. Осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес Спорттық атақтарды, разрядтарды және біліктілік санаттарын беру нормалары мен талаптары бекітілсін.

      2. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігі Спорт және дене шынықтыру істері комитеті (Е.Б. Қанағатов) заңнамада белгіленген тәртіппен:

      1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

      2) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуден өткеннен кейін мерзімді баспа басылымдарында, "Әділет" ақпараттық-құқықтық жүйесінде жариялануын;

      3) Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің интернет-ресурсында орналастырылуын қамтамасыз етсін.

      3. "Спортшылар үшін төрт жылдық (олимпиадалық) кезеңге біліктілік талаптарын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Спорт және дене шынықтыру істері агенттігі төрағасының 2013 жылғы 23 тамыздағы № 303 бұйрығының (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 8717 тіркелген, "Егемен Қазақстан" 2013 жылғы 26 қыркүйектегі № 220 (28159), "Казахстанская правда" 2013 жылғы 26 қыркүйектегі № 282 (27556) сандарында жарияланған) күші жойылды деп танылсын.

      4. Осы бұйрықтың орындалуын бақылауды өзіме қалдырамын.

      5. Осы бұйрық алғаш ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

|  |  |
| --- | --- |
| *Министрдің міндетін атқарушы* | *Т. Есентаев* |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің м.а. 2014 жылғы 28 казандағы № 56 бұйрығына қосымша |

**Спорттық атақтарды, разрядтарды және біліктілік санаттарын беру нормалары мен талаптары**

      Ескерту. Нормалары мен талаптары жаңа редакцияда – ҚР Мәдениет және спорт министрінің 30.01.2023 № 28 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

**1- тарау. Спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге арналған нормалар 1-параграф. Ат спорты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық пәннің атауы | | Өлшем бірліктері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Конкур | | | | | | | | |
| Кедергілер биіктігі (төмен емес) 200 см | Алымдылыққа арналған жарыс | Айыппұлдық ұпайлар (артық емес) |  | 0 | 4 |  |  |  |
| 160 см. | 2 жөнеліс нәтижелерінің қосындысы бойынша | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 8 | 12 | 20 |  |  |  |
| 1 жөнеліс нәтижелері бойынша  (1 және 2 жөнеліс бағдарлары бойынша) | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 4 | 8 | 12 |  |  |  |
| 150 см. | 2 жөнеліс нәтижелерінің қосындысы бойынша | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 4 | 8 | 16 |  |  |  |
| 1 жөнеліс нәтижелері бойынша  (1 және 2 жөнеліс бағдарлары бойынша) | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 0 | 4 | 8 |  |  |  |
| Саралымдық бағдар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  | 0 | 8 |  |  |  |
| 140 см төмен емес | 2 жөнеліс нәтижелерінің қосындысы бойынша | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  | 4 | 8 | 12 |  |  |
| 1 жөнеліс нәтижелері бойынша  (1 және 2 жөнеліс бағдарлары бойынша) | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  | 0 | 4 | 8 |  |  |
| Саралымдық бағдар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  | 0 | 8 |  |  |
| 130 см төмен емес | 1 жөнеліс нәтижелері бойынша | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  | 0 | 4 | 8 | 12 |
|  | 2 жөнеліс нәтижелерінің қосындысы бойынша | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  | 4 | 8 | 12 | 16 |
| 120 см төмен емес | Саралымдық бағдар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  |  | 0 | 4 | 8 |
| 110 см төмен емес | Саралымдық бағдар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  |  |  | 0 | 4 |
| 100 см төмен емес | Саралымдық бағдар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) |  |  |  |  |  | 0 |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Үйрету | | | | | | | | |
| Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты  среди взрослых | "Үлкен жүлде", "Үлкен жүлдені басып өту"  КЮР-ден басқа) | Оң балл %-ы  (кем емес) |  | 65 | 63 |  |  |  |
| "Орташа жүлде 2", "Орташа жүлде 1", "Шағын жүлде"  (КЮР-ден басқа)) | Оң балл %-ы (кем емес) |  |  | 63 |  |  |  |
| "Жас спортшылар жүрісі", "Жасөспірімдер жүрісі"  (КЮР-ден басқа) | Оң балл %-ы (кем емес) |  |  | 65 | 60 | 56 |  |
| "Үлкен жүлде", "Үлкен жүлдені басып өту"  (КЮР және Па-Де-Де-ден басқа) | Оң балл %-ы (кем емес) |  |  |  | 58 | 56 |  |
| "Орташа жүлде 2", "Орташа жүлде 1", "Шағын жүлде"  (КЮР-ден басқа) | Оң балл %-ы (кем емес) |  |  |  | 60 | 56 | 54 |
| "Жас спортшылар жүрісі", "Жасөспірімдер жүрісі"  (КЮР-ден басқа) | Оң балл %-ы (кем емес) |  |  |  | 60 | 56 | 54 |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Үшсайыс | | | | | | | | |
| Манежмен жүру | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес)) | 40 | 45 | 60 | 65 | 70 | 80 |  |
| Далалық сынақтар | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 15 | 15 | 20 | 30 | 30 | 40 |  |
| Конкур | Айыппұлдық ұпайлар  (артық емес) | 4 | 8 | 12 | 16 | 16 | 20 |  |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Шабыстар | | | | | | | | |
| Арақашықтық: 140-160 км бір күнде немесе екі күннен артық 90 км-ге | Орташа жылдамдық сағ/км  (кем емес) | 17 | 15 | 13 | 12 |  |  |  |
| Арақашықтық: 120-139 км бір күнде немесе екі күнде 70-89 км-ге | Орташа жылдамдық сағ/км  (кем емес) |  | 17 | 14 | 12 | 11 |  |  |
| Арақашықтық: 80-119 км бір күнде | Орташа жылдамдық сағ/км  (кем емес) |  |  | 15 | 13 | 12 | 10 |  |
| Арақашықтық: 40-79 км бір күнде | Орташа жылдамдық сағ/км  (кем емес) |  |  |  |  | 12 | 10 |  |
| Арақашықтық: 30-39 км бір күнде | Орташа жылдамдық сағ/км  (кем емес) |  |  |  |  |  | 12 |  |

**2-параграф. Тірек-қимыл аппараты зақымдалған (ТҚАЗ) адамдарға арналған ат спорты (Паралимпиадалық мәнерлеп жүрү)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спорт тәртібінің атауы | | өлшем бірліктері | Спорттық атақ | | Спорттық разряд | | | |
| ХСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Халықаралық жарыс CPEDI 3\* | "Жеке сыйлық", "Командалық сыйлық" (КЮРдаң басқа) | % оң балл кем емес | 67 | 64 | 62 |  |  |  |
| 2 | Ересек арасындағы ҚР Чемпионаты, ҚР Федерация Кубогі (CPEDN), немесе CPEPDE, CPEDIM, CPEDI1\*, CPEDI2\* | "Жеке сыйлық", "Командалық сыйлық" (КЮРдаң басқа) | % оң балл кем емес |  | 67 | 63 | 60 | 55 | 50 |
| 3 | Облыстық чемпионаттары және кубоктары | "жеке сыйлық", "командалық сыйлық", "алдын ала сыйлық" (КЮРден басқа) | % оң балл кем емес |  |  |  | 60 | 55 | 50 |
| "Мәнерлеп жүрүдің басталуы. В сынағы" | % оң балл кем емес |  |  |  |  | 70 | 65 |
| "Мәнерлеп жүрүдің басталуы. А сынағы" | % оң балл кем емес |  |  |  |  | 70 | 65 |
| Ескерту:  Сынақтарда "Мәнерлеп жүрүдің басталуы. А сынағы" тесті 1, 2, 3 спорттық разряд I мүгедектік тобы бар шабандоздарға (міндетті түрде растайтын құжаттың болуы) немесе медициналық сыныптаманың I, II функционалдық деңгейінде (міндетті түрде растайтын құжаттың болуы) беріледі. Сынақтарда "Мәнерлеп жүрүдің басталуы. B сынағы" 1, 2, 3 спорттық разряд мүгедектігі II, III топтағы шабандоздарға (міндетті түрде растайтын құжаттың болуы) немесе медициналық сыныптаманың III, IV, V функционалдық деңгейінде (міндетті түрде растайтын құжаттың болуы) беріледі. Бұл жағдайда спортшыда объективті түрде анықталған тұрақты функционалдық бұзылулар болуы керек (FEI медициналық жіктеу нұсқаулығын қараңыз). | | | | | | | | | |

**3-параграф. Ауыр атлетика**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ дәрежесі | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 разряд | 2 разряд | 3  разряд | 1 жө. разряд | 2 жө. разряд | 3 жө. разряд |
| 33 | - | - | 78 | 67 | 55 | 45 | 38 | 33 | 28 |
| 37 | - | - | 92 | 78 | 66 | 56 | 45 | 38 | 33 |
| 41 | - | 125 | 105 | 92 | 78 | 67 | 56 | 46 | 38 |
| 45 | - | 145 | 120 | 105 | 90 | 78 | 67 | 56 | 47 |
| 49 | 205 | 165 | 135 | 120 | 105 | 90 | 78 | 65 | 55 |
| 55 | 235 | 190 | 155 | 135 | 120 | 105 | 90 | 78 | 65 |
| 61 | 260 | 210 | 180 | 155 | 135 | 115 | 100 | 90 | 78 |
| 67 | 285 | 230 | 195 | 175 | 155 | 135 | 115 | 95 | 85 |
| 73 | 305 | 240 | 210 | 185 | 165 | 145 | 125 | 105 | 95 |
| 81 | 325 | 260 | 225 | 195 | 175 | 155 | 135 | 115 | 100 |
| 89 | 345 | 280 | 235 | 205 | 185 | 165 | 145 | 125 | 110 |
| 96 | 360 | 290 | 245 | 215 | 195 | 175 | 155 | 135 | 120 |
| 102 | 370 | 300 | 255 | 225 | 205 | 185 | 165 | 145 | 130 |
| +102 (жасөспірім ұлдар) | 375 | 305 | 260 | 230 | 207 | 187 | 167 | 147 | 135 |
| 109 | 380 | 307 | 265 | 235 | 210 | 190 | 170 | 150 | 140 |
| +109 | 390 | 315 | 275 | 240 | 220 | 200 | 180 | 165 | 150 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ дәрежесі | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 разряд | 2 разряд | 3  разряд | 1 жө. разряд | 2 жө. разряд | 3 жө. разряд |
| 32 | - | - | 65 | 55 | 47 | 37 | 32 | 27 | 22 |
| 36 | - | - | 70 | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 40 | - | - | 75 | 65 | 55 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 45 | 125 | 100 | 80 | 70 | 65 | 60 | 50 | 42 | 37 |
| 49 | 150 | 110 | 90 | 80 | 70 | 65 | 60 | 53 | 45 |
| 55 | 165 | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 65 | 55 | 50 |
| 59 | 175 | 130 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 55 |
| 64 | 190 | 140 | 120 | 105 | 97 | 87 | 77 | 70 | 65 |
| 71 | 200 | 150 | 130 | 115 | 105 | 95 | 85 | 75 | 70 |
| 76 | 210 | 160 | 135 | 120 | 110 | 102 | 92 | 85 | 80 |
| 81 | 215 | 165 | 140 | 125 | 115 | 107 | 97 | 90 | 85 |
| +81  (жасөспірім қыздар) | 218 | 168 | 143 | 127 | 117 | 109 | 100 | 93 | 87 |
| 87 | 222 | 170 | 145 | 130 | 120 | 110 | 103 | 95 | 90 |
| +87 | 230 | 180 | 150 | 135 | 125 | 117 | 110 | 100 | 95 |

      Ескерту:

      1. Разрядтық нормалар тек қоссайыс жиынтығында ғана орындалады.

      2. 14 жасқа дейнгі кыз балалар мен 16-ға дейнгі ұлдарға "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері" және "Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атақтары тек ғана допингке тексеруден өткен жағдайда беріледі.

      3. "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері" спорттық атағы егер тұғырда төрешілік республикалық санаттағы кемінде екі және одан жоғары төреші жүзеге асырған жағдайда беріледі.

      4. Конкурстан тыс жарыстарда өнер көрсеткен спортшыларға спорттық атақтар мен разрядтар берілмейді.

**4-параграф. Биатлон**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| р/с  № | Спорт пәнінің атауы | Қашықтық | Өлшем бірліктері | Спорттық разрядтар | | | |
| 1 разрядты спортсмен | | 2 разрядты спортсмен | |
| ер | әйел | ер | әйел |
| 1 | Жарыс | 20 км | сағ, мин.  сек | 1:06:52 |  | 1:09:22 |  |
| 15 км | сағ,мин.сек | 58:47 | 1:04:07 | 1:01:07 | 1:07:45 |
| 12,5 км | сағ,мин.сек | 49:20 | 56:20 | 53:16 | 59:25 |
| 10 км | мин,сек | 41:14 | 47:38 | 42:28 | 52:13 |
| 2 | Спринт | 10 км | мин,сек | 35:28 |  | 38:51 |  |
| 7,5 км | мин,сек | 26:13 | 30:30 | 28:18 | 33:42 |
| 6 км | мин,сек | 23:09 | 25:17 | 26:37 | 28:03 |
| 3 | Кросс | 6 км | мин,сек | 32:45 |  | 34:30 |  |
| 5 км | мин,сек | 27:10 | 32:40 | 29:40 | 33:50 |
| 4 | Кросс-спринт | 4 км | мин, сек | 20:00 | 25:10 | 21:50 | 26:50 |
| 3 км | мин, сек | 15:05 | 18:20 | 16:10 | 19:28 |
| 5 | Роллерлер | 20 км | сағ.,мин,сек | 1:03:50 |  | 1:08:30 |  |
| 15 км | сағ.,мин,сек | 49:15 | 59:00 | 53:50 | 1:03:10 |
| 12,5 км | мин, сек |  | 48:30 |  | 51:40 |
| 6 | Спринт-роллерлер | 10 км | мин, сек | 29:45 |  | 33:55 |  |
| 7,5 км | Мин, сек |  | 31:25 |  | 35:00 |
| Ерекше жалпы шарттар: нормалар қашықтықтан өтә уақытын және атыс үшін айыппұлды қамтитын техникалық нәтижелерден тұрады. | | | | | | | |

      \*1 жасөспірімдер разряды, бір атыс шеқарасы бар қаруды тасымалдаусыз.

      Жасөспірімдер -3 км 18:30;

      Қыздар -2 км 14:08.

**5- параграф. Велосипед спорты 1-бөлім. Велосипед спорты бойынша нормалар (тас жол жарысы)**

      Ерлер, жасөспірімдер,жастар

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жарыс түрлері, қашықтық (км, уақыт ) | | | | | | | |
| Атақтар/Разрядтар | Жекелей | | | | | Командалық | |
| 5 км. | 10 км. | 15 км. | 20 км. | 25 км. | 25 км. | 40 км. |
| ҚР СШ |  |  |  |  | 33.0 |  |  |
| ҚР СШҮ |  |  |  | 27.3 | 34.0 | 32.0 | 52.0 |
| 1 разрядты спортшы |  |  | 21.3 | 29.0 | 37.0 | 33.3 | 56.0 |
| 2 разрядты спортшы |  | 15.3 | 22.3 | 30.3 | 38.3 | 35.3 | 58.0 |
| 3 разрядты  спортшы | 08.00 | 16.00 | 24.0 | 32.0 | 41.3 | 39.0 | 1:02.0 |
| 1 жасөспірімдер разрядты спортшы |  | 19.10 | 25.1 |  |  | 42.0 |  |

      Әйелдер, жасөспірімдер, қыздар

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жарыс түрлері, қашықтық (км., уақыт) | | | | | | | | |
| Атақтар/Разрядтар | Жекелей | | | | | Жұптық | | Топтық |
| 5 км. | 10 км. | 15 км. | 20 км. | 25 км. | 20 км. | 25 км. | 25 км. |
| ҚР СШ |  |  |  | 30.0 | 36.3 |  | 34.3 | 33.0 |
| ҚР СШҮ |  |  | 24.3 | 32.0 | 39.0 | 30.0 | 38.3 | 36.0 |
| 1 разрядты спортшы |  | 17.0 | 26.0 | 33.3 |  | 31.3 |  | 38.0 |
| 2 разрядты спортшы |  | 17.3 | 27.0 |  |  |  |  |  |
| 3 разрядты  спортшы | 09.00 | 18.3 | 28.0 |  |  |  |  |  |

**2-бөлім. Велосипед спорты бойынша нормалар (тректегі)**

      Ерлер, жасөспірімдер,жастар

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Атақтар, дәрежелер | Пәндер, қатықтық | | | | | | | | | |
| Гит жарыстары | | | | | Жекелей жарыс | | | Командалық спринт | Командалық жарыс |
| 200 м. с/х. сек. | 500 м. с/м сек. | 500 м. с/х. сек. | 1000 м. с/м сек. | 1000 м. с/м сек. жұптық | 2 км. | 3 км. | 4 км. | 750 м. | 4 км. |
| Ағаш қапталған трек | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | 10.10 | 32.5 |  | 1.03.2 |  |  | 3.15.5 | 4.20.0 | 44.8 | 4.04.0 |
| СШ | 10.5 | 33.3 | 27.5 | 1.05.5 |  |  | 3.20.0 | 4.255 | 46.5 | 4.10.0 |
| СШҮ | 11.3 | 34.4 | 30.0 | 1.10.5 |  |  | 3.25.5 | 4.35.5 | 48. | 4.15.5 |
| 1 разрядты спортшы | 11.7 | 35.4 | 31.0 | 1.12.5 |  | 2.26.0 | 3.30.5 | 4.45.0 | 50. | 4.25.0 |
| 2 разрядты спортшы | 12.2 | 36.6 | 32.0 | 1.15.0 |  | 2.29.0 | 3.40.0 |  |  |  |
| 3 разрядты  спортшы | 12.8 | 38.0 | 34.5 |  |  | 2.33.0 | 3.45.0 |  |  |  |
| 1 жасөспірімдер разрядты спортшы | 13.5 | 40.0 | 37.5 |  |  | 2.38.0 |  |  |  |  |
| Цемент қапталған трек: | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | 10.7 |  |  | 1.04.8 |  |  |  | 4.26.0 | 45.8 | 4.12.0 |
| СШ | 11.3 | 33.9 | 28.5 | 1.07.5 |  |  | 3.33.0 | 4.31.5 | 47.0 | 4.18.5 |
| СШҮ | 12.0 | 36.0 |  | 1.10.5 |  |  | 3.40.5 | 4.41.5 | 48.5 | 4.32.5 |
| 1 разрядты спортшы | 12.5 | 37.0 |  | 1.13.5 |  | 2.32.0 | 3.50.5 | 4.51.0 | 50.5 |  |
| 2 разрядты спортшы | 13.0 | 37.5 |  | 1.16 0 |  | 2.35.0 | 4.00.0 |  |  |  |
| 3 разрядты  спортшы | 13.5 | 39.0 |  |  |  | 2.39.0 | 4.05.0 |  |  |  |
| 1 жасөспірімдер разрядтыспортшы | 14.0 | 42.0 |  |  |  | 2.44.0 |  |  |  |  |

      Әйелдер, қыздар, жасөспірім қыздар

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Атақтар, разрядтар | Пәндер, қашықтық | | | | | | | | | | |
| Гит жарыстары | | | | | Жекелей жарысы | | | Командалық спринт | Командалық жарыс | |
| 200 м. с/х. сек. | 500 м. с/м сек. | 500 м. с/х. сек. | 1000 м. с/м сек. | 1000м с/м сек. жұптық | 2 км. | 3 км. | 4 км. | 500 м. | 3 км. | 4 км. |
| Ағаш қапталған трек: | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | 11.6 | 36.50 |  |  |  |  |  | 4.43.5 | 34.40 | 3.32.5 | 4.24.0 |
| СШ | 12.4 | 38.00 |  |  |  | 2.35.0 | 3.54.0 | 5.00.5 | 35.50 | 3 38 5 | 4.34.0 |
| СШҮ | 12.8 | 39.30 |  |  |  | 2.41.0 | 4 .03.0 | 5.12.0 | 36.50 | 3.46.0 | 4.48.0 |
| 1 разрядты спортшы | 13.2 | 40.00 |  |  |  | 2.45.0 | 4.12.0 | 5.14.0 | 39.00 |  |  |
| 2 разрядты спортшы | 13.7 | 41.50 |  |  |  | 2.52.0 | 4.16.0 |  |  |  |  |
| 3 разрядты  спортшы | 14.3 | 43.50 |  |  |  | 3.01.0 |  |  |  |  |  |
| Цемент қапталған трек: | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | 12.2 | 37.0 |  |  |  |  |  |  |  | 3.38.5 |  |
| СШ | 12.8 | 38.3 |  |  |  |  | 3 58.0 | 4.50.5 |  | 3.42.5 | 4.40.5 |
| СШҮ | 13.5 | 41.5 |  |  |  |  | 4.07.5 | 5.00.0 |  | 3.52 .5 | 4.50.0 |
| 1 разрядты спортшы | 14.5 | 44.0 |  |  |  | 2.32.0 | 4.16.0 | 5.17.5 |  |  |  |
| 2 разрядты спортшы | 16.0 |  |  |  |  | 2.35.0 |  |  |  |  |  |
| 3 разрядты  спортшы | 16.5 |  |  |  |  | 2.39.0 |  |  |  |  |  |
| 1 жасөспірімдер разрядты спортшы | 17.5 |  |  |  |  | 2.44.0 |  |  |  |  |  |

**3-бөлім. Есту қабілеті нашар спортшылар арасында велосипед спорты бойынша нормалар (СУРДО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разрядтар | Жарыс түрлері, қашықтық (км.), уақыт (сағ., мин., с) | | | | | | | |
| Топтық | | | Жекелей | | | | |
| 50 | 100 | 140 | 5 | 10 | 15 | 20 | 50 |
| СШ | 1:08.00 | 2:10.0 | 3:21.00 | - | - | - | - | - |
| СШҮ | 1:09.00 | 2:17.00 | 3:26.00 | - | - | 23.00 | 31.00 | 39.00 |
| 1 разрядты спортшы | 1:10.00 | 2:18.00 | 3:31.00 | - | 16.10 | 24.20 | 32.30 | 41.00 |
| 2 разрядты спортшы | - | - | - | 8.15 | 16.40 | 25.15 | 34.00 | 43.00 |
| 3 разрядты  спортшы | - | - | - | 8.30 | 17.10 | 26.15 | 35.30 | 45.00 |
| 1 жасөспірімдер разрядты спортшы | - | - | - | 8.45 | 17.40 | 27.15 | 37.00 | 47.00 |
|  | жұптық 25 | | | жұптық 50 | | | | |
| СШҮ | 38.00 | | | 1:16.00 | | | | |
| 39.00 | | | 1:19.00 | | | | |

**6-параграф. Гір спорты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық тәртіп | Өлшем бірліктері | Гір салмағы 32 кг | | | | | | | | | | | Гір салмағы 24 кг | | | | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | | СШ | | СШҮ | | Спорттық разрядтар | | | | | ХДСШ | | СШ | СШҮ | | СШҮ | Жасөспірімдердің спорттық разрядтары | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | 3 | | 1 жас. | 2 жас . | | 3 жас . | |
| е | | е | | е | | е | е | | е | | ә | | ә | ә | | е | е | | е | е | | ә | ә | | ә | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 53 кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | | 40 | 30 | | 25 | 20 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 58 кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | | 45 | | 35 | 20 | | 50 | 40 | | 30 | 25 | | 15 | 10 | | 5 | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 63 кг | Ұпай саны | 87 | | 65 | | 45 | | 35 | 25 | | 20 | | 50 | | 40 | 30 | | 70 | 50 | | 45 | 40 | | 20 | 15 | | 10 | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 68 кг | Ұпай саны | 97 | | 70 | | 50 | | 40 | 35 | | 25 | | 55 | | 45 | 35 | | 80 | 55 | | 45 | 40 | | 30 | 20 | | 15 | |
| Серпе көтеру  сал. санаты 68+ кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | | 60 | | 50 | 40 | |  |  | |  |  | | 40 | 30 | | 20 | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 73 кг | Ұпай саны | 105 | | 75 | | 55 | | 45 | 40 | | 35 | |  | |  |  | | 80 | 70 | | 60 | 50 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 78 кг | Ұпай саны | 110 | | 80 | | 60 | | 50 | 45 | | 40 | |  | |  |  | | 90 | 80 | | 70 | 60 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 85 кг | Ұпай саны | 115 | | 85 | | 65 | | 55 | 50 | | 45 | |  | |  |  | | 100 | 90 | | 80 | 70 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 95 кг | Ұпай саны | 120 | | 90 | | 70 | | 60 | 55 | | 50 | |  | |  |  | | 110 | 100 | | 90 | 80 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру  сал. санаты 95+ кг | Ұпай саны | 125 | | 95 | | 75 | | 65 | 60 | | 55 | |  | |  |  | | 120 | 110 | | 100 | 90 | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 48 кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 58 кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | | 110 | | 80 | 60 | | 90 | 80 | | 70 | 50 | | 55 | 45 | | 40 | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 63 кг | Ұпай саны | 130 | | 100 | | 80 | | 70 | 60 | | 50 | | 120 | | 90 | 70 | | 100 | 90 | | 80 | 70 | | 65 | 55 | | 50 | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 68 кг | Ұпай саны | 140 | | 110 | | 90 | | 80 | 70 | | 60 | | 130 | | 100 | 80 | | 110 | 100 | | 90 | 80 | | 75 | 65 | | 60 | |
| Жұлқа көтеру  сал. санаты 68+ кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | | 140 | | 110 | 90 | |  |  | |  |  | | 80 | 70 | | 65 | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 73 кг | Ұпай саны | 150 | | 115 | | 100 | | 90 | 80 | | 70 | |  | |  |  | | 120 | 110 | | 100 | 90 | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 78 кг | Ұпай саны | 160 | | 120 | | 105 | | 100 | 90 | | 80 | |  | |  |  | | 130 | 120 | | 110 | 100 | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 85 кг | Ұпай саны | 170 | | 125 | | 110 | | 105 | 100 | | 90 | |  | |  |  | | 140 | 130 | | 120 | 110 | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 95 кг | Ұпай саны | 180 | | 130 | | 115 | | 110 | 105 | | 100 | |  | |  |  | | 150 | 140 | | 130 | 120 | |  |  | |  | |
| Жұлқа көтеру  сал. санаты 95+ кг | Ұпай саны | 190 | | 135 | | 120 | | 115 | 110 | | 105 | |  | |  |  | | 160 | 150 | | 140 | 130 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 53 кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | | 40 | 28 | | 20 | 10 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 58 кг | Ұпай саны |  | |  | | 20 | | 15 | 10 | | 5 | | 26 | | 20 | 15 | | 50 | 34 | | 25 | 20 | | 12 | 8 | | 5 | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 63 кг | Ұпай саны | 48 | | 34 | | 23 | | 18 | 13 | | 8 | | 32 | | 24 | 18 | | 57 | 41 | | 32 | 25 | | 15 | 11 | | 8 | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 68 кг | Ұпай саны | 57 | | 41 | | 26 | | 20 | 16 | | 12 | | 35 | | 28 | 22 | | 64 | 48 | | 39 | 30 | | 18 | 14 | | 11 | |
| Серпе көтеру ҰА  сал. санаты 68+ кг | Ұпай саны |  | |  | |  | |  |  | |  | | 40 | | 33 | 27 | |  |  | |  |  | | 22 | 18 | | 14 | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 73 кг | Ұпай саны | 64 | | 46 | | 29 | | 22 | 19 | | 14 | |  | |  |  | | 70 | 54 | | 46 | 37 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 78 кг | Ұпай саны | 70 | | 50 | | 31 | | 24 | 21 | | 17 | |  | |  |  | | 75 | 60 | | 52 | 43 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 85 кг | Ұпай саны | 75 | | 54 | | 33 | | 26 | 23 | | 19 | |  | |  |  | | 80 | 64 | | 57 | 48 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 95 кг | Ұпай саны | 77 | | 57 | | 35 | | 28 | 25 | | 21 | |  | |  |  | | 85 | 70 | | 62 | 53 | |  |  | |  | |
| Серпе көтеру ҰА  сал. санаты 95+ кг | Ұпай саны | 82 | | 60 | | 37 | | 30 | 27 | | 23 | |  | |  |  | | 90 | 75 | | 66 | 57 | |  |  | |  | |
| Спорттық тәртіп | | | Өлшем бірліктері | | Гір салмағы 16 кг | | | | | | | | | | | | | | | | Гір салмағы 12 кг | | | | | | | |
| СШҮ | | Спорттық  разрядтар | | | | | | | Жасөспірім спорттық  разрядтары | | | | | | | Жасөспірім спорттық  разрядтары | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | 3 | | 1 | | | 2 | | | 3 | 1 | | 2 | | | 3 | | |
| ә | | ж | | | ж | | ж | | ә | | | ә | | | ә | ж | | ж | | | ж | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 48 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 70 | | | 55 | | | 45 | 65 | | 45 | | | 35 | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 53 кг | | | Ұпай саны | | 65 | | 55 | | | 40 | | 30 | | 85 | | | 60 | | | 50 | 75 | | 55 | | | 45 | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 58 кг | | | Ұпай саны | | 75 | | 65 | | | 50 | | 40 | | 95 | | | 75 | | | 60 | 85 | | 65 | | | 55 | | |
| Серпе көтеру  сал. санаты 58+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | 95 | | 75 | | | 65 | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 63 кг | | | Ұпай саны | | 85 | | 75 | | | 60 | | 50 | | 100 | | | 85 | | | 70 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 68 кг | | | Ұпай саны | | 95 | | 85 | | | 70 | | 60 | | 105 | | | 95 | | | 85 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру  сал. санаты 68+ кг | | | Ұпай саны | | 100 | | 95 | | | 80 | | 70 | |  | | |  | | |  |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру салмақ санаты 73 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 110 | | | 100 | | | 90 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру  сал. санаты 73+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 115 | | | 105 | | | 95 |  | |  | | |  | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 48 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 110 | | | 75 | | | 50 | 165 | | 150 | | | 130 | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 53 кг | | | Ұпай саны | | 120 | | 70 | | | 50 | | 40 | | 120 | | | 85 | | | 55 | 180 | | 160 | | | 140 | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 58 кг | | | Ұпай саны | | 130 | | 80 | | | 60 | | 50 | | 130 | | | 95 | | | 60 | 190 | | 170 | | | 150 | | |
| Жұлқа көтеру  сал. санаты 58+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | 200 | | 180 | | | 160 | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 63 кг | | | Ұпай саны | | 150 | | 110 | | | 80 | | 65 | | 140 | | | 105 | | | 65 |  | |  | | |  | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 68 кг | | | Ұпай саны | | 165 | | 115 | | | 95 | | 80 | | 150 | | | 110 | | | 70 |  | |  | | |  | | |
| Жұлқа көтеру  сал. санаты 68+ кг | | | Ұпай саны | | 180 | | 130 | | | 110 | | 95 | | 150 | | | 110 | | | 70 |  | |  | | |  | | |
| Жұлқа көтеру салмақ санаты 73 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 160 | | | 120 | | | 75 |  | |  | | |  | | |
| Жұлқа көтеру  сал. санаты 73+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 170 | | | 125 | | | 80 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 48 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 35 | | | 30 | | | 25 | 32 | | 25 | | | 20 | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 53 кг | | | Ұпай саны | | 30 | | 22 | | | 17 | | 12 | | 40 | | | 35 | | | 30 | 40 | | 32 | | | 25 | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 58 кг | | | Ұпай саны | | 35 | | 28 | | | 22 | | 17 | | 45 | | | 40 | | | 35 | 45 | | 37 | | | 30 | | |
| Серпе көтеру ҰА  сал. санаты 58+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | 52 | | 42 | | | 35 | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 63 кг | | | Ұпай саны | | 40 | | 33 | | | 28 | | 22 | | 50 | | | 45 | | | 40 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 68 кг | | | Ұпай саны | | 45 | | 38 | | | 32 | | 26 | | 55 | | | 50 | | | 45 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру ҰА  сал. санаты 68+ кг | | | Ұпай саны | | 50 | | 42 | | | 36 | | 30 | |  | | |  | | |  |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру ҰА салмақ санаты 73 кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 60 | | | 55 | | | 50 |  | |  | | |  | | |
| Серпе көтеру ҰА  сал. санаты 73+ кг | | | Ұпай саны | |  | |  | | |  | |  | | 65 | | | 60 | | | 55 |  | |  | | |  | | |
| Жалпы ерекше шарттар | | | Кестеде 10 минут ішінде көтеру саны көрсетілген (серпе, жұлқа, серпе айналым және ұзын айналым эстафетасы әр жаттығуда).  Серпе көтеру жаттығу "Кеудеден екі гірді жоғары серпу" және жұлқа көтеру жаттығу "Оң және сол қолымен жоғары-төмен жұлқу" жаттығуларынан тұрады. Серпе көтерудің ұзын айналымы "Екі гірді кеудеден төмен түсіріп қайта кедеден жоғары көтеріп фиксация ұстау"  Есептелінетін ұпайлар: 1 серпу – 1 ұпай, 1 жұлқа – 1 ұпай, ұзын айналым – 1 ұпай. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**4-бөлім. Ардагерлер үшін ХДСШ орындау нормалары мен шарттары**

      Ерлер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салмақ санаты | Өлшем бірліктері | Серпе көтеру секциясы  / жұлқа көтеру секциясы / ұзақ цикл |
| 40-44 жыл, Гір салмағы 24 кг | | |
| 73 кг | Ұпай саны | 130/220/95 |
| 85 кг | Ұпай саны | 135/225/100 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 140 /230/105 |
| 45-49 жыл, Гір салмағы 24 кг | | |
| 73 кг | Ұпай саны | 125/210/80 |
| 85 кг | Ұпай саны | 130/215/85 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 135/220/90 |
| 50-54 жыл, Гір салмағы 24 кг | | |
| 73 кг | Ұпай саны | 120/200/70 |
| 85 кг | Ұпай саны | 125/205/75 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 130/210/80 |
| 55-59 жыл, Гір салмағы 24 кг | | |
| 73 кг | Ұпай саны | 115/195/65 |
| 85 кг | Ұпай саны | 120/200/70 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 125/205/75 |
| 60-64 жыл, Гір салмағы 16 кг | | |
| 85 кг | Ұпай саны | 170/240/110 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 180/250/115 |
| 65-69 жыл, Гір салмағы 16 кг | | |
| 85 кг | Ұпай саны | 160/220/105 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 170/230/110 |
| 70 жылдан жоғары, Гір салмағы 12 кг | | |
| 85 кг | Ұпай саны | 180/190/110 |
| 85 кг жоғары | Ұпай саны | 170/200/115 |

      Әйелдер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Салмақ санаты | Өлшем бірліктер | Серпе көтеру секциясы  / жұлқа көтеру секциясы / ұзақ цикл |
| 35-44 жыл, Гір салмағы 16 кг | | |
| 63 кг | Ұпай саны | 40/45/150 |
| 68 кг | Ұпай саны | 45/50/165 |
| 68 кг жоғары | Ұпай саны | 50/55/180 |
| 45-54 жыл, Гір салмағы 12 кг | | |
| 68 кг | Ұпай саны | 50/50/165 |
| 68 кг жоғары | Ұпай саны | 55/55/180 |
| Жалпы ерекше шарттар | Кестеме 10 минут ішінде көтеру саны көрсетілген (серпе, жұлқа, серпе айналым және ұзын айналым эстафетасы әр жаттығуда).  Серпе көтеру жаттығу "Кеудеден екі гірді жоғары серпу" және жұлқа көтеру жаттығу "Оң және сол қолымен жоғары-төмен жұлқу" жаттығуларынан тұрады. Серпе көтерудің ұзын айналымы "Екі гірді кеудеден төмен түсіріп қайта кедеден жоғары көтеріп фиксация ұстау"  Есептелінетін ұпайлар: бір серпу – 1 ұпай, бір жұлқу – жарты ұпай (0,5) , ұзын айналым – 1 ұпай. | |

**7-параграф. Жеңіл атлетика**

      Жасына сәйкес лақтыру, тосқауылмен жүгіру және көпсайыстарда тосқауыл қашықтықтары мен снарядтар массасының келесі параметрлері қолданылады:

      Ерлер, әйелдер

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық  снарядтар | 13 жасқа дейін қоса | 14-15 жас | 16-17 жас | 18-19 жас т | 20 жас және одан үлкен |
| Жүгіру 50к/мен (4 кедергі),60к/мен (5 кед.),110к/мен (10 кед.).: | | | | | |
| кедергінің биіктігі/м/ | 0.840  (0.650) | 0.914 (0.762) | 0.914  (0.762) | 0.990 -1.000 (0.840) | 1.067 (0.840) |
| кедергілер арасы/м/ | 8.50 (8.00) | 8.90 (8.25) | 9.14 (8.50) | 9.14 (8.50) | 9.14 (8.50) |
| Жүгіру 400 м.к/мен: | | | | | |
| кедергінің биіктігі/м/ | - | - | 0.840 (0.762) | 0.914 (0.762) | 0.914 (0.762) |
| кедергілер арасы/м/ | - | - | 35.0 (35.0) | 35.0 (35.0) | 35.0 (35.0) |
| Бөгеттермен жүгіру: | | | | | |
| 1500м – бөгеттің биіктігі | - | 0.762 (0.762) | - | - | - |
| 2000м - бөгеттің биіктігі | - | 0.762 (0.762) | 0.840 (0.762) | - | - |
| 3000м - - бөгеттің биіктігі | - | - | 0.840 (0.762) | 0.914 (0.762) | 0.914 (0.762) |
| Снарядтың салмағы: | | | | | |
| ядро /кг/ | 4.0 (3.0) | 4.0 (3.0) | 5.0 (3.0) | 6.0 (4.0) | 7.260 (4.0) |
| балға /кг/ | 4.0 (3.0) | 4.0 (3.0) | 5.0 (3.0) | 6.0 (4.0) | 7.260 (4.0) |
| табақша /кг/ | 1.0 (0.75) | 1.0 (1.0) | 1.5 (1.0) | 1.750 (1.0) | 2.0 (1.0) |
| найза /гр/ | 600 (400) | 600 (500) | 700 (500) | 800 (600) | 800 (600) |
| доп /гр/ | 150 (150) | 150 (150) |  |  |  |
| Қосымша (ХДСШ-дан басқа) | | | | | |
| Снарядтардың массасы: ерлер (әйелдер) | | | | | |
| граната /гр/ | 300 | 300 | 300 | 500 | 500 |
| Жүгіру 300 м.к/мен (7 кедергі): | | | | | |
| кедергінің биіктігі/м/ |  | 0.840 (0.762) |  | 0.914  (0.762) | 0.914 (0.762) |
| кедергілер арасы/м/ |  | 35.0 (35.0) |  | 35.0 (35.0) | 35.0 (35.0) |

      Ескерту:

      Нормалар мен талаптарды орындау шарттары:

      ХДСШ нормативтері ересек спортшыларға ұсынылатын тосқауыл жүгіру параметрлері мен снарядтар массасын пайдаланған кезде ғана есептеледі.

      Авто хронометражды пайдалана отырып тіркелген нәтижелер разрядтық нормалар кестесінде "авто" деген сөзбен белгіленеді. Қолмен хронометраж кезінде жазылған нәтижелер белгіленбей келтірілген.

      Рекордтарды тіркеу және ХДСШ беру кезінде желдің жылдамдығы ескерілетін жеңіл атлетика түрлерінде нәтижелер желдің жылдамдығы 2 м/сек – тен аспайтын, ал көпсайыста-4 м/сек болған кезде есептеледі. Сонымен қатар, көпсайыста жарыстардағы желдің орташа жылдамдығы анықталады (әр қатысушы үшін 100 м жүгіруде, ұзындыққа секіруде, 110 м с/б жүгіруде және үшке бөлінген жел жылдамдығының қосындысы), ол 2.0 м/сек аспауы керек.

      Разрядтық нормалар кестесіне кіретін үй-жайда жүгіру және жүру бойынша спорттық атақтар шеңбер бойынша жүгіру жолының ұзындығы 200 метрден аспайтын жағдайда ғана беріледі. Үй-жайда жарыстар үшін разрядтық нормалар болмаған жағдайда стадиондар үшін нормалар пайдаланылады.

      Қазақстан Республикасының чемпионаттары жас санаттары бойынша өткізіледі: ересектер (ерлер мен әйелдер) 20 жастан асқан; жасөспірімдер (ерлер мен әйелдер) 18-19 жас; 16-17 жастағы жастар (ұлдар мен қыздар); 14-15 жас аралығындағы жастар (ұлдар мен қыздар).

      Көпсайыс құрамы:

      Ерлер:

      Онсайыс

      1 күн: 100м, ұзындық, ядро, биіктік, 400м.

      2 күн: 110 м.к/мен, табақша, айыр,найза,1500 м.

      Жетісайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м. ұзындық, ядро, биіктік.

      2 күн: 60 м.к/мен, айыр, 1000 м.

      Жастар 18-19 жас

      Онсайыс

      1 күн: 100 м. ұзындық, ядро /6.0 кг./, биіктік, 400 м

      2 күн: 110 м.к/мен, /1.000, 9.14 кейін/, табақша /1.750 кг./,айыр, найза, 1500 м.

      Жетісайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /6.0 кг/, биіктік.

      2 күн: 60 м.к/мен /1.000, 9.14/кейін, айыр, 1000 м.

      Жігіттер 16-17 жас

      Сегізсайыс

      1 күн: 100 м. ұзындық, ядро /5.0 кг./, 400 м.

      2 күн: 110 м.к/мен/0.914 кейін 9.14/,биіктік, найза /700 гр./, 1000 м.

      Алтысайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /5.0 кг/,

      2 күн: 60 м.к/мен/0.914, 9.14/ кейін, биіктік, 1000 м.

      Жігіттер 14-15 жас

      Сегізсайыс

      1 күн: 100 м., ұзындық, ядро /4.0 кг./, 400 м.

      2 күн: 110 м. к/мен / 0.914, 8.90/ кейін,биіктік, найза/600гр./, 1000 м.

      Алтысайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м., ұзындық, ядро/4.0 кг./

      2 күн: 60 м.к/мен/ 0.914, 8.90/кейін, биіктік, 1000 м.

      Төртсайыс

      1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша.

      2 күн: доп лақтыру, 500 м.

      Үшсайыс

      1 күнде: жүгіру, секіру, көпсайыстың басқа түрлеріне жататын түрлердің ішінен таңдау бойынша лақтыру.

      Әйелдер, юниорлар 18-19 жас

      Онсайыс

      1 күн: 100 м., табақша, айыр, найза, 400 м.

      2 күн: 100 к/мен, ұзындық, ядро, биіктік, 1500 м.

      Жетісайыс

      1 күн: 100м.к/мен, биіктік, ядро, 200 м.

      2 күн: ұзындық, найза, 800 м.

      Бессайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м.к/мен, биіктік, ядро, ұзындық, 800 м.

      Қыздар 16-17 жас

      Жетісайыс

      1 күн:100 м.к/мен /0.762 через 8.50/ биіктік, ядро /3.0 кг./, 200 м.

      2 күн: ұзындық, найза /500 гр/, 800 м.

      Бессайыс (залдар үшін)

      1 күн: 60 м.к/мен /0.762 кейін 8.50/,биіктік, ядро /3.0 кг./ ұзындық, 800 м.

      Қыздар 14-15 жас

      Жетісайыс

      1 күн:100 м.к/мен/0.762 кейін 8.25/,биіктік, ядро /3.0 кг/, 200 м.

      2 күн: ұзындық, найза / 500 гр./, 800 м.

      Бессайыс (залдар үшін)

      1 күнде:60 м.к/мен /0.762 через 8.25/, биіктік, ядро/3.0 кг./ ұзындық, 800 м.

      Төртсайыс

      1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша.

      2 күн: доп лақтыру, 500 м.

      Үшсайыс –

      1 күн: жүгіру, секіру, көпсайыстың басқа түрлеріне жататын түрлердің ішінен таңдау бойынша лақтыру.

      Көпсайыстағы нәтижелерді бағалау World Athletics кестесі бойынша жүргізіледі. Төртсайыс арнайы кесте бойынша бағаланады.

**5-бөлім. Жеңіл атлетикадан нормалары**

      Ерлер:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Стадионда жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 30м |  |  |  |  |  | 4.3 | 4.4 | 4.6 | 4.8 |
| 50м |  |  | 5.9 | 6.1 | 6.3 | 6.6 | 7.0 | 7.4 | 8.0 |
| 50м /авто/ |  |  | 6.25 | 6.45 | 6.65 | 6.95 | 7.35 | 7.75 | 8.35 |
| 60м |  |  | 6.8 | 7.1 | 7.4 | 7.8 | 8.2 | 8.7 | 9.3 |
| 60м /авто/ | 6.69 | 6.85 | 7.15 | 7.45 | 7.75 | 8.15 | 8.55 | 9.05 | 9.65 |
| 100м |  |  | 10.8 | 11.2 | 11.8 | 12.7 | 13.4 | 14.2 | 15.0 |
| 100м /авто/ | 10.24 | 10.70 | 11.15 | 11.55 | 12.15 | 13.05 | 13.75 | 14.55 | 15.35 |
| 200м |  |  | 22.0 | 22.8 | 24.2 | 26.0 | 27.5 | 29.5 | 32.0 |
| 200м /авто/ | 20.65 | 21.40 | 22.35 | 23.15 | 24.55 | 26.35 | 27.85 | 29.85 | 32.35 |
| 300м |  |  | 35.0 | 37.0 | 40.0 | 43.0 | 46.0 | 50.0 | 55.0 |
| 300м /авто |  | 35.50 | 35.35 | 37.35 | 40.35 | 43.35 | 46.35 | 50.35 | 55.35 |
| 400м |  |  | 49.5 | 52.0 | 56.0 | 59.0 | 1:03.0 | 1:07.0 | 1:12.0 |
| 400м /авто/ | 45.90 | 47.80 | 49.85 | 52.35 | 56.35 | 59.35 | 1:03.35 | 1:07.35 | 1:12.35 |
| 600м |  |  | 1:22.0 | 1:27.0 | 1:33.0 | 1:40.0 | 1:46.0 | 1:54.0 | 2:00.0 |
| 600м /авто/ |  |  | 1:22.35 | 1:27.35 | 1:33.35 | 1:40.35 | 1:46.35 | 1:54.35 | 2:00.35 |
| 800м |  |  | 1:55.0 | 2:00.0 | 2:09.0 | 2:20.0 | 2:28.0 | 2:38.0 | 2:45.0 |
| 800м /авто/ | 1:46.30 | 1:50.00 | 1:55.35 | 2:00.35 | 2:09.35 | 2:20.35 | 2:28.35 | 2:38.35 | 2:45.35 |
| 1000м |  | 2:22.0 | 2:30.0 | 2:37.0 | 2:48.0 | 3:00.0 | 3:15.0 | 3:30.0 | 3:45.0 |
| 1000м /авто/ |  | 2:22.35 | 2:30.35 | 2:37.35 | 2:48.35 | 3:00.35 | 3:15.35 | 3:30.35 | 3:45.35 |
| 1500м | 3:38.0 | 3:48.0 | 3:56.0 | 4:08.0 | 4:25.0 | 4:45.0 | 5:10.0 | 5:30.0 | 6:00.0 |
| 1500м /авто | 3:38.35 | 3:48.35 | 3:56.35 | 4:08.35 | 4:25.35 | 4:45.35 | 5:10.35 | 5:30.35 | 6:00.35 |
| 3000м |  | 8:08.0 | 8:30.0 | 9:00.0 | 9:35.0 | 10:20.0 | 11:00.0 | 12:00.0 |  |
| 3000м /авто/ |  | 8:08.35 | 8:30.35 | 9:00.35 | 9:35.35 | 10:20.35 | 11:00.35 | 12:00.35 |  |
| 5000м | 13:27.0 | 14:10.0 | 14:40.0 | 15:25.0 | 16:30.0 | 18:00.0 | 18:50.0 | 20:30.0 |  |
| 5000м /авто/ | 13:27.35 | 14:10.35 | 14:40.35 | 15:25.35 | 16:30.35 | 18:00.35 | 18:50.35 | 20:30.35 |  |
| 10000м | 28:05.0 | 29:30.0 | 30:50.0 | 32:30.0 | 34:40.0 | 37:50.0 |  |  |  |
| 10000м /авто/ | 28:05.35 | 29:30.35 | 30:50.35 | 32:30.35 | 34:40.35 | 37:50.35 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Эстафеталық жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 4 х 100м |  |  | 42.0 | 44.0 | 46.5 | 50.0 | 52.5 | 55.0 | 59.0 |
| 4 х 100м /авто/ | 39.00 | 41.15 | 42.35 | 44.35 | 46.35 | 50.35 | 52.35 | 53.35 | 59.35 |
| 4 х 200м |  |  | 1:27.0 | 1:30.0 | 1:35.0 | 1:42.0 | 1:46.0 | 1:51.0 | 1:57.0 |
| 4 х 200м /авто/ | 1:24.00 | 1:26.35 | 1:27.35 | 1:30.35 | 1:35.35 | 1:42.35 | 1:46.35 | 1:51.35 | 1:57.35 |
| 4 х 400м |  |  | 3:16.5 | 3:26.0 | 3:40.0 | 3:55.0 | 4:10.0 | 4:32.0 | 4:50.0 |
| 4 х 400м /авто/ | 3:05.00 | 3:10.15 | 3:16.85 | 3:26.35 | 3:40.35 | 3:55.35 | 4:10.35 | 4:32.35 | 4:50.35 |
| 4 х 800м |  |  | 7:52.0 | 8:08.0 | 8:40.0 | 9:28.0 |  |  |  |
| 4 х 800м /авто/ | 7:22.00 | 7:40.00 | 7:52.35 | 8:08.35 | 8:40.35 | 9:28.35 |  |  |  |
| 100+200+300+400м | - | - | 1:58.0 | 2:02.0 | 2:08.0 | 2:18.0 | 2:24.0 | 2:34.0 | 2:46.0 |
| 100+200+300+400м/авто/ | - | - | 1:58.35 | 2:02.35 | 2:08.35 | 2:18.35 | 2:24.35 | 2:34.35 | 2:46.35 |
| Кедергілі жүгіру (мин., сек) | | | | | | | | | |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| 50м с/б |  |  | 7.4 | 7.9 | 8.5 | 9.1 |  |  |  |
| 50м с/б /авто/ |  |  | 7.75 | 8.25 | 8.85 | 9.45 |  |  |  |
| 50м с/б  1.000/ 9.14 |  |  | 7.2 | 7.7 | 8.3 | 8.9 |  |  |  |
| 50м с/б /авто/  1.000/9.14 |  |  | 7.55 | 8.05 | 8.65 | 9.25 |  |  |  |
| 50м с/б  0.914/9.14 |  |  | 7.1 | 7.6 | 8.1 | 8.7 | 9.3 |  |  |
| 50м с/б /авто/  0.914/9.14 |  |  | 7.45 | 7.95 | 8.45 | 9.05 | 9.65 |  |  |
| 50м с/б  0.914/8.90 |  |  |  | 7.5 | 8.3 | 9.0 | 9.4 | 9.9 |  |
| 50м с/б /авто/  0.914/8.90 |  |  |  | 7.85 | 8.65 | 9.35 | 9.75 | 10.25 |  |
| 50м с/б  0.840/8.50 |  |  |  |  |  |  | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 50м с/б авто  0.840/8.50 |  |  |  |  |  |  | 10.05 | 10.55 | 11.05 |
| 60м с/б |  |  | 8.3 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |  |  |  |
| 60м с/б /авто/ | 7.74 | 8.25 | 8.55 | 9.05 | 9.65 | 10.25 |  |  |  |
| 60м с/б  1.000/9.14 |  |  | 8.1 | 8.6 | 9.2 | 9.8 |  |  |  |
| 60м с/б /авто/  1.000/9.14 |  |  | 8.35 | 8.85 | 9.45 | 10.05 |  |  |  |
| 60м с/б  0.914/9.14 |  |  | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.6 | 10.2 |  |  |
| 60м с/б /авто/  0.914/9.14 |  |  | 8.35 | 8.85 | 9.35 | 9.95 | 10.55 |  |  |
| 60м с/б  0.914/8.90 |  |  |  | 8.7 | 9.2 | 9.9 | 10.3 | 10.8 |  |
| 60м с/б /авто/  0.914/8.90 |  |  |  | 9.05 | 9.55 | 10.25 | 10.65 | 11.35 |  |
| 60м с/б  0.840/8.50 |  |  |  |  |  |  | 10.5 |  | 11.9 |
| 60м с/б /авто/  0.840/8.50 |  |  |  |  |  |  | 10.85 |  | 12.25 |
| 110м с/б |  |  | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |  |  |  |
| 110м с/б /авто/ | 13.60 | 14.40 | 15.35 | 16.35 | 17.35 | 18.35 |  |  |  |
| 110м с/б  1.000/9.14 |  |  | 14.0 | 15.2 | 16.4 | 17.6 |  |  |  |
| 110м с/б /авто/  1.000/9.14 |  | 13:80 | 14.35 | 15.55 | 16.75 | 17.95 |  |  |  |
| 110м с/б  0.914/9.14 |  |  | 14.2 | 15.4 | 16.0 | 16.4 | 17.5 |  |  |
| 110м с/б /авто/  0.914/9.14 |  |  | 14.55 | 15.75 | 16.35 | 16.75 | 17.85 |  |  |
| 110м с/б  0.914/8.90 |  |  |  | 15.6 | 16.3 | 17.1 | 17.9 | 18.6 |  |
| 110м с/б /авто/  0.914/8.90 |  |  |  | 15.95 | 16.65 | 17.45 | 18.25 | 18.95 |  |
| 300м с/б |  |  | 39.0 | 40.5 | 43.0 | 46.0 | 49.0 | 52.0 | 55.0 |
| 300м с/б /авто/ |  |  | 39.35 | 40.85 | 43.35 | 46.35 | 49.35 | 52.35 | 55.35 |
| 400м с/б  выс. 0.84 |  |  | 55.6 | 57.6 | 1:02.6 | 1:07.6 | 1:12.6 |  |  |
| 400м с/б /авто/ выс.0.84 |  |  | 55.95 | 57.95 | 1:02.95 | 1:07.95 | 1:12.95 |  |  |
| 400м с/б |  |  | 54.8 | 56.8 | 1:01.8 | 1:06.8 |  |  |  |
| 400м с/б /авто/ | 49.80 | 53.00 | 55.15 | 57.15 | 1:02.15 | 1:07.15 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Бөгеттермен жүгіру (мин., сек) | | | | | | | | | |
| 1500 |  |  |  | 4:45.0 | 5:05.0 | 5:25.0 | 5:45.0 | 5:55.0 | 6:05.0 |
| 1500 авто |  |  |  | 4:45.35 | 5:05.35 | 5:25.35 | 5:45.35 | 5:55.35 | 6:05.35 |
| 2000 |  |  | 6:10.0 | 6:30.0 | 7:00.0 | 7:30.0 | 7:50.0 | 8:05.0 | 8:15.0 |
| 2000/авто/ |  |  | 6:10.35 | 6:30.35 | 7:00.35 | 7:30.35 | 7:50.35 | 8:05.35 | 8:15.35 |
| 3000 | 8:32.0 | 8:53.0 | 9:22.0 | 9:50.0 | 10:30.0 | 11:27.0 |  |  |  |
| 3000 /авто/ | 8:32.35 | 8:53.35 | 9:22.35 | 9:50.35 | 10:30.35 | 11:27.35 |  |  |  |
| Тасжолда жүгіру, км. (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 10км |  |  | 30:20 | 32:00 | 34:10 | 37:20 |  |  |  |
| 15км |  |  | 47:00 | 50:00 | 53:00 | 58:00 |  |  |  |
| 21км 975м | 1:03:00 | 1:06:00 | 1:08:30 | 1:12:00 | 1:16:00 | 1:22.00 |  |  |  |
| 4км 195м | 2:18:00 | 2:22:00 | 2:30.00 | 2:38.00 | 2:47.00 | Қашықтықты аяқтау |  |  |  |
| 100км | 6:35:00 | 7:00.00 | 7:20:00 | 7:50.00 | Қашықтықты аяқтау |  |  |  |  |
| Тәуліктік жүгіру-км. | 250 | 240 | 220 | 190 | - |  |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Кросс (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 500м |  |  |  |  |  |  | 1:32 | 1:38 | 1:44 |
| 1км |  |  |  | 2:38 | 2:50 | 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 |
| 2км |  |  |  | 5:55 | 6:15 | 6:40 | 7:00 | 7:30 | 8:10 |
| 3км |  |  | 8:40 | 9:10 | 9:45 | 10:30 | 11:00 | 12:00 | 13:00 |
| 4км |  |  | 11:35 | 12:10 | 12:50 | 13:40 | 14:20 | 15:00 | 16:00 |
| 6км |  |  | 17:45 | 18:35 | 19:40 | 20:40 | 21:30 | 22:20 | 23:30 |
| 8км |  |  | 24:40 | 25:40 | 27:20 | 29:20 |  |  |  |
| 12км |  |  | 38:20 | 40:00 | 43:00 | 47:00 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Үй-жайлардағы жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 200м |  |  | 22.6 | 23.4 | 25.0 | 26.4 | 27.3 | 28.6 | 30.0 |
| 200м /авто/ | 21.30 | 22.10 | 22.95 | 23.75 | 25.35 | 26.75 | 27.65 | 28.95 | 30.35 |
| 300м |  |  | 36.1 | 37.8 | 41.0 | 44.0 | 47.0 | 51.0 | 56.0 |
| 300м /авто/ |  |  | 36.45 | 38.15 | 41.35 | 44.35 | 47.35 | 51.35 | 56.35 |
| 400м |  |  | 50.5 | 53.0 | 55.00 | 1:00.0 | 1:04.0 | 1:08.0 | 1:13.0 |
| 400м /авто/ | 47.00 | 48.60 | 50.85 | 53.35 | 55.35 | 1:00.35 | 1:04.35 | 1:08.35 | 1:13.35 |
| 600м |  |  | 1:24.5 | 1:28.5 | 1:34.5 | 1:41.5 | 1:47.5 | 1:55.5 | 2:01.5 |
| 600м /авто/ |  |  | 1:24.85 | 1:28.85 | 1:34.85 | 1:41.85 | 1:47.85 | 1:55.85 | 2:01.85 |
| 800м | 1:48.0 | 1:51.0 | 1:57.0 | 2:02.0 | 2:11.0 | 2:22.0 | 2:30.0 | 2:40.0 | 2:50.0 |
| 800м /авто/ | 1:48.35 | 1:51.35 | 1:57.35 | 2:02.35 | 2:11.35 | 2:22.35 | 2:30.35 | 2:40.35 | 2:50.35 |
| 1000м |  | 2:23.0 | 2:32.0 | 2:39.0 | 2:51.0 | 3:02.0 | 3:17.0 | 3:33.0 | 3:50.0 |
| 1000м /авто/ |  | 2:23.35 | 2:32.35 | 2:39.35 | 2:51.35 | 3:02.35 | 3:17.35 | 3:33.35 | 3:50.35 |
| 1500м | 3:42.0 | 3:51.0 | 4:00.0 | 4:12.0 | 4:29.0 | 4:55.0 | 5:10.0 | 5:30.0 | 5:55.0 |
| 1500м /авто/ | 3:42.35 | 3:51.35 | 4:00.35 | 4:12.35 | 4:29.35 | 4:55.35 | 5:10.35 | 5:30.35 | 5:55.35 |
| 3000м | 7:56.0 | 8:10.0 | 8:30.0 | 8:58.0 | 9:33.0 | 10:25.0 | 10:55.0 | 11:30.0 | 12:25.0 |
| 3000м /авто/ | 7:56.35 | 8:10.35 | 8:30.35 | 8:58.35 | 9:33.35 | 10:25.35 | 10:55.35 | 11:30.35 | 12:25.35 |
| Үй-жайлардағы эстафеталық жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 4х200м |  |  | 1:29.0 | 1:32.0 | 1:37.0 | 1:44.0 | 1:48.0 | 1:53.0 | 1:59.0 |
| 4х200м /авто/ |  |  | 1:29.35 | 1:32.35 | 1:37.35 | 1:44.35 | 1:48.35 | 1:53.35 | 1:59.35 |
| 4х400м |  | 3:13.0 | 3:20.0 | 3:28.0 | 3:40.0 | 3:55.0 | 4:04.0 | 4:16.0 | 4:28.0 |
| 4х400м /авто/ | 3:09.00 | 3:13.35 | 3:20.35 | 3:28.35 | 3:40.35 | 3:55.35 | 4:04.35 | 4:16.35 | 4:28.35 |
| 100+200+  300+400м |  |  | 2:01.5 | 2:05.5 | 2:09.5 | 2:13.5 | 2:17.5 | 2:19.5 | 2:21.5 |
| 100+200+  300+400м  /авто/ |  |  | 2:01.85 | 2:05.85 | 2:09.85 | 2:13.85 | 2:17.85 | 2:19.85 | 2:21.85 |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Стадиондағы спорт жүрісі (мин., сек) | | | | | | | | | |
| 1000м |  |  |  |  |  |  | 5:20:00 | 5:40:00 | 6:00:00 |
| 2000м |  |  |  | 9:00:00 | 9:30:00 | 10:20:00 | 11:15:00 | 12:50:00 | 13:45:00 |
| 3000м |  |  | 12:30.0 | 13:30.0 | 14:40.0 | 16:00.0 | 17:00.00 | 18:00.0 | 19:00.0 |
| 5000м |  |  | 21:40.0 | 23:00.0 | 24:40.0 | 27:30.0 | 29:00.00 | 31:00.0 | 33:00.0 |
| 10000м |  | 43:00.0 | 45:30.0 | 48:30.0 | 52:30.0 | 58:30.0 | 1:04:30.0 | 1:10:30.0 |  |
| 20000м | 1:24:30.0 | 1:29:30.0 | 1:35:30.0 | 1:41:30.0 | 1:51:00.0 | 2:01:00.0 |  |  |  |
| 50000м | 4:05:30.0 | 4:21:30.0 | 4:46:00.0 | 5:10:00.0 | Соңғы қашықтық |  |  |  |  |
| Тасжолдағы спорт жүрісі – км. (час, мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 10км |  | 42:30 | 45:00 | 48:00 | 52:00 | 57:30 | 1:05.0 |  |  |
| 20км | 1:23:30 | 1:29:00 | 1:35:00 | 1:41:00 | 1:50:00 | 2:00:00 |  |  |  |
| 35км | 2:33:00 | 2:41:00 | 2:51:00 | 2:55:00 | 3:05:00 | Соңғы қашықтық |  |  |  |
| 50км | 4:09:00 | 4:20:00 | 4:45:00 | 5:15:00 | Соңғы қашықтық |  |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Секіру (метр) | | | | | | | | | |
| Биіктікке секіру | 2.28 | 2.12 | 2.00 | 1.90 | 1.75 | 1.60 | 1.50 | 1.40 | 1.30 |
| Айырмен | 5.60 | 5.00 | 4.60 | 4.20 | 3.60 | 3.00 | 2.80 | 2.60 | 2.30 |
| Ұзындыққа секіру | 8.10 | 7.60 | 7.20 | 6.80 | 6.20 | 5.40 | 5.00 | 4.80 | 4.40 |
| Үш мәрте | 16.80 | 16.00 | 15.00 | 14.20 | 13.20 | 12.20 | 11.40 | 10.70 | 10.20 |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Ядроны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 7.260 кг | 20.00 | 17.00 | 15.00 | 13.50 | 12.00 | 10.50 |  |  |  |
| 6.0 кг |  | 18.00 | 16.00 | 14.50 | 13.00 | 11.50 |  |  |  |
| 5.0 кг |  |  | 17.00 | 15.50 | 14.00 | 12.50 | 10.50 | 10.00 |  |
| 4.0 кг |  |  |  | 16.50 | 15.00 | 13.00 | 11.50 | 10.00 | 9.00 |
| Табақшаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 2.0 кг | 63.00 | 54.00 | 47.00 | 41.00 | 35.00 | 29.00 |  |  |  |
| 1.750 кг |  | 57.50 | 49.00 | 43.00 | 37.00 | 31.00 |  |  |  |
| 1.5 кг |  |  | 51.00 | 45.00 | 39.00 | 34.00 | 30.00 | 27.00 |  |
| 1.0 кг |  |  |  | 48.00 | 41.00 | 36.00 | 33.00 | 30.00 | 27.00 |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Балғаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 7.260 кг | 74.00 | 65.00 | 58.00 | 52.00 | 46.00 | 42.00 |  |  |  |
| 6.0 кг |  | 70.00 | 63.00 | 56.00 | 48.00 | 43.00 |  |  |  |
| 5.0 кг |  |  | 65.00 | 58.00 | 50.00 | 44.00 | 38.00 | 35.00 | 32.00 |
| 4.0 кг |  |  |  | 61.00 | 53.00 | 45.00 | 42.00 | 38.00 | 35.00 |
| Найзаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 800 гр | 80.00 | 70.00 | 63.00 | 57.00 | 50.00 | 42.00 |  |  |  |
| 700 гр |  |  | 65.00 | 59.00 | 52.00 | 44.00 | 41.00 | 38.00 |  |
| 600 гр |  |  |  | 61.00 | 54.0 | 46.00 | 43.00 | 39.00 | 35.0 |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Допты лақтыру (150 гр.) | | | | | | | | | |
| Допты лақтыру |  |  |  |  |  | 60.00 | 50.00 | 45.00 | 40.00 |
| Көпсайыс | | | | | | | | | |
| Онсайыс | 7950 | 6900 | 6300 | 5600 | 4700 | 3700 |  |  |  |
| Онсайыс: юниорлар |  | 7150 | 6500 | 5800 | 4900 | 3900 |  |  |  |
| Сегіз сайыс |  |  | 5400 | 4800 | 4000 | 3100 | 2700 | 2400 |  |
| Жеті сайыс (қысқы) | 5800 | 5200 | 4600 | 4000 | 3400 | 2700 | 2400 | 2100 |  |
| Алты сайыс |  |  | 4100 | 3600 | 3000 | 2300 | 2000 | 1700 | 1300 |
| Төртсайыс |  |  |  |  | 300 | 270 | 230 | 200 | 170 |
| Үшсайыс |  |  |  | 1800 | 1500 | 1200 | 1000 | 800 | 600 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Стадиондағы жүгіру ( мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 30м |  |  |  |  |  | 4.9 | 5.1 | 5.3 | 5.5 |
| 50м |  |  | 6.7 | 6.9 | 7.3 | 7.7 | 8.2 | 8.6 | 9.3 |
| 50м /авто/ |  |  | 7.05 | 7.25 | 7.65 | 8.05 | 8.55 | 8.95 | 9.65 |
| 60м |  |  | 7.6 | 8.0 | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 9.9 | 10.4 |
| 60м /авто/ | 7.35 | 7.55 | 7.95 | 8.35 | 8.75 | 9.25 | 9.75 | 10.25 | 10.75 |
| 100м |  |  | 12.2 | 12.8 | 13.6 | 14.8 | 15.8 | 17.0 | 18.0 |
| 100м /авто/ | 10.30 | 11.90 | 12.55 | 13.15 | 13.95 | 15.15 | 16.15 | 17.35 | 18.35 |
| 200м |  |  | 25.2 | 26.6 | 28.5 | 31.0 | 32.5 | 35.0 | 37.0 |
| 200м /авто/ | 23.30 | 24.40 | 25.55 | 26.95 | 28.85 | 31.35 | 32.85 | 35.35 | 37.35 |
| 300м |  |  | 40.0 | 42.0 | 45.0 | 49.0 | 53.0 | 57.0 | 1:00.0 |
| 300м /авто |  |  | 40.35 | 42.35 | 45.35 | 49.35 | 53.35 | 57.35 | 1:00.35 |
| 400м |  |  | 56.5 | 1:00.0 | 1:04.0 | 1:10.0 | 1:16.0 | 1:21.0 | 1:27.0 |
| 400м /авто/ | 52.35 | 54.50 | 56.85 | 1:00.35 | 1:04.35 | 1:10.35 | 1:16.35 | 1:21.35 | 1:27.35 |
| 600м |  |  | 1:36.0 | 1:42.0 | 1:49.0 | 1:57.0 | 2:04.0 | 2:11.0 | 2:20.0 |
| 600м /авто/ |  |  | 1:36.35 | 1:42.35 | 1:49.35 | 1:57.35 | 2:04.35 | 2:11:35 | 2:20.35 |
| 800м |  |  | 2:13.0 | 2:22.0 | 2:35.0 | 2:55.0 | 3:05.0 | 3:18.0 | 3:30.0 |
| 800м /авто/ | 2:01.30 | 2:07.00 | 2:13.35 | 2:22.35 | 2:35.35 | 2:55.35 | 3:05.35 | 3.18.35 | 3:30.35 |
| 1000м |  | 2:44.0 | 2:54.0 | 3:07.0 | 3:22.0 | 3:42.0 | 4:00.0 | 4:18.0 | 4:40.0 |
| 1000м /авто/ |  | 2:44.35 | 2:54.35 | 3:07.35 | 3:22.35 | 3:42.35 | 4:00.35 | 4:18.35 | 4:40.35 |
| 1500м | 4:08.0 | 4:20.0 | 4:35.0 | 4:52.0 | 5:17.0 | 5:47.0 | 6:07.0 | 6:30.0 | 7:05.0 |
| 1500м /авто | 4:08.35 | 4:20.35 | 4:35.35 | 4:52.35 | 5:17.35 | 5:47.35 | 6:07.35 | 6:30.35 | 7:05.35 |
| 3000м |  | 9:25.0 | 9:50.0 | 10:30.0 | 11:30.0 | 12:40.0 | 13:40.0 | 14:30.0 |  |
| 3000м /авто/ |  | 9:25.35 | 9:50.35 | 10:30.35 | 11:30.35 | 12:40.35 | 13:40.35 | 14:30.35 |  |
| 5000м | 9:00.0 | 16:20.0 | 17:10.0 | 18:15.0 | 19:40.0 | 21:20.0 |  |  |  |
| 5000м /авто/ | 9:00.35 | 16:20.35 | 17:10.35 | 18:15.35 | 19:40.35 | 21:20.35 |  |  |  |
| 10000м | 15:30.0 | 34:30.0 | 36:30.0 | 38:50.0 | 42:20.0 | 45:30.0 |  |  |  |
| 10000м /авто/ | 15:30.35 | 34:30.35 | 36:30.35 | 38:50.35 | 42:20.35 | 45:30.35 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Эстафеталық жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 4 х 100м |  |  | 48.0 | 50.8 | 54.0 | 58.5 | 1:01.0 | 1:04.0 | 1:08.0 |
| 4 х 100м /авто/ | 43.35 | 45.75 | 48.35 | 51.15 | 54.35 | 58.85 | 1:01.35 | 1:04.35 | 1:08.35 |
| 4 х 200м |  |  | 1:42.0 | 1:46.0 | 1:55.0 | 2:04.0 | 2:10.0 | 2:20.0 | 2:28.0 |
| 4 х 200м /авто/ | 1:35.50 | 1:39.50 | 1:42.35 | 1:46.35 | 1:55.35 | 2:04.35 | 2:10.35 | 2:20.35 | 2:28.35 |
| 4 х 400м |  |  | 3:50.5 | 4:00.0 | 4:16.0 | 4:40.0 | 4:55.0 | 5:10.0 | 5:25.0 |
| 4 х 400м /авто/ | 3:28.00 | 3:33.15 | 3:50.85 | 4:00.35 | 4:16.35 | 4:40.35 | 4:55.35 | 5:10.35 | 5:25.35 |
| 4 х 800м |  |  | 9:00.0 | 9:40.0 | 10:20.0 | 11:40.0 |  |  |  |
| 4 х 800м /авто/ | 8:28.00 | 8:40.00 | 9:00.35 | 9:40.35 | 10:20.35 | 11:40.35 |  |  |  |
| 100+200+300+400м | - | - | 2:17.0 | 2:22.0 | 2:27.0 | 2:32.0 | 2:40.0 | 2:55.0 | 3:25.0 |
| 100+200+300+400м /авто/ | - | - | 2:17.35 | 2:22.35 | 2:27.35 | 2:32.35 | 2:40.35 | 2:55.35 | 3:25.35 |
| Кедергілі жүгіру (мин., сек) | | | | | | | | | |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| 50м с/б |  |  | 7.9 | 8.4 | 9.2 | 10.2 |  |  |  |
| 50м с/б /авто/ |  |  | 8.25 | 8.75 | 9.55 | 10.55 |  |  |  |
| 50м с/б  1.000/9.14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50м с/б  0.762/8.50 |  |  | 7.6 | 8.1 | 8.9 | 9.9 | 10.5 |  |  |
| 50м с/б /авто/ 0.762/8.50 |  |  | 7.95 | 8.45 | 9.25 | 10.25 | 10.85 |  |  |
| 50м с/б/авто/  1.000/9.14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50м с/б  0.762/8.25 |  |  | 7.8 | 8.3 | 9.1 | 10.1 | 10.6 | 11.5 |  |
| 50м с/б /авто/ 0.762/8.25 |  |  | 8.15 | 8.65 | 9.45 | 10.45 | 10.95 | 11.85 |  |
| 50 с/б  0.650/8.00 |  |  |  |  |  |  | 10.8 | 11.4 | 12.1 |
| 50м с/б /авто/  0.650/8.00 |  |  |  |  |  |  | 11.15 | 11.75 | 12.45 |
| 60м с/б |  |  | 8.8 | 9.3 | 10.1 | 11.1 |  |  |  |
| 60м с/б /авто/ | 8.18 | 8.60 | 9.15 | 9.65 | 10.45 | 11.45 |  |  |  |
| 60м с/б  0.762/8.50 |  |  | 8.5 | 9.0 | 9.8 | 10.8 | 11.4 |  |  |
| 60м с/б/авто/ 0.762/8.50 |  |  | 8.85 | 9.35 | 10.15 | 11.15 | 11.75 |  |  |
| 60м с/б  0.762/8.25 |  |  |  | 9.2 | 10.0 | 11.0 | 11.5 | 12.4 |  |
| 60м с/б /авто/ 0.762/8.25 |  |  |  | 9.55 | 10.35 | 11.35 | 11.85 | 12.75 |  |
| 60м с/б  0.650/8.00 |  |  |  |  |  |  | 12.0 | 12.7 | 13.5 |
| 60м с/б /авто/  0.650/8.00 |  |  |  |  |  |  | 12.35 | 13.05 | 13.85 |
| 100м с/б |  |  | 14.7 | 15.7 | 17.2 | 19.3 |  |  |  |
| 100м с/б /авто/ |  |  | 15.05 | 16.05 | 17.55 | 19.65 |  |  |  |
| 100м с/б  0.762/8.50 |  |  | 14.5 | 15.6 | 17.0 | 19.0 | 20.0 |  |  |
| 100м с/б /авто/ 0.762/8.50 |  |  | 14.85 | 15.95 | 17.35 | 19.35 | 20.35 |  |  |
| 100м с/б 0.762/8.25 |  |  |  | 15.8 | 17.3 | 19.2 | 20.2 | 21.2 |  |
| 100мс/б /авто/ 0.762/8.25 |  |  |  | 16.15 | 17.65 | 19.55 | 20.55 | 21.55 |  |
| 110 с/б /авто/ | 13.15 | 14.20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 300м с/б |  |  | 43.5 | 46.5 | 50.0 | 55.0 | 59.0 | 1:03.0 | 1:07.0 |
| 300м с/б /авто/ |  |  | 43.85 | 46.85 | 55.35 | 55.35 | 59.35 | 1:03.35 | 1:07.35 |
| 400м с/б |  |  | 1:03.0 | 1:07.5 | 1:13.0 | 1:21.0 |  |  |  |
| 400м с/б /авто/ | 56.65 | 1:00.00 | 1:03.35 | 1:07.85 | 1:13.35 | 1:21.35 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Бөгеттермен жүгіру (мин., сек) | | | | | | | | | |
| 1500м |  |  |  | 5:30.0 | 5:50.0 | 6:10.0 | 6:30.0 | 6:45.0 | 7:00.0 |
| 1500м /авто/ |  |  |  | 5:30.35 | 5:50.35 | 6:10.35 | 6:30.35 | 6:45.35 | 7:00.35 |
| 2000м |  |  | 7:15.0 | 7:30.0 | 7:45.0 | 8:00.0 | 8:10.0 | 8:20.0 | 8:30.0 |
| 2000м /авто/ |  |  | 7:15.35 | 7:30.35 | 7:45.35 | 8:00.35 | 8:10.35 | 8:20.35 | 8:30.35 |
| 3000м | 9:48.0 | 10:30.0 | 11:00.0 | 11:40.0 | 12:30.0 | 13:20.0 |  |  |  |
| 3000м /авто/ | 9:48.35 | 10:30.35 | 11:00.35 | 11:40.35 | 12:30.35 | 13:20.35 |  |  |  |
| Тасжолда жүгіру (сағ, мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 10км |  |  | 36:00 | 38:20 | 41:50 | 45:00 |  |  |  |
| 15км |  |  | 56:00 | 59:00 | 1:04:00 | 1:10:00 |  |  |  |
| 21км 975м | 1:13:00 | 1:17:00 | 1:21:00 | 1:26:00 | 1:33:00 | 1:41.00 |  |  |  |
| 42км 195м | 2:43:00 | 2:50:00 | 3:05.00 | 3:15.00 | 3:30.00 | Соңғы қашықтық |  |  |  |
| 100км | 8:10:00 | 8:40.00 | 9:10:00 | 9:40.00 | Соңғы қашықтық |  |  |  |  |
| Тәуліктік жүгіру км | 200 | 190 | 170 | 140 | - |  |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Кросс (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 500м |  |  |  |  |  |  | 1:45 | 1:50 | 1:55 |
| 1 км |  |  |  | 3:07 | 3:22 | 3:42 | 4:02 | 4:20 | 4:30 |
| 2 км |  |  | 6:30 | 6:55 | 7:35 | 8:10 | 8:40 | 9:20 | 10:10 |
| 3 км |  |  | 10:00 | 10:45 | 11:35 | 12:30 | 13:30 | 14:20 | 16:00 |
| 4 км |  |  | 13:50 | 14:50 | 15:30 | 17:10 | 18:20 |  |  |
| 6 км |  |  | 21:40 | 23:00 | 24:10 | 26:50 |  |  |  |
| 8 км |  |  | 30:10 | 32:00 | 34:10 | 36:30 |  |  |  |
| Жайлардағы жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 200м |  |  | 26.0 | 27.2 | 29.2 | 31.5 | 33.0 | 34.5 | 36.0 |
| 200м /авто/ | 23.90 | 25.00 | 26.35 | 27.55 | 29.55 | 31.85 | 33.35 | 34.85 | 36.35 |
| 300м |  |  | 41.2 | 43.5 | 46.2 | 49.2 | 52.0 | 54.0 | 56.0 |
| 300м /авто/ |  |  | 41.55 | 43.85 | 46.55 | 49.55 | 52.35 | 54.35 | 56.35 |
| 400м |  |  | 57.5 | 1:01.0 | 1:05.0 | 1:11.0 | 1:17.0 | 1:21.0 | 1:27.0 |
| 400м /авто/ | 53.25 | 55.50 | 57.85 | 1:01.35 | 1:05.35 | 1:11.35 | 1:17.35 | 1:21.35 | 1:27.35 |
| 600м |  |  | 1:37.0 | 1:43.0 | 1:50.0 | 1:58.0 | 2:06.5 | 2:12.0 | 2:21.0 |
| 600м /авто/ |  |  | 1:37.35 | 1:43.35 | 1:50.35 | 1:58.35 | 2:06.35 | 2:12.35 | 2:21.35 |
| 800м |  |  | 2:15.0 | 2:24.0 | 2:37.0 | 2:47.0 | 3:06.0 | 3:20.0 | 3:35.0 |
| 800м /авто/ | 2:04.00 | 2:09.00 | 2:15.35 | 2:24.35 | 2:37.35 | 2:47.35 | 3:06.35 | 3:20.35 | 3:35.35 |
| 1000м |  | 2:45.0 | 2:55.0 | 3:05.0 | 3:20.0 | 3:40.0 | 4:00.0 | 4:20.0 | 4:40.0 |
| 1000м /авто/ |  | 2:45.35 | 2:55.35 | 3:05.35 | 3:20.35 | 3:40.35 | 4:00.35 | 4:20.35 | 4:40.35 |
| 1500м | 4:15.0 | 4:22.0 | 4:37.0 | 4:55.0 | 5:20.0 | 5:50.0 | 6:10.0 | 6:30.0 | 7:10.0 |
| 1500м /авто/ | 4:15.35 | 4:22.35 | 4:37.35 | 4:55.35 | 5:20.35 | 5:50.35 | 6:10.35 | 6:30.35 | 7:10.35 |
| 3000м | 9:03.0 | 9:22.0 | 10:00.0 | 10:40.0 | 11:40.0 | 12:50.0 | 13:50.0 | 14:30.0 | 15:45.0 |
| 3000м /авто/ | 9:03.35 | 9:22.35 | 10:00.35 | 10:40.35 | 11:40.35 | 12:50.35 | 13:50.35 | 14:30.35 | 15:45.35 |
| Жайлардағы эстафеталық жүгіру (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 4х200м |  |  | 1:42.0 | 1:47.0 | 1:55.0 | 2:05.0 | 2:11.0 | 2:17.0 | 2:25.0 |
| 4х200м /авто/ |  |  | 1:42.35 | 1:47.35 | 1:55.35 | 2:05.35 | 2:11.35 | 2:17.35 | 2:25.35 |
| 4х400м |  |  | 3:50.0 | 4:04.0 | 4:20.0 | 4:44.0 | 5:06.0 | 5:25.0 | 5:40.0 |
| 4х400м /авто/ | 3:33.00 | 3:42.35 | 3:50.35 | 4:04.35 | 4:20.35 | 4:44.35 | 5:06.35 | 5:25.35 | 5:40.35 |
| 100+200+  300+400м |  |  | 2:20.0 | 2:25.0 | 2:32.0 | 2:37.5 | 2:43.0 | 3:00.0 | 3:30.0 |
| 100+200+  300+400м  /авто/ |  |  | 2:20.35 | 2:25.35 | 2:32.35 | 2:37.35 | 2:43.35 | 3:00.35 | 3:30.35 |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Стадиондағы спорт жүрісі (мин., сек) | | | | | | | | | |
| 1000м |  |  |  |  |  |  | 5:30:00 | 6:20:00 | 6:45:00 |
| 2000м |  |  |  | 10:20:00 | 11:15:00 | 12:00:00 | 12:50:00 | 13:40:00 | 14:30:00 |
| 3000м |  |  | 14:30.0 | 15:30.0 | 16:40.0 | 18:00.0 | 18:50.00 | 20:00.0 | 21:30.0 |
| 5000м |  |  | 25:15.0 | 26:15.0 | 28:35.0 | 31:15.0 | 32:30.00 | 34:20.0 | 36:40.00 |
| 10000м |  | 48:30.0 | 51:30.0 | 55:00.0 | 59:00.0 | 1:05.0 |  |  |  |
| 20000м | 1:37:00.0 | 1:43:00.0 | 1:48:00.0 | 1:56:00.0 | 2:06:00.0 | Соңғы қашықтық |  |  |  |
| 50000м |  |  |  |  | Соңғы қашықтық |  |  |  |  |
| Тасжолдағы спорт жүрісі (сағ, мин. сек) | | | | | | | | | |
| 10км |  | 48:00 | 51:00 | 54:30 | 58:30 | 1:04:30 |  |  |  |
| 20км | 1:36:00 | 1:42:00 | 1:47:00 | 1:55:00 | 2:05:00 | 2:16:00 |  |  |  |
| Спорттық атақтар мен разрядтар | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Секіру (метр) | | | | | | | | | |
| Биіктікке секіру | 1.92 | 1.80 | 1.70 | 1.60 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| айырмен | 4.40 | 4.00 | 3.60 | 3.30 | 3.00 | 2.70 | 2.50 | 2.30 | 2.10 |
| Ұзындыққа секіру | 6.65 | 6.20 | 5.95 | 5.50 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 4.00 | 3.80 |
| Үш мәрте | 14.10 | 13.30 | 12.70 | 12.00 | 11.20 | 10.50 | 10.00 | 9.70 | 9.30 |
| Ядроны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 4.0кг | 17.20 | 16.00 | 14.00 | 12.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 | 7.00 | 6.00 |
| 3.0кг |  |  | 15.00 | 13.00 | 11.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 | 7.00 |
| Табақшаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 1.0кг | 59.00 | 51.00 | 45.00 | 39.00 | 32.00 | 27.00 | 26.00 | 23.00 | 20.00 |
| Балғаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 4.0кг | 68.00 | 58.00 | 53.00 | 47.0 | 41.00 | 35.00 | 31.00 | 29.00 | 27.00 |
| 3.0кг |  |  | 55.00 | 50.0 | 44.00 | 38.00 | 34.00 | 32.00 | 30.00 |
| Найзаны лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| 600гр | 59.00 | 51.00 | 45.00 | 39.0 | 32.0 | 27.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |
| 500гр |  |  | 48.00 | 42.0 | 35.0 | 30.00 | 28.00 | 26.00 | 24.00 |
| Доп лақтыру (150 гр.) | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 47.00 | 40.00 | 35.0 | 30.0 |
| Көпсайыс | | | | | | | | | |
| Онсайыс | 5950 | 6900 | 6300 | 5400 | 4300 | 3100 |  |  |  |
| Сегіз сайыс |  |  |  |  |  |  | 2100 |  |  |
| Жеті сайыс (қысқы) | 4400 | 5100 | 4500 | 4000 | 3200 | 2500 |  | 1700 | 1500 |
| Бессайыс |  | 3850 | 3400 | 3000 | 2400 | 2000 | 1700 | 1500 | 1300 |
| Төртсайыс |  |  |  |  | 300 | 270 | 230 | 200 | 170 |
| Үшсайыс |  |  |  | 2000 | 1450 | 1300 | 1100 | 900 | 700 |

**6-бөлім. Көру қабілеті бұзылған жеңіл атлетика бойынша нормалары**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| В1 сыныбы (Т-11, F-11) | | | | | | | | | |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру (м, сағ, мин. сек) | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 7,55(А) | 7,6 | 7,9 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 9,7 |
| 100 | 12,0 | 12,2 | 13,2 | 14,0 | 15,0 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| 200 | 24,5 | 25,2 | 26,8 | 28,5 | 30,5 | 31,5 | 33,8 | 35,0 | 36,0 |
| 200 о/ж. | 25,0 | 26,0 | 27,2 | 28,9 | 30,8 | 32,5 | 34,0 | 35,5 | 36,5 |
| 400 | 56,3 | 59.0 | 1.03,5 | 1.05,0 | 1.07,0 | 1.10,0 | 1.13,5 | 1.15,5 | 1.18,0 |
| 400 о/ж. | 1.00,0 | 1.01,5 | 1.04,0 | 1.06,5 | 1.08,5 | 1.11,0 | 1.14,0 | 1.16,0 | 1.20,0 |
| 800 | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.42,0 | 2.50,0 | 3.04,0 | 3.18,0 | 3.30,0 | 3.35,0 | 3.40,0 |
| 1500 | 4.32,0 | 4.45,0 | 4.55,0 | 5.10,0 | 5.25,0 | 5.45,0 | 6.10,0 | 6.24,0 | 6.40,0 |
| 3000 | 10.00,0 | 10.10,0 | 10.20,0 | 10.40,0 | 11.10,0 | 11.40,0 |  |  |  |
| 5000 | 16.50,0 | 17.30,0 | 18.00,0 | 18.45,0 | 19.45,0 | 21.10,0 |  |  |  |
| 10000 | 36.00,0 | 37.00,0 | 40.00,0 |  |  |  |  |  |  |
| марафон | 3:10.0 | 3:15.0 | 3:50.0 | Қашықтықты аяқтау | | |  |  |  |
| Секіру (метр, см) | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 5.50 | 5.20 | 5.00 | 4.70 | 4.30 | 4.10 | 4.00 | 3.50 | 3.30 |
| Үш рет қарғып | 10.50 | 9.50 | 9.20 | 9.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 5.70 |
| Биіктікке | 1.45 | 1.35 | 1.30 | 1.25 | 1.15 | 1.10 | 1.05 | 1.00 | 0.95 |
| Лақтыру, көпсайыс (м., ұпайлар) | | | | | | | | | |
| Ядро7,257кг | 10.00 | 9.20 | 8.70 | 8.20 | 7.90 | 7.00 |  |  |  |
| Ядро юноши 5кг |  |  |  |  |  |  | 9.40 | 8.40 | 7.90 |
| Диск 2кг | 29.50 | 28.00 | 26.00 | 25.00 | 23.00 | 20.00 |  |  |  |
| Найза 800гр | 36.00 | 33.00 | 28.00 | 26.00 | 23.00 | 21.00 |  |  |  |
| Бессайыс | 2500 | 2400 | 2100 | 2000 | 1900 | 1800 |  |  |  |

      В2 сыныбы (Т-12, F-12)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру (м, сағ, мин, сек) | | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 7,25(А) | 7,4 | 7,8 | | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 9,0 | 9,3 | 9,5 |
| 100 | 11,5 | 11,8 | 12,8 | | 13,2 | 14,0 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 200 | 23,6 | 24,2 | 26,5 | | 27,0 | 29,0 | 30,5 | 32,5 | 34,0 | 35,0 |
| 200 о/ж. | 24,1 | 25,2 | 27,0 | | 28,5 | 29,7 | 31,2 | 33,0 | 34,5 | 36,0 |
| 400 | 52.9 | 54,6 | 58,5 | | 1.00,0 | 1.03,5 | 1.06,5 | 1.09,0 | 1.11,0 | 1.12,0 |
| 400 о/ж. | 55,0 | 57,6 | 1.00,0 | | 1.03,0 | 1.06,5 | 1.08,0 | 1.11,0 | 1.13,0 | 1.15,0 |
| 800 | 2.05,0 | 2.06,5 | 2.10,0 | | 2.12,0 | 2.15,00 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 | 2.35,0 |
| 1500 | 4.15,0 | 4.25,0 | 4.40,0 | | 4.55,0 | 5.05,0 | 5.20,0 | 5.25,0 | 5.30,0 | 5,32,0 |
| 3000 | 9.40,0 | 9.50,0 | 10.00,0 | | 10.20,0 | 10.50,0 | 11.20,0 |  |  |  |
| 5000 | 16.00,0 | 16.50,0 | 17.20.0 | | 18.05,0 | 19.05,0 | 20.25,0 |  |  |  |
| 10000 | 35.00,0 | 36.00,0 | 39.00,0 | |  |  |  |  |  |  |
| марафон | 2:55.0 | 3:00.0 | 3:35.0 | | Қашықтықты аяқтау | | |  |  |  |
| Секіру (метр, см) | | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 6.00 | 5.80 | 5.50 | | 5.10 | 4.60 | 4.30 | 3.80 | 3.20 | 3.00 |
| Үш рет қарғып | 12.90 | 11.90 | 11.60 | | 11.20 | 11.00 | 10.00 | 9.00 | 8.00 | 7.20 |
| Биікттікке | 1.80 | 1.75 | 1.65 | | 1.60 | 1.50 | 1.35 | 1.20 | 1.05 | 0.95 |
| Лақтыру, көпсайыс (м., ұпайлар) | | | | | | | | | | |
| Ядро 7,257 кг | 11.50 | 10.50 | 9.00 | | 8.60 | 7.90 | 6.40 |  |  |  |
| Ядро жастарға 5кг |  |  |  | |  |  |  | 11.00 | 10.00 | 9.00 |
| Диск 2кг | 38.00 | 35.00 | 31.00 | | 30.00 | 28.00 | 26.00 |  |  |  |
| Диск жастарға1,5кг |  |  |  | |  |  |  | 31.00 | 29.00 | 27.00 |
| Найза 800гр | 47.00 | 44.00 | 40.00 | | 36.00 | 32.00 | 28.00 |  |  |  |
| Бессайыс | 3000 | 2800 | 2600 | | 2400 | 2200 | 2000 |  |  |  |

      Класс В3 (T-13, F-13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | | 3-разряд | | 1 жө. | | 2 жө. | | 3 жө. |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру, м (сағ:мин.сек) | | | | | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 7,15(А) | 7,2 | 7,4 | 7,7 | 8,0 | | 8,2 | | 8,5 | | 8,7 | | 9,0 |
| 100 | 11,3 | 11,5 | 11,80 | 12,1 | 12,5 | | 13,1 | | 13,9 | | 14,3 | | 14,7 |
| 200 | 23,2 | 23,8 | 24,2 | 24,8 | 25,2 | | 25,9 | | 27,7 | | 29,2 | | 29,7 |
| 200 о/ж. | 23,7 | 24,5 | 25,0 | 25,6 | 25,9 | | 26,9 | | 28,7 | | 30,2 | | 30,7 |
| 400 | 52.3 | 54,0 | 57,9 | 59,4 | 1.02,9 | | 1.05,9 | | 1.08,4 | | 1.10,4 | | 1.11,4 |
| 400 о/ж. | 54,4 | 57,0 | 59,4 | 1.02,4 | 1.05,9 | | 1.07,4 | | 1.10,4 | | 1.12,4 | | 1.14,4 |
| 800 | 2.00,0 | 2.04,0 | 2.08,0 | 2.10,0 | 2.12,0 | | 2.16,0 | | 2.18,0 | | 2.20,0 | | 2.25,0 |
| 1500 | 4.10,0 | 4.20,0 | 4.25,0 | 4.35,0 | 4.40,0 | | 4.55,0 | | 5.05,0 | | 5.15,0 | | 5.25,0 |
| 3000 | 9.35,0 | 9.45,0 | 9.55,0 | 10.15,0 | 10.35,0 | | 10.55,0 | |  | |  | |  |
| 5000 | 15.45,0 | 16.00,0 | 16.30,0 | 17.15,0 | 18.15,0 | | 19.35,0 | |  | |  | |  |
| 10000 | 34.30,0 | 35.30,0 | 38.30,0 |  |  | |  | |  | |  | |  |
| марафон | 2:50.0 | 2.55.0 | 3:30.0 | Қашықтықты аяқтау | | | | |  | |  | |  |
| Секіру (метр, см) | | | | | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 6.10 | 5.90 | 5.70 | 5.40 | 5.00 | | 4.50 | | 3.90 | | 3.40 | | 3.20 |
| Үш рет қарғып | 13.20 | 12.30 | 11.90 | 11.50 | 11.30 | | 10.30 | | 9.30 | | 8.30 | | 7.50 |
| Биіктікке | 1.85 | 1.80 | 1.75 | 1.65 | 1.55 | | 1.40 | | 1.25 | | 1.10 | | 1.05 |
| Лақтыру, көпсайыс (м., ұпайлар) | | | | | | | | | | | | | |
| Ядро 7,257 кг | 13.80 | 13.20 | 12.60 | 12.00 | 11.30 | 10,30 | |  | |  | |  | |
| Ядро жастар 5кг |  |  |  |  |  |  | | 11.10 | | 10.10 | | 9.10 | |
| Диск 2кг | 44.00 | 42.00 | 39.00 | 36.00 | 33.00 | 30.00 | |  | |  | |  | |
| Диск жастар 1,5кг |  |  |  |  |  |  | | 35.0 | | 32.0 | | 29.0 | |
| Найза 800гр | 49.00 | 46.00 | 43.00 | 40.00 | 35.00 | 30.00 | |  | |  | |  | |
| Бессайыс | 3200 | 3000 | 2700 | 2500 | 2300 | 2100 | |  | |  | |  | |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| В1 сыныбы (Т-11, F-11) | | | | | | | | | |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру (метр, мин, сек.) | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 8,50(А) | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,7 | 10,0 | 10,3 | 10,6 | 11,0 |
| 100 | 14,2 | 14,8 | 15.0 | 15,6 | 16.0 | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,0 |
| 200 | 29,6 | 33,0 | 34,2 | 35,0 | 37,0 | 38,6 | 39,7 | 41,0 | 42,5 |
| 200 о/ж. | 29,8 | 33,4 | 34,6 | 35,3 | 37,4 | 39,0 | 40,0 | 41,3 | 42,8 |
| 400 | 1.09.0 | 1.15,0 | 1.16,5 | 1.18,0 | 1.20,0 | 1.23,0 | 1.25,0 | 1.27,0 | 1.30,5 |
| 400 о/ж. | 1.09,2 | 1.15,5 | 1.17,0 | 1.18,5 | 1.21,0 | 1.23,5 | 1.26,5 | 1.28,5 | 1.32,0 |
| 800 | 3.15,0 | 3.25,0 | 3.36,0 | 3.45,0 | 3.52,0 | 4.02,0 | 4.15,0 | 4.25,0 | 4.28,0 |
| 1500 | 5.20,0 | 5.40,0 | 5.55,0 | 6.05,0 | 6.30,0 | 6.40,0 | 6.55,0 | 7.05,0 | 7.15,0 |
| Секіру, лақтыру (метр) | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 3.80 | 3.30 | 3.00 | 2.90 | 2.70 | 2.50 | 2.20 | 2.00 | 1.90 |
| Ядро (4кг.) | 7.00 | 6.00 | 5.50 | 5.00 | 4.00 | 3.50 |  |  |  |
| Диск | 20.00 | 18.90 | 17.00 | 15.50 | 14.00 | 12.60 | 11.00 | 9.50 | 7.00 |
| Найза | 18.50 | 15.00 | 14.00 | 12.50 | 10.00 | 9.00 | 8.00 | 7.00 | 6.00 |

      В2 сыныбы (T-12, F-12)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру (метр, мин, сек.) | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 7,90(А) | 8.0 | 8,2 | 8,5 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 9,6 | 9,8 |
| 100 | 13,7 | 14.3 | 14,6 | 14,9 | 15,7 | 16,2 | 16,7 | 17,2 | 17,7 |
| 200 | 28,8 | 30.3 | 30,7 | 31,0 | 31,5 | 32,5 | 34,0 | 35,0 | 36,5 |
| 200 о/ж. | 29,0 | 30,5 | 31,4 | 32,8 | 33, | 35,5 | 36,5 | 37,5 | 38,0 |
| 400 | 1.05.0 | 1.08,0 | 1.10,0 | 1.14,5 | 1.16,5 | 1.20,5 | 1.23,5 | 1.26,0 | 1.31,5 |
| 400 о/ж. | 1.05,5 | 1.08,5 | 1.10,5 | 1.15,0 | 1.16,9 | 1.21,0 | 1.24,0 | 1.27,0 | 1.33,5 |
| 800 | 2.40,0 | 2.54,0 | 3.05,5 | 3.11,0 | 3.21,0 | 3.48,0 | 3.55,0 | 4.05,0 | 4.15,0 |
| 1500 | 5.08,0 | 5.15,0 | 5.25,0 | 5.40,0 | 5.45,0 | 5.55,0 | 6.10,0 | 6.26,0 | 6.30,0 |
| Секіру, лақтыру, көпсайыс (м., ұпайлар) | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 4,80 | 4.50 | 4.20 | 4.00 | 3.80 | 3.60 | 3.30 | 3.00 | 2.80 |
| Ядро (4кг.) | 9.30 | 8.00 | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.00 |  |  |  |
| Диск | 30.40 | 27.00 | 25.50 | 23.00 | 21.00 | 19.00 |  |  |  |
| Найза (600) | 21.40 | 16.75 | 14.00 | 13.00 | 11.00 | 10.00 |  |  |  |
| Бессайыс | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 | 1800 | 1700 |  |  |  |

      В3 сыныбы (T-13, F-13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрлері | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| Жүгіру, орынжайда жүгіру, (мин., сек.) | | | | | | | | | |
| 60 о/ж. | 7,80(А) | 7,8 | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 |
| 100 | 13,7 | 14,3 | 14,7 | 15,2 | 15,9 | 16,6 | 16,8 | 17,4 | 18.0 |
| 200 | 27.8 | 30.0 | 31,5 | 32,5 | 34,0 | 36,0 | 38,5 | 40.0 | 40,8 |
| 200 о/ж. | 28,0 | 30,5 | 31,9 | 32,8 | 35,0 | 37,0 | 39,1 | 41,0 | 42.0 |
| 400 | 1.04,5 | 1.10,0 | 1.12,0 | 1.15,0 | 1.18,0 | 1.20,0 | 1.22,0 | 1.26,0 | 1.29,0 |
| 400 о/ж. | 1.04,8 | 1.10,4 | 1.13,0 | 1.15.7 | 1.19,0 | 1.20,8 | 1.23,0 | 1.27,0 | 1.30,0 |
| 800 | 2.18,0 | 2.20,0 | 2.24,0 | 2.29,0 | 2.37,0 | 2.46,0 | 2.55,0 | 3.00,0 | 3.10,0 |
| 1500 | 4.45,0 | 4.52,0 | 5.10,0 | 5.20,0 | 5.25,0 | 5.35,0 | 5.40,0 | 5.55,0 | 6.10,0 |
| 3000 | 10.40,0 | 11.00,0 | 11.30,0 | 12.00,0 | 12.40,0 | 13.10,0 |  |  |  |
| 5000 | 18.45,0 | 19.15,0 | 20.15,0 | 21.30,0 | 22.40,0 | 24.00,0 |  |  |  |
| Секіру, лақтыру. Көпсайыс (м., ұпайлар) | | | | | | | | | |
| Ұзындыққа | 4.90 | 4.50 | 4,25 | 4,05 | 3,90 | 3,70 | 3,50 | 3,10 | 2,80 |
| Ядро (4кг) | 12.50 | 11.50 | 10.30 | 9.60 | 8.70 | 8.20 |  |  |  |
| Диск (1кг) | 36.00 | 34.00 | 32.00 | 30.00 | 27.00 | 23.00 |  |  |  |
| Найза (600) | 23.55 | 18.45 | 17.00 | 15.00 | 13.00 | 11.00 |  |  |  |
| Бессайыс | 2400 | 2300 | 2200 | 2000 | 1900 | 1800 |  |  |  |

      Ескерту: жеңіл атлетикадан спорттық атақтар – ХДСШ - 16 жастан бастап, СШ – 15 жастан бастап, СШК – 14 жастан бастап беріледі.

      (А) - Авто хронометраж, бағдарламаның жүгіру түрлерінде Авто хронометраж кезінде норма 0,24 секундқа артады.

**7-бөлім. Есту қабілеті бұзылған жеңіл атлетика нормалары (СУРДО)**

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Түрлері | Атақтары мен разрядтары (әйелдер) | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. |
| 60 |  | 7,8 | 8,2 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,9 |
| 60a | 7,74 | 8,04 | 8,44 | 9,04 | 9,34 | 9,64 | 10,14 |
| 100 |  | 12,8 | 13,6 | 14,7 | 15,3 | 16,0 | 17,0 |
| 100 a | 12,44 | 13,04 | 13,84 | 14,94 | 15,54 | 16,24 | 17,24 |
| 200 |  | 26,6 | 28,5 | 31,0 | 32,4 | 34,0 | 36,0 |
| 200 a | 25,44 | 26,84 | 28,74 | 31,24 | 32,64 | 34,24 | 36,24 |
| 300 |  |  | 44,0 | 48,0 | 50,0 | 53,0 | 56,0 |
| 300 a |  |  | 44,24 | 48,24 | 50,24 | 53,24 | 56,24 |
| 400 | 57,0 | 1.00,0 | 1.04,0 | 1.10,0 | 1.13,0 | 1.17,0 | 1.22,0 |
| 400 a | 57,24 | 1.00,24 | 1.04,24 | 1.10,24 | 1.13,24 | 1.17,24 | 1.22,24 |
| 600 |  |  | 1.46,5 | 1.56,0 | 2.02,0 | 2.08,0 | 2.17,0 |
| 800 | 2.13,0 | 2.20,0 | 2.31,0 | 2.45,0 | 2.53,0 | 3.02,0 | 3.15,0 |
| 800 a | 2.13,24 | 2.20,24 | 2.31,24 | 2.45,24 | 2.53,24 | 3.02,24 | 3.15,24 |
| 1000 |  | 3.00,0 | 3.13,0 | 3.31,0 | 3.42,0 | 3.53,0 | 4.10,0 |
| 1500 | 4.33,0 | 4.49,0 | 5.10,0 | 5.38,0 | 5.55,0 | 6.15,0 | 6.40,0 |
| 3000 | 10.10,0 | 10.40,0 | 11.25,0 | 12.30,0 | 13.15,0 | 14.30,0 |  |
| 5000 | 17.35,0 | 18.35,0 | 19.35,0 | 21.50,0 | 23.30,0 |  |  |
| 10000 | 37.00,0 | 38.50,0 | 41.30,0 | 45.00,0 | 48.00,0 |  |  |
| 4x100 |  | 50,8 | 54,0 | 58,0 | 1.01,0 | 1.04,0 | 1.08,0 |
| 4x100 a |  | 51,04 | 54,24 | 58,24 | 1.01,24 | 1.04,24 | 1.08,24 |
| 4x400 |  | 4.00,0 | 4.16,0 | 4.40,0 | 4.52,0 | 5.08,0 | 5.28,0 |
| Бөгетпен жүгіру (мин, сек) | | | | | | | |
| 60 |  | 9,3 | 10,1 | 11,1 | 11,7 | 12,4 | 13,4 |
| 60 a | 8,94 | 9,54 | 10,34 | 11,34 | 11,94 | 12,64 | 13,64 |
| 100 |  | 16,0 | 17,4 | 19,3 | 20,4 | 21,7 | 23,5 |
| 100 a | 15,14 | 16,24 | 17,64 | 19,54 | 20,64 | 21,94 | 22,74 |
| 400 |  | 1.07,5 | 1.13,0 | 1.20,0 | 1.25,0 |  |  |
| 400 a | 1.03,74 | 1.07,74 | 1.13,24 | 1.20,24 | 1.25,24 |  |  |
| Кросс (км, мин, сек) | | | | | | | |
| 1 |  |  | 3.14,0 | 3.32,0 | 3.42,0 | 3.54,0 | 4.10,0 |
| 2 |  | 6.40,0 | 7.10,0 | 7.50,0 | 8.10,0 | 8.35,0 | 9.15,0 |
| 3 |  | 10.25,0 | 11.10,0 | 12.15,0 | 12.45,0 | 13.30,0 |  |
| 4 |  | 14.05,0 | 15.10,0 | 16.40,0 | 17.20,0 | 18.20,0 |  |
| 6 |  | 22.00,0 | 23.30,0 | 25.50,0 | 27.00,0 | 28.30,0 |  |
| Орынжайларда жүгіру (метры, мин, сек) | | | | | | | |
| 200 |  | 27,2 | 29,0 | 31,5 | 33,0 | 34,5 | 36,5 |
| 200 a | 26,04 | 27,44 | 29,24 | 31,74 | 33,24 | 34,74 | 36,74 |
| 300 |  |  | 45,0 | 49,0 | 51,0 | 54,0 | 57,0 |
| 400 | 57,5 | 1.01,0 | 1.05,0 | 1.11,0 | 1.14,0 | 1.18,0 | 1.23,0 |
| 400 a | 57,74 | 1.01,24 | 1.05,24 | 1.11,24 | 1.14,24 | 1.18,24 | 1.23,24 |
| 600 |  |  | 1.48,0 | 1.57,0 | 2.03,0 | 2.09,0 | 2.18,0 |
| 800 | 2.14,5 | 2.21,5 | 2.32,5 | 2.46,0 | 2.54,0 | 3.03,0 | 3.16,0 |
| 800a | 2.14,74 | 2.21,74 | 2.32,74 | 2.46,24 | 2.54,24 | 3.03,24 | 3.16,24 |
| 1500 | 4.35,0 | 4.51,0 | 5.12,0 | 5.40,0 | 5.57,0 | 6.17,0 | 6.42,0 |
| 3000 | 10.13,0 | 10.43,0 | 11.28,0 | 12.33,0 | 13.18,0 | 14.33,0 |  |
| 4x200 |  | 1.47,0 | 1.55,0 | 2.05,0 | 2.11,0 | 2.17,0 | 2.25,0 |
| 4x400 |  | 4.04,0 | 4.20,0 | 4.44,0 | 4.56,0 | 5.12,0 | 5.32,0 |
| Жүгіріп секіру (метр) | | | | | | | |
| Биіктікке | 1,70 | 1,60 | 1,50 | 1,40 | 1,35 | 1,25 | 1,20 |
| Ұзындыққа | 5,60 | 5,30 | 5,00 | 4,70 | 4,50 | 4,20 | 3,90 |
| Үш мәрте | 12,30 | 11,80 | 11,30 | 10,70 | 10,30 | 9,90 | 9,50 |
| Лақтыру (метр) | | | | | | | |
| Табақшаны | 44,00 | 40,00 | 34,50 | 29,50 | 26,50 | 23,50 | 20,00 |
| Найзаны | 43,00 | 39,00 | 32,00 | 25,00 | 23,00 | 20,00 | 17,00 |
| Допты |  |  |  | 49,00 | 43,00 | 37,00 | 30,00 |
| Ядроны | 13,00 | 11,60 | 10,00 | 8,00 | 7,00 | 6,00 | 5,00 |
| Көпсайыс (ұпайлар) | | | | | | | |
| жетісайыс | 4000 | 3600 | 3200 | 2400 | 2000 | 1600 | 1200 |
| бессайыс | 3000 | 2700 | 2400 | 2000 | 1600 | 1300 | 1000 |
| төртсайыс |  |  |  | 270 | 220 | 170 | 120 |
| үшсайыс |  |  |  | 1300 | 1100 | 800 | 600 |

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Түрлері | Атақтары мен разрядтары (ерлер) | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. |
| 60 |  | 7,0 | 7,2 | 7,6 | 7,8 | 8,1 | 8,4 |
| 60 a | 7,04 | 7,24 | 7,44 | 7,84 | 8,04 | 8,34 | 8,64 |
| 100 |  | 11,1 | 11,7 | 12,4 | 12,8 | 13,4 | 14,0 |
| 100 a | 10,94 | 11,34 | 11,94 | 12,64 | 13,04 | 13,64 | 14,24 |
| 200 |  | 22,8 | 24,0 | 25,7 | 26,7 | 28,0 | 29,4 |
| 200 a | 22,04 | 23,04 | 24,24 | 25,94 | 26,94 | 28,24 | 29,64 |
| 300 |  |  | 37,3 | 40,0 | 41,5 | 43,4 | 46,0 |
| 300 a |  |  | 37,54 | 40,24 | 41,74 | 43,64 | 46,24 |
| 400 | 49,0 | 51,0 | 54,0 | 57,8 | 1.00,0 | 1.03,0 | 1.06,0 |
| 400 a | 49,24 | 51,24 | 54,24 | 58,04 | 1.00,24 | 1.03,24 | 1.06,24 |
| 600 |  |  | 1.29,5 | 1.36,0 | 1.40,0 | 1.45,0 | 1.50,0 |
| 800 | 1.54,5 | 1.59,0 | 2.06,0 | 2.16,0 | 2.21,0 | 2.28,0 | 2.36,0 |
| 800 a | 1.54,74 | 1.59,24 | 2.06,24 | 2.16,24 | 2.21,24 | 2.28,24 | 2.36,24 |
| 1000 |  | 2.33,0 | 2.42,0 | 2.54,0 | 3.00,0 | 3.10,0 | 3.20,0 |
| 1500 | 3.55,0 | 4.06,0 | 4.20,0 | 4.39,0 | 4.49,0 | 5.04,0 | 5.20,0 |
| 3000 | 8.26,0 | 8.55,0 | 9.30,0 | 10.20,0 | 10.50,0 | 11.30,0 |  |
| 5000 | 14.40,0 | 15.20,0 | 16.25,0 | 17.50,0 | 18.50,0 | 20.30,0 |  |
| 10000 | 30.50,0 | 32.30,0 | 34.30,0 | 37.30,0 |  |  |  |
| Эстафетті жүгіру (метр, мин, сек) | | | | | | | |
| 4x100 |  | 43,6 | 46,0 | 49,0 | 50,8 | 53,2 | 56,0 |
| 4x100 a |  | 43,84 | 46,24 | 49,24 | 51,04 | 53,44 | 56,24 |
| 4x400 |  | 3.23,0 | 3.36,0 | 3.51,0 | 4.00,0 | 4.12,0 | 4.24,0 |
| Кедергілі жүгіру (метр, мин, сек) | | | | | | | |
| 60 | 8,2 | 8,7 | 9,2 | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 60 a | 8,44 | 8,94 | 9,44 | 10,14 | 10,54 | 11,04 | 11,74 |
| 110 | 15,5 | 16,0 | 16,8 | 18,3 | 19,0 | 20,0 | 21,5 |
| 110 a | 15,74 | 16,24 | 17,04 | 18,54 | 19,24 | 20,24 | 21,74 |
| 400 | 56,5 | 58,5 | 1.02,5 | 1.08,0 | 1.11,0 |  |  |
| 400 a | 56,74 | 58,74 | 1.02,74 | 1.08,24 | 1.11,24 |  |  |
| Бөгетпен жүгіру (метр, мин, сек) | | | | | | | |
| 3000 | 9.20,0 | 9.50,0 | 10.30,0 | 11.25,0 |  |  |  |
| Тас жолымен жүгіру (км, часы, мин, сек) | | | | | | | |
| 15 |  | 49.00 | 51.30 | 56.00 |  |  |  |
| 21,0975 | 1:08.00 | 1:11.30 | 1:15.00 | 1:21.00 |  |  |  |
| 42.195 | 2:28.00 | 2:37.00 | 2:48.00 | Закр.  дистан. |  |  |  |
| Кросс (км, мин, сек) | | | | | | | |
| 1 |  |  |  | 2.55,0 | 3.02,0 | 3.10,0 | 3.20,0 |
| 2 |  |  | 6.00,0 | 6.20,0 | 6.40,0 | 7.00,0 | 7.20,0 |
| 3 |  |  | 9.20,0 | 10.00,0 | 10.30,0 | 11.00,0 | 11.30,0 |
| 5 |  | 15.20,0 | 16.20,0 | 17.30,0 | 18.20,0 | 19.00,0 | 20.00,0 |
| 8 |  | 25.20,0 | 27.00,0 | 29.00,0 | 30.30,0 |  |  |
| 12 |  | 39.20,0 | 42.00,0 | 45.00,0 |  |  |  |
| Орынжайларда жүгіру (метры, мин, сек) | | | | | | | |
| 200 |  | 23,4 | 24,6 | 26,3 | 27,3 | 28,6 | 30,0 |
| 200 a | 22,74 | 23,64 | 24,84 | 26,54 | 27,54 | 28,84 | 30,24 |
| 300 |  |  | 38,0 | 40,6 | 42,1 | 44,0 | 46,6 |
| 400 | 50,0 | 52,0 | 55,0 | 58,8 | 1.01,0 | 1.04,0 | 1.07,0 |
| 400 a | 50,24 | 52,24 | 55,24 | 59,04 | 1.01,24 | 1.04,24 | 1.07,24 |
| 600 |  |  | 1.31,0 | 1.37,5 | 1.41,5 | 1.46,5 | 1.51,5 |
| 800 | 1.56,5 | 2.01,0 | 2.09,5 | 2.17,5 | 2.22,5 | 2.29,5 | 2.37,5 |
| 800 a | 1.56,74 | 2.01,24 | 2.09,74 | 2.17,74 | 2.22,74 | 2.29,74 | 2.37,74 |
| 1500 | 3.57,0 | 4.08,0 | 4.22,0 | 4.41,0 | 4.51,0 | 5.06,0 | 5.22,0 |
| 3000 | 8.29,0 | 8.58,0 | 9.33,0 | 10.23,0 | 10.53,0 | 11.33,0 |  |
| 2000 c/п |  | 6.10,0 | 6.36,0 | 7.13,0 | 7.30,0 |  |  |
| 4x200 |  | 1.32,0 | 1.37,0 | 1.44,0 | 1.48,0 | 1.53,0 | 1.59,0 |
| 4x400 |  | 3.28,0 | 3.40,0 | 3.55,0 | 4.04,0 | 4.16,0 | 4.28,0 |
| Жүгіріп секіру (метр) | | | | | | | |
| Биіктікке | 2,02 | 1,90 | 1,75 | 1,60 | 1,55 | 1,45 | 1,35 |
| Ұзындыққа | 4,30 | 4,00 | 3,60 | 3,10 | 2,85 | 2,60 | 2,20 |
| Үш рет қарқынмен | 14,30 | 13,80 | 13,00 | 12,20 | 11,70 | 11,20 | 10,50 |
| Лақтыру (метр) | | | | | | | |
| Диск | 44,00 | 40,00 | 36,00 | 30,00 | 28,00 | 25,00 | 21,50 |
| Балға | 54,00 | 50,00 | 46,50 | 38,50 | 35,50 | 32,00 | 28,00 |
| Найза | 60,00 | 56,00 | 52,00 | 43,00 | 40,50 | 36,50 | 32,00 |
| Доп |  |  |  | 60,00 | 50,00 | 45,00 | 40,00 |
| Ядро | 14,50 | 13,00 | 11,50 | 10,00 | 9,00 | 8,00 | 7,00 |
| Көпсайыс (ұпайлар) | | | | | | | |
| онсайыс | 5600 | 5100 | 4600 | 3600 | 3000 |  |  |
| жетісайыс | 4600 | 4000 | 3400 | 2700 | 2400 | 2100 |  |
| алтысайыс |  |  | 2700 | 2200 | 1950 | 1650 | 1250 |
| бессайыс |  |  |  | 2700 | 2200 | 1700 | 1200 |
| үшсайыс |  |  |  | 1200 | 1000 | 850 | 600 |

      Тосқауылда жүгіру, лақтыру және көпсайыс жасына сәйкес келесі тосқауыл қашықтықтары мен снаряд массасының параметрлерін қолданады (кестені қараңыз).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тосқауылдың қашықтық параметрлері, снарядтардың массасы | Жас топтары, жасы | | |
| 14-15 | 16-17 | 18 және үлкен |
| Ерлер | | | |
| 50, 60, 110 м. тосқауылмен | | | |
| Тосқауылдың биіктігі (мм.) | 840 | 914 | 1067 |
| Тосқауылдардың арасындағы қашықтық (м) | 8,50 | 8,80 | 9,14 |
| Снарядтардың массасы (кг.) | | | |
| Ядро, балға | 4,0 | 5,0 | 7,26 |
| Диск | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Найза | 0,6 | 0,8 | 0,8 |
| Доп | 0,15 |  |  |
| Әйелдер | | | |
| 50, 60, 100 м тосқауылмен | | | |
| Тосқауылдың биіктігі (мм.) | 650 | 726 | 840 |
| Тосқауылдардың арасындағы қашықтық (м) | 8,00 | 8,25 | 8,50 |
| Снарядтардың массасы (кг.) | | | |
| Ядро, балға | 3,0 | 3,0 | 4,0 |
| Диск | 1,0 | 1,0 | 1,0 |
| Найза | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| Доп | 0,15 |  |  |

**8-бөлім. Тірек-қимыл аппараты зақымдалған (ТҚАЗ) жеңіл атлетикадан нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Түрлері | Спорттық атақтары мен разрядтары (ерлер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (әйелдер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | | | | СШ | | | | | | СШҮ | | | | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | ХДСШ | | | | | СШ | | | | | СШҮ | | | | 1 | | | | | | 2 | | | | | 3 | | | |
|  | F-32 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ядро | 6.80 | | | | 6.20 | | | | | | 5.80 | | | | 5.40 | | | | 4.60 | | | | | 4.00 | | | | | 5.05 | | | | | 4.20 | | | | | 3.50 | | | | 3.00 | | | | | | 2.80 | | | | | 2.30 | | | |
| Диск | 15.20 | | | | 13.80 | | | | | | 13.00 | | | | 11.20 | | | | 10.40 | | | | | 9.00 | | | | | 8.15 | | | | | 7.50 | | | | | 6.80 | | | | 6.00 | | | | | | 5.30 | | | | | 4.90 | | | |
|  | F-33 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ядро | 7.70 | | | | 7.00 | | | | | | 6.50 | | | | 5.90 | | | | 5.00 | | | | | 4.40 | | | | | 5.35 | | | | | 4.45 | | | | | 4.00 | | | | 3.50 | | | | | | 3.20 | | | | | 2.85 | | | |
| Диск | 22.10 | | | | 20.10 | | | | | | 18.10 | | | | 16.50 | | | | 14.10 | | | | | 10.55 | | | | | 10.75 | | | | | 8.90 | | | | | 8.40 | | | | 8.00 | | | | | | 7.30 | | | | | 6.90 | | | |
| Найза | 17.00 | | | | 14.50 | | | | | | 13.00 | | | | 11.50 | | | | 10.50 | | | | | 9.00 | | | | | 8.50 | | | | | 8.00 | | | | | 7.00 | | | | 6.50 | | | | | | 5.40 | | | | | 4.70 | | | |
|  | F-34 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 19,00 | | | | 21,00 | | | | | | 24,00 | | | | 26,00 | | | | 28,50 | | | | | 30,00 | | | | | 24,00 | | | | | 27,00 | | | | | 30,00 | | | | 33,00 | | | | | | 35,00 | | | | | 37,00 | | | |
| 200 | 33,00 | | | | 38,00 | | | | | | 41,00 | | | | 43,00 | | | | 46,50 | | | | | 49,00 | | | | | 43,00 | | | | | 51,00 | | | | | 55,00 | | | | 59,00 | | | | | | 1.05,00 | | | | | 1.10,00 | | | |
| Ядро | 10.00 | | | | 9.00 | | | | | | 8.30 | | | | 6.90 | | | | 6.30 | | | | | 5.50 | | | | | 6.70 | | | | | 5.60 | | | | | 4.80 | | | | 4.20 | | | | | | 3.80 | | | | | 3.00 | | | |
| Диск | 30.20 | | | | 27.10 | | | | | | 26.00 | | | | 24.40 | | | | 21.90 | | | | | 20.00 | | | | | 13.50 | | | | | 12.00 | | | | | 11.30 | | | | 9.40 | | | | | | 7.60 | | | | | 5.40 | | | |
| Найза | 23.50 | | | | 21.70 | | | | | | 19.00 | | | | 17.50 | | | | 15.00 | | | | | 14.50 | | | | | 13.50 | | | | | 12.00 | | | | | 9.55 | | | | 7.15 | | | | | | 5.70 | | | | | 4.80 | | | |
|  | T/F-35 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 9,50 | | | | 9,9 | | | | | | 10,4 | | | | 10,9 | | | | 11,3 | | | | | 11,8 | | | | | 10,30 | | | | | 10,5 | | | | | 10,9 | | | | 11,5 | | | | | | 12,0 | | | | | 12,5 | | | |
| 100 | 14,85 | | | | 15,60 | | | | | | 16,00 | | | | 17,50 | | | | 18,70 | | | | | 20,00 | | | | | 19,30 | | | | | 22,00 | | | | | 23,00 | | | | 24,50 | | | | | | 26,50 | | | | | 29,60 | | | |
| 200 | 30,00 | | | | 31,50 | | | | | | 32,80 | | | | 34,00 | | | | 35,60 | | | | | 38,00 | | | | | 42,20 | | | | | 45,00 | | | | | 47,50 | | | | 49,00 | | | | | | 50,00 | | | | | 51.50 | | | |
| Ядро | 9,00 | | | | 8,00 | | | | | | 7.00 | | | | 6.20 | | | | 5.60 | | | | | 4.50 | | | | | 7.55 | | | | | 6.45 | | | | | 5.50 | | | | 4.50 | | | | | | 4.00 | | | | | 3.50 | | | |
| Диск | 34.00 | | | | 30.00 | | | | | | 28.50 | | | | 25.00 | | | | 23.90 | | | | | 20.00 | | | | | 18.60 | | | | | 15.65 | | | | | 15.00 | | | | 13.00 | | | | | | 12.30 | | | | | 11.80 | | | |
| Найза | 32.80 | | | | 30.00 | | | | | | 28.80 | | | | 24.80 | | | | 20.00 | | | | | 17.00 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |
|  | T/F- 36 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 8,70 | | | | 9,1 | | | | | | 9,7 | | | | 10,3 | | | | 11,0 | | | | | 11,5 | | | | | 9,60 | | | | | 9,8 | | | | | 10,3 | | | | 11,3 | | | | | | 11,7 | | | | | 12,3 | | | |
| 100 | 13,50 | | | | 14,70 | | | | | | 15,00 | | | | 15,40 | | | | 15,80 | | | | | 16,60 | | | | | 16,40 | | | | | 18.00 | | | | | 18,50 | | | | 19,50 | | | | | | 20,50 | | | | | 21,50 | | | |
| 200 | 28,00 | | | | 29,00 | | | | | | 31,50 | | | | 33,00 | | | | 34,00 | | | | | 35,40 | | | | | 34,00 | | | | | 38,60 | | | | | 38,90 | | | | 40,0 | | | | | | 43,0 | | | | | 46,0 | | | |
| 400 | 1.05,00 | | | | 1.10,00 | | | | | | 1.12,00 | | | | 1.15,00 | | | | 1.18,00 | | | | | 1.23,00 | | | | | 1.24,0 | | | | | 1.38,0 | | | | | 1.45,0 | | | | 1.52,0 | | | | | | 1.59,0 | | | | | 2.07,0 | | | |
| Ұзындығы | 4,50 | | | | 4.00 | | | | | | 3.80 | | | | 3.20 | | | | 2.90 | | | | | 2.60 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |
| Ядро | 9.20 | | | | 8.50 | | | | | | 8.00 | | | | 7.60 | | | | 7.10 | | | | | 6.20 | | | | | 7.20 | | | | | 6.25 | | | | | 5.50 | | | | 4.00 | | | | | | 3.70 | | | | | 2.90 | | | |
| Диск | 28.00 | | | | 25.00 | | | | | | 24.20 | | | | 23.00 | | | | 22.00 | | | | | 21.20 | | | | | 18.95 | | | | | 15.95 | | | | | 14.00 | | | | 13.00 | | | | | | 11.50 | | | | | 9.00 | | | |
| Түрлері | | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (ерлер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (әйелдер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | | | СШ | | | СШҮ | | | | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | ХДСШ | | | | | СШ | | | | | СШҮ | | | | | | 1 | | | | | | 2 | | | | | 3 | | |
| T/F-37 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | 8,24 | | | 8,6 | | | 9,0 | | | | 9,2 | | | | 9,7 | | | | | 10,3 | | | | | 9,45 | | | | | 9,5 | | | | | 9,9 | | | | | | 10,3 | | | | | | 10,9 | | | | | 11,4 | | |
| 100 | | | | 12,60 | | | 13,10 | | | 13,50 | | | | 14,00 | | | | 14,70 | | | | | 15,60 | | | | | 15,40 | | | | | 16,00 | | | | | 17,8 | | | | | | 18,6 | | | | | | 19,2 | | | | | 20,0 | | |
| 200 | | | | 26,00 | | | 26,85 | | | 28,40 | | | | 31,20 | | | | 33,20 | | | | | 35,20 | | | | | 32,80 | | | | | 34,60 | | | | | 35,70 | | | | | | 36,90 | | | | | | 38,10 | | | | | 39,30 | | |
| 400 | | | | 1.03,00 | | | 1.06,00 | | | 1.11,00 | | | | 1.16,00 | | | | 1.22,00 | | | | | 1.25,50 | | | | | 1.13,00 | | | | | 1.20,00 | | | | | 1.25,00 | | | | | | 1.30,00 | | | | | | 1.35,00 | | | | | 1.38,00 | | |
| 800 | | | | 2.18,00 | | | 2.24,90 | | | 2.30,00 | | | | 2.39,00 | | | | 2.50,00 | | | | | 3.07,00 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |
| Ұзындығы | | | | 5.10 | | | 4.55 | | | 4.35 | | | | 4.00 | | | | 3.70 | | | | | 3.45 | | | | | 3.85 | | | | | 3.50 | | | | | 3.00 | | | | | | 2.50 | | | | | | 2.00 | | | | | 1.70 | | |
| Ядро | | | | 11.85 | | | 11.00 | | | 10.10 | | | | 9.60 | | | | 9.20 | | | | | 8.00 | | | | | 8.20 | | | | | 7.20 | | | | | 6.25 | | | | | | 5.50 | | | | | | 4.90 | | | | | 4.30 | | |
| Диск | | | | 40.50 | | | 38.00 | | | 33.00 | | | | 26.00 | | | | 21.00 | | | | | 17.00 | | | | | 22.00 | | | | | 19.00 | | | | | 16.70 | | | | | | 15.50 | | | | | | 15.00 | | | | | 14.30 | | |
| Найза | | | | 31.00 | | | 28.00 | | | 26.00 | | | | 25.00 | | | | 20.00 | | | | | 16.00 | | | | | 20.00 | | | | | 15.50 | | | | | 14.00 | | | | | | 13.70 | | | | | | 12.60 | | | | | 11.80 | | |
| T/F- 38 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | 7,94 | | | 8,3 | | | 8,9 | | | | 9,4 | | | | 10,0 | | | | | 10,5 | | | | | 9,04 | | | | | 9,1 | | | | | 9,5 | | | | | | 9,9 | | | | | | 10,4 | | | | | 10,9 | | |
| 100 | | | | 12,40 | | | 12,90 | | | 13,20 | | | | 14,00 | | | | 15,30 | | | | | 16,00 | | | | | 15.30 | | | | | 15.80 | | | | | 16,90 | | | | | | 17,40 | | | | | | 17,90 | | | | | 18,60 | | |
| 200 | | | | 25,20 | | | 26,50 | | | 27,50 | | | | 29,30 | | | | 31,50 | | | | | 32,80 | | | | | 32,00 | | | | | 33,60 | | | | | 35,00 | | | | | | 36.50 | | | | | | 37,60 | | | | | 38,50 | | |
| 400 | | | | 58,00 | | | 1.00,90 | | | 1.04,00 | | | | 1.08,00 | | | | 1.10,40 | | | | | 1.12,60 | | | | | 1.12,24 | | | | | 1.16,5 | | | | | 1.21,0 | | | | | | 1.25,0 | | | | | | 1.30,0 | | | | | 1.35,0 | | |
| 800 | | | | 2.12,50 | | | 2.17,0 | | | 2.23,5 | | | | 2.30,0 | | | | 2.33,5 | | | | | 2.45,0 | | | | | 2.42,0 | | | | | 2.55,0 | | | | | 3.03,0 | | | | | | 3.11,0 | | | | | | 3.18,0 | | | | | 3.25,0 | | |
| 1500 | | | | 4.50,0 | | | 5.00,0 | | | 5.05,0 | | | | 5.15,0 | | | | 5.25,0 | | | | | 5.30,0 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | |
| Ұзындығы | | | | 5.20 | | | 4.65 | | | 4.10 | | | | 3.80 | | | | 3.50 | | | | | 3.00 | | | | | 3.80 | | | | | 3.30 | | | | | 3.00 | | | | | | 2.60 | | | | | | 2.10 | | | | | 1.85 | | |
| Ядро | | | | 11.00 | | | 10.10 | | | 9.20 | | | | 8.40 | | | | 7.40 | | | | | 5.80 | | | | | 8.25 | | | | | 7.50 | | | | | 6.90 | | | | | | 6.30 | | | | | | 5.70 | | | | | 5.10 | | |
| Диск | | | | 36.60 | | | 34.40 | | | 30.00 | | | | 27.00 | | | | 26.20 | | | | | 25.50 | | | | | 20.75 | | | | | 18.80 | | | | | 17.90 | | | | | | 17.00 | | | | | | 15.25 | | | | | 13.00 | | |
| Найза | | | | 37.00 | | | 33.00 | | | 31.00 | | | | 29.00 | | | | 25.00 | | | | | 20.00 | | | | | 20.35 | | | | | 18.00 | | | | | 16.00 | | | | | | 15.10 | | | | | | 14.00 | | | | | 12.80 | | |
| F-40 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ядро | | | | 10.00 | | | 9.00 | | | 7.80 | | | | 6.20 | | | | 5.60 | | | | | 5.00 | | | | | 7.00 | | | | | 6.30 | | | | | 4.00 | | | | | | 3.60 | | | | | | 2.90 | | | | | 2.00 | | |
| Диск | | | | 27.00 | | | 23.80 | | | 19.00 | | | | 14.00 | | | | 12.00 | | | | | 10.00 | | | | | 19.00 | | | | | 17.00 | | | | | 14.00 | | | | | | 9.50 | | | | | | 8.00 | | | | | 5.00 | | |
| Найза | | | | 28.50 | | | 27.00 | | | 24.00 | | | | 20.00 | | | | 16.00 | | | | | 15.00 | | | | | 17.00 | | | | | 15.00 | | | | | 13.00 | | | | | | 11.50 | | | | | | 10.00 | | | | | 8.50 | | |
| F-41 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ядро | | | | 10.40 | | | 8.70 | | | 7.80 | | | | 6.20 | | | | 5.60 | | | | | 5.00 | | | | | 6.00 | | | | | 5.00 | | | | | 4.20 | | | | | | 3.50. | | | | | | 3.00 | | | | | 2.50 | | |
| Диск | | | | 30.00 | | | 27.00 | | | 23.00 | | | | 21.00 | | | | 19.50 | | | | | 18.00 | | | | | 18.00 | | | | | 15.50 | | | | | 14.00 | | | | | | 12.00 | | | | | | 10.50 | | | | | 9.50 | | |
| Найза | | | | 27.00 | | | 24.50 | | | 21.50 | | | | 20.00 | | | | 18.00 | | | | | 17.00 | | | | | 17.20 | | | | | 15.00 | | | | | 13.00 | | | | | | 10.80 | | | | | | 10.00 | | | | | 9.20 | | |
| Түрлері | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (ерлер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (әйелдер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | | | СШ | | | СШҮ | | | | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | ХДСШ | | | | | СШ | | | | | СШҮ | | | | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | | | 3 | |
| T/F- 42 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | | 15,00 | | | 15.80 | | | 16,00 | | | | 16,20 | | | | 17,20 | | | | | 19,00 | | | | | 18.50 | | | | | 19.50 | | | | | 23,00 | | | | | | | | 24,20 | | | | | | 25,00 | | | | | 26,50 | |
| 200 | | | 30.00 | | | 34,00 | | | 36,00 | | | | 38,20 | | | | 39,50 | | | | | 41,00 | | | | | 45,20 | | | | | 48,2 | | | | | 51,6 | | | | | | | | 55,5 | | | | | | 59,0 | | | | | 1.03,0 | |
| Ұзындығы | | | 4,40 | | | 4,20 | | | 3,80 | | | | 3,10 | | | | 2,80 | | | | | 2,30 | | | | | 3.40 | | | | | 3.10 | | | | | 2,00 | | | | | | | | 1,80 | | | | | | 1,60 | | | | | 1,20 | |
| Ядро | | | 11.20 | | | 11.00 | | | 10.00 | | | | 9.00 | | | | 8.00 | | | | | 7.00 | | | | | 7.50 | | | | | 6.30 | | | | | 5.40 | | | | | | | | 4.80 | | | | | | 4.20 | | | | | 3.80 | |
| Диск | | | 38.00 | | | 33.25 | | | 30.80 | | | | 29.90 | | | | 29.00 | | | | | 27.80 | | | | | 22.55 | | | | | 20.00 | | | | | 18.00 | | | | | | | | 16.70 | | | | | | 15.90 | | | | | 15.00 | |
| Найза | | | 38.00 | | | 34.20 | | | 32.00 | | | | 30.00 | | | | 27.00 | | | | | 22.00 | | | | | 20.00 | | | | | 19.00 | | | | | 18.00 | | | | | | | | 17.20 | | | | | | 15.80 | | | | | 13.00 | |
| T/F- 44 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | | 12,20 | | | 12,50 | | | 13,00 | | | | 14,20 | | | | 15,40 | | | | | 16,00 | | | | | 15,80 | | | | | 16,60 | | | | | 16,80 | | | | | | | | 17,10 | | | | | | 17,80 | | | | | 18,50 | |
| 200 | | | 25,00 | | | 26,00 | | | 28,00 | | | | 30,20 | | | | 32,50 | | | | | 35,00 | | | | | 31.50 | | | | | 33,00 | | | | | 35,20 | | | | | | | | 37,10 | | | | | | 38,20 | | | | | 39,40 | |
| 400 | | | 58,00 | | | 1.00,90 | | | 1.04,00 | | | | 1.08,20 | | | | 1.12,00 | | | | | 1.14,50 | | | | | 1.20,00 | | | | | 1.30,00 | | | | | 135.00 | | | | | | | | 1.45,00 | | | | | | 1.50,00 | | | | | 1.57,50 | |
| Ұзындығы | | | 5.70 | | | 5.15 | | | 4.60 | | | | 3.80 | | | | 3.20 | | | | | 2.80 | | | | | 3.75 | | | | | 3.95 | | | | | 3.55 | | | | | | | | 3.00 | | | | | | 2.50 | | | | | 2.00 | |
| Ядро | | | 12.40 | | | 10.60 | | | 10.00 | | | | 9.00 | | | | 8.40 | | | | | 7.80 | | | | | 9.00 | | | | | 8.00 | | | | | 7.50 | | | | | | | | 6.90 | | | | | | 6.30 | | | | | 5.70 | |
| Диск | | | 38.50 | | | 38.00 | | | 36.80 | | | | 34.90 | | | | 33.50 | | | | | 32.90 | | | | | 28.35 | | | | | 25.00 | | | | | 23.00 | | | | | | | | 21.90 | | | | | | 21.00 | | | | | 20.50 | |
| Найза | | | 45.00 | | | 42.00 | | | 38.50 | | | | 36.00 | | | | 34.80 | | | | | 33.50 | | | | | 26.00 | | | | | 25.00 | | | | | 23.00 | | | | | | | | 21.80 | | | | | | 20.70 | | | | | 20.90 | |
| T/F-46 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | 7,60 | | | 7,8 | | | 8,2 | | | | 8,4 | | | | 8,7 | | | | | 9,0 | | | | | 8.15 | | | | | 8.3 | | | | | 8,6 | | | | | | | | 9,0 | | | | | | 9,5 | | | | | 9,8 | |
| 100 | | | 11,45 | | | 11.60 | | | 12,30 | | | | 12,80 | | | | 13,40 | | | | | 14,00 | | | | | 14,00 | | | | | 15,60 | | | | | 16,80 | | | | | | | | 17,50 | | | | | | 19,10 | | | | | 20,60 | |
| 200 | | | 23,45 | | | 23,75 | | | 25,60 | | | | 27,80 | | | | 29,00 | | | | | 30,50 | | | | | 28,35 | | | | | 30,00 | | | | | 32,20 | | | | | | | | 33,50 | | | | | | 34,70 | | | | | 35,90 | |
| 400 | | | 51,70 | | | 53,10 | | | 1.00,00 | | | | 1.05,20 | | | | 1.07,40 | | | | | 1.09,50 | | | | | 1.08,00 | | | | | 1.15,0 | | | | | 1.18,00 | | | | | | | | 1.20,00 | | | | | | 1.22,20 | | | | | 1.25,40 | |
| 800 | | | 2.01,00 | | | 2.04,00 | | | 2.08,00 | | | | 2.14,00 | | | | 2.20,00 | | | | | 2.26,00 | | | | | 2.25,0 | | | | | 2.30,0 | | | | | 2.38,0 | | | | | | | | 2.49,0 | | | | | | 3.00,0 | | | | | 3.10,0 | |
| 1500 | | | 4.10,00 | | | 4.20,40 | | | 4.30,00 | | | | 4.40,00 | | | | 4.48,00 | | | | | 5.10,00 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | |
| Ұзындығы | | | 6.10 | | | 5.90 | | | 5.10 | | | | 4.50 | | | | 4.00 | | | | | 3.80 | | | | | 4.40 | | | | | 4.15 | | | | | 3.80 | | | | | | | | 3.20 | | | | | | 3.00 | | | | | 2.60 | |
| Үштік | | | 12.50 | | | 11.50 | | | 10.00 | | | | 9.20 | | | | 8.40 | | | | | 7.60 | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | |
| Ядро | | | 12.50 | | | 11.25 | | | 10.40 | | | | 9.20 | | | | 8.60 | | | | | 8.00 | | | | | 8.95 | | | | | 7.80 | | | | | 7.20 | | | | | | | | 6.60 | | | | | | 6.00 | | | | | 5.40 | |
| Диск | | | 33.00 | | | 29.00 | | | 26.60 | | | | 25.50 | | | | 24.50 | | | | | 22.20 | | | | | 31.65 | | | | | 27.00 | | | | | 24.50 | | | | | | | | 22.90 | | | | | | 22.00 | | | | | 21.00 | |
| Найза | | | 33.00 | | | 30.00 | | | 27.50 | | | | 26.00 | | | | 25.10 | | | | | 24.00 | | | | | 30.00 | | | | | 24.90 | | | | | 24.00 | | | | | | | | 23.00 | | | | | | 21.70 | | | | | 20.90 | |
| Түрлері | | Спорттық атақтары мен разрядтары (ерлер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Спорттық атақтары мен разрядтары (әйелдер.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХДСШ | | | | | | СШ | | | | СШҮ | | | | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | ХДСШ | | СШ | | | | СШҮ | | | | | 1 | | | | | | 2 | | | | | | 3 | | | | |
| T/F-52 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | 19,40 | | | | | | 20,37 | | | | 23,00 | | | | 24,50 | | | | | 26,00 | | | | | 27,00 | | | | | 25.00 | | | | 30.00 | | | | | 32.00 | | | | | | 33.50 | | | | | | 35.00 | | | | | 38.00 |
| 200 | | 34,50 | | | | | | 37,25 | | | | 40,00 | | | | 42,20 | | | | | 45,40 | | | | | 48,60 | | | | | 45.00 | | | | 47.00 | | | | | 49.00 | | | | | | 51.50 | | | | | | 53.00 | | | | | 55.00 |
| 400 | | 1.07,0 | | | | | | 1.10,00 | | | | 1.15,00 | | | | 1.20,50 | | | | | 1.24,50 | | | | | 1.30,60 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| 800 | | 2.20,00 | | | | | | 2.30,00 | | | | 2.45,00 | | | | 3.00,00 | | | | | 3.07,50 | | | | | 3.10,00 | | | | | 3.00,00 | | | | 3.30,00 | | | | | 3.42,00 | | | | | | 3.55,00 | | | | | | 4.00,00 | | | | | 4.10,00 |
| 1500 | | 4.55,00 | | | | | | 5.25,00 | | | | 6.20,00 | | | | 7.20,00 | | | | | 8.30,00 | | | | | 9.10,00 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| 5000 | | 14.30,0 | | | | | | 16.00,0 | | | | 18.30,0 | | | | 21.00,0 | | | | | 23.00,0 | | | | | 25.00,0 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| марафон | | 2:30.00,0 | | | | | | 2:45.00,0 | | | | 3:10.00,0 | | | | Қашықтықты аяқтау | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| ядро | | 6.50 | | | | | | 6.00 | | | | 5.60 | | | | 4.50 | | | | | 4.00 | | | | | 3.40 | | | | | 2.85 | | | | 2.50 | | | | | 2.20 | | | | | | 1.90 | | | | | | 1.60 | | | | | 1.30 |
| диск | | 17.20 | | | | | | 16.40 | | | | 15.10 | | | | 13.00 | | | | | 11.00 | | | | | 9.00 | | | | | 10.40 | | | | 9.35 | | | | | 8.60 | | | | | | 8.00 | | | | | | 7.20 | | | | | 6.00 |
| найза | | 14.00 | | | | | | 12.00 | | | | 10.90 | | | | 9.50 | | | | | 8.70 | | | | | 6.50 | | | | | 6.50 | | | | 5.00 | | | | | 4.90 | | | | | | 4.50 | | | | | | 3.90 | | | | | 3.00 |
| T/F-53 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | 16,10 | | | | | | 16,80 | | | | 18,00 | | | | 21,50 | | | | | 22,40 | | | | | 23,00 | | | | | 19.00 | | | | 21.00 | | | | | 25,00 | | | | | | 26,50 | | | | | | 27,40 | | | | | 28,30 |
| 200 | | 28,00 | | | | | | 29.40 | | | | 31,50 | | | | 33,00 | | | | | 35,00 | | | | | 37,50 | | | | | 35,00 | | | | 37.50 | | | | | 43,50 | | | | | | 46,00 | | | | | | 47,40 | | | | | 49,00 |
| 400 | | 54,00 | | | | | | 56,00 | | | | 1.00,2 | | | | 1.03,0 | | | | | 1.06,0 | | | | | 1.09,0 | | | | | 1.04,50 | | | | 1.10,00 | | | | | 1.25,50 | | | | | | 1.35,00 | | | | | | 1.42,00 | | | | | 1.48,00 |
| 800 | | 1.48,00 | | | | | | 1.51,0 | | | | 1.57,00 | | | | 2.07,0 | | | | | 2.15,0 | | | | | 2.23,0 | | | | | 2.10,00 | | | | 2.20,00 | | | | | 2.38,00 | | | | | | 2.45,00 | | | | | | 2.53,00 | | | | | 3.00,00 |
| 1500 | | 3.03,00 | | | | | | 3.08,00 | | | | 3.15,00 | | | | 3.40.00 | | | | | 3.55,00 | | | | | 4.01,00 | | | | | 3.45.00 | | | | 4.00.00 | | | | | 4.10.00 | | | | | | 4.18.00 | | | | | | 4.28.00 | | | | | 4.42.00 |
| ядро | | 7.00 | | | | | | 6.50 | | | | 5.40 | | | | 5.00 | | | | | 4.60 | | | | | 4.00 | | | | | 3.00 | | | | 2.75 | | | | | 2.60 | | | | | | 2.10 | | | | | | 1.60 | | | | | 1.10 |
| диск | | 22.50 | | | | | | 21.00 | | | | 18.50 | | | | 15.00 | | | | | 12.20 | | | | | 10.00 | | | | | 12.40 | | | | 10.10 | | | | | 8.20 | | | | | | 7.40 | | | | | | 6.80 | | | | | 5.90 |
| найза | | 15.00 | | | | | | 12.40 | | | | 10.00 | | | | 8.50 | | | | | 6.80 | | | | | 4.50 | | | | | 8.00 | | | | 6.00 | | | | | 5.50 | | | | | | 4.70 | | | | | | 3.90 | | | | | 3.00 |
| T/F-54 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | 14,85 | | | | | | 15,00 | | | | 16,00 | | | | 17,30 | | | | | 19,00 | | | | | 20,30 | | | | | 18.30 | | | | 18.90 | | | | | 22,60 | | | | | | 23,60 | | | | | | 24,60 | | | | | 25,80 |
| 200 | | 26,70 | | | | | | 27,15 | | | | 29,70 | | | | 31,20 | | | | | 33,00 | | | | | 35,00 | | | | | 33.60 | | | | 36.00 | | | | | 38,40 | | | | | | 40,70 | | | | | | 44,00 | | | | | 48,00 |
| 400 | | 49,00 | | | | | | 50,00 | | | | 53,40 | | | | 1.02,20 | | | | | 1.06,60 | | | | | 1.10,00 | | | | | 1.01,00 | | | | 1.03,00 | | | | | 1.12,00 | | | | | | 1.17,00 | | | | | | 1.22,50 | | | | | 1.25,00 |
| 800 | | 1.38,20 | | | | | | 1.39,30 | | | | 1.46,00 | | | | 1.55,00 | | | | | 2.05,00 | | | | | 2.15,0 | | | | | 2.00,00 | | | | 2.05,00 | | | | | 2.11,00 | | | | | | 2.27,50 | | | | | | 2.34,00 | | | | | 2.41,00 |
| 1500 | | 3.03,00 | | | | | | 3.08,00 | | | | 3.16,00 | | | | 3.25,00 | | | | | 3.40,00 | | | | | 3.55,00 | | | | | 3.45.00 | | | | 4.00,00 | | | | | 4.30,00 | | | | | | 4.50,00 | | | | | | 5.10,00 | | | | | 5.30,00 |
| 5000 | | 10.40,00 | | | | | | 10,50,00 | | | | 12.20,0 | | | | 14.30,0 | | | | | 15.40,0 | | | | | 17.00,0 | | | | | 14.40,0 | | | | 15.20,0 | | | | | 16.30,0 | | | | | | 18.10,0 | | | | | | 20.30,0 | | | | | 25.00,0 |
| марафон | | 1:35.00,0 | | | | | | 1:50.00,0 | | | | 2:15.00,0 | | | | Қашықтықты аяқтау | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  |
| ядро | | 8.20 | | | | | | 7.75 | | | | 7.25 | | | | 6.70 | | | | | 6.00 | | | | | 5.00 | | | | | 5.50 | | | | 4.90 | | | | | 3.80 | | | | | | 3.30 | | | | | | 2.80 | | | | | 2.40 |
| диск | | 24.40 | | | | | | 21.30 | | | | 19.90 | | | | 17.50 | | | | | 15.50 | | | | | 13.50 | | | | | 13.00 | | | | 11.00 | | | | | 10.50 | | | | | | 9.50 | | | | | | 9.00 | | | | | 7.80 |
| найза | | 20.60 | | | | | | 18.30 | | | | 16.00 | | | | 14.50 | | | | | 12.50 | | | | | 10.70 | | | | | 12.00 | | | | 9.80 | | | | | 8.70 | | | | | | 8.00 | | | | | | 7.30 | | | | | 5.90 |
| F-55 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ядро | | 10.20 | | | | | | 9.40 | | | | 8.80 | | | | 8.00 | | | | | 6.50 | | | | |  | | | | | 7.00 | | | | 6.20 | | | | | 5.50 | | | | | | 5.00 | | | | | | 4.30 | | | | | 3.80 |
| диск | | 31.50 | | | | | | 28.00 | | | | 27.00 | | | | 25.00 | | | | | 23.00 | | | | | 21.00 | | | | | 17.00 | | | | 15.00 | | | | | 14.40 | | | | | | 13.90 | | | | | | 13.00 | | | | | 12.30 |
| найза | | 24.70 | | | | | | 22.10 | | | | 20.00 | | | | 18.00 | | | | | 17.00 | | | | | 15.00 | | | | | 15.85 | | | | 12.95 | | | | | 12.00 | | | | | | 10.90 | | | | | | 10.00 | | | | | 8.90 |
| F-56 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ядро | | 8.50 | | | | | | 8.00 | | | | 7.50 | | | | 6.20 | | | | | 5.80 | | | | | 4.70 | | | | | 7.55 | | | | 6.70 | | | | | 5.80 | | | | | | 5.20 | | | | | | 4.60 | | | | | 4.00 |
| диск | | 32.30 | | | | | | 29.25 | | | | 26.00 | | | | 24.00 | | | | | 22.90 | | | | | 22.00 | | | | | 18.00 | | | | 16.00 | | | | | 14.70 | | | | | | 12.90 | | | | | | 11.00 | | | | | 9.30 |
| найза | | 29.50 | | | | | | 26.30 | | | | 23.00 | | | | 21.50 | | | | | 19.70 | | | | | 18.40 | | | | | 16.75 | | | | 13.65 | | | | | 12.90 | | | | | | 11.60 | | | | | | 10.70 | | | | | 9.50 |
| F-57 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ядро | | 11.20 | | | | | | 10.30 | | | | 9.40 | | | | 8.80 | | | | | 8.20 | | | | | 7.60 | | | | | 8.05 | | | | 7.00 | | | | | 6.20 | | | | | | 5.60 | | | | | | 5.00 | | | | | 4.40 |
| диск | | 38.00 | | | | | | 34.70 | | | | 33.00 | | | | 32.00 | | | | | 28.00 | | | | | 26.40 | | | | | 21.90 | | | | 19.20 | | | | | 17.00 | | | | | | 15.50 | | | | | | 14.00 | | | | | 12.50 |
| найза | | 33.00 | | | | | | 30.00 | | | | 28.50 | | | | 26.40 | | | | | 25.00 | | | | | 23.70 | | | | | 17.60 | | | | 14.70 | | | | | 13.10 | | | | | | 12.00 | | | | | | 11.00 | | | | | 10.00 |
| F-58 сыныбы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ядро | | 11.50 | | | | | | 10.80 | | | | 10.00 | | | | 9.60 | | | | | 9.00 | | | | | 8.40 | | | | | 9.00 | | | | 7.50 | | | | | 6.90 | | | | | | 6.30 | | | | | | 5.70 | | | | | 5.10 |
| диск | | 47.50 | | | | | | 41.00 | | | | 39.00 | | | | 37.00 | | | | | 34.00 | | | | | 32.70 | | | | | 30.00 | | | | 26.00 | | | | | 21.00 | | | | | | 19.90 | | | | | | 18.70 | | | | | 16.90 |
| найза | | 41.00 | | | | | | 38.00 | | | | 35.40 | | | | 34.00 | | | | | 32.00 | | | | | 30.70 | | | | | 21.7 5 | | | | 18.15 | | | | | 17.00 | | | | | | 16.00 | | | | | | 14.50 | | | | | 11.90 |

**9-бөлім. Лақтыруға арналған снарядтардың салмағы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ерлер | | | | Әйелдер | | |
| сыныбы | ядро | диск | найза | ядро | диск | найза |
| F-32 | 2.00 кг. | 1.00 кг. |  | 2.00 кг. | 1.00 кг. |  |
| F-33 | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-34 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-35 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-36 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-37 | 5.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-38 | 5.00 кг. | 1,5 кг. | 800 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-40 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 0.75 кг. | 400 гр. |
| F-42 | 6.00 кг. | 1,5 кг. | 800 гр. | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-44 | 6.00 кг. | 1,5 кг. | 800 гр. | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-46 | 6.00 кг. | 1,5 кг. | 800 гр. | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-51 |  | 1.00 кг. |  |  | 1.00 кг. |  |
| F-52 | 2.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 2.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-53 | 5.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-54 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-55 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-56 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-57 | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. | 3.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |
| F-58 | 5.00 кг. | 1,5 кг. | 600 гр. | 4.00 кг. | 1.00 кг. | 600 гр. |

      Ескерту:

      Разрядтық нормалар мен талаптарды орындау шарттары:

      СШ жоғары және республикалық санаттағы кемінде үш төреші төрешілік еткен кезде спорттық атақтар, спорттық разрядтар мен біліктілік санаттарын беру үшін нормалар мен талаптарға 2-қосымшада баяндалған нормаларды және (немесе) талаптарды орындауға сәйкес беріледі.

      АВТО хронометражды пайдалана отырып тіркелген нәтижелер разрядтық нормалар кестесінде "А" әрпімен белгіленеді. Қолмен хронометраж кезінде жазылған нәтижелер белгіленбей келтірілген. АВТО хронометраж кезінде авто хронометраж нормалары көзделмеген қашықтықтарда разрядтық нормалар 0,24 сек қосу арқылы айқындалады. қолмен уақытты сақтау нормасына.

      100 м., 100 м. тосқауылдармен және 110 м. тосқауылдармен жүгірудегі СШ қол хронометражын пайдалану кезінде тиісті нормаларды орындау кезінде жыл ішінде екі рет беріледі.

      Разрядтық нормалар кестесіне кіретін үй-жайда жүгіру бойынша спорттық атақтар мен разрядтар шеңбер бойынша жүгіру жолының ұзындығы 200 м аспаған кезде ғана пайдаланылады, үй-жайда жарыстар үшін разрядтық нормалар болмаған жағдайда стадион үшін нормалар пайдаланылады;

      Тосқауылда жүгіру, лақтыру және көпсайыс жасына сәйкес келесі тосқауыл қашықтықтары мен снаряд массасының параметрлерін қолданады (кестені қараңыз).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тосқауылдың қашықтық параметрлері, снарядтардың салмағы | Жас топтары, жас | | |
| 14-15 | 16-17 | 18 жас және жоғары |
| Ерлер | | | |
| 50, 60, 110 м. кедергілермен | | | |
| Тосқауылдың биіктігі (мм.) | 840 | 914 | 1067 |
| Кедергілер арасындағы қашықтық (М.) | 8,50 | 8,80 | 9,14 |
| Снарядтардың массасы (кг.) | | | |
| Ядро, балға | 4,0 | 5,0 | 7,26 |
| Диск | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| найза | 0,6 | 0,8 | 0,8 |
| доп | 0,15 | - | - |
| әйелдер | | | |
| 50, 60, 110 м. кедергілермен | | | |
| Тосқауылдың биіктігі (мм.) | 650 | 726 | 840 |
| Кедергілер арасындағы қашықтық (М.) | 8,00 | 8,25 | 8,50 |
| Снарядтардың салмағы (кг.) | | | |
| Ядро, балға | 3,0 | 3,0 | 4,0 |
| Диск | 1,0 | 1,0 | 1,0 |
| найза | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| доп | 0,15 | - | - |

      Барлық разрядтарда жеңіл снарядтармен және төмен тосқауылдармен разрядтық нормаларды 1-ге дейін қоса алғанда орындау. СШҮ, СШ және ХДСШ нормалары ересек спортшыларға (18 жастан асқан) ұсынылатын кедергілер мен снарядтар массасының параметрлерін пайдаланған кезде ғана есептеледі;

      Рекордтарды тіркеу кезінде желдің жылдамдығы ескерілетін жеңіл атлетика түрлерінде ХДСШ және СШ нәтижелері желдің жылдамдығы 2 м/с аспайтын, көпсайыстарда - 4 м/с аспайтын болып есептеледі;

      Көпсайыс құрамдары:

      Ерлер.

      Онсайыс: 100 м, ұзындығы, өзегі, биіктігі, 110 м. с / б, диск, полюс, найза, 1500 м.

      Жетісайыс: 60 м, ұзындығы, өзегі, биіктігі, 60 м. с / б, полюс, 1000 м.

      Бессайыс: ұзындығы, найза, 200 м., диск, 1500 м.

      Төртсайыс: жүгіру, секіру, басқа көпсайыстарға кіретін түрлердің таңдауы бойынша лақтыру.

      Әйелдер.

      Жетісайыс: 100 м. с / б, биіктігі, өзегі, 200 м., ұзындығы, найза, 800 м.

      Бессайыс: 60 м. с / б, биіктігі (немесе ұзындығы), доп, 500 м.

      Үшсайыс: жүгіру, секіру, басқа көпсайыстарға кіретін түрлердің ішінен таңдау бойынша лақтыру.

      Көпсайыстардағы нәтижелерді бағалау 1985 жылғы ИААФ кестесі бойынша жүргізіледі, төртсайыс арнайы кесте бойынша бағаланады.

      Кросс бойынша жарыстарда әр жас тобы үшін жыл ішінде 2-ден аспайтын қашықтық жіктеледі.

      ХДСШ және СШ атақтарын беру үшін бас төрешінің қолы қойылған анықтама және осы түрдегі хаттаманың толық көшірмесі ұсынылуы тиіс.

**8-параграф. Жүзу 10-бөлім. Жүзу нормалары**

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрі | Бассейн (ұзындығы) | Спорттық атақтар | | | Спорттық разрядтар | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж.р. | 2 ж.р |
| 50 м.  еркін стиль | 25 м. | 0:24.70 | 0:26.60 | 0:28.25 | 0:29.50 | 0:32.25 | 0:36.00 | 0:42.00 | 0:49.00 |
| 50 м. | 0:25.49 | 0:27.35 | 0:28.00 | 0:30.25 | 0:33.00 | 0:36:.75 | 0:42.00 | 0:49.00 |
| 100 м.  еркін стиль | 25 м. | 0:54.13 | 0:57.75 | 1:00.75 | 1:06.00 | 1:13.50 | 1:21.50 | 1:34.00 |  |
| 50 м. | 0:55.70 | 0:59.25 | 1:02.25 | 1:07.50 | 1:15.00 | 1:23.00 | 1:34.00 |  |
| 200 м.  еркін стиль | 25 м. | 1:58.95 | 2:06.50 | 2:12.00 | 2:21.50 | 2:39.50 | 3:02.00 | 3:25.00 |  |
| 50 м. | 2:01.70 | 2:09.50 | 2:15.00 | 2:24.50 | 2:42.50 | 3:05.00 | 3:25.00 |  |
| 400 м.  еркін стиль | 25 м. | 4:11.98 | 4:25.00 | 4:40.00 | 5:02.00 | 5:41.00 | 6:29.00 |  |  |
| 50 м. | 4:14.71 | 4:31.00 | 4:46.00 | 5:08.00 | 5:47.00 | 6:35.00 |  |  |
| 800 м.  еркін стиль | 25 м. | 8:36.35 | 8:59.00 | 9:30.00 | 10:14.00 | 11:37.00 | 13:29.00 |  |  |
| 50 м. | 8:42.22 | 9:11.00 | 9:42.00 | 10:26.00 | 11:49.00 | 13:41.00 |  |  |
| 1500 м.  еркін стиль | 25 м. | 16:28.89 | 17:12.50 | 18:04.00 | 19:37.50 | 22:27.50 | 27:37.50 |  |  |
| 50 м. | 16:31.55 | 17:35.00 | 18:26.50 | 20:00.00 | 22:50.00 | 28:00.00 |  |  |
| 50 м.  арқамен | 25 м. | 0:27.65 | 0:29.60 | 0:31.25 | 0:33.50 | 0:38.25 | 0:44.00 | 0:53.00 | 0:59.00 |
| 50 м. | 0:29.06 | 0:30.35 | 0:32.00 | 0:34.25 | 0:39.00 | 0:44.75 | 0:53.00 | 0:59.00 |
| 100 м.  арқамен | 25 м. | 0:59.12 | 1:04.75 | 1:08.25 | 1:13.50 | 1:23.50 | 1:34.50 | 1:50.00 |  |
| 50 м. | 1:02.01 | 1:06.25 | 1:09.75 | 1:15.00 | 1:25.00 | 1:36.00 | 1:50.00 |  |
| 200 м.  арқамен | 25 м. | 2:08.43 | 2:18.00 | 2:27.00 | 2:37.50 | 2:57.50 | 3:25.00 | 4:00.00 |  |
| 50 м. | 2:12.87 | 2:21.00 | 2:30.00 | 2:40.50 | 3:00.50 | 3:28.00 | 4:00.00 |  |
| 50 м.  брасс | 25 м. | 0:30.76 | 0:33.75 | 0:35.25 | 0:38.50 | 0:42.25 | 0:49.00 | 0:58.00 | 1:04.00 |
| 50 м. | 0:31.67 | 0:34.50 | 0:36.00 | 0:39.25 | 0:43.00 | 0:49.75 | 0:58.00 | 1:04.00 |
| 100 м.  брасс | 25 м. | 1:07.17 | 1:13.25 | 1:17.25 | 1:23.50 | 1:30.50 | 1:39.50 | 2:00.00 |  |
| 50 м. | 1:09.08 | 1:14.75 | 1:18.75 | 1:24.00 | 1:32.00 | 1:41.00 | 2:00.00 |  |
| 200 м.  брасс | 25 м. | 2:24.96 | 2:36.50 | 2:47.00 | 2:57.50 | 3:17.50 | 3:39.00 | 4:10.00 |  |
| 50 м. | 2:29.85 | 2:39.50 | 2:50.00 | 3:00.50 | 3:20.50 | 3:43.00 | 4:10.00 |  |
| 50 м. баттерфляй | 25 м. | 0:26.26 | 0:28.15 | 0:30.25 | 0:32.50 | 0:36.75 | 0:42.25 | 0:51.00 | 0:56.00 |
| 50 м. | 0:26.31 | 0:28.85 | 0:31.00 | 0:33.25 | 0:37.50 | 0:43.00 | 0:51.00 | 0:56.00 |
| 100 м. баттерфляй | 25 м. | 0:58.82 | 1:02.25 | 1:05.75 | 1:11.50 | 1:21.50 | 1:31.50 | 1:47.00 |  |
| 50 м. | 0:59.76 | 1:03.75 | 1:07.25 | 1:13.00 | 1:23.00 | 1:33.00 | 1:47.00 |  |
| 200 м. баттерфляй | 25 м. | 2:08.84 | 2:17.00 | 2:26.00 | 2:35.50 | 2:55.50 | 3:20.00 | 3:55.00 |  |
| 50 м. | 2:11.21 | 2:20.00 | 2:29.00 | 2:38.50 | 2:58.50 | 3:23.00 | 3:55.00 |  |
| 100 м. кешенді жүзу | 25 м. | 1:00.87 | 1:05.75 | 1:09.50 | 1:14.00 | 1:24.00 | 1:33.00 | 1:53.00 | 2:00.00 |
| 200 м. кешенді жүзу | 25 м. | 2:11.26 | 2:23.00 | 2:31.00 | 2:40.50 | 3:00.50 | 3:23.00 | 3:51.00 |  |
| 50 м. | 2:15.85 | 2:26.00 | 2:34.00 | 2:43.50 | 3:03.50 | 3:26.00 | 3:51.00 |  |
| 400 м. кешенді жүзу | 25 м. | 4:38.93 | 5:00.00 | 5:17.00 | 5:42.00 | 6:30.00 | 7:13.00 |  |  |
| 50 м. | 4:46.92 | 5:06.00 | 5:23.00 | 5:48.00 | 6:36.00 | 7:19.00 |  |  |

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бағдарлама түрі | Бассейн (ұзындығы) | Спорттық атақтар | | | Спорттық разрядтар | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж.р. | 2 ж.р |
| 50 м.  еркін стиль | 25 м. | 0:21.80 | 0:23.00 | 0:24.25 | 0:25.50 | 0:29.25 | 0:33.00 | 0:39.00 | 0:46.00 |
| 50 м. | 0:22.52 | 0:23.75 | 0:25.00 | 0:26.25 | 0:30.00 | 0:33.75 | 0:39.00 | 0:46.00 |
| 100 м.  еркін стиль | 25 м. | 0:48.41 | 0:51.00 | 0:54.25 | 0:58.50 | 1:04.50 | 1:13.50 | 1:26.00 |  |
| 50 м. | 0:50.53 | 0:52.50 | 0:55.75 | 1:00.00 | 1:06.00 | 1:15.00 | 1:26.00 |  |
| 200 м.  еркін стиль | 25 м. | 1:47.04 | 1:53.00 | 2:00.00 | 2:09.50 | 2:25.50 | 2:45.00 | 3:10.00 |  |
| 50 м. | 1:49.87 | 1:56.00 | 2:03.00 | 2:12.50 | 2:28.50 | 2:48.00 | 3:10.00 |  |
| 400 м.  еркін стиль | 25 м. | 3:48.63 | 4:01.00 | 4:14.00 | 4:37.00 | 5:11.00 | 6:09.00 |  |  |
| 50 м. | 3:57.06 | 4:07.00 | 4:20.00 | 4:43.00 | 5:17.00 | 6:15.00 |  |  |
| 800 м.  еркін стиль | 25 м. | 7:57.65 | 8:26.00 | 8:56.00 | 9:32.00 | 10:44.00 | 12:44.00 |  |  |
| 50 м. | 8:07.03 | 8.38.00 | 9:08.00 | 9:46.00 | 10:56.00 | 12:56.00 |  |  |
| 1500 м.  еркін стиль | 25 м. | 15:13.54 | 15:57.50 | 17:02.50 | 18:22.50 | 20:22.50 | 24:22.50 |  |  |
| 50 м. | 15:38.27 | 16:20.00 | 17:25.00 | 18:45.00 | 20:45.00 | 24:45.00 |  |  |
| 50 м.  арқамен | 25 м. | 0:23.93 | 0:26.60 | 0:28.25 | 0:30.50 | 0:33.25 | 0:38.00 | 0:45.00 | 0:51.00 |
| 50 м. | 0:25.85 | 0:27.35 | 0:29.00 | 0:31.25 | 0:34.00 | 0:38.75 | 0:45.0 | 0:51:00 |
| 100 м.  арқамен | 25 м. | 0:52.65 | 0:57.50 | 1:01.00 | 1:05.50 | 1:13.50 | 1:22.50 | 1:36.00 | - |
| 50 м. | 0:55.85 | 0:59.00 | 1:02.50 | 1:07.00 | 1:15.00 | 1:24.00 | 1:36.00 |  |
| 200 м.  арқамен | 25 м. | 1:53.78 | 2:06.00 | 2:14.00 | 2:21.50 | 2:41.50 | 3:03.00 | 3:33.00 |  |
| 50 м. | 2:00.56 | 2:09.00 | 2:17.00 | 2:24.50 | 2:44.50 | 3:06.00 | 3:33.00 |  |
| 50 м.  брасс | 25 м. | 0:27.19 | 0:29.25 | 0:31.25 | 0:33.50 | 0:37.25 | 0:42.00 | 0:52.00 | 0:56.00 |
| 50 м. | 0:27.95 | 0:30.00 | 0:32.00 | 0:34.25 | 0:38.00 | 0:42.75 | 0:52.00 | 0:56.00 |
| 100 м.  брасс | 25 м. | 0:59.90 | 1:04.75 | 1:08.75 | 1:13.50 | 1:21.50 | 1:33.50 | 1:48.00 |  |
| 50 м. | 1:01.27 | 1:06.25 | 1:10.25 | 1:15.00 | 1:23.00 | 1:35.00 | 1:48.00 |  |
| 200 м.  брасс | 25 м. | 2:09.43 | 2:20.50 | 2:29.00 | 2:40.50 | 2:55.50 | 3:15.00 | 3:40.00 |  |
| 50 м. | 2:15.85 | 2:23.50 | 2:32.00 | 2:43.50 | 2:58.50 | 3:18.00 | 3:40.00 |  |
| 50 м. баттерфляй | 25 м. | 0:23.42 | 0:25.00 | 0:26.75 | 0:28.50 | 0:31.75 | 0:37.00 | 0:45.00 | 0:51.00 |
| 50 м. | 0:23.98 | 0:25.75 | 0:27.50 | 0:29.25 | 0:32.50 | 0:37.75 | 0:45.00 | 0:51.00 |
| 100 м. баттерфляй | 25 м. | 0:51.79 | 0:55.25 | 0:59.75 | 1:04.50 | 1:11.50 | 1:21.50 | 1:35.00 |  |
| 50 м. | 0:53.32 | 0:56.75 | 1:01.25 | 1:06.00 | 1:13.00 | 1:23.00 | 1:35.00 |  |
| 200 м. баттерфляй | 25 м. | 1:56.59 | 2:04.00 | 2:12.00 | 2:21.50 | 2:41.50 | 3:04.00 | 3:39.00 |  |
| 50 м. | 1:59.28 | 2:07.00 | 2:15.00 | 2:24.50 | 2:44.50 | 3:07.00 | 3:39.00 |  |
| 100 м. кешенді жүзу | 25 м. | 0:54.14 | 0:58.25 | 1:02.25 | 1:07.00 | 1:17.00 | 1:26.00 | 1:40.00 | 1:53.00 |
| 200 м. кешенді жүзу | 25 м. | 1:58.09 | 2:08.00 | 2:15.00 | 2:27.50 | 2:45.50 | 3:05.00 | 3:36.00 |  |
| 50 м. | 2:02.80 | 2:11.00 | 2:18.00 | 2:30.50 | 2:48.50 | 3:08.00 | 3:36.00 |  |
| 400 м. кешенді жүзу | 25 м. | 4:12.24 | 4:35.00 | 4:51.00 | 5:12.00 | 5:51.00 | 6:39.00 |  |  |
| 50 м. | 4:22.66 | 4:41.00 | 4:57.00 | 5:18.00 | 5:57.00 | 6:45.00 |  |  |

**11-бөлім. Тірек-қимыл аппараты зақымдалған жүзу бойынша нормалары (ТҚАЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ерлер | | | | | | | | |
| 50 м еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1:21.68 | 1:31.41 | 1.55.00 | 2.05.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.35.00. | 2.45.00 |
| S 3 | 1:02.20 | 1:15.15 | 1.30.00 | 1.42.00 | 1.50.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.20.00 |
| S 4 | 46.31 | 55.07 | 1.03.00 | 1.07.00 | 1.12.00 | 1.20.00 | 1.30.00 | 1.40.00 |
| S 5 | 40.46 | 44.27 | 52.00 | 1.00.00 | 1.06.00 | 1.14.00 | 1.24.00 | 1.34.00 |
| S 6 | 33.92 | 35.45 | 46.00 | 55.00 | 1.00.00 | 1.08.00 | 1.18.00 | 1.28.00 |
| S 7 | 31.18 | 32.72 | 41.00 | 50.00 | 55.00 | 1.03.00 | 1.13.00 | 1.23.00 |
| S 8 | 28.95 | 29.48 | 37.00 | 44.50 | 50.00 | 58.00 | 1.08.00 | 1.18.00 |
| S 9 | 27.11 | 27.53 | 35.50 | 42.00 | 47.00 | 55.00 | 1.05.00 | 1.15.00 |
| S 10 | 25.79 | 26.80 | 32.00 | 38.50 | 45.00 | 53.00 | 1.02.00 | 1.12.00 |
| 100 м еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 2.59.92 | 3.26.31 | 3.50.00 | 4.05.00 | 4.20.00 | 4.35.00 | 4.50.00 | 5.05.00 |
| S 3 | 2.20.60 | 2.48.55 | 3.10.00 | 3.25.00 | 3.40.00 | 3.55.00 | 4.10.00 | 4.25.00 |
| S 4 | 1.46.40 | 2.07.90 | 2.30.00 | 2.42.00 | 2.56.00 | 3.10.00 | 3.30.00 | 3.50.00 |
| S 5 | 1.32.57 | 1.40.93 | 2.01.00 | 2.10.00 | 2.21.00 | 2.36.00 | 2.56.00 | 3.16.00 |
| S 6 | 1.16.34 | 1.20.44 | 1.40.00 | 1.55.00 | 2.07.00 | 2.23.00 | 2.43.00 | 3.00.00 |
| S 7 | 1.08.97 | 1.11.75 | 1.30.00 | 1.46.00 | 1.57.00 | 2.12.00 | 2.32.00 | 2.52.00 |
| S 8 | 1.03.85 | 1.06.06 | 1.18.00 | 1.38.00 | 1.48.00 | 2.05.00 | 2.25.00 | 2.42.00 |
| S 9 | 59.84 | 1.00.47 | 1.12.00 | 1.30.00 | 1.40.00 | 1.55.00 | 2.15.00 | 2.35.00 |
| S 10 | 56.54 | 58.97 | 1.08.00 | 1.25.00 | 1.36.00 | 1.52.00 | 2.12.00 | 2.32.00 |
| 200 м еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 5.37.51 | 5.39.29 | 6.05.00 | 6.25.00 | 6.48.00 | 7.10.00 |  |  |
| S 3 | 4.50.25 | 5.19.20 | 5.30.00 | 5.48.00 | 6.10.00 | 6.35.00 |  |  |
| S 4 | 4.00.23 | 4.38.11 | 5.04.00 | 5.22.00 | 5.44.00 | 6.10.00 |  |  |
| S 5 | 3.16.52 | 3.36.63 | 4.12.00 | 4.30.00 | 4.55.00 | 5.27.00 |  |  |
| S 6 |  |  | 3.48.00 | 4.06.00 | 4.28.00 | 5.00.00 |  |  |
| S 7 |  |  | 3.28.00 | 3.48.00 | 4.00.00 | 4.32.00 |  |  |
| S 8 |  |  | 3.10.00 | 3.28.00 | 3.50.00 | 3.22.00 |  |  |
| S 9 |  |  | 2.52.00 | 3.10.00 | 3.32.00 | 4.04.00 |  |  |
| S 10 |  |  | 2.44.00 | 3.02.00 | 3.24.00 | 3.56.00 |  |  |
| 400 м еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 6 | 6.01.16 | 6.33.01 | 7.57.00 | 8.27.00 | 9.07.00 | 10.07.00 |  |  |
| S 7 | 5.34.62 | 5.54.69 | 6.45.00 | 7.45.00 | 8.25.00 | 9.25.00 |  |  |
| S 8 | 5.00.61 | 5.10.71 | 6.25.00 | 7.05.00 | 7.45.00 | 8.45.00 |  |  |
| S 9 | 4.36.93 | 4.48.34 | 5.50.00 | 6.40.00 | 7.20.00 | 8.20.00 |  |  |
| S 10 | 4.28.76 | 4.38.35 | 5.30.00 | 6.20.00 | 7.00.00 | 8.00.00 |  |  |
| 50 м арқамен | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1.22.85 | 1.38.17 | 1.55.00 | 2.05.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.40.00 | 2.55.00 |
| S 3 | 1.12.62 | 1.30.20 | 1.42.00 | 1.48.00 | 1.53.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.20.00 |
| S 4 | 56.20 | 1.06.57 | 1.18.00 | 1.23.00 | 1.28.00 | 1.36.00 | 1.46.00 | 1.56.00 |
| S 5 | 48.03 | 50.24 | 1.01.00 | 1.06.00 | 1.11.50 | 1.19.00 | 1.29.00 | 1.39.00 |
| S 6 |  |  | 55.50 | 1.00.00 | 1.05.50 | 1.13.00 | 1.23.00 | 1.33.00 |
| S 7 |  |  | 50.50 | 55.00 | 1.00.00 | 1.08.00 | 1.18.00 | 1.28.00 |
| S 8 |  |  | 45.50 | 50.00 | 55.00 | 1.03.00 | 1.13.00 | 1.23.00 |
| S 9 |  |  | 41.50 | 46.00 | 51.50 | 59.00 | 1.09.00 | 1.19.00 |
| S 10 |  |  | 37.50 | 42.00 | 47.50 | 55.00 | 1.05.00 | 1.15.00 |
| 100 м арқамен | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 5 |  |  | 2.12.00 | 2.21.50 | 2.32.00 | 2.47.00 | 3.09.00 | 3.29.00 |
| S 6 | 1.33.84 | 1.41.37 | 1.56.00 | 2.10.50 | 2.21.00 | 2.36.00 | 2.58.00 | 3.18.00 |
| S 7 | 1.20.99 | 1.26.01 | 1.46.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.25.00 | 2.47.00 | 3.07.00 |
| S 8 | 1.14.46 | 1.16.89 | 1.32.00 | 1.50.00 | 2.01.00 | 2.16.00 | 2.38.00 | 2.58.00 |
| S 9 | 1.07.83 | 1.09.68 | 1.19.00 | 1.40.00 | 1.50.00 | 2.08.00 | 2.30.00 | 2.50.00 |
| S 10 | 1.06.52 | 1.10.60 | 1.17.00 | 1.36.00 | 1.46.00 | 2.00.00 | 2.22.00 | 2.42.00 |
| 50 м брасс | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1.32.35 | 1.36.97 | 1.54.00 | 2.04.00 | 2.10.00 | 2.18.00 | 2.28.00 | 2.38.00 |
| S 3 | 59.49 | 1.05.72 | 1.20.00 | 1.31.00 | 1.37.00 | 1.45.00 | 1.55.00 | 2.05.00 |
| S 4 |  |  | 1.20.50 | 1.25.00 | 1.31.00 | 1.39.00 | 1.49.00 | 1.59.00 |
| S 5 |  |  | 1.10.50 | 1.15.00 | 1.21.00 | 1.29.00 | 1.39.00 | 1.49.00 |
| S 6 |  |  | 1.02.50 | 1.07.00 | 1.13.00 | 1.21.00 | 1.31.00 | 1.41.00 |
| S 7 |  |  | 57.50 | 1.01.00 | 1.07.00 | 1.15.00 | 1.25.00 | 1.35.00 |
| S 8 |  |  | 51.00 | 55.00 | 1.01.00 | 1.09.00 | 1.19.00 | 1.29.00 |
| S 9 |  |  | 47.50 | 52.00 | 58.00 | 1.06.00 | 1.16.00 | 1.26.00 |
| 100 м брасс | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 4 | 1.59.69 | 2.03.53 | 2.35.00 | 2.58.00 | 3.10.00 | 3.26.00 | 3.46.00 | 4.06.00 |
| S 5 | 1.54.11 | 2.15.56 | 2.31.00 | 2.40.00 | 2.52.00 | 3.08.00 | 3.28.00 | 2.48.00 |
| S 6 | 1.37.14 | 1.44.59 | 2.05.00 | 2.23.00 | 2.35.00 | 2.52.00 | 3.12.00 | 3.32.00 |
| S 7 | 1.35.15 | 1.42.28 | 1.56.00 | 2.11.00 | 2.24.00 | 2.40.00 | 3.00.00 | 3.20.00 |
| S 8 | 1.21.22 | 1.23.85 | 1.46.00 | 1.59.00 | 2.11.00 | 2.27.00 | 2.47.00 | 3.07.00 |
| S 9 | 1.14.81 | 1.19.29 | 1.32.00 | 1.51.00 | 2.03.00 | 2.19.00 | 2.39.00 | 2.59.00 |
| 50 м баттерфляй | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 3 | 1.14.40 | 1.28.60 | 1.48.00 | 1.56.00 | 2.05.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.35.00 |
| S 4 | 58.50 | 1.07.20 | 1.23.00 | 1.29.00 | 1.36.00 | 1.46.00 | 1.56.00 | 2.06.00 |
| S 5 | 48.24 | 57.75 | 1.09.00 | 1.14.00 | 1.21.00 | 1.28.00 | 1.38.00 | 1.48.00 |
| S 6 | 36.96 | 39.87 | 50.00 | 58.50 | 1.04.50 | 1.12.00 | 1.22.00 | 1.32.00 |
| S 7 | 35.58 | 37.79 | 47.50 | 52.50 | 59.00 | 1.07.00 | 1.17.00 | 1.27.00 |
| S 8 |  |  | 43.50 | 48.00 | 54.00 | 1.02.00 | 1.12.00 | 1.22.00 |
| S 9 |  |  | 40.00 | 44.00 | 50.00 | 58.00 | 1.08.00 | 1.18.00 |
| S 10 |  |  | 36.50 | 41.00 | 47.00 | 55.00 | 1.05.00 | 1.15.00 |
| 100 м баттерфляй | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 8 | 1.09.46 | 1.14.21 | 1.30.50 | 1.45.00 | 2.00.00 | 2.20.00 |  |  |
| S 9 | 1.04.17 | 1.06.60 | 1.25.50 | 1.35.50 | 1.50.00 | 2.10.00 |  |  |
| S 10 | 1.03.23 | 1.06.30 | 1.20.50 | 1.30.00 | 1.42.00 | 2.02.00 |  |  |
| 100 м кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 |  |  | 3.30.00 | 3.40.00 | 3.55.00 | 4.10.00 | 4.30.00 | 4.50.00 |
| S 3 |  |  | 3.00.00 | 3.10.00 | 3.20.00 | 3.45.00 | 4.05.00 | 5.25.00 |
| S 4 |  |  | 2.15.00 | 2.23.00 | 2.33.00 | 2.48.00 | 3.08.00 | 3.28.00 |
| S 5 |  |  | 2.08.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.40.00 | 3.00.00 | 3.20.00 |
| S 6 |  |  | 2.00.00 | 2.07.00 | 2.17.00 | 2.32.00 | 2.52.00 | 3.12.00 |
| S 7 |  |  | 1.52.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.25.00 | 2.45.00 | 3.05.00 |
| S 8 |  |  | 1.45.00 | 1.52.00 | 2.02.00 | 2.17.00 | 2.37.00 | 2.57.00 |
| S 9 |  |  | 1.38.00 | 1.45.00 | 1.55.00 | 2.10.00 | 2.30.00 | 2.50.00 |
| S 10 |  |  | 1.30.00 | 1.36.00 | 1.46.00 | 2.00.00 | 2.20.00 | 2.40.00 |
| 150 м. кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 4.50.80 | 5.48.20 | 6.10.00 | 6.25.00 | 6.45.00 | 7.05.00 | 7.25.00 | 7.45.00 |
| S 3 | 3.53.32 | 4.55.28 | 5.20.00 | 5.35.00 | 5.50.00 | 6.10.00 | 6.30.00 | 6.50.00 |
| S 4 | 3.09.78 | 3.37.46 | 4.00.00 | 4.15.00 | 4.35.00 | 4.50.00 | 5.10.00 | 5.30.00 |
| 200 м. кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 5 | 3.42.60 | 3.58.40 | 4.30.00 | 4.42.00 | 5.02.00 | 5.40.00 |  |  |
| S 6 | 3.18.68 | 3.31.47 | 4.10.00 | 4.30.00 | 4.50.00 | 5.20.00 |  |  |
| S 7 | 2.56.89 | 3.08.44 | 3.35.00 | 4.15.00 | 4.40.00 | 5.10.00 |  |  |
| S 8 | 2.37.61 | 2.50.89 | 3.25.00 | 3.57.00 | 4.17.00 | 4.47.00 |  |  |
| S 9 | 2.27.24 | 2.32.75 | 3.05.00 | 3.40.00 | 4.00.00 | 4.30.00 |  |  |
| S 10 | 2.25.28 | 2.31.01 | 3.30.00 | 3.25.00 | 3.50.00 | 4.20.00 |  |  |
| женщины | | | | | | | | |
| 50 м. еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1.31.25 | 1.44.65 | 2.02.00 | 2.10.00 | 2.18.00 | 2.28.00 | 2.38.00 | 2.48.00 |
| S 3 | 1.21.32 | 1.28.19 | 1.40.00 | 1.48.00 | 1.56.00 | 2.04.00 | 2.14.00 | 2.24.00 |
| S 4 | 1.06.22 | 1.18.42 | 1.21.00 | 1.28.00 | 1.36.00 | 1.44.00 | 1.55.00 | 2.05.00 |
| S 5 | 46.87 | 51.69 | 1.03.00 | 1.12.00 | 1.18.00 | 1.26.00 | 1.36.00 | 1.46.00 |
| S 6 | 40.28 | 41.71 | 55.00 | 1.06.50 | 1.12.00 | 1.20.00 | 1.30.00 | 1.40.00 |
| S 7 | 37.96 | 40.31 | 50.00 | 1.00.50 | 1.06.00 | 1.14.00 | 1.24.00 | 1.34.00 |
| S 8 | 34.32 | 37.02 | 47.00 | 55.50 | 1.01.00 | 1.11.00 | 1.21.00 | 1.31.00 |
| S 9 | 31.17 | 31.90 | 42.00 | 52.50 | 58.00 | 1.06.00 | 1.16.00 | 1.26.00 |
| S 10 | 30.85 | 31.61 | 40.00 | 49.00 | 55.00 | 1.03.00 | 1.13.00 | 1.23.00 |
| 100 м. еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 3.32.50 | 3.56.40 | 4.20.00 | 4.40.00 | 4.56.00 | 5.10.00 | 5.30.00 | 5.50.00 |
| S 3 | 2.58.45 | 3.11.92 | 3.40.00 | 3.55.00 | 4.10.00 | 4.25.00 | 4.45.00 | 5.05.00 |
| S 4 | 2.24.11 | 2.46.80 | 2.50.50 | 3.05.00 | 3.20.00 | 3.35.00 | 3.50.00 | 4.10.00 |
| S 5 | 1.42.06 | 1.50.46 | 2.12.00 | 2.31.00 | 2.42.00 | 2.58.00 | 3.18.00 | 3.38.00 |
| S 6 | 1.29.08 | 1.32.44 | 2.00.50 | 2.20.00 | 2.30.00 | 2.45.00 | 3.05.00 | 3.25.00 |
| S 7 | 1.20.90 | 1.26.75 | 1.50.00 | 2.12.00 | 2.22.00 | 2.36.00 | 2.56.00 | 3.16.00 |
| S 8 | 1.17.44 | 1.21.70 | 1.45.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.25.00 | 2.45.00 | 3.05.00 |
| S 9 | 1.06.87 | 1.09.27 | 1.32.00 | 1.52.00 | 2.02.00 | 2.14.00 | 2.34.00 | 2.54.00 |
| S 10 | 1.07.01 | 1.08.22 | 1.22.00 | 1.42.00 | 1.54.00 | 2.09.00 | 2.29.00 | 2.49.00 |
| 200 м. еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 8.10.00 | 8.23.00 | 8.35.00 | 8.53.00 | 9.15.00 | 9.45.00 |  |  |
| S 3 | 6.45.00 | 6.58.00 | 7.10.00 | 7.30.00 | 7.50.00 | 8.20.00 |  |  |
| S 4 | 5.25.00 | 5.35.00 | 5.47.00 | 6.03.00 | 6.25.00 | 6.57.00 |  |  |
| S 5 | 3.42.31 | 4.39.12 | 5.14.00 | 5.32.00 | 5.54.00 | 6.26.00 |  |  |
| S 6 |  |  | 4.00.00 | 4.15.00 | 4.30.00 | 5.00.00 |  |  |
| S 7 |  |  | 3.35.00 | 3.50.00 | 4.10.00 | 4.40.00 |  |  |
| S 8 |  |  | 3.25.00 | 3.43.00 | 4.05.00 | 4.25.00 |  |  |
| S 9 |  |  | 3.15.00 | 3.38.00 | 4.00.00 | 4.30.00 |  |  |
| S 10 |  |  | 3.10.00 | 3.30.00 | 3.50.00 | 4.20.00 |  |  |
| 400 м еркін стиль | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 6 | 6.38.22 | 7.14.14 | 8.14.00 | 9.15.00 | 10.15.00 | 11.15.00 |  |  |
| S 7 | 6.02.25 | 6.22.62 | 7.30.00 | 8.20.00 | 9.20.00 | 10.20.00 |  |  |
| S 8 | 5.53.82 | 6.29.98 | 7.20.00 | 8.10.00 | 8.55.00 | 9.55.00 |  |  |
| S 9 | 5.06.01 | 5.20.36 | 6.30.00 | 7.05.00 | 7.55.00 | 8.45.00 |  |  |
| S 10 | 5.04.00 | 5.15.06 | 6.10.00 | 6.40.00 | 7.20.00 | 8.20.00 |  |  |
| 50 м арқамен | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1.58.63 | 2.02.53 | 2.14.00 | 2.20.00 | 2.26.00 | 2.34.00 | 2.44.00 | 2.54.00 |
| S 3 | 1.38.20 | 1.43.70 | 1.50.00 | 1.56.00 | 2.02.00 | 2.10.00 | 2.20.00 | 2.30.00 |
| S 4 | 1.14.70 | 1.15.55 | 1.24.00 | 1.30.00 | 1.36.00 | 1.44.00 | 1.54.00 | 2.04.00 |
| S 5 | 1.02.42 | 1.06.54 | 1.15.50 | 1.20.00 | 1.25.00 | 1.33.00 | 1.43.00 | 1.53.00 |
| S 6 |  |  | 1.08.00 | 1.13.00 | 1.18.00 | 1.26.00 | 1.36.00 | 1.46.00 |
| S 7 |  |  | 1.01.00 | 1.06.00 | 1.11.00 | 1.19.00 | 1.29.00 | 1.39.00 |
| S 8 |  |  | 54.00 | 1.00.00 | 1.05.00 | 1.12.00 | 1.22.00 | 1.32.00 |
| S 9 |  |  | 51.50 | 56.00 | 1.01.00 | 1.09.00 | 1.19.00 | 1.29.00 |
| S 10 |  |  | 46.50 | 51.00 | 56.00 | 1.04.00 | 1.14.00 | 1.24.00 |
| 100 м арқамен | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 5 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.23.00 | 2.38.00 | 2.52.00 | 3.12.00 | 3.32.00 | 3.52.00 |
| S 6 | 1.44.66 | 1.50.19 | 2.08.00 | 2.23.00 | 2.38.00 | 2.53.00 | 3.13.00 | 3.33.00 |
| S 7 | 1.41.03 | 1.44.04 | 2.00.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.40.00 | 3.00.00 | 3.20.00 |
| S 8 | 1.30.67 | 1.41.03 | 1.55.00 | 2.08.00 | 2.18.00 | 2.33.00 | 2.53.00 | 3.13.00 |
| S 9 | 1.17.62 | 1.20.68 | 1.40.00 | 1.54.00 | 2.06.00 | 2.20.00 | 2.38.00 | 2.58.00 |
| S 10 | 1.17.40 | 1.20.90 | 1.38.00 | 1.50.00 | 2.00.00 | 2.16.00 | 2.32.00 | 2.52.00 |
| 50 м брасс | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 1.34.00 | 1.39.00 | 1.49.00 | 1.54.00 | 2.00.00 | 2.08.00 | 2.18.00 | 2.28.00 |
| S 3 | 1.22.00 | 1.28.00 | 1.36.00 | 1.42.00 | 1.48.00 | 1.56.00 | 2.06.00 | 2.16.00 |
| S 4 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.28.00 | 1.36.00 | 1.44.00 | 1.52.00 | 2.02.00 | 2.12.00 |
| S 5 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.22.00 | 1.29.00 | 1.35.00 | 1.43.00 | 1.53.00 | 2.03.00 |
| S 6 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.16.00 | 1.22.00 | 1.28.00 | 1.38.00 | 1.48.00 | 1.58.00 |
| S 7 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.12.50 | 1.17.00 | 1.23.00 | 1.29.00 | 1.39.00 | 1.49.00 |
| S 8 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.06.00 | 1.12.00 | 1.18.00 | 1.24.00 | 1.34.00 | 1.44.00 |
| S 9 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.01.00 | 1.06.00 | 1.12.00 | 1.20.00 | 1.30.00 | 1.40.00 |
| 100 м брасс | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 4 | 2.18.77 | 2.33.39 | 2.52.00 | 3.12.00 | 3.24.00 | 3.44.00 | 4.04.00 | 4.24.00 |
| S 5 | 2.21.83 | 2.24.77 | 2.48.00 | 3.04.00 | 3.16.00 | 3.34.00 | 3.54.00 | 4.14.00 |
| S 6 | 1.57.09 | 2.06.47 | 2.26.00 | 2.48.00 | 3.04.00 | 3.16.00 | 3.32.00 | 3.52.00 |
| S 7 | 2.01.81 | 2.10.25 | 2.24.00 | 2.42.00 | 2.56.00 | 3.08.00 | 3.24.00 | 3.44.00 |
| S 8 | 1.31.69 | 1.36.25 | 1.56.00 | 2.22.00 | 2.42.00 | 3.02.00 | 3.22.00 | 3.42.00 |
| S 9 | 1.28.33 | 1.31.64 | 1.50.00 | 2.16.00 | 2.28.00 | 2.42.00 | 3.02.00 | 3.22.00 |
| 50 м баттерфляй | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 3 | 1.50.20 | 1.55.65 | 2.10.00 | 2.18.00 | 2.30.00 | 2.40.00 | 2.50.00 | 3.00.00 |
| S 4 | 1.20.45 | 1.25.50 | 1.36.00 | 1.42.00 | 1.48.00 | 1.56.00 | 2.06.00 | 2.16.00 |
| S 5 | 59.34 | 1.05.28 | 1.16.00 | 1.22.00 | 1.28.00 | 1.36.00 | 1.46.00 | 1.56.00 |
| S 6 | 44.91 | 49.63 | 1.01.00 | 1.10.00 | 1.16.00 | 1.26.00 | 1.36.00 | 1.46.00 |
| S 7 | 43.41 | 51.15 | 59.50 | 1.08.00 | 1.13.00 | 1.21.00 | 1.31.00 | 1.41.00 |
| S 8 | -//-//-//- | -//-//-//- | 56.00 | 1.01.00 | 1.06.00 | 1.14.00 | 1.24.00 | 1.34.00 |
| S 9 | -//-//-//- | -//-//-//- | 51.00 | 55.00 | 1.01.00 | 1.09.00 | 1.19.00 | 1.29.00 |
| S 10 | -//-//-//- | -//-//-//- | 47.50 | 52.00 | 58.00 | 1.06.00 | 1.16.00 | 1.26.00 |
| 100 м баттерфляй | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 8 | 1.24.39 | 1.38.71 | 1.58.00 | 2.15.00 | 2.25.00 | 2.41.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 9 | 1.14.34 | 1.17.41 | 1.45.00 | 2.00.00 | 2.12.00 | 2.30.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 10 | 1.16.69 | 1.25.97 | 1.43.50 | 1.54.00 | 2.06.00 | 1.16.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| 100 м кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | -//-//-//- | -//-//-//- | 3.12.00 | 3.20.00 | 3.30.00 | 3.45.00 | 4.05.00 | 4.25.00 |
| S 3 | -//-//-//- | -//-//-//- | 3.00.00 | 3.08.00 | 3.18.00 | 3.33.00 | 3.53.00 | 4.13.00 |
| S 4 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.48.00 | 2.56.00 | 3.06.00 | 3.21.00 | 3.41.00 | 4.01.00 |
| S 5 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.36.00 | 2.44.00 | 2.54.00 | 3.09.00 | 3.29.00 | 3.49.00 |
| S 6 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.28.00 | 2.36.00 | 2.46.00 | 3.01.00 | 3.21.00 | 3.41.00 |
| S 7 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.20.00 | 2.28.00 | 2.38.00 | 2.53.00 | 3.13.00 | 3.33.00 |
| S 8 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.10.00 | 2.18.00 | 2.28.00 | 2.43.00 | 3.03.00 | 3.23.00 |
| S 9 | -//-//-//- | -//-//-//- | 2.00.00 | 2.08.00 | 2.18.00 | 2.33.00 | 2.53.00 | 3.13.00 |
| S 10 | -//-//-//- | -//-//-//- | 1.52.00 | 2.00.00 | 2.10.00 | 2.25.00 | 2.45.00 | 3.05.00 |
| 150 м кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 2 | 4.10.00 | 4.25.00 | 4.50.00 | 5.05.00 | 5.20.00 | 5.40.00 | 6.10.00 | 6.40.00 |
| S 3 | 4.00.00 | 4.15.00 | 4.35.00 | 4.50.00 | 5.12.00 | 5.32.00 | 6.02.00 | 6.32.00 |
| S 4 | 3.50.00 | 4.00.00 | 4.10.00 | 4.26.00 | 4.40.00 | 5.00.00 | 5.30.00 | 6.00.00 |
| 200 м кешені | | | | | | | | |
| Сынып | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| S 5 | 5.12.67 | 5.28.30 | 5.51.00 | 6.10.00 | 6.30.00 | 6.50.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 6 | 3.39.72 | 3.56.65 | 4.46.00 | 5.06.00 | 5.26.00 | 5.50.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 7 | 3.34.90 | 4.07.62 | 4.40.00 | 5.00.00 | 5.20.00 | 5.40.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 8 | 3.12.78 | 3.32.03 | 4.00.00 | 4.25.00 | 4.50.00 | 5.15.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 9 | 2.46.28 | 2.53.83 | 3.28.00 | 4.12.00 | 4.37.00 | 5.12.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |
| S 10 | 2.46.05 | 2.55.50 | 3.20.00 | 4.10.00 | 4.30.00 | 5.00.00 | -//-//-//- | -//-//-//- |

**12-бөлім. Есту қабілеті бұзылған жүзу бойынша нормалары (СУРДО)**

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жүзу әдісі | Қашықтық  (М.) | Атақтары, нәтижелері, разрядтары (мин., с) | | | | | | |
| СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| Еркін стиль | 50 | 31,5 | 33,7 | 36,3 | 39,5 | 43,6 | 48,9 | 56,4 |
| 100 | 1.10,0 | 1.16,0 | 1.21,0 | 1.28,0 | 1.37,5 | 1.49,5 | 2.05,5 |
| 200 | 2.31,5 | 2.42,5 | 2.56,0 | 3.12,5 | 3.33,5 | 4.01,0 | 4.40,0 |
| 400 | 5.16,5 | 5.42,0 | 6.12,5 | 6.50,0 | 7.38,5 | 8.43,5 | - |
| 800 | 10.54,0 | 11.28,5 | 12.55,0 | 14.18,0 | 16.04,5 | - | - |
| 1500 | 20.26,5 | 22.08,5 | 24.12,5 | 26.47,5 | 30.08,0 | - | - |
| Брасс | 50 | 39,8 | 42,7 | 46,3 | 50,7 | 55,4 | 1.03,9 | 1.14,3 |
| 100 | 1.28,5 | 1.35,0 | 1.43,5 | 1.53,5 | 2.06,0 | 2.23,5 | 2.47,5 |
| 200 | 3.12,0 | 3.27,0 | 3.45,5 | 4.08,0 | 4.37,0 | 5.16,0 | 6.11,0 |
| Баттерфляй | 50 | 34,1 | 36,8 | 40,2 | 44,3 | 49,6 | 56,8 | 1.06,9 |
| 100 | 1.15,5 | 1.21,0 | 1.29,5 | 1.39,0 | 1.51,0 | 2.07,0 | 2.31,0 |
| 200 | 2.47,5 | 3.03,0 | 3.22,0 | 3.45,5 | 4.16,5 | 4.58,0 | 6.00,5 |
| Арқамен | 50 | 35,6 | 38,4 | 41,7 | 45,9 | 51,2 | 58,3 | 1.08,3 |
| 100 | 1.19,0 | 1.25,5 | 1.33,5 | 1.42,5 | 1.54,5 | 2.11,0 | 2.33,5 |
| 200 | 2.51,0 | 3.05,0 | 3.22,0 | 3.43,0 | 4.10,0 | 4,46,5 | 5.38,5 |
| Кешенді жүзу | 200 | 2.48,5 | 3.01,5 | 3.17,0 | 3.36,0 | 4.01,0 | 4.34,0 | 5.20,5 |
| 400 | 6.02,5 | 6.30,0 | 7.03,0 | 7.23,0 | 7.44,0 | 8.36,5 | 9.46,0 |

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жүзу әдісі | Қашықтық  (М.) | Атақтары, нәтижелері, разрядтары (мин., с) | | | | | | |
| СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 ж. | 2 ж. |
| Еркін стиль | 50 | 27,9 | 29,5 | 31,0 | 35,5 | 40,0 | 45,9 | 53,3 |
| 100 | 1.00,0 | 1.03,5 | 1.13,0 | 1.21,5 | 1.31,5 | 1.44,05 | 2.03,5 |
| 200 | 2.13,0 | 2.24,5 | 2.41,5 | 2.59,0 | 3.21,0 | 3.50,0 | 4.53,5 |
| 400 | 4.51,5 | 5.16,5 | 5.46,5 | 6.24,5 | 7.13,0 | 8.19,5 | - |
| 800 | 10.18,5 | 11.11,5 | 12.16,5 | 13.37,5 | 15.22,0 | - | - |
| 1500 | 19.21,5 | 21.01,5 | 23.04,0 | 25.37,0 | 28.55,5 | - | - |
| Брасс | 50 | 35,0 | 37,6 | 40,5 | 44,1 | 48,7 | 54,7 | 1.03,1 |
| 100 | 1.17,5 | 1.23,0 | 1.30,0 | 1.39,0 | 1.50,0 | 2.04,5 | 2.24,5 |
| 200 | 2.49,5 | 3.02,5 | 3.18,0 | 3.37,5 | 4.02,0 | 4.35,0 | 5.21,0 |
| Баттерфляй | 50 | 30,9 | 33,3 | 36,1 | 39,6 | 44,0 | 50,0 | 58,3 |
| 100 | 1.08,0 | 1.13,5 | 1.20,5 | 1.28,5 | 1.39,5 | 1.53,5 | 2.14,0 |
| 200 | 2.30,5 | 2.42,5 | 2.57,5 | 3.16,0 | 3.39,5 | 4.11,5 | 4.57,0 |
| Арқамен | 50 | 32,0 | 34,4 | 37,3 | 40,9 | 45,5 | 51,7 | 1.04,0 |
| 100 | 1.10,5 | 1.16,0 | 1.23,0 | 1.31,5 | 1.43,0 | 1.57,5 | 2.10,0 |
| 200 | 2.33,5 | 2.46,5 | 3.02,0 | 3.21,5 | 3.46,5 | 4.20,5 | 5.08,5 |
| Кешенді жүзу | 200 | 2.35,0 | 2.47,5 | 3.03,0 | 3.22,0 | 3.46,5 | 4.19,5 | 5.06,5 |
| 400 | 5.30,0 | 5.56,0 | 6.27,5 | 7.06,5 | 7.56,5 | - | - |
| Ескерту:  Белгіленген нормативті бағдарламаның жеке түрінде немесе эстафеталық жүзудің бірінші кезеңінде 4 x 100 м, 4 x 200 м еркін стильде, 4 x 100 м аралас эстафетада орындау қажет. | | | | | | | | |

**9-параграф. Конькимен жүгіру спорты**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық дисциплина атауы | Өлшеу бірлігі | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | Жасөспірімдер спорттық разрядтары | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жас. | 2 жас. | 3 жас. |
| Ерлер – ашық, жазықтықтағы мұз айдыны (теңіз деңгейінен 800 м дейін) | | | | | | | | | | |
| Қашықтық 100 м | сек. |  |  |  | 11,6 | 12,2 | 12,8 | 13,8 | 15,4 | 17,4 |
| Қашықтық 200 м | сек. |  |  |  |  | 21,0 | 22,5 | 25,3 | 28,5 | 31,5 |
| Қашықтық 300 м | сек. |  |  |  | 28,5 | 30,3 | 32,0 | 35,7 | 40,3 | 45,4 |
| Қашықтық 500 м | сек. | 36,5 | 39,0 | 42,5 | 44,2 | 47,0 | 50,0 | 56,0 | 61,0 | 1.06,0 |
| Қашықтық 700 м |  |  |  |  |  |  |  | 1.20.8 | 1.28.5 | 1.37.5 |
| Қашықтық 1000 м | мин, сек. | 1.13,0 | 1.18,9 | 1.26,0 | 1.31,5 | 1.40,0 | 1.44,0 | 1.54,0 | 2.07,0 | 2.22,0 |
| Қашықтық 1500 м | мин, сек. | 1.52,0 | 2.00,0 | 2.15,5 | 2.23,5 | 2.33,0 | 2.45,0 | 2.55,0 | 3.04,5 | 3.13,0 |
| Қашықтық 3000 м | мин, сек. | 4.00,0 | 4.16,0 | 4.46,0 | 5.06,0 | 5.26,0 | 5.56,0 | 6.26,0 | 7.01,0 | 7.26,0 |
| Қашықтық 5000 м | мин, сек. | 6.45,0 | 7.25,0 | 8.20,0 | 8.55,0 | 9.35,0 | 10.35,0 |  |  |  |
| Қашықтық 10000 м | мин, сек. | 14.10,0 | 15.30,0 | 17.20,0 | 18.50,0 | 20.20,0 | 22.20,0 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+500 м+1000 м) | ұпай | 148,0 | 160,0 | 175,5 | 184,0 | 198,0 | 212,5 | 224,0 | 236,0 | 246,0 |
| Көпсайыс (500 м+1500 м+3000 м+5000 м) | ұпай | 160,0 | 168,0 | 191,5 | 204,0 | 220,0 | 239,0 | 256,0 | 309,0 | 322,0 |
| Көпсайыс (500 м+1500 м+5000 м+10000 м) | ұпай | 162,0 | 170,0 | 197,0 | 210,0 | 227,0 | 248,5 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+1500 м+3000 м) | ұпай |  | 164,0 | 179,0 | 191,0 | 204,0 | 225,0 | 239,0 |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+1500 м+5000 м) | ұпай | 160,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көпсайыс (100 м+300 м+100 м+300 м) | ұпай |  |  |  | 80,5 | 85,5 | 90,3 | 101,2 | 112,8 | 126,5 |
| Командалық жүгіру 8 айналым | мин, сек. | 4.00,0 | 4.18,0 | 4.53,0 | 5.18,0 | 5.33,0 | 6.03,0 | 6.38,0 |  |  |
| Командалық спринт 3 айналым | мин, сек. | 1.25.2 | 1.30.8 | 1.36.4 | 1.42.0 | 1.48.2 | 1.56.2 | 2.05.8 | 2.18.6 | 2.36.0 |
| Ерлер – жабық, жазықтықтағы мұз айдыны (теңіз деңгейінен 800 м дейін) | | | | | | | | | | |
| Қашықтық 100 м | сек. |  |  |  | 11,5 | 12,1 | 12,8 | 13,8 | 15,0 | 16,3 |
| Қашықтық 200 м | сек. |  |  |  |  | 21,0 | 22,9 | 24,1 | 26,1 | 28,7 |
| Қашықтық 300 м | сек. |  |  |  | 27,9 | 29,5 | 31,6 | 34,2 | 37,6 | 41,8 |
| Қашықтық 500 м | сек. | 35,0 | 37,5 | 42,0 | 44,4 | 47,2 | 50,7 | 54,9 | 61,5 | 1.07,5 |
| Қашықтық 700 м | сек. |  |  |  |  |  |  | 1.18.5 | 1.28.1 | 1.38.6 |
| Қашықтық 1000 м | мин, сек. | 1.09,9 | 1.48,5 | 1.24,2 | 1.29,8 | 1.36,2 | 1.44,0 | 1.53,6 | 2.06,4 | 2.22,4 |
| Қашықтық 1500 м | мин, сек. | 1.48,0 | 1.58,0 | 2.11,0 | 2.20,4 | 2.31,2 | 2.44,7 | 3.00,9 | 3.22,5 | 3.49,5 |
| Қашықтық 3000 м | мин, сек. | 3.52,0 | 4.08,0 | 4.35,0 | 4.54,0 | 5.15,8 | 5.42,8 | 6.15,2 | 6.58,4 | 7.52,4 |
| Қашықтық 5000 м | мин, сек. | 6.30,0 | 7.08,0 | 7.55,6 | 8.30,0 | 9.10,0 | 9.59,6 |  |  |  |
| Қашықтық 10000 м | мин, сек. | 13.39,0 | 15.00,0 | 16.21,6 | 17.31,6 | 18.51,6 | 20.31,6 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+500 м+1000 м) | ұпай | 142,0 | 152,0 | 170,2 | 180,6 | 192,6 | 207,4 | 225,4 | 249,4 | 279,4 |
| Көпсайыс (500 м+1500 м+3000 м+5000 м) | ұпай | 155,0 | 164,0 | 186,0 | 193,1 | 207,1 | 224,6 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1500 м+5000 м+10000 м) | ұпай | 156,5 | 166,0 | 184,3 | 196,7 | 210,9 | 229,1 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+1500 м+3000 м) | ұпай |  | 162,5 | 175,5 | 187,1 | 200,3 | 216,7 | 236,5 |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+1500 м+5000 м) | ұпай | 155.0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Көпсайыс (100 м+300 м+100 м+300 м) | ұпай |  |  |  | 79,0 | 84,0 | 90,0 | 100,0 | 107,0 | 112,0 |
| Командалық жүгіру 8 айналым | мин, сек. | 3.50.0 | 4.19,2 | 4.39,0 | 4.59,6 | 5.21,0 | 5.48,7 | 6.22,0 |  |  |
| Командалық спринт 3 айналым | мин, сек. | 1.21.8 | 1.28.0 | 1.38.0 | 1.45.0 | 1.52.0 | 2.01.0 |  |  |  |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық дисциплина атауы | Өлшеу бірлігі | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | Жасөспірімдер спорттық разрядтары | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жас. | 2 жас. | 3 жас. |
| Әйелдер – ашық, жазықтықтағы мұз айдыны (теңіз деңгейінен 800 м дейін) | | | | | | | | | | |
| Қашықтық 100 м | сек. |  |  |  | 11,8 | 12,3 | 13,3 | 14,8 | 16,3 | 18,3 |
| Қашықтық 200 м | сек. |  |  |  |  | 22,5 | 24,3 | 26,5 | 29,7 | 33,5 |
| Қашықтық 300 м | сек. |  |  |  | 29,5 | 31,0 | 32,5 | 36,5 | 41,5 | 47,5 |
| Қашықтық 500 м | сек. | 41.0 | 43,0 | 47,0 | 50,0 | 52,0 | 56,0 | 1.01,0 | 1.07,0 | 1.16,0 |
| Қашықтық 700 м | сек. |  |  |  |  |  |  | 1.31.5 | 1.33.7 | 1.38.5 |
| Қашықтық 1000 м | мин, сек. | 1.22,0 | 1.26,0 | 1.33,5 | 1.38,0 | 1.46,0 | 1.54,0 | 2.08,0 | 2.23,0 | 2.41,0 |
| Қашықтық 1500 м | мин, сек. | 2.04,0 | 2.13,0 | 2.28,0 | 2.33,5 | 2.46,0 | 3.02,0 | 3.18,0 | 3.43,0 | 4.08,0 |
| Қашықтық 3000 м | мин, сек. | 4.20,0 | 4.41,0 | 5.11,0 | 5.26,0 | 5.52,0 | 6.23,0 | 6.52,0 |  |  |
| Қашықтық 5000 м | мин, сек. | 7.30,0 | 8.10,0 | 8.55,0 | 9.30,0 | 10.22,0 | 11.20,0 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+500 м+1000 м) | ұпай | 166,0 | 174,0 | 190,0 | 200,0 | 212,0 | 228,0 | 254,0 | 281,0 | 315,0 |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+1500 м+3000 м) | ұпай | 168,5 | 181,0 | 197,0 | 206,5 | 221,0 | 238,0 | 264,0 |  |  |
| Көпсайыс (500 м+3000 м+1500м+5000м) | ұпай | 174,0 | 188,0 | 203,5 | 214,5 | 230,5 | 252,0 |  |  |  |
| Көпсайыс (100м+300м+100м+300м) | ұпай |  |  |  | 84,0 | 88,0 | 93,0 | 104,0 | 118,0 | 134,0 |
| Командалық жүгіру 6 айналым | мин, сек. | 3.19,9 | 3.26,0 | 3.36,0 | 3.51,0 | 4.01,0 | 4.16,0 |  |  |  |
| Командалық спринт 3 айналым | мин, сек. | 3.31.8 | 1.38.0 | 1.44.6 | 1.50.0 | 1.56.2 | 2.04.2 | 2.13.8 | 2.26.6 | 2.42.0 |
| Әйелдер – жабық, жазықтықтағы мұз айдыны (теңіз деңгейінен 800 м дейін) | | | | | | | | | | |
| Спорттық дисциплина атауы | Өлшеу бірлігі | ХДСШ | СШ | СШК | 1 | 2 | 3 | 1 жас. | 2 жас. | 3 жас. |
| Қашықтық 100 м |  |  |  |  | 12,3 | 12,8 | 13,5 | 14,3 | 15,6 | 17,0 |
| Қашықтық 200 м | сек. |  |  |  |  | 22,2 | 23,6 | 25,3 | 27,7 | 30,9 |
| Қашықтық 300 м | сек. |  |  |  | 30,0 | 31,6 | 33,7 | 36,2 | 39,7 | 43,0 |
| Қашықтық 500 м | сек. | 39,5 | 41,9 | 45,1 | 47,9 | 50,7 | 54,2 | 58,4 | 1.04,0 | 1.11,0 |
| Қашықтық 700 м | сек. |  |  |  |  |  |  | 1.30.7 | 1.32.7 | 1.36.0 |
| Қашықтық 1000 м | мин, сек. | 1.19,0 | 1.23,9 | 1.31,4 | 1.37,8 | 1.44,0 | 1.52,0 | 2.01,6 | 2.14,4 | 2.30,4 |
| Қашықтық 1500 м | мин, сек. | 2.01,5 | 2.10,9 | 2.23,1 | 2.33,9 | 2.44,7 | 2.58,2 | 3.14,4 | 3.36,0 | 4.03,0 |
| Қашықтық 3000 м | мин, сек. | 4.14,0 | 4.29,0 | 4.59,2 | 5.20,8 | 5.42,4 | 6.09,4 | 6.41,8 |  |  |
| Қашықтық 5000 м | мин, сек. | 7.22,0 | 7.55,0 | 8.40,0 | 9.19,6 | 9.59,6 | 10.49,6 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1000 м+500 м+1000 м) | ұпай | 162,0 | 171,9 | 183,6 | 195,6 | 207,4 | 222,4 | 240,4 | 264,4 | 294,4 |
| Көпсайыс (500 м+1000м+1500м+3000м) | ұпай | 167,0 | 178,7 | 190,4 | 203,6 | 216,9 | 233,2 | 252,9 |  |  |
| Көпсайыс (500 м+1500 м+3000 м+5000 м) | ұпай | 172,5 | 182,9 | 196,6 | 208,6 | 224,6 | 242,1 |  |  |  |
| Көпсайыс (100 м+300 м+100 м+300 м) | ұпай |  |  |  | 84,5 | 88,5 | 93,5 | 102,0 | 113,0 | 124,0 |
| Командалық жүгіру 6 айналым | мин, сек. |  |  | 3.40,0 | 3.56,5 | 4.13,0 | 4.33,5 |  |  |  |
| Командалық спринт 3 айналым | мин, сек. | 1.29.9 | 1.36.0 | 1.48.0 | 1.55.0 | 2.02.0 | 2.10.0 |  |  |  |

      ерлер, әйелдер

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жабық, биік таудағы мұз айдыны (теңіз деңгейінен 800 м және жоғары) | | | | | |
| Спорттық дисциплина | Өлшеу бірлігі | ХДСШ | | СШ | |
| Ер | Әйел | Ер | Әйел |
| Қашықтық 500 м. | сек. | 34.8 | 38.2\* | 36.7 | 40.0 |
| Қашықтық 1000 м. | мин., сек | 1.08.5 | 1.15.5 | 1.12.0 | 1.20.0 |
| Қашықтық 1500 м. | мин., сек | 1.45.0 | 1.56.0 | 1.51.5 | 2.03.0 |
| Қашықтық 3000 м. | мин., сек | 3.45.0 | 4.05.0\* | 4.00.0 | 4.16.7 |
| Қашықтық 5000 м. | мин., сек | 6.20.0 | 7.05.0 | 6.50.0 | 7.55.0 |
| Қашықтық 10000 м. | мин., сек | 13.15.0 |  | 14.30.0 |  |
| Көпсайыс (500 м.+1000 м.+500 м.+1000 м.) | Ұпай | 140.0 | 153.5 | 148.0 | 162.0 |
| Көпсайыс (500 м.+1000 м.+1500 м.+3000 м.) | Ұпай |  | 158.0 |  | 170.0 |
| Көпсайыс (500 м.+1000 м.+1500 м.+5000 м.) | Ұпай | 151.0 |  |  |  |
| Көпсайыс (500 м.+1500 м.+3000 м.+5000 м.) | Ұпай | 147.5 | 165.0 | 156.0 | 175.0 |
| Көпсайыс (500 м.+1500 м.+5000м.+10000 м.) | Ұпай | 151.5 |  | 159.0 |  |
| Командалық жүгіру 6 айналым | мин., сек |  | 3.03.0\* |  | 3.13.0 |
| Командалық жүгіру 8 айналым | мин., сек | 3.45.0 |  | 3.55.0 |  |
| Командалық спринт 3 айналым | мин., сек | 1.19.0 | 1.27.0 | 1.26.0 | 1.34.0 |

**10-параграф. Қазіргі бессайыс 13-бөлім. Қазіргі бессайыс бойынша нормалары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Жарыстың атауы | | Ұпай сомасы |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 1. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1350 ұпай (ерлер), 1270 ұпай (әйелдер)- |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 2. | Облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалар, астананың чемпионаты | Бессайыста (атқа міну жоқ) -1210 ұпай (ерлер), 1160 ұпай (әйелдер);  төртсайыста (атқа міну жоқ) - 950 ұпай (ерлер), 900 ұпай (әйелдер). |
| 3. | Облыстардың және Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, сондай-ақ спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес жарыстар (кемінде 20 спортшы қатысқан жағдайда және кемінде спорт шеберінің кандидаты 10 және 1 разрядты спортшылар жарысты аяқтады). | төртсайыста ( атқа міну жоқ ) - 950 ұпай (ерлер), 900 ұпай (әйелдер). |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 4. | Облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаттары, оның ішінде ересектер арасындағы спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес жарыстар | төртсайыста (атқа мінбестен) 750/675/625 ұпай (ерлер), 725/650/600 (әйелдер) |
| 5. | Облыстардың және Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, оның ішінде "Б" 16 жас және одан кіші жасөспірімдер арасындағы спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес жарыстар | қоссайыста (1000 м жүгіру, 100 м жүзу) 500/400/350 ұпай (ұлдар), 475/375/300 (қыздар) |
| 6. | Облыстардың және Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, оның ішінде "Б" 14 жас және одан кіші жасөспірімдер арасындағы спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес жарыстар | қоссайыста (1000 м жүгіру, 50 м жүзу) 500/400/350 ұпай (ұлдар), 475/375/300 (қыздар) |

**14-бөлім. Биатл, триатл, лазернан бойынша нормалары**

      Биатл (әйелдер)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық, жас санаттары | Спорттық атақтар | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| 21 жастан асқан әйелдер | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| 200 м. жүзу+3200 м. жүгіру | 14:10 | 14:40 | 15:00 | 15:20 | 15:40 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (1600 м. жүгіру +200 м. жүзу.+1600 м. жүгіру) | 14:40 | 15:10 | 15:30 | 15:50 | 16:10 |  |  |  |
| "В" санатындағы қыздар 15-16 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 200 м. жүзу+2400 м. жүгіру |  | 12:00 | 12:40 | 13:20 | 14:00 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (1200 м. жүгіру+200 м.жүзу.+1200 м. жүгіру) |  | 12:40 | 13:20 | 14:00 | 14:40 |  |  |  |
| "С" санатындағы қыздар 13-14 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+1600 м. жүгіру |  |  | 8:00 | 8:20 | 8:40 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (800 м. жүгіру+100 жүзу.+800 м. жүгіру) |  |  | 8:20 | 8:40 | 9:00 |  |  |  |
| "D" санатындағы қыздар 11-12 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 50 м. жүзу+800 м. жүгіру |  |  | 5:20 | 5:40 | 6:00 | 6:20 | 6:40 | 7:00 |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (400 м. жүгіру+50 м.жүзу.+400 м. жүгіру) |  |  | 5:40 | 6:00 | 6:20 | 6:40 | 7:00 | 7:20 |
| "Е" санатындағы 10 жастан кіші қыздар | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 50 м. жүзу+800 м. жүгіру |  |  | 5:20 | 5:40 | 6:00 | 6:20 | 6:40 | 7:00 |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (400 м. жүгіру+50 м.жүзу.+400 м. жүгіру) |  |  | 5:40 | 6:00 | 6:20 | 6:40 | 7:00 | 7:20 |
| "F" санатындағы 8 жас және одан кіші қыздар | | | | | | | | |
| Қысқы биатл 50 м. жүзу+400 м. жүгіру |  |  |  |  |  | 5:00 | 5:20 | 6:00 |
| Жазғы битл (200м. жүгіру+50мл..+200м. жүгіру) |  |  |  |  |  | 5:20 | 5:40 | 6:20 |

      Биатл (ерлер)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық, жас санаттары | Спорттық атақтар | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| 21 жастан асқан ер адамдар | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| 200 м. жүзу+3200 м. жүгіру | 13:00 | 13:30 | 13:50 | 14:20 | 14:40 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (1600 м. жүгіру+200 м.жүзу.+1600 м. жүгіру) | 13:30 | 14:00 | 14:20 | 14:40 | 15:00 |  |  |  |
| "В" санатындағы ұлдар 15-16 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 200 м. жүзу+2400 м. жүгіру |  | 11:00 | 11:30 | 12:30 | 13:30 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (1200 м. жүгіру+200 м.жүзу.+1200 м. жүгіру) |  | 11:30 | 12:00 | 13:00 | 14:00 |  |  |  |
| "С" санатындағы ұлдар 13-14 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+1600 м. жүгіру |  |  | 7:00 | 7:20 | 7:40 |  |  |  |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (800 м. жүгіру+100 қорытпа.+800 м. жүгіру) |  |  | 7:20 | 7:40 | 8:00 |  |  |  |
| "D" санатындағы ұлдар 11-12 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 50 м. жүзу+800 м. жүгіру |  |  | 4:20 | 4:40 | 5:00 | 5:20 | 5:40 | 6:00 |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (400 м. жүгіру+50 м.жүзу.+400 м. жүгіру) |  |  | 4:40 | 5:00 | 5:20 | 5:40 | 6:00 | 6:20 |
| "Е" санатындағы ұлдар 9-10 жас | | | | | | | | |
| Қысқы биатл | | | | | | | | |
| 50 м. жүзу+800 м. жүгіру |  |  | 4:20 | 4:40 | 5:00 | 5:20 | 5:40 | 6:00 |
| Жазғы биатл | | | | | | | | |
| (400 м. жүгіру+50 м.жүзу.+400 м. жүгіру) |  |  |  | 5:00 | 5:20 | 5:40 | 6:00 | 6:20 |
| "F" санатындағы ұлдар 8 жас және одан кіші | | | | | | | | |
| Қысқы биатл 50 м. жүзу+400 м. жүгіру |  |  |  |  |  | 4:00 | 4:30 | 5:00 |
| Жазғы биатл (200 м. жүгіру+50 м. пл..+200м. жүгіру) |  |  |  |  |  | 4:30 | 5:00 | 5:30 |

      Триатл (әйелдер)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық, жас санаттары | | | | Спорттық атақтар | | | Спорттық разрядтар | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 жастан асқан әйелдер | | | | СШ | | | СШҮ | | | 1-  разряд | | 2-разряд | | | 3-разряд | | 1 жө. | | | 2 жө. | 3 жө. |
| 200 м жүзу+(5 ату+800 м жүгіру)х4 | | | | 15:30 | | | 16:00 | | | 16:20 | | 16:40 | | | 17:00 | |  | | |  |  |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м.жүзу.+800м. жүгіру) х4 | | | | 16:30 | | | 17:00 | | | 17:20 | | 17:40 | | | 18:00 | |  | | |  |  |
| "В" санатындағы қыздар 15-16 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200м. жүзу+(5 ату.+600 м. жүгіру) х4 | | | |  | | | 14:00 | | | 14:30 | | 15.30 | | | 16.30 | |  | | |  |  |
| Жазғы тритал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м.жүзу.+600м.  жүгіру) X4 қайталау | | | |  | | | 15:00 | | | 15:30 | | 16:00 | | | 17:30 | |  | | |  |  |
| "С" санатындағы қыздар 13-14 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+(5 ату.+400м. жүгіру) х4 | | | |  | | |  | | | 9:30 | | 10:30 | | | 11:30 | |  | | |  |  |
| 50 м. жүзу+(5 ату.+200м. жүгіру) x2 | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | 7:00 | | | 7:20 | 7:40 |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+25 м.жүзу.+400м. жүгіру) X4 қайталау | | | |  | | |  | | | 10:30 | | 11:30 | | | 12:30 | |  | | |  |  |
| "D" санатындағы қыздар 11-12 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+(5 ату.+400м. жүгіру) x2 | | | |  | |  |  | | | 4:50 | | 5:10 | | | 5:30 | | 5:50 | | | 6:10 | 6:30 |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м. жүзу.+400м. жүгіру) x2 қайталау | | | |  | |  |  | | | 5:10 | | 5:30 | | | 5:50 | | 6:10 | | | 6:30 | 6:50 |
| (5 ату.+50 м. жүзу.+400м. жүгіру) x2 қайталау | | | |  | |  |  | | | 5:10 | | 5:30 | | | 5:50 | | 6:10 | | | 6:30 | 6:50 |
| (5 ату.+50 м. жүзу.+400м. жүгіру) x2 қайталау | | | |  | |  |  | | | 5:10 | | 5:30 | | | 5:50 | | 6:10 | | | 6:30 | 6:50 |
| "Е" санатындағы қыздар 10 жастан кіші | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+25 м. жүзу.+200м. жүгіру) x2 қайталау | | | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | | 7:20 | | | 7:40 | 8:00 |
| Триатл (ерлер) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қашықтық, жас санаттары | | | | Спорттық атақтар | | | спорттық разрядтар | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 жастан асқан ер адамдар | | | | СШ | | | СШҮ | | | 1-  разряд | | 2-разряд | | | 3-разряд | | 1 жө. | | | 2 жө. | 3 жө. |
| 200 м жүзу+(5 ату.+800 м. жүгіру) х4 | | | | 14:30 | | | 15:00 | | | 15:20 | | 15:40 | | | 16:00 | |  | | |  |  |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м.жүзу.+800м. жүгіру) х4 | | | | 15:30 | | | 16:00 | | | 16:20 | | 16:40 | | | 17:00 | |  | | |  |  |
| "В" санатындағы ұлдар 15-16 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200м. жүзу+(5 ату.+600 м. жүгіру) х4 | | | |  | | | 13:00 | | | 13:30 | | 14:30 | | | 15:30 | |  | | |  |  |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м.жүзу.+600м. жүгіру) х4 | | | |  | | | 14:00 | | | 14:30 | | 15:30 | | | 16:30 | |  | | |  |  |
| "С" санатындағы ұлдар13-14 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+(5 ату.+400м. жүгіру) х4 | | | |  | | |  | | | 8:30 | | 9:30 | | | 10:30 | |  | | |  |  |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+25 м.жүзу.+400м. жүгіру) х4 | | | |  | | |  | | | 9:30 | | 10:30 | | | 11:30 | |  | | |  |  |
| "D" санатындағы 11-12 жас ұлдар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 м. жүзу+(5 ату.+400м. жүгіру) x2 | | | |  | | |  | | | 4:20 | | 4:40 | | | 5:00 | | 5:20 | | | 5:40 | 6:00 |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+50 м.жүзу.+400м. жүгіру) x2 | | | |  | | |  | | | 4:40 | | 5:00 | | | 5:20 | | 5:40 | | | 6:00 | 6:20 |
| "Е" санатындағы 10 жас және одан кіші ұлдар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қысқы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 м. жүзу+(5 ату.+200м. жүгіру) x2 | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | 6:20 | | | 6:40 | 7:00 |
| Жазғы триатл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+25 м.жүзу.+200м. жүгіру) x2 | | | |  | |  |  | | |  | |  | | |  | | 7:00 | | | 7:20 | 7:40 |
| Лазернан (женщины) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қашықтық, жас санаттары | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 жастан асқан әйелдер | СШ | | СШҮ | | 1-  разряд | | | | 2-разряд | | | | 3-разряд | | | 1 жө. | | | 2 жө. | | 3 жө. |
| (5 ату.+800м. жүгіру) х4 | 13:50 | | 14:20 | | 14:40 | | | | 15:00 | | | | 16:00 | | |  | | |  | |  |
| "В" санатындағы қыздар 15-16 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+600 м. жүгіру) х4 |  | | 12:00 | | 12:30 | | | | 13:30 | | | | 14:30 | | |  | | |  | |  |
| "С" санатындағы қыздар13-14 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+400 м. жүгіру) х4 |  | |  | | 9:15 | | | | 10:15 | | | | 11:15 | | |  | | |  | |  |
| "D" санатындағы қыздар 11-12 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+400 м. жүгіру) x2 |  | |  | | 3:55 | | | | 4:15 | | | | 4:35 | | | 4:55 | | | 5:15 | | 5:35 |
| "Е" санатындағы 10 жастан кіші қыздар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату..+200 м. жүгіру) x2 |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | 6:20 | | | 6:40 | | 7:00 |
| Лазернан (ерлер) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Қашықтық, жас санаттары | Спорттық атақтар | | | Спорттық разрядтар | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 жастан асқан ер адамдар | СШ | | | СШК | | | | 1-  разряд | | | 2-разряд | | | 3-разряд | | | | 1 жө. | | 2 жө. | 3 жө. |
| (5 ату.+800м. жүгіру) х4 | 12:50 | | | 13:20 | | | | 13:40 | | | 14:00 | | | 14:20 | | | |  | |  |  |
| "В" санатындағы ұлдар 15-16 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+600 м. жүгіру) х4 |  | | | 11:00 | | | | 11:30 | | | 12:30 | | | 13:30 | | | |  | |  |  |
| "С" санатындағы ұлдар13-14 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+400 м. жүгіру)х4 |  | | |  | | | | 8:15 | | | 9:15 | | | 10:15 | | | |  | |  |  |
| "D" санатындағы ұлдар 11-12 жас | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+400 м. жүгіру)х2 |  | | |  | | | | 3:25 | | | 3:45 | | | 4:05 | | | | 4:25 | | 4:45 | 5:05 |
| "Е" санатындағы 10 жас және одан кіші ұлдар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (5 ату.+200 м. жүгіру)х2 |  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | 6:00 | | 6:20 | 6:40 |

**11-параграф. Пауэрлифтинг, жатып сығымдау 15-бөлім. Классикалық пауэрлифтинг (жабдықсыз)**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 кг. |  |  | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 105 | 90 |
| 36 кг. |  |  | 190 | 170 | 160 | 150 | 140 | 120 | 105 |
| 40 кг. |  |  | 230 | 210 | 190 | 170 | 160 | 140 | 120 |
| 44 кг. |  |  | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 | 140 |
| 48 кг. |  |  | 310 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 |
| 53 кг. | 430 | 390 | 350 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 |
| 59 кг. | 490 | 450 | 390 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 |
| 66 кг. | 550 | 510 | 430 | 360 | 330 | 330 | 270 | 240 | 220 |
| 74 кг. | 610 | 560 | 460 | 390 | 360 | 330 | 300 | 270 | 240 |
| 83 кг. | 660 | 600 | 500 | 430 | 390 | 360 | 330 | 300 | 270 |
| 93 кг. | 710 | 640 | 540 | 470 | 420 | 390 | 360 | 320 | 300 |
| 105 кг. | 750 | 680 | 570 | 500 | 450 | 420 | 385 | 340 | 320 |
| 120 кг. | 780 | 710 | 610 | 530 | 480 | 450 | 410 | 360 | 335 |
| + кг. | 810 | 740 | 640 | 560 | 510 | 470 | 430 | 380 | 350 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 |  |  | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |
| 36 |  |  | 150 | 125 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 |
| 40 |  |  | 175 | 140 | 125 | 110 | 100 | 92,5 | 85 |
| 43 | 250 | 225 | 200 | 155 | 140 | 125 | 110 | 100 | 92,5 |
| 47 | 270 | 250 | 225 | 170 | 155 | 140 | 125 | 110 | 100 |
| 52 | 300 | 275 | 250 | 185 | 170 | 155 | 140 | 125 | 110 |
| 57 | 330 | 300 | 270 | 200 | 185 | 170 | 155 | 140 | 125 |
| 63 | 360 | 320 | 290 | 230 | 200 | 185 | 170 | 155 | 140 |
| 69 | 380 | 340 | 310 | 250 | 220 | 200 | 180 | 165 | 150 |
| 76 | 400 | 360 | 330 | 270 | 240 | 215 | 190 | 175 | 160 |
| 84 | 420 | 380 | 350 | 290 | 260 | 230 | 200 | 185 | 170 |
| +84 | 450 | 400 | 365 | 315 | 290 | 260 | 230 | 200 | 185 |

**16-бөлім. Классикалық жатып сығымдау (жабдықсыз)**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 кг. |  |  | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 36 кг. |  |  | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 40 кг. |  |  | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 44 кг. |  |  | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 48 кг. | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 |
| 53 кг. | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 |
| 59 кг. | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 |
| 66 кг. | 150 | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 |
| 74 кг. | 165 | 150 | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 |
| 83 кг. | 180 | 165 | 150 | 135 | 120 | 105 | 92,5 | 85 | 77,5 |
| 93 кг. | 195 | 180 | 165 | 145 | 130 | 115 | 100 | 92,5 | 85 |
| 105 кг. | 210 | 195 | 175 | 155 | 140 | 125 | 107,5 | 100 | 92,5 |
| 120 кг. | 225 | 205 | 185 | 165 | 150 | 135 | 115 | 107,5 | 100 |
| + кг. | 235 | 215 | 195 | 175 | 160 | 145 | 125 | 115 | 107,5 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 |  |  | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 | 20 |
| 36 |  |  | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 40 |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 |
| 43 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 |
| 47 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 52 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 57 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 63 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 69 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 76 | 107,5 | 97,5 | 90 | 82,5 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 84 | 115 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 84+ | 125 | 115 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 75 | 70 | 65 |

**17-бөлім. Пауэрлифтинг (жабдықпен)**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 кг. |  |  | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 36 кг. |  |  | 220 | 190 | 170 | 160 | 140 | 130 | 120 |
| 40 кг. |  |  | 260 | 220 | 200 | 180 | 160 | 150 | 140 |
| 44 кг. |  |  | 310 | 260 | 240 | 210 | 190 | 170 | 160 |
| 48 кг. | 460 | 410 | 360 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 |
| 53 кг. | 530 | 480 | 410 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 |
| 59 кг. | 600 | 550 | 455 | 370 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 |
| 66 кг. | 670 | 610 | 505 | 410 | 360 | 330 | 300 | 270 | 240 |
| 74 кг. | 730 | 670 | 545 | 450 | 400 | 370 | 330 | 300 | 270 |
| 83 кг. | 790 | 720 | 580 | 490 | 440 | 400 | 360 | 320 | 300 |
| 93 кг. | 840 | 760 | 610 | 530 | 480 | 430 | 390 | 340 | 320 |
| 105 кг. | 880 | 800 | 650 | 570 | 510 | 470 | 410 | 360 | 340 |
| 120 кг. | 910 | 830 | 690 | 610 | 540 | 500 | 440 | 385 | 360 |
| + кг. | 940 | 850 | 730 | 630 | 560 | 520 | 470 | 410 | 385 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 |  |  | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| 36 |  |  | 165 | 135 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |
| 40 |  |  | 200 | 155 | 135 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 43 | 310 | 265 | 230 | 175 | 150 | 135 | 120 | 110 | 100 |
| 47 | 340 | 285 | 255 | 190 | 165 | 150 | 135 | 120 | 110 |
| 52 | 370 | 315 | 280 | 210 | 180 | 165 | 150 | 135 | 120 |
| 57 | 400 | 342,5 | 305 | 230 | 200 | 180 | 165 | 150 | 135 |
| 63 | 440 | 375 | 330 | 255 | 220 | 200 | 180 | 165 | 150 |
| 69 | 460 | 395 | 350 | 280 | 245 | 220 | 192,5 | 175 | 160 |
| 76 | 480 | 415 | 372,5 | 305 | 265 | 240 | 205 | 187,5 | 170 |
| 84 | 500 | 435 | 395 | 330 | 285 | 260 | 220 | 200 | 180 |
| +84 | 530 | 460 | 415 | 360 | 320 | 285 | 250 | 220 | 200 |

**18-бөлім. Стендтік штанганы басу (жабдықпен)**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 кг. |  |  | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 36 кг. |  |  | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 40 кг. |  |  | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 44 кг. |  |  | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 48 кг. | 120 | 105 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 |
| 53 кг. | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| 59 кг. | 157,5 | 140 | 120 | 110 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 |
| 66 кг. | 180 | 160 | 140 | 125 | 107,5 | 95 | 82,5 | 75 | 67,5 |
| 74 кг. | 200 | 180 | 160 | 140 | 120 | 105 | 90 | 82,5 | 75 |
| 83 кг. | 220 | 200 | 180 | 155 | 135 | 115 | 97,5 | 90 | 82,5 |
| 93 кг. | 240 | 215 | 195 | 165 | 145 | 125 | 105 | 97,5 | 90 |
| 105 кг. | 255 | 230 | 205 | 175 | 155 | 135 | 115 | 105 | 97,5 |
| 120 кг. | 270 | 245 | 220 | 185 | 165 | 145 | 125 | 115 | 105 |
| + кг. | 280 | 255 | 230 | 195 | 175 | 155 | 135 | 125 | 115 |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 32 |  |  | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 36 |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 |
| 40 |  |  | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 |
| 43 | 80 | 72,5 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 47 | 90 | 80 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 52 | 100 | 87,5 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 57 | 110 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 |
| 63 | 120 | 102,5 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 |
| 69 | 127,5 | 107,5 | 97,5 | 90 | 82,5 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| 76 | 135 | 112,5 | 102,5 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 |
| 84 | 142,5 | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 65 |
| +84 | 155 | 130 | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |

**19-бөлім. Тірек-қимыл аппараты зақымдалған (ТҚАЗ) пауэрлифтинг нормалары**

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. |
| 49 кг. | 105 | 90 | 77 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 54 кг. | 110 | 95 | 83 | 75 | 65 | 55 | 45 | 35 |
| 59 кг. | 115 | 100 | 89 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
| 65 кг. | 126 | 110 | 96 | 86 | 75 | 65 | 55 | 45 |
| 72 кг. | 133 | 120 | 105 | 92 | 80 | 73 | 62 | 55 |
| 80 кг. | 141 | 130 | 115 | 102 | 90 | 80 | 70 | 65 |
| 88 кг. | 150 | 138 | 125 | 112 | 98 | 88 | 78 | 72 |
| 97 кг. | 161 | 147 | 135 | 123 | 107 | 97 | 87 | 79 |
| 107 кг. | 175 | 155 | 145 | 133 | 117 | 107 | 97 | 87 |
| +107 кг. | 181 | 164 | 152 | 130 | 124 | 114 | 104 | 94 |

      Әйедлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салмақ категориясы | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. |
| 41 кг. | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 22 | 20 |
| 45 кг. | 54 | 49 | 44 | 39 | 34 | 29 | 24 | 21 |
| 50 кг. | 59 | 54 | 48 | 43 | 38 | 33 | 28 | 23 |
| 55 кг. | 64 | 58 | 52 | 47 | 42 | 37 | 32 | 27 |
| 61 кг. | 70 | 64 | 58 | 53 | 46 | 42 | 37 | 32 |
| 67 кг. | 75 | 68 | 62 | 57 | 50 | 46 | 41 | 36 |
| 73 кг. | 78 | 71 | 65 | 60 | 53 | 49 | 44 | 39 |
| 79 кг. | 81 | 74 | 68 | 63 | 56 | 52 | 47 | 42 |
| 86 кг. | 84 | 77 | 71 | 66 | 59 | 55 | 50 | 45 |
| +86 кг. | 87 | 80 | 74 | 69 | 62 | 58 | 52 | 47 |

**12-параграф. Президенттік көпсайыс (Полиатлон)**

      Ерлер мен әйелдерге арналған разряд нормалары 100 балдық кесте Ресми конкурстар бағдарламаларына қосуға арналған пәндер мазмұнының кестесі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жас санаттары | Жаттығулар | Спорттық атақтары | | Спорт түрлері бойынша санаттар | | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1ис.р. | 2с.р. | 3с.р. | 1 ж.р. | 2 ж.р. | 3 ж.р. | |
| Бессайыс rsh-thr-er (Five-event rsh-thr-er) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер, Юниор ұлдар (21-23 жаста),  юниор ұлдар (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы  100 м жүгіру, спорттық снарядты лақтыру 700 гр, атыс - III-ПВ/ ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 3000 м | 410 | 375 | 320 | 260 | 190 | 120 | - | - | - | |
| Әйелдер,  Юниор қыздар (21-23 жаста), Юниор қыздар (18-20 жас), қыздар (16-17 жас) | Жазғы  100 м жүгіру, спорттық снарядты лақтыру 500 г, атыс - III-ПВ/ ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 2000 м | 410 | 375 | 320 | 260 | 190 | 120 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, спорттық снарядты лақтыру 500 г, атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 2000 м жүгіру |  |  | 350 | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, спорттық снарядты лақтыру 300 г, атыс - III/IIIа- ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, шынтақ тірегімен тірекке және тоқтаусыз отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру |  |  | 350 | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, 150 г доп лақтыру, ату - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, шынтақ тірегімен тірекке және тоқтаусыз отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру |  |  |  | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, 150 г доп лақтыру, ату - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру |  |  |  | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, 150 г доп лақтыру, ату - IIа /II-ПВ/ ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 25 м жүзу, 1000 м жүгіру |  |  |  |  |  | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы  60 м жүгіру, 150 г доп лақтыру, ату - IIа /II-ПВ/ ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 25 м жүзу, 1000 м жүгіру |  |  |  |  |  | 190 | 180 | 160 | 120 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Төртсайыс rsh-sfs-er (Four-event rsh-sfs-er) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер,  Юниор ұлдар (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  50 м/ 60 м жүгіру, атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 2000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 340 | 310 | 265 | 210 | 160 | 120 | - | - | - | |
| Әйелдер,  Юниор қыздар (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  50 м/ 60 м жүгіру, атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 340 | 310 | 265 | 210 | 160 | 120 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  50 м/60 м жүгіру, атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | 95 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  50 м/60 м жүгіру, атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 280 | 210 | 190 | 180 | 160 | 120 | 95 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  50 м/ 60 м жүгіру Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұғырда шынтақпен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  50 м/ 60 м жүгіру Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұғырда шынтақпен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  50 м/60 м жүгіру, атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), 25 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  |  |  | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  50 м/60 м жүгіру, атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), 25 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  |  |  | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы  атыс - II-ПВ/ ПП жаттығуы (тіреуде шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру) 30 м/60 м жүгіру, күш гимнастикасы, 1000 м./1500 м./2000 м жүгіру. |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы  атыс - II-ПВ/ ПП жаттығуы (тіреуде шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру) 30 м/60 м жүгіру, күш гимнастикасы, 1000 м./1500 м./2000 м жүгіру. |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы  30 м/60 м жүгіру, 25 м/50 м жүзу, допты лақтыру, 1000 м/1500 м/2000 м жүгіру. |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы  30 м/60 м жүгіру, 25 м/50 м жүзу, допты лақтыру, 1000 м/1500 м/2000 м жүгіру. |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы  30 м/60 м жүгіру, күштік гимнастика, 1000 м./1500 м./2000 м жүгіру, тұрағынан ұзындыққа секіру |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы  30 м/60 м жүгіру, күштік гимнастика, 1000 м./1500 м./2000 м жүгіру, тұрағынан ұзындыққа секіру |  |  |  | 220 | 170 | 155 | 140 | 130 | 95 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | |
| Төртсайыс rsh-cr-rrs (Four-event rsh-cr-rrs) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер,  Юниор ұлдар  (21-23 жаста),  Юниор ұлдар  (18-20 жас),  Ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин. Роликті шаңғы жарысы 10 км, кросс 8 км | 340 | 310 | 265 | 210 | 160 | 120 | - | - | - | |
| Әйелдер,  Юниор қыздар  (21-23 жаста),  Юниор қыздар  (18-20 жас),  Қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 4 мин. Роликті шаңғымен жүгіру 5 км, кросс 4 км | 340 | 310 | 265 | 210 | 160 | 120 | - | - | - | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | |
| Үшсайыс rsh-hex-er (Three-event rsh-hex-er) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жаста),  Юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин, жүгіру 2000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жаста),  Юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III- ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), қолды бүгу және 4 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұғырда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), тарту - 3 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды бүгу және бейім қалыпта ұзарту - 3 мин., жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIа / II-ПВ / ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIа /II-ВП/ ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин., жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Үшсайыс rsh-sfs-er (Three-event rsh-sfs-er) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), жасөспірімдер  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 2000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III-  ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ТП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), 50 м жүзу, 1000 м жүгіру (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м,  жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м,  жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Үшсайыс rsh-sfs-cr (Three-event rsh-sfs-cr) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығу (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, айқас 5 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығу (10 ату, 10 м, байырғы), жүзу 100 м, айқас 3 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, айқас 3 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, айқас 3 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, айқас 3 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 50 м, айқас 3 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 25 м, айқас 2 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), жүзу 25 м, айқас 2 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Үшсайыс rsh-hex- ccs (Three-event rsh-hex- ccs) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин, шаңғымен 10 км шаңғымен жүгіру | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 4 мин. Шаңғымен жүгіру 5 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), тарту - 3 мин. Шаңғымен жүгіру 5 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, шаңғымен жүгіру 3 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, шаңғымен 3 км шаңғымен жүгіру |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, отыру немесе тұру, стендте шынтақтың тіреуімен), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, шаңғымен жүгіру 2 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, шаңғымен шаңғымен жүгіру 2 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, отыру немесе тұру, стеллажда шынтақ тіреуі бар), қолды иілту және бейім қалыпта ұзарту - 3 мин. шаңғы жарысы 1 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Үшсайыс (rsh-hex-rrs) (Three-event rsh-hex-rrs) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин, роликті шаңғы жарысы 10 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 4 мин. Роликті шаңғы жарысы 5 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), тарту - 3 мин, роликті шаңғымен жүгіру 5 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, роликті шаңғы жарысы 3 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, роликті шаңғы жарысы 3 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин. Роликті шаңғымен жүгіру 2 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Үшсайыс rsh-hex-cr (Three-event rsh-hex-cr) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин, айқас 8 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Әйелдер  Кіші әйелдер  (21-23 жас), кіші  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 4 мин, кросс 4 км | 270 | 235 | 195 | 155 | 120 | 80 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), тарту - 3 мин, айқас 4 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, айқас 3 км |  |  | 195 | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, айқас 3 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұғырда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин, айқас 3 км |  |  |  | 155 | 120 | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин, айқас 2 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы , қысқы  Атыс - IIа / II-ПВ/ ПП жаттығуы (5 атысты, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды иілту және бейім қалыпта ұзарту - 3 мин, айқас 2 км |  |  |  |  |  | 110 | 100 | 90 | 75 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Қоссайыс hex-er (Double-event hex-er) (ұпайлар) | | | | | | | | | | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  Тарту - 3 мин, жүгіру 2000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  | 130 | 100 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы , жабық  1000 м жүгірумен (200 м, 400 м шеңбер) 3 мин. иілгіш қалыпта қолды бүгу және ұзарту |  |  | 130 | 100 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (12-13 жас), ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  Тарту - 3 мин, жүгіру 1000 м (шеңбер 200 м, 400 м) |  |  |  | 100 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (12-13 жас),  Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы , жабық  500 м жүгірумен (200 м, 400 м шеңбер) 3 мин. |  |  |  | 100 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | |  |  | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Қоссайыс hex-ccs (Double-event hex-ccs) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер, юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | қысқы  Шаңғымен жүгіру – 4 мин, шаңғымен жүгіру – 10 км |  |  | 130 | 100 | 80 | 60 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | қысқы  Қару-жарақты бүгу және ұзарту - 4 мин. Шаңғымен жүгіру - 5 км |  |  | 130 | 100 | 80 | 60 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | қысқы  Шаңғымен жүгіру – 3 мин, шаңғымен жүгіру – 5 км |  |  | 130 | 90 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | қысқы  3 мин, шаңғымен жүгіруден 3 км жүгіру |  |  | 130 | 90 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | қысқы  Шаңғымен жүгіру - 3 мин, шаңғымен жүгіру - 3 мин |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | қысқы  3 мин, шаңғымен жүгіру 2 км |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | қысқы  Шаңғымен жүгіру - 3 мин, шаңғымен жүгіру - 2 км |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | қысқы  3 мин, шаңғымен шаңғымен жүгіруге бейім жағдайдағы қаруды бүгу және ұзарту |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | |  |  | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Қоссайыс rsh-ccs (Double-event rsh-ccs) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), шаңғымен 10 км шаңғымен жүгіру |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | қысқы  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып), шаңғымен 5 км шаңғымен жүгіру |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), шаңғымен жүгіру 5 км |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | қысқы  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), шаңғымен жүгіру 3 км |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), шаңғымен 3 км шаңғымен жүгіру |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | қысқы  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), шаңғымен 2 км шаңғымен жүгіру |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), шаңғымен жүгіру 2 км |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | қысқы  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), шаңғымен 1 км шаңғымен жүгіру |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | |  |  | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Двоеборье rsh-hex (Double-event rsh-hex) (ұпайлар) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып), тарту - 4 мин |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - III-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 4 мин |  |  | 130 | 100 | 90 | 60 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте және тоқтаусыз шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин |  |  | 130 | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - III/IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стендте шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру және тоқтаусыз), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин |  |  | 130 | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м. Стеллажда шынтақпен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин. |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - IIIа-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды иілту және 3 мин. |  |  |  | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | |
| Ұлдар  (10-11 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - IIа/II-ПВ/ПП жаттығуы (5 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), тарту - 3 мин |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Қыздар  (10-11 жас) | Жазғы, қысқы, жабық  Атыс - IIа / II-ПВ/ПП жаттығуы (5 атысты, 10 м, стеллажда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру), қолды иілу және бейім жағдайда ұзарту - 3 мин |  |  |  |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | |
| Нысандағы балдардың ең аз саны | |  |  | 35 | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 | |
| Командалық жарыстар rshst-srr (Team competitions rshst-srr) (орын) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор ұлдар (18-20 жас) | Қысқы  Атыс - IIIк-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), шаңғы эстафетасы 3х5 км/4х5 км |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жас), юниор қыздар  (18-20 жас) | Қысқы  Атыс - IIIк-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), шаңғы эстафетасы 3х3км/4х5км |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | - | - | - | |
| Ұлдар  (16-17 жас),  Ұлдар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - IIIк-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), шаңғы эстафетасы 3х3км/4х3км |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | - | - | - | |
| Қыздар  (16-17 жас),  Қыздар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - IIIк-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, байырғы), шаңғы эстафетасы 3х2км/4х2км |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | - | - | - | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Қысқы  Атыс - IIIка-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), шаңғы эстафетасы 3х3 км/ 4х3 км |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Қысқы, жабық  Атыс - IIIка-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру), шаңғы эстафетасы 3х2км/4х2км |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | |
| Командалық жарыстар rshct-srr  (Team competitions rshct-srr) (орын) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  әйелдер  Юниор ұлдар  (21-23 жас), юниор қыздар  (21-23 жаста),  Юниор ұлдар  18-20 жас), юниор қыздар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас), қыздар(16-17 жас) | Қысқы  Атыс - IIsv(3)-ПВ/ПП жаттығуы (3х5 атысты, 10 м, тұрып, бір рет, 100 м пенальти), шаңғы эстафетасы 6х1,2 км |  | 1 | 2 | 3м | 4-5 | 6-8 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас),  Қыздар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - IIsv(2)-ПВ/ПП жаттығуы (2х5 атысты, 10 м, тұрып, бір уақытқа, 100 м пенальти), шаңғы эстафетасы 6х1,2 км |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-14 | |
| Ұлдар  (12-13 жас),  Қыздар  (12-13 жас) | Қысқы  Ату - IIvp(1)-ПВ/ПП жаттығуы (1х5 ату, 10 м, стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру, біраз уақытқа 100 м пенальти), шаңғы эстафетасы 6х1,2 км |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-14 | |
| Үшсайыс эстафетасы rshct-ccs (Three-event relay rshct-ccs) (орын) | | | | | | | | | | | |
| Ерлер  Юниор ұлдар  (21-23 жаста),  Юниор ұлдар  (18-20 жас), ұлдар  (16-17 жас) | Қысқы  Атыс - IIIz-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұрып, 20 с пенальти), 20 рет тарту, шаңғымен 1,5 км шаңғымен жүгіру |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | - | - | - | |
| Әйелдер  Юниор қыздар  (21-23 жаста),  Юниор қыздар  (18-20 жас), қыздар  (16-17 жас) | Қысқы  Атыс - IIIz-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, тұрып, айып 20 с), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 40 рет, шаңғымен жүгіруден 1 км |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | - | - | - | |
| Ұлдар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - IIIz-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, отыру немесе тұру, 20 с пенальти), 10 рет тарту, шаңғымен жүгіру 1 км |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-14 | |
| Қыздар  (14-15 жас) | Қысқы  Атыс - IIIz-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м, отыру немесе тұру, 20 с айыппұл), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 25 рет, шаңғымен жүгіру 1 км |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-14 | |
| Ұлдар  (12-13 жас) | Жазғы  Атыс - IIIжa-ПВ/ПП жаттығуы (10 ату, 10 м. Стеллажда шынтақ тіреуімен отыру немесе тұру, майда 20 с),  5 рет тарту, шаңғымен жүгіру 1 км |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-14 | |
| Қыздар  (12-13 жас) | Жазғы  Атыс - IIIза-ПВ/ПП жаттығуы (10 атысты, 10 м, тұғырда шынтақтың тіреуімен отыру немесе тұру, 20 с айыппұл), қолды бүгу және бейім жағдайда ұзарту - 10 рет, шаңғымен жүгіру  1 км |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-8 | 9-14 | |
| Ескерту:  ПВ- пневматикалық мылтық;  ПП- пневматикалық тапанша;  бессайыс rsh-thr-er (five-event rsh-thr-er) rsh - rifle shooting – мылтықпен ату; thr - throwing- лақтыру; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  бессайыс psh-thr-er (five-event psh-thr-er) psh - pistol shooting – тапаншамен ату; thr - throwing - лақтыру; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  төртсайыс rsh-sfs-er (four-event rsh-sfs-er) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; sfs - swimming free-style – еркін стильде жүзу; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  төртсайыс psh-sfs-er (four-event psh-sfs-er) psh - pistol shooting – тапаншамен ату; sfs - swimming free-style - еркін стильде жүзу; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  төртсайыс rsh-rrs-cr (four-event rsh-rrs-cr) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; rrs – race on roller skis роликті шаңғымен жүгіру; cr- cross – кросс;  үшсайыс rsh-hex-er (three-event rsh-hex-er) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  үшсайыс rsh-sfs-er (Three-event rsh-sfs-er) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; sfs - swimming free-style - еркін стильмен жүзу; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  үшсайыс rsh-sfs-cr (three-event rsh-sfs-cr) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; sfs - swimming free-style еркін стильмен жүзу; cr - cross – кросс;  троеборье rsh-hex-ccs (three-event rsh-hex-ccs) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату  hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  үшсайыс psh-hex-ccs (three-event psh-hex-ccs) psh - pistol shooting - тапаншамен ату; hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; ccs - cross country skiing - шаңғы жарысы;  үшсайыс rsh-hex-rrs (three-event rsh-hex-rrs) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; rrs - race on roller skis - роликті шаңғымен жүгіру;  үшсайыс rsh-hex-cr rsh - rifle shooting – мылтықпен ату; hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; cr - cross – кросс;  қоссайыс hex-ccs (double-event hex-ccs) hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  қоссайыс rsh-ccs (double-event rsh-ccs) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  қоссайыс rsh-hex (Double-event rsh-hex) rsh - rifle shooting - мылтықпен ату; hex - heaving exercises - күш гимнастикасы;  қоссайыс hex-er (double-event hex-er) hex - heaving exercises - күш гимнастикасы; er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  қомандалық жарыстар rshst-srr (team competitions rshst-srr) rshst - rifle shooting by the stationary targets - стационарлық нысаналармен мылтықпен ату (командалық), srr - skiing relay race – шаңғы эстафета;  қомандалық жарыстар rshct-srr (team competitions rshct-srr) rshct - rifle shooting by the closing targets - жабылу нысаналары бойынша мылтықпен ату (командалық); srr - skiing relay race – шаңғы эстафета;  эстафета-үшсайыс rshct-ccs (three-event relay rshcbt-ccs) rshct - rifle shooting by the closing targets - жабылу нысаналары бойынша мылтықпен ату (командалық); ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  ccs - cross country skiing – шаңғы жарысы;  er - endurance race - шыдамдылық жүгіру;  cr - cross – кросс;  hex - heaving exercises – күш гимнастикасы;  psh - pistol shooting - тапаншамен ату;  rsh - rifle shooting - мылтықпен ату;  rrs - race on roller skis - роликті шаңғымен жүгіру;  rshct - rifle shooting by the closing targets - жабылу нысаналары бойынша мылтықпен ату (командалық);  rshst - rifle shooting by the stationary targets - стационарлық нысаналармен мылтықпен ату (командалық);  sfs - swimming free-style - еркін стильмен жүзу;  srr - skiing relay race – шаңғы эстафета;  thr - throwing- лақтыру. | | | | | | | | | | | |

**13-параграф . Оқ ату, стенд ату, садақ ату 20-бөлім. Оқ ату бойынша нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жаттығу көрс. | Жаттығу шарттары | Қашықтық метр | Спорттық атақтар | | Спорттық разрядтар | | | | |
| ҚР ХДСШ | ҚР СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жө. |
| Пневматикалық мылтық (әйелдер) | | | | | | | | | |
| ВП-1 | Үстелге тіреп ату, 20 рет ату | 10 |  |  |  |  | 160 | 140 | 120 |
| ВП-2 | Тұрып ату, 20 рет ату | 10 |  |  |  |  | 140 | 120 | 100 |
| ВП-4 | Тұрып ату, 40 рет ату  Ұпайлар | 10 | - | 390 | 379 | 368 | 358 | 345 | 330 |
| Тұрып ату, 40 рет ату ондықтарды ескере отырып, ұпайлар | - | 407,0 | 398,0 | 388,0 | 378,0 | 367,0 | 352,0 |
| ВП-6 | Тұрып ату, 60 рет ату  Ұпайлар | 10 | 592 | 586 | 569 | 552 | 537 | 520 | - |
| Тұрып ату, 60 рет ату  Ондықтарды ескере отырып ұпайлар | 622,0 | 610,0 | 597,0 | 582,0 | 567,0 | 551,0 | - |
| ВП-10 | Қозғалмалы нысанаға 20 рет ату, баяу жылдамдық | 10 | - | - | - | 175 | 165 | 155 | 135 |
| ВП-11 | Қозғалмалы нысанаға 40 рет ату (20+20), баяу және тез жылдамдық | 10 | - | 360 | 350 | 340 | 320 | 310 | 300 |
| ВП-11А | Қозғалыстағы нысанаға ату,  40 рет ату (20+20), аралас тізбектегі баяу және тез жылдамдық | 10 | 365 | 355 | 335 | 325 | 310 | 300 | 290 |
| ВП-12 | Қозғалыстағы нысанаға ату,  60 рет ату (30+30), баяу және тез жылдамдық | 10 | 560 | 550 | 530 | 520 | 510 | 500 | 490 |
| ВП-6-КС | Командалық жарыс тұрып ату (3 адам x 60 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1866 | 1830 | 1791 | - | - | - | - |
| ВП-11-КС | Командалық жарыс қозғалмалы нысанаға ату,  (3 адам 40 рет ату 20+20) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1080 | 1050 | 1020 | 990 | 960 | 930 | - |
| ВП-12-КС | Командалық жарыс қозғалмалы нысанаға ату,  (3 адам 60 ату 30+30) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1680 | 1650 | 1620 | 1590 | 1560 | 1530 | - |
| ВП-11-ПС | Қозғалыстағы нысанаға ату,  40 ату (20+20), аралас жұп (еркек+әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 |
| ВП-6 ПС | Тұрып ату аралас жұп (ер + әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 624,0 | 612,5 | - | - | - | - | - |
| Шағын калибрлі мылтық (әйелдер) | | | | | | | | | |
| МВ-1 | Тіреп жатып ату,  10 рет ату | 50 |  |  |  |  | 87 | 83 | 78 |
| МВ-2 | Жатып ату 10 рет ату | 50 |  |  |  |  | 85 | 80 | 72 |
| МВ-4 | Үш позициядан ату,  30 рет ату (3 x 10) | 50 | - | - | - | 267 | 257 | 247 | 237 |
| МВ-5 | Үш позициядан ату,  60 рет ату (3 x 20) | 50 | 585 | 575 | 565 | 540 | 525 | 515 | 500 |
| МВ-7 | Тұрып ату, 40 рет ату | 50 | 376 | 368 | 358 | 348 | 342 | 330 | 300 |
| МВ-8 | Жатып ату, 30 рет ату | 50 | - | - | 290 | 282 | 260 | 250 | 240 |
| МВ-9 | Жатып ату, 60 рет ату  Ұпайлар | 50 | 594 | 588 | 580 | 570 | 564 | 550 | 540 |
| Жатып ату, 60 рет ату  Ондықтарды ескере отырып ұпайлар | 622,5 | 615,0 | 611,0 | 603,0 | 593,0 | - | - |
| МВ-6 | Үш позициядан ату,  120 рет ату (3 x 40) | 50 | 1163 | 1145 | 1122 | 1107 | 1077 | 1067 | - |
| МВ-10 | Қозғалмалы нысанаға ату 20 рет, баяу жылдамдық | 50 | - | - | - | 178 | 165 | 155 | 140 |
| МВ-11 | Қозғалмалы нысанаға ату 40 рет (20+20), баяу және тез жылдамдық | 50 | 380 | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 |
| МВ-11А | Қозғалыстағы нысанаға ату  40 рет (20+20), баяу және тез жылдамдықтар аралас ретпен | 50 | 375 | 370 | 365 | 360 | 350 | 340 | 320 |
| МВ-12 | Қозғалыстағы нысанаға ату  60 рет (30+30), баяу және тез жылдамдық | 50 | 570 | 560 | 550 | 540 | 530 | 520 | 500 |
| МВ-6-КС | Командалық жарыс үш позициядан ату (3 адам x 45 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 1310 | 1288 | 1262 | - | - | - | - |
| МВ-6-ПС | Үш позициядан ату аралас жұп (еркек+әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 877 | 862 | - | - | - | - | - |
| Пневматикалық тапанша (әйелдер) | | | | | | | | | |
| ПП-1 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 20 рет ату | 10 | - | - | - | 178 | 170 | 165 | 155 |
| ПП-2 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 40 рет ату | 10 | 383 | 377 | 367 | 357 | 343 | 330 | 315 |
| ПП-3 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 60 рет ату | 10 | 579 | 570 | 557 | 542 | 532 | 522 | 507 |
| ПП-3-КС | Командалық жарыс қара шеңберлі нысанаға ату (3 адам x 60 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1737 | 1710 | 1671 | - | - | - | - |
| ПП-3-ПС | Қара шеңберлі нысанаға ату аралас жұп (ер + әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 582 | 573 | - | - | - | - | - |
| Шағын калибрлі тапанша (әйелдер) | | | | | | | | | |
| МП-1 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 10 рет ату | 25 | - | - | - | - | 86 | 82 | 75 |
| МП-2 | Шыға келген нысанаға ату 30 рет ату | 25 | - | - | 280 | 275 | 270 | 260 | 247 |
| МП-3 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 30 рет ату | 25 | - | 272 | 262 | 250 | 240 | 230 | 220 |
| МП-4 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 30 рет ату | 25 | - | - | 282 | 277 | 272 | 262 | 247 |
| МП-5 | Қара шеңберлін және шыға келген нысанаға ату, 60 рет (30 + 30) | 25 | 580 | 573 | 562 | 550 | 540 | 520 | 500 |
| МП-6 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 60 рет ату | 50 | 560 | 550 | 535 | 525 | 510 | - | - |
| МП-10 | Қара шеңберлі шыға келген нысанаға ату,  60 рет ату (20+20+20) | 25 | 569 | 560 | 555 | 540 | 525 | 515 | 505 |
| МП-5-КС | Командалық жарыс қара шеңберлі және шыға келген нысанаға ату (3 адам x 30 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 25 | 870 | 860 | 843 | - | - | - | - |
| МП-8-ПС | Шыға келген бес нысанаға ату аралас жұп (еркек+әйел)  Екі спортшы жинаған ұпайлар | 25 | 580 | 570 | - | - | - | - | - |
| Пневматикалық мылтық (ерлер) | | | | | | | | | |
| ВП-1 | Үстелге тіреп ату,  20 рет ату | 10 | - | - | - | - | 170 | 150 | 130 |
| ВП-2 | Тұрып ату, 20 рет ату | 10 | - | - | - | - | 150 | 130 | 110 |
| ВП-4 | Тұрып ату, 40 рет ату  Ұпайлар | 10 | - | 392 | 380 | 370 | 360 | 350 | 340 |
| Тұрып ату, 40 рет ату  Ондықтарды ескере отырып ұпайлар | - | 408,0 | 400,0 | 392,0 | 384,0 | 373,0 | 360,0 |
| ВП-6 | Тұрып ату, 60 ату  Ұпайлар | 10 | 594 | 589 | 570 | 555 | 540 | 525 | - |
| Тұрып ату, 60 рет ату  Ондықтарды ескере отырып ұпайлар | 624,0 | 612,5 | 600,0 | 588,0 | 576,0 | 560,0 | - |
| ВП-10 | Қозғалмалы нысанаға ату, 20 рет ату, баяу жылдамдық | 10 | - | - | - | 180 | 170 | 160 | 140 |
| ВП-11 | Қозғалмалы нысанаға ату, 40 рет ату (20+20), баяу және тез жылдамдық | 10 | - | 370 | 360 | 350 | 340 | 320 | 310 |
| ВП-11а | Қозғалмалы нысанаға ату, 40 рет ату (20+20), баяу және тез жылдамдықтар аралас ретпен | 10 | 375 | 365 | 355 | 345 | 330 | 320 | - |
| ВП-12 | Қозғалмалы нысанаға ату, 60 рет ату (30+30), баяу және жылдам жылдамдық | 10 | 570 | 560 | 540 | 530 | 520 | 510 | 500 |
| ВП-6-КС | Командалық жарыс тұрып ату (3 адам x 60 ату)  Үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1872 | 1837 | 1800 | - | - | - | - |
| ВП-11-КС | Командалық жарыс қозғалмалы нысанаға ату,  (3 адам 40 оқ 20+20)  Үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1110 | 1080 | 1050 | 1020 | 990 | 960 | 300 |
| ВП-12-КС | Командалық жарыс қозғалмалы нысанаға ату,  (3 адам 60 ату 30+30) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1710 | 1680 | 1650 | 1620 | 1590 | 1560 | - |
| ВП-11-ПС | Қозғалыстағы нысанаға ату,  40 ату (20+20), аралас жұп (ер+әйел)  Екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 | 310 | - |
| ВП-6 ПС | Тұрып ату аралас жұп (ер + әйел)  Екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 624,0 | 612,5 | - | - | - | - | - |
| Шағын калибрлі мылтық (ерлер) | | | | | | | | | |
| МВ-1 | Тіреп жатып ату,  10 рет ату | 50 | - | - | - | - | 90 | 85 | 80 |
| МВ-2 | Жатып ату 10 рет ату | 50 | - | - | - | - | 87 | 82 | 75 |
| МВ-4 | Үш позициядан ату,  30 ату (3 x 10) | 50 | - | - | - | 270 | 260 | 250 | 240 |
| МВ-5 | Үш позициядан ату,  60 ату (3 x 20) | 50 | 587 | 578 | 565 | 543 | 528 | 518 | - |
| МВ-6 | Үш позициядан ату,  120 ату (3 x 40) | 50 | 1170 | 1150 | 1125 | 1110 | 1080 | 1070 | - |
| МВ-7 | Тұрып ату, 40 рет ату | 50 | - | 370 | 362 | 352 | 342 | 330 | 300 |
| МВ-8 | Жатып ату, 30 ату | 50 | - | - | 292 | 285 | 270 | 260 | 250 |
| МВ-9 | Жатып ату, 60 рет ату. Ұпайлар | 50 | 595 | 590 | 585 | 577 | 567 | 557 | 550 |
| Жатып ату, 60 рет ату. Ондықтарды ескере отырып ұпайлар | 624,0 | 618,0 | 611,0 | 603,0 | 593,0 | 583,0 | 573,0 |
| МВ-10 | Қозғалмалы нысанаға ату 20 рет ату, баяу жылдамдық | 50 | - | - | - | 183 | 170 | 160 | 140 |
| МВ-11 | Қозғалмалы нысанаға ату 40 рет ату (20+20), баяу және тез жылдамдық | 50 | 385 | 380 | 375 | 365 | 350 | 340 | 320 |
| МВ-11а | Қозғалмалы нысанаға ату 40 рет ату (20+20), баяу және тез жылдамдықтар аралас ретпен | 50 | 380 | 375 | 370 | 360 | 350 | 340 | 320 |
| МВ-12 | Қозғалмалы нысанаға ату 60 рет ату (30+30), баяу және тез жылдамдық | 50 | 580 | 570 | 560 | 550 | 540 | 520 | 500 |
| МВ-13 | Тұрып ату, 60 ату | 50 | - | 552 | 534 | 520 | 510 | 500 | 490 |
| МВ-6-КС | Командалық жарыс үш позициядан ату (3 адам x 45 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 1316 | 1294 | 1266 | - | - | - | - |
| МВ-6-ПС | Үш позициядан ату аралас жұп (еркек+әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 877 | 862 | - | - | - | - | - |
| Ірі калибрлі мылтық (ерлер) | | | | | | | | | |
| АВ-5 | Үш позициядан ату  60 рет ату (3 x 20) | 300 | 572 | 560 | 525 | - | - | - | - |
| ПВ-5 | Үш позициядан ату  60 рет ату (3 x 20) | 300 | 580 | 570 | 560 | 545 | - | - | - |
| ПВ-6 | Үш позициядан ату,  120 ату (3 x 40) | 300 | 1160 | 1145 | 1120 | 1100 | - | - | - |
| ПВ-9 | Жатып ату, 60 ату | 300 | 594 | 590 | 585 | 580 | - | - | - |
| Шағын калибрлі тапанша (ерлер) | | | | | | | | | |
| МП-1 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 10 ату | 25 | - | - | - | - | 90 | 85 | 80 |
| МП-2 | Шыға келген нысанаға ату 30 рет ату | 25 | - | - | 283 | 278 | 273 | 263 | 250 |
| МП-3 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 30 рет ату | 50 | - | 276 | 266 | 260 | 255 | 245 | 240 |
| МП-4 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 30 рет ату | 25 | - | - | 285 | 280 | 275 | 265 | 250 |
| МП-5 | Қара шеңберлі нысанаға және шыға келген нысанаға ату, 60 ату (30 + 30) | 25 | 584 | 580 | 567 | 555 | 545 | 535 | 520 |
| МП-6 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 60 ату | 50 | 563 | 552 | 540 | 530 | 515 | 500 | 490 |
| МП-7 | Шыға келген бес нысанаға ату,  30 рет ату | 25 | - | - | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 |
| МП-8 | Шыға келген бес нысанаға ату,  60 рет ату | 25 | 580 | 570 | 560 | 550 | 540 | 530 | 500 |
| МП-9 | Қара шеңберлі шыға келген нысанаға ату,  30 рет ату (10+10+10) | 25 | - | - | 280 | 272 | 265 | 260 | 240 |
| МП-10 | Қара шеңберлі шыға келген нысанаға ату,  60 рет ату (20+20+20) | 25 | 574 | 565 | 560 | 545 | 530 | 520 | 510 |
| МП-11 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 40 рет ату | 50 | - | 365 | 355 | 345 | 335 | 320 | 310 |
| МП-8-КС | Командалық жарыс пайда келген бес нысанаға ату (3 адам x 30 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 870 | 855 | 840 | - | - | - | - |
| МП-8-ПС | Шыға келген бес нысанаға ату аралас жұп (еркек+әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 50 | 580 | 570 | - | - | - | - | - |
| Ірі калибрлі тапанша (ерлер) | | | | | | | | | |
| РП-5 | Қара шеңберлі және шыға келген нысанаға ату 60 рет ату (30+30) | 25 | 585 | 580 | 575 | 565 | 555 | 540 | - |
| Пневматикалық тапанша (ерлер) | | | | | | | | | |
| ПП-1 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 20 рет ату | 10 | - | - | - | 180 | 172 | 165 | 160 |
| ПП-2 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 40 рет ату | 10 | - | 382 | 373 | 360 | 345 | 340 | 320 |
| ПП-3 | Қара шеңберлі нысанаға ату, 60 рет ату | 10 | 582 | 573 | 560 | 545 | 535 | 525 | 510 |
| ПП-3-КС | Командалық жарыс қара шеңберлі нысанаға ату (3 адам x 60 ату) үш спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 1746 | 1719 | 1680 | - | - | - | - |
| ПП-3-ПС | Қара шеңберлі нысанаға ату аралас жұп (еркек + әйел) екі спортшы жинаған ұпайлар | 10 | 582 | 573 | - | - | - | - | - |

**21-бөлім. Стенд ату бойынша нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/жыныс/ тәртіп | ХДСШ | | СШ | | СШҮ | | 1 | | 2 | | 3 | |
| Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә |
| "Трап" траншеялы стенд жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| Т  (15 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Т-1  (25 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 14 | 12 | 11 |
| Т-2  (50 нысана) | - | - | - | - | - | - | 40 | 39 | 35 | 34 | 25 | 24 |
| Т-3  (75 нысана) | - | - | - | - | 65 | 64 | 60 | 59 | 55 | 54 | 40 | 39 |
| Т-4  (100 нысана) | - | - | - | - | 84 | 83 | 74 | 73 | 70 | 69 | 67 | 66 |
| Т-5  (125 нысана) | 119 | 117 | 113 | 112 | 105 | 104 | 100 | 99 | 94 | - | - | - |
| Т-7  (175 нысана) | 167 | 165 | 157 | 155 | 147 | 145 | 140 | 138 | 132 | - | - | - |
| "Скит" Дөңгелек стенд жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| С  (15 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 9 | 8 | 7 | 6 |
| С-1  (25 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 15 | 14 | 12 | 11 |
| С-2  (50 нысана) | - | - | - | - | - | - | 40 | 39 | 35 | 34 | 25 | 24 |
| С-3  (75 нысана) | - | - | - | - | 65 | 64 | 60 | 59 | 55 | 54 | 40 | 39 |
| С-4  (100 нысана) | - | - | - | - | 84 | 83 | 74 | 73 | 70 | 69 | 67 | 66 |
| С-5 (125 нысана) | 120 | 118 | 115 | 113 | 105 | 104 | 100 | 99 | 94 | - | - | - |
| С-7 (175 нысана) | 168 | 166 | 161 | 159 | 147 | 145 | 140 | 139 | 132 | - | - | - |
| "Дубль-трап" жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| ДТ-1 (30 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 17 | 15 | 14 |
| ДТ-2 (60 нысана) | - | - | - | - | - | - | 41 | 40 | 34 | 33 | 29 | 28 |
| ДТ-3 (90 нысана) | - | - | 71 | 70 | 67 | 66 | 59 | 58 | 50 | 49 | - | - |
| ДТ-4 (120 нысана) | 113 | 112 | 102 | 101 | 96 | 95 | 81 | 80 | - | - | - | - |
| ДТ-5 (150 нысана) | 135 | 132 | 125 | 120 | 110 | 109 | - | - | - | - | - | - |
| ДТ-6 (150 нысана) | - | - | - | - | - | - | 100 | 99 | - | - | - | - |
| ДТ-8 (240 нысана) | 215 | 210 | 200 | 196 | 175 | 172 | 160 | 158 | - | - | - | - |
| "Спортинг-компакт" жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| СПК-1 (25 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 14 | 13 |
| СПК - 2 (50 нысана) | - | - | - | - | - | - | 38 | 37 | 34 | 33 | 30 | 29 |
| СПК - 3 (75 нысана) | - | - | - | - | 63 | 62 | 59 | 58 | 51 | 50 | 45 | 44 |
| СПК - 4 (100 нысана) | 95 | 94 | 90 | 89 | 83 | 82 | 79 | 78 | 67 | 66 | 61 | 60 |
| СПК - 5 (150 нысана) | 135 | 134 | - | - | - | - | - | - | 101 | 100 | 92 | 91 |
| СПК - 6 (200 нысана) | - | - | 134 | 133 | 126 | 125 | 119 | 118 | 135 | 134 | 123 | 122 |
| СПК - 8 (200 нысана | 180 | 179 | 176 | 175 | 165 | 164 | 157 | 156 | - | - | - | - |
| "Спортинг" жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| СП - 1 (50 нысана) | - | - | - | - | - | - | - | - | 34 | 33 | 30 | 29 |
| СП - 2 (100 нысана) | - | - | - | - | 83 | 82 | 79 | 78 | 67 | 66 | 61 | 60 |
| СП - 3 (150 нысана) | - | - | 134 | 133 | 126 | 125 | 119 | 118 | 101 | 100 | 92 | 91 |
| СП - 4 (200 нысана) | - | - | 176 | 175 | 165 | 164 | 157 | 156 | 135 | 134 | 123 | 122 |
| Скит Микс, Трап Микс жаттығуы | | | | | | | | | | | | |
| Скит Микс | 141 | | 133 | | 129 | | 119 | | 109 | | 79 | |
| Трап Микс | 141 | | 133 | | 129 | | 119 | | 109 | | 79 | |
| Траншеялы стенд жаттығуы командалық 3 адам | | | | | | | | | | | | |
| Т-9 (225 нысана) | 210 | 207 | 203 | 200 | 191 | 189 | - | - | - | - | - | - |
| Дөңгелек стенд жаттығуы командалық жаттығу 3 адам | | | | | | | | | | | | |
| С-9 (225 нысана) | 211 | 209 | 205 | 202 | 190 | 187 | - | - | - | - | - | - |
|  | | | | | | | | | | | | |

**22-бөлім. Тірек-қимыл аппараты зақымдалған (ТҚАЗ) оқ ату бойынша нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық тәртіптің атауы | Өлшем бірліктері | Спорттық атақтар | | | | Спорттық разрядтар | | | | | | | |
| ХДСШ | | СШ | | СШҮ | | 1 | | 2 | | 3 | |
| е | ә | е | ә | е | ә | е | ә | е | Ә | е | Ә |
| R-1. Пневматикалық мылтық,  (тұрып ату, 10 м, 60 ату) | Ұпайлар | 595.0 |  | 565 |  | 550 |  | 530 |  | 520 |  | 510 |  |
| R-2. Пневматикалық мылтық, (тұрып ату, 10 м, 60 оқ) | Ұпайлар |  | 590.0 |  | 550 |  | 530 |  | 510 |  | 500 |  | 490 |
| R-3. Пневматикалық мылтық, (жатып ату, белбеуден, үстелге тіреуішпен, 10 м, 60 ату) | Ұпайлар | 625.0 | 625.0 | 590 | 590 | 580 | 580 | 560 | 560 | 550 | 550 | 540 | 540 |
| R-4. Пневматикалық мылтық, (арнайы тіреуіштер,  10 м, 60 ату) | Ұпайлар | 620.0 | 620.0 | 585 | 585 | 580 | 580 | 570 | 570 | 560 | 560 | 550 | 550 |
| R-5. Пневматикалық мылтық, (арнайы тіреуішпен жатып ату,  10 м, 60 ату) | Ұпайлар | 628.0 | 628.0 | 590 | 590 | 585 | 585 | 570 | 570 | 560 | 560 | 550 | 550 |
| R-6. Шағын калибрлі мылтық, (жатып ату, 50 м, 60 оқ) | Ұпайлар | 605.0 | 605.0 | 575 | 575 | 565 | 565 | 550 | 550 | 540 | 540 | 530 | 530 |
| R-9  Шағын калибрлі мылтық, (жатып ату, 50 м, 60 оқ) | Ұпайлар | 610.0 | 610.0 | 575 | 575 | 565 | 565 | 550 | 550 | 540 | 540 | 530 | 530 |
| P-1. Пневматикалық тапанша, (10 м, 60 оқ) | Ұпайлар | 560 |  | 540 |  | 530 |  | 510 |  | 500 |  | 490 |  |
| P-2. Пневматикалық тапанша, (10 м, 60 оқ) | Ұпайлар |  | 550 |  | 530 |  | 520 |  | 500 |  | 490 |  | 480 |
| Р-3.  Шағын калибрлі тапанша (25 метр, 60 оқ) | Ұпайлар | 550 | 550 | 540 | 540 | 530 | 530 | 520 | 520 | 510 | 510 | 500 | 500 |
| Р-4.  Шағын калибрлі тапанша (50 метр, 60 оқ) | Ұпайлар | 510 | 510 | 500 | 500 | 490 | 490 | 480 | 480 | 470 | 470 | 460 | 460 |

**23-бөлім. Садақ ату бойынша нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жаттығу | Қашықтық (метр) | Сериясы мен оқ саны | Нысана № | ХДСШ | СШ | СШҮ | 1-  разряд | 2-разряд | 3-разряд | 1 жө. | 2 жө. | 3 жө. |
| М-4 | 18 | 10 х 3=30 | (№ 5) | - | - | 275 | 265 | 245 | 225 | 205 | 185 | 165 |
| 18 | 20 х 3=60 | 585 | 560 | 540 | 520 | 470 | 440 | 400 | 360 | 320 |
| М-3 | 25 | 10 х 3=30 | (№ 4) |  | - | 275 | 265 | 245 | 225 | 205 | 185 | 165 |
| 25 | 20 х 3=60 | 585 | 560 | 540 | 520 | 470 | 440 | 400 | 360 | 320 |
| М – 1  (Іріктеу шеңбері) | 90+70+  50+30  (ерлер) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2,3) | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | - | - | - |
| 70+60+  50+30 (әйелдер) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2,3) | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | - | - | - |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | 70+70  (ер. әйелдер ) | 12 х 6 = 72 | (№ 1) | 660 | 630 | 600 | 570 | 550 | 530 | - | - | - |
| Жасөспірімдер: ұлдар,қыздар (20 жастан аспаған) | | | | | | | | | | | | |
| М - 1 (Іріктеу шеңбері) | 90+70+50+  30 (жасөсп.) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | - | - | - |
| 70+60+50+  30 (қыздар) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | 1300 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | - | - | - |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | 70+70  (ұлдар қыздар) | 12 х 6 = 72 | (№ 1) | 660 | 630 | 600 | 570 | 550 | 530 | - | - | - |
| СД | 70+50+30  (жас.) | 36 х 3=108 | (№ 1, 2  № 3) | ---- | 960 | 930 | 830 | 730 | 660 | - | - | - |
| 60+50+30  (қыздар.) |  | (№ 1, 2  № 3) | ---- | 970 | 940 | 850 | 750 | 670 | - | - | - |
| Жас ұлдар мен қыздар (18 жастан аспаған) | | | | | | | | | | | | |
| М - 1 (Іріктеу шеңбері) | 70+60+50+  30 (ұлдар) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | \_ | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| 60+50+40+  30  қыздар | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | \_ | 1260 | 1210 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | 60+60  (ұлдар қыздар) | 12 х 6 = 72 | (№ 1) | \_ | 660 | 630 | 600 | 570 | 550 | 530 | 510 | 500 |
| КД – 1 | 50+30 | 24 х 3=72 | (№ 2, 3) | - | - | 630 | 600 | 580 | 540 | - | - | - |
| Кадеттер ұлдар мен қыздар (15 жастан аспаған) | | | | | | | | | | | | |
| М – 1  (Іріктеу щеңбері ) | 60+50+40+  30  (ұлдар.) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | \_ | \_ | 1200 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| 60+50+40+30  (қыздыр) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1  (№ 2, 3) | \_ | \_ | 1210 | 1100 | 1000 | 900 | 800 | 700 | 600 |
| М – 1  (Іріктеу щеңбері – кадеттік дистанция) | 50+40+30+  20 (ұлдар.) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1)  (№ 2, 3) | \_ | \_ | - | 1130 | 1020 | 920 | 815 | 715 | 615 |
| 50+40+30+  20  (қыздар) | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | (№ 1  (№ 2, 3) | \_ | \_ | - | 1120 | 1010 | 910 | 810 | 710 | 610 |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | 50+50 (ұлдар қыздар ) | 12 х 6 = 72 | (№ 1) | \_ | \_ | 630 | 600 | 570 | 550 | 530 | 510 | 500 |
| КД - 2 | 30 | 12 х 3=36 | (№ 2) | - | - | - | 320 | 300 | 280 | 260 | 240 | 220 |
| КД - 3 | 12  (ұлдар қыздар ) | 10 х 3=30 | (№5) | - | - | - | - | - | 225 | 205 | 185 | 165 |
| 12+12  (ұлдар қыздар ) | 20 х 3=60 | (№5) | - | - | - | - | - | 440 | 400 | 360 | 320 |

**24-бөлім. Блоктық садақ ату(компаунд) бойынша нормалары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жаттығу | Қашықтық (метр) | | | Сериясы мен оқ саны | | | Нысана № | ХДСШ | | СШ | | | СШҮ | | | 1-  разряд | | | 2-разряд | | | 3-разряд | | | 1 жө. | | | | 2 жө. | | | 3 жө. | | | | |
| М-4 | 18 | | | 10 х 3=30 | | | (№ 5) | --- | | --- | | | --- | | | 265 | | | 245 | | | 225 | | | 205 | | | | 185 | | | 165 | | | | |
| 18 | | | 20 х 3=60 | | | 590 | | 575 | | | 560 | | | 520 | | | 470 | | | 440 | | | 400 | | | | 360 | | | 320 | | | | |
| М-3 | 25 | | | 10 х 3=30 | | | (№ 4) | --- | | --- | | | --- | | | 265 | | | 245 | | | 225 | | | 205 | | | | 185 | | | 165 | | | | |
| 25 | | | 20 х 3=60 | | | 590 | | 575 | | | 560 | | | 520 | | | 470 | | | 440 | | | 400 | | | | 360 | | | 320 | | | | |
| М - 1 (  (Іріктеу шеңбері) | | | 90+70+ 50+  30 (ер.) | | | 24 х 3 = 72 | | | | | (№1, 2,3) | | | | 1320 | | | 1220 | | | 1200 | | | 1000 | | | 900 | | | | 800 | | | - | - | - |
| 70+60+ 50+  30 (әйелдер) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | | (№ 1)  (№ 2,3) | | | | 1320 | | | 1220 | | | 1150 | | | 1000 | | | 900 | | | | 800 | | | - | - | - |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | | | 50+50  (ерлер) | | | 24 х 3 = 72 | | | | | (№ 2) | | | | 680 | | | 650 | | | 610 | | | 570 | | | 550 | | | | 530 | | | - | - | - |
| 50+50  (әйелдер) | | | 24 х 3 = 72 | | | | | (№ 2) | | | | 670 | | | 650 | | | 600 | | | 570 | | | 550 | | | | 530 | | | - | - | - |
| Жасөспірімдер: ұлдар,қыздар (20 жастан аспаған) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| М – 1  (Іріктеу шеңбері) | | 90+70+50+  30 (ұлдар.) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1)  (№ 2, 3) | | | 1320 | | 1220 | | | 1200 | | | 1000 | | | 900 | | | 800 | | - | | - | | | - | | | |
| 70+60+50+  30 (қыздар) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1)  (№ 2, 3) | | | 1320 | | 1220 | | | 1150 | | | 1000 | | | 900 | | | 800 | | - | | - | | | - | | | |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | | 50+50  (ұлдар қыздар) | | | 12 х 6 = 72 | | | | (№ 2) | | | 660 | | 640 | | | 600 | | | 570 | | | 550 | | | 530 | | - | | - | | | - | | | |
| СД | | 70+50+30  (ұлдар.) | | | 36 х 3=108 | | | | (№ 1, 2  № 3) | | | \_ | | \_ | | | \_ | | | 830 | | | 730 | | | 660 | | - | | - | | | - | | | |
| 0+50+30  (қыздар.) | | |  | | | | (№ 1, 2  № 3) | | | \_ | | \_ | | | \_ | | | 850 | | | 750 | | | 670 | | - | | - | | | - | | | |
| Жас ұлдар мен қыздар (18 жастан аспаған) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| М – 1  (Іріктеу шеңбері) | | 70+60+50+  30 (ұлдар) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1)  (№ 2, 3) | | | \_ | | 1250 | | | 1220 | | | 1120 | | | 1020 | | | 920 | | 820 | | 720 | | | 620 | | | |
| 60+50+40+  30  қыздар | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1)  (№ 2, 3) | | | \_ | | 1250 | | | 1220 | | | 1120 | | | 1020 | | | 920 | | 820 | | 720 | | | 620 | | | |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | | 50+50  (ұлдар , қыздар) | | | 12 х 6 = 72 | | | | (№ 2) | | | \_ | | 660 | | | 640 | | | 610 | | | 580 | | | 560 | | 540 | | 520 | | | 510 | | | |
| Кадеттер ұлдар мен қыздар (15 жастан аспаған ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| М – 1  Іріктеу шеңбері | | 60+50+40+  30  (ұлдар.) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1)  (№ 2, 3) | | | \_ | | \_ | | | 1220 | | | 1120 | | | 1020 | | | 920 | | 820 | | 720 | | | 620 | | | |
| 60+50+40+  30 (қыздар) | | | 12 х 6 = 72  24 х 3 = 72 | | | | (№ 1  (№ 2, 3) | | | \_ | | \_ | | | 1220 | | | 1120 | | | 1020 | | | 920 | | 820 | | 720 | | | 620 | | | |
| Олимпиадалық іріктеу шеңбері | | 50+50 (ұлдар қыздар) | | | 12 х 6 = 72 | | | | (№ 2,3) | | | \_ | | \_ | | | - | | | 590 | | | 570 | | | 550 | | 530 | | 510 | | | 500 | | | |
| КД - 2 | | 30 | | | 12 х 3=36 | | | | (№ 2) | | | - | | - | | | - | | | 330 | | | 320 | | | 280 | | 260 | | 240 | | | 220 | | | |
| КД - 3 | | 12  (ұлдар қыздар) | | | 10 х 3=30 | | | | (№5) | | | - | | - | | | - | | | - | | | - | | | 230 | | 210 | | 190 | | | 170 | | | |
| 12+12  (ұлдар қыздар) | | | 20 х 3=60 | | | | (№5) | | | - | | - | | | - | | | - | | | - | | | 445 | | 405 | | 365 | | | 325 | | | |

**14-параграф. Шаңғы жарыстары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Еркін стиль | Қашықтық | Өлшем бірліктері | 1 разрядты спортшы | | 2 разрядты спортшы | | 3 разрядты спортшы | |
| Ерлер | Әйелдер | Ерлер | Әйелдер | Ерлер | Әйелдер |
| спринт - 1 | мин. сек | 3,05 | 3,25 | 3,23 | 3,50 | 3,46 | 4,20 |
| спринт - 1,2 | мин. сек | 3,40 | 4,10 | 4,08 | 4,40 | 4,40 | 5,15 |
| спринт - 1,4 | мин. сек | 4,20 | 4,43 | 4,40 | 5,17 | 5,20 | 5,55 |
| спринт- 1,6 | мин.  сек | 4,50 | 5,27 | 5,22 | 6,02 | 6,07 | 6,51 |
| спринт - 1,8 | мин.  сек | 5,31 | 6,08 | 6,07 | 6,47 | 6,59 | 7,43 |
| 2,5 км | мин.  сек | 7,25 | 8,35 | 8,40 | 9,25 | 9,30 | 10,25 |
| 3 км | мин. сек | 9,20 | 10,30 | 10,25 | 11,45 | 11,50 | 13,15 |
| 3,3 км | мин.  сек | 9,56 | 11,15 | 11,08 | 12,34 | 12,39 | 14,15 |
| 3,75 км | мин.  сек | 11,18 | 12,46 | 12,40 | 14,18 | 14,23 | 16,13 |
| 5 км | мин. сек | 15,05 | 17,10 | 17,00 | 19,15 | 19,10 | 21,30 |
| 7,5 км | мин. сек | 23,03 | 26,12 | 25,53 | 29,22 | 29,28 | 33,15 |
| 10 км | час.  мин.  сек | 32,10 | 36,20 | 36,00 | 40,10 | 39,50 | 44,00 |
| 15 км | час. мин. сек | 49,12 | 55,50 | 55,00 | 1,03,30 | 1,03,00 | 1,11,10 |
| 20 км | час. мин. сек | 1,06,30 | 1,14,30 | 1,14,00 | 1,22,30 | 1,23.50 | 1,34,00 |
| 30 км | час. мин. сек | 1,40,40 | 1,55,30 | 1,55,00 | 2,10,00 | 2,11,30 | 2,27,40 |
| 50 км | час. мин. сек | 2,48,30 | 3,16,00 | 3,14,00 | 3,43,00 | 3,41,20 | 4,13,20 |
| Классикалық стиль | спринт - 1 | мин. сек | 3,10 | 3,35 | 3,30 | 4,00 | 3,55 | 4,25 |
| спринт - 1,2 | мин. сек | 3,50 | 4,20 | 4,15 | 4,50 | 4,45 | 5,20 |
| спринт - 1,4 | мин. сек | 4,30 | 4,54 | 4,50 | 5,27 | 5,35 | 6,05 |
| спринт - 1,6 | мин. сек | 5,00 | 5,40 | 5,31 | 6,20 | 6,10 | 7,03 |
| спринт - 1,8 | мин. сек | 5,42 | 6,22 | 6,17 | 7,06 | 7,02 | 7,55 |
| 2,5 км | мин. сек | 7,45 | 8,55 | 8,55 | 10,05 | 10,00 | 11,10 |
| 3 км | мин. сек | 9,30 | 10,50 | 10,45 | 12,15 | 12,00 | 13,45 |
| 3,3 км | мин. сек | 10,20 | 11,52 | 11,30 | 13,10 | 13,09 | 15,37 |
| 3,75 км | мин. сек | 11,45 | 13,29 | 13,04 | 14,58 | 14,42 | 17,08 |
| 5 км | мин. сек | 16,05 | 18,25 | 18,15 | 20,45 | 20,35 | 23,05 |
| 7,5 км | мин. сек | 24,10 | 27,48 | 26,56 | 30,55 | 30,25 | 34,50 |
| 10 км | час. мин. сек | 33,20 | 38,00 | 37,40 | 42,20 | 42,00 | 47,40 |
| 15 км | час.мин.сек | 50,22 | 58,30 | 58,10 | 1,06,15 | 1,05,00 | 1,13,10 |
| 20 км | час.мин.сек | 1,08,10 | 1,18,40 | 1,17,25 | 1,28,34 | 1,29,40 | 1,41,15 |
| 30 км | час.мин.сек | 1,43,40 | 2,02,25 | 1,58,20 | 2,17,45 | 2,15,30 | 2,36,45 |
| 50 км | час.мин.сек | 3,06,25 | 3,30,40 | 3,28,40 | 3,58,35 | 3,57,50 | 4,43,15 |
| скиатлон | 5+5 | мин.сек | 33,10 | 37,35 | 37,15 | 41,40 | 41,25 | 46,20 |
| 7,5+7,5 | час.мин.сек | 49,30 | 58,00 | 57,00 | 1,05,50 | 1,04,50 | 1,12,25 |
| 10+10 | час.мин.сек | 1,05,45 |  | 1,15,50 |  | 1,27,50 |  |
| 15+15 | час.мин.сек | 1,42,15 |  | 1,55,35 |  | 2,13,42 |  |
| Нормаларды орындау шарттары: | | Спорттық атақтарды, разрядтарды беру жөніндегі талаптар разрядтар мен біліктілік санаттарын беру үшін нормалар мен талаптарға 2-қосымшада баяндалған. | | | | | | |

      Кестенің жалғасы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 жасөспірімдер санатындағы спортшы | | 2 жасөспірімдер санатындағы спортшы | | 3 жасөспірімдер санатындағы спортшы | |
| Жасөспірімдер | Қыздар | Жасөспірімдер | Қыздар | Жасөспірімдер | Қыздар |
| 4,25 | 4,55 | 5,05 | 5,40 | 5,50 | 6,35 |
| 5,20 | 6,00 | 6,00 | 6,55 | 7,05 | 8,00 |
| 6,15 | 6,50 | 7,10 | 8,00 | 8,10 | 9,15 |
| 6,55 | 7,40 | 7,50 | 8,45 | 9,00 | 10,05 |
| 7,45 | 8,25 | 8,30 | 9,30 | 9,50 | 10,55 |
| 11,03 | 12,26 | 12,49 | 14,26 | 14,58 | 16,51 |
| 13,30 | 15,15 | 15,00 | 17,35 | 17,15 | 19,50 |
| 14,20 | 16,10 | 16,05 | 18,07 | 18,05 | 19,57 |
| 16,34 | 18,39 | 18,45 | 21,38 | 22,27 | 25,17 |
| 22,55 | 24,00 | 26,35 | 30,15 | 30,20 | 35,20 |
| 34,20 | 39,00 | 40,25 | 45,45 | 47,40 | 52,45 |
| 47,30 | 53,55 | 55,00 | 1,01,05 | 1,03,15 | 1,08,15 |
| 1,15,50 |  | 1,26,00 |  | 1,41,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4,25 | 5,00 | 5,05 | 5,45 | 5,55 | 6,40 |
| 5,20 | 6,05 | 6,05 | 7,00 | 7,10 | 8,05 |
| 6,20 | 7,08 | 7,15 | 8,08 | 8,20 | 9,20 |
| 7,00 | 7,58 | 8,12 | 8,56 | 9,15 | 10,10 |
| 8,00 | 8,50 | 9,00 | 9,55 | 10,00 | 11,00 |
| 11,25 | 12,40 | 13,01 | 14,30 | 15,40 | 17,38 |
| 13,40 | 15,30 | 15,40 | 17,40 | 17,50 | 20,10 |
| 15,45 | 16,48 | 17,35 | 19,15 | 20,01 | 22,11 |
| 16,45 | 18,56 | 19,44 | 21,53 | 23,11 | 25,28 |
| 23,25 | 26,40 | 26,50 | 30,35 | 31,00 | 35,45 |
| 35,15 | 40,00 | 40,45 | 46,30 | 48,10 | 53,15 |
| 48,30 | 54,10 | 55,15 | 1,01,45 | 1,03,45 | 1,08,45 |
| 1,16,50 |  | 1,28,00 |  | 1,43,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 47,40 | 52,50 | 55,00 | 1,00,40 | 1,03,10 | 1,08,00 |
| 1,13,20 |  | 1,24,00 |  | 1,36,30 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Спорттық атақтарды, разрядтарды беру жөніндегі талаптар разрядтар мен біліктілік санаттарын беру үшін нормалар мен талаптарға 2-қосымшада баяндалған. | | | | | |

**25-бөлім. Есту қабылетті зақымдалған шаңғы спортының нормалары (СУРДО)**

      Классикалық стиль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық,  Км. | Разрядтар, нәтижелер (сағат, мин., сек.) | | | | |
| 1-разрядты спортшы | 2- разрядты спортшы | 3- разрядты спортшы | 1 жасөспірім разрядты спортшы | 2 жасөспірім разрядты спортшы |
| Ерлер | | | | | |
| 3 |  |  |  | 14.47 | 17.18 |
| 5 | 17.09 | 19.17 | 21.58 | 25.22 | 29.41 |
| 10 | 35.42 | 40.08 | 45.44 | 52.46 | 1:01.50 |
| 15 | 54.50 | 1:01.38 | 1:10.14 | 1:21.07 |  |
| 30 | 1:54.09 | 2:08.18 | 2:26.12 |  |  |
| Әйелдер | | | | | |
| 2 |  |  |  | 11.14 | 13.09 |
| 3 | 11.40 | 13.06 | 14.56 | 17.15 | 20.12 |
| 5 | 20.01 | 22.30 | 25.38 | 29.57 | 34.40 |
| 10 | 41.40 | 46.50 | 53.22 |  |  |

      Еркін стиль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| қашықтық,  Км. | Разрядтар, нәтижелер (сағат, мин., сек.) | | | | |
| 1-разрядты спортшы | 2- разрядты спортшы | 3- разрядты спортшы | 1 жасөспірім разрядты спортшы | 2 жасөспірім разрядты спортшы |
| Ерлер | | | | | |
| 3 |  |  |  | 13.55 | 16.17 |
| 5 | 16.09 | 18.09 | 20.42 | 23.54 | 27.58 |
| 10 | 33.38 | 37.48 | 43.04 | 49.45 | 58.03 |
| 15 | 51.38 | 58.02 | 1:06.08 | 1:16.23 | 1:29.24 |
| 30 | 1:47.30 | 2:00.49 | 2:17.40 |  |  |
| Әйелдер | | | | | |
| 2 |  |  |  | 11.14 | 13.09 |
| 3 | 11.40 | 13.06 | 14.56 | 17.15 | 20.12 |
| 5 | 20.01 | 22.30 | 25.38 | 29.57 | 34.40 |
| 10 | 41.40 | 46.50 | 53.22 |  |  |

**15-параграф. Шорт-трек**

      Разряд талаптарын орындау шарттары:

      1. Спорттық атақтар мен разрядтар ұзындығы 111,12 м болатын мұз жолында талаптарды орындалған жағдайда беріледі.

      2. Көрсетілген уақыт нәтижесіне сәйкес ҚР ХДСШ және ҚР СШ дәрежелері ISU және ASU ресми жарыстары қорытындысы бойынша беріледі.

      3. Ұлттық рекордтар электронды хронометраж натижесі бойынша тіркеледі.

      4. Халықаралық жарыстарда қашықтықтар бойынша алынған орын - қорытынды протокол және уақыт протоколы (time analysis) бойынша анықталады.

      Шорт - трек бойынша нормалары (мин, сек)

      Ерлер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық | Спорттық атақ | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1 жас. | 2 жас. | 3 жас. |
| 500 м | 41.5 | 43.3 | 45,7 | 48,1 | 50,0 | 54,0 | 60,0 | 65,0 | 71,0 |
| 800 м | - | - | - | 1.23,0 | 1.29,0 | 1.32,0 | 1.40,0 | 1.48,0 | 2.00,0 |
| 1000 м | 1.25,0 | 1.30,0 | 1.34,0 | 1.41,0 | 1.48,0 | 1.56,0 | 2.06,0 | 2.16,0 | 2.26,0 |
| 1500 м | 2.15,5 | 2.21,0 | 2.29,0 | 2.35,0 | 2.45,0 | 2.55,0 | 3.08,0 | - | - |
| 3000 м |  |  | 5.20,0 | 5.40,0 | 6.00,0 | 6.20,0 | - | - | - |
| 2000 м эст | - | - | 3.05,0 | 3.18,0 | 3,25.0 | 3.45,0 | 4.10,0 | 4.35,0 | 4.55,0 |
| 3000 м эст | - | - | 4.28,0 | 4.40,0 | 4.50,0 | 5.10,0 | 5.30,0 | 5.50,0 | 5.15,0 |
| 5000 м эст | 6.49,0 | 7.11,0 | 7.20,0 | 7.40,0 | 8.00,0 | 8.25,0 | - | - | - |

      Әйелдер

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Қашықтық | Спорттық атақ | | Спорттық разрядтар | | | | | | |
| ХДСШ | СШ | СШҮ | 1 | 2 | 3 | 1жас. | 2жас. | 3 жас. |
| 500 м | 44,0 | 46,4 | 48,5 | 50,9 | 54,0 | 57,0 | 63,0 | 68,0 | 74,0 |
| 800 м | - | - | - | 1.28,0 | 1.33,0 | 1.39,0 | 1.45,0 | 1.53,0 | 2.03,0 |
| 1000 м | 1.30,0 | 1.34,0 | 1.39,0 | 1.54,0 | 2.00,0 | 2.10,0 | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 |
| 1500 м | 2.21,5 | 2.29,0 | 2.38,0 | 2.47,0 | 2.57,0 | 3.10,0 | 3.22,0 | 3.34,0 | - |
| 3000 м |  |  | 5.26,0 | 5.52,0 | 6.15,0 | 6.35,0 | - | - | - |
| 2000 м эст | - | - | 3.10,0 | 3.20,0 | 3,35.0 | 3.50,0 | 4.10,0 | 4.30,0 | 4.55,0 |
| 3000 м эст | 4.16,0 | 4.27,0 | 4.38,0 | 4.58,0 | 5.15,0 | 5.35,0 | 5.55,0 | 6.15,0 | 6.40,0 |

      Ескерту:

      ХДСШ-Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері;

      СШ-Қазақстан Республикасының спорт шебері;

      СШҮ-Қазақстан Республикасының спорт шеберіне кандидат;

      КЮР-музыкалық сүйемелдеу үшін міндетті жаттығулары бар еркін киіну бағдарламасы;

      Па-Де-де-халықаралық киіну турнирлеріндегі жеке жарыс, онда жарыс алаңында екі жұп (шабандоз/ат) бар;

      км. - километр;

      кг.- килограмм;

      м. - метр;

      сек. - секунда;

      мин. - минут;

      гр.- грамм;

      мм. - миллиметр.

**2-тарау. Спорттық атақтар беруге қойылатын талаптары**

      1. Спорттық атақтар спорт түрлерінің тізіліміне (бұдан әрі - Тізілім) енгізілген спорт түрі бойынша талаптарды және (немесе) нормаларды бір рет орындаған кезде беріледі.

**1-параграф. "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері"**

      2. Тізілімге енгізілген олимпиадалық және паралимпиадалық спорт түрлері бойынша "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері" спорттық атағы мынадай талаптардың бірін орындаған спортшыларға беріледі:

      ересектер арасындағы Олимпиада, Паралимпиада ойындарында 1-3 орын;

      немесе ересектер арасындағы Әлем чемпионатында 1-2 орын немесе екі рет 3 орын алған;

      ойын спорт түрлері бойынша ақтық жарысқа шығу:

      Олимпиада ойындарында немесе Әлем чемпионатында, футболдан УЕФА Чемпиондар лигасының (UEFA) немесе УЕФА Еуропа лигасының (UEFA) топтық турнирінде, теннистан Девис Кубогының финалға шығу.

      3. Тiзiлiмге енгiзiлген ұлттық спорт түрлері бойынша "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шеберi" спорттық атағы жарыстарға кемiнде 10 елдің (спорттық пәні немесе әрбiр салмақ санаты бойынша) өкiлдерi қатысқан жағдайда мынадай талаптардың бірін орындаған спортшыларға беріледі:

      ересектер арасындағы Әлем чемпионатында екі рет 1-орын алған.

      4. Тізілімге енгiзiлген олимпиадалық емес, паралимпиадалық емес, техникалық және әскери - қолданбалы спорт түрлері бойынша "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері" спорттық атағы жарыстарға кемінде 20 елдің өкілдері (спорттық пәні немесе әрбір салмақ санатында) қатысқан жағдайда мынадай талаптардың бірін орындаған спортшыларға беріледі:

      ересектер арасындағы Әлем чемпионатында үш рет 1 орын;

      немесе (спорттық самбо, муай тай, кикбоксинг, WKF каратэ) спорт түрлері бойынша ересектер арасындағы Әлем чемпионатында екі рет 1 орын;

      немесе ересектер арасындағы шахматтан Әлем чемпионатында 1 орын;

      немесе ересектер арасындағы Шахмат олимпиадасында 1-2 орын алған.

**2-параграф. "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы"**

      5. Бір спортшы үшін спорттық атақ бір мезгілде спорт түрлері бойынша Қазақстан Республикасының құрама командаларының (спорт түрлері бойынша ұлттық құрама командалардың тізіміне (бұдан әрі - Тізім) сәйкес спортшының бірінші және жеке жаттықтырушысына беріледі.

      Тізімде бірінші және (немесе) жеке жаттықтырушының тегі болмаған жағдайда дене шынықтыру-спорт ұйымы (бірінші және (немесе) жеке жаттықтырушының спортшылармен жұмыс өтілін растау үшін) бұйрықтарының көшірмелері ұсынылады.

      "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы" спорттық атағы тізімге сәйкес спортшымен (спортшылармен) кемінде үш жыл жұмыс істегені және тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша осы талаптардың 8, 9 және 10-тармақтарында белгіленген талаптардың бірін орындағаны (орындағаны) үшін беріледі.

      6. Спортшы белгіленген талаптарды қайта орындаған жағдайда "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы" спорттық атағы Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша осы талаптардың 5-тармағына сәйкес Тізімге сәйкес басқа жаттықтырушыға беріледі.

      7. Қазақстан Республикасы құрама немесе штаттық құрама командасының спортшысы тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша осы талаптардың 8, 9 және 10-тармақтарында белгіленген талаптардың бірін орындаған кезде "Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы" спорттық атағы осы лауазымда кемінде төрт жыл (олимпиадалық және паралимпиадалық спорт түрлері бойынша – кемінде екі жыл) жұмыс өтілі бар бас жаттықтырушыға беріледі.

      8. Тізілімге енгізілген олимпиадалық, паралимпиадалық спорт түрлері (жазғы, қысқы) бойынша мынадай талаптардың бірін орындау:

      ересектер арасындағы Олимпиада, Паралимпиада ойындарында 1-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасындағы Әлем чемпионатында 1-2 орын немесе екі рет 3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

      ойын спорт түрлері бойынша ақтық жарысқа шығу:

      Олимпиада ойындарында немесе Әлем чемпионатында, футболдан УЕФА Чемпиондар лигасының (UEFA) немесе УЕФА Еуропа лигасының (UEFA) топтық турнирінде, теннистан Девис Кубогының финалдық бөлімге шығу.

      9. Тізілімге енгізілген ұлттық спорт түрлері бойынша мынадай талаптардың бірін орындау:

      ересектер арасындағы Әлем чемпионатында 1 орын алған екі спортшыны немесе екі рет 1 орын алған бір спортшыны дайындау.

      10. Олимпиадалық емес, паралимпиадалық емес, техникалық, әскери - қолданбалы спорт түрлері бойынша Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша мынадай талаптардың бірін (жарыстарға кемінде 20 ел өкілдерінің қатысуымен (спорттық пәні немесе әрбір салмақ санатында) орындау:

      ересектер арасындағы Әлем чемпионатында 1 орын алған үш спортшыны немесе үш рет 1 орын алған спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасындағы (спорттық самбо, муайтай, кикбоксинг, WKF каратэ) спорт түрлері бойынша Әлем чемпионатында 1 орын алған екі спортшыны немесе екі рет 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасындағы Азиялық немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасындағы шахматтан Әлем чемпионатында – 1 орын немесе ересектер арасындағы Шахмат олимпиадасында 1-2 орын алған бір спортшыны дайындау.

**3-параграф. "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері", "Қазақстан Республикасының спорт шебері"**

      11. Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері" және "Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атақтарын беру үшін қойылатын талаптар (бұдан әрі – талаптар) осы Талаптарға 1-қосымшада жазылған.

**3-тарау. Спорттық разрядтарды беруге қойылатын талаптары 1-параграф. "Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер", 1-разрядты спортшы, 2-разрядты спортшы, 3-разрядты спортшы, 1-жасөспірімдік разрядты спортшы, 2- жасөспірімдік разрядты спортшы, 3- жасөспірімдік разрядты спортшы**

      12. Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша "Қазақстан Республикасының спорт шеберлігіне кандидат", 1-разрядты спортшы, 2-разрядты спортшы, 3-разрядты спортшы, 1-жасөспірімдік разрядты спортшы, 2-жасөспірімдік разрядты спортшы және 3-жасөспірімдік разрядты спортшы спорттық разрядтарды беру үшін қойылатын талаптар осы Талаптарға 1-қосымшада баяндалған.

      13. Спорттық разрядтар тізілімге енгізілген спорт түрі бойынша талаптарды және (немесе) нормаларды орындау кезінде бір рет беріледі.

**4-тарау. Жаттықтырушыларға, жаттықтырушы-оқытушыларға, әдіскерлерге, нұсқаушы-спортшыларға және спорт төрешілеріне біліктілік санаттарына қойылатын талаптары 1-параграф. Жаттықтырушы, жаттықтырушы-оқытушы**

      14. Біліктілігі жоғары деңгейдегі жоғары санатты жаттықтырушы, біліктілігі жоғары деңгейдегі жоғары санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрлар даярлау бағыты бойынша жоғары (немесе жоғары оқу орнынан кейінгі) білімі: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар және біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты маман лауазымы бойынша жұмыс өтілі кемінде 3 жыл, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      Олимпиада немесе Паралимпиада ойындарында 1-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Сурдлимпиада ойындарында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 1-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 1-3 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 1-5 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе жасөспірімдер Олимпиадасында 1-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе жасөспірімдер Азия ойындарында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Ұлттық құрама командасына үш спортшы дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жастар құрама командасына (ұлттық құрама командасын қоса алғанда) төрт спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жасөспірімдер құрама командасына (ұлттық, жастар құрама командасын қоса алғанда) бес спортшы дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасы құрама командасының бас, мемлекеттік, аға жаттықтырушысы ретіндегі жаттықтырушылық-оқытушылық жұмысы кемінде үш жыл.

      15. Біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты жаттықтырушы, біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрлар даярлау бағыты бойынша жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білімі: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар және біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты маман мамандығы бойынша кемінде екі жыл жұмыс өтілі, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      Олимпиада немесе Паралимпиада ойындарының бір қатысушысын дайындау;

      немесе Сурдлимпиада ойындарында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 4-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 4-6 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 6-7 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе жасөспірімдер Олимпиадасында 4-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе жасөспірімдер Азия ойындарында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Спартакиадасында (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Универсиадасында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Ұлттық құрама командасына екі спортшы дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жастар құрама командасына (ұлттық құрама командасын қоса алғанда) үш спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жасөспірімдер құрама командасына (ұлттық, жастар құрама командасын қоса алғанда) төрт спортшыны дайындау;

      немесе одан әрі жетілдіру үшін төрт спортшыны республикалық, облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға мамандандырылған мектеп-интернаттарға-олимпиадалық резервтегі колледждерге және облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарға тапсыру;

      немесе Қазақстан Республикасы құрама командасының бас, мемлекеттік, аға жаттықтырушысы ретінде жаттықтырушылық-оқытушылық жұмысы кемінде бір жыл;

      немесе дене шынықтыру саласындағы уәкілетті органда немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті атқарушы органда кемінде екі жыл ұйымдастыру-әдістемелік жұмысы.

      16. Біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты жаттықтырушы, біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар және біліктілігі жоғары деңгейдегі санаты жоқ маман лауазымында мамандығы бойынша кемінде бір жыл жұмыс өтілі, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 7-8 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 7-8 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 4-5 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 8-9 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Спартакиадасында (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Универсиадасында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе облыстың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) құрама командасына үш спортшыны дайындау;

      немесе одан әрі жетілдіру үшін екі спортшыны республикалық, облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға мамандандырылған мектеп-интернаттарға-олимпиадалық резервтегі колледждерге және облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарға тапсыру;

      немесе дене шынықтыру саласындағы уәкілетті органда немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті атқарушы органда кемінде екі жыл ұйымдастыру-әдістемелік жұмысы;

      немесе "Қазақстан Республикасының спорт шебері" атағынан төмен емес спорттық атақтың болуы.

      17. Біліктілігі орта деңгейдегі жоғары санатты жаттықтырушы, біліктілігі орта деңгейдегі жоғары санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі және бірінші санатты біліктілігі орта деңгейдегі маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде үш жыл, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      Олимпиада немесе Паралимпиада ойындарында 1-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Сурдлимпиада ойындарында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 1-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 1-3 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 1-5 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе жасөспірімдер Олимпиадасында немесе жасөспірімдер Азия ойындарында 1-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Ұлттық құрама командасына үш спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жастар құрама командасына (ұлттық құрама командасын қоса алғанда) төрт спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жасөспірімдер құрама командасына (ұлттық, жастар құрама командасын қоса алғанда) бес спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасы құрама командасының бас, мемлекеттік, аға жаттықтырушысы ретіндегі жаттықтырушылық-оқытушылық жұмысы кемінде үш жыл.

      18. Бiлiктiлiгi орта деңгейдегi бiрiншi санатты жаттықтырушы, бiлiктiлiгi орта деңгейдегi бiлiктiлiк деңгейiндегi бiрiншi санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі және біліктілігі орта деңгейдегі екінші санатты маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде екі жыл, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      Олимпиада немесе Паралимпиада ойындарының бір қатысушысын дайындау;

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 4-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 4-6 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 6-7 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Жасөспірімдер Олимпиадасында немесе жасөспірімдер Азия ойындарында 4-6 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Спартакиадасында (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Универсиадасында 1 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Ұлттық құрама командасына екі спортшы дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жастар құрама командасына (ұлттық құрама командасын қоса алғанда) үш спортшыны дайындау;

      немесе Қазақстан Республикасының жасөспірімдер құрама командасына (ұлттық, жастар құрама командасын қоса алғанда) төрт спортшыны дайындау;

      немесе одан әрі жетілдіру үшін төрт спортшыны республикалық, облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға мамандандырылған мектеп-интернаттарға-олимпиадалық резервтегі колледждерге және облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарға тапсыру;

      немесе Қазақстан Республикасы құрама командасының бас, мемлекеттік, аға жаттықтырушысы ретінде жаттықтырушылық-оқытушылық жұмысы кемінде бір жыл;

      немесе дене шынықтыру саласындағы уәкілетті органда немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті атқарушы органда кемінде екі жыл ұйымдастыру-әдістемелік жұмысы.

      19. Біліктілігі орта деңгейдегі екінші санатты жаттықтырушы, біліктілігі орта деңгейдегі екінші санатты жаттықтырушы-оқытушы.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі және біліктілігі орта деңгейдегі санаты жоқ маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде бір жыл, оның ішінде Тізілімге енгізілген спорт түрлері бойынша:

      немесе Азия немесе Пара Азия ойындарында (жазғы, қысқы) 7-8 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында немесе Дүниежүзілік Универсиадада 7-8 орын алған немесе студенттер арасында Әлем чемпионатында 4-5 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе мүгедектігі бар адамдар үшін барлық жас топтары арасында Әлем чемпионатында немесе Азия чемпионатында 8-9 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе ересектер арасында Қазақстан Республикасының Спартакиадасында (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Универсиадасында 2-3 орын алған бір спортшыны дайындау;

      немесе облыстың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) құрама командасына үш спортшы даярлау;

      немесе одан әрі жетілдіру үшін екі спортшыны республикалық, облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға мамандандырылған мектеп-интернаттарға-олимпиадалық резервтегі колледждерге және облыстық, республикалық маңызы бар қалаларға, астанаға спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттарға тапсыру;

      немесе дене шынықтыру саласындағы уәкілетті органда немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті атқарушы органда кемінде екі жыл ұйымдастыру-әдістемелік жұмысы;

      немесе "Қазақстан Республикасының спорт шебері" атағынан төмен емес спорттық атақтың болуы.

**2-параграф. Әдіскер**

      20. Біліктілігі жоғары деңгейдегі жоғары санатты әдіскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар, жұмыс тәжірибесіне енгізілген әдістемелік әзірлемелердің болуы, оның ішінде:

      мамандығы бойынша біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты маман лауазымында жұмыс өтілі кемінде үш жыл;

      немесе жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмыс кемінде үш жыл;

      немесе біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты спорт әдіскері лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде үш жыл;

      немесе жоғары спорт шеберлігі мектептерінде ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмыс, жоғары және орта арнаулы оқу орындарында үш жыл бойы оқытушылық жұмыс;

      немесе дене шынықтыру саласындағы уәкілетті органда немесе дене шынықтыру және спорт саласындағы жергілікті атқарушы органда кемінде үш жыл ұйымдастыру-әдістемелік жұмысы.

      21. Біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты әдіскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар және екінші санатты біліктілігі жоғары деңгейдегі маман лауазымында мамандығы бойынша жұмыс өтілі кемінде екі жыл;

      немесе екі жылдан кем емес жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмысы;

      немесе біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты спорт әдіскері лауазымындағы жұмыс өтілі бір жылдан кем емес;

      немесе жоғары спорт шеберлігі мектептеріндегі ұйымдастыру-әдістемелік және басшылық жұмыс, екі жыл бойы жоғары және орта арнаулы оқу орындарындағы оқытушылық жұмысы;

      немесе екі жыл ішінде республикалық және облыстық уәкілетті органдарда ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмыс.

      22. Біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты әдіскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар және біліктілігі жоғары деңгейдегі санаты жоқ маман лауазымында мамандығы бойынша жұмыс өтілі кемінде бір жыл;

      немесе жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмыс кемінде бір жыл;

      немесе біліктілігі жоғары деңгейдегісанаты жоқ спорт әдіскері лауазымындағы жұмыс өтілі.

      23. Біліктілігі орта деңгейдегі жоғары санатты әдіскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім, жұмыс тәжірибесіне енгізілген әдістемелік әзірлемелердің болуы, оның ішінде:

      бірінші санатты біліктілігі орта деңгейдегі маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде үш жыл,

      немесе оқу орындарында дене тәрбиесі және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмыс кемінде үш жыл;

      немесе бірінші санаттағы біліктілігі орта деңгейдегі спорт әдіскері лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде үш жыл;

      немесе жоғары спорт шеберлігі мектептерінде ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмыс, жоғары және орта арнаулы оқу орындарында үш жыл бойы оқытушылық жұмыс;

      немесе дене шынықтыру және спорт жөніндегі республикалық және облыстық уәкілетті органдарда үш жыл бойы ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмысы.

      24. Біліктілігі орта деңгейдегі бiрiншi санатты әдiскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі және біліктілігі орта деңгейдегі екінші санатты маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде екі жыл;

      немесе дене шынықтыру және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмыс кемінде екі жыл;

      немесе екінші санаттағы біліктілігі орта деңгейдегі спорт әдіскері лауазымындағы жұмыс өтілі бір жылдан кем емес;

      немесе екі жыл бойы жоғары спорт шеберлігі мектептерінде ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмысы;

      немесе дене шынықтыру және спорт жөніндегі республикалық және облыстық уәкілетті органдарда екі жыл бойы ұйымдастырушылық-әдістемелік және басшылық жұмысы.

      25. Біліктілігі орта деңгейдегі екінші санатты әдiскер.

      Біліктілікке қойылатын талаптар: "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімі және біліктілігі орта деңгейдегі санаты жоқ маман лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде бір жыл;

      немесе бір жылдан кем емес оқу орындарында дене тәрбиесі және спорттық жаттығулар саласындағы ғылыми-оқытушылық жұмысы;

      немесе біліктілігі орта деңгейдегі спорт бойынша санаты жоқ әдіскер лауазымындағы жұмыс өтілі кемінде бір жыл.

**3-параграф. Нұсқаушы-спортшы**

      26. Біліктілігі жоғары деңгейдегі жоғары санатты нұсқаушы-спортшы.

      Кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары (немесе жоғары оқу орнынан кейінгі): "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар немесе "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім немесе Қазақстан Республикасының спорт түрі (түрлері) бойынша ұлттық құрама командасының құрамына қабылданған кезінде жұмыс өтіліне талаптар қоймастан жалпы орта білім, оның ішінде:

      Қазақстан Республикасы Ұлттық командасының құрамында Олимпиада ойындарында 1-6 орын алу;

      немесе Әлем чемпионатында 1-3 орын немесе Азия ойындарында немесе Азия чемпионатында 1-2 орын немесе олимпиадалық спорт түрлерінен Әлем Кубогының финалында 1 орын.

      27. Біліктілігі жоғары деңгейдегі бірінші санатты нұсқаушы-спортшы.

      Кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары (немесе жоғары оқу орнынан кейінгі): "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар немесе "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім немесе Қазақстан Республикасының спорт түрі (түрлері) бойынша ұлттық құрама командасының құрамына қабылданған кезінде жұмыс өтіліне талаптар қоймастан жалпы орта білім, оның ішінде:

      Қазақстан Республикасы Ұлттық құрама командасының құрамында Әлем чемпионатында 4-6 орын алу;

      немесе Азия чемпионатында 1-3 орын, Азия ойындарында немесе Азия чемпионатында 3-5 орын;

      немесе жастар арасындағы Әлем чемпионатында 1-3 орын, олимпиадалық спорт түрлерінен жастар арасындағы Азия чемпионатында 1 орын, олимпиадалық емес спорт түрлерінен әлем чемпионатында 1-3 орын немесе олимпиадалық емес спорт түрлерінен Азия чемпионатында 1 орын.

      28. Біліктілігі жоғары деңгейдегі екінші санатты нұсқаушы-спортшы.

      Кадрларды даярлау бағыты бойынша жоғары (немесе жоғары оқу орнынан кейінгі): "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша педагогикалық ғылымдар немесе "Дене шынықтыру және спорт" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім немесе Қазақстан Республикасының спорт түрі (түрлері) бойынша ұлттық құрама командасының құрамына қабылданған кезінде жұмыс өтілге талаптар қоймастан жалпы орта білім.

**4-параграф. Спорт төрешісі**

      29. Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі.

      Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісі - кемінде үш жыл "ұлттық спорт төрешісі" санаты бар және мынадай талаптарды орындаған төрешілерге беріледі:

      1) Қазақстан Республикасының кемінде он чемпионатының спорт түрі бойынша төрешілік ету практикасына ие болуға және аға, бас төреші немесе төрешілер алқасы мүшесінің міндеттерін орындауға міндетті;

      2) "Жоғары санатты ұлттық спорт төрешісін" даярлау жөніндегі семинарлардан өткені туралы екі сертификаттың болуы.

      30. Ұлттық спорт төрешісі.

      Ұлттық спорт төрешісі - кемінде үш жыл "Бірінші санатты спорт төрешісі" санаты бар және мынадай талаптарды орындаған төрешілерге беріледі:

      1) Қазақстан Республикасының кемінде жеті чемпионатының спорт түрі бойынша төрешілік ету практикасына ие болуға және аға, бас төреші немесе төрешілер алқасы мүшесінің міндеттерін орындауға міндетті;

      2) "Спорт жөніндегі ұлттық төрешіні" даярлау жөніндегі семинарлардан өткені туралы екі сертификаттың болуы.

      31. Бірінші санатты спорт төрешісі.

      Бірінші санатты спорт төрешісі - кемінде екі жыл "Спорт төрешісі" санаты бар және мынадай талаптарды орындаған төрешілерге беріледі:

      1) облыстық ауқымдағы кемінде бес жарыстың спорт түрі бойынша төрешілік ету практикасына ие болуға және аға, бас төрешісі немесе төрешілер алқасы мүшесінің міндеттерін орындауға міндетті;

      2) "Бірінші санатты спорт төрешісін" даярлау бойынша семинардан өткені туралы сертификаты болуы.

      32. Спорт төрешісі

      Спорт төрешісі-аудандық, қалалық ауқымдағы жеті жарыста спорт түрі бойынша кемінде бір жыл спорт төрешілік ету тәжірибесі бар 16 және одан жоғары жастағы адамдарға беріледі.

      Ескерту:

      АЧ - Азия чемпионаты;

      ӘЧ - Әлем чемпионаты;

      ӘК - Әлем Кубогы;

      БЖСМ - балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі;

      ЖХЛ және КХЛ-Жоғары хоккей лигасы және континентальды хоккей лигасы;

      ЖСҰТ - жоғары санатты спорт бойынша ұлттық төреші;

      жө. - жасөспірімдер разрядтары;

      КСРО - Кеңестік Социалистік Республикалар Одағы;

      АО - Азия ойындары;

      ОО - Олимпиада ойындары;

      ҚРЧ - Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      ҚРК - Қазақстан Республикасының Кубогы;

      ҚРС - Қазақстан Республикасының спартакиадасы;

      ҚР ЕССШ - Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері;

      ҚР ХДСШ - Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері;

      СШ - Қазақстан Республикасының спорт шебері;

      СШҮ - Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер;

      ҚР БСЖ - Қазақстан Республикасының Бірыңғай күнтізбелік жоспары;

      ОРМБЖМ - олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектебі;

      ТМД - Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығы;

      УЕФА (UEFA) – Еуропалық футбол қауымдастығы одағы;

      ҰСТ - ұлттық спорт төрешісі;

      ХГФ (FIG) - Federation Internationale de Gymnastique - Халықаралық гимнастика федерациясы;

      ДДФ - Дүниежүзілік дойбы федерациясы (Federation mondiale du Jeu de Dames);

      ХТ - халықаралық турнир;

      ӘКК - Әлем кубогының кезеңі;

      ХСАФIFSM (IFSM) - Халықаралық спорттық альпинизм федерациясы;

      КЮР - музыкалық сүйемелдеу үшін міндетті жаттығулары бар еркін киіну бағдарламасы;

      Па–Де–де - халықаралық киіну турнирлеріндегі жеке жарыс, онда жарыс алаңында екі жұп (шабандоз/ат) бар;

      км. - километр;

      м. - метр;

      сек. - секунда;

      мин. - минут;

      гр.- грамм;

      мм. - миллиметр.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Спорттық атақтар, разрядтар беруге қойылатын талаптарға 1-қосымша |

**1. Спорт түрлерінің тізіліміне енгізілген Олимпиадалық, паралимпиадалық спорт түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары (бұдан әрі – Талаптары)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада, Паралимпиада ойындары | 4-6 |
| 2. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 3-5 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 немесе екі рет 2-3 |
| 5. | Жастар арасындағы Әлем чемпионаты | 1 |
| 6. | Әлем кубогі, Әлем кубогінің кезеңі, Гран-при, Гранд Слам | 1-2 |
| 7. | Жасөспірімдер Олимпиада ойындары | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 8. | Жасөспірімдер Олимпиада ойындары | 2-3 |
| 9. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 2-3 |
| 10. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 11. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 12. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 2-3 |
| 13. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 14. | Осы Талаптардың 8-11-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3 |
| 1- разрядты спортшы | | |
| 15. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, | 2-3 |
| 16. | Осы Талаптардың 8-11-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 4-5 |
|  | 2- разрядты спортшы |  |
| 17. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, | 4-5 |
| 18. | Осы Талаптардың 8-11-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 6-7 |
|  | 3- разрядты спортшы |  |
| 19. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, | 6-7 |
| 20. | Осы Талаптардың 8-11-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 8-9 |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 21. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 22. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 23. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |
| Ескерту:  Спорттың жекелеген ойын түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары 4-тармақта жазылған. | | |

**2. Спорт түрлерінің тізіліміне енгізілген ұлттық спорт түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары (бұдан әрі – Талаптары)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері кемінде 10 елдің/ команданың қатысуымен (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 1 |
| 2. | Ересектер арасындағы жеке есепте Әлем кубогі | 1 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары, жабық үй-жайларда Азия ойындары | 1 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | екі рет 1 |
| 5. | Дүниежүзілік бағдарламаға енгізілген Дүниежүзілік көшпенділер ойындары | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері кемінде 10 команданың қатысуымен  (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 6. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1-2 |
| 7. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер кемінде 10 команданың қатысуымен  (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 8. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 2-3 |
| 9. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 10. | Осы Талаптардың 6-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3 |
| 1-разрядты спортшы (кемінде 5 команда қатысқан кезде (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 11. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 2-3 |
| 12. | Осы Талаптардың 6-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 4-5 |
| 2- разрядты спортшы (кемінде 5 команда қатысқан кезде (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 13. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 4-5 |
| 14. | Осы Талаптардың 6-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 6-7 |
| 3- разрядты спортшы (кемінде 5 команда қатысқан кезде (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 15. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 6-7 |
| 16. | Осы Талаптардың 6-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 8-9 |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 17. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 18. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 19. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |

**3. Спорт түрлерінің тізіліміне енгізілген олимпиадалық емес, паралимпиадалық емес, техникалық және әскери-қолданбалы спорт түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары (бұдан әрі – Талаптары)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері кемінде 20 елдің қатысуымен (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | екі рет 1 орын |
| 2. | Спорттық самбо, муайтай, кикбоксинг, каратэ WKF спорт түрлері бойынша ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 1 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | үш рет 1 орын |
| 5. | Шахмат олимпиадасы | 3 |
| 6. | Ересектер арасында шахматтан Әлем чемпионаты | 2-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері (кемінде 15 облыстың, республикалық маңызы бар қалалардың қатысуымен (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 7. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 |
| 8. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) | екі рет 1 орын |
| 9. | Спорттық самбо, муайтай, кикбоксинг, каратэ WKF спорт түрлері бойынша ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (қысқы, жазғы) | 1 |
| 10. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер (кемінде 15 облыстың, республикалық маңызы бар қалалардың қатысуымен (пән бойынша немесе әр салмақ дәрежесінде) | | |
| 11. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 12. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3 |
| 1-разрядты спортшы (при участии не менее 5 стран/команд) | | |
| 13. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 2-3 |
| 14. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 4-5 |
| 2-разрядты спортшы (кемінде 5 елдің/команданың қатысуымен) | | |
| 15. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 4-5 |
| 16. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 6-7 |
| 3-разрядты спортшы (при участии не менее 5 стран/команд) | | |
| 17. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 6-7 |
| 18. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 8-9 |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 19. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 20. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 21. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |
| Ескерту:  Спорттың жекелеген ойын түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары 4-тармақта жазылған. | | |

**4. Спорт түрлерінің тізіліміне енген спорттың жекелеген ойын түрлері бойынша спорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары (бұдан әрі-Талаптары) 4.1. Баскетбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері, кемінде 10 елдің қатысуымен (пән бойынша) | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | ширек финалға шығу |
| 2. | Әлем кубогы | ширек финалға шығу |
| 3. | Дүниежүзілік Универсиада | 1-4 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия ойындары | 1-4 |
| 5. | Ересектер арасындағы Азия кубогы | 1-4 |
| 6. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Әлем чемпионаты | 1-3 |
| 7. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 8. | Ересектер арасындағы клубтық командалар арасындағы Азия кубогы | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері кемінде 6 елдің/команданың қатысуымен (пән бойынша) | | |
| 9. | Ересектер арасындағы Азия кубогы | 5-8 |
| 10. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 4-8 |
| 11. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Азия чемпионаты | 4-8 |
| 12. | Ересектер арасындағы клубтық командалар арасындағы Азия кубогы | 4-8 |
| 13. | Қарулы күштер арасындағы әлем чемпионаты | 1-6 |
| 14. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Ұлттық лига) | 1-3 |
| 15. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1 |
| 16. | Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | 1 |
| 17. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига) | 1 |
| 18. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига үздік ойыншылар тізімі) | 12 адам |
| 19. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига үздік ойыншылар тізімі) | 2 орын (6 адам) |
| 20. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига үздік ойыншылар тізімі) | 3 орын (4 адам) |
| 21. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | 1 |
| Қазақстан Республикасының Спорт шеберіне үміткер кемінде 6 елдің/команданың қатысуымен (пән бойынша) | | |
| 22. | Ересектер арасындағы Қазақстан чемпионаты (Ұлттық лига) | 4-6 |
| 23. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига) | 2-3 |
| 24. | 23 жасқа дейінгі облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың жастар құрамалары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-2 |
| 25. | Қазақстан Республикасының Чемпионаты, ұлдар мен қыздар арасындағы Қазақстан Кубогы | 1 |
| 26. | 23 жасқа дейінгі жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1-2 |
| 27. | Балалар үйлері мен интернаттар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| 28. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы | 1-2 |
| 29. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | 2 |
| 30. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 1 |
| 1-разрядты спортшы /2-разрядты спортшы /3-разрядты спортшы кемінде 6 елдің / команданың қатысуымен | | |
| 31. | 23 жасқа дейінгі облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың жастар құрамалары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты | 3-4/5-6/7-8 |
| 32. | Қазақстан Республикасының Чемпионаты, ұлдар мен қыздар арасындағы Қазақстан Кубогы | 2-3/4-5/6-7 |
| 33. | 23 жасқа дейінгі жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 3-4/4-5/6-7 |
| 34. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары, Қазақстан Республикасының спартакиадасы | 3/4-5/6-7 |
| 35. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 2-3/4-5/6-7 |
| 36. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1-2/3-4/5-6 |
| 37. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы (жазғы) | 2-3/4-5/6-7 |
| 38. | Дене шынықтыру және спорт ұжымдарында, спорт мектептерінде, оқу орындарында, ұйымдарда, мекемелерде жарыстар (спартакиада, турнир, ойындар, кубок) | 2-5/5-6/7-8 |
| 39. | Балалар үйлері мен интернаттар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 2-3/4-5/6-7 |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 40. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 41. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 42. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |

**4.2. Баскетбол 3х3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері кемінде 10 ел\командалардың қатысуымен (пән бойынша) | | |
| Жарыстың атауы | | Орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | 1-10 |
| 2. | Жасөспірімдер олимпиадалық ойындары | 1-3 |
| 3. | Жасөспірімдер Азия ойындары | 1-2 |
| 4. | Әлем кубогы | 1-8 |
| 5. | Дүниежүзілік Универсиада | 1-4 |
| 6. | Ересектер арасындағы Азия ойындар | 1-4 |
| 7. | Ересектер арасындағы Азия кубогы | 1-4 |
| 8. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Әлем кубогы | 1-3 |
| 9. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Азия кубогы | 1-3 |
| 10. | Ересектер арасындағы клубтық командалар арасындағы Азия кубогы | 1-3 |
| 11. | Дүниежүзілік Жағажай ойындары, Ислам ойындары | 1-3 |
| 12. | Жағажай Азия ойындары, жабық үй-жайлардағы Азия ойындары | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері кемінде 6 елдің / команданың қатысуымен (пән бойынша) | | |
| 13. | Жасөспірімдер олимпиада ойындары | 5-8 |
| 14. | Жасөспірімдер Азия ойындары | 5-8 |
| 15. | Ересектер арасындағы Азия кубогы | 5-8 |
| 16. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Әлем кубогы | 4-8 |
| 17. | Жастар және жасөспірімдер командалары арасындағы Азия кубогы | 4-8 |
| 18. | Ересектер арасындағы клубтық командалар арасындағы Азия кубогы | 4-8 |
| 19. | Жағажай Азия ойындары | 4-6 |
| 20. | Дүниежүзілік Жағажай ойындары, Ислам ойындары | 4-6 |
| 21. | Жабық үй-жайлардағы Азия ойындары | 4-6 |
| 22. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| 23. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1 |
| 24. | Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | 1 |
| 25. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (Жоғары лига) | 1 |
| 26. | САВА Quest Stop халықаралық рейтингтік турнирі | 1-2 |
| 27. | Asia Quest Final халықаралық рейтингтік турнирі | 1-4 |
| 28. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | 1 |
| Қазақстан Республикасының Спорт шеберіне үміткер кемінде 6 елдің / команданың қатысуымен (пән бойынша) | | |
| 29. | Ересектер арасындағы Қазақстан чемпионаты | 2-3 |
| 30. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 2-3 |
| 31. | 23 жасқа дейінгі облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың жастар құрамалары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-2 |
| 32. | Қазақстан Республикасының Чемпионаты, ұлдар мен қыздар арасындағы Қазақстан Кубогы | 1 |
| 33. | 23 жасқа дейінгі жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1-2 |
| 34. | Балалар үйлері мен интернаттар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| 35. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы | 1-2 |
| 36. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | 2 |
| 37. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 1 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы кемінде 6 елдің / команданың қатысуымен | | |
| 38. | 23 жасқа дейінгі облыстардың және Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың жастар құрамалары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты | 3-4/4-5/6-7 |
| 39. | Қазақстан Республикасының Чемпионаты, ұлдар мен қыздар арасындағы Қазақстан Кубогы | 2-3/4-5/6-7 |
| 40. | 23 жасқа дейінгі жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 3-4/5-6/7-8 |
| 41. | Жас санаттары бойынша ұлдар мен қыздар арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 2-3/5-6/7-8 |
| 42. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары, Қазақстан Республикасының спартакиадасы | 3/4-5/6-7 |
| 43. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 2-3/4-5/6-7 |
| 44. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1-2/3-4/5-6 |
| 45. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы (жазғы) | 2-3/4-5/6-7 |
| 46. | Балалар үйлері мен интернаттар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 2-3/4-5/6-7 |
| 47. | Дене шынықтыру және спорт ұжымдарында, спорт мектептерінде, оқу орындарында, ұйымдарда, мекемелерде жарыстар (спартакиада, турнир, ойындар, кубок) | 1-5/6-7/8-9 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 48. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2 - жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 49. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3 - жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 50. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |

**4.3. Волейбол, жағажай волейболы, отырып ойнау волейболы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | Орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | 10-қа шығу |
| 2. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 20-қа шығу |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 5-ке шығу |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 5-ке шығу |
| 5. | Жастар арасындағы әлем чемпионаты | 5-ке шығу |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 6. | Жасөспірімдер олимпиадасы | 2-3 |
| 7. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 8-ке шығу |
| 8. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | ширек финалға шығу |
| 9. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне Кандидат | | |
| 10. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 2-3 |
| 11. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 12. | Бірыңғай спорттық-бұқаралық күнтізбеге сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар осы Талаптардың 6-9-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа іс-шаралар. | 1 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 13. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалардың,астананың чемпионаты, | 2-3/4-5/6-7 |
| 14. | Осы Талаптардың 6-9-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 2-3/4-5/6-7 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 15. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 16. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 17. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |

**4.4. Гандбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының Халық аралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | Орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | 4-12 |
| 2. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 3-16 |
| 3. | Ересектерт арасындағы Азия Ойындары (жазғы) | 1-4 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 5. | Клубтар арасындағы Азия чемпионаты (кем дегенде 6 қатысушы ел болуы керек) | 1- 3 |
| 6. | Оңтүстік-Шығыс Азия Ойындары | 1-3 |
| 7. | Жасөспірімдер Олимпиада Ойындары | 1-3 |
| 8. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 1-16 |
| 9. | Жастар командалары арасындағы әлем чемпионаты | 1-16 |
| 10. | Жасөспірімдер командалары арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 11. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 12. | Әлем Кубогі | 1-3 |
| 13. | Ересектер арасындағы Бүкіл-әлемдік Ойындары | 1-6 |
| 14. | Халықаралық гандбол федерациясының Кубогі (IHF Trophy) | 1 о |
| 15. | Бүкіл-әлемдік Универсиада | 1-5 |
| 16. | Ересектер арасындағы Ислам ынтымақтастығы Ойындары | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 17. | Ересектер арасындағы Азия Ойындары (жазғы) | 5-8 |
| 18. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 17-20 |
| 19. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 20. | Клубтар арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 21. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 11-16 |
| 22. | Жастар арасындағы әлем чемпионаты | 11-16 н |
| 23. | Жасөспірімдер командалары арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 24. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 4-8 |
| 25. | Ересектер арасындағы Ислам ынтымақтастығы Ойындары | 4-8 |
| 26. | Оңтүстік-Шығыс Азия Ойындары | 4-8 |
| 27. | Жасөспірімдер Олимпиада Ойындары | 4-8 |
| 28. | Әлем кубогі | 4-8 |
| 29. | Ересектерт арасындағы Бүкіл-әлемдік Ойындары | 7-16 |
| 30. | Халықаралық гандбол федерациясының Кубогі (IHF Trophy) | 2-3 |
| 31. | Дүниежүзілік Универсиада | 6-10 |
| 32. | Дүниежүзілік Гимназиада | 1-4 |
| 33. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы) | 1 |
| 34. | Ересектер командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты Супер лига | 1-2 |
| 35. | Жоғары лигалар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 орын |
| 36. | Қазақстан Республикасының  Жастар  спорт ойындары (15 жастан жоғары) | 1 орын |
| 37. | Қазақстан Республикасының ересектер арасындағы чемпионаты (10 - нан жоғары командалар қатысқан жағдайда) | 1 |
| 38. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 39. | Жасөспірімдер Олимпиада Ойындары | 11-12 |
| 40. | Жасөспірімдер командалары арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 41. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 5-8 |
| 42. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы) | 2-3 |
| 43. | Қазақстан Республикасының  Жастар  спорт ойындары (15 жастан жоғары) | 2-3 |
| 44. | Қазақстан Республикасының оқушылар гимназиадасы | 2-3 |
| 45. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы | 2-3 |
| 46. | Қазақстан Республикасының студенттік спорт лигасы | 1 |
| 47. | Қазақстан Республикасы ауыл жасөспірімдерінің ойындары | 1 |
| 48. | Кез-келген дәрежедегі кем дегенде 6 елден командалар қатысқан халықаралық жарыстар | 5-8 |
| 49. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты Супер лига | 3-4 |
| 50. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты Жоғары лига | 2-4 |
| 51. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты Бірінші лига | 1 |
| 52. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 1 |
| 53. | Қазақстан Республикасының жасөспірімдер командалар арасындағы чемпионаты | 1 |
| 54. | Қазақстан Республикасының ересектер арасындағы чемпионаты (10 - нан жоғары командалар қатысқан жағдайда) | 2-5 |
| 55. | Барлық жас топтар арасындағы Облыстар және республикалық маңызы бар қалалар чемпионаты | 1-2 |
| 1-разрядты спортшы /2- разрядты спортшы/3- разрядты спортшы | | |
| 56. | Барлық жас топтар арасындағы Облыстар және республикалық маңызы бар қалалар чемпионаты | 2-3/4-5/6-7 |
|  | Жасөспірімдер 1 дәрежелі спортшы | |
| 57. | Кез-келген жарыстарда 8 рет жеңіске жету | |
|  | Жасөспірімдер 2 дәрежелі спортшы | |
| 58. | Кез-келген жарыстарда 8 рет жеңіске жету | |
|  | Жасөспірімдер 3 дәрежелі спортшы | |
| 59. | Жүйелі түрде жыл бойы спорт түрімен айналысып кез-келген дәрежедегі жарысқа қатысу | |

**4.4.1 Жағажай гандбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының Халық аралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 3-10 |
| 2. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 3. | Клубтар арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 4. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 1-10 |
| 5. | Жастар командалары арасындағы әлем чемпионаты | 1-10 |
| 6. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 1-2 |
| 7. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 8. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 11-16 |
| 9. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 10. | Клубтар арасындағы Азия чемпионаты | 4-6 |
| 11. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 11-16 |
| 12. | Жастар командалары арасындағы әлем чемпионаты | 11-16 |
| 13. | Жасөспірімдер командалары арасындағы әлем чемпионаты | 4-6 |
| 14. | Жастар командалары арасындағы Азия чемпионаты | 3-4 |

**4.5. Индорхоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 3-6 |
| 2. | Жастар арасындағы әлем чемпионаты | 1 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы,қысқы) | 1-3 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1-3 |
| 5. | Әлем кубогы, Әлем кубогының кезеңі, Гран-При, Гранд Слам | 3-6 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 6. | Ересектер арасындағы Азия кубогы | 4-6 |
| 7. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 8. | Жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер  кемінде 5 елдің/команданың қатысуымен | | |
| 9. | Жасөспірімдер мен жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| 10. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты, | 1 |
| 11. | Осы Талаптардың 6-8-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 12. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1/2/3 |
| 13. | Осы Талаптардың 6-8-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1/2/3 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 14. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 15. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 16. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу . | |

**4.6. Регби**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | ширек финалда 10-қа шығу |
| 2. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 3-6 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1-2 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 |
| 5. | Жастар арасындағы әлем чемпионаты | 3-6 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 6. | Жасөспірімдер олимпиадасы | 2-3 |
| 7. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | - |
| 8. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1 |
| 9. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 10. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 2-6 |
| 11. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1-2 |
| 12. | Осы Талаптардың 6-9-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-2 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 13. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 3-6/-/- |
| 14. | Осы Талаптардың 6-9-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 3-6/-/- |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 15. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 16. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 17. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |

**4.7. Теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| 1. | Олимпиада ойындары (жеке немесе жұптық) | Ширек финал |
| 2. | Үлкен Дулыға турнирлері (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon, US Open) (жеке немесе жұптық) | Екінші айналым |
| 3. | Азия ойындары (жеке немесе жұптық) | Жартылай финал |
| 4. | Дүниежүзілік Универсиада (жеке немесе жұптық) | 1-4 |
| 5. | ATP/WTA әлемдік рейтингінің үздік -250 кіру | Үздік -250 кіру |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 6. | Қазақстан Республикасының чемпионаты (қысқы, жазғы) (жеке немесе жұптық разрядта) | Финал |
| 7. | ITF Juniors сериясының бірінші және екінші санаттағы турнирлері | Финал |
| 8. | ATP / WTA әлемдік рейтингі | Үздік 750 кіру |
| 9. | ITF Juniors әлемдік рейтингі | Үздік 100 кіру |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 10. | Қазақстан Республикасының 18 жасқа дейінгі жасөспірімдер біріншілігі, жеке немесе жұптық разрядта | Ширек финал |
| 11. | Қазақстан Республикасының чемпионаты (қысқы/жазғы) (жеке разрядта) | 1/8 Финал |
| 12. | ITF Juniors сериясының турнирлері | Жартылай финал |
| 13. | ITF Juniors әлемдік рейтингі | Үздік 750 кіру |
| 1-разрядты спортшы | | |
| 14. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы (жеке разрядта) | 1 |
| 15. | 18 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирі | 1-3 |
| 16. | Қазақстан Республикасының Жасөспірімдер Біріншілігі | Ширек финал |
| 17. | Қазақстан Республикасының чемпионаты (қысқы/жазғы) (жеке разрядта) | 1/16 Финал |
| 18. | Бір жыл ішінде 1 дәрежелі спортшыларды бес рет жеңді | - |
| 19. | Ерлер мен әйелдер арасындағы КТТ рейтингі | Үздік 50 кіру |
| 2-разрядты спортшы | | |
| 20. | 18 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде жартылай финалға екі рет шығу | |
| 21. | 16 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде жартылай финалға екі рет шығу | |
| 22. | 14 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде жартылай финалға екі рет шығу | |
| 23. | 18 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасында КТТ рейтингінің ТОП-50-на кіру | |
| 24. | Бір жыл ішінде 2 санаттағы спортшыларды бес рет жеңу | |
| 3-разрядты спортшы | | |
| 25. | 18 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде ширек финалға екі рет шығу | |
| 26. | 16 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде ширек финалға екі рет шығу | |
| 27. | 14 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде ширек финалға екі рет шығу | |
| 28. | 14 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасында КТТ рейтингінің ТОП-100-ге кіру | |
| 29. | Бір жыл ішінде 3 санаттағы спортшыларды бес рет жеңу | |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 30. | 12 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде жартылай финалға екі рет шығу | |
| 31. | Бір жыл ішінде 1 жасөспірімдер санатындағы спортшыларды бес рет жеңу | |
| 32. | 12 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасындағы КТТ рейтингінің үздік 50 кіру | |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 33. | 12 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде ширек финалға екі рет шығу | |
| 34. | Бір жыл ішінде 2 жасөспірімдер санатындағы спортшыларды бес рет жеңу | |
| 35. | 12 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасындағы КТТ рейтингінің үздік 100 кіру | |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 36. | 12 жасқа дейінгі жоғары және бірінші санатты КТТ турнирлерінде екі рет және 1/8 финалға шығу | |
| 37. | Бір жыл ішінде жаңадан келген спортшыларды 15 рет жеңу | |
| 38. | 12 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасындағы КТТ рейтингінің үздік 150 кіру | |

**4.8. Үстел теннисі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық разрядтағы спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы олимпиада ойындары | 1-12 командалық разряд, 1-16 жеке разряды, 1-8 жұптық разряды |
| 2. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 1-12 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1-8 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | Кез келген жұптық санатта 1-8 орын немесе 1-4 орын |
| 5. | Жастар арасындағы Әлем чемпионаты | 1-6 |
| 6. | Жасөспірімдер олимпиада ойындары | 1-3 |
| 7. | Жасөспірімдер Азия чемпионаты немесе Жасөспірімдер Азия ойындары | Жеке немесе кез келген жұптық санаттағы 1-3 орын |
| 8. | Дүниежүзілік Универсиада немесе Жасөспірімдер Олимпиада ойындары | Жеке немесе кез келген жұптық санаттағы 1-3 орын |
| 9. | Халықаралық рейтинг бойынша әлемнің үздік теннисшілерінің рейтингі | Топ-100 қатарына кіру |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 10. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | Жеке санатта 1-3 орын немесе кез келген жұптық санатта 1-2 орын |
| 11. | Қазақстан Республикасының Жастар чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | Жеке немесе кез келген жұптық санаттағы 1 орын |
| 12. | Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) немесе ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының ашық командалық чемпионаты (Суперлига) | Жарыс аяқталған сәтте ойыншының республикалық рейтингте - 50 бірлікке және қатысушылардың кемінде 50% командалық матчтарға қол жеткізуі шартымен командалық разрядта 1 орын |
| 13. | Республикалық рейтинг көрсеткіштері | Ресми жарыстар аяқталған кезде 55 бірлік |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 14. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының ашық командалық чемпионаты (Суперлига) | Командалық разрядта 2-6 орын |
| 15. | Қазақстан Республикасының Жастар чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | Командалық разрядта 1-4 орын |
| 16. | Қазақстан Республикасының Жасөспірімдер чемпионаты (үлкен жас) | Командалық разрядта 1-3 орын |
| 17. | Қазақстан Республикасы оқушыларының гимназиадасы (спартакиадасы) | Командалық разрядта 1-2 орын |
| 18. | Қазақстан Республикасының Жастар чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары | Жеке разрядта 2-6 орын немесе жұптық разрядта 2-4 орын |
| 19. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) немесе Қазақстан Республикасының Кубогы | Жеке разрядта 4-12 орын немесе жұптық разрядта 3-6 орын |
| 20. | Республикалық рейтинг көрсеткіштері | Ресми жарыстар аяқталған кезде 40 бірлік |
| 21. | жыл бойында СШК немесе СШ 10 жеңіспен жеңу | иә |
| 22. | жыл бойында СШК немесе СШ 6 жеңіспен жеңу және 1 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен жеңу | иә |
| 1 разрядты спортшы | | |
| 23. | жыл бойында 1 разрядты спортшыларды 10 жеңіспен жеңу | иә |
| 24. | жыл бойында 1 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен және 2 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен жеңу | иә |
| 2 разрядты спортшы | | |
| 25. | жыл бойында 2 разрядты спортшыларды 10 жеңіспен жеңу | иә |
| 26. | жыл бойында 2 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен және 3 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен жеңу | иә |
| 3 разрядты спортшы | | |
| 27. | жыл бойында 3 разрядты спортшыларды 10 жеңіспен жеңу | иә |
| 28. | жыл бойында 3 разрядты спортшыларды 6 жеңіспен және 1 жасөспірімдер разрядындағы спортшыларды 6 жеңіспен жеңу | иә |
| 1 жасөспірімдер разрядындағы спортшы | | |
| 29. | жыл бойында 1 жасөспірімдер разрядындағы спортшыларды 10 жеңіспен жеңу | иә |
| 30. | жыл бойында 1 жасөспірімдер разрядындағы спортшыларды 6 жеңіспен және 2 жасөспірімдер разрядындағы спортшыларды 6 жеңіспен жеңу | иә |
| 2 жасөспірімдер разрядындағы спортшы | | |
| 31. | Бір жыл ішінде мектеп деңгейінен төмен емес турнирлерде біліктілігіне қарамастан, спортшыларды 15 жеңіспен жеңу немесе кемінде 10 қатысушының қатысуымен турнирде бірінші орын алу | иә |
| 3 жасөспірімдер разрядындағы спортшы | | |
| 32. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу |  |

**4.9. Футбол, Футзал, Американдық футбол (Флаг- футбол)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | | | |
| Жарыстың атауы / спорт түрінің атауы | | Футбол | Футзал | Американдық футбол (Флаг-футбол) |
| орын | | |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | Қатысу | - | - |
| 2. | Ересектер немесе жастар арасындағы Әлем чемпионаты | Қатысу | Финалдық кезеңінде қатысу | 1-4  (ересектер арасындағы) |
| 3. | Ересектер арасындағы Еуропа чемпионаты | Қатысу | Финалдық кезеңінде қатысу | - |
| 4. | Ересектер немесе жастар арасындағы Еуропа кубогы | - | Финалдық кезеңінде қатысу | - |
| 5. | УЕФА Чемпиондар лигасы | Плей-офф кезеңіне қатысу | 2-4 орын | - |
| 6. | УЕФА Еуропа Лигасы | Плей-офф кезеңіне қатысу | - | - |
| 7. | УЕФА Конференция лигасы | Топтық кезеңге қатысу | - | - |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | | | |
| 8. | Жасөспірімдер арасындағы Әлем чемпионаты | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | - |
| 9. | Еуропа чемпионаты (21 жасқа дейін) | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | - | - |
| 10. | Жасөспірімдер арасындағы Еуропа чемпионаты (19 жасқа дейін) | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | - |
| 11. | Жастар арасындағы Еуропа чемпионаты (17 жасқа дейін) | Финалдық кезеңінде қатысу/шығу | - | - |
| 12. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы | 1 орын | 1 орын | Кемінде 6 команда қатысқан жағдайда 1 (командалық) орын |
| 13. | 2 жыл қатарынан ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы | 2-3 орын | 2-3 орын | - |
| 14. | 3 жыл қатарынан ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы | 2-5 орын | 2-5 орын | - |
| 15. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1 орын | 1 орын | - |
| 16. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | - | - | 5-7 орын |
| 17. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | - | - | 3-4 орын |
| 18. | Жасөспірімдер (юниорлар) арасындағы Азия чемпионаты | - | - | 1-3 орын |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер  кемінде 10 елдің/команданың қатысуымен | | | | |
| 19. | Ересектер немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 2-3 орын | 2-3 орын | Ересектер арасында 2 (командалық) орын немесе жастар арасында 1 (командалық) орын немесе 19 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар арасында 1 (командалық) орын (кемінде 6 команда қатысқан жағдайда) |
| 20. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 2 орын | 2 орын | - |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | | | |
| 21. | Әуесқой командалар арасында облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың, астананың біріншілігі | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 |
| 22. | Әуесқойлар арасындағы қала біріншілігі | -/1-3/4-6 | -/1-3/4-6 | - |
| 23. | Әуесқой командалар арасында Қазақстан Республикасының Біріншілігі | 1-3/4-6/- | 1-3/4-6/- | - |
| 24. | Әуесқой командалар арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогы | 1-2/3-4 | 1-2/3-4 | - |
| 25. | Әуесқой командалар арасында облыстар, республикалық маңызы бар қалалар, астананың кубогы | 1/2/3-4 | 1/2/3-4 | 1/2/3-4 |
| 26. | Әуесқой командалар арасындағы қала Кубогы | 1/2/3-4 | 1/2/3-4 | 1/2/3-4 |
| 27. | Қазақстан Республикасының мектеп және колледж оқушыларының спартакиадасы | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 |
| 28. | БЖСМ, ОРМБЖСМ, мектеп-интернаттар, спорт колледждері, ЖСШМ жасөспірімдер командалары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты (16-18 жас) | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 |
| 29. | Премьер-лиганың, Бірінші лиганың, Екінші Лиганың (16-18 жас) футбол орталықтары мен футбол клубтары академиялары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-3/4-6/7-8 | 1-3/4-6/7-8 | - |
| 30. | Жасөспірімдер командалары арасында облыстардың, республикалық маңызы бар қалалардың, астананың біріншілігі немесе Кубогы (16-18 жас) | 1/2/3 | 1/2/3 | 1/2/3 |
| 31. | дене шынықтыру және спорт саласындағы уәкілетті органның дене шынықтыру-бұқаралық іс-шараларының күнтізбелік жоспарына енгізілген кемінде 3 елден (18 жастан аспаған)командалардың қатысуымен Халықаралық жасөспірімдер жарыстары мен турнирлері | 1-2/3-4/5 | 1-2/3-4/5 | 1-2/3-4/5 |
| 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | | | | |
| 32. | Спорт түрінен секцияда үш жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | | | |
| 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | | | | |
| 33. | Спорт түрінен секцияда екі жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | | | |
| 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | | | | |
| 34. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | | | |

**4.10. Шайбалы хоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықарылық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | 4-12 |
| 2. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 3-8 |
| 3. | Бүкіләлемдік Универсиада | 1 (ерлер)  1-3 (әйелдер) |
| 4. | Ересектер арасындағы қысқы Азия ойындары | 1-2 (ерлер)  1-3 (әйелдер) |
| 5. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 |
| 6. | Клуб командалары арасындағы құрлықтық Әлем кубогы | 1 |
| 7. | I дивизиондағы Әлем Чемпионаты, "А" тобы | 1-2 (әйелдер) |
| 8. | I дивизиондағы Әлем Чемпионаты , "Б" тобы | 1 (әйелдер) |
| 9. | Әйелдер арасындағы Еуропа чемпиондары кубогы | 1-4 |
| 10. | Әйелдер командалары арасындағы Еуропалық Элиталық лига супер кубогы | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 11. | Жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындары | 1-4 (ерлер)  1-3 (әйелдер) |
| 12. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 9-14 (ерлер) |
| 13. | Жастар/жасөспірімдер арасындағы Әлем чемпионаты | 1-9 (ерлер) |
| 14. | Ересектер арасындағы қысқы Азия ойындары | 3 (ерлер)  4-8 (әйелдер) |
| 15. | Бүкіләлемдік Универсиада | 2-3 (ерлер)  4-8 (әйелдер) |
| 16. | I дивизиондағы жастар (20 жасқа дейін) және жасөспірімдер (18 жасқа дейін) арасындағы Әлем чемпионаты, "А" тобы | 1 (ерлер)  3-5 (әйелдер) |
| 17. | 18 жасқа дейінгі Әлем чемпионаты | 1-6 (әйелдер) |
| 18. | I Дивизиондағы Әлем чемпионаты, "Б" тобы | 2-3 (әйелдер) |
| 19. | Әйелдер командалары арасындағы Еуропалық Элиталық лига супер кубогы | 2-3 |
| 20. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 2-3 |
| 21. | Жоғарғы лигадағы ерлер командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (ПРО ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 1 |
| 22. | Жоғарғы лигадағы әйелдер командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (ҚЫЗДАР ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 1 |
| 23. | Қазақстан Республикасының кубогы | 1 |
| 24. | Әйелдер командалары арасындағы Еуропа чемпиондары кубогы | қатысу |
| 25. | Ерлер клубтық командалары арасындағы құрлықтық Әлем кубогы | 2 |
| 26. | Қазақстан Республикасының қысқы Спартакидасы | 1 (әйелдер) |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер кем дегенде 10 елдің/командалардың қатысуымен | | |
| 27. | I дивизиондағы жастар (20 жасқа дейін) және жасөспірімдер (18 жасқа дейін) ерлер командалары арасындағы Әлем чемпионаты I дивизион | 2-3 |
| 28. | Жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындары | 5-8 (ерлер)  қатысу (әйелдер) |
| 29. | Азия ойындары (қысқы) | қатысу (әйелдер) |
| 30. | Бүкіләлемдік Универсиада | қатысу (әйелдер) |
| 31. | Жасөспірімдер әйелдер командалары арасындағы Әлем чемпионаты (18 жасқа дейін) | қатысу |
| 32. | I дивизиондағы әйелдер командалары арасындағы Әлем чемпионаты "А" және "Б" топтары | қатысу |
| 33. | Әйелдер командалары арасындағы Еуропалық Элиталық супер кубогы | қатысу |
| 34. | Жоғарғы лигадағы ерлер командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (ПРО ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 2-8 |
| 35. | Ерлер жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (ЖАСТАР ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 1-3 |
| 36. | Жоғарғы лигадағы әйелдер командалары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (ҚЫЗДАР ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 2-3 (3 жыл ішінде 2 рет 4-орынды жеңіп алу) |
| 37. | Қазақстан Республикасының жастар ойындары (қысқы) | 1-3 (ерлер) |
| 38. | Қазақстан Республикасының спартакиадасы (қысқы) | 1-3 (ерлер)  2-3 (әйелдер) |
| 39. | Жастар және жасөспірімдер ерлер командалары арасындағы ресми халықаралық жарыстар | 1-3 |
| 40. | U-16-U15 жас санаттарында "Ең күшті" топтағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-2 |
| 41. | Студенттер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-3 |
| 42. | Қазақстан Республикасының Универсиадасы (қысқы) | 1-3 |
| 43. | Қазақстан Республикасының колледж оқушылары және оқушылар арасындағы Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | 1-2 |
| 44. | Қазақстан Республикасының кубогы | 1-3 |
| 45. | Жасөспірімдер әйелдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (18 жасқа дейін) | 1-3 |
| 1- разрядты спортшы/2- разрядты спортшы/ 3- разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен), жасөспірімдер | | |
| 46. | Жасөспірімдер және жастар командалары арасындағы халықаралық жарыстар | 4-8/-/- |
| 47. | Қазақстан Республикасының жастар ойындары (қысқы) | 4-6/-/- |
| 48. | Студенттер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты/Қазақстан Республикасының қысқы Универсиадасы | 4-6/-/- |
| 49. | Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (қысқы) | 4-6/-/- |
| 50. | U16-U15 жас санаттары арасындағы облыстардың (елорданың, республикалық маңызы қалаларының) чемпионаттары | 1/2-3/- |
| 51. | U14-U13 жас санаттары арасындағы облыстардың (елорданың, республикалық маңызы қалаларының) чемпионаттары | -/-/1-3 |
| 52. | Қазақстан Республикасының колледж оқушылары және окушылар арасындағы Спартакиадасы | 3-4/-/- |
| 53. | Жастар командалары арасындағы Қазақстан Республикасы чемпионаты (ЖАСТАР ХОККЕЙ ЛИГАСЫ) | 4-8/-/- |
| 54. | U16-U15 жас санаттарында "Ең күшті" топтағы жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 3/4/5-6 |
| 55. | U14-U13 жас санаттарында "Ең күшті" топтағы жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-2/3/4-6 |
| 56. | U12-U11 жас санаттарында "Ең күшті" топтағы жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | -/1-3/4-6 |
| 57. | U16-U15 жас санаттарында жасөспірімдер командалары арасындағы "Федерация кубогы" республикалық турнир | 1-2/3/4-6 |
| 58. | U14-U13 жас санаттарында жасөспірімдер командалары арасындағы "Федерация кубогы" республикалық турнир | -/1-2/3-4 |
| 59. | U12-U11 жас санаттарында жасөспірімдер командалары арасындағы "Федерация кубогы" республикалық турнир | -/-/1-3 |
| 60. | Өнерпаздар командалары арасындағы республикалық турнир | 1/2/3 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы жасөспірімдер, ұлдар | |
| 61. | U12-U11 жас санаттары арасындағы ҚР облыстардың (елорданың, республикалық маңызы қалаларының) чемпионаты | 1-3 |
| 62. | "Жұлдызша" республикалық турнир 10-11 жас | 1-3 |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы, ұлдар | |
| 63. | "Жұлдызша" республикалық турнир 9-10 жас | 1-3 |
| 64. | Балалар командалары арасындағы турнирлер 9-10 жас | 1-3 |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы, ұлдар | |
| 65. | Балалар арасындағы қалалардың, аудандардың, БЖСМ чемпионаттары | қатысу |
| 1- разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен), қыздар | | |
| 66. | Қазақстан Республикасының чемпионаты | қатысу |
| 67. | Қазақстан Республикасының кубогы | қатысу |
| 68. | Қазақстан халықтарының спартакиадасы | қатысу |
| 69. | 18 жасқа дейінгі Қазақстан Республикасының чемпионаты | 4-6 |
| 2- разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен), қыздар | | |
| 70. | 18 жасқа дейінгі Қазақстан Республикасының чемпионаты | қатысу |
| 3-разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен), 13-14 жастағы спортшылар, қыздар | | |
| 71. | 13-14 жастағы спортшыларға арналған республикалық жарыстар | 1-3 |
| 72. | "Жұлдызша" республикалық турнир | 1-3 |
| 73. | Халықаралық турнир | қатысу |
| 1-жасөспірімдік разрядты спортшы  (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен) 11-12 жастағы спортшылар, қыздар | | |
| 74. | 11-12 жастағы спортшыларға арналған республикалық жарыстар | 1-3 |
| 75. | "Жұлдызша" республикалық турнир | 1-3 |
| 76. | Халықаралық турнирлер | қатысу |
| 2 -жасөспірімдік разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен) 8-10 жастағы спортшылар, қыздар | | |
| 77. | 8-10 жастағы спортшыларға арналған республикалық жарыстар | 1-3 |
| 78. | "Жұлдызша" республикалық турнир | 1-3 |
| 79. | Халықаралық турнирлер | қатысу |
| 3 -жасөспірімдік разрядты спортшы (кем дегенде 5 командалардың қатысуымен) 8-10 жастағы спортшылар, қыздар | | |
| 80. | Қала, ауыл, БЖСМ Біріншілігі, "Жұлдызша" турнир | қатысу |

**4.11 Қоғалдағы хоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 4-6 |
| 2. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы,қысқы) | 1-2 |
| 3. | Азия Чемпионаты, Азия Кубогы | 1-3 |
| 4. | Әлем чемпионаты (жастар, жасөспірімдер, ұлдар) | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 5. | Ересектер арасындағы әлем чемпионаты | 7-10 |
| 6. | Азия ойындары | 3-5 |
| 7. | Азия Чемпионаты, Азия Кубогы | 4-6 |
| 8. | Әлем чемпионаты (жастар, жасөспірімдер, ұлдар) | 2-3 |
| 9. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 1-3 |
| 10. | Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне Кандидат | | |
| 11. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 4 |
| 12. | Қазақстан Республикасының чемпионаты (жастар, жасөспірімдер, ұлдар, қыздар) | 1-2 |
| 13. | Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | 4 |
| 14. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы | 1-3 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 15. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты | 5-7/8-9/10 |
| 16. | Қазақстан Республикасы колледждерінің оқушылары мен мектеп оқушыларының спартакиадасы | 4-5/6-7/8-9 |
| 17. | Қазақстан Республикасының чемпионаты (жастар, жасөспірімдер, ұлдар, қыздар) | 4-5/6-7/8-9 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 18. | Облыс (республикалық маңызы бар қала, астана) чемпионаты | 1-2 |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 19. | Облыс (республикалық маңызы бар қала, астана)чемпионаты | 3-4-5 |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 20. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген көлемдегі 2 жарысқа қатысу. | |

**4.12 Допты хоккей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 1-5 |
| 2. | Жастар арасындағы Әлем чемпионаты | 1-3 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы,қысқы) | 1-3 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1-2 |
| 5. | Әлем кубогы, Еуропа чемпионаты, Еуропа Кубогы . | 1-3 |
| 6. | Қысқы Дүниежүзілік Универсиада | 1-4 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 7. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 6-7 |
| 8. | Жастар арасындағы Әлем чемпионаты | 4-5 |
| 9. | Әлем чемпионаты (жасөспірімдер, ұлдар) | 1-4 |
| 10. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 3-4 |
| 11. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты, Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1 |
| 12. | Дүниежүзілік Универсиада (қысқы) | 5-6 |
| 13. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (қысқы) | 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 14. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты, Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 2-3 |
| 15. | Қазақстан Республикасының чемпионаты, Қазақстан Республикасының Кубогы немесе (жастар, жасөспірімдер, ұлдар) арасындағы Қазақстан Республикасының спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 16. | Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (қысқы) | 2-3 |
| 17. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалар, Астана чемпионаты | 1 |
| 18. | Осы Талаптардың 7-13-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1 |
| 1-разрядты спортшы / 2-разрядты спортшы / 3-разрядты спортшы | | |
| 19. | Барлық жас топтары үшін облыстар мен Республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1-4/5-6/7-8 |
| 20. | Осы Талаптардың 7-13-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3/4-5/6-7 |
|  | 1- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 21. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 22. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
|  | 3- жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 23. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу . | |

**5. Cпорт түрлерінің тізіліміне енгізілген жекелеген спорт түрлері бойынша cпорттық атақтар, спорттық разрядтар беруге қойылатын талаптары 5.1. Батуттық гимнастика 5.1.1 "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері":**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спорттық жарыстардың мәртебесі | Жынысы, жасы | Орын алу |
| Олимпиада ойындары | Ерлер, әйелдер | 1-10 |
| Азия ойындары | Ерлер, әйелдер | 1-5 |
| Жасөспірімдер олимпиадасы | Ерлер, әйелдер | 1-6 |
| Әлем кубогы | Ерлер, әйелдер | 1-6 |
| Әлем чемпионаты, Дүниежүзілік ойындар | Ерлер, әйелдер | 1-8 |
| Командные соревнования | 1-5 |
| Жас топтары арасындағы әлем чемпионаты (World Age group Competitions) | Жасөспірімдер(ұлдар, қыздар)  (15-16 жас) | 1-6 |
| Жасөспірімдер(ұлдар, қыздар)  (17-21 жас) | 1-6 |
| Жастар арасындағы әлем чемпионаты  (Жасөспірімдер арасындағы әлем чемпионаты) | Жасөспірімдер(ұлдар, қыздар)  (15-16 жас) | 1-6 |
| Азия Чемпионаты,  кемінде 5 ел қатысқан жағдайда | Ерлер, әйелдер | 1-3 |
| Жасөспірімдер арасындағы Азия чемпионаты,  кемінде 5 ел қатысқан жағдайда | Жасөспірімдер(ұлдар, қыздар)  (15-16 жас), (17-21 жас) | 1-3 |
| Кемінде 5 ел қатысқан жағдайда FIG күнтізбелік жоспарына енгізілген ресми халықаралық жарыстар | Ерлер, әйелдер  Жасөспірімдер(ұлдар, қыздар)  (15-16 жас), (17-21 жас) | 1-3 |
| Ерекше шарттар | Спорттық жарыстарға қатысу үшін спортшының көрсетілген жылдар саны жарыс өткізілетін күнтізбелік жылы орындалуға тиіс. | |

      "Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері" спорттық атағы 15 жастан бастап туған жылына дейін беріледі.

      "Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атағын беру үшін төмендегі талаптардың бірін орындау қажет:

      1. Төменде аталған жарыстардың бірінде 1-біліктілікте немесе 2-біліктілікте немесе 1-финалда немесе 2-финалда жеке немесе батутта синхронды секірулерде бір жаттығудың қорытынды балл санын бір рет Жинау: Қазақстан Республикасының Жеке-командалық чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы немесе жас топтары арасында Қазақстан Республикасының чемпионаты (жастар, үлкен ұлдар) (17-21 жас тобы) немесе жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (17-21 жас тобы), немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (жас тобы 17-21 жас) немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (жас тобы 17-21 жас) немесе жас топтары арасындағы Әлем чемпионаты (жас тобы 17-21 жас) немесе халықаралық жарыстар (FIG күнтізбесіне енгізілген, кемінде 5 елдің қатысуымен);

      2. Біліктілікте екі жаттығу балының сомасын бір рет 1 немесе бір рет біліктілікте бір жаттығу балының қорытынды санын 2 немесе финалда 1 немесе финалда 2 акробатикалық жолда секіру немесе төменде аталған жарыстардың бірінде Қос минитрамппен секіру: Қазақстан Республикасының чемпионаты жеке-командалық немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы немесе жас топтары (жастар, аға ұлдар) арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (17-21 жас тобы), немесе жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (17-21 жас аралығындағы жас тобы) немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (17-21 жас аралығындағы жас тобы) немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (17-21 жас аралығындағы жас тобы) немесе жас топтары арасындағы Әлем чемпионаты (17-21 жас аралығындағы жас тобы) немесе халықаралық жарыстар (FIG күнтізбесіне енгізілген. кемінде 5 елдің қатысуымен);

      3. Біліктілікте екі жаттығу ұпайларының қосындысын екі рет 1 немесе бір рет біліктілікте бір жаттығу ұпайларының жиынтық санын 1 (синхронды секіру) немесе 1 финалда немесе 2 финалда жеке немесе синхронды батутта секіру немесе акробатикалық жолда секіру немесе қос минитрампта секіру, төмендегі жарыстардың бірінде жыл бойы: жас топтары (жастар, аға ұлдар) арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (13-14 және 15-16 жас топтары), немесе Қазақстан Республикасының жас топтары арасындағы чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас топтары) немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас топтары) немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас топтары) немесе жас топтары арасындағы Әлем чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас топтары), немесе халықаралық жарыстар (FIG күнтізбесіне енгізілген, кемінде 5 елдің қатысуымен) (13-14 және 15-16 жас топтары);

      4. Қазақстан Республикасының спорт шебері Спорттық атағы 14 жастан туған жылына дейін беріледі.

**5.1.2. "Қазақстан Республикасының спорт шебері" атағын беру нормативтері**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тәртіптің атауы | Жарыс кезеңі | Өлшем бірліктері | ҚР чемпионаты жеке-командалық, ҚР Кубогы, ҚР спартакиадасы,  Жас топтары арасындағы ҚР чемпионаты (жастар, аға ұлдар) (17 -21 жас тобы), жас топтары арасындағы ҚР Чемпионаты (17 -21 жас тобы), жастар арасындағы ҚР Чемпионаты (17 -21 жас тобы), ҚР Жастар спорт ойындары  (17 -21 жас тобы), халықаралық жарыстар (кемінде 5 ел қатысқан жағдайда FIG күнтізбесіне енгізілген) (17 -21 жас тобы) | | Жас топтары арасындағы ҚР чемпионаты (жастар, аға ұлдар) (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), жас топтары арасындағы ҚР Чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), жастар арасындағы ҚР Чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), ҚР Жастар спорт ойындары  (13-14 және 15-16 жас тобы), халықаралық жарыстар (кемінде 5 ел қатысқан жағдайда FIG күнтізбесіне енгізілген) (13-14 және 15-16 жас тобы) | |
| СШ | | СШ | |
| Е | Ә | Е | Ә |
| 1 | Батутта жеке секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 51 | 48 | 92,5 | 89 |
| Біліктілік2 немесе финал 1  немесе финал 2 | Ұпайлар | 51 | 48 | 51 | 48 |
| 2 | Батутта синхронды секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 45 | 43 | 45 | 43 |
| Біліктілік2 немесе финал 1 | Ұпайлар | 45 | 43 | 45 | 43 |
| 3 | Акробатикалық жолда секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 46 | 43 | 46 | 43 |
| Біліктілік2 немесе финал 1  немесе финал 2 | Ұпайлар | 23 | 21,5 | 23 | 21,5 |
| 4 | Қос мини-Трампқа секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 49 | 46 | 49 | 46 |
| Біліктілік2 немесе финал 1  немесе финал 2 | Ұпайлар | 24,5 | 23 | 24,5 | 23 |

      "Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер" және "1-разрядты спортшы" спорттық разрядтарын беру үшін төмендегі талаптардың бірін орындау қажет:

      1. Бір рет біліктіліктегі бір жаттығудың қорытынды санын 1 төменде аталған жарыстардың бірінде батутта жеке секіруде: жеке-командалық Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы немесе жас топтары (жастар, аға ұлдар) арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (17-21 жас) немесе Жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (жас тобы 17-21 жас) немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (жас тобы 17-21 жас), немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары (17-21 жас тобы) немесе облыс (республикалық маңызы бар қала және Астана) чемпионаты немесе облыс (республикалық маңызы бар қала, Астана) кубогы немесе Қазақстан Республикасы қаласының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасы қаласының Кубогы;

      2. Бір рет біліктіліктегі бір жаттығудың қорытынды санын 1 төмендегі жарыстардың бірінде батутта ілеспе секірулерде: жеке-командалық Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы немесе жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты (жастар, аға ұлдар) немесе жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты, немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары немесе облыс (республикалық маңызы бар қала және Астана) чемпионаты немесе облыс (республикалық маңызы бар қала, Астана) кубогы немесе Қазақстан Республикасы қаласының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасы қаласының Кубогы немесе облыстың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) біріншілігі немесе Қазақстан Республикасы қаласының біріншілігі;

      3. 1-біліктілікте екі жаттығудың баллдарының сомасын төменде аталған жарыстардың бірінде батутта жеке секіру немесе акробатикалық жолда секіру немесе қос минитрампта секіру: жеке-командалық Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Кубогы немесе Қазақстан Республикасының спартакиадасы немесе жас топтары (жастар) арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе жас топтары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты немесе жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты, немесе Қазақстан Республикасының Жастар спорт ойындары немесе облыс (республикалық маңызы бар қала және Астана) чемпионаты немесе облыс (республикалық маңызы бар қала, Астана) кубогы немесе Қазақстан Республикасы қаласының чемпионаты немесе Қазақстан Республикасы қаласының Кубогы немесе облыстың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) біріншілігі немесе Қазақстан Республикасы қаласының біріншілігі;

      4. Қазақстан Республикасының спорт шеберіне кандидат 12 жастан туған жылына дейін беріледі, 1-разрядты спортшы 9 жастан туған жылына дейін беріледі.

**5.1.3. "Қазақстан Республикасының спорт шеберіне кандидат" және "1-разрядты спортшы" спорттық разрядтарын беру нормативтері**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Пәндер атауы | Жарыс кезеңі | Өлшем бірліктері | ҚР чемпионаты жеке-командалық, ҚР Кубогы, ҚР спартакиадасы,  Жас топтары арасындағы ҚР чемпионаты (жастар, аға ұлдар) (17 -21 жас тобы), жас топтары арасындағы ҚР Чемпионаты (17 -21 жас тобы), жастар арасындағы ҚР Чемпионаты (17 -21 жас тобы), ҚР Жастар спорт ойындары  (жас тобы 17-21 жас), облыс (республикалық маңызы бар қала және Астана) чемпионаты, облыс (республикалық маңызы бар қала, Астана) кубогы, Қазақстан Республикасы қаласының чемпионаты, Қазақстан Республикасы қаласының Кубогы | | | | Жас топтары арасындағы ҚР чемпионаты (жастар, аға ұлдар) (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), жас топтары арасындағы ҚР Чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), жастар арасындағы ҚР Чемпионаты (13-14 және 15-16 жас аралығындағы жас тобы), ҚР Жастар спорт ойындары  (жас тобы 13-14 және 15-16 жас), облыстың (республикалық маңызы бар қаланың, астананың) біріншілігі, Қазақстан Республикасы қаласының біріншілігі. | | | |
| СШҮ | | 1 разряд | | СШҮ | | 1 разряд | |
|  |  |  |  | Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә | Е | Ә |
| 1 | Батутта жеке секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 45 | 43 | 41 | 39 | 83 | 80 | 77 | 74 |
| 2 | Батутта синхронды секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 43 | 42 | 40 | 40 | 43 | 42 | 40 | 40 |
| 3 | Акробатикалық жолда секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 42 | 39 | 38 | 37 | 42 | 39 | 38 | 37 |
| 4 | Қос мини-Трампқа секіру | Біліктілік1 | Ұпайлар | 43 | 41 | 41 | 40 | 43 | 41 | 41 | 40 |

**5.1.4. 2-разрядты спортшы, 3-разрядты спортшы, 1-жасөспірімдік разрядты спортшы, 2-жасөспірімдік разрядты спортшы, 3-жасөспірімдік разрядты спортшы разрядтарын беру нормативтері**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Пәндер | Өлшем бірліктері | Спорттық разрядтар | | Жасөспірімдер разрядтары | | |
| 2 | 3 | 1 жасөсп. | 2 жасөсп. | 3 жасөсп. |
| 1 | Батутта жеке секіру | Ұпайлар | 34,0 | 34,0 | 34,0 | 34,0 | 34,0 |
| 2 | Батутта синхронды секіру | Ұпайлар | 50,0 | 50,0 | - | - | - |
| 3 | Акробатикалық жолда секіру | Ұпайлар | 34,0 | 34,0 | 34,0 | 34,0 | 34,0 |
| 4 | Қос мини-Трампқа секіру | Ұпайлар | 37,0 | 37,0 | 37,0 | 37,0 | 37,0 |

      Барлық пәндерде сіз екі міндетті жаттығудың ұпайларын жинауыңыз керек.

      1. Батутта жеке секіру кезінде бір жаттығудың түпкілікті бағасы техника төрешілерінің екі медианалық бағасының қосындысы болып табылады (бағалау=Е+Е).

      2. Синхронды батуттық секірулерде бір жаттығудың түпкілікті бағасы әр гимнасттың медианалық ұпайларынан бір орташа баллдың қосындысы және синхрондылық үшін екі есе медианалық балл (балл=2s+E).

      3. Акробатикалық трекке секіру кезінде бір жаттығудың түпкілікті бағасы техника төрешілерінің екі медианалық бағасының қосындысы болып табылады (бағалау=Е+Е).

      4. Қос мини-Трампта секіру кезінде бір жаттығудың соңғы бағасы техника төрешілерінің екі медианалық бағасының қосындысы болып табылады (бағалау=Е+Е).

**5.2. Көркем гимнастика, спорттық гимнастика, аэробтық гимнастика, эстетикалық топтық гимнастика 5.2.1. Нормалар мен талаптары (баллдар)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| ХДСШ | Олимпиадалық спорт түрлері үшін спорттық атақтар, разрядтар беру талаптарына 1-қосымшаның 1-тармағына сәйкес талаптардың бірін орындау. | Олимпиадалық спорт түрлері үшін спорттық атақтар, разрядтар беру талаптарына 1-қосымшаның 1-тармағына сәйкес талаптардың бірін орындау. | Олимпиадалық емес спорт түрлері үшін спорттық атақтар, разрядтар беру талаптарына 1-қосымшаның 3-тармағына сәйкес талаптардың бірін орындау. | 5.2.2 тармақшаға сәйкес эстетикалық топтық гимнастика бойынша МСМК үшін талаптардың бірін орындау.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты есептемегенде) ұлттық санаттағы кемінде үш судья немесе халықаралық санаттағы үш судья болған кезде. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/  Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты  гимнастика | Эстетикалық топтық гимнасика |
| СШ | 16 жастан бастап туған жылына дейін олимпиадалық спорт түрлері үшін спорттық атақтар, разрядтар беру талаптарына 1-қосымшаның 1-тармағына сәйкес талаптардың бірін орындау. | 16 жастан бастап ұлдың туған жылына дейін, 13 жастан бастап қыздың туған жылына дейін.  ҚР ҚМ атағы 14 жастан бастап әйелдердің туған жылына дейін және мужчинерде 17 жастан бастап туған жылына дейін беріледі.  №1 "Б" тобының, №2 топтың, №3 топтың жарыстарында - әйелдер – 48 балл, ерлер-78 балл жинау немесе  олимпиадалық спорт түрлері үшін спорттық атақтар, разрядтар беру талаптарына 1-қосымшаның 1-тармағына сәйкес талаптардың бірін орындау. | туған жылы бойынша 13 жастан бастап және одан да жоғары жылдың ішінде IА немесе группы I топтарындағы жарыстарда бір рет 17,0 балл жинау.  . | 15 жастан туған жылы бойынша және одан жоғары бір жылдың ішінде 30,0 ұпай жинау керек:  бір рет I немесе IA топ жарыстарында немесе екі рет II топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) үш Ұлттық санаттағы төреші немесе үш Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек.  . |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты  гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| СШҮ | 12 жастан бастап (туған жылы бойынша) Сеньорлардың халықаралық ережесі:  Жеке бағдарламаның көпсайысының төрт түрі бойынша жиынтық 66,0 ұпай жинау; топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде жиынтық 30,0 ұпай жинау.  СШҮ атағын алу үшін нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет ІА немесе І топтардың жарыстарында; б) немесе екі рет ІІ топ сайыстарында;  в) немесе бір рет ІІ топ жарыстары мен екі рет IІІ топ жарыстарында. | Төмендегі ұпайлардың біреуін жинау:  46 ұпай – қыздар;  69 ұпай – ұлдар (бір рет 2,3,4 топтардың жарыстарында)  ҚР СШ атағы туған жылы бойынша 14 жастан бастап әйелдерге және 17 жастан бастап ерлерге беріледі. | туған жылы бойынша 12 жастан бастап, күнтізбелік жыл ішінде ІА немесе І топ, II топ жарыстарында бір рет16,0 балл жинау. | 13-17 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 29,0 ұпай жинау:  бір рет I топ жарыстарында немесе екі рет II топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) екі Ұлттық санаттағы төреші немесе екі Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| 1-разрядты спортшы | 10 жастан бастап (туған жылы бойынша) жасөспірімдер арасындағы жарыстың халықаралық ережесі. Төмендегі талаптардың біреуін орындау керек: Жеке бағдарламаның көпсайысының төрт түрі бойынша жиынтық 64,0 ұпай жинау; топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде жиынтық 28,0 ұпай жинау.  "1- разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет І немесе ІІ топтардың жарыстарында; немесе екі рет ІІІ топ сайыстарында;  б) немесе бір рет ІІІ топ жарыстары мен екі рет IV, V топтардың жарыстарында. | Кез келген масштабағы жарыстан төмендегі ұпайлардың біреуін жинау:  90 ұпай, қыздар – міндетті және еркін бағдарламалардың жиынтық ұпайы (ресми емес жарыстарда еркін бағдарлама ұпайы есептеледі);  Ұлдар 117 ұпай (міндетті және еркін бағдарламалардың жиынтық ұпайы). Кез келген топтың жарыстарында бір рет (қыздар да, ұлдар да). | туған жылы бойынша 10 жастан бастап, күнтізбелік жыл ішінде 15,0 балл жинау: I топтағы жарыстарда бір рет;  II топтағы жарыстарда бір рет;  III топтағы жарыстарда бір рет. | 9-13 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 28,0 ұпай жинау керек:  бір рет I немесе II топ жарыстарында; немесе екі рет III топ жарыстарында; немесе бір рет III топ жарыстарында және екі рет IV, V топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) екі Ұлттық санаттағы төреші және үш бірінші санаттағы төреші немесе екі Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| 2-разрядты спортшы | 9 жастан бастап (туған жылы бойынша) жасөспірімдер арасындағы жарыстың халықаралық ережесі. Жеке бағдарламаның көпсайысының төрт түрі бойынша жиынтық 54,0 ұпай жинау; топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде жиынтық 22,0 ұпай жинау.  "2- разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет ІІ немесе ІІІ топтардың жарыстарында;  б) немесе бір рет ІІІ топ жарыстары мен бір рет IV, V топтардың жарыстарында. | Төмендегі талаптардың біреуін кез келген масштабтағы жарыстарда орындау: 49 ұпай – қыздар (міндетті бағдарлама) кез келген топтың жарыстарында бір рет;  Кез келген тпотық жарыстарында 115 ұпай жинау – ұлдар (міндетті және еркін бағдарламалардың жиынтық ұпайы). | туған жылы бойынша 8 жастан бастап, күнтізбелік жыл ішінде 14,0 балл жинау:  II топтағы жарыстарда бір рет;  III топтағы жарыстарда бір рет. | 9-11 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 26,0 ұпай жинау керек:  бір рет II немесе III топ жарыстарында; немесе бір рет III топ жарыстарында және екі рет IV, V топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) бір Ұлттық санаттағы төреші және екі бірінші санаттағы төреші немесе бір Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек.  . |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| 3-разрядты спортшы | 8 жастан бастап (туған жылы бойынша) жасөспірімдер арасындағы жарыстың халықаралық ережесі. Жеке бағдарламаның көпсайысының үш түрі бойынша жиынтық 36,0 ұпай жинау; топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде жиынтық 19,0 ұпай жинау.  "3- разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет ІІ немесе ІІІ топтардың жарыстарында;  б) немесе екі рет IV, V топтардың жарыстарында. | Кез келген масштабтағы жарыстардың кез келген тобы жарысының міндетті бағдарламасында бір рет қыздар 49, ұлдар - 48 ұпай жинау. | туған жылы бойынша 8 жастан бастап, күнтізбелік жылішінде 13,0 балл жинау:  II топтағы жарыстарда бір рет;  III топтағы жарыстарда бір рет. | 7-11 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 24,0 ұпай жинау керек:  бір рет II немесе III топ жарыстарында немесе екі рет IV, V топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) үш бірінші санаттағы төреші және үш спорт төреші немесі бір Ұлттық санаттағы төреші немесе бір Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | 8 жастан бастап (туған жылы бойынша) жасөспірімдер арасындағы жарыстың халықаралық ережесі. Жеке бағдарламаның көпсайысының үш түрі бойынша жиынтық 27,0 ұпай жинау (көпсайыстың екі түрі құралмен, біреуі құралсыз); топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде (құралсыз және құралмен) жиынтық 18,0 ұпай жинау.  "1-жасөспірімдік разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет ІІ немесе ІІІ топтардың жарыстарында;  б) немесе екі рет IV, V топтардың жарыстарында. | Сай келетін разряд бойынша кез келген масштабтағы жарыстардың кез келген тобының жарысына бір рет қатысып, оның міндетті бағдарламасында қыздар 32, ұлдар - 48 ұпай жинау. | туған жылы бойынша 6 жастан бастап, күнтізбелік жыл ішінде 12,0 балл жинау:  III топтағы жарыстарда бір рет;  IV топтағы жарыстарда бір рет. | 8-9 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 22,0 ұпай жинау керек:  бір рет II. III және IV топ жарыстарында;  немесе екі рет V топ жарыстарында.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) екі бірінші санаттағы төреші және үш спорт төреші немесі бір Ұлттық санаттағы төреші немесе бір Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
|  |  |  |  |  |
| 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | 6 жастан бастап (туған жыл бойынша) жеке бағдарламаның көпсайысының үш түрі бойынша жиынтық 16,0 ұпай жинау (көпсайыстың екі түрі құралмен, біреуі құралсыз); топтық жаттығу көпсайысының екі түрінде (құралсыз және құралмен) жиынтық 16,0 ұпай жинау.  "2-жасөспірімдік разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті бір рет жеке бағдарламада немесе бір рет топтық жаттуғда орындауға рұқсат етіледі.  Бір жыл ішінде келесі деңгейлі жарыстарда орындау керек: а) бір рет ІІ немесе ІІІ топтардың жарыстарында;  б) немесе екі рет IV, V топтардың жарыстарында. | Сай келетін разряд бойынша кез келген масштабтағы жарыстардың кез келген топтың жарысына бір рет қатысып, оның міндетті бағдарламасында қыздар 32, ұлдар - 48 ұпай жинау. | туған жылы бойынша 6 жастан бастап, күнтізбелік жыл ішінде 12,0 балл жинау:  III топтағы жарыстарда бір рет;  IV топтағы жарыстарда бір рет. | 7-8 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 20,0 ұпай кез келген дәрежедегі жарыстарда жинау керек.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) бір бірінші санаттағы төреші және үш спорт төреші немесі бір Ұлттық санаттағы төреші немесе бір Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек.. |
| Спорттық атақтар мен разрядтар/Спорт түрі | Көркем гимнастика | Спорттық гимнастика | Аэробты гимнастика | Эстетикалық топтық гимнастика |
| 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | 6 жастан бастап (туған жыл бойынша) ҚР жарыстары ережелерінің түрлеріне сәйкес жасөспірімдер арасындағы жарыстың халықаралық ережесі. Жеке бағдарламаның құралсыз жаттуғында 8,0 ұпай жинау.  Топтық жаттығудың құралсыз түрінде 8,0 ұпай жинау.  "3-жасөспірімдік разрядты спортшы атағын алу үшін" нормативті не бір жеке бағдарлама, не бір топтық жаттығуда орындауға рұқсат етіледі. Кез келген дәрежедегі жарыста бір рет сол жыл ішінде орындап шығу керек. | Сай келетін разряд бойынша кез келген масштабтағы жарыстардың кез келген топтың жарысына бір рет қатысып, оның міндетті бағдарламасында қыздар 30, ұлдар - 40 ұпай жинау. | 6 жастантуғанжылынадейін) күнтізбелікжылішіндебіррет 10,0 балл жинау:  III топтағыжарыстардабіррет;  IV топтағыжарыстардабіррет. | 6-7 жас туған жылы бойынша бір жылдың ішінде 16,0 ұпай кез келген дәрежедегі жарыстарда жинау керек.  Төрешілер алқасының құрамында (хатшылықты қоспағанда) бір бірінші санаттағы төреші және екі спорт төреші немесі бір Ұлттық санаттағы төреші немесе бір Халықаралық санаттағы төрешіден кем болмауы керек. |

**5.2.2. Эстетикалық топтык гимнастика бойынша ХДШС беру талаптары**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кемінде 5 елдің қатысуымен Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | Орны |
| 1. | Ересектер/ жасөспірімдер арасындағы әлем чемпионаты | 1-3 |
| 2. | Ересектер арасында Азия ойындары, Жабық ғимараттағы Азия ойындары | 1-2 |
| 3. | Әлем кубогы, Әлем Кубогының Кезеңі | 1-3 |
| 4. | Жасөспірімдер арасындағы Әлем кубогы, жасөспірімдер арасындағы Әлем Кубогының Кезеңі | 1-2 |
| 5. | Төрт құрлық чемпионаты, төрт құрлық Кубогы | 1-2 |
| 6. | Азия және Тынық мұхиты чемпионаты, Азия және Тынық мұхиты Кубогы | 1-2 |
| 7. | Ересектер/жасөспірімдер арасындағы Азия чемпионаты, ересектер / жасөспірімдер арасындағы Азия Кубогы | 1-2 |
| 8. | ХЭТГФ ТРОФИ (IFAGG Trophy) халықаралық турнирі | 1-2 |

**5.2.3 Спорттық гимнастикадан жасөспірімдік разрядтар үшін разрядтық талаптарды орындау шарттары:**

      Ересектер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Спорттық разрядтар | жасы |
| Әйелдер | 3-разряд | 8 жастан |
|  | 2-разряд | 9 жастан |
|  | 1-разряд | 10 жастан |
|  | СШҮ | 11 жастан |
|  | СШ | 13 жастан |
| Жасөспірімдер | 3-разряд | 9-12 жас |
|  | 2-разряд | 10-14 жас |
|  | 1-разряд | 11-15 жас |
|  | СШҮ | 14 жастан |
|  | СШ | 16 жастан |
|  | Жасөспірімдік разрядтар: | жасы |
| Қыздар | 3-жасөспірімдік разряд | 5 жастан |
|  | 2-жасөспірімдік разряд | 6 жастан |
|  | 1-жасөспірімдік разряд | 7 жастан |
| Ұлдар | 3-жасөспірімдік разряд | 6 жастан |
|  | 2-жасөспірімдік разряд | 7 жастан |
|  | 1-жасөспірімдік разряд | 7жастан |

**5.2.4 Жарыстарды топтарға бөлу**

      1. Спорттық гимнастика бойынша жарыстарды топқа бөлу:

      №1 "А" тобы:

      Олимпиада ойындары;

      Жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындары;

      Азия ойындары;

      Әлем чемпионаты;

      Азия чемпионаты.

      №1 "Б" тобы:

      Қазақстан Республикасының спорттық-бұқаралық іс-шараларының (кем дегенде бес ел қатысатын) Бірыңғай күнтізбелік жоспарына енген "Б" категориясындағы халықаралық жарыстар (турнирлер).

      №2 топ:

      Қазақстан Республикасының Чемпионаты;

      Жастар мен жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Спорт мектептері мен оқу орындары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының Кубогі;

      Жастар мен жасөспірімдер арасындағы Қазақстан Республикасының Кубогі;

      Қазақстандық гимнастика федерациясы Президенінің Ашық Кубогі;

      Қазақстан Республикасы жастарының спорттық ойындары.

      Қазақстан Республикасының Спартакиадасы;

      Азия балалары.

      №3 топ:

      Облыстар, астана мен республикалық маңызы бар қалалардың чемпионаты;

      Қазақстан Республикасы спорттық қоғамдастықтары мен ұйымдарының Кубогі;

      Қазақстан Республикасы оқушыларының спартакиадасы.

      №4 топ:

      Қала чемпионаты,

      Қала кубогі;

      Спорт мектептеріндегі, оқу орындарындағы, ұйымдарындағы, мекемелеріндегі жарыстар.

      2. Көркем гимнастика бойынша жарыстарды топқа бөлу:

      IА тобы:

      Олимпиада ойындары;

      Жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындары;

      Азия ойындары;

      Әлем чемпионаты;

      Азия чемпионаты.

      Группа I:

      Қазақстан Республикасының Чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының Спартакиадасы.

      II топ:

      Қазақстан Республикасының Кубогі;

      Қазақстан Республикасы жастарының спорттық ойындары.

      III топ:

      Облыстар, астана мен республикалық маңызы бар қалалардың чемпионаты;

      Қазақстан Республикасы спорттық қоғамдастықтары мен ұйымдарының Кубогі;

      Қазақстандық гимнастика федерациясының Кубогі.

      IV топ:

      Қалалық чемпионаттар;

      Қала кубогі.

      V топ:

      Спорт мектептеріндегі, оқу орындарындағы, ұйымдарындағы, мекемелеріндегі жарыстар.

      3. Аэробты гимнастика бойынша жарыстарды топқа бөлу:

      IА тобы:

      Әлем чемпионаты;

      Әлем Кубогі;

      Азия чемпионаты;

      Дүниежүзілік Универсиада.

      I топ:

      Қазақстан Республикасының Чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының Кубогі;

      Қазақстан Республикасы жастарының спорттық ойындары;

      Қазақстан Республикасының Спартакиадасы;

      Қазақстан Республикасының Универсиадасы.

      II топ:

      Облыстар, астана мен республикалық маңызы бар қалалардың чемпионаты;

      Қазақстан Республикасы оқушылары мен колледж студенттерінің спартакиадасы.

      III топ:

      Қалалық чемпионаттар;

      Қала кубогі;

      Қазақстан Республикасы спорттық қоғамдастықтары мен ұйымдарының Кубогі;

      IV топ:

      Спорт мектептеріндегі, оқу орындарындағы, ұйымдарындағы, мекемелеріндегі жарыстар.

      4. Эстетикалық топтык гимнастика жарыстардың топтарға бөлінуі:

      IА топ:

      Әлем Чемпионаты;

      Жасөспірімдер (юниорлар) арасындағы әлем чемпионаты;

      Әлем кубогі, Әлем кубогінің кезеңдері;

      Жасөспірімдер (юниорар) арасындағы әлем кубогі, Жасөспірімдер (юниорар) арасындағы Әлем кубогінің кезеңдері;

      Континеттің ойындары (Төрт Континенттің Чемпионаты, Төрт Континенттің кубогі);

      Азия және Тынық мұхиты чемпионаты, Азия және Тынық мұхиты кубогі;

      Азия чемпионаты, Азия кубогі;

      Жасөспірімдер (юниорлар) арасындағы Азия чемпионаты, Жасөспірімдер (юниорлар) арасындағы Азия кубогі;

      Дүниежүзілік Универсиада.

      I топ:

      Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының спартакиадасы;

      Қазақстан Республикасының универсиадасы;

      II топ:

      Жасөспірімдер (юниорар) және жастар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Барлық жастағылар арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Спорт мектептері мен оқу орындары арасындағы Қазақстан Республикасының чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының кубогі;

      Жасөспірімдер (юниорар) және жастар арасындағы Қазақстан Республикасының кубогі;

      Қазақстандық эстетикалық топтық гимнастика федерациясының кубогі

      Қазақстан Республикасының жастар спорт ойындары;

      Қазақстан Республикасының мектеп оқушылары мен колледж студенттерінің спартакиадасы

      III топ:

      Қазақстан Республикасы облыстары, республикалық маңызы бар қалалар және астана чемпионаты;

      Қазақстан Республикасының спорт қоғамдары мен ұйымдарының кубогы.

      IV топ:

      Қала чемпионаты;

      Қала кубогі.

      V топ:

      Дене шынықтыру және спорт ұжымдарында, спорт мектептерінде, оқу орындарында, ұйымдардағы жарыстар (спартакиада, чемпионат, турнир, ойындар, кубок).

      Ескерту:

      ҚР ХДСШ – Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері;

      ҚР СШ - Қазақстан Республикасының спорт шебері;

      СШҮ – Қазақстан Республикасының спорт шеберлігіне үміткер (кандидат);

      ХЭТГФ ТРОФИ (IFAGG Trophy –International Federation of Aesthic group gymnastics Trophy) – Халықаралық эстетикалық топтық гимнастика федерациясының халықаралық турнирі.

      5.3 Спорттық өрмелеу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Олимпиада ойындары | 4-6 |
| 2. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | 3-5 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 4. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 немесе екі рет 2-3 |
| 5. | Жастар арасындағы Әлем чемпионаты  (жасөспірімдер J топтағы) | 1 |
| 6. | Әлем кубогі, Әлем кубогінің кезеңі | 1-2 |
| 7. | Жасөспірімдер Олимпиада ойындары | 1 |
| 8. | Ересектер арасындағы Дүниежүзілік ойындар | 1-8 |
| 9. | Дүниежүзілік универсиада | 1-3 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 10. | Жасөспірімдер Олимпиада ойындары | 2-3 |
| 11. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 2-3 |
| 12. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) | 1-3 |
| 13. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты (жасөспірімдер J тобы, А аға тобы ) | 1 |
| 14. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасы Кубогі, Қазақстан Республикасы Кубогының кезеңі | 1-2 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 15. | А = К1 + К2х0,6 + К3х0,4+К4х0,3 А – СШҮ |  |
| 1- разрядты спортшы | | |
| 16. | В = А + К2х0,4 + К3х0,3 + К4х0,2 В – 1- разрядты спортшы; |  |
|  | 2- разрядты спортшы |  |
| 17. | С = В + К3х0,2 + К4х0,3 + К5х0,2 С – 2- разрядты спортшы; |  |
|  | 3- разрядты спортшы |  |
| 18. | D = С + К4х0,2 + К5х0,3 + К6х0,2 D – 3- разрядты спортшы; |  |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 19. | Е = D + К5х0,2 + К6х0,3 + К7х0,2 Е – 1-жасөспірімдік разрядты спортшы; | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 22. | F = Е + 0,2хК6 + 0,3хК7 + К8х0,2 F – 2-жасөспірімдік разрядты спортшы; | |
|  | 3-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 21. | G = F + К7х0,2 + К8х0,4 + К9х0,2 G – 3-жасөспірімдік разрядты спортшы және разрядсыз спортшылар. | |
| Ескерту:  "Қазақстан Республикасының спорт шеберіне Кандидат" спорттық атағын беру, 1, 2, 3 разрядты спортшылар, 1, 2, 3 жасөспірімдік разрядты спортшылар мынадай формула бойынша есептеледі:  Қайда:  К1 - ҚР ХДСШ;  К2 – ҚР СШ;  К3 – ҚР СШҮ;  К4 - 1- разрядты спортшы;  К5 - 2- разрядты спортшы;  К6 - 3- разрядты спортшы;  К7 - 1-жасөспірімдік разрядты спортшы;  К8 - 2-жасөспірімдік разрядты спортшы;  К9 - 3-жасөспірімдік разрядты спортшы және разрядсыз спортшылар..  Алынған нәтиже бүтінге дейін дөңгелектенеді.  Разряд талаптарын орындау шарттары:  Атақтар мен разрядтар жарыстарда: қиындық, жылдамдық, боулдеринг, көпсайыста, қоссайыста (қиындық және боулдеринг), жылдамдықты эстафетада беріледі.  "Қазақстан Республикасының спорт шебері" спорттық атағы "Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер" атағы берілгеннен кейін ғана беріледі.  Жарыстар табиғи және жасанды рельефте өткізілуі мүмкін.  Жарыстар Қазақстан Республикасының спорттық альпинизм бойынша жарыстарды және жарыстар дәрежесін өткізу қағидаларының талаптарын қанағаттандыруы тиіс.  Шағын топтарда (10 қатысушыдан аз) Қазақстан Республикасының жарыстарында атақтар мен спорттық разрядтар берілмейді. | | |

      5.4 Альпинизм

      5.4.1 Альпинизм (Классикалық сыныптар: тау шыңдары, жартас сыныбы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | екі рет 1 |
| 2. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | үш рет 1 |
| 4. | Еуразия чемпионаты, ТМД, IFSM | үш рет 1 |
|  | Ескерту: өрмелеу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындау кезінде: Ерлер 6б-1; 6а-1 д; 5 Б-2,1 р.;  Әйелдер 6А-2; 5Б-2; 5А-1. |  |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 5. | Ересектер арасындағы Азия ойындары (жазғы, қысқы) | 1 |
| 6. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы (жазғы, қысқы) | екі рет 1 |
| 7. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 1 |
| Ескерту: өрмелеу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындау кезінде: ерлер 6а-1д; 5б-1д,1к; 5А1д; әйелдер 6А-1; 5Б-2; 5А-1; 4Б-1. | | |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 8. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 9. | Осы Талаптардың 5-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3 |
| Ескрету: және өрмелеу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындаңыз:  ерлер 6А-1; 5Б-1,1 к; 5А-1д,1к; 4Б-1д; 4А-1р.; әйелдер 5Б-2; 5А-1,1 к; 4Б-1д; 3Б-1р. | | |
| 1- разрядты спортшы | | |
| 10. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 2-3 |
| Ескерту: немесе өрмелеу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындау: ерлер мен әйелдер: 5А-1; 4Б-2,1 к; 4А-1,1 д,1к; 3А-1р; 2Б-1р; 2А-1р. | | |
| 2- разрядты спортшы | | |
| 11. | Осы Талаптардың 5-7-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 4-5 |
| Ескерту: немесе өрмелеу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындау:  ерлер мен әйелдер: 3Б-2,1 к; 3А-2,1 к; 2Б-1к. | | |
| 3- разрядты спортшы | | |
| 12. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |
| Ескерту: немесе ерлер мен әйелдердің көтерілу саны мен күрделілігі бойынша талаптарды орындау: 2Б-1; 2А-2; 1Б-2. | | |
| Разряд талаптарын пайдалану шарттары  1. Атақтар мен разрядтарды беру үшін негіздеме біліктілік билетіндегі жазба, даулы іс-шараны өткізетін куәландырылған ұйым болып табылады.  2. Атақтар немесе разрядтар беру үшін есепте осындай жіктелетін маршруттар қабылданады.  3. Жараланған маршрут бойынша қайта жасалған көтерілу разряд есебіне әкелінбейді.  4. Басшылық төрт адамнан тұратын топқа есептеледі және науқас адам.  5. Өрмелеуге қатысу қиындықтардың жоғары санатына ие, көтерілуге қатысқаны үшін есептелуі мүмкін және қиындықтардың төмен санатына ие.  Разрядты растау  Атақтар мен разрядтарды растау үшін келесі екі жыл ішінде көтерілуді келесі қиындық санатын орындаңыз:  МСМК-6а к.сл. МС - 5Б к.сл. 1 разряд-5А к.сл. 2 разряд-3Б к.сл. 3 разряд-2Б к.сл.  к.сл. - күрделілік санаты | | |

      5.4.2 Спорттық разрядтарды орындауға арналған альпинистік маршруттардың күрделілік санаттары

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Күрделілік санаты | Спорттық атақтар | | | | Спорттық разрядтар | | | | |
| ХДСШ | | СШ | | СШҮ | | 1 | 2 | 3 |
| м | ж | м | ж | м | ж |  |  |  |
| 6 Б | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 А | 1 е | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5 Б | 1 н  2 | 2 | 1 е  1 б | 2 | 1  1 б | 2 |  |  |  |
| 5 А |  | 1 | 1е | 1 | 1 е  1 б | 1  1 б | 1 |  |  |
| 4 Б |  |  |  | 1 | 1 е | 1 е | 2  1 б |  |  |
| 4 А |  |  |  |  | 1 н |  | 1  1 е  1 б |  |  |
| 3 Б |  |  |  |  |  | 1 н |  | 2  1 б |  |
| 3 А |  |  |  |  |  |  | 1 н | 2  1 б |  |
| 2 Б |  |  |  |  |  |  | 1 н | 1 б | 1 |
| 2 А |  |  |  |  |  |  | 1 н |  | 2 |
| 1 Б |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Ескерту: аралас маршруттарды қысқы (15 қараша мен 15 наурыз аралығында) немесе мұзды маршруттармен ауыстыруға болады. Шартты белгілер: Н-Нұсқаулық; Е-екеуінде; Б-біріктірілген. | | | | | | | | | |

      5.4.3 Мұзға өрмелеу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері | | |
| Жарыстың атауы | | орын |
| 1. | Ересектер арасындағы Әлем чемпионаты | екі рет 1 |
| 2. | Ересектер арасындағы Азия ойындары | 1 |
| 3. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | үш рет 1 |
| 4. | Еуразия чемпионаты, ТМД, IFSM | үш рет 1 |
| 5. | Әлем кубогі, Әлем кубогінің кезеңі, ТМД, IFSM Кубогі, | екі рет 1 |
| 6. | Азия кубогі, Азия кубогінің кезеңі, ТМД, IFSM Кубогі | үш рет 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шебері | | |
| 7. | Ересектер арасындағы Азия чемпионаты | 1 |
| 8. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты немесе Қазақстан Республикасының Спартакиадасы | екі рет 1 |
| 9. | Жастар арасындағы Қазақстан Республикасының Чемпионаты | 1 |
| 10. | Ересектер арасындағы Қазақстан Республикасының убогі | екі рет 1 |
| Қазақстан Республикасының спорт шеберіне үміткер | | |
| 11. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 1 |
| 12. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 1-3 |
| Спортсмен 1 разряда/ спортсмен 2 разряда/ спортсмен 3 разряда  при участии не менее 5 стран/команд | | |
| 13. | Барлық жас топтары бойынша облыстардың және республикалық маңызы бар қалалардың, астананың чемпионаты | 2-3/-/- |
| 14. | Осы Талаптардың 7-10-тармақтарында көрсетілген талаптардан басқа, спорттық-бұқаралық іс-шаралардың бірыңғай күнтізбесіне сәйкес халықаралық, республикалық, облыстық жарыстар. | 4-5/6-7/8-9 |
|  | 1-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 15. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 8 жеңіске жету | |
|  | 2-жасөспірімдік разрядты спортшы | |
| 16. | Кез келген ауқымдағы жарыстарда 6 жеңіске жету | |
| Спортсмен 3 юношеского разряда | | |
| 17. | Спорт түрі бойынша секцияда жыл бойы жүйелі түрде айналысу және кез келген ауқымдағы 3 жарысқа қатысу. | |
| Ескертпе: ХДСШ, СШ, СШҮ - 16 жастан бастап беріледі;  Спорттық разрядтар 13 жастан бастап беріледі;  Ересектер жарыстарында қатысушылардың жасы 16 және одан жоғары;  Жасөспірімдердің спорттық разрядтары 18 жасқа дейін беріледі. | | |

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