

**"Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығына өзгеріс енгізу туралы**

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 21 тамыздағы № 471 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2017 жылғы 28 қыркүйекте № 15775 болып тіркелді

      **БҰЙЫРАМЫН:**

      1. "Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9518 болып тіркелген, "Әділет" ақпараттық-құқықтық жүйесінде 2014 жылғы 24 маусымда жарияланған) мынадай өзгеріс енгізілсін:

      көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтер осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес редакцияда жазылсын.

      2. Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Спорт комитеті – Армия орталық спорт клубы Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

      1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

      2) осы бұйрықтың көшірмесін мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде қағаз және электрондық түрде қазақ және орыс тілдерінде Қазақстан Республикасы нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкінде ресми жариялау және оған енгізу үшін Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы" шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына жолдауды;

      3) осы бұйрықты алғашқы ресми жарияланғанынан кейін Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

      4) мемлекеттік тіркелген күннен бастап күнтізбелік он күн ішінде осы тармақтың 1), 2) және 3) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Заң департаментіне жолдауды қамтамасыз етсін.

      3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау Қорғаныс министрінің бірінші орынбасары – Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының бастығына жүктелсін.

      4. Осы бұйрық лауазымды адамдарға, оларға қатысты бөлігінде жеткізілсін.

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

|  |  |
| --- | --- |
| *Қазақстан Республикасының* *Қорғаныс министрі* *генерал-полковник* | *С. Жасұзақов* |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің  2017 жылғы 21 тамыздағы № 471 бұйрығына қосымша |
|  | Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығына қосымша |

**Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі**  
**нормативтер**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жаттығу № | Атауы | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші және одан жоғары курс курсанттары және кадеттер | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | ӘОО-ға кандидаттар | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | ӘОО-ға кандидаттар |
| 1. | Еркін жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Еркін жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Белтемірде тартылу |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Белтемірге аяқты көтеру |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Белтемірге көтеріліп айналып түсу |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Белтемірге күшпен көтерілу |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Белтемірде аралас күштік жаттығулар |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Бөренеге тіреліп қолды бүгу және жазу |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Бөренелерге қолмен тіреліп бұрыш жасау |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Бөренедегі жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Кіші ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа сек.іру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Үлкен ағаш ат арқылы аяқтың арасын ашып ұзындыққа сек.іру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Баспен тұру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Сек.іру алдында айналып түсу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | 24 кг гірді көтеру (жұлқып) (ұшқыш құрамнан басқа) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Кешенді күштік жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Арқанмен (сырықпен) өрмелеу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Батуттағы жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Стационарлық дөңгелектегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Қозғалмалы дөңгелектегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Лопингтегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Бастапқы жекпе-жек ұрыс кешені (ЖК-Б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Базалық жекпе-жек ұрыс кешені (ЖК-1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Арнайы жекпе-жек ұрыс кешені (ЖК-2; ЖК-3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Қарусыз 8 есепке жекпе-жек ұрыс кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Қарумен (автоматпен, карабинмен) 8 есепке жекпе-жек ұрыс кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Бірыңғай кедергілер жолағындағы жалпы бақылау жаттығуы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Жоғарғы оқу орындарына арналған арнайы бақылау жаттығулары |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығулары |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Бірыңғай кедергілер жолағынан өту (ӘОО үшін) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Бөлімшелер құрамында кедергілер жолағынан өтумен жүгіру (ӘОО үшін) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Тауларда әрекет ету үшін арналған бөлімшелерге арнайы бақылау жаттығулары |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Суүсті кемелерінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығулары |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | 100 м жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | 10х10 м сырғымалы жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | 400 м жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | 1000 м жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | 3000 м жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | 5000 м жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Ф-1 гранатасын қашықтыққа лақтыру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Ф-1 гранатасын дәлдікке лақтыру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | 5 км марш-бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | 10 км марш-бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | 5 км шаңғымен жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | 10 км шаңғымен жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | 5 км бөлімшелер құрамында шаңғымен жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. | 10 км бөлімшелер құрамында шаңғымен жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | 100 м жүзу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Қарумен киім-кешекте жүзу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Ұзындыққа сүңгу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Алты ескекті ялдарды есу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



- тартылатын санаттар

**Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде бақылау және қорытынды тексерулерге шығарылатын дене шынықтыру**  
**дайындығы бойынша міндетті жаттығулар**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Жаттығулар № | Атауы | Ер әскери қызметшілер | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Әскери қызетші әйелдер | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | | | | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші және одан жоғары курс курсанттары және кадеттер | Жасына байланысты 3-ші топ | | | Жасына байланысты 4-ші топ | | Жасына байланысты 5-ші топ | | | Жасына байланысты 6-шы топ | | | Жасына байланысты 7-ші топ | | Жасына байланысты 8-ші топ | | Курсанттар, кадеттер және  6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | | | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | ӘОО-ға кандидаттар | | Жасына байланысты 1-ші топ | | | | Жасына байланысты 2-ші топ | | | Жасына байланысты 3-ші топ | | | Жасына байланысты 4-ші топ | | | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | | Жасына байланысты 7-ші топ | | ӘОО-ға кандидаттар | |
| Күштік | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Белтемірде тартылу |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 4. | Белтемірге аяқты көтеру |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 5. | Белтемірге көтеріліп айналып түсу |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 6. | Белтемірге күшпен көтерілу |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 16. | Кешенді күштік жаттығулар |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| Шапшаңдық | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34. | 100 м жүгіру |  | | |  | |  | |  | | | |  | | |  |  | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 35. | 10х10 м сырғамалы жүгіру |  | | |  | |  | |  | | | |  | | |  |  | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| Төзімділік | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37. | 1 000 м жүгіру |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| 38. | 3 000 м жүгіру |  | |  | | |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| Арнайы қасиеттер және әскери-қолданбалы дағдылар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
| 19. | Стационарлық дөңгелектегі жаттығу | |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| 27. | Бірыңғай кедергілер жолағындағы жалпы бақылау жаттығуы | |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| 42. | 5 км марш-бросок | |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| 48. | 100 м жүзу | |  | | |  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |

**Жаттығуларды орындауғаны үшін нәтижелерге түзетулер**

      Дене шынықтыру дайындығын бағалау кезінде нормативтерге киім нысанына негізделген түзетулер енгізіледі:

      а) қонышы ұзын бәтеңкелерде әскери киім нысанында жаттығуларды (№ 2, 3, 4) орындау кезіндегі нормативтерді жеңілдету;

      б) әскери киім нысанында № 5 жаттығуды орындау кезіндегі нормативтерді жеңілдету.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р/с № | Атауы | Жаттығу нөмірі | Өлшем бірлігі | Нәтижелерге түзетулер | |
| а | б |
| 15. | Белтемірде тартылу | 3 | неше рет | 1 | - |
| 16. | Белтемірге аяқты көтеру | 4 | неше рет | 1 | - |
| 17. | Белтемірге көтеріліп айналып түсу | 5 | неше рет | 1 | - |
| 18. | Белтемірге күшпен көтерілу | 6 | неше рет | 1 | - |
| 19. | Аралас күштік жаттығу | 7 | неше рет | 1 | - |
| 20. | Белтемірге тіреліп қолды бүгу және жазу | 8 | неше рет | 2 | - |
| 21. | Бөренеге тіреп бұрыш жасау | 9 | сек. | 2 | - |
| 22. | 100 м жүгіру | 34 | сек. | 1 | - |
| 23. | 10х10 м сырғымалы жүгіру | 35 | сек. | 1 | - |
| 24. | 400 м жүгіру | 36 | сек. | 5 | - |
| 25. | 1000 м жүгіру | 37 | сек. | 10 | 25 |
| 26. | 3000 м жүгіру | 38 | мин., сек. | 0,50 | 1,0 |
| 27. | 5000 м жүгіру | 39 | мин., сек. | 1,30 | 2,0 |
| 28. | 5 км марш-бросок | 42 | мин., сек. | - | 1,0 |
| 29. | 10 км марш-бросок | 43 | мин., сек. | - | 2,0 |
| 16. | 5 км шаңғымен жүгіру | 44 | мин., сек. | 2,0 | - |
| 17. | 10 км шаңғымен жүгіру | 45 | мин., сек. | 4,0 | - |
| 18. | 5 км бөлімше құрамда шаңғымен жүгіру | 46 | мин., сек. | - | 2,0 |
| 19. | 10 км бөлімше құрамда шаңғымен жүгіру | 47 | мин., сек. | - | 4,0 |

**Әскери қызметшілердің дене шынықтыру дайындығын бақылау кестесі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Әскери қызметшілердің санаты | Шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл | Дене дайындығын бағалау | | | | | | | | | | | | | | | |
| бір жаттығудағы (ӘОО үшін) | | | екі жаттығудағы | | | үш жаттығудағы | | | төрт жаттығудағы | | | бес жаттығудағы | | | |
| Өте жақсы | Жақсы | Қанағат-танарлық | Өте жақсы | Жақсы | Қанағат-танарлық | Өте жақсы | Жақсы | Қанағаттанарлық | Өте жақсы | Жақсы | Қанағат-танарлық | Өте жақсы | | Жақсы | Қанағаттанарлық |
| Арнайы мақсаттағы, теңіз жаяу, барлау бөлімшелерінің және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері | 30 | - | - | - | 120 | 80 | 60 | 180 | 120 | 90 | 240 | 160 | 120 | 300 | | 200 | 150 |
| Әскери қызметшілер басқа да санаттары және әскери оқу орындарына түсуге кандидаттар | 20 | 60 | 40 | 20 | 120 | 80 | 40 | 180 | 120 | 60 | 240 | 160 | 80 | 300 | | 200 | 100 |
| Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жоғары біліктілік деңгей | | | | | | | | | | | | | | | Орташа балл 95 балл және одан жоғары | | |
| I біліктілік деңгей | | | | | | | | | | | | | | | Орташа балл 85 – 94 балл | | |
| II біліктілік деңгей | | | | | | | | | | | | | | | Орташа балл 75 – 84 балл | | |

      Ескертпе:

      Бір дене шынықтыру жаттығуын орындағаны үшін баға:

      "өте жақсы" – кемінде 60 балл;

      "жақсы" – кемінде 40 балл;

      "қанағаттанарлық" – кемінде 20 (30) балл.

**№ 3 жаттығу "Белтемірде тартылу"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет  5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және  6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 60 | 17 | 16 | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 | 14 | 15 | 11 |
| 55 | 16 | 15 | 14 | - | - | - | - | - | 13 | 14 | - |
| 50 | 15 | 14 | 13 | 9 | 7 | 6 | 5 | - | 12 | 13 | 10 |
| 45 | 14 | 13 | 12 | - | - | - | - | - | 11 | 12 | - |
| 40 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 10 | 11 | 9 |
| 35 | 12 | 11 | 10 | - | - | - | - | - | 9 | 10 | - |
| 30 | 11 | 10 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | - | 8 | 9 | 8 |
| 25 | 10 | 9 | 8 | - | - | - | - | - | 7 | 8 | - |
| 20 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 7 |

**№ 4 жаттығу "Белтемірге аяқты көтеру"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет - 5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты  2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Жасына байланысты  4-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 17 | 16 | 15 | 14 | 14 | 15 |
| 55 | 16 | 15 | 14 | 13 | 13 | 14 |
| 50 | 15 | 14 | 13 | 12 | 12 | 13 |
| 45 | 14 | 13 | 12 | 11 | 11 | 12 |
| 40 | 13 | 12 | 11 | 10 | 10 | 11 |
| 35 | 12 | 11 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| 30 | 11 | 10 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| 25 | 10 | 9 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| 20 | 9 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**№ 5 жаттығу "Белтірмеге көтеріліп айналып түсу"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты  2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 9 | 8 | 7 | 6 | 7 |
| 50 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 |
| 40 | 7 | 6 | 5 | 4 | 5 |
| 30 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 |
| 20 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 |

**№ 6 жаттығу "Белтемірге күшпен көтерілу"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ |
| 60 | 9 | 8 | 7 |
| 50 | 8 | 7 | 6 |
| 40 | 7 | 6 | 5 |
| 30 | 6 | 5 | 4 |
| 20 | 5 | 4 | 3 |

**№ 7жаттығу "Белтемірде аралас күштік жаттығулар"**

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

**№ 8 жаттығу "Бөренеге тіреліп қолды бүгу және жазу"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет  5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 22 | 20 | 18 | 16 | 13 | 12 | 17 | 18 |
| 55 | 21 | 19 | 17 | 15 | 12 | 11 | 16 | 17 |
| 50 | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 10 | 15 | 16 |
| 45 | 19 | 17 | 15 | 13 | 10 | 9 | 14 | 15 |
| 40 | 18 | 16 | 14 | 12 | 9 | 8 | 13 | 14 |
| 35 | 17 | 15 | 13 | 11 | 8 | 7 | 12 | 13 |
| 30 | 16 | 14 | 12 | 10 | 7 | 6 | 11 | 12 |
| 25 | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 | 5 | 10 | 11 |
| 20 | 14 | 12 | 10 | 8 | 5 | 4 | 9 | 10 |

**№ 9 жаттығу "Бөренелерге қолмен тіреліп бұрыш жасау"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 15 | 14 | 11 | 13 |
| 55 | 14 | 13 | 10 | 12 |
| 50 | 13 | 12 | 9 | 11 |
| 45 | 12 | 11 | 8 | 10 |
| 40 | 11 | 10 | 7 | 9 |
| 35 | 10 | 9 | 6 | 8 |
| 30 | 9 | 8 | 5 | 7 |
| 25 | 8 | 7 | 4 | 6 |
| 20 | 7 | 6 | 3 | 5 |

**№ 15 жаттығу "24 кг гірді көтеру (жұлқып)"**

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

**№ 16 жаттығу "Кешенді күштік жаттығу"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 рет  5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 60 | 54 | 50 | 44 | 40 | 36 | 32 | 30 | 28 | 46 | 48 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 16 | 14 | 30 |
| 55 | 53 | 49 | 43 | 39 | 35 | 31 | 29 | 27 | 45 | 47 | 33 | 29 | 25 | 21 | 17 | 15 | 13 | 29 |
| 50 | 52 | 48 | 42 | 38 | 34 | 30 | 28 | 26 | 44 | 46 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 14 | 12 | 28 |
| 45 | 51 | 47 | 41 | 37 | 33 | 29 | 27 | 25 | 43 | 45 | 31 | 27 | 23 | 19 | 15 | 13 | 11 | 27 |
| 40 | 50 | 46 | 40 | 36 | 32 | 28 | 26 | 24 | 42 | 44 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 12 | 10 | 26 |
| 35 | 49 | 45 | 39 | 35 | 31 | 27 | 25 | 23 | 41 | 43 | 29 | 25 | 21 | 17 | 13 | 11 | 9 | 25 |
| 30 | 48 | 44 | 38 | 34 | 30 | 26 | 24 | 22 | 40 | 42 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 | 10 | 8 | 24 |
| 25 | 47 | 43 | 37 | 33 | 29 | 25 | 23 | 21 | 39 | 41 | 27 | 23 | 19 | 15 | 11 | 9 | 7 | 23 |
| 20 | 46 | 42 | 36 | 32 | 28 | 24 | 22 | 20 | 38 | 40 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 | 8 | 6 | 22 |

**№ 19 жаттығу "Стационарлық дөңгелектегі жаттығу"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  0,1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты  2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Жасына байланысты  4-ші топ | 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 13,0 |
| 58 | 11,1 | 12,1 | 13,1 | 14,1 | 13,1 |
| 56 | 11,2 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 13,2 |
| 54 | 11,3 | 12,3 | 13,3 | 14,3 | 13,3 |
| 52 | 11,4 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 13,4 |
| 50 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 14,5 | 13,5 |
| 48 | 11,6 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 13,6 |
| 46 | 11,7 | 12,7 | 13,7 | 14,7 | 13,7 |
| 44 | 11,8 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 13,8 |
| 42 | 11,9 | 12,9 | 13,9 | 14,9 | 13,9 |
| 40 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 14,0 |
| 38 | 12,1 | 13,1 | 14,1 | 15,1 | 14,1 |
| 36 | 12,2 | 13,2 | 14,2 | 15,2 | 14,2 |
| 34 | 12,3 | 13,3 | 14,3 | 15,3 | 14,3 |
| 32 | 12,4 | 13,4 | 14,4 | 15,4 | 14,4 |
| 30 | 12,5 | 13,5 | 14,5 | 15,5 | 14,5 |
| 28 | 12,6 | 13,6 | 14,6 | 15,6 | 14,6 |
| 26 | 12,7 | 13,7 | 14,7 | 15,7 | 14,7 |
| 24 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | 14,8 |
| 22 | 12,9 | 13,9 | 14,9 | 15,9 | 14,9 |
| 20 | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 16,0 | 15,0 |

**№ 21 жаттығу "Лопингтегі жаттығу"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  0,1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,0 |
| 58 | 15,1 | 16,1 | 17,1 | 17,1 |
| 56 | 15,2 | 16,2 | 17,2 | 17,2 |
| 54 | 15,3 | 16,3 | 17,3 | 17,3 |
| 52 | 15,4 | 16,4 | 17,4 | 17,4 |
| 50 | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 17,5 |
| 48 | 15,6 | 16,6 | 17,6 | 17,6 |
| 46 | 15,7 | 16,7 | 17,7 | 17,7 |
| 44 | 15,8 | 16,8 | 17,8 | 17,8 |
| 42 | 15,9 | 16,9 | 17,9 | 17,9 |
| 40 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 18,0 |
| 38 | 16,1 | 17,1 | 18,2 | 18,2 |
| 36 | 16,2 | 17,2 | 18,4 | 18,4 |
| 34 | 16,3 | 17,3 | 18,6 | 18,6 |
| 32 | 16,4 | 17,4 | 18,8 | 18,8 |
| 30 | 16,5 | 17,5 | 19,0 | 19,0 |
| 28 | 16,6 | 17,6 | 19,2 | 19,2 |
| 26 | 16,7 | 17,7 | 19,4 | 19,4 |
| 24 | 16,8 | 17,8 | 19,6 | 19,6 |
| 22 | 16,9 | 17,9 | 19,8 | 19,8 |
| 20 | 17,0 | 18,0 | 20,0 | 20,0 |

**№ 27 жаттығу "Бірыңғай кедергілер жолағындағы жалпы бақылау жаттығуы"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.25 |
| 58 | 2.16 | 2.21 | 2.26 | 2.31 | 2.26 |
| 56 | 2.17 | 2.22 | 2.27 | 2.32 | 2.27 |
| 54 | 2.18 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.28 |
| 52 | 2.19 | 2.24 | 2.29 | 2.34 | 2.29 |
| 50 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.30 |
| 48 | 2.21 | 2.26 | 2.31 | 2.26 | 2.31 |
| 46 | 2.22 | 2.27 | 2.32 | 2.27 | 2.32 |
| 44 | 2.23 | 2.28 | 2.33 | 2.28 | 2.33 |
| 42 | 2.24 | 2.29 | 2.34 | 2.39 | 2.34 |
| 40 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.35 |
| 38 | 2.26 | 2.31 | 2.26 | 2.41 | 2.26 |
| 36 | 2.27 | 2.32 | 2.27 | 2.42 | 2.27 |
| 34 | 2.28 | 2.33 | 2.28 | 2.43 | 2.28 |
| 32 | 2.29 | 2.34 | 2.39 | 2.44 | 2.39 |
| 30 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.40 |
| 28 | 2.31 | 2.26 | 2.41 | 2.46 | 2.41 |
| 26 | 2.32 | 2.27 | 2.42 | 2.47 | 2.42 |
| 24 | 2.33 | 2.28 | 2.43 | 2.48 | 2.43 |
| 22 | 2.34 | 2.39 | 2.44 | 2.49 | 2.44 |
| 20 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 | 2.45 |

**№ 28 жаттығу "Жоғарғы оқу орындарына арналған арнайы бақылау жаттығулары"**

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

**№ 29 жаттығу "Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығулары"**

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

**№ 30 жаттығу "Бірыңғай кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін)"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | 6 ай қызмет өткергеннен кейінгі курсанттар мен кадеттер |
| 60 | 3.25 | 4.15 | 4.25 |
| 59 | 3.28 | 4.16 | 4.26 |
| 58 | 3.31 | 4.17 | 4.27 |
| 57 | 3.34 | 4.18 | 4.28 |
| 56 | 3.37 | 4.19 | 4.29 |
| 55 | 3.40 | 4.20 | 4.30 |
| 54 | 3.43 | 4.21 | 4.31 |
| 53 | 3.46 | 4.22 | 4.32 |
| 52 | 3.49 | 4.23 | 4.33 |
| 51 | 3.52 | 4.24 | 4.34 |
| 50 | 3.55 | 4.25 | 4.35 |
| 49 | 3.58 | 4.26 | 4.36 |
| 48 | 4.01 | 4.27 | 4.37 |
| 47 | 4.04 | 4.28 | 4.38 |
| 46 | 4.07 | 4.29 | 4.39 |
| 45 | 4.10 | 4.30 | 4.40 |
| 44 | 4.13 | 4.31 | 4.41 |
| 43 | 4.16 | 4.32 | 4.42 |
| 42 | 4.19 | 4.33 | 4.43 |
| 41 | 4.22 | 4.34 | 4.44 |
| 40 | 4.25 | 4.35 | 4.45 |
| 39 | 4.26 | 4.36 | 4.46 |
| 38 | 4.27 | 4.37 | 4.47 |
| 37 | 4.28 | 4.38 | 4.48 |
| 36 | 4.29 | 4.39 | 4.49 |
| 35 | 4.30 | 4.40 | 4.50 |
| 34 | 4.31 | 4.41 | 4.51 |
| 33 | 4.32 | 4.42 | 4.52 |
| 32 | 4.33 | 4.43 | 4.53 |
| 31 | 4.34 | 4.44 | 4.54 |
| 30 | 4.35 | 4.45 | 4.55 |
| 29 | 4.36 | 4.46 | 4.56 |
| 28 | 4.37 | 4.47 | 4.57 |
| 27 | 4.38 | 4.48 | 4.58 |
| 26 | 4.39 | 4.49 | 4.59 |
| 25 | 4.40 | 4.50 | 5.00 |
| 24 | 4.41 | 4.51 | 5.01 |
| 23 | 4.42 | 4.52 | 5.02 |
| 22 | 4.43 | 4.53 | 5.03 |
| 21 | 4.44 | 4.54 | 5.04 |
| 20 | 4.45 | 4.55 | 5.05 |

**№ 31 жаттығу "Бөлімшелер құрамында кедергілер жолағынан өтумен жүгіру (әскери оқу орындарына арналған)"**

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

**№ 32 жаттығу "Тауларда әрекет ету үшін арналған бөлімшелерге арнайы бақылау жаттығулары"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 2 сек.  2 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | 6 ай қызмет өткергеннен кейінгі курсанттар мен кадеттер |
| 60 | 2.50 | 2.55 | 3.00 |
| 58 | 2.52 | 2.57 | 3.02 |
| 56 | 2.54 | 2.59 | 3.04 |
| 54 | 2.56 | 3.01 | 3.06 |
| 52 | 2.58 | 3.03 | 3.08 |
| 50 | 3.00 | 3.05 | 3.10 |
| 48 | 3.02 | 3.07 | 3.12 |
| 46 | 3.04 | 3.09 | 3.14 |
| 44 | 3.06 | 3.11 | 3.16 |
| 42 | 3.08 | 3.13 | 3.18 |
| 40 | 3.10 | 3.15 | 3.20 |
| 38 | 3.13 | 3.18 | 3.23 |
| 36 | 3.16 | 3.21 | 3.26 |
| 34 | 3.19 | 3.24 | 3.29 |
| 32 | 3.22 | 3.27 | 3.32 |
| 30 | 3.25 | 3.30 | 3.35 |
| 28 | 3.28 | 3.33 | 3.38 |
| 26 | 3.31 | 3.36 | 3.41 |
| 24 | 3.34 | 3.39 | 3.44 |
| 22 | 3.37 | 3.42 | 3.47 |
| 20 | 3.40 | 3.45 | 3.50 |

**№ 33 жаттығу "Суүсті кемелерінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығулары"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек.  2 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 1.30 | 1.35 | 1.40 |
| 58 | 1.31 | 1.36 | 1.41 |
| 56 | 1.32 | 1.37 | 1.42 |
| 54 | 1.33 | 1.38 | 1.43 |
| 52 | 1.34 | 1.39 | 1.44 |
| 50 | 1.35 | 1.40 | 1.45 |
| 48 | 1.36 | 1.41 | 1.46 |
| 46 | 1.37 | 1.42 | 1.47 |
| 44 | 1.38 | 1.43 | 1.48 |
| 42 | 1.39 | 1.44 | 1.49 |
| 40 | 1.40 | 1.45 | 1.50 |
| 38 | 1.42 | 1.47 | 1.52 |
| 36 | 1.44 | 1.49 | 1.54 |
| 34 | 1.46 | 1.51 | 1.56 |
| 32 | 1.48 | 1.53 | 1.58 |
| 30 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| 28 | 1.52 | 1.57 | 2.02 |
| 26 | 1.54 | 1.59 | 2.04 |
| 24 | 1.56 | 2.01 | 2.06 |
| 22 | 1.58 | 2.03 | 2.08 |
| 20 | 2.00 | 2.05 | 2.10 |

**№ 34 жаттығу "100 метрге жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 0,1 сек.  4 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Курсанттар, кадеттер және  6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | -Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 60 | 13,7 | 13,8 | 14,7 | 15,3 | 15,7 | 14,7 | 14,1 | 14,5 | 16,5 | 17,1 | 16,5 |
| 56 | 13,8 | 13,9 | 14,8 | 15,4 | 15,8 | 14,8 | 14,2 | - | 16,6 | 17,2 | - |
| 52 | 13,9 | 14,0 | 14,9 | 15,5 | 15,9 | 14,9 | 14,3 | - | 16,7 | 17,3 | - |
| 48 | 14,0 | 14,1 | 15,0 | 15,6 | 16,0 | 15,0 | 14,4 | - | 16,8 | 17,4 | - |
| 44 | 14,1 | 14,2 | 15,1 | 15,7 | 16,1 | 15,1 | 14,5 | - | 16,9 | 17,5 | - |
| 40 | 14,2 | 14,3 | 15,2 | 15,8 | 16,2 | 15,2 | 14,6 | 14,9 | 17,0 | 17,6 | 17,0 |
| 36 | 14,4 | 14,5 | 15,4 | 16,0 | 16,4 | 15,4 | 14,8 | - | 17,2 | 17,8 | - |
| 32 | 14,6 | 14,7 | 15,6 | 16,2 | 16,6 | 15,6 | 15,0 | - | 17,4 | 18,0 | - |
| 28 | 14,8 | 14,9 | 15,8 | 16,4 | 16,8 | 15,8 | 15,2 | - | 17,6 | 18,2 | - |
| 24 | 15,0 | 15,1 | 16,0 | 16,6 | 17,0 | 16,0 | 15,4 | - | 17,8 | 18,4 | - |
| 20 | 15,2 | 15,3 | 16,2 | 16,8 | 17,2 | 16,2 | 15,6 | 15,5 | 18,0 | 18,6 | 17,8 |

**№ 35 жаттығу "10х10 метрге сырғамалы жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 0,1 сек.  2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Курсанттар, кадеттер және  6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ |
| 60 | 25,0 | 26,0 | 28,0 | 29,0 | 31,0 | 28,0 | 27,0 | 33,0 | 35,0 |
| 58 | 25,1 | 26,1 | 28,1 | 29,1 | 31,1 | 28,1 | 27,1 | 33,1 | 35,1 |
| 56 | 25,2 | 26,2 | 28,2 | 29,2 | 31,2 | 28,2 | 27,2 | 33,2 | 35,2 |
| 54 | 25,3 | 26,3 | 28,3 | 29,3 | 31,3 | 28,3 | 27,3 | 33,3 | 35,3 |
| 52 | 25,4 | 26,4 | 28,4 | 29,4 | 31,4 | 28,4 | 27,4 | 33,4 | 35,4 |
| 50 | 25,5 | 26,5 | 28,5 | 29,5 | 31,5 | 28,5 | 27,5 | 33,5 | 35,5 |
| 48 | 25,6 | 26,6 | 28,6 | 29,6 | 31,6 | 28,6 | 27,6 | 33,6 | 35,6 |
| 46 | 25,7 | 26,7 | 28,7 | 29,7 | 31,7 | 28,7 | 27,7 | 33,7 | 35,7 |
| 44 | 25,8 | 26,8 | 28,8 | 29,8 | 31,8 | 28,8 | 27,8 | 33,8 | 35,8 |
| 42 | 25,9 | 26,9 | 28,9 | 29,9 | 31,9 | 28,9 | 27,9 | 33,9 | 35,9 |
| 40 | 26,0 | 27,0 | 29,0 | 30,0 | 32,0 | 29,0 | 28,0 | 34,0 | 36,0 |
| 38 | 26,1 | 27,1 | 29,1 | 30,1 | 32,1 | 29,1 | 28,1 | 34,1 | 36,1 |
| 36 | 26,2 | 27,2 | 29,2 | 30,2 | 32,2 | 29,2 | 28,2 | 34,2 | 36,2 |
| 34 | 26,3 | 27,3 | 29,3 | 30,3 | 32,3 | 29,3 | 28,3 | 34,3 | 36,3 |
| 32 | 26,4 | 27,4 | 29,4 | 30,4 | 32,4 | 29,4 | 28,4 | 34,4 | 36,4 |
| 30 | 26,5 | 27,5 | 29,5 | 30,5 | 32,5 | 29,5 | 28,5 | 34,5 | 36,5 |
| 28 | 26,6 | 27,6 | 29,6 | 30,6 | 32,6 | 29,6 | 28,6 | 34,6 | 36,6 |
| 26 | 26,7 | 27,7 | 29,7 | 30,7 | 32,7 | 29,7 | 28,7 | 34,7 | 36,7 |
| 24 | 26,8 | 27,8 | 29,8 | 30,8 | 32,8 | 29,8 | 28,8 | 34,8 | 36,8 |
| 22 | 26,9 | 27,9 | 29,9 | 30,9 | 32,9 | 29,9 | 28,9 | 34,9 | 36,9 |
| 20 | 27,0 | 28,0 | 30,0 | 31,0 | 33,0 | 30,0 | 29,0 | 35,0 | 37,0 |

**№ 36 жаттығу "400 метрге жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 сек. 5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты  2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 1,09 | 1,10 | 1,11 | 1,12 | 1,11 |
| 55 | 1,10 | 1,11 | 1,12 | 1,13 | 1,12 |
| 50 | 1,11 | 1,12 | 1,13 | 1,14 | 1,13 |
| 45 | 1,12 | 1,13 | 1,14 | 1,15 | 1,14 |
| 40 | 1,13 | 1,14 | 1,15 | 1,16 | 1,15 |
| 35 | 1,14 | 1,15 | 1,16 | 1,17 | 1,16 |
| 30 | 1,15 | 1,16 | 1,17 | 1,18 | 1,17 |
| 25 | 1,16 | 1,17 | 1,18 | 1,19 | 1,18 |
| 20 | 1,17 | 1,18 | 1,19 | 1,20 | 1,19 |

**№ 37 жаттығу "1000 метрге жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 60 | 3.20 | 3.25 | 3.45 | 3.55 | 4.35 | 5.05 | 5.35 | 5.55 | 3.45 | 3.40 | 4.05 | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 4.50 |
| 59 | - | - | - | 3.56 | 4.36 | 5.06 | 5.36 | 5.56 | - | - | 4.06 | 4.31 | 4.51 | 5.01 | 5.51 | 6.11 | 6.31 | 4.51 |
| 58 | 3.21 | 3.26 | 3.46 | 3.57 | 4.37 | 5.07 | 5.37 | 5.57 | 3.46 | 3.41 | 4.07 | 4.32 | 4.52 | 5.02 | 5.52 | 6.12 | 6.32 | 4.52 |
| 57 | - | - | - | 3.58 | 4.38 | 5.08 | 5.38 | 5.58 | - | - | 4.08 | 4.33 | 4.53 | 5.03 | 5.53 | 6.13 | 6.33 | 4.53 |
| 56 | 3.22 | 3.27 | 3.47 | 3.59 | 4.39 | 5.09 | 5.39 | 5.59 | 3.47 | 3.42 | 4.09 | 4.34 | 4.54 | 5.04 | 5.54 | 6.14 | 6.34 | 4.54 |
| 55 | - | - | - | 4.00 | 4.40 | 5.10 | 5.40 | 6.00 | - | - | 4.10 | 4.35 | 4.55 | 5.05 | 5.55 | 6.15 | 6.35 | 4.55 |
| 54 | 3.23 | 3.28 | 3.48 | 4.01 | 4.41 | 5.11 | 5.41 | 6.01 | 3.48 | 3.43 | 4.11 | 4.36 | 4.56 | 5.06 | 5.56 | 6.16 | 6.36 | 4.56 |
| 53 | - | - | - | 4.02 | 4.42 | 5.12 | 5.42 | 6.02 | - | - | 4.12 | 4.37 | 4.57 | 5.07 | 5.57 | 6.17 | 6.37 | 4.57 |
| 52 | 3.24 | 3.29 | 3.49 | 4.03 | 4.43 | 5.13 | 5.43 | 6.03 | 3.49 | 3.44 | 4.13 | 4.38 | 4.58 | 5.08 | 5.58 | 6.18 | 6.38 | 4.58 |
| 51 | - | - | - | 4.04 | 4.44 | 5.14 | 5.44 | 6.04 | - | - | 4.14 | 4.39 | 4.59 | 5.09 | 5.59 | 6.19 | 6.39 | 4.59 |
| 50 | 3.25 | 3.30 | 3.50 | 4.05 | 4.45 | 5.15 | 5.45 | 6.05 | 3.50 | 3.45 | 4.15 | 4.40 | 5.00 | 5.10 | 6.00 | 6.20 | 6.40 | 5.00 |
| 49 | - | - | - | 4.06 | 4.46 | 5.16 | 5.46 | 6.06 | - | - | 4.16 | 4.41 | 5.01 | 5.11 | 6.01 | 6.21 | 6.41 | 5.01 |
| 48 | 3.26 | 3.31 | 3.51 | 4.07 | 4.47 | 5.17 | 5.47 | 6.07 | 3.51 | 3.46 | 4.17 | 4.42 | 5.02 | 5.12 | 6.02 | 6.22 | 6.42 | 5.02 |
| 47 | - | - | - | 4.08 | 4.48 | 5.18 | 5.48 | 6.08 | - | - | 4.18 | 4.43 | 5.03 | 5.13 | 6.03 | 6.23 | 6.43 | 5.03 |
| 46 | 3.27 | 3.32 | 3.52 | 4.09 | 4.49 | 5.19 | 5.49 | 6.09 | 3.52 | 3.47 | 4.19 | 4.44 | 5.04 | 5.14 | 6.04 | 6.24 | 6.44 | 5.04 |
| 45 | - | - | - | 4.10 | 4.50 | 5.20 | 5.50 | 6.10 | - | - | 4.20 | 4.45 | 5.05 | 5.15 | 6.05 | 6.25 | 6.45 | 5.05 |
| 44 | 3.28 | 3.33 | 3.53 | 4.11 | 4.51 | 5.21 | 5.51 | 6.11 | 3.53 | 3.48 | 4.21 | 4.46 | 5.06 | 5.16 | 6.06 | 6.26 | 6.46 | 5.06 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | 1 Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 43 | - | - | - | 4.12 | 4.52 | 5.22 | 5.52 | 6.12 | - | - | 4.22 | 4.47 | 5.07 | 5.17 | 6.07 | 6.27 | 6.47 | 5.07 |
| 42 | 3.29 | 3.34 | 3.54 | 4.13 | 4.53 | 5.23 | 5.53 | 6.13 | 3.54 | 3.49 | 4.23 | 4.48 | 5.08 | 5.18 | 6.08 | 6.28 | 6.48 | 5.08 |
| 41 | - | - | - | 4.14 | 4.54 | 5.24 | 5.54 | 6.14 | - | - | 4.24 | 4.49 | 5.09 | 5.19 | 6.09 | 6.29 | 6.49 | 5.09 |
| 40 | 3.30 | 3.35 | 3.55 | 4.15 | 4.55 | 5.25 | 5.55 | 6.15 | 3.55 | 3.50 | 4.25 | 4.50 | 5.10 | 5.20 | 6.10 | 6.30 | 6.50 | 5.10 |
| 39 | 3.31 | 3.36 | 3.56 | 4.16 | 4.56 | 5.26 | 5.56 | 6.16 | - | - | 4.26 | 4.51 | 5.11 | 5.21 | 6.11 | 6.31 | 6.51 | 5.11 |
| 38 | 3.32 | 3.37 | 3.57 | 4.17 | 4.57 | 5.27 | 5.57 | 6.17 | 3.56 | 3.51 | 4.27 | 4.52 | 5.12 | 5.22 | 6.12 | 6.32 | 6.52 | 5.12 |
| 37 | 3.33 | 3.38 | 3.58 | 4.18 | 4.58 | 5.28 | 5.58 | 6.18 | - | - | 4.28 | 4.53 | 5.13 | 5.23 | 6.13 | 6.33 | 6.53 | 5.13 |
| 36 | 3.34 | 3.39 | 3.59 | 4.19 | 4.59 | 5.29 | 5.59 | 6.19 | 3.57 | 3.52 | 4.29 | 4.54 | 5.14 | 5.24 | 6.14 | 6.34 | 6.54 | 5.14 |
| 35 | 3.35 | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.20 | - | - | 4.30 | 4.55 | 5.15 | 5.25 | 6.15 | 6.35 | 6.55 | 5.15 |
| 34 | 3.36 | 3.41 | 4.01 | 4.21 | 5.01 | 5.31 | 6.01 | 6.21 | 3.58 | 3.53 | 4.31 | 4.56 | 5.16 | 5.26 | 6.16 | 6.36 | 6.56 | 5.16 |
| 33 | 3.37 | 3.42 | 4.02 | 4.22 | 5.02 | 5.32 | 6.02 | 6.22 | - | - | 4.32 | 4.57 | 5.17 | 5.27 | 6.17 | 6.37 | 6.57 | 5.17 |
| 32 | 3.38 | 3.43 | 4.03 | 4.23 | 5.03 | 5.33 | 6.03 | 6.23 | 3.59 | 3.54 | 4.33 | 4.58 | 5.18 | 5.28 | 6.18 | 6.38 | 6.58 | 5.18 |
| 31 | 3.39 | 3.44 | 4.04 | 4.24 | 5.04 | 5.34 | 6.04 | 6.24 | - | - | 4.34 | 4.59 | 5.19 | 5.29 | 6.19 | 6.39 | 6.59 | 5.19 |
| 30 | 3.40 | 3.45 | 4.05 | 4.25 | 5.05 | 5.35 | 6.05 | 6.25 | 4.00 | 3.55 | 4.35 | 5.00 | 5.20 | 5.30 | 6.20 | 6.40 | 7.00 | 5.20 |
| 29 | 3.41 | 3.46 | 4.06 | 4.26 | 5.06 | 5.36 | 6.06 | 6.26 | - | - | 4.36 | 5.01 | 5.21 | 5.31 | 6.21 | 6.41 | 7.01 | 5.21 |
| 28 | 3.42 | 3.47 | 4.07 | 4.27 | 5.07 | 5.37 | 6.07 | 6.27 | 4.01 | 3.56 | 4.37 | 5.02 | 5.22 | 5.32 | 6.22 | 6.42 | 7.02 | 5.22 |
| 27 | 3.43 | 3.48 | 4.08 | 4.28 | 5.08 | 5.38 | 6.08 | 6.28 | - | - | 4.38 | 5.03 | 5.23 | 5.33 | 6.23 | 6.43 | 7.03 | 5.23 |
| 26 | 3.44 | 3.49 | 4.09 | 4.29 | 5.09 | 5.39 | 6.09 | 6.29 | 4.02 | 3.57 | 4.39 | 5.04 | 5.24 | 5.34 | 6.24 | 6.44 | 7.04 | 5.24 |
| 25 | 3.45 | 3.50 | 4.10 | 4.30 | 5.10 | 5.40 | 6.10 | 6.30 | - | - | 4.40 | 5.05 | 5.25 | 5.35 | 6.25 | 6.45 | 7.05 | 5.25 |
| 24 | 3.46 | 3.51 | 4.11 | 4.31 | 5.11 | 5.41 | 6.11 | 6.31 | 4.03 | 3.58 | 4.41 | 5.06 | 5.26 | 5.36 | 6.26 | 6.46 | 7.06 | 5.26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 23 | 3.47 | 3.52 | 4.12 | 4.32 | 5.12 | 5.42 | 6.12 | 6.32 | - | - | 4.42 | 5.07 | 5.27 | 5.37 | 6.27 | 6.47 | 7.07 | 5.27 |
| 22 | 3.48 | 3.53 | 4.13 | 4.33 | 5.13 | 5.43 | 6.13 | 6.33 | 4.04 | 3.59 | 4.43 | 5.08 | 5.28 | 5.38 | 6.28 | 6.48 | 7.08 | 5.28 |
| 21 | 3.49 | 3.54 | 4.14 | 4.34 | 5.14 | 5.44 | 6.14 | 6.34 | - | - | 4.44 | 5.09 | 5.29 | 5.59 | 6.29 | 6.49 | 7.09 | 5.29 |
| 20 | 3.50 | 3.55 | 4.15 | 4.35 | 5.15 | 5.45 | 6.15 | 6.35 | 4.05 | 4.00 | 4.45 | 5.10 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 6.50 | 7.10 | 5.30 |

**№ 38 жаттығу "3000 метрге жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек.  2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты  2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Жасына байланысты  4-ші топ | Жасына байланысты  5-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар |
| 60 | 12.10 | 12.20 | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 13.30 | 12.30 | 15.00 |
| 59 | 12.11 | 12.21 | 13.42 | 14.42 | 15.42 | 13.31 | 12.31 | 15.03 |
| 58 | 12.12 | 12.22 | 13.44 | 14.44 | 15.44 | 13.32 | 12.32 | 15.06 |
| 57 | 12.13 | 12.23 | 13.46 | 14.46 | 15.46 | 13.33 | 12.33 | 15.09 |
| 56 | 12.14 | 12.24 | 13.48 | 14.48 | 15.48 | 13.34 | 12.34 | 15.12 |
| 55 | 12.15 | 12.25 | 13.50 | 14.50 | 15.50 | 13.35 | 12.35 | 15.15 |
| 54 | 12.16 | 12.26 | 13.52 | 14.52 | 15.52 | 13.36 | 12.36 | 15.18 |
| 53 | 12.17 | 12.27 | 13.54 | 14.54 | 15.54 | 13.37 | 12.37 | 15.21 |
| 52 | 12.18 | 12.28 | 13.56 | 14.56 | 15.56 | 13.38 | 12.38 | 15.24 |
| 51 | 12.19 | 12.29 | 13.58 | 14.58 | 15.58 | 13.39 | 12.39 | 15.27 |
| 50 | 12.20 | 12.30 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 13.40 | 12.40 | 15.30 |
| 49 | 12.21 | 12.31 | 14.02 | 15.02 | 16.02 | 13.41 | 12.41 | 15.33 |
| 48 | 12.22 | 12.32 | 14.04 | 15.04 | 16.04 | 13.42 | 12.42 | 15.36 |
| 47 | 12.23 | 12.33 | 14.06 | 15.06 | 16.06 | 13.43 | 12.43 | 15.39 |
| 46 | 12.24 | 12.34 | 14.08 | 15.08 | 16.08 | 13.44 | 12.44 | 15.42 |
| 45 | 12.25 | 12.35 | 14.10 | 15.10 | 16.10 | 13.45 | 12.45 | 15.45 |
| 44 | 12.26 | 12.36 | 14.12 | 15.12 | 16.12 | 13.46 | 12.46 | 15.48 |
| 43 | 12.27 | 12.37 | 14.14 | 15.14 | 16.14 | 13.47 | 12.47 | 15.51 |
| 42 | 12.28 | 12.38 | 14.16 | 15.16 | 16.16 | 13.48 | 12.48 | 15.54 |
| 41 | 12.29 | 12.39 | 14.18 | 15.18 | 16.18 | 13.49 | 12.49 | 15.57 |
| 40 | 12.30 | 12.40 | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 13.50 | 12.50 | 16.00 |
| 39 | 12.31 | 12.41 | 14.22 | 15.22 | 16.22 | 13.51 | 12.51 | 16.03 |
| 38 | 12.32 | 12.42 | 14.24 | 15.24 | 16.24 | 13.52 | 12.52 | 16.06 |
| 37 | 12.33 | 12.43 | 14.26 | 15.26 | 16.26 | 13.53 | 12.53 | 16.09 |
| 36 | 12.34 | 12.44 | 14.28 | 15.28 | 16.28 | 13.54 | 12.54 | 16.12 |
| 35 | 12.35 | 12.45 | 14.30 | 15.30 | 16.30 | 13.55 | 12.55 | 16.15 |
| 34 | 12.36 | 12.46 | 14.32 | 15.32 | 16.32 | 13.56 | 12.56 | 16.18 |
| 33 | 12.37 | 12.47 | 14.34 | 15.34 | 16.34 | 13.57 | 12.57 | 16.21 |
| 32 | 12.38 | 12.48 | 14.36 | 15.36 | 16.36 | 13.58 | 12.58 | 16.24 |
| 31 | 12.39 | 12.49 | 14.38 | 15.38 | 16.38 | 13.59 | 12.59 | 16.27 |
| 30 | 12.40 | 12.50 | 14.40 | 15.40 | 16.40 | 14.00 | 13.00 | 16.30 |
| 29 | 12.41 | 12.51 | 14.42 | 15.42 | 16.42 | 14.01 | 13.01 | 16.33 |
| 28 | 12.42 | 12.52 | 14.44 | 15.44 | 16.44 | 14.02 | 13.02 | 16.36 |
| 27 | 12.43 | 12.53 | 14.46 | 15.46 | 16.46 | 14.03 | 13.03 | 16.39 |
| 26 | 12.44 | 12.54 | 14.48 | 15.48 | 16.48 | 14.04 | 13.04 | 16.42 |
| 25 | 12.45 | 12.55 | 14.50 | 15.50 | 16.50 | 14.05 | 13.05 | 16.45 |
| 24 | 12.46 | 12.56 | 14.52 | 15.52 | 16.52 | 14.06 | 13.06 | 16.48 |
| 23 | 12.47 | 12.57 | 14.54 | 15.54 | 16.54 | 14.07 | 13.07 | 16.51 |
| 22 | 12.48 | 12.58 | 14.56 | 15.56 | 16.56 | 14.08 | 13.08 | 16.54 |
| 21 | 12.49 | 12.59 | 14.58 | 15.58 | 16.58 | 14.09 | 13.09 | 16.57 |
| 20 | 12.50 | 13.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 14.10 | 13.10 | 17.00 |

**№ 39 жаттығу "5000 метрге жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 сек. 3 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты  4-ші топ | Жасына байланысты  5-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 22.00 | 23.00 | 26.00 | 27.00 | 28.00 | 26.00 |
| 59 | 22.03 | 23.03 | 26.03 | 27.03 | 28.03 | 26.03 |
| 58 | 22.06 | 23.06 | 26.06 | 27.06 | 28.06 | 26.06 |
| 57 | 22.09 | 23.09 | 26.09 | 27.09 | 28.09 | 26.09 |
| 56 | 22.12 | 23.12 | 26.12 | 27.12 | 28.12 | 26.12 |
| 55 | 22.15 | 23.15 | 26.15 | 27.15 | 28.15 | 26.15 |
| 54 | 22.18 | 23.18 | 26.18 | 27.18 | 28.18 | 26.18 |
| 53 | 22.21 | 23.21 | 26.21 | 27.21 | 28.21 | 26.21 |
| 52 | 22.24 | 23.24 | 26.24 | 27.24 | 28.24 | 26.24 |
| 51 | 22.27 | 23.27 | 26.27 | 27.27 | 28.27 | 26.27 |
| 50 | 22.30 | 23.30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 | 26.30 |
| 49 | 22.33 | 23.33 | 26.33 | 27.33 | 28.33 | 26.33 |
| 48 | 22.36 | 23.36 | 26.36 | 27.36 | 28.36 | 26.36 |
| 47 | 22.39 | 23.39 | 26.39 | 27.39 | 28.39 | 26.39 |
| 46 | 22.42 | 23.42 | 26.42 | 27.42 | 28.42 | 26.42 |
| 45 | 22.45 | 23.45 | 26.45 | 27.45 | 28.45 | 26.45 |
| 44 | 22.48 | 23.48 | 26.48 | 27.48 | 28.48 | 26.48 |
| 43 | 22.51 | 23.51 | 26.51 | 27.51 | 28.51 | 26.51 |
| 42 | 22.54 | 23.54 | 26.54 | 27.54 | 28.54 | 26.54 |
| 41 | 22.57 | 23.57 | 26.57 | 27.57 | 28.57 | 26.57 |
| 40 | 23.00 | 24.00 | 27.00 | 28.00 | 29.00 | 27.00 |
| 39 | 23.03 | 24.03 | 27.03 | 28.03 | 29.03 | 27.03 |
| 38 | 23.06 | 24.06 | 27.06 | 28.06 | 29.06 | 27.06 |
| 37 | 23.09 | 24.09 | 27.09 | 28.09 | 29.09 | 27.09 |
| 36 | 23.12 | 24.12 | 27.12 | 28.12 | 29.12 | 27.12 |
| 35 | 23.15 | 24.15 | 27.15 | 28.15 | 29.15 | 27.15 |
| 34 | 23.18 | 24.18 | 27.18 | 28.18 | 29.18 | 27.18 |
| 33 | 23.21 | 24.21 | 27.21 | 28.21 | 29.21 | 27.21 |
| 32 | 23.24 | 24.24 | 27.24 | 28.24 | 29.24 | 27.24 |
| 31 | 23.27 | 24.27 | 27.27 | 28.27 | 29.27 | 27.27 |
| 30 | 23.30 | 24.30 | 27.30 | 28.30 | 29.30 | 27.30 |
| 29 | 23.33 | 24.33 | 27.33 | 28.33 | 29.33 | 27.33 |
| 28 | 23.36 | 24.36 | 27.36 | 28.36 | 29.36 | 27.36 |
| 27 | 23.39 | 24.39 | 27.39 | 28.39 | 29.39 | 27.39 |
| 26 | 23.42 | 24.42 | 27.42 | 28.42 | 29.42 | 27.42 |
| 25 | 23.45 | 24.45 | 27.45 | 28.45 | 29.45 | 27.45 |
| 24 | 23.48 | 24.48 | 27.48 | 28.48 | 29.48 | 27.48 |
| 23 | 23.51 | 24.51 | 27.51 | 28.51 | 29.51 | 27.51 |
| 22 | 23.54 | 24.54 | 27.54 | 28.54 | 29.54 | 27.54 |
| 21 | 23.57 | 24.57 | 27.57 | 28.57 | 29.57 | 27.57 |
| 20 | 24.00 | 25.00 | 28.00 | 29.00 | 30.00 | 28.00 |

**№ 40 жаттығу "Ф – 1 гранатасын қашықтыққа лақтыру"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 сек. 5 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | Әскери қызметші әйелдер |
| Жасына байланысты  1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты бірінші, екінші топтар |
| 60 | 45 | 42 | 40 | 40 | 40 | 30 |
| 56 | 44 | 41 | 39 | 39 | 39 | 29 |
| 52 | 43 | 40 | 38 | 38 | 38 | 28 |
| 48 | 42 | 39 | 37 | 37 | 37 | 27 |
| 44 | 41 | 38 | 36 | 36 | 36 | 26 |
| 40 | 40 | 37 | 35 | 35 | 35 | 25 |
| 36 | 39 | 36 | 33 | 33 | 34 | 24 |
| 32 | 38 | 35 | 31 | 31 | 33 | 23 |
| 28 | 37 | 34 | 29 | 29 | 32 | 22 |
| 24 | 36 | 33 | 27 | 27 | 31 | 21 |
| 20 | 35 | 32 | 25 | 25 | 30 | 20 |

**№ 42 жаттығу "5 километрге марш-бросок"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 25.00 | 26.00 | 27.00 | 27.00 |
| 59 | 25.03 | 26.03 | 27.03 | 27.03 |
| 58 | 25.06 | 26.06 | 27.06 | 27.06 |
| 57 | 25.09 | 26.09 | 27.09 | 27.09 |
| 56 | 2512 | 2612 | 2712 | 2712 |
| 55 | 25.15 | 26.15 | 27.15 | 27.15 |
| 54 | 25.18 | 26.18 | 27.18 | 27.18 |
| 53 | 25.21 | 26.21 | 27.21 | 27.21 |
| 52 | 25.24 | 26.24 | 27.24 | 27.24 |
| 51 | 25.27 | 26.27 | 27.27 | 27.27 |
| 50 | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 27.30 |
| 49 | 25.33 | 26.33 | 27.33 | 27.33 |
| 48 | 25.36 | 26.36 | 27.36 | 27.36 |
| 47 | 25.39 | 26.39 | 27.39 | 27.39 |
| 46 | 25.42 | 26.42 | 27.42 | 27.42 |
| 45 | 25.45 | 26.45 | 27.45 | 27.45 |
| 44 | 25.48 | 26.48 | 27.48 | 27.48 |
| 43 | 25.51 | 26.51 | 27.51 | 27.51 |
| 42 | 25.54 | 26.54 | 27.54 | 27.54 |
| 41 | 25.57 | 26.57 | 27.57 | 27.57 |
| 40 | 26.00 | 27.00 | 28.00 | 28.00 |
| 39 | 26.03 | 27.03 | 28.03 | 28.03 |
| 38 | 26.06 | 27.06 | 28.06 | 28.06 |
| 37 | 26.09 | 27.09 | 28.09 | 28.09 |
| 36 | 2612 | 2712 | 2812 | 2812 |
| 35 | 26.15 | 27.15 | 28.15 | 28.15 |
| 34 | 26.18 | 27.18 | 28.18 | 28.18 |
| 33 | 26.21 | 27.21 | 28.21 | 28.21 |
| 32 | 26.24 | 27.24 | 28.24 | 28.24 |
| 31 | 26.27 | 27.27 | 28.27 | 28.27 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 30 | 26.30 | 27.30 | 28.30 | 28.30 |
| 29 | 26.33 | 27.33 | 28.33 | 28.33 |
| 28 | 26.36 | 27.36 | 28.36 | 28.36 |
| 27 | 26.39 | 27.39 | 28.39 | 28.39 |
| 26 | 26.42 | 27.42 | 28.42 | 28.42 |
| 25 | 26.45 | 27.45 | 28.45 | 28.45 |
| 24 | 26.48 | 27.48 | 28.48 | 28.48 |
| 23 | 26.51 | 27.51 | 28.51 | 28.51 |
| 22 | 26.54 | 27.54 | 28.54 | 28.54 |
| 21 | 26.57 | 27.57 | 28.57 | 28.57 |
| 20 | 27.00 | 28.00 | 29.00 | 29.00 |

**№ 43 жаттығу "10 километрге марш-бросок"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 53.00 | 54.00 | 56.00 | 54.00 |
| 59 | 53.06 | 54.06 | 56.06 | 54.06 |
| 58 | 53.12 | 54.12 | 56.12 | 54.12 |
| 57 | 53.18 | 54.18 | 56.18 | 54.18 |
| 56 | 53.24 | 54.24 | 56.24 | 54.24 |
| 55 | 53.30 | 54.30 | 56.30 | 54.30 |
| 54 | 53.36 | 54.36 | 56.36 | 54.36 |
| 53 | 53.42 | 54.42 | 56.42 | 54.42 |
| 52 | 53.48 | 54.48 | 56.48 | 54.48 |
| 51 | 53.54 | 54.54 | 56.54 | 54.54 |
| 50 | 54.00 | 55.00 | 57.00 | 55.00 |
| 49 | 54.06 | 55.06 | 57.06 | 55.06 |
| 48 | 54.12 | 55.12 | 57.12 | 55.12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 47 | 54.18 | 55.18 | 57.18 | 55.18 |
| 46 | 54.24 | 55.24 | 57.24 | 55.24 |
| 45 | 54.30 | 55.30 | 57.30 | 55.30 |
| 44 | 54.36 | 55.36 | 57.36 | 55.36 |
| 43 | 54.42 | 55.42 | 57.42 | 55.42 |
| 42 | 54.48 | 55.48 | 57.48 | 55.48 |
| 41 | 54.54 | 55.54 | 57.54 | 55.54 |
| 40 | 55.00 | 56.00 | 58.00 | 56.00 |
| 39 | 55.06 | 56.06 | 58.06 | 56.06 |
| 38 | 55.12 | 56.12 | 58.12 | 56.12 |
| 37 | 55.18 | 56.18 | 58.18 | 56.18 |
| 36 | 55.24 | 56.24 | 58.24 | 56.24 |
| 35 | 55.30 | 56.30 | 58.30 | 56.30 |
| 34 | 55.36 | 56.36 | 58.36 | 56.36 |
| 33 | 55.42 | 56.42 | 58.42 | 56.42 |
| 32 | 55.48 | 56.48 | 58.48 | 56.48 |
| 31 | 55.54 | 56.54 | 58.54 | 56.54 |
| 30 | 56.00 | 57.00 | 59.00 | 57.00 |
| 29 | 56.06 | 57.06 | 59.06 | 57.06 |
| 28 | 56.12 | 57.12 | 59.12 | 57.12 |
| 27 | 56.18 | 57.18 | 59.18 | 57.18 |
| 26 | 56.24 | 57.24 | 59.24 | 57.24 |
| 25 | 56.30 | 57.30 | 59.30 | 57.30 |
| 24 | 56.36 | 57.36 | 59.36 | 57.36 |
| 23 | 56.42 | 57.42 | 59.42 | 57.42 |
| 22 | 56.48 | 57.48 | 59.48 | 57.48 |
| 21 | 56.54 | 57.54 | 59.54 | 57.54 |
| 20 | 57.00 | 58.00 | 60.00 | 58.00 |

**№ 44 жаттығу "5 километрге шаңғымен жүгіру"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ |
| 60 | 26.00 | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 34.00 | 37.00 | 39.00 | 42.00 | 32.00 | 31.00 | 34.00 | 36.00 | 38.00 | 40.00 | 42.00 |
| 59 | 26.03 | 27.03 | 29.06 | 31.06 | 34.06 | 37.06 | 39.09 | 42.09 | 32.06 | 31.06 | 34.06 | 36.06 | 38.06 | 40.06 | 42.09 |
| 58 | 26.06 | 27.06 | 29.12 | 31.12 | 34.12 | 37.12 | 39.18 | 42.18 | 32.12 | 31.12 | 34.12 | 36.12 | 38.12 | 40.12 | 42.18 |
| 57 | 26.09 | 27.09 | 29.18 | 31.18 | 34.18 | 37.18 | 39.27 | 42.27 | 32.18 | 31.18 | 34.18 | 36.18 | 38.18 | 40.18 | 42.27 |
| 56 | 26.12 | 27.12 | 29.24 | 31.24 | 34.24 | 37.24 | 39.36 | 42.36 | 32.24 | 31.24 | 34.24 | 36.24 | 38.24 | 40.24 | 42.36 |
| 55 | 26.15 | 27.15 | 29.30 | 31.30 | 34.30 | 37.30 | 39.45 | 42.45 | 32.30 | 31.30 | 34.30 | 36.30 | 38.30 | 40.30 | 42.45 |
| 54 | 26.18 | 27.18 | 29.36 | 31.36 | 34.36 | 37.36 | 39.54 | 42.54 | 32.36 | 31.36 | 34.36 | 36.36 | 38.36 | 40.36 | 42.54 |
| 53 | 26.21 | 27.21 | 29.42 | 31.42 | 34.42 | 37.42 | 40.03 | 43.03 | 32.42 | 3142 | 34.42 | 36.42 | 38.42 | 40.42 | 43.03 |
| 52 | 26.24 | 27.24 | 29.48 | 31.48 | 34.48 | 37.48 | 40.12 | 43.12 | 32.48 | 31.48 | 34.48 | 36.48 | 38.48 | 40.48 | 43.12 |
| 51 | 26.27 | 27.27 | 29.54 | 31.54 | 34.54 | 37.54 | 40.21 | 43.21 | 32.54 | 31.54 | 34.54 | 36.54 | 38.54 | 40.54 | 43.21 |
| 50 | 26.30 | 27.30 | 30.00 | 32.00 | 35.00 | 38.00 | 40.30 | 43.30 | 33.00 | 32.00 | 35.00 | 37.00 | 39.00 | 41.00 | 43.30 |
| 49 | 26.33 | 27.33 | 30.06 | 32.06 | 35.06 | 38.06 | 40.39 | 43.39 | 33.06 | 32.06 | 35.06 | 37.06 | 39.06 | 41.06 | 43.39 |
| 48 | 26.36 | 27.36 | 30.12 | 32.12 | 35.12 | 38.12 | 40.48 | 43.48 | 33.12 | 32.12 | 35.12 | 37.12 | 39.12 | 41.12 | 43.48 |
| 47 | 26.39 | 27.39 | 30.18 | 32.18 | 35.18 | 38.18 | 40.57 | 43.57 | 33.18 | 32.18 | 35.18 | 37.18 | 39.18 | 41.18 | 43.57 |
| 46 | 26.42 | 27.42 | 30.24 | 32.24 | 35.24 | 38.24 | 41.06 | 44.06 | 33.24 | 32.24 | 35.24 | 37.24 | 39.24 | 41.24 | 44.06 |
| 45 | 26.45 | 27.45 | 30.30 | 32.30 | 35.30 | 38.30 | 41.15 | 44.15 | 33.30 | 32.30 | 35.30 | 37.30 | 39.30 | 41.30 | 44.15 |
| 44 | 26.48 | 27.48 | 30.36 | 32.36 | 35.36 | 38.36 | 41.24 | 44.24 | 33.36 | 32.36 | 35.36 | 37.36 | 39.36 | 41.36 | 44.24 |
| 43 | 26.51 | 27.51 | 30.42 | 32.42 | 35.42 | 38.42 | 41.33 | 44.33 | 33.42 | 32.42 | 35.42 | 37.42 | 39.42 | 41.42 | 44.33 |
| 42 | 26.54 | 27.54 | 30.48 | 32.48 | 35.48 | 38.48 | 41.42 | 44.42 | 33.48 | 32.48 | 35.48 | 37.48 | 39.48 | 41.48 | 44.42 |
| 41 | 26.57 | 27.57 | 30.54 | 32.54 | 35.54 | 38.54 | 41.51 | 44.51 | 33.54 | 32.54 | 35.54 | 37.54 | 39.54 | 41.54 | 44.51 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 3 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ,  3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ,  2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ |
| 40 | 27.00 | 28.00 | 31.00 | 33.00 | 36.00 | 39.00 | 42.00 | 45.00 | 34.00 | 33.00 | 36.00 | 38.00 | 40.00 | 42.00 | 45.00 |
| 39 | 27.03 | 28.03 | 31.09 | 33.09 | 36.09 | 39.09 | 42.09 | 45.03 | 35.09 | 33.09 | 36.09 | 38.09 | 40.09 | 42.09 | 45.03 |
| 38 | 27.06 | 28.06 | 31.18 | 33.18 | 36.18 | 39.18 | 42.18 | 45.06 | 35.18 | 33.18 | 36.18 | 38.18 | 40.18 | 42.18 | 45.06 |
| 37 | 27.09 | 28.09 | 31.27 | 33.27 | 36.27 | 39.27 | 42.27 | 45.09 | 35.27 | 33.27 | 36.27 | 38.27 | 40.27 | 42.27 | 45.09 |
| 36 | 27.12 | 28.12 | 31.36 | 33.36 | 36.36 | 39.36 | 42.36 | 45.12 | 35.36 | 33.36 | 36.36 | 38.36 | 40.36 | 42.36 | 45.12 |
| 35 | 27.15 | 28.15 | 31.45 | 33.45 | 36.45 | 39.45 | 42.45 | 45.15 | 35.45 | 33.45 | 36.45 | 38.45 | 40.45 | 42.45 | 45.15 |
| 34 | 27.18 | 28.18 | 31.54 | 33.54 | 36.54 | 39.54 | 42.54 | 45.18 | 35.54 | 33.54 | 36.54 | 38.54 | 40.54 | 42.54 | 45.18 |
| 33 | 27.21 | 28.21 | 32.03 | 34.03 | 37.03 | 40.03 | 43.03 | 45.21 | 36.03 | 34.03 | 37.03 | 39.03 | 41.03 | 43.03 | 45.21 |
| 32 | 27.24 | 28.24 | 32.12 | 34.12 | 37.12 | 40.12 | 43.12 | 45.24 | 36.12 | 34.12 | 37.12 | 39.12 | 41.12 | 43.12 | 45.24 |
| 31 | 27.27 | 28.27 | 32.21 | 34.21 | 37.21 | 40.21 | 43.21 | 45.27 | 36.21 | 34.21 | 37.21 | 39.21 | 41.21 | 43.21 | 45.27 |
| 30 | 27.30 | 28.30 | 32.30 | 34.30 | 37.30 | 40.30 | 43.30 | 45.30 | 36.30 | 34.30 | 37.30 | 39.30 | 41.30 | 43.30 | 45.30 |
| 29 | 27.33 | 28.33 | 32.39 | 34.39 | 37.39 | 40.39 | 43.39 | 45.33 | 36.39 | 34.39 | 37.39 | 39.39 | 41.39 | 43.39 | 45.33 |
| 28 | 27.36 | 28.36 | 32.48 | 34.48 | 37.48 | 40.48 | 43.48 | 45.36 | 36.48 | 34.48 | 37.48 | 39.48 | 41.48 | 43.48 | 45.36 |
| 27 | 27.39 | 28.39 | 32.57 | 34.57 | 37.57 | 40.57 | 43.57 | 45.39 | 36.57 | 34.57 | 37.57 | 39.57 | 41.57 | 43.57 | 45.39 |
| 26 | 27.42 | 28.42 | 33.06 | 35.06 | 38.06 | 41.06 | 44.06 | 45.42 | 37.06 | 35.06 | 38.06 | 40.06 | 42.06 | 44.06 | 45.42 |
| 25 | 27.45 | 28.45 | 33.15 | 35.15 | 38.15 | 41.15 | 44.15 | 45.45 | 37.15 | 35.15 | 38.15 | 40.15 | 42.15 | 44.15 | 45.45 |
| 24 | 27.48 | 28.48 | 33.24 | 35.24 | 38.24 | 41.24 | 44.24 | 45.48 | 37.24 | 35.24 | 38.24 | 40.24 | 42.24 | 44.24 | 45.48 |
| 23 | 27.51 | 28.51 | 33.33 | 35.33 | 38.33 | 41.33 | 44.33 | 45.51 | 37.33 | 35.33 | 38.33 | 40.33 | 42.33 | 44.33 | 45.51 |
| 22 | 27.54 | 28.54 | 33.42 | 35.42 | 38.42 | 41.42 | 44.42 | 45.54 | 37.42 | 35.42 | 38.42 | 40.42 | 42.42 | 44.42 | 45.54 |
| 21 | 27.57 | 28.57 | 33.51 | 35.51 | 38.51 | 41.51 | 44.51 | 45.57 | 37.51 | 35.51 | 38.51 | 40.51 | 42.51 | 44.51 | 45.57 |
| 20 | 28.00 | 29.00 | 34.00 | 36.00 | 39.00 | 42.00 | 45.00 | 46.00 | 38.00 | 36.00 | 39.00 | 41.00 | 43.00 | 45.00 | 46.00 |

**№ 45 жаттығу "10 километрге шаңғымен жүгіру"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 10 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 0.50.00 | 0.55.00 | 0.55.00 |
| 59 | 0.50.15 | 0.55.15 | 0.55.15 |
| 58 | 0.50.30 | 0.55.30 | 0.55.30 |
| 57 | 0.50.45 | 0.55.45 | 0.55.45 |
| 56 | 0.51.00 | 0.56.00 | 0.56.00 |
| 55 | 0.51.15 | 0.56.15 | 0.56.15 |
| 54 | 0.51.30 | 0.56.30 | 0.56.30 |
| 53 | 0.51.45 | 0.56.45 | 0.56.45 |
| 52 | 0.52.00 | 0.57.00 | 0.57.00 |
| 51 | 0.52.15 | 0.57.15 | 0.57.15 |
| 50 | 0.52.30 | 0.57.30 | 0.57.30 |
| 49 | 0.52.45 | 0.57.45 | 0.57.45 |
| 48 | 0.53.00 | 0.58.00 | 0.58.00 |
| 47 | 0.53.15 | 0.58.15 | 0.58.15 |
| 46 | 0.53.30 | 0.58.30 | 0.58.30 |
| 45 | 0.53.45 | 0.58.45 | 0.58.45 |
| 44 | 0.54.00 | 0.59.00 | 0.59.00 |
| 43 | 0.54.15 | 0.59.15 | 0.59.15 |
| 42 | 0.54.30 | 0.59.30 | 0.59.30 |
| 41 | 0.54.45 | 0.59.45 | 0.59.45 |
| 40 | 0.55.00 | 1.00.00 | 1.00.00 |
| 39 | 0.55.15 | 1.01.15 | 1.01.15 |
| 38 | 0.55.30 | 1.01.30 | 1.01.30 |
| 37 | 0.55.45 | 1.01.45 | 1.01.45 |
| 36 | 0.55.00 | 1.01.00 | 1.01.00 |
| 35 | 0.56.15 | 1.01.15 | 1.01.15 |
| 34 | 0.56.30 | 1.01.30 | 1.01.30 |
| 33 | 0.56.45 | 1.01.45 | 1.01.45 |
| 32 | 0.56.00 | 1.02.00 | 1.02.00 |
| 31 | 0.57.15 | 1.02.15 | 1.02.15 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  10 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 30 | 0.57.30 | 1.02.30 | 1.02.30 |
| 29 | 0.57.45 | 1.02.45 | 1.02.45 |
| 28 | 0.57.00 | 1.03.00 | 1.03.00 |
| 27 | 0.58.15 | 1.03.15 | 1.03.15 |
| 26 | 0.58.30 | 1.03.30 | 1.03.30 |
| 25 | 0.58.45 | 1.03.45 | 1.03.45 |
| 24 | 0.58.00 | 1.04.00 | 1.04.00 |
| 23 | 0.59.15 | 1.04.15 | 1.04.15 |
| 22 | 0.59.30 | 1.04.30 | 1.04.30 |
| 21 | 0.59.40 | 1.04.45 | 1.04.45 |
| 20 | 1.00.00 | 1.05.00 | 1.05.00 |

**№ 46 жаттығу "5 километрге бөлімшелер құрамында шаңғымен жүгіру"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 8 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | |
| Жасына байланыста 1, 2, 3-ші топтар | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 35.00 | 35.00 |
| 59 | 35.15 | 35.15 |
| 58 | 35.30 | 35.30 |
| 57 | 35.45 | 35.45 |
| 56 | 36.00 | 36.00 |
| 55 | 36.15 | 36.15 |
| 54 | 36.30 | 36.30 |
| 53 | 36.45 | 36.45 |
| 52 | 37.00 | 37.00 |
| 51 | 37.15 | 37.15 |
| 50 | 37.30 | 37.30 |
| 49 | 37.45 | 37.45 |
| 48 | 38.00 | 38.00 |
| 47 | 38.15 | 38.15 |
| 46 | 38.30 | 38.30 |
| 45 | 38.45 | 38.45 |
| 44 | 39.00 | 39.00 |
| 43 | 39.15 | 39.15 |
| 42 | 39.30 | 39.30 |
| 41 | 39.45 | 39.45 |
| 40 | 40.00 | 40.00 |
| 39 | 40.15 | 40.15 |
| 38 | 40.30 | 40.30 |
| 37 | 40.45 | 40.45 |
| 36 | 41.00 | 41.00 |
| 35 | 41.15 | 41.15 |
| 34 | 41.30 | 41.30 |
| 33 | 41.45 | 41.45 |
| 32 | 42.00 | 42.00 |
| 31 | 42.15 | 42.15 |
| 30 | 42.30 | 42.30 |
| 29 | 42.45 | 42.45 |
| 28 | 43.00 | 43.00 |
| 27 | 43.15 | 43.15 |
| 26 | 43.30 | 43.30 |
| 25 | 43.45 | 43.45 |
| 24 | 44.00 | 44.00 |
| 23 | 44.15 | 44.15 |
| 22 | 44.30 | 44.30 |
| 21 | 44.45 | 44.45 |
| 20 | 45.00 | 45.00 |

**№ 47 жаттығу "10 километрге бөлімшелер құрамында шаңғымен жүгіру"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  10 сек. 1 балл | Әскери қызметші ерлер | |
| Жасына байланыста 1, 2, 3-ші топтар | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 1.25.00 | 1.25.00 |
| 59 | 1.25.15 | 1.25.15 |
| 58 | 1.25.30 | 1.25.30 |
| 57 | 1.25.45 | 1.25.45 |
| 56 | 1.26.00 | 1.26.00 |
| 55 | 1.26.15 | 1.26.15 |
| 54 | 1.26.30 | 1.26.30 |
| 53 | 1.26.45 | 1.26.45 |
| 52 | 1.27.00 | 1.27.00 |
| 51 | 1.27.15 | 1.27.15 |
| 50 | 1.27.30 | 1.27.30 |
| 49 | 1.27.45 | 1.27.45 |
| 48 | 1.28.00 | 1.28.00 |
| 47 | 1.28.15 | 1.28.15 |
| 46 | 1.28.30 | 1.28.30 |
| 45 | 1.28.45 | 1.28.45 |
| 44 | 1.29.00 | 1.29.00 |
| 43 | 1.29.15 | 1.29.15 |
| 42 | 1.29.30 | 1.29.30 |
| 41 | 1.29.45 | 1.29.45 |
| 40 | 1.30.00 | 1.30.00 |
| 39 | 1.30,30 | 1.30,30 |
| 38 | 1.31.00 | 1.31.00 |
| 37 | 1.31.30 | 1.31.30 |
| 36 | 1.32.00 | 1.32.00 |
| 35 | 1.32.30 | 1.32.30 |
| 34 | 1.33.00 | 1.33.00 |
| 33 | 1.33.30 | 1.33.30 |
| 32 | 1.34.00 | 1.34.00 |
| 31 | 1.34.30 | 1.34.30 |
| 30 | 1.35.00 | 1.35.00 |
| 29 | 1.35.30 | 1.35.30 |
| 28 | 1.36.00 | 1.36.00 |
| 27 | 1.36.30 | 1.36.30 |
| 26 | 1.37.00 | 1.37.00 |
| 25 | 1.37.30 | 1.37.30 |
| 24 | 1.38.00 | 1.38.00 |
| 23 | 1.38.30 | 1.38.30 |
| 22 | 1.39.00 | 1.39.00 |
| 21 | 1.39.30 | 1.39.30 |
| 20 | 1.40.00 | 1.40.00 |

**№ 48 жаттығу "100 метрге жүзу"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары – 1 сек. 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Азаматтық жастар қатарынан ӘЖОО кандидаттар 50 метрге жүзу | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар 50 м жүзу |
| 60 | 1.45 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 3.10 | 2.20 | 1.55 | 50м | 2.40 | 2.45 | 3.00 | 3.10 | 3.25 | 50м |
| 59 | 1.46 | 1.51 | 2.01 | 2.11 | 2.31 | 2.41 | 3.01 | 3.11 | 2.21 | 1.56 | - | 2.41 | 2.46 | 3.01 | 3.11 | 3.26 | - |
| 58 | 1.47 | 1.52 | 2.02 | 2.12 | 2.32 | 2.42 | 3.02 | 3.12 | 2.22 | 1.57 | - | 2.42 | 2.47 | 3.02 | 3.12 | 3.27 | - |
| 57 | 1.48 | 1.53 | 2.03 | 2.13 | 2.33 | 2.43 | 3.03 | 3.13 | 2.23 | 1.58 | - | 2.43 | 2.48 | 3.03 | 3.13 | 3.28 | - |
| 56 | 1.49 | 1.54 | 2.04 | 2.14 | 2.34 | 2.44 | 3.04 | 3.14 | 2.24 | 1.59 | - | 2.44 | 2.49 | 3.04 | 3.14 | 3.29 | - |
| 55 | 1.50 | 1.55 | 2.05 | 2.15 | 2.35 | 2.45 | 3.05 | 3.15 | 2.25 | 2.00 | - | 2.45 | 2.50 | 3.05 | 3.15 | 3.30 | - |
| 54 | 1.51 | 1.56 | 2.06 | 2.16 | 2.36 | 2.46 | 3.06 | 3.16 | 2.26 | 2.01 | - | 2.46 | 2.51 | 3.06 | 3.16 | 3.31 | - |
| 53 | 1.52 | 1.57 | 2.07 | 2.17 | 2.37 | 2.47 | 3.07 | 3.17 | 2.27 | 2.02 | - | 2.47 | 2.52 | 3.07 | 3.17 | 3.32 | - |
| 52 | 1.53 | 1.58 | 2.08 | 2.18 | 2.38 | 2.48 | 3.08 | 3.18 | 2.28 | 2.03 | - | 2.48 | 2.53 | 3.08 | 3.18 | 3.33 | - |
| 51 | 1.54 | 1.59 | 2.09 | 2.19 | 2.39 | 2.49 | 3.09 | 3.19 | 2.29 | 2.04 | - | 2.49 | 2.54 | 3.09 | 3.19 | 3.34 | - |
| 50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.40 | 2.50 | 3.10 | 3.20 | 2.30 | 2.05 | - | 2.50 | 2.55 | 3.10 | 3.20 | 3.35 | - |
| 49 | 1.56 | 2.01 | 2.11 | 2.21 | 2.41 | 2.51 | 3.11 | 3.21 | 2.31 | 2.06 | - | 2.51 | 2.56 | 3.11 | 3.21 | 3.36 | - |
| 48 | 1.57 | 2.02 | 2.12 | 2.22 | 2.42 | 2.52 | 3.12 | 3.22 | 2.32 | 2.07 | - | 2.52 | 2.57 | 3.12 | 3.22 | 3.37 | - |
| 47 | 1.58 | 2.03 | 2.13 | 2.23 | 2.43 | 2.53 | 3.13 | 3.23 | 2.33 | 2.08 | - | 2.53 | 2.58 | 3.13 | 3.23 | 3.38 | - |
| 46 | 1.59 | 2.04 | 2.14 | 2.24 | 2.44 | 2.54 | 3.14 | 3.24 | 2.34 | 2.09 | - | 2.54 | 2.59 | 3.14 | 3.24 | 3.39 | - |
| 45 | 2.00 | 2.05 | 2.15 | 2.25 | 2.45 | 2.55 | 3.15 | 3.25 | 2.35 | 2.10 | - | 2.55 | 3.00 | 3.15 | 3.25 | 3.40 | - |
| 44 | 2.01 | 2.06 | 2.16 | 2.26 | 2.46 | 2.56 | 3.16 | 3.26 | 2.36 | 2.11 | - | 2.56 | 3.01 | 3.16 | 3.26 | 3.41 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Әскери қызметші ерлер | | | | | | | | | | Әскери қызметші әйелдер | | | | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Жасына байланысты 6-шы топ | Жасына байланысты 7-ші топ | Жасына байланысты 8-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айға дейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер | Азаматтық жастар қатарынан ӘЖОО кандидаттар 50 метрге жүзу | Жасына байланысты 1-ші топ | Жасына байланысты 2-ші топ | Жасына байланысты 3-ші топ | Жасына байланысты 4-ші топ | Жасына байланысты 5-ші топ | Азаматтық жастар қатарынан ӘОО-ға кандидаттар 50 м жүзу |
| 43 | 2.02 | 2.07 | 2.17 | 2.27 | 2.47 | 2.57 | 3.17 | 3.27 | 2.37 | 2.12 | - | 2.57 | 3.02 | 3.17 | 3.27 | 3.42 | - |
| 42 | 2.03 | 2.08 | 2.18 | 2.28 | 2.48 | 2.58 | 3.18 | 3.28 | 2.38 | 2.13 | - | 2.58 | 3.03 | 3.18 | 3.28 | 3.43 | - |
| 41 | 2.04 | 2.09 | 2.19 | 2.29 | 2.49 | 2.59 | 3.19 | 3.29 | 2.39 | 2.14 | - | 2.59 | 3.04 | 3.19 | 3.29 | 3.44 | - |
| 40 | 2.05 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.50 | 3.00 | 3.20 | 3.30 | 2.40 | 2.15 | 40 м | 3.00 | 3.05 | 3.20 | 3.30 | 3.45 | 40 м |
| 39 | 2.06 | 2.11 | 2.21 | 2.31 | 2.51 | 3.01 | 3.21 | 3.31 | 2.41 | 2.16 | - | 3.01 | 3.06 | 3.21 | 3.31 | 3.46 | - |
| 38 | 2.07 | 2.12 | 2.22 | 2.32 | 2.52 | 3.02 | 3.22 | 3.32 | 2.42 | 2.17 | - | 3.02 | 3.07 | 3.22 | 3.32 | 3.47 | - |
| 37 | 2.08 | 2.13 | 2.23 | 2.33 | 2.53 | 3.03 | 3.23 | 3.33 | 2.43 | 2.18 | - | 3.03 | 3.08 | 3.23 | 3.33 | 3.48 | - |
| 36 | 2.09 | 2.14 | 2.24 | 2.34 | 2.54 | 3.04 | 3.24 | 3.34 | 2.44 | 2.19 | - | 3.04 | 3.09 | 3.24 | 3.34 | 3.49 | - |
| 35 | 2.10 | 2.15 | 2.25 | 2.35 | 2.55 | 3.05 | 3.25 | 3.35 | 2.45 | 2.20 | - | 3.05 | 3.10 | 3.25 | 3.35 | 3.50 | - |
| 34 | 2.11 | 2.16 | 2.26 | 2.36 | 2.56 | 3.06 | 3.26 | 3.36 | 2.46 | 2.21 | - | 3.06 | 3.11 | 3.26 | 3.36 | 3.51 | - |
| 33 | 2.12 | 2.17 | 2.27 | 2.37 | 2.57 | 3.07 | 3.27 | 3.37 | 2.47 | 2.22 | - | 3.07 | 3.12 | 3.27 | 3.37 | 3.52 | - |
| 32 | 2.13 | 2.18 | 2.28 | 2.38 | 2.58 | 3.08 | 3.28 | 3.38 | 2.48 | 2.23 | - | 3.08 | 3.13 | 3.28 | 3.38 | 3.53 | - |
| 31 | 2.14 | 2.19 | 2.29 | 2.39 | 2.59 | 3.09 | 3.29 | 3.39 | 2.49 | 2.24 | - | 3.09 | 3.14 | 3.29 | 3.39 | 3.54 | - |
| 30 | 2.15 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 3.10 | 3.30 | 3.40 | 2.50 | 2.25 | - | 3.10 | 3.15 | 3.30 | 3.40 | 3.55 | - |
| 29 | 2.16 | 2.21 | 2.31 | 2.41 | 3.01 | 3.11 | 3.31 | 3.41 | 2.51 | 2.26 | - | 3.11 | 3.16 | 3.31 | 3.41 | 3.56 | - |
| 28 | 2.17 | 2.22 | 2.32 | 2.42 | 3.02 | 3.12 | 3.32 | 3.42 | 2.52 | 2.27 | - | 3.12 | 3.17 | 3.32 | 3.42 | 3.57 | - |
| 27 | 2.18 | 2.23 | 2.33 | 2.43 | 3.03 | 3.13 | 3.33 | 3.43 | 2.53 | 2.28 | - | 3.13 | 3.18 | 3.33 | 3.43 | 3.58 | - |
| 26 | 2.19 | 2.24 | 2.34 | 2.44 | 3.04 | 3.14 | 3.34 | 3.44 | 2.54 | 2.29 | - | 3.14 | 3.19 | 3.34 | 3.44 | 3.59 | - |
| 25 | 2.20 | 2.25 | 2.35 | 2.45 | 3.05 | 3.15 | 3.35 | 3.45 | 2.55 | 2.30 | - | 3.15 | 3.20 | 3.35 | 3.45 | 4.00 | - |
| 24 | 2.21 | 2.26 | 2.36 | 2.46 | 3.06 | 3.16 | 3.36 | 3.46 | 2.56 | 2.31 | - | 3.16 | 3.21 | 3.36 | 3.46 | 4.01 | - |
| 23 | 2.22 | 2.27 | 2.37 | 2.47 | 3.07 | 3.17 | 3.37 | 3.47 | 2.57 | 2.32 | - | 3.17 | 3.22 | 3.37 | 3.47 | 4.02 | - |
| 22 | 2.23 | 2.28 | 2.38 | 2.48 | 3.08 | 3.18 | 3.38 | 3.48 | 2.58 | 2.33 | - | 3.18 | 3.23 | 3.38 | 3.48 | 4.03 | - |
| 21 | 2.24 | 2.29 | 2.39 | 2.49 | 3.09 | 3.19 | 3.39 | 3.49 | 2.59 | 2.34 | - | 3.19 | 3.24 | 3.39 | 3.49 | 4.04 | - |
| 20 | 2.25 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.10 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.00 | 2.35 | 20м | 3.20 | 3.25 | 3.40 | 3.50 | 4.05 | 20м |

**№ 49 жаттығу "Қарумен киім-кешекте жүзу"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 метр 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 150 | 125 | 100 | 100 |
| 59 | 148 | 123 | 98 | 98 |
| 58 | 147 | 122 | 97 | 97 |
| 57 | 146 | 121 | 96 | 96 |
| 56 | 144 | 119 | 94 | 94 |
| 55 | 143 | 118 | 93 | 93 |
| 54 | 142 | 117 | 92 | 92 |
| 53 | 141 | 116 | 91 | 91 |
| 52 | 139 | 114 | 89 | 89 |
| 51 | 138 | 113 | 88 | 88 |
| 50 | 137 | 112 | 87 | 87 |
| 49 | 136 | 111 | 86 | 86 |
| 48 | 134 | 109 | 84 | 84 |
| 47 | 133 | 108 | 83 | 83 |
| 46 | 132 | 107 | 82 | 82 |
| 45 | 131 | 106 | 81 | 81 |
| 44 | 129 | 104 | 79 | 79 |
| 43 | 128 | 103 | 78 | 78 |
| 42 | 127 | 102 | 77 | 77 |
| 41 | 126 | 101 | 76 | 76 |
| 40 | 125 | 100 | 75 | 75 |
| 39 | 123 | 98 | 73 | 73 |
| 38 | 122 | 97 | 72 | 72 |
| 37 | 121 | 96 | 71 | 71 |
| 36 | 119 | 94 | 69 | 69 |
| 35 | 118 | 93 | 68 | 68 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 метр 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 34 | 117 | 92 | 67 | 67 |
| 33 | 116 | 91 | 66 | 66 |
| 32 | 114 | 89 | 64 | 64 |
| 31 | 113 | 88 | 63 | 63 |
| 30 | 112 | 87 | 62 | 62 |
| 29 | 111 | 86 | 61 | 61 |
| 28 | 109 | 84 | 59 | 59 |
| 27 | 108 | 83 | 58 | 58 |
| 26 | 107 | 82 | 57 | 57 |
| 25 | 106 | 81 | 56 | 56 |
| 24 | 104 | 79 | 54 | 54 |
| 23 | 103 | 78 | 53 | 53 |
| 22 | 102 | 77 | 52 | 52 |
| 21 | 101 | 76 | 51 | 51 |
| 20 | 100 | 75 | 50 | 50 |

**№ 50 жаттығу "Ұзындыққа сұңгу"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 балдан жоғары –  1 метр 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 60 | 32 | 30 | 28 | 25 |
| 56 | 31 | 29 | 27 | 24 |
| 52 | 30 | 28 | 26 | 23 |
| 48 | 29 | 27 | 25 | 22 |
| 44 | 28 | 26 | 24 | 21 |
| 40 | 27 | 25 | 23 | 20 |
| 36 | 26 | 24 | 22 | 19 |
| 32 | 25 | 23 | 21 | 18 |
| 60 балдан жоғары –  1 метр 2 балл | Әскери қызметші ерлер | | | |
| Жасына байланысты 1-ші топ, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары | Жасына байланысты 2-ші топ, 2-ші курс курсанттары және кадеттері | Жасына байланысты  3-ші топ | Курсанттар, кадеттер және 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызметшілер |
| 28 | 24 | 22 | 20 | 17 |
| 24 | 23 | 21 | 19 | 16 |
| 20 | 22 | 20 | 18 | 15 |

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