

"Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2023 жылғы 11 қаңтардағы № 3 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2023 жылғы 12 қаңтарда № 31684 болып тіркелді

БҰЙЫРАМЫН:

1. "Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9988 болып тіркелген) мынадай өзгерістер енгізілсін:

кіріспесі мынадай редакцияда жазылсын:

"Дене шынықтыру және спорт туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 7-бабының 15) тармақшасына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**";

осы бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларында:

7 және 8-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

"7. Дене жаттығуларының түрлері осы Қағидаларға 1-қосымшада келтірілген:

1) жүгіру (30, 60, 100, 500, 1000 метр) - стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде және жеңіл атлетика қағидаларына сәйкес өткізіледі;

2) орнында тұрып ұзындыққа секіру - ашық және жабық кешендердегі кез келген тегіс жерде өткізіледі;

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

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

5) Тегіс жерлерде жүгірудің қашықтығы саябақ, орман аумағында немесе қандай да болмасын ашық жерде өтеді.

8. Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін тапсыру ауа-райына байланысты далада немесе жабық спорттық кешендерде өткізіледі.";

Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларына 1-қосымша осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын.

2. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті заңнамада белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

3) осы бұйрықта көзделген іс-шаралар орындалғаннан кейін үш жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Заң қызметі департаментіне іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынуды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт вице-министріне жүктелсін.

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

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрі

А. Оралов

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрі
2023 жылғы 11 қаңтардағы
№ 3 бұйрығына
қосымша
Қазақстан Республикасы
Тұңғыш Президентінің –
Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына
1-қосымша

1-саты "Шымырлық пен ептілік" Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері (9-10 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 30 м.	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6
2.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	1.55	2.05	2.00	2.10	2.10	2.20
3.	Алға қарай еңкею	см.	+9	+12	+5	+9	+3	+6
4.	Жүгіру 1 шақырым	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20

1-саты "Шымырлық пен ептілік" Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері (11-13 жастағылар)

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,9	9,3	9,3	9,7	10,2	10,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.15	4.45	4.35	4.55	4.45	5.00
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	210	195	200	175	180	165
4.	Тартылу	р/с	11	-	9	-	5	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	б і р минуттағы саны	-	40	-	35	-	25
5.	Жүгіру 2 шақырым	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00

2-саты "Спорт ізбасарлары" Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері (14-15 жастағылар)

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10,0
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	220	200	210	185	190	175
4.	Тартылу	р/с	14	-	12	-	8	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	б і р минуттағы саны	-	45	-	40	-	35
5.	Жүгіру 3 км. (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30

3-саты "Күш пен батылдық" Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері (16-17 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5	14,3	16,8
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4.45	5.30
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	190	235	180	225	175
4.	Тартылу	р/с	16	-	12	-	10	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	б і р минуттағы рет саны	-	45	-	40	-	35
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	б і р минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
5.	Жүгіру 3 км. (ерлер), 2 км. (әйелдер)	мин. сек.	12.00	9.00	12.30	9.50	13.40	10.35

4-саты "Шынығуды жетілдіру" Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері (32-39 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,8	16,3	14,3	16,8	14,6	17,1
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.30	5.00	5.00	5.30	5.20	5.45
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	245	185	235	175	220	170
4.	Тартылу	рет саны	14	-	11	-	9	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	б і р минуттағы рет саны	-	40	-	35	-	30
	немесе тіреп жатып							

1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.30	-	2.45	-	3.00
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.10	-	5.30	-	5.50	-
2.	Тартылу	рет саны	7	-	5	-	3	-
	Арқада жатып кеудені көтеру	б і р минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15

5-саты "Сергектік пен денсаулық" Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері (70 және одан да жоғары жастағылар)

№ р/с	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.55	-	3.10	-	3.25
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.50	-	6.05	-	6.20	-
2.	Тартылу	рет саны	5	-	3	-	2	-
	Арқада жатып кеудені көтеру	б і р минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

Ескертпе:

Шартты қысқартулар: м. – метр; см. – сантиметр; мин. – минут; сек. – секунд; р/с – рет саны; у/е – уақытты есепке алмай; гр. – грамм.