

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

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2024 жылғы 4 қаңтардағы № 4 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2024 жылғы 5 қаңтарда № 33889 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) мынадай өзгерістер енгізілсін:

көрсетілген бұйрықтың тақырыбы мынадай редакцияда жазылсын:

"Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтерін бекіту туралы";

көрсетілген бұйрықтың 1-тармағы мынадай редакцияда жазылсын:

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

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

2. Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының Жауынгерлік даярлық департаменті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің интернет-ресурсына орналастыруды;

3) алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап күнтізбелік он күн ішінде осы тармақтың 1) және 2) тармақшаларының 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 мүдделі лауазымды адамдарға және құрылымдық бөлімшелерге жеткізілсін.

30.	й кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін)										
31.	Бөлімше құрамында кедергілер жолағын еңсере отырып жүгіру (әскери оқу орындары үшін)										
32.	Тауда әрекет етуге арналған әскери бөлімдер мен арнайы бөлімшелердің жеке құрамы үшін арнайы бақылау жаттығуы										
33.	Суүсті кораблінің жеке құрамына арналған										

43.	т р қашықт ыққа жүгіру										
44.	5 шакыр ымға шаңғы сайысы										
45.	1 0 шакыр ымға шаңғы сайысы										
46.	Бөлімш е құрамы нда шаңғы мен 5 шакыр ымға жүру										
47.	Бөлімш е құрамы нда шаңғы мен 10 шакыр ымға жүру										
48.	Спортт ы қ нысанд а 100 метрге жүзу										
49.	Қаруме н киім-ке шекте жүзу										
50.	Ұзынд ыққа сүңгу										
51.	Алты есекті ялдард ы есу										

Кестенің жалғасы



Дене
шынықтыру
дайындығы
және спорт
бойынша
әскери
қызметші
мамандар

1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шыжас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер	Әскери қызмет өткермеген және әскери қызмет өткерген азаматтар (бұдан әрі – азаматтар)												
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттері	2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттары	Жас жігіттер	Қыздар

Ескертпе:

– тартылатын санаттар.

"Қоссырықтағы жаттығулар кешені" жаттығуына әскери оқу орындарының курсанттары мен кадеттері және дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар тартылады.

Жаттығулар "Қазақстан Республикасы Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 10 тамыздағы № 438 бұйрығының 10, 11, 12, 13, 14, 15-қосымшаларында (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 15729 болып тіркелген) айқындалған шарттарға сәйкес орындалады.

Жаттығуларды орындағаны үшін нәтижеге түзету

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

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

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

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

Р/с №	Атауы	Жаттығу нөмірі	Өлшем бірлігі	Нәтижеге түзету		
1)	2)	3)				
1.	Белтемірде тартылу	3	неше рет	1	-	1
2.	Белтемірге аяқтарды көтеру	4	неше рет	1	-	1
3.	Белтемірде аударылып көтерілу	5	неше рет	1	-	1
4.	Белтемірде күшпен көтерілу	6	неше рет	1	-	1
5.	Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу	7	неше рет	1	-	1
6.	Қоссырықта тірене тұрып қолды бұғу және жазу	8	неше рет	2	-	2

Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (денкою), теңіз жаяу әскері бөлімшелерінің, барлау және десантық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері	30	60	40	30	120	80	60	180	120	90
Әскери қызметшілердің басқару санаты және әскери оқу орындарына түсуге кандидаттар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60
Азаматтар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60

Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі

Жоғары біліктілік деңгей

Орташа балл 95 балл және одан жоғары

I біліктілік деңгей

Орташа балл 85 – 94 балл

II біліктілік деңгей

Орташа балл 75 – 84 балл

Кестенің жалғасы

**Д е н е
шынықтыру
дайындығын
бағалау**

т ө р т

жаттығудағы	бес жаттығудағы				
Өте жақсы	Жақсы	Қанағат-танарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағат-танарлық
240	160	120	300	200	150
240	160	80	300	200	100
240	160	80	300	200	100
Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі					
Орташа балл 95 балл және одан жоғары					
Орташа балл 85 – 94 балл					
Орташа балл 75 – 84 балл					

Ескертпе:

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

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

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

жас жігіттер – 100 метрге жүгіру, белтемірге тартылу және 3000 метрге жүгіру;

қыздар – 100 метрге жүгіру, кешенді күштік жаттығу және 1000 метрге жүгіру.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ 3 жаттығу "Белтемірде тартылу"

60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл	Әскери қызметші ерлер	Азаматтар						Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер	
		3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы				
60	17	16	15	10	8	7	6	4	14	15	14
55	16	15	14	-	-	-	-	-	13	14	13
50	15	14	13	9	7	6	5	-	12	13	12
45	14	13	12	-	-	-	-	-	11	12	11
40	13	12	11	8	6	5	4	3	10	11	10
35	12	11	10	-	-	-	-	-	9	10	9
30	11	10	9	7	5	4	3	-	8	9	8
25	10	9	8	-	-	-	-	-	7	8	7
20	9	8	7	6	4	3	2	2	6	7	6

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

№ 4 жаттығу "Белтемірге аяқтарды көтеру"

60 балдан жоғары – 1 рет - 5 балл	Әскери қызметші ерлер		Азаматтар												
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер								
								60	17	16	15	14	14	15	14
								55	16	15	14	13	13	14	13
								50	15	14	13	12	12	13	12
								45	14	13	12	11	11	12	11
								40	13	12	11	10	10	11	10
								35	12	11	10	9	9	10	9
								30	11	10	9	8	8	9	8
								25	10	9	8	7	7	8	7

20	9	8	7	6	6	7	6
----	---	---	---	---	---	---	---

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

№ 5 жаттығу "Белтемірде аударылып көтерілу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер	Азаматтар	Жас жігіттер			
			1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
			11	10	11	11
			10	9	10	10
			9	8	9	9
			8	7	8	8
			7	6	7	7
			6	5	6	6
			5	4	5	5
			4	3	4	4
			3	2	3	3

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

№ 6 жаттығу "Белтемірде күшпен көтерілу"

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

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Д е н е шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-

45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-
25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

№ 7 жаттығу "Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу"

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

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

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

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

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

курсанттары	кадеттері							қызмет өткеретін әскери қызметшілер	қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер	
60	22	20	18	16	13	12	11	10	17	18	16
55	21	19	17	15	12	11	10	9	16	17	15
50	20	18	16	14	11	10	9	8	15	16	14
45	19	17	15	13	10	9	8	7	14	15	13
40	18	16	14	12	9	8	7	6	13	14	12
35	17	15	13	11	8	7	6	5	12	13	11
30	16	14	12	10	7	6	5	4	11	12	10
25	15	13	11	9	6	5	4	3	10	11	9
20	14	12	10	8	5	4	3	2	9	10	8

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

№ 9 жаттығу "Қоссырықта тірек бұрышы"

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

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

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

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

курс курсанттары			қызмет өткереті н әскери қызметші ілер	қызмет өткереті н әскери қызметші ілер						
	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

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шыны қтыру дайын дығы және спорт бойын ша әскери қызме тші маман дар													
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары
60	43	51	39	48	35	45	28	38	24	35	22	32	20	29
55	42	50	38	47	34	44	-	-	-	-	-	-	-	-
50	41	49	37	46	33	43	27	37	23	34	21	31	19	28
45	40	48	36	45	32	42	-	-	-	-	-	-	-	-
40	39	47	35	44	31	41	26	36	22	33	20	30	18	27
35	38	46	34	43	30	40	-	-	-	-	-	-	-	-
30	37	45	33	42	29	39	25	35	21	32	19	29	17	26
25	36	44	32	41	28	38	-	-	-	-	-	-	-	-
20	35	43	31	40	27	37	24	34	20	31	18	28	16	25

№ 16 жаттығу "Кешенді күштік жаттығу"

6 0 балдан жоғары – 1 рет 2 балл	Әскери қызметші ерлер								Қызметі 6 айға дейінгі курсант ар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант ар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер	
1-ші жас тобы, 3- ші және одан жоғары курс курсант ары	2-ші жас тобы, 2- ші курс курсант ары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы				
60	66	62	58	54	50	46	42	38	58	60	
58	65	61	57	53	49	45	41	37	57	59	
56	64	60	56	52	48	44	40	36	56	58	
54	63	59	55	51	47	43	39	35	55	57	
52	62	58	54	50	46	42	38	34	54	56	
50	61	57	53	49	45	41	37	33	53	55	
48	60	56	52	48	44	40	36	32	52	54	
46	59	55	51	47	43	39	35	31	51	53	
44	58	54	50	46	42	38	34	30	50	52	
42	57	53	49	45	41	37	33	29	49	51	
40	56	52	48	44	40	36	32	28	48	50	
38	55	51	47	43	39	35	31	27	47	49	
36	54	50	46	42	38	34	30	26	46	48	
34	53	49	45	41	37	33	29	25	45	47	
32	52	48	44	40	36	32	28	24	44	46	
30	51	47	43	39	35	31	27	23	43	45	
28	50	46	42	38	34	30	26	22	42	44	
26	49	45	41	37	33	29	25	21	41	43	
24	48	44	40	36	32	28	24	20	40	42	
22	47	43	39	35	31	27	23	19	39	41	
20	46	42	38	34	30	26	22	18	38	40	

6 0 балдан	Әскери қызмет	
---------------	------------------	--

44	64	60	56	52	48	44	40	36
42	63	59	55	51	47	43	39	35
40	62	58	54	50	46	42	38	34
38	61	57	53	49	45	41	37	33
36	60	56	52	48	44	40	36	32
34	59	55	51	47	43	39	35	31
32	58	54	50	46	42	38	34	30
30	57	53	49	45	41	37	33	29
28	56	52	48	44	40	36	32	28
26	55	51	47	43	39	35	31	27
24	54	50	46	42	38	34	30	26
22	53	49	45	41	37	33	29	25
20	52	48	44	40	36	32	28	24

№ 19 жаттығу "Стационарлық дөңгелектегі жаттығу"

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

24	37,6	38,6	39,6	40,6	39,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	39,8
20	38	39	40	41	40

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Д е н е шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	34	35	36	37	38
58	34,2	35,2	36,2	37,2	38,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	38,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	38,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	37,8
50	35	36	37	38	39
48	35,2	36,2	37,2	38,2	39,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	39,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	39,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8
40	36	37	38	39	40
38	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
30	37	38	39	40	41
28	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
20	38	39	40	41	42

№ 21 жаттығу "Белдемшедегі жаттығу"

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	
60	36	37	38
			38

58	36,2	37,2	38,2	38,2
56	36,4	37,4	38,4	38,4
54	36,6	37,6	38,6	38,6
52	36,8	37,8	38,8	38,8
50	37	38	39	39
48	37,2	38,2	39,2	39,2
46	37,4	38,4	39,4	39,4
44	37,6	38,6	39,6	39,6
42	37,8	38,8	39,8	39,8
40	38	39	40	40
38	38,2	39,2	40,2	40,2
36	38,4	39,4	40,4	40,4
34	38,6	39,6	40,6	40,6
32	38,8	39,8	40,8	40,8
30	39	40	41	41
28	39,2	40,2	41,2	41,2
26	39,4	40,4	41,4	41,4
24	39,6	40,6	41,6	41,6
22	39,8	40,8	41,8	41,8
20	40	41	42	42

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Д е н е шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жастобы	4-ші жастобы	5-ші жастобы
60	36	37	38	39	40
58	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
56	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
54	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
52	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
50	37	38	39	40	41
48	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
46	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
44	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
42	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
40	38	39	40	41	42
38	38,2	39,2	40,2	41,2	42,2
36	38,4	39,4	40,4	41,4	42,4
34	38,6	39,6	40,6	41,6	42,6
32	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8

30	39	40	41	42	43
28	39,2	40,2	41,2	42,2	43,2
26	39,4	40,4	41,4	42,4	43,4
24	39,6	40,6	41,6	42,6	43,6
22	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8
20	40	41	42	43	44

№ 27 жаттығу "Бірыңғай кедергілер жолағында жалпы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл		Әскери қызметші ерлер			
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	2.15	2.20	2.25	2.30	2.25
58	2.16	2.21	2.26	2.31	2.26
56	2.17	2.22	2.27	2.32	2.27
54	2.18	2.23	2.28	2.33	2.28
52	2.19	2.24	2.29	2.34	2.29
50	2.20	2.25	2.30	2.35	2.30
48	2.21	2.26	2.31	2.36	2.31
46	2.22	2.27	2.32	2.37	2.32
44	2.23	2.28	2.33	2.38	2.33
42	2.24	2.29	2.34	2.39	2.34
40	2.25	2.30	2.35	2.40	2.35
38	2.26	2.31	2.36	2.41	2.36
36	2.27	2.32	2.37	2.42	2.37
34	2.28	2.33	2.38	2.43	2.38
32	2.29	2.34	2.39	2.44	2.39
30	2.30	2.35	2.40	2.45	2.40
28	2.31	2.36	2.41	2.46	2.41
26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.42
24	2.33	2.38	2.43	2.48	2.43
22	2.34	2.39	2.44	2.49	2.44
20	2.35	2.40	2.45	2.50	2.45

60 балдан	Дене шынықтыру
-----------	----------------

жоғары – 1 секунд 2 балл	дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	2.10	2.15	2.20	2.40	3.00
58	2.11	2.16	2.21	-	-
56	2.12	2.17	2.22	2.41	3.01
54	2.13	2.18	2.23	-	-
52	2.14	2.19	2.24	2.42	3.02
50	2.15	2.20	2.25	-	-
48	2.16	2.21	2.26	2.43	3.03
46	2.17	2.22	2.27	-	-
44	2.18	2.23	2.28	2.44	3.04
42	2.19	2.24	2.29	-	-
40	2.20	2.25	2.30	2.45	3.05
38	2.21	2.26	2.31	-	-
36	2.22	2.27	2.32	2.46	3.06
34	2.23	2.28	2.33	-	-
32	2.24	2.29	2.34	2.47	3.07
30	2.25	2.30	2.35	-	-
28	2.26	2.31	2.36	2.48	3.08
26	2.27	2.32	2.37	-	-
24	2.28	2.33	2.38	2.49	3.09
22	2.29	2.34	2.39	-	-
20	2.30	2.35	2.40	2.50	3.10

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

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	
60	3.15	3.20	3.25
58	3.16	3.21	3.26
56	3.17	3.22	3.27
54	3.18	3.23	3.28
52	3.19	3.24	3.29
50	3.20	3.25	3.30
48	3.21	3.26	3.31
46	3.22	3.27	3.32
44	3.23	3.28	3.33
42	3.24	3.29	3.34

40	3.25	3.30	3.35
38	3.26	3.31	3.36
36	3.27	3.32	3.37
34	3.28	3.33	3.38
32	3.29	3.34	3.39
30	3.30	3.35	3.40
28	3.31	3.36	3.41
26	3.32	3.37	3.42
24	3.33	3.38	3.43
22	3.34	3.39	3.44
20	3.35	3.40	3.45

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

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

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

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Д е н е шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52

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

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

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	
60	3.25	4.15	4.25
59	3.28	4.16	4.26
58	3.31	4.17	4.27
57	3.34	4.18	4.28
56	3.37	4.19	4.29
55	3.40	4.20	4.30
54	3.43	4.21	4.31
53	3.46	4.22	4.32
52	3.49	4.23	4.33
51	3.52	4.24	4.34
50	3.55	4.25	4.35
49	3.58	4.26	4.36
48	4.01	4.27	4.37
47	4.04	4.28	4.38
46	4.07	4.29	4.39
45	4.10	4.30	4.40
44	4.13	4.31	4.41
43	4.16	4.32	4.42

42	4.19	4.33	4.43
41	4.22	4.34	4.44
40	4.25	4.35	4.45
39	4.26	4.36	4.46
38	4.27	4.37	4.47
37	4.28	4.38	4.48
36	4.29	4.39	4.49
35	4.30	4.40	4.50
34	4.31	4.41	4.51
33	4.32	4.42	4.52
32	4.33	4.43	4.53
31	4.34	4.44	4.54
30	4.35	4.45	4.55
29	4.36	4.46	4.56
28	4.37	4.47	4.57
27	4.38	4.48	4.58
26	4.39	4.49	4.59
25	4.40	4.50	5.00
24	4.41	4.51	5.01
23	4.42	4.52	5.02
22	4.43	4.53	5.03
21	4.44	4.54	5.04
20	4.45	4.55	5.05

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

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					
3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер				
1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.	
60	5.05	14.15	5.15	14.35	5.25	14.55
58	5.06	14.17	5.16	14.37	5.26	14.57
56	5.07	14.19	5.17	14.39	5.27	14.59
54	5.08	14.21	5.18	14.41	5.28	15.01
52	5.09	14.23	5.19	14.43	5.29	15.03
50	5.10	14.25	5.20	14.45	5.30	15.05
48	5.11	14.27	5.21	14.47	5.31	15.07
46	5.12	14.29	5.22	14.49	5.32	15.09
44	5.13	14.31	5.23	14.51	5.33	15.11

42	5.14	14.33	5.24	14.53	5.34	15.13
40	5.15	14.35	5.25	14.55	5.35	15.15
38	5.16	14.38	5.26	14.58	5.36	15.18
36	5.17	14.41	5.27	15.01	5.37	15.21
34	5.18	14.44	5.28	15.04	5.38	15.24
32	5.19	14.47	5.29	15.07	5.39	15.27
30	5.20	14.50	5.30	15.10	5.40	15.30
28	5.21	14.53	5.31	15.13	5.41	15.33
26	5.22	14.56	5.32	15.16	5.42	15.36
24	5.23	14.59	5.33	15.19	5.43	15.39
22	5.24	15.02	5.34	15.22	5.44	15.42
20	5.25	15.05	5.35	15.25	5.45	15.45

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

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

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

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

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	1.30	1.35	1.40
58	1.31	1.36	1.41
56	1.32	1.37	1.42
54	1.33	1.38	1.43
52	1.34	1.39	1.44
50	1.35	1.40	1.45
48	1.36	1.41	1.46

46	1.37	1.42	1.47
44	1.38	1.43	1.48
42	1.39	1.44	1.49
40	1.40	1.45	1.50
38	1.42	1.47	1.52
36	1.44	1.49	1.54
34	1.46	1.51	1.56
32	1.48	1.53	1.58
30	1.50	1.55	2.00
28	1.52	1.57	2.02
26	1.54	1.59	2.04
24	1.56	2.01	2.06
22	1.58	2.03	2.08
20	2.00	2.05	2.10

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	1.10	1.15	1.20	1.50	2.00
58	1.12	1.17	1.22	-	-
56	1.14	1.19	1.24	1.52	2.02
54	1.16	1.21	1.26	-	-
52	1.18	1.23	1.28	1.54	2.04
50	1.20	1.25	1.30	-	-
48	1.22	1.27	1.32	1.56	2.06
46	1.24	1.29	1.34	-	-
44	1.26	1.31	1.36	1.58	2.08
42	1.28	1.33	1.38	-	-
40	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10
38	1.32	1.37	1.42	-	-
36	1.34	1.39	1.44	2.02	2.12
34	1.36	1.41	1.46	-	-
32	1.38	1.43	1.48	2.04	2.14
30	1.40	1.45	1.50	-	-
28	1.42	1.47	1.52	2.06	2.16
26	1.44	1.49	1.54	-	-
24	1.46	1.51	1.56	2.08	2.18
22	1.48	1.53	1.58	-	-
20	1.50	1.55	2.00	2.10	2.20

№ 34 жаттығу "100 метрге жүгіру"

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

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер	Азаматтар						
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсант-тар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант-тар және кадеттер	2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсы курсанттары	Жас жігіттер	Қыз-дар
16,5	17,1	17,0	17,0	17,1	16,5	14,7	17,0
16,6	17,2	17,2	17,2	17,2	16,6	14,8	17,2
16,7	17,3	17,4	17,4	17,3	16,7	14,9	17,4
16,8	17,4	17,6	17,6	17,4	16,8	15,0	17,6
16,9	17,5	17,8	17,8	17,5	16,9	15,1	17,8
17,0	17,6	18,0	18,0	17,6	17,0	15,2	18,0
17,2	17,8	18,2	18,2	17,8	17,2	15,4	18,2

17,4	18,0	18,4	18,4	18,0	17,4	15,6	18,4
17,6	18,2	18,6	18,6	18,2	17,6	15,8	18,6
17,8	18,4	18,8	18,8	18,4	17,8	16,0	18,8
18,0	18,6	19,0	19,0	18,6	18,0	16,2	19,0

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

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

№ 35 жаттығу "10x10 метрге қайталамалы жүгіру"

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

58	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	28,1	27,1
56	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	28,2	27,2
54	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	28,3	27,3
52	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	28,4	27,4
50	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	28,5	27,5
48	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	28,6	27,6
46	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	28,7	27,7
44	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	28,8	27,8
42	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	28,9	27,9
40	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	29,0	28,0
38	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	29,1	28,1
36	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	29,2	28,2
34	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	29,3	28,3
32	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	29,4	28,4
30	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	29,5	28,5
28	26,6	27,6	29,6	30,6	32,6	29,6	28,6
26	26,7	27,7	29,7	30,7	32,7	29,7	28,7
24	26,8	27,8	29,8	30,8	32,8	29,8	28,8
22	26,9	27,9	29,9	30,9	32,9	29,9	28,9
20	27,0	28,0	30,0	31,0	33,0	30,0	29,0

Кестенің жалғасы

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

34,3	36,3	37,3	37,3	36,3	34,3	30,3	37,3
34,4	36,4	37,4	37,4	36,4	34,4	30,4	37,4
34,5	36,5	37,5	37,5	36,5	34,5	30,5	37,5
34,6	36,6	37,6	37,6	36,6	34,6	30,6	37,6
34,7	36,7	37,7	37,7	36,7	34,7	30,7	37,7
34,8	36,8	37,8	37,8	36,8	34,8	30,8	37,8
34,9	36,9	37,9	37,9	36,9	34,9	30,9	37,9
35,0	37,0	38,0	38,0	37,0	35,0	31,0	38,0

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

№ 36 жаттығу "400 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметші ерлер		
		Қызметі 6 айға дейінгі	Қызметі 6 айдан кейінгі

25	3.45	3.50	4.10	4.30	5.10	5.40	6.10	6.30	-	-
24	3.46	3.51	4.11	4.31	5.11	5.41	6.11	6.31	4.03	3.58
23	3.47	3.52	4.12	4.32	5.12	5.42	6.12	6.32	-	-
22	3.48	3.53	4.13	4.33	5.13	5.43	6.13	6.33	4.04	3.59
21	3.49	3.54	4.14	4.34	5.14	5.44	6.14	6.34	-	-
20	3.50	3.55	4.15	4.35	5.15	5.45	6.15	6.35	4.05	4.00

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер	Азаматтар										
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттары
4.05	4.30	4.50	5.20	5.50	6.10	6.30	4.50	4.50	4.30	4.05	4.50
4.06	4.31	4.51	5.21	5.51	6.11	6.31	4.51	4.51	4.31	4.06	4.51
4.07	4.32	4.52	5.22	5.52	6.12	6.32	4.52	4.52	4.32	4.07	4.52
4.08	4.33	4.53	5.23	5.53	6.13	6.33	4.53	4.53	4.33	4.08	4.53
4.09	4.34	4.54	5.24	5.54	6.14	6.34	4.54	4.54	4.34	4.09	4.54
4.10	4.35	4.55	5.25	5.55	6.15	6.35	4.55	4.55	4.35	4.10	4.55
4.11	4.36	4.56	5.26	5.56	6.16	6.36	4.56	4.56	4.36	4.11	4.56
4.12	4.37	4.57	5.27	5.57	6.17	6.37	4.57	4.57	4.37	4.12	4.57
4.13	4.38	4.58	5.28	5.58	6.18	6.38	4.58	4.58	4.38	4.13	4.58
4.14	4.39	4.59	5.29	5.59	6.19	6.39	4.59	4.59	4.39	4.14	4.59
4.15	4.40	5.00	5.30	6.00	6.20	6.40	5.00	5.00	4.40	4.15	5.00
4.16	4.41	5.01	5.31	6.01	6.21	6.41	5.01	5.01	4.41	4.16	5.01
4.17	4.42	5.02	5.32	6.02	6.22	6.42	5.02	5.02	4.42	4.17	5.02
4.18	4.43	5.03	5.33	6.03	6.23	6.43	5.03	5.03	4.43	4.18	5.03
4.19	4.44	5.04	5.34	6.04	6.24	6.44	5.04	5.04	4.44	4.19	5.04
4.20	4.45	5.05	5.35	6.05	6.25	6.45	5.05	5.05	4.45	4.20	5.05
4.21	4.46	5.06	5.36	6.06	6.26	6.46	5.06	5.06	4.46	4.21	5.06
4.22	4.47	5.07	5.37	6.07	6.27	6.47	5.07	5.07	4.47	4.22	5.07
4.23	4.48	5.08	5.38	6.08	6.28	6.48	5.08	5.08	4.48	4.23	5.08
4.24	4.49	5.09	5.39	6.09	6.29	6.49	5.09	5.09	4.49	4.24	5.09
4.25	4.50	5.10	5.40	6.10	6.30	6.50	5.10	5.10	4.50	4.25	5.10
4.26	4.51	5.11	5.41	6.11	6.31	6.51	5.11	5.11	4.51	4.26	5.11
4.27	4.52	5.12	5.42	6.12	6.32	6.52	5.12	5.12	4.52	4.27	5.12
4.28	4.53	5.13	5.43	6.13	6.33	6.53	5.13	5.13	4.53	4.28	5.13
4.29	4.54	5.14	5.44	6.14	6.34	6.54	5.14	5.14	4.54	4.29	5.14

4.30	4.55	5.15	5.45	6.15	6.35	6.55	5.15	5.15	4.55	4.30	5.15
4.31	4.56	5.16	5.46	6.16	6.36	6.56	5.16	5.16	4.56	4.31	5.16
4.32	4.57	5.17	5.47	6.17	6.37	6.57	5.17	5.17	4.57	4.32	5.17
4.33	4.58	5.18	5.48	6.18	6.38	6.58	5.18	5.18	4.58	4.33	5.18
4.34	4.59	5.19	5.49	6.19	6.39	6.59	5.19	5.19	4.59	4.34	5.19
4.35	5.00	5.20	5.50	6.20	6.40	7.00	5.20	5.20	5.00	4.35	5.20
4.36	5.01	5.21	5.51	6.21	6.41	7.01	5.21	5.21	5.01	4.36	5.21
4.37	5.02	5.22	5.52	6.22	6.42	7.02	5.22	5.22	5.02	4.37	5.22
4.38	5.03	5.23	5.53	6.23	6.43	7.03	5.23	5.23	5.03	4.38	5.23
4.39	5.04	5.24	5.54	6.24	6.44	7.04	5.24	5.24	5.04	4.39	5.24
4.40	5.05	5.25	5.55	6.25	6.45	7.05	5.25	5.25	5.05	4.40	5.25
4.41	5.06	5.26	5.56	6.26	6.46	7.06	5.26	5.26	5.06	4.41	5.26
4.42	5.07	5.27	5.57	6.27	6.47	7.07	5.27	5.27	5.07	4.42	5.27
4.43	5.08	5.28	5.58	6.28	6.48	7.08	5.28	5.28	5.08	4.43	5.28
4.44	5.09	5.29	5.59	6.29	6.49	7.09	5.29	5.29	5.09	4.44	5.29
4.45	5.10	5.30	6.00	6.30	6.50	7.10	5.30	5.30	5.10	4.45	5.30

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.35	3.45	4.25	4.55	5.25	5.45
59	-	-	-	3.46	4.26	4.56	5.26	5.46
58	3.11	3.16	3.36	3.47	4.27	4.57	5.27	5.47
57	-	-	-	3.48	4.28	4.58	5.28	5.48
56	3.12	3.17	3.37	3.49	4.29	4.59	5.29	5.49
55	-	-	-	3.50	4.30	5.00	5.30	5.50
54	3.13	3.18	3.38	3.51	4.31	5.01	5.31	5.51
53	-	-	-	3.52	4.32	5.02	5.32	5.52
52	3.14	3.19	3.39	3.53	4.33	5.03	5.33	5.53
51	-	-	-	3.54	4.34	5.04	5.34	5.54
50	3.15	3.20	3.40	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55
49	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56
48	3.16	3.21	3.41	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57
47	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58
46	3.17	3.22	3.42	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59

45	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00
44	3.18	3.23	3.43	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01
43	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02
42	3.19	3.24	3.44	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03
41	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04
40	3.20	3.25	3.45	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05
39	3.21	3.26	3.46	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06
38	3.22	3.27	3.47	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07
37	3.23	3.28	3.48	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08
36	3.24	3.29	3.49	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09
35	3.25	3.30	3.50	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10
34	3.26	3.31	3.51	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11
33	3.27	3.32	3.52	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12
32	3.28	3.33	3.53	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13
31	3.29	3.34	3.54	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14
30	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15
29	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16
28	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17
27	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18
26	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19
25	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20
24	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21
23	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22
22	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23
21	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24
20	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25

№ 38 жаттығу "3000 метрге жүгіру"

6 0 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл		Әскери қызметші ерлер	Әскери қызметші әйелдер	Азаматтар					
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет	2-ші және одан жоғары курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курсанттары	

22	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	14.06	13.36	12.56	17.56	14.06
21	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	14.08	13.38	12.58	17.58	14.08
20	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	14.10	13.40	13.00	18.00	14.10

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар								
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	
60	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	
59	11.22	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	
58	11.24	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	
57	11.26	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	
56	11.28	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	
55	11.30	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	
54	11.32	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	
53	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	
52	11.36	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	
51	11.38	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	
50	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	
49	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42	
48	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44	16.44	17.44	18.44	
47	11.46	12.46	13.46	14.46	15.46	16.46	17.46	18.46	
46	11.48	12.48	13.48	14.48	15.48	16.48	17.48	18.48	
45	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50	
44	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	17.52	18.52	
43	11.54	12.54	13.54	14.54	15.54	16.54	17.54	18.54	
42	11.56	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	17.56	18.56	
41	11.58	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	17.58	18.58	
40	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	
39	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02	
38	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	18.04	19.04	
37	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	17.06	18.06	19.06	
36	12.08	13.08	14.08	15.08	16.08	17.08	18.08	19.08	
35	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10	
34	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12	
33	12.14	13.14	14.14	15.14	16.14	17.14	18.14	19.14	

32	12.16	13.16	14.16	15.16	16.16	17.16	18.16	19.16
31	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	17.18	18.18	19.18
30	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	19.20
29	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	19.22
28	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	19.24
27	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	19.26
26	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	19.28
25	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	19.30
24	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	19.32
23	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	19.34
22	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	19.36
21	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	19.38
20	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	19.40

№ 39 жаттығу "5000 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін 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

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

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар			
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	
60	48	45	43	
56	47	44	42	
52	46	43	41	
48	45	42	40	
44	44	41	39	
40	43	40	38	
36	42	39	37	
32	41	38	36	
28	40	37	35	
24	39	36	33	
20	38	35	31	

№ 42 жаттығу "5 километр қашықтыққа жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	25.00	26.00	27.00	27.00
59	25.03	26.03	27.03	27.03
58	25.06	26.06	27.06	27.06
57	25.09	26.09	27.09	27.09
56	25.12	26.12	27.12	27.12
55	25.15	26.15	27.15	27.15
54	25.18	26.18	27.18	27.18
53	25.21	26.21	27.21	27.21
52	25.24	26.24	27.24	27.24
51	25.27	26.27	27.27	27.27
50	25.30	26.30	27.30	27.30
49	25.33	26.33	27.33	27.33
48	25.36	26.36	27.36	27.36
47	25.39	26.39	27.39	27.39
46	25.42	26.42	27.42	27.42
45	25.45	26.45	27.45	27.45
44	25.48	26.48	27.48	27.48
43	25.51	26.51	27.51	27.51
42	25.54	26.54	27.54	27.54
41	25.57	26.57	27.57	27.57
40	26.00	27.00	28.00	28.00
39	26.03	27.03	28.03	28.03
38	26.06	27.06	28.06	28.06
37	26.09	27.09	28.09	28.09
36	26.12	27.12	28.12	28.12
35	26.15	27.15	28.15	28.15
34	26.18	27.18	28.18	28.18
33	26.21	27.21	28.21	28.21
32	26.24	27.24	28.24	28.24
31	26.27	27.27	28.27	28.27
30	26.30	27.30	28.30	28.30
29	26.33	27.33	28.33	28.33
28	26.36	27.36	28.36	28.36
27	26.39	27.39	28.39	28.39

26	26.42	27.42	28.42	28.42
25	26.45	27.45	28.45	28.45
24	26.48	27.48	28.48	28.48
23	26.51	27.51	28.51	28.51
22	26.54	27.54	28.54	28.54
21	26.57	27.57	28.57	28.57
20	27.00	28.00	29.00	29.00

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

32	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30

№ 43 жаттығу "10 километр қашықтыққа жүгіру"

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

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

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

47	53.18	54.18	55.18	56.18	57.18
46	53.24	54.24	55.24	56.24	57.24
45	53.30	54.30	55.30	56.30	57.30
44	53.36	54.36	55.36	56.36	57.36
43	53.42	54.42	55.42	56.42	57.42
42	53.48	54.48	55.48	56.48	57.48
41	53.54	54.54	55.54	56.54	57.54
40	54.00	55.00	56.00	57.00	58.00
39	54.06	55.06	56.06	57.06	58.06
38	54.12	55.12	56.12	57.12	58.12
37	54.18	55.18	56.18	57.18	58.18
36	54.24	55.24	56.24	57.24	58.24
35	54.30	55.30	56.30	57.30	58.30
34	54.36	55.36	56.36	57.36	58.36
33	54.42	55.42	56.42	57.42	58.42
32	54.48	55.48	56.48	57.48	58.48
31	54.54	55.54	56.54	57.54	58.54
30	55.00	56.00	57.00	58.00	59.00
29	55.06	56.06	57.06	58.06	59.06
28	55.12	56.12	57.12	58.12	59.12
27	55.18	56.18	57.18	58.18	59.18
26	55.24	56.24	57.24	58.24	59.24
25	55.30	56.30	57.30	58.30	59.30
24	55.36	56.36	57.36	58.36	59.36
23	55.42	56.42	57.42	58.42	59.42
22	55.48	56.48	57.48	58.48	59.48
21	55.54	56.54	57.54	58.54	59.54
20	56.00	57.00	58.00	59.00	60.00

№ 44 жаттығу "5 шақырымға шаңғы сайысы"

6 0 балдан жоғары 3 секунд 1 балл	Әскери қызметшілер										Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша
											1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс	2-ші жас тобы, 2-ші курсантты

курсанттары	ары және кадеттері							әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	26.00	27.00	29.00	31.00	34.00	37.00	39.00	42.00	32.00	31.00
59	26.03	27.03	29.06	31.06	34.06	37.06	39.09	42.09	32.06	31.06
58	26.06	27.06	29.12	31.12	34.12	37.12	39.18	42.18	32.12	31.12
57	26.09	27.09	29.18	31.18	34.18	37.18	39.27	42.27	32.18	31.18
56	26.12	27.12	29.24	31.24	34.24	37.24	39.36	42.36	32.24	31.24
55	26.15	27.15	29.30	31.30	34.30	37.30	39.45	42.45	32.30	31.30
54	26.18	27.18	29.36	31.36	34.36	37.36	39.54	42.54	32.36	31.36
53	26.21	27.21	29.42	31.42	34.42	37.42	40.03	43.03	32.42	31.42
52	26.24	27.24	29.48	31.48	34.48	37.48	40.12	43.12	32.48	31.48
51	26.27	27.27	29.54	31.54	34.54	37.54	40.21	43.21	32.54	31.54
50	26.30	27.30	30.00	32.00	35.00	38.00	40.30	43.30	33.00	32.00
49	26.33	27.33	30.06	32.06	35.06	38.06	40.39	43.39	33.06	32.06
48	26.36	27.36	30.12	32.12	35.12	38.12	40.48	43.48	33.12	32.12
47	26.39	27.39	30.18	32.18	35.18	38.18	40.57	43.57	33.18	32.18
46	26.42	27.42	30.24	32.24	35.24	38.24	41.06	44.06	33.24	32.24
45	26.45	27.45	30.30	32.30	35.30	38.30	41.15	44.15	33.30	32.30
44	26.48	27.48	30.36	32.36	35.36	38.36	41.24	44.24	33.36	32.36
43	26.51	27.51	30.42	32.42	35.42	38.42	41.33	44.33	33.42	32.42
42	26.54	27.54	30.48	32.48	35.48	38.48	41.42	44.42	33.48	32.48
41	26.57	27.57	30.54	32.54	35.54	38.54	41.51	44.51	33.54	32.54
40	27.00	28.00	31.00	33.00	36.00	39.00	42.00	45.00	34.00	33.00
39	27.03	28.03	31.09	33.09	36.09	39.09	42.09	45.03	35.09	33.09
38	27.06	28.06	31.18	33.18	36.18	39.18	42.18	45.06	35.18	33.18
37	27.09	28.09	31.27	33.27	36.27	39.27	42.27	45.09	35.27	33.27
36	27.12	28.12	31.36	33.36	36.36	39.36	42.36	45.12	35.36	33.36
35	27.15	28.15	31.45	33.45	36.45	39.45	42.45	45.15	35.45	33.45
34	27.18	28.18	31.54	33.54	36.54	39.54	42.54	45.18	35.54	33.54
33	27.21	28.21	32.03	34.03	37.03	40.03	43.03	45.21	36.03	34.03
32	27.24	28.24	32.12	34.12	37.12	40.12	43.12	45.24	36.12	34.12
31	27.27	28.27	32.21	34.21	37.21	40.21	43.21	45.27	36.21	34.21
30	27.30	28.30	32.30	34.30	37.30	40.30	43.30	45.30	36.30	34.30
29	27.33	28.33	32.39	34.39	37.39	40.39	43.39	45.33	36.39	34.39
28	27.36	28.36	32.48	34.48	37.48	40.48	43.48	45.36	36.48	34.48
27	27.39	28.39	32.57	34.57	37.57	40.57	43.57	45.39	36.57	34.57
26	27.42	28.42	33.06	35.06	38.06	41.06	44.06	45.42	37.06	35.06
25	27.45	28.45	33.15	35.15	38.15	41.15	44.15	45.45	37.15	35.15
24	27.48	28.48	33.24	35.24	38.24	41.24	44.24	45.48	37.24	35.24

23	27.51	28.51	33.33	35.33	38.33	41.33	44.33	45.51	37.33	35.33
22	27.54	28.54	33.42	35.42	38.42	41.42	44.42	45.54	37.42	35.42
21	27.57	28.57	33.51	35.51	38.51	41.51	44.51	45.57	37.51	35.51
20	28.00	29.00	34.00	36.00	39.00	42.00	45.00	46.00	38.00	36.00

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер	Азаматтар										
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер	2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	Жас жігіттер	Қыздар
	34.00	36.00	38.00	40.00	42.00	38.00	37.00	36.00	34.00	29.00	38.00
	34.06	36.06	38.06	40.06	42.09	38.06	37.06	36.06	34.06	29.06	38.06
	34.12	36.12	38.12	40.12	42.18	38.12	37.12	36.12	34.12	29.12	38.12
	34.18	36.18	38.18	40.18	42.27	38.18	37.18	36.18	34.18	29.18	38.18
	34.24	36.24	38.24	40.24	42.36	38.24	37.24	36.24	34.24	29.24	38.24
	34.30	36.30	38.30	40.30	42.45	38.30	37.30	36.30	34.30	29.30	38.30
	34.36	36.36	38.36	40.36	42.54	38.36	37.36	36.36	34.36	29.36	38.36
	34.42	36.42	38.42	40.42	43.03	38.42	37.42	36.42	34.42	29.42	38.42
	34.48	36.48	38.48	40.48	43.12	38.48	37.48	36.48	34.48	29.48	38.48
	34.54	36.54	38.54	40.54	43.21	38.54	37.54	36.54	34.54	29.54	38.54
	35.00	37.00	39.00	41.00	43.30	39.00	38.00	37.00	35.00	30.00	39.00
	35.06	37.06	39.06	41.06	43.39	39.06	38.06	37.06	35.06	30.06	39.06
	35.12	37.12	39.12	41.12	43.48	39.12	38.12	37.12	35.12	30.12	39.12
	35.18	37.18	39.18	41.18	43.57	39.18	38.18	37.18	35.18	30.18	39.18
	35.24	37.24	39.24	41.24	44.06	39.24	38.24	37.24	35.24	30.24	39.24
	35.30	37.30	39.30	41.30	44.15	39.30	38.30	37.30	35.30	30.30	39.30
	35.36	37.36	39.36	41.36	44.24	39.36	38.36	37.36	35.36	30.36	39.36
	35.42	37.42	39.42	41.42	44.33	39.42	38.42	37.42	35.42	30.42	39.42
	35.48	37.48	39.48	41.48	44.42	39.48	38.48	37.48	35.48	30.48	39.48
	35.54	37.54	39.54	41.54	44.51	39.54	38.54	37.54	35.54	30.54	39.54
	36.00	38.00	40.00	42.00	45.00	40.00	39.00	38.00	36.00	31.00	40.00
	36.09	38.09	40.09	42.09	45.03	40.09	39.09	38.09	36.09	31.09	40.09
	36.18	38.18	40.18	42.18	45.06	40.18	39.18	38.18	36.18	31.18	40.18
	36.27	38.27	40.27	42.27	45.09	40.27	39.27	38.27	36.27	31.27	40.27
	36.36	38.36	40.36	42.36	45.12	40.36	39.36	38.36	36.36	31.36	40.36
	36.45	38.45	40.45	42.45	45.15	40.45	39.45	38.45	36.45	31.45	40.45
	36.54	38.54	40.54	42.54	45.18	40.54	39.54	38.54	36.54	31.54	40.54
	37.03	39.03	41.03	43.03	45.21	41.03	39.03	39.03	37.03	32.03	41.03
	37.12	39.12	41.12	43.12	45.24	41.12	40.12	39.12	37.12	32.12	41.12

37.21	39.21	41.21	43.21	45.27	41.21	40.21	39.21	37.21	32.21	41.21
37.30	39.30	41.30	43.30	45.30	41.30	40.30	39.30	37.30	32.30	41.30
37.39	39.39	41.39	43.39	45.33	41.39	40.39	39.39	37.39	32.39	41.39
37.48	39.48	41.48	43.48	45.36	41.48	40.48	39.48	37.48	32.48	41.48
37.57	39.57	41.57	43.57	45.39	41.57	40.57	39.57	37.57	32.57	41.57
38.06	40.06	42.06	44.06	45.42	42.06	41.06	40.06	38.06	33.06	42.06
38.15	40.15	42.15	44.15	45.45	42.15	41.15	40.15	38.15	33.15	42.15
38.24	40.24	42.24	44.24	45.48	42.24	41.24	40.24	38.24	33.24	42.24
38.33	40.33	42.33	44.33	45.51	42.33	41.33	40.33	38.33	33.33	42.33
38.42	40.42	42.42	44.42	45.54	42.42	41.42	40.42	38.42	33.42	42.42
38.51	40.51	42.51	44.51	45.57	42.51	41.51	40.51	38.51	33.51	42.51
39.00	41.00	43.00	45.00	46.00	43.00	42.00	41.00	39.00	34.00	43.00

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

41	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27
40	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30
39	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33	33.33
38	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36	33.36
37	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39	33.39
36	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42	33.42
35	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45	33.45
34	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48	33.48
33	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51	33.51
32	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54	33.54
31	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57	33.57
30	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00	34.00
29	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03	34.03
28	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06	34.06
27	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09	34.09
26	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12	34.12
25	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15	34.15
24	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18	34.18
23	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21	34.21
22	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24	34.24
21	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27	34.27
20	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30	34.30

№ 45 жаттығу "10 шақырымға шаңғы сайысы"

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер		
1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	0.50.00	0.55.00	0.55.00
59	0.50.15	0.55.15	0.55.15
58	0.50.30	0.55.30	0.55.30
57	0.50.45	0.55.45	0.55.45
56	0.51.00	0.56.00	0.56.00
55	0.51.15	0.56.15	0.56.15
54	0.51.30	0.56.30	0.56.30
53	0.51.45	0.56.45	0.56.45
52	0.52.00	0.57.00	0.57.00
51	0.52.15	0.57.15	0.57.15
50	0.52.30	0.57.30	0.57.30
49	0.52.45	0.57.45	0.57.45

48	0.53.00	0.58.00	0.58.00
47	0.53.15	0.58.15	0.58.15
46	0.53.30	0.58.30	0.58.30
45	0.53.45	0.58.45	0.58.45
44	0.54.00	0.59.00	0.59.00
43	0.54.15	0.59.15	0.59.15
42	0.54.30	0.59.30	0.59.30
41	0.54.45	0.59.45	0.59.45
40	0.55.00	1.00.00	1.00.00
39	0.55.15	1.01.15	1.01.15
38	0.55.30	1.01.30	1.01.30
37	0.55.45	1.01.45	1.01.45
36	0.55.00	1.01.00	1.01.00
35	0.56.15	1.01.15	1.01.15
34	0.56.30	1.01.30	1.01.30
33	0.56.45	1.01.45	1.01.45
32	0.56.00	1.02.00	1.02.00
31	0.57.15	1.02.15	1.02.15
30	0.57.30	1.02.30	1.02.30
29	0.57.45	1.02.45	1.02.45
28	0.57.00	1.03.00	1.03.00
27	0.58.15	1.03.15	1.03.15
26	0.58.30	1.03.30	1.03.30
25	0.58.45	1.03.45	1.03.45
24	0.58.00	1.04.00	1.04.00
23	0.59.15	1.04.15	1.04.15
22	0.59.30	1.04.30	1.04.30
21	0.59.40	1.04.45	1.04.45
20	1.00.00	1.05.00	1.05.00

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	
	60	0.47.30	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30
	59	0.47.45	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45
	58	0.48.00	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00
57	0.48.15	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15	

56	0.48.30	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30
55	0.48.45	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45
54	0.49.00	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00
53	0.49.15	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15
52	0.49.30	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30
51	0.49.45	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45
50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00
49	0.50.15	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15
48	0.50.30	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30
47	0.50.45	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45
46	0.51.00	0.56.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00
45	0.51.15	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15
44	0.51.30	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30
43	0.51.45	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45
42	0.52.00	0.57.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00
41	0.52.15	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15
40	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30
39	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45	1.22.45
38	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00	1.23.00
37	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15	1.23.15
36	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30	1.23.30
35	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45	1.23.45
34	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00	1.24.00
33	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15	1.24.15
32	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30	1.24.30
31	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45	1.24.45
30	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00	1.25.00
29	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15	1.25.15
28	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30	1.25.30
27	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45	1.25.45
26	0.55.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00	1.26.00
25	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15	1.26.15
24	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30	1.26.30
23	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45	1.26.45
22	0.56.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00	1.27.00
21	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15	1.27.15
20	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30	1.27.30

№ 46 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 5 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 8 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер
	Қызметі 6 айдан кейінгі

1, 2, 3-ші жас топтары	курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	35.00	35.00
59	35.15	35.15
58	35.30	35.30
57	35.45	35.45
56	36.00	36.00
55	36.15	36.15
54	36.30	36.30
53	36.45	36.45
52	37.00	37.00
51	37.15	37.15
50	37.30	37.30
49	37.45	37.45
48	38.00	38.00
47	38.15	38.15
46	38.30	38.30
45	38.45	38.45
44	39.00	39.00
43	39.15	39.15
42	39.30	39.30
41	39.45	39.45
40	40.00	40.00
39	40.15	40.15
38	40.30	40.30
37	40.45	40.45
36	41.00	41.00
35	41.15	41.15
34	41.30	41.30
33	41.45	41.45
32	42.00	42.00
31	42.15	42.15
30	42.30	42.30
29	42.45	42.45
28	43.00	43.00
27	43.15	43.15
26	43.30	43.30
25	43.45	43.45
24	44.00	44.00
23	44.15	44.15
22	44.30	44.30

21	44.45	44.45
20	45.00	45.00

№ 47 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 10 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 10 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер	
1, 2, 3-ші жас топтары	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	
60	1.25.00	1.25.00
59	1.25.15	1.25.15
58	1.25.30	1.25.30
57	1.25.45	1.25.45
56	1.26.00	1.26.00
55	1.26.15	1.26.15
54	1.26.30	1.26.30
53	1.26.45	1.26.45
52	1.27.00	1.27.00
51	1.27.15	1.27.15
50	1.27.30	1.27.30
49	1.27.45	1.27.45
48	1.28.00	1.28.00
47	1.28.15	1.28.15
46	1.28.30	1.28.30
45	1.28.45	1.28.45
44	1.29.00	1.29.00
43	1.29.15	1.29.15
42	1.29.30	1.29.30
41	1.29.45	1.29.45
40	1.30.00	1.30.00
39	1.30.30	1.30.30
38	1.31.00	1.31.00
37	1.31.30	1.31.30
36	1.32.00	1.32.00
35	1.32.30	1.32.30
34	1.33.00	1.33.00
33	1.33.30	1.33.30
32	1.34.00	1.34.00
31	1.34.30	1.34.30
30	1.35.00	1.35.00
29	1.35.30	1.35.30

28	1.36.00	1.36.00
27	1.36.30	1.36.30
26	1.37.00	1.37.00
25	1.37.30	1.37.30
24	1.38.00	1.38.00
23	1.38.30	1.38.30
22	1.39.00	1.39.00
21	1.39.30	1.39.30
20	1.40.00	1.40.00

№ 48 жаттығу "Спорттық нысанда 100 метрге жүзу"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметшілер									Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
		1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы		
60	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10	2.20	1.55	
59	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11	2.21	1.56	
58	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12	2.22	1.57	
57	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13	2.23	1.58	
56	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14	2.24	1.59	
55	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15	2.25	2.00	
54	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16	2.26	2.01	
53	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17	2.27	2.02	
52	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18	2.28	2.03	
51	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19	2.29	2.04	
50	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20	2.30	2.05	

2.40	2.45	3.00	3.10	3.25	3.40	3.55	3.10	3.00	2.45	2.40	2.10	3.10
2.41	2.46	3.01	3.11	3.26	3.41	3.56	3.11	3.01	2.46	2.41	2.11	3.11
2.42	2.47	3.02	3.12	3.27	3.42	3.57	3.12	3.02	2.47	2.42	2.12	3.12
2.43	2.48	3.03	3.13	3.28	3.43	3.58	3.13	3.03	2.48	2.43	2.13	3.13
2.44	2.49	3.04	3.14	3.29	3.44	3.59	3.14	3.04	2.49	2.44	2.14	3.14
2.45	2.50	3.05	3.15	3.30	3.45	4.00	3.15	3.05	2.50	2.45	2.15	3.15
2.46	2.51	3.06	3.16	3.31	3.46	4.01	3.16	3.06	2.51	2.46	2.16	3.16
2.47	2.52	3.07	3.17	3.32	3.47	4.02	3.17	3.07	2.52	2.47	2.17	3.17
2.48	2.53	3.08	3.18	3.33	3.48	4.03	3.18	3.08	2.53	2.48	2.18	3.18
2.49	2.54	3.09	3.19	3.34	3.49	4.04	3.19	3.09	2.54	2.49	2.19	3.19
2.50	2.55	3.10	3.20	3.35	3.50	4.05	3.20	3.10	2.55	2.50	2.20	3.20
2.51	2.56	3.11	3.21	3.36	3.51	4.06	3.21	3.11	2.56	2.51	2.21	3.21
2.52	2.57	3.12	3.22	3.37	3.52	4.07	3.22	3.12	2.57	2.52	2.22	3.22
2.53	2.58	3.13	3.23	3.38	3.53	4.08	3.23	3.13	2.58	2.53	2.23	3.23
2.54	2.59	3.14	3.24	3.39	3.54	4.09	3.24	3.14	2.59	2.54	2.24	3.24
2.55	3.00	3.15	3.25	3.40	3.55	4.10	3.25	3.15	3.00	2.55	2.25	3.25
2.56	3.01	3.16	3.26	3.41	3.56	4.11	3.26	3.16	3.01	2.56	2.26	3.26
2.57	3.02	3.17	3.27	3.42	3.57	4.12	3.27	3.17	3.02	2.57	2.27	3.27
2.58	3.03	3.18	3.28	3.43	3.58	4.13	3.28	3.18	3.03	2.58	2.28	3.28
2.59	3.04	3.19	3.29	3.44	3.59	4.14	3.29	3.19	3.04	2.59	2.29	3.29
3.00	3.05	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15	3.30	3.20	3.05	3.00	2.30	3.30
3.01	3.06	3.21	3.31	3.46	4.01	4.16	3.31	3.21	3.06	3.01	2.31	3.31
3.02	3.07	3.22	3.32	3.47	4.02	4.17	3.32	3.22	3.07	3.02	2.32	3.32
3.03	3.08	3.23	3.33	3.48	4.03	4.18	3.33	3.23	3.08	3.03	2.33	3.33
3.04	3.09	3.24	3.34	3.49	4.04	4.19	3.34	3.24	3.09	3.04	2.34	3.34
3.05	3.10	3.25	3.35	3.50	4.05	4.20	3.35	3.25	3.10	3.05	2.35	3.35
3.06	3.11	3.26	3.36	3.51	4.06	4.21	3.36	3.26	3.11	3.06	2.36	3.36
3.07	3.12	3.27	3.37	3.52	4.07	4.22	3.37	3.27	3.12	3.07	2.37	3.37
3.08	3.13	3.28	3.38	3.53	4.08	4.23	3.38	3.28	3.13	3.08	2.38	3.38
3.09	3.14	3.29	3.39	3.54	4.09	4.24	3.39	3.29	3.14	3.09	2.39	3.39
3.10	3.15	3.30	3.40	3.55	4.10	4.25	3.40	3.30	3.15	3.10	2.40	3.40
3.11	3.16	3.31	3.41	3.56	4.11	4.26	3.41	3.31	3.16	3.11	2.41	3.41
3.12	3.17	3.32	3.42	3.57	4.12	4.27	3.42	3.32	3.17	3.12	2.42	3.42
3.13	3.18	3.33	3.43	3.58	4.13	4.28	3.43	3.33	3.18	3.13	2.43	3.43
3.14	3.19	3.34	3.44	3.59	4.14	4.29	3.44	3.34	3.19	3.14	2.44	3.44
3.15	3.20	3.35	3.45	4.00	4.15	4.30	3.45	3.35	3.20	3.15	2.45	3.45
3.16	3.21	3.36	3.46	4.01	4.16	4.31	3.46	3.36	3.21	3.16	2.46	3.46
3.17	3.22	3.37	3.47	4.02	4.17	4.32	3.47	3.37	3.22	3.17	2.47	3.47
3.18	3.23	3.38	3.48	4.03	4.18	4.33	3.48	3.38	3.23	3.18	2.48	3.48
3.19	3.24	3.39	3.49	4.04	4.19	4.34	3.49	3.39	3.24	3.19	2.49	3.49
3.20	3.25	3.40	3.50	4.05	4.20	4.35	3.50	3.40	3.25	3.20	2.50	3.50

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар								
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	
	60	1.35	1.40	1.50	2.00	2.20	2.30	2.50	3.00
	59	1.36	1.41	1.51	2.01	2.21	2.31	2.51	3.01
	58	1.37	1.42	1.52	2.02	2.22	2.32	2.52	3.02
	57	1.38	1.43	1.53	2.03	2.23	2.33	2.53	3.03
	56	1.39	1.44	1.54	2.04	2.24	2.34	2.54	3.04
	55	1.40	1.45	1.55	2.05	2.25	2.35	2.55	3.05
	54	1.41	1.46	1.56	2.06	2.26	2.36	2.56	3.06
53	1.42	1.47	1.57	2.07	2.27	2.37	2.57	3.07	
52	1.43	1.48	1.58	2.08	2.28	2.38	2.58	3.08	
51	1.44	1.49	1.59	2.09	2.29	2.39	2.59	3.09	
50	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10	
49	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11	
48	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12	
47	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13	
46	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14	
45	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15	
44	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16	
43	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17	
42	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18	
41	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19	
40	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20	
39	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21	
38	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22	
37	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23	
36	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24	
35	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25	
34	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26	
33	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27	
32	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28	
31	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29	
30	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30	

29	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31
28	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32
27	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33
26	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34
25	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35
24	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36
23	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37
22	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38
21	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39
20	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40

№ 49 жаттығу "Қарумен киім-кешекте жүзу"

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

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

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

№ 50 жаттығу "Ұзындыққа сүңгу"

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

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

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

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