

"Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асырып жатқан Қазақстан Республикасы ұлттық қауіпсіздік органдарының әскери, арнаулы оқу орындарына оқуға қабылдау қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитеті Төрағасының 2016 жылғы 13 қаңтардағы № 2 бұйрығына өзгерістер мен толықтыру енгізу туралы

Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитеті Төрағасының 2024 жылғы 31 шілдедегі № 106/ке бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2024 жылғы 31 шілдеде № 34846 болып тіркелді

БҰЙЫРАМЫН:

1. "Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асырып жатқан Қазақстан Республикасы ұлттық қауіпсіздік органдарының әскери, арнаулы оқу орындарына оқуға қабылдау қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитеті Төрағасының 2016 жылғы 13 қаңтардағы № 2 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 13104 болып тіркелген) мынадай өзгерістер мен толықтыру енгізілсін:

кіріспе мынадай редакцияда жазылсын:

"Білім туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 5-1-бабының 9) тармақшасына, " Қазақстан Республикасының арнаулы мемлекеттік органдары туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 10-бабының 3-тармағына және "Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 39-бабының 1-тармағына сәйкес **БҰЙЫРАМЫН:**";

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асырып жатқан Қазақстан Республикасы ұлттық қауіпсіздік органдарының әскери, арнаулы оқу орындарына оқуға қабылдау қағидаларында:

1-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"1. Осы Жоғары білімнің білім беру бағдарламаларын іске асырып жатқан Қазақстан Республикасы ұлттық қауіпсіздік органдарының әскери, арнаулы оқу орындарына оқуға қабылдау қағидалары (бұдан әрі – Қағидалар) "Білім туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 5-1-бабының 9) тармақшасына, "Қазақстан Республикасының арнаулы мемлекеттік органдары туралы" Қазақстан Республикасының Заңы (бұдан әрі – Заң) 10-бабының 3-тармағына, "Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 39-бабының 1-тармағына сәйкес әзірленді және Қазақстан Республикасының азаматтарын (бұдан әрі – азаматтар) жоғары білімнің білім беру бағдарламалары бойынша әскери, арнаулы оқу орындарына (бұдан әрі – ҰҚО ЖОО) оқуға қабылдау тәртібін белгілейді.";

8, 9, 10, 11 және 12-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

"8. Жоғары білім және жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша кандидаттардың жасы ҰҚО ЖОО-ға оқуға түсетін жылы анықталады.

9. ҰҚО ЖОО-ға түсуге кандидаттар оқуға қабылдау жылына дейінгі жылдың 1 қарашасына дейін тұрғылықты жері, оқу немесе жұмыс (қызмет) орны бойынша ҰҚК органдарына оқу тілін көрсете отырып, өтініш (баянат) жазады.

Осы мерзімде ҰҚК Шекара қызметінде мерзімді әскери қызмет өткерген және конкурстық іріктеуден өткен азаматтар мерзімді әскери қызмет аяқталған сәттен бастап бір жылдан кешіктірмей ҰҚК Шекара қызметінің кадр бөлімшелеріне ҰҚК ЖОО-ға түсуге ниет білдіру туралы өтінішпен жүгінеді.

Өтініш берген жері бойынша азаматтар осы Қағидаларға 1-қосымшаға сәйкес құжаттарды тапсырады.

10. Оқуға кандидаттар "Қазақстан Республикасының ұлттық қауіпсіздік органдарында әскери-дәрігерлік сараптаманы жүргізу қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитеті Төрағасының 2022 жылғы 28 қазандағы № 76/ҚБП бұйрығына (бұдан әрі – ӘДС өткізу қағидалары) (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 30405 болып тіркелген) сәйкес олардың тұрғылықты жері, оқу немесе жұмыс (қызмет) орны бойынша әскери-дәрігерлік комиссиялардан, психофизиологиялық және медициналық куәландырудан, сондай-ақ полиграфологиялық зерттеуден өтеді.

11. ҰҚК органдарының кадр бөлімшелері ҰҚО ЖОО-ға жоғары білімнің және жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша оқуға түсуге кандидаттардың жинақталған жеке істерін оқуға түсетін жылдың 20 мамырына дейін ұсынады.

ҰҚК Кадрлар департаментінің қызметкерлері тексеретін ҰҚК Шекара академиясына қабылданатын азаматтардың арнайы тексеру материалдарын қоспағанда, ҰҚО ЖОО-ға түскен кандидаттардың жеке істерін конкурстық іріктеу басталғанға дейін ҰҚО ЖОО-ның кадр бөлімшелері Заңның 7-бабының 2-тармағында көзделген талаптарға сәйкестігіне тексереді.

12. ҰҚК Кадрлар департаменті оқуға түсетін жылдың 10 маусымына дейін оқуға түсетін кандидаттарға ҰҚО ЖОО-ға қабылдау мерзімі туралы ҰҚК органдарының кадр бөлімшелері арқылы хабарлайды.";

22-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"22. ҰҚО ЖОО-ға түсу үшін конкурстық іріктеуге қатысатын кандидаттар келген кезде ұйымдастыру-техникалық комиссиясына осы Қағидаларға 2-қосымшаға сәйкес құжаттарды тапсырады.

Ұйымдастыру-техникалық комиссиясына құжаттарды тапсырмаған кандидаттар конкурсқа қатысуға жіберілмейді.";

27-тармақтың бірінші абзацы мынадай редакцияда жазылсын:

"27. Қабылдау комиссиясы төраға, екі орынбасары, хатшы және басшылық құрам қатарынан комиссияның төрт мүшесінен кем болмайтын құрамнан құрылады.";

40-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"40. "Құқық негіздері" пәні немесе саясаттану бойынша білім ауызша емтихан түрінде тексеріледі және арнайы (пәндік) комиссия осы Қағидаларға 4-қосымшаға сәйкес бағалайды.

Комиссия құрамына үш адамнан кем болмайтын, жоғары заң білімі немесе әлеуметтік (саясаттану) білімі бар ҰҚО қызметкерлері (әскери қызметшілері) енеді.";

41-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"41. Жазбаша дағдылар жазба жұмысты (эссе) орындау түрінде тексеріледі және арнайы (пәндік) комиссия осы Қағидаларға 5-қосымшаға сәйкес бағалайды.

Комиссия құрамына үш адамнан кем болмайтын, жоғары филологиялық білімі бар ҰҚО қызметкерлері (әскери қызметшілері) енеді.";

44-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

"44. ҰҚО ЖОО-ға қабылдау конкурстық іріктеудің қорытындылары бойынша кандидаттың рейтингі негізінде қабылдау комиссиясының шешімімен жүргізіледі:

жоғары білімнің білім беру бағдарламалары бойынша кандидаттың рейтингі ҰҚК Шекара қызметінде мерзімді әскери қызмет өткерген және конкурстық іріктеуден өткен азаматтарды қоспағанда, Ұлттық бірыңғай тестілеудің (бұдан әрі – ҰБТ) балдары мен соңғы кәсіби іріктеу көрсеткіштерін қосу арқылы айқындалады;

жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша кандидаттың рейтингі соңғы кәсіби іріктеу нәтижелерін қосу арқылы айқындалады.";

мынадай мазмұндағы 45-1-тармақпен толықтырылсын:

"45-1. ҰҚО-да мерзімді әскери қызмет өткерген және ҰҚК Шекара қызметінде конкурстық іріктеуден өткен адамдар осы Қағидаларының 6, 7, 9, 10, 22-тармақтарының талаптарына сәйкес келген жағдайда ҰҚК Шекара академиясына жыл сайынғы қабылдау жоспарының 10%-ынан және ҰҚК Академиясына 5%-нан аспайтын мөлшерінде оқуға қабылданады.

Бұл ретте ҰҚК Академиясына түсетін кандидаттар кәсіби жарамдылығын және жазбаша дағдыларын эссе жазу түрінде тексеруден өтеді.";

осы Қағидаларға 1, 2, 3-қосымшалар осы бұйрыққа 1, 2, 3-қосымшаларға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын.

2. Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитетінің Кадрлар департаменті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрық ресми жарияланғаннан кейін оны Қазақстан Республикасы Ұлттық қауіпсіздік комитетінің интернет-ресурсына орналастыруды қамтамасыз етсін.

3. Бұйрықпен Қазақстан Республикасы ұлттық қауіпсіздік органдарының қызметкерлері мен әскери қызметшілері таныстырылсын.

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

Қазақстан Республикасы
Ұлттық қауіпсіздік комитетінің Төрағасы

Е. Сагимбаев

Қазақстан Республикасы
Ұлттық қауіпсіздік
комитеті Төрағасының
2024 жылғы 31 шілдедегі
№ 106/ке
Жоғары білімнің білім беру
бағдарламаларын іске асырып
жатқан Қазақстан Республикасы
ұлттық қауіпсіздік
органдарының әскери, арнаулы
оқу орындарына оқуға
қабылдау қағидаларына
1-қосымша

Тұрғылықты жері, оқу немесе жұмыс (қызмет) орны бойынша ҰҚО-ға ұсынылатын құжаттар тізбесі

1. Жоғары білімнің білім беру бағдарламалары бойынша ҰҚО ЖОО-ға түсетін адамдар өтінішке (баянатқа) қосымша мыналарды ұсынады:

- 1) жеке басын куәландыратын құжаттың көшірмесі, туу туралы куәлік;
- 2) әскери билет немесе әскери шақыру учаскесіне тіркеу туралы куәлік (болған кезде) не цифрлық құжаттар сервисінен электрондық құжаттар;
- 3) неке қию туралы куәлік (болған кезде);
- 4) мемлекеттік үлгіге сәйкес берілген жалпы орта білім туралы (қосымшасымен) аттестат немесе техникалық және кәсіби, орта білімнен кейінгі білім туралы (қосымшасымен) диплом;
- 5) көлемі 9х12 – екі, көлемі 3х4 – төрт фотосурет (бас киімсіз);
- 6) сауалнама мен өмірбаян (өз қолымен жазылған);
- 7) жақын туыстарының (ата-анасы, балалары (болған кезде), асырап алушылары, ата-анасы бір және ата-анасы бөлек аға-інілері және апа-сіңлілері, не зайыбы (жұбайы) немесе оның ата-анасы, асырап алушылары, ата-анасы бір және ата-анасы бөлек аға-інілері және апа-сіңлілері, қарындастары (болған кезде) жеке басын куәландыратын құжаттары мен туу туралы куәліктерінің көшірмелері;
- 8) әскери қызмет өткергені туралы анықтама (мерзімді әскери қызмет өткерген адамдар үшін).

2. Жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламасы бойынша ҰҚО ЖОО-ға түсетін адамдар өтінішке (баянатқа) мыналарды қоса ұсынады:

- 1) жеке басын куәландыратын құжат, туу туралы куәлік;

2) әскери билет немесе әскерге шақыру учаскесіне тіркеу туралы куәлік (болған кезде) не болмаса цифрлық құжаттар сервисінен электрондық құжаттар;

3) неке қию туралы куәлік (болған кезде);

4) көлемі 9х12 – екі, көлемі 3х4 – төрт фотосурет (бас киімсіз);

5) еңбек қызметін растайтын құжат;

6) сауалнама мен өмірбаян (өз қолымен жазылған);

7) жақын туыстарының (ата-анасы, балалары (болған кезде), асырап алушылары, ата-анасы бір және ата-анасы бөлек аға-інілері және апа-сіңлілері, зайыбы (жұбайы) немесе оның ата-анасы, асырап алушылары, ата-анасы бір және ата-анасы бөлек аға-інілері және апа-сіңлілері, қарындастары (бар болса) жеке басын куәландыратын құжаттары мен туу туралы куәліктерінің көшірмелері;

8) жеке табыс салығы мен мүлік туралы декларациясын қабылдау туралы анықтамасы;

9) жоғары білімі туралы дипломның көшірмесі, дипломға қосымшаның көшірмесі (транскрипт).

Шетелдік білім беру ұйымдарында, сондай-ақ Қазақстан Республикасында құрылған және жұмыс жасайтын халықаралық және шетелдік білім беру ұйымдарында (олардың филиалдарында) білімі туралы құжаттар алған кандидаттар, егер Қазақстан Республикасының қолданыстағы заңнамаларында және халықаралық шарттарында (келісімдерде) өзгеше көзделмесе, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2023 жылғы 28 шілдедегі № 230 бұйрығымен бекітілген (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 23626 болып тіркелген) Орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім туралы құжаттарды тану қағидаларына сәйкес берілген тиісті куәлікті ұсынады, сонымен бірге Қазақстан Республикасының азаматтарына – "Болашақ" халықаралық стипендиясының иегерлеріне шетелдік жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары, ғылыми орталықтары және зертханалары берген білім туралы құжаттары білімі туралы құжаттарын тану рәсімін өткізбей Қазақстан Республикасында танылады.

Жоғары білімнің білім беру
бағдарламаларын іске асырып
жатқан Қазақстан Республикасы
ұлттық қауіпсіздік
органдарының әскери, арнаулы
оқу орындарына оқуға
қабылдау қағидаларына
2-қосымша

ҰҚО ЖОО-ға оқуға түсу үшін ұсынылатын құжаттар тізбесі

1. Жоғары білімнің білім беру бағдарламалары бойынша ҰҚО ЖОО-ға түсуші адамдар мынадай құжаттарды ұсынады:

1) жеке басын куәландыратын құжат (түпнұсқа);

2) Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрінің м.а. 2023 жылғы 25 тамыздағы № 443 бұйрығымен бекітілген "Бакалавр" немесе "магистр" дәрежелері берілетін жоғары немесе жоғары оқу орнынан кейінгі білім алуға ақы төлеу үшін білім беру грантын беру қағидаларында (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 33345 болып тіркелген) белгіленген шектік деңгейден төмен емес, соның ішінде Қазақстан тарихы және екі бейіндік пән (шығармашылық емтихан) бойынша бес балдан төмен емес, сондай-ақ оқу сауаттылығы және математикалық сауаттылық бойынша үш балдан төмен емес тестілеу нәтижелерімен ҰБТ сертификатын (ҰҚК Шекара қызметінде мерзімді әскери қызмет өткерген және конкурстық іріктеуден өткен азаматтарды қоспағанда). ҰҚО ЖОО-ға оқуға түсу үшін кандидат жалпы орта білімнің жалпы білім беру, техникалық және кәсіптік (бастауыш және орта кәсіптік), орта білім беруден кейінгі білім беру бағдарламаларының кез келген екі пәнін таңдайды.

2. Жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша ҰҚО ЖОО-ға түсуші адамдар мынадай құжаттарды ұсынады:

1) жеке басын куәландыратын құжат (түпнұсқа);

2) әскери билет немесе әскерге шақыру учаскесіне тіркеу туралы куәлік (болған кезде) немесе цифрлық құжаттар сервисінен электрондық құжаттар.

Жоғары білімнің білім беру
бағдарламаларын іске асырып
жатқан Қазақстан Республикасы
ұлттық қауіпсіздік
органдарының әскери, арнаулы
оқу орындарына оқуға
қабылдау қағидаларына
3-қосымша

ҰҚО ЖОО-ға түсуші кандидаттардың денешынықтыру дайындығының нормативтері

1. Орта білім беру ұйымдарын бітіргеннен кейін жоғары білімнің білім беру бағдарламалары бойынша ҰҚО ЖОО-ға оқуға түсетін адамдар үшін:

Ерлер

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағат-танарлық
ҰҚК Шекара академиясына түсушілер үшін белағашта тартылу (қанша рет)	14	12	10
ҰҚК Академиясына түсушілер үшін белағаштан тартылу (қанша рет)	11	9	7
100 метрге жүгіру(сек)	14,0	14,2	14,8
3000 метрге жүгіру (мин., сек)	12,15	12,45	13,30

10х10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	23	24	26
Берпи (1 минут ішінде)	30 және одан көп	25-тен 29-ға дейін	20-дан 24-ке дейін

Әйелдер

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Кешенді-күштік жаттығу (қанша рет)	30	26	22
100 метрге жүгіру (сек)	17,2	17,8	18,6
1000 метрге жүгіру (мин., сек)	4,35	4,55	5,25
10х10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	34,0	35,0	37,0
Берпи (1 минут ішінде)	22 және одан көп	19-дан 21-ге дейін	16-дан 18-ге дейін

2. ҰҚО ЖОО-ға жоғары білімнің оқу бағдарламалары бойынша оқуға түсетін қызметкерлер (әскери қызметшілер) үшін, сондай-ақ ҰҚО ЖОО-ға жоғары білімнің оқыту мерзімі қысқартылған білім беру бағдарламалары бойынша оқуға түсетін адамдар үшін:

Ерлер:

1-топ 24 жасқа дейін:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Белағашта тартылу (қанша рет)	14	12	10
100 метрге жүгіру (сек)	14,0	14,5	15,3
3000 метрге жүгіру (мин.сек)	12,20	12,35	13,0
10х10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	24,5	25,5	26,5
Берпи (1 минут ішінде)	17 және одан көп	23-тен 26-ға дейін	19-дан 22-ге дейін

2-топ 25-29 жас аралығы:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Белағашта тартылу (қанша рет)	12	10	8
100 метрге жүгіру (сек)	14,5	15,3	15,8
3000 метрге жүгіру (мин.сек)	12,45	13,15	14,0
10х10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	25,5	26,5	27,5
Берпи (1 минут 15 секунд ішінде)	26 және одан көп	22-тен 25-ке дейін	17-дан 21-ге дейін

3-топ 30 жас және одан жоғары:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Белағашта тартылу (қанша рет)	11	9	7
100 метрге жүгіру (сек)	15,0	15,6	16,0

3000 метрге жүгіру (мин.сек)	14,0	14,20	14,50
10x10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	26,5	27,0	28,0
Берпи (1 минут 30 секунд ішінде)	25 және одан көп	21-тен 24-ке дейін	16-дан 20-ға дейін

Әйелдер:

1-топ 24 жасқа дейін:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Кешенді-күштік жаттығу (қанша рет)	34	30	26
100 метрге жүгіру (сек)	16,6	17,2	18,0
1000 метрге жүгіру (мин.сек)	4,15	4,30	4,45
10x10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	32,5	33,5	34,5
Берпи (1 минут 30 секунд ішінде)	23 және одан көп	19-дан 22-ге дейін	15-тен 18-ге дейін

2-топ 25-29 жас аралығы:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Кешенді-күштік жаттығу (қанша рет)	30	26	22
100 метрге жүгіру (сек)	17,2	17,8	18,6
1000 метрге жүгіру (мин.сек)	4,35	4,55	5,25
10x10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	33,5	34,5	35,5
Берпи (2 минут ішінде)	22 және одан көп	18-ден 21-ге дейін	14-тен 17-ге дейін

3-топ 30 жас және одан жоғары:

Жаттығу	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Кешенді-күштік жаттығу (қанша рет)	26	22	18
100 метрге жүгіру (сек)	17,8	18,4	19,2
1000 метрге жүгіру (мин.сек)	4,55	5,10	5,30
10x10 метрге сырғымалы жүгіру (сек.)	34,5	35,5	36,5
Берпи (2 минут 15 секунд ішінде)	21 және одан көп	17-ден 20-ға дейін	13-тен 16-ға дейін

Физикалық жаттығуларды орындау шарттары:

1) 100, 1000, 3000 метрге жүгіру стадионның жүгіру жолында немесе кез келген тегіс жерде орындалады;

2) 10x10 метрге сырғымалы жүгіру бір бірінен 10 метр қашықтыққа орналасқан екі сызықпен белгіленген тегіс жерде орындалады. Жаттығу "жоғары мәре" қалпынан

басталады. "Марш" командасы бойынша (шартты белгі бойынша) 10 метрді жүгіріп өтіп, мәре сызығына қолын (аяғын) тигізу керек, артқа оралып, мәре сызығына қолын (аяғын) тигізу керек. Барлығы 10 метрден тұратын 10 бөлікті жүгіріп өту қажет;

3) берпи бастапқы қалыпта аяқты түзу иықтың деңгейінде, қолды денені бойлай ұстап орындалады. Бастапқы позициядан жамбасты артқа алып, алақанға сүйене отырып (қолдар иықтың енінде), еңкею қажет. Еңкейген кезде өкше еденнен көтерілмейді. Жартылай секіруде дененің салмағы қолдарға беріліп, бір мезгілде аяқ артқа тасталады. Бүгілген қолдарға сүйене отырып, жату позициясы жасалады. Жамбас пен кеуде бір уақытта еденге жанасады. Содан кейін, жартылай секіруде алақан еденнен жұлынып алынып, аяқтар ішке қарай тартылып, жартылай отыру күйіне оралады. Жерге өкшені тигізбей жоғарыға секіреді және осы сәтте қолдарымен бастың үстінен шапалақ жасалады, дене түзу қалыпта болады;

4) кешенді күш жаттығулары бір минут ішінде жасалады: алғашқы 30 секундта – бастапқы қалыпта арқада жатып, білекте бүгілген қолдарын кеудесінде бір-біріне түйістіріп қояды. Қолды түзу ұстап (қолдың саусақтарын аяқтың саусақтарына тигізіп) мүмкіндігінше көбірек кеудені көтереді, аяқтар бүгілмейді (аяқтарды елеусіз бүгуге рұқсат етіледі), бастапқы қалыпқа оралған кезде тірекке жауырынмен жанасу қажет, одан әрі "ауыс" командасы бойынша тоқтамаған күйі қалған 30 секундта ауысып жерге қарап жатып тіреніп қолды бүгеді және жазады (дене тік, қолдар 90 градус бұрышқа дейін бүгіледі, кеуде еденнен параллель көтеріледі);

5) биік белағашқа тартылу бастапқы жағдайда жоғарыдан ұстап асылып тұрып (бас бармақ төменде), қолдарын түзу ұстап аяқ тірекке тимей жасалады. Иекті белағаштың үстіңгі деңгейіне көтерген кезде және қол түзуленген бастапқы жағдайға қайта оралғанда жаттығу орындалған болып саналады. Қозғалыссыз жағдайдағы дененің аздаған иілуі мен аяқты алшақтатуға рұқсат етіледі. Жаттығуды секіріп барып жасауға, жүлқынуға және серпілуге рұқсат етілмейді.