

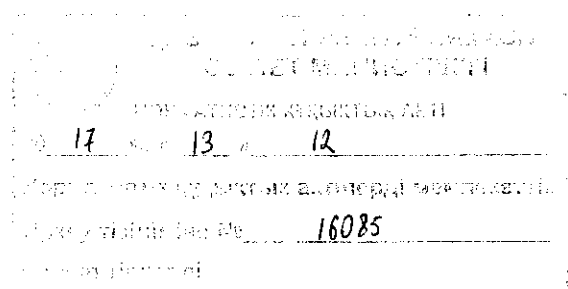
БҰЙРЫҚ

2017 жылғы 29 қараша
Астана қаласы

ПРИКАЗ

№ *316*
город Астана

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



БҰЙЫРАМЫН:

1. «Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің міндетін атқарушының 2014 жылғы 21 қарашадағы № 103 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9988 болып тіркелген, «Әділет» ақпараттық-құқықтық жүйесінде 2015 жылғы 9 қаңтарда жарияланған) мынадай өзгерістер мен толықтыру енгізілсін:

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

4 және 5-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

«4. Нормативтер күшті, шыдамдылықты, жылдамдылықты, икемділік пен ептілікті көрсететін дене жаттығулар түрлерін қамтиды. Дене жаттығуларының түрлері жеке тұлғаның жасына қарай сатылап айқындалады.

5. Нормативтер нәтижелері үш деңгейге бөлінеді:

- 1) президенттік дайындық деңгейі;
- 2) ұлттық дайындық деңгейі;
- 3) бастапқы дайындық деңгейі.»;

7-тармақ мынадай редакцияда жазылсын:

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

009720

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

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

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

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

5) аяқты тік ұстап тұрып, алға қарай еңкею бастапқы жағдайдан еденде тұрып немесе гимнастикалық орындықта, аяқты тізеден тік ұстап, аяқ табандарын 5-10 сантиметр ендікте қатар қойып орындалады.

Еденде жаттығу жасаған кезде команда бойынша қатысушы екі рет алдын ала еңкейіп орындайды. Үшінші рет еңкейгенде еденге саусақтарын немесе алақанын тигізеді және 2 секунд ішінде нәтижені белгілейді.

Гимнастикалық орындықта жаттығу жасаған кезде команда бойынша қатысушы сызғыштық өлшем бойынша қол саусақтарын сырғыта отырып, екі рет алдын ала еңкейеді. Үшінші рет еңкейгенде қатысушы барынша иіледі және 2 секунд ішінде нәтижені белгілейді. Еңкею шамасы сантиметрде өлшенеді. Гимнастикалық орындық деңгейінен жоғары нәтиже «-», төмен нәтиже «+» белгісімен айқындалады;

6) шаңғымен жүгіру қозғалыстың еркін түрімен шамалы немесе орташа бедерлі жол салынған жердегі ара қашықтықта ауа температурасы -20° C-тан төмен болмаған кезде өткізіледі. Қарсыз аудандарда шаңғымен жүгіру тегіс жерлерде жүгірумен алмастырылады. Жүгірудің қашықтығы саябақ, орман аумағында немесе қандай да болмасын ашық жерде өтеді;

7) жүзу (25 және 50 метр) бассейндерде өткізіледі. Жүзудің түрі: еркін;

8) доп, гранат лақтыру – ені 10 метр дәліздегі кез келген тегіс алаңда өткізіледі;

9) пневматикалық винтовкадан ату. Ату: 3 рет байқап көру және 5 рет есептік. Атуға берілетін уақыт – 20 минут.»;

9 және 10-тармақтар мынадай редакцияда жазылсын:

«9. Президенттік дайындық деңгейі және ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындаған жеке тұлғалар мынадай айырым белгісі бар төсбелгімен және оларға куәліктермен марапатталады:

1) осы Қағидаларға 2 және 4-қосымшаларға сәйкес нысандар бойынша президенттік дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін;

2) осы Қағидаларға 3 және 5-қосымшаларға сәйкес нысандар бойынша ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін.

Бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындаған жеке тұлғаларға осы Қағидалардың 6-қосымшасына сәйкес нысан бойынша сертификат беріледі.



10. Президенттік дайындық деңгейі мен ұлттық дайындық деңгейінің айырым белгісі бар төсбелгісін және олардың куәліктерін, сонымен бірге бастапқы дайындық деңгейін орындаған жеке тұлғаларға куәлік дайындау және оны сатып алу дене шынықтыру және спорт саласындағы уәкілетті органның немесе жергілікті атқарушы органның бөлген бюджеттік қаражаты шегінде жүзеге асырылады.»;

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидаларына 1-қосымша осы бұйрыққа 1-қосымшаға сәйкес редакцияда жазылсын;

көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің – Елбасының тестілерін өткізу қағидалары осы бұйрыққа 2-қосымшаға сәйкес редакциядағы 6-қосымшамен толықтырылсын.

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

1) осы бұйрықтың Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркелуін;

2) осы бұйрық мемлекеттік тіркелген күнінен бастап күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін қағаз және электронды түрде қазақ және орыс тілдерінде Қазақстан Республикасының нормативтік құқықтық актілерінің эталондық бақылау банкіне ресми жариялау және енгізу үшін «Республикалық құқықтық ақпарат орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорнына жіберілуін;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде оның көшірмесін мерзімді баспа басылымдарына ресми жариялауға жіберілуін;

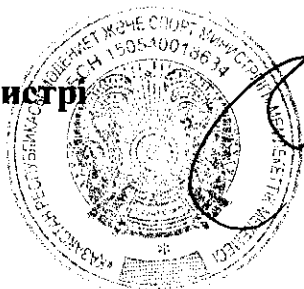
4) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

5) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін он жұмыс күні ішінде Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Заң қызметі департаментіне іс-шаралардың орындалуы туралы мәлімет беруді қамтамасыз етсін.

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

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

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрі



А. Мұхамедиұлы

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрінің
2017 жылғы «29» қараша
№ 316 бұйрығына
1-қосымша

Қазақстан Республикасы
Тұңғыш Президентінің –
Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына
1-қосымша

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

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 30 м.	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6
2.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	1.55	2.05	2.00	2.10	2.10	2.20
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	170	165	165	160	160	155
4.	Алға қарай еңкею	см.	+9	+12	+5	+9	+3	+6
5.	Шаңғымен 1 шақырымға жүгіру	мин. сек.	6.30	7.00	6.55	7.25	7.45	8.25
	немесе қиылысқан жер бойынша 1 шақырым жүгіру	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20
6.	Жүзу 25 м.	сек.	y/e					
7.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	30	20	28	18	24	15

Ескертпе:

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

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

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



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

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,9	9,3	9,3	9,7	10,2	10,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.15	4.45	4.35	4.55	4.45	5.00
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	210	195	200	175	180	165
4.	Тартылу	р/с	11	-	9	-	5	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы саны	-	40	-	35	-	25
5.	Алға қарай еңкею	см.	+10	+13	+8	+9	+5	+6
6.	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру	мин. сек.	12.30	13.30	12.50	13.50	14.00	14.30
	немесе қиылысқан жерлер бойы 2 шақырымға жүгіру	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00
7.	Жүзу 50 м.	сек.	y/e					
8.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	50	36	42	28	35	22
9.	Пневматикалық винтовкадан тіреп тұрып ату, диаметрі 15 см нысана	тию	5	5	3	3	2	2

Ескертпе:

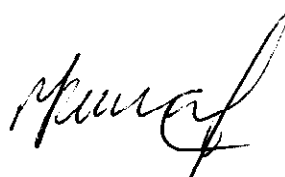
Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен төрт және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

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

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

**2-саты «Спорт ізбасарлары»
Балаларға арналған дене жаттығуларының түрлері
(14-15 жастағылар)**

P/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10,0



2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	220	200	210	185	190	175
4.	Тартылу	р/с	14	-	12	-	8	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы саны	-	45	-	40	-	35
5.	Алға қарай еңкею	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11
6.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру	мин. сек.	15.00	18.00	16.00	19.00	18.30	21.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы 3 км. кросс (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0	y/e	
8.	Доп лақтыру (150 гр.)	м.	60	35	50	30	40	25
9.	Пневматикалық винтовкадан ату, диаметрі 10 см. нысана	тию	5	5	3	3	2	2

Ескертпе:

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

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

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

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

р/с №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	3.15	4.25	3.30	4.35	3.45	4.50
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	265	210	250	200	225	180
4.	Тартылу	р/с	16	-	13	-	8	-
	Арқада жатып	бір	-	55	-	50	-	40

Миниф

	кеудесін көтеру	минуттағы рет саны						
5	Алға қарай еңкею	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ұлдар) Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (қыздар)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (ұлдар), 2 км. (қыздар)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7.	Жүзу 50 м.	сек.	38,0	52,0	40,0	55,0	y/e	
8.	Граната лақтыру (ұлдар) 700 гр. (қыздар) 500 гр.	м.	45	-	40	-	33	-
			-	32	-	26	-	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату, М-8	ұпай	36	36	30	30	20	20

Ескертпе:

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

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

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

4-саты «Шынығуды жетілдіру»
Жастарға арналған дене жаттығуларының түрлері
(18-23 жастағылар)

p/c №	Бақылау жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,0	15,5	13,5	16,0	14,0	16,5
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	3.10	4.20	3.20	4.30	3.35	4.40
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	260	200	245	190	220	170
4.	Тартылу	p/c	17	-	14	-	11	-
	Аркада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы рет саны	-	50	-	45	-	40



5	Алга қарай еңкею	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер) Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	24.00	17.00	25.00	18.30	26.30	20.00
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 3 км. (ерлер), 2 км. (әйелдер)	мин. сек.	11.05	9.05	14.05	10.05	15.05	11.05
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	40,0	50,0	45,0	1,00,0	y/e	
8.	Граната лақтыру 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	42	30	38	24	33	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	42	40	36	33	28	23

Ескертпе:

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

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

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

4-саты «Шынығуды жетілдіру»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(24-31 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 100 м.	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5	14,3	16,8
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4.45	5.30
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	250	190	235	180	225	175
4.	Тартылу	р/с	16	-	12	-	10	-
	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минутта ғы рет саны	-	45	-	40	-	35



	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
5.	Алға қарай еңкею	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	25.00	18.00	26.00	19.30	27.00	21.00
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе қиылсықан жерлер бойы жүгіру	мин. сек.	12.00	9.00	12.30	9.50	13.40	10.35
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек	43,0	52,0	48,0	1.05	y/e	
8.	Граната лақтыру: 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	40	28	36	22	30	20
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	40	38	35	30	32	27

Ескертпе:

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

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

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

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

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

	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	23	-	18	-	13
5.	Алға қарай еңкею	см.	+12	+14	+8	+10	+6	+8
6.	Шаңғымен 5 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	26.00	19.00	27.30	20.00	28.30	21.30
	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе қиылсықан жерлер бойы жүгіру	мин. сек.	12.20	9.30	12.50	10.10	14.00	10.45
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	43,0	52,0	48,0	1.05	у/е	
8.	Граната лақтыру: 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	38	26	34	20	28	18
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	40	38	35	30	30	25

Ескертпе:

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

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

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(40-49 жастағылар)

р/с №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 60 м.	сек.	12,2	13,0	13,5	14,4	13,8	14,8
2.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.35	5.00	5.10	5.40	5.30	5.50
3.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру	см.	230	180	220	170	210	160
4.	Тартылу	рет саны	12	-	10	-	7	-

	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	35	-	30	-	25
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	-	20	-	15	-	10
5.	Алға қарай еңкею	см.	+10	+10	Еденге қол саусақтарын тигізу			
6.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	17.00	14.00	18.00	15.00	19.30	16.00
	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 500 м.	мин. сек.	9.00	6.00	9.20	6.20	10.00	6.40
7.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	45,0	55,0	50,0	1.10	y/e	
8.	Граната лақтыру 700 гр. (ерлер) 500 гр. (әйелдер)	м.	38	26	35	21	30	17
9.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	38	35	32	30	28	23

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейдің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейдің нәтижелерімен екі дене жаттығуын орындау.

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

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен жеті дене жаттығуын орындау

5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(50-59 жастағылар)

p/c №	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	4.40	5.10	5.15	5.45	5.40	6.00
	Тартылу	p/c	7	-	5	-	3	-

2.	Арқада жатып кеудесін көтеру	бір минуттағы рет саны	-	35	-	30	-	25
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	25	20	20	15	15	10
3.	Алға қарай еңкею	см.	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	18.00	15.00	19.00	16.00	21.30	17.30
	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	8.20	4.30	9.00	5.00	9.40	5.40
5.	Жүзу 50 м.	мин. сек.	50,0	1.05	1.00	1.30	y/e	
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	32	22	28	18	24	16
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	36	33	30	28	25	23

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейдің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

Ұлттық дайындық деңгейі – ұлттық дайындық деңгейінің төрт дене жаттығуын орындау.

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейінің нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

5-саты «Сергектік пен денсаулық»
Халыққа арналған дене жаттығуларының түрлері
(60-69 жастағылар)

№ р/с	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.30	-	2.45	-	3.00
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.10	-	5.30	-	5.50	-
2.	Тартылу	рет саны	7	-	5	-	3	-

	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	20	15	15	11	10	7
3.	Алға қарай еңкею	см	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен 3 шақырымға жүгіру (ерлер)	мин. сек.	19.30	16.30	21.00	18.30	23.00	20.30
	Шаңғымен 2 шақырымға жүгіру (әйелдер)							
	немесе немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 2 км. (ерлер), 1 км. (әйелдер)	мин. сек.	8.30	4.40	9.10	5.10	10.00	5.50
5.	Жүзу 25 м.	сек.	25,0	30,0	30,0	40,0	y/e	
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	30	20	25	16	20	14
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	30	30	25	25	18	18

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

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

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

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

№ р/с	Бақылау дене жаттығуы	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі		Ұлттық дайындық деңгейі		Бастапқы дайындық деңгейі	
			ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер	ерлер	әйелдер
1.	Жүгіру 500 м.	мин. сек.	-	2.55	-	3.10	-	3.25
	Жүгіру 1000 м.	мин. сек.	5.50	-	6.05	-	6.20	-
	Тартылу	рет саны	5	-	3	-	2	-

2.	Арқада жатып кеудені көтеру	бір минуттағы рет саны	-	25	-	20	-	15
	немесе тіреп жатып қолдарды иілту және жазу	бір минуттағы рет саны	15	12	10	8	7	5
3.	Алға қарай еңкею	см.	Еденге қол саусақтарын тигізу					
4.	Шаңғымен жүгіру (ерлер) Шаңғымен жүгіру (әйелдер)	мин. сек.	3 км. y/e	2 км. y/e	2 км. y/e	1 км. y/e	1 км. y/e	500м. y/e
	немесе немесе қиылысқан жерлер бойы жүгіру 2 км. (ерлер), 1 км. (әйелдер)	мин. сек.	y/e					
5.	Жүзу 25 м.	сек.	y/e					
6.	Граната лақтыру 500 гр. (ерлер) 300 гр. (әйелдер)	м.	25	-	20	-	15	-
			-	16	-	13	-	10
7.	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	ұпай	25	25	20	20	15	15

Ескертпе:

Президенттік дайындық деңгейі – президенттік дайындық деңгейінің нәтижелерімен үш және ұлттық дайындық деңгейінің нәтижелерімен бір дене жаттығуын орындау.

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

Бастапқы дайындық деңгейі – бастапқы дайындық деңгейі нәтижелерімен бес дене жаттығуын орындау

Ескертпе:

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

Қазақстан Республикасы
Мәдениет және спорт министрінің
2017 жылғы «__» _____
№ _____ бұйрығына
2-қосымша

Қазақстан Республикасы
Тұңғыш Президентінің –
Елбасының тестілерін өткізу
қағидаларына
6-қосымша

Бастапқы дайындық деңгейдің нормативтерін орындағаны үшін жеке тұлғаларға арналған
сертификат нысаны

Беткі жағы

	<p>СЕРТИФИКАТ</p>
--	-------------------

Ішкі жағы

<p>Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті</p> <p>№ _____ сертификат</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(тегі)</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(аты)</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(әкесінің аты (болған жағдайда))</p> <p>Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтік</p>	<p>Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан</p> <p>Сертификат № _____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(фамилия)</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(имя)</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(отчество (при наличии))</p> <p>Выдан за выполнение нормативных требований народного уровня готовности</p>
---	---



<p>талаптарын орындағаны үшін берілді</p> <p>саты _____ «_____»</p> <p>20__ жылғы «__» _____ № _____ бұйрық</p> <p>Төраға _____ / _____ / (қолы)</p> <p>мөрдiң орны</p>	<p>тестов</p> <p>Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы</p> <p>_____ ступень «_____»</p> <p>Приказ № _____ от «_____» _____ 20__ года</p> <p>Председатель _____ / _____ / (подпись)</p> <p>место печати</p>
---	---

