



**НОРМАТИВТНР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: шаңғы спорты**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Шаңғы жарысы және биатлон 1. Шаңғы роликтерінде қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателер) 2. Кросс, ерлер – 3 км, әйелдер – 2 км. (мин., сек.)	1 10.15	2 10.20	3 10.30	4 10.40	5 10.50	6 11.00	7 11.10	8 11.20	9 11.30	10 және жоғары 11.35 және жоғары	1 8.35	2 8.40	3 8.50	4 9.00	5 9.10	6 9.20	7 9.30	8 9.40	9 9.50	10 және жоғары 9.55 және больш
Тау шаңғы спорты 1. Ұзындығы 15 м тегіс алаңда параллель шаңғыларда бұрылу қозғалысына еліктеу (қателер). 2. «Жылан» тәріздес Ұзындығы 50 м трассада өту, қақпаның ені 3 м (сек).	1 9,5	2 9,6	3 9,7	4 9,8	5 9,9	6 10,0	7 10,1	8 10,2	9 10,3	10 және жоғары 10,4 и больше	1 10,5	2 10,6	3 10,7	4 10,8	5 10,9	6 11,0	7 11,1	8 11,2	9 11,3	10 және жоғары 11,4 және жоғары
Шаңғы қоссайысы 1. Шаңғы роликтерінде қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателер). 2. Шаңғы трамплинінен секіру техникасын көрсету-еліктеу. (қателер). 3. Кросс, ерлер – 3 км (мин.,сек.)	1 10.15	2 10.20	3 10.30	4 10.40	5 10.50	6 11.00	7 11.10	8 11.20	9 11.30	10 және жоғары 10 және жоғары 11.35 және жоғары										
Шаңғымен тұғырдан секіру 1. Шаңғымен тұғырдан секіру техникасын көрсету (имитация), қателер. 2. Бір орынан ұзындыққа секіру (см)	1 285	2 280	3 275	4 270	5 265	6 260	7 255	8 250	9 245	10 және жоғары 24.0 және жоғары	1 185	2 180	3 175	4 170	5 165	6 160	7 155	8 150	9 145	10 және жоғары 140 және жоғары

ЕСКЕРТУ: 1. Шаңғы спортында техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Кросс уақыты мәре Аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
профессор К.К. Закирьянов
» 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: шаңғы спорты

Мамандануы: шаңғы спорты										
ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
	ҰПАЙЛАР									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Шаңғы жарысы және биатлон 1. Шаңғы роликтерінде қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателер) 2.Кросс, ерлер – 3 км, әйелдер – 2км. (мин.,сек.)	1 10.15	4 10.40	6 11.00	9 11.30	10 және жоғары 11.35 және жоғары	1 8.35	4 9.00	6 9.20	9 9.50	10 және жоғары 9.55 және болып
Тау шаңғы спорты 1 Ұзындығы 15 м тегіс алаңда параллель шаңғыларда бұрылу қозғалысына еліктеу (қателер). 2. «Жылан» тәріздес Ұзындығы 50 м трассада өту, қақпаның ені 3 м (сек).	1 9,5	4 9,8	6 10,0	9 10,3	10және жоғары 10,4 и больше	1 10,5	4 10,8	6 11,0	9 11,3	10 және жоғары 11,4 және жоғары
Шаңғы қоссайысы 1. Шаңғы роликтерінде қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателер). 2. Шаңғы трамплинінен секіру техникасын көрсету-еліктеу. (қателер). 3.Кросс, ерлер –3 км (мин.,сек.)	1 1 10.15	4 4 10.40	6 6 11.00	9 9 11.30	10және жоғары 10 және жоғары 11.35 және жоғары					
Шаңғымен тұғырдан секіру 1. Шаңғымен тұғырдан секіру техникасын көрсету (имитация), қателер. 2. Бір орынан ұзындыққа секіру (см)	1 285	4 270	6 260	9 245	10 және жоғары 24.0 және жоғары	1 185	4 170	6 160	9 145	10 және жоғары 140 және жоғары

ЕСКЕРТУ: 1. Шаңғы спортында техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Кросс уақыты мәре Аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Х.К. Унтаев

«БЕКТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
профессор К.К. Закирьянов
» 2025 ж.



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: коньки тебу спорты**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. Конькимен жүгіру техникасына еліктеуді орындау: А) Техникалық имитация: ерлер – 6 мин; әйелдер - 4 мин.(қателер) В) Секіру имитациясы: ерлер - 3 мин; әйелдер - 1.5 мин. (қателер)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10және жоғары	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және жоғары
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10және жоғары	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және жоғары
2. 3 м жүгіру (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 және жоғары	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 және жоғары
3.бір орынан үш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 және төмен	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 және төмен

- ЕСКЕРТУ:** 1. Техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»

профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 ж.

**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: коньки тебу спорты**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
	ҰПАЙЛАР									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1. Конькимен жүгіру техникасына еліктеуді орындау: А) Техникалық имитация: ерлер – 6 мин; әйелдер - 4 мин.(қателер) В) Секіру имитациясы: ерлер - 3 мин; әйелдер - 1.5 мин. (қателер)	1	4	6	9	10және жоғары	1	4	6	9	10 және жоғары
	1	4	6	9	10және жоғары	1	4	6	9	10 және жоғары
2. 3 м жүгіру (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2 және жоғары	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9 және жоғары
3.бір орынан үш аттап секіру (см)	725	710	700	680	675 және төмен	605	590	580	560	555 және төмен

ЕСКЕРТУ: 1. Техниканы көрсету кезінде колдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**



Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»

профессор К.К. Закирьянов

» 2025 ж.



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: конькимен мәнерлеп сырғанау**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. Жеке конькимен сырғанау (ерлер және әйелдер): Қысқа бағдарлама элементтерін орындаңыз (қателер)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және жоғары	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және жоғары
2. 30 м жүгіру (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2 және жоғары	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 және жоғары
3. Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 және төмен	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 және төмен

- ЕСКЕРТУ:** 1. Техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев



«БЕКІТЕМІН»
Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
профессор К.К. Закирьянов
« » » 2025 ж.

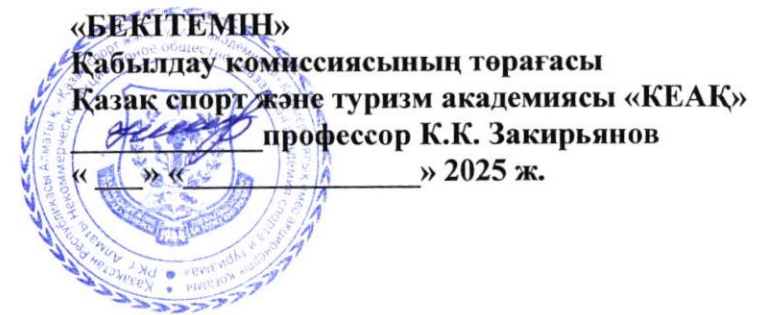
НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: конькимен мәнерлеп сырғанау

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
	ҰПАЙЛАР									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
1. Жеке конькимен сырғанау (ерлер және әйелдер): Қысқа бағдарлама элементтерін орынданыз (қателер)	1	4	6	9	10	1	4	6	9	10
2. 30 м жүгіру (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,2	5,0	5,3	5,5	5,8	5,9
3. Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	710	700	680	675 және төмен	605	590	580	560	555 және төмен

- ЕСКЕРТУ:** 1. Техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Х.К. Унтаев



**НОРМАТИВТЕР
 АРНАЙЫ ДЕНЕДАЙЫНДЫҒЫ
 Мамандануы: ату спорты**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Оқ ату А) қару жаттығуларын орындау (бес кадрдың нәтижесін көрсету)	47	45	43	41	39	37	35	33	31	30	46	45	43	41	39	37	35	33	31	30
2. 30 м жүгіру (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
3. Бір орнынан үш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555
Садақ ату																				
1. Иекке дейін садақтың керілуі (рет саны)	26	25	24	23	22	21	20	15	10	9	21	20	19	18	17	16	15	10	5	4
2. Садақ атуды сөреде ұстау (сек.)	21	20	19	18	17	16	15	14	10	9	16	15	14	13	12	11	10	9	5	4
3. 30 м жүгіру (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9
4. Бір орыннан уш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	675 және төмен	605	600	595	590	585	580	575	570	560	555 және төмен

- ЕСКЕРТУ:** 1. Атыс кезінде норматив орындалған кезде, атудан кейін бір ғана әрекет беріледі.
 2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
 3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
 кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: ату спорты**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
	ҰПАЙЛАР							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Оқ ату А) қару жаттығуларын орындау (бес кадрдың нәтижесін көрсету)	47	41	37	31	46	41	37	31
2. 30 м жүгіру (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
3. Бір орнынан үш аттап секіру (см)	725	710	700	680	605	590	580	560
Садақ ату								
1. Иекке дейін садақтың керілуі (рет саны)	26	23	21	10	21	18	16	5
2. Садақ атуды сөреде ұстау (сек.)	21	18	16	10	16	13	11	5
3. 30 м жүгіру (сек.)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
4. Бір орыннан уш аттап секіру (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

ЕСКЕРТУ: 1. Атыс кезінде норматив орындалған кезде, атудан кейін бір ғана әрекет беріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»

профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 ж.



**НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: велоспорт**

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР																		
	ҰПАЙЛАР																											
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10										
Уақытқа жеке жарысты бастау 1. ерлер –25 км (мин.сек) 2. әйелдер –15км (мин.сек)	31.00	32.00	35.00	38.00	40.00	42.00	44.00	46.00	48.00											20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00
2. 30 м жүгіру (сек)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8										
3.Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	605	600	595	590	585	580	575	570	560										

ЕСКЕРТУ: 1. Жарыс уақыты мәре аяқталғаннан кейін белгіленеді.

2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.

3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

**Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

Х.К. Унтаев

«БЕКТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
профессор К.К. Закирьянов

« » « » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: велоспорт

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
	ҰПАЙЛАР							
	20	15	10	5	20	15	10	5
Уақытқа жеке жарысты бастау 3. ерлер –25 км (мин.сек) 4. әйелдер –15км (мин.сек)	31.00	38.00	42.00	48.00	20.00	23.00	25.00	28.00
2. 30 м жүгіру (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,0	5,3	5,5	5,8
3. Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

- ЕСКЕРТУ: 1. Жарыс уақыты мәре аяқталғаннан кейін белгіленеді.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»
 Кабылдау комиссиясының төрағасы
 Казак спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
 профессор К.К. Закирьянов
 » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: семсерлесу

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР									ӘЙЕЛДЕР								
	ҰПАЙЛАР																	
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	50	45	40	35	30	25	20	15	10
1. Негізгі ережелер мен қозғалыстарды орындау-әртүрлі қашықтықтан нысанаға түсірулердің атауы (қателер)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 30 секундта орындықтан секіру (рет саны): ерлер., әйелдер.	56	55	53	51	49	47	45	43	40	47	45	43	41	39	37	35	33	30
3.Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	720	715	710	705	700	695	690	680	605	600	595	590	585	580	575	570	560

ЕСКЕРТУ: 1. Техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша кателер ескеріледі.
 2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
 3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Х.К. Унтаев

«БЕКІТЕМІН»

Қабылдау комиссиясының төрағасы

Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»

профессор К.К. Закирьянов

« » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
(оқытудың қысқартылған түрі үшін)
Мамандануы: семсерлесу

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР				ӘЙЕЛДЕР			
	ҰПАЙЛАР							
	20	15	10	5	20	15	10	5
1. Негізгі ережелер мен қозғалыстарды орындау-әртүрлі қашықтықтан нысанаға түсірулердің атауы (қателер)	1	4	6	9	1	4	6	9
2. 30 секундта орындықтан секіру (рет саны): ерлер., әйелдер.	56	51	47	40	47	41	37	30
3. Бір орыннан үш аттап секіру (см)	725	710	700	680	605	590	580	560

- ЕСКЕРТУ:** 1. Техниканы көрсету кезінде қолдар мен аяқтардың қозғалыстағы жұмысы бойынша қателер ескеріледі.
2. Жүгіру уақыты аяқтағаннан кейін бүкіл қашықтықты өту кезінде белгіленеді.
3. Ұзындыққа секіру үш әрекеттің ең жақсы нәтижесі бойынша есептеледі.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Х.К. Унтаев



«БЕКІТЕМІН»
Қабылдау комиссиясының төрағасы
Қазақ спорт және туризм академиясы «КЕАҚ»
профессор К.К. Закирьянов
« » « » 2025 ж.

НОРМАТИВТЕР
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ
Мамандануы: жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері

ЖАТТЫҒУЛАР	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. 100м. жүгіру (сек), ерлер, әйелдер.	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2. Кермеде тартылу (рет саны) ерлер. Шалқалап жатқан күйден кеудені көтеру (минуттағы рет саны) әйелдер.	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Бір орыннан ұзындыққа секіру (см). ерлер, әйелдер.	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
4. 1000м. жүгіру (мин.) ерлер. 500м. жүгіру (мин.) әйелдер.	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.30	4.35	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

- Ескерту: 1. 100м, 500м және 1000м жүгіру нормативтерін орындау кезінде уақыт бүкіл қашықтық аяқталған кезде белгіленеді.
2. Кермеде тартылуды орындау кезінде иекті кермеден жоғары толық созу және бекіту кезінде қолдың орналасуы.
3. Шалқалап жатқан күйден кеудені көтеру кезінде аяқтарын жерден көтермей, кеудені толық көтерумен орындалады.

Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Х.К. Унтаев