

**НОРМАТИВТЕР**  
**АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**(оқытудың қысқартылған түрі үшін)**

**Мамандануы: тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу**

| № | ЖАТТЫҒУЛАР                                      | ЕРЛЕР |    |    |   |              | ӘЙЕЛДЕР |    |    |   |              |
|---|---|-------|----|----|---|--------------|---------|----|----|---|--------------|
|   |   | 20    | 15 | 10 | 5 | 0            | 20      | 15 | 10 | 5 | 0            |
| 1 | Қол соққысының, тосқауылы техникасының көрсету. | 10    | 9  | 8  | 3 | 3 балл төмен | 10      | 9  | 8  | 3 | 3 балл төмен |
| 2 | Аяқ соққысының, тосқауылы техникасының көрсету. | 5     | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен | 5       | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен |
| 3 | Қол және аяқ техникасының соққысы, тосқауылы    | 5     | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен | 5       | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен |

**Ескерту:**

Дөрекі кателер:

- а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);
- б) ұсынылған "шартты ұрыс" тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды кателер:

- а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.
- б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім кателер:

- а) жаттығулар соқпалы іс-қимылдар сипаттамаларының шамалы бұзылуларымен орындалды (жұдырықты қою, соқпалы қашықтықты жоғалту);
- б) жаттығулар шабуылдарда және қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалады.

**Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі**  
**кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

**Ахмадиев Т.М.**



«БЕКІТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
« 06 » 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР  
ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

Мамандануы: тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

| № | ЖАТТЫҒУЛАР                            | ЕРЛЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ӘЙЕЛДЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
|---|---------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
|   |                                       | 50    | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    | 50   | 45      | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    |  |  |
| 1 | Жүгіру 100 м                          | 12,2  | 12,5 | 12,7 | 12,8 | 13,0 | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,5 | 14,8 | 13,0 | 13,2    | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 | 15,0 | 15,2 |  |  |
| 2 | Орнынан тұрып ұзындыққа секіру (м)    | 2,60  | 2,55 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,10 | 2,08    | 2,05 | 2,03 | 2,0  | 1,8  | 1,7  | 1,5  | 1,4  | 1,2  |  |  |
| 3 | Турникке тартылу (рет)                | 20    | 18   | 16   | 15   | 13   | 11   | 9    | 7    | 5    | 3    |      |         |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 4 | Еденен күш тұрғысында қол тұрып (рет) |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 20   | 18      | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |  |  |

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



«БЕКТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
« \_\_\_\_\_ » 2024 ж.

## НОРМАТИВТЕР АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

Мамандануы: тэквондо, каратэ-до, қоян қолтық күрес, кикбоксинг, тайбокс және ушу

| № | ЖАТТЫҒУЛАР                                      | ЕРЛЕР |    |    |    |    |    |   |              | ӘЙЕЛДЕР |    |    |    |    |    |   |              |
|---|---|-------|----|----|----|----|----|---|--------------|---------|----|----|----|----|----|---|--------------|
|   |   | 50    | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0            | 50      | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0            |
| 1 | Қол соққысының, тосқауылы техникасының көрсету. | 20    | 15 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3 | 3 балл төмен | 20      | 15 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3 | 3 балл төмен |
| 2 | Аяқ соққысының, тосқауылы техникасының көрсету. | 15    | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл төмен | 15      | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл төмен |
| 3 | Қол және аяқ техникасының соққысы, тосқауылы    | 15    | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл төмен | 15      | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл төмен |

### Ескерту:

Дөрекі кателер:

- а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);
- б) ұсынылған "шартты ұрыс" тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды кателер:

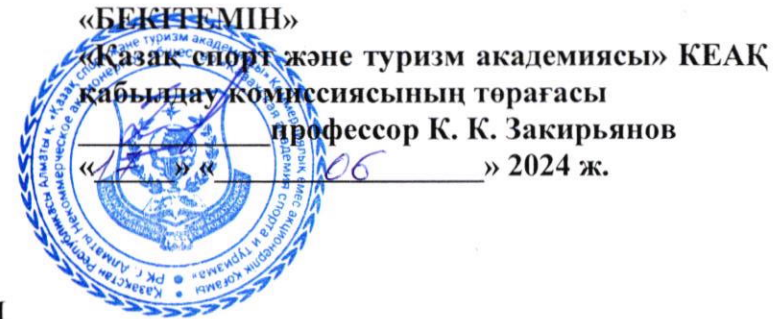
- а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.
- б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім кателер:

- а) жаттығулар соқпалы іс-қимылдар сипаттамаларының шамалы бұзылуларымен орындалды (жұдырықты қою, соқпалы қашықтықты жоғалту);
- б) жаттығулар шабуылдарда және қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалады.

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



**НОРМАТИВТЕР**  
**АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**(оқытудың қысқартылған түрі үшін)**  
**Мамандануы: армрестлинг, пауэрлифтинг, ауыр атлетика**

| № | ЖАТТЫҒУЛАР            | Салмақ санаты | ЕРЛЕР   |         |         |         |            | ӘЙЕЛДЕР |         |         |         |            |
|---|-----------------------|---------------|---------|---------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|------------|
|   |                       |               | 50 балл | 40 балл | 30 балл | 10 балл | 0          | 50 балл | 40 балл | 30 балл | 10 балл | 0          |
| 1 | Штангамен отырып тұру | 55            | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг |
|   |                       | 60            | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг |
|   |                       | 66            | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг |
|   |                       | 70            | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | ниже 60 кг | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | ниже 60 кг |
|   |                       | 80            | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 90 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг | 90 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг |
| 2 | Жатып көтеру          | 55            | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | 30 кг   | ниже 30 кг | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | 30 кг   | ниже 30 кг |
|   |                       | 60            | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | ниже 35 кг | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | ниже 35 кг |
|   |                       | 66            | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | ниже 40 кг | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | ниже 40 кг |
|   |                       | 70            | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг |
|   |                       | 80            | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг |
| 3 | Штанга Тартқыш        | 55            | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг |
|   |                       | 60            | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг |
|   |                       | 66            | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | ниже 75 кг | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | ниже 75 кг |
|   |                       | 70            | 95 кг   | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | ниже 80 кг | 95 кг   | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | ниже 80 кг |
|   |                       | 80            | 100 кг  | 95 кг   | 88 кг   | 85 кг   | ниже 85 кг | 100 кг  | 95 кг   | 88 кг   | 85 кг   | ниже 85 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 110 кг  | 105 кг  | 90 кг   | 88 кг   | ниже 88 кг | 110 кг  | 105 кг  | 90 кг   | 88 кг   | ниже 88 кг |

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



«БЕКТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
« 06 » 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
Мамандануы: армрестлинг, пауэрлифтинг, ауыр атлетика

| № | ЖАТТЫҒУЛАР                            | ЕРЛЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ӘЙЕЛДЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |                                       | 50    | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    | 50      | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 1 | Жүгіру 100 м                          | 12,2  | 12,5 | 12,7 | 12,8 | 13,0 | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,5 | 14,8 | 13,0    | 13,2 | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 | 15,0 | 15,2 |
| 2 | Орнынан тұрып ұзындыққа секіру (м)    | 2,60  | 2,55 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,10    | 2,08 | 2,05 | 2,03 | 2,0  | 1,8  | 1,7  | 1,5  | 1,4  | 1,2  |
| 3 | Турникке тартылу (рет)                | 20    | 18   | 16   | 15   | 13   | 11   | 9    | 7    | 5    | 3    |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4 | Еденен күш тұрғысында қол тұрып (рет) |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 20      | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



«БЕКТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«06» \_\_\_\_\_ » 2024 ж.

**НОРМАТИВТЕР  
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

**Мамандануы: армрестлинг, пауэрлифтинг, ауыр атлетика**

| № | ЖАТТЫҒУЛАР            | Салмақ санаты | ЕРЛЕР   |         |         |         |            | ӘЙЕЛДЕР |         |         |         |            |
|---|-----------------------|---------------|---------|---------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|------------|
|   |                       |               | 50 балл | 40 балл | 30 балл | 10 балл | 0          | 50 балл | 40 балл | 30 балл | 10 балл | 0          |
| 1 | Штангамен отырып тұру | 55            | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг |
|   |                       | 60            | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг |
|   |                       | 66            | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг |
|   |                       | 70            | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | ниже 60 кг | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | ниже 60 кг |
|   |                       | 80            | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 90 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг | 90 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг |
| 2 | Жатып көтеру          | 55            | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | 30 кг   | ниже 30 кг | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | 30 кг   | ниже 30 кг |
|   |                       | 60            | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | ниже 35 кг | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | 35 кг   | ниже 35 кг |
|   |                       | 66            | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | ниже 40 кг | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | 40 кг   | ниже 40 кг |
|   |                       | 70            | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | 45 кг   | ниже 45 кг |
|   |                       | 80            | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | 50 кг   | ниже 50 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг | 70 кг   | 65 кг   | 60 кг   | 55 кг   | ниже 55 кг |
| 3 | Штанга Тартқыш        | 55            | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | 65 кг   | ниже 65 кг |
|   |                       | 60            | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | 70 кг   | ниже 70 кг |
|   |                       | 66            | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | ниже 75 кг | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | 75 кг   | ниже 75 кг |
|   |                       | 70            | 95 кг   | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | ниже 80 кг | 95 кг   | 90 кг   | 85 кг   | 80 кг   | ниже 80 кг |
|   |                       | 80            | 100 кг  | 95 кг   | 88 кг   | 85 кг   | ниже 85 кг | 100 кг  | 95 кг   | 88 кг   | 85 кг   | ниже 85 кг |
|   |                       | 90 и выше     | 110 кг  | 105 кг  | 90 кг   | 88 кг   | ниже 88 кг | 110 кг  | 105 кг  | 90 кг   | 88 кг   | ниже 88 кг |

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



**НОРМАТИВТЕР  
АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ  
Мамандануы: БОКС**

| № | ЖАТТЫҒУЛАР  | ЕРЛЕР |    |    |    |    |    |   |                 | ӘЙЕЛДЕР |    |    |    |    |    |   |                 |
|---|---|-------|----|----|----|----|----|---|-----------------|---------|----|----|----|----|----|---|-----------------|
|   |   | 50    | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0               | 50      | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 0               |
| 1 | "Көлеңкемен бокстасу<br>"Имитациялық<br>жаттығуларында бокс<br>техникасын көрсету             | 20    | 15 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3 | 3 балл<br>төмен | 20      | 15 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3 | 3 балл<br>төмен |
| 2 | Бокс техникасын көрсету<br>тапсырма бойынша<br>қарсыласпен: "шартты жекпе-<br>жек (спарринг)" | 15    | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл<br>төмен | 15      | 13 | 10 | 6  | 5  | 3  | 1 | 1 балл<br>төмен |
| 3 | Боксшының арнайы<br>дайындығын анықтау:<br>"еркін тәсілде жұмыс жасау<br>(тапсырма бойынша)"  | 15    | 12 | 10 | 6  | 3  | 2  | 1 | 1 балл<br>төмен | 15      | 12 | 10 | 6  | 3  | 2  | 1 | 1 балл<br>төмен |

**Ескерту:**

Өрескел қателер:

- а) тепе-теңдікті жоғалтумен және құлаумен тіреулерде қозғалу;
- б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде тепе-теңдік пен үйлестірудің жоғалуы;

Маңызды қателер:

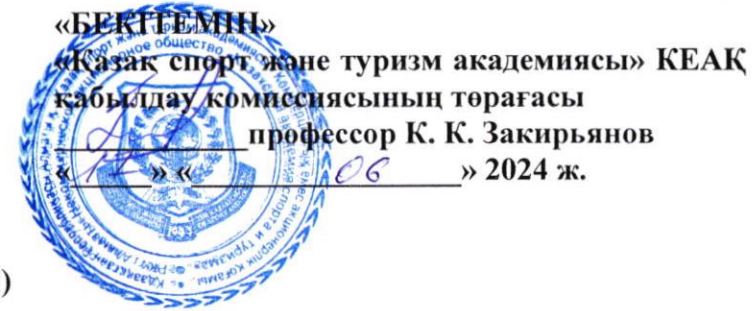
- а) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде қозғалыс, тепе-теңдік және тұтану динамикасының бұзылуы;
- б) соққылар мен қорғаныстарды орындау кезінде жабық жұдырықпен және көтерілген баспен соққылар;

Кішігірім қателер:

- а) қозғалыстардағы, соққылардағы және қорғаныстардағы кеңістіктік-уақытша сипаттамалардың шамалы бұзылуы;
- б) спорт түрінің ережелері бойынша жабдықтардағы бұзушылықтар.

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.



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

| № | ЖАТТЫҒУЛАР   | ЕРЛЕР |    |    |   |              | ӘЙЕЛДЕР |    |    |   |              |
|---|--|-------|----|----|---|--------------|---------|----|----|---|--------------|
|   |  | 20    | 15 | 10 | 5 | 0            | 20      | 15 | 10 | 5 | 0            |
| 1 | "Көлеңкемен күрес"Имитациялық жаттығуларында бокс техникасын көрсету | 10    | 9  | 8  | 3 | 3 балл төмен | 10      | 9  | 8  | 3 | 3 балл төмен |
| 2 | Бокс техникасын көрсету тапсырма бойынша серіктеспен: "шартты күрес" | 5     | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен | 5       | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен |
| 3 | Боксшының арнайы дайындығын анықтау:"еркін күрес"                    | 5     | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен | 5       | 3  | 8  | 1 | 1 балл төмен |

**Ескерту:**

Дөрекі қателер:

- а) жаттығулар тепе-теңдікті жоғалту, жіберіп алу, сәтсіздік, "ашық қолғап" және соққылармен орындалады);
- б) ұсынылған "шартты ұрыс"тапсырмаларының шарттарын орындамау.

Маңызды қателер:

- а) қажетті қашықтықты жоғалтумен қорғаныс және соққы әрекеттеріндегі шамадан тыс амплитудасы.
- б) жаттығулар үйлестіруді жоғалтумен және қорғаныс әрекеттерінің уақытша сипаттамаларын бұзумен орындалды: (кешігумен);

Кішігірім қателер:

- а) жаттығулар соқпалы іс-қимылдар сипаттамаларының шамалы бұзылуларымен орындалды (жұдырықты қою, соқпалы қашықтықты жоғалту);
- б) жаттығулар шабуылдарда және қорғаныс әрекеттерінде жеткіліксіз амплитудамен орындалады.

Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі  
кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Ахмадиев Т.М.





**НОРМАТИВТЕР**  
**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**  
**Мамандануы: БОКС**

| № | ЖАТТЫҒУЛАР                            | ЕРЛЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ӘЙЕЛДЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |                                       | 50    | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    | 50      | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   | 20   | 15   | 10   | 5    |
| 1 | Жүгіру 100 м                          | 12,2  | 12,5 | 12,7 | 12,8 | 13,0 | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,5 | 14,8 | 13,0    | 13,2 | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 14,2 | 14,5 | 14,8 | 15,0 | 15,2 |
| 2 | Орнынан тұрып ұзындыққа секіру (м)    | 2,60  | 2,55 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,10    | 2,08 | 2,05 | 2,03 | 2,0  | 1,8  | 1,7  | 1,5  | 1,4  | 1,2  |
| 3 | Турникке тартылу (рет)                | 20    | 18   | 16   | 15   | 13   | 11   | 9    | 7    | 5    | 3    |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4 | Еденен күш тұрғысында қол тұрып (рет) |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 20      | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |

**Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы**

**Ахмадиев Т.М.**