




1. Мамандану бойынша нормативтер.
Су спорт түрлері

№	ЦИКЛДІК СПОРТ ТҮРЛЕРІ	Ерлер											Әйелдер										
		50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Арнайы дене дайындығы (су спорты түрлері үшін)																							
1	50 м еркін стильде жүзу (сек.)	25.50	27.37	29.25	31.12	33.00	36.00	39.00	42.5	46.00	Орындамады, бірақ әрекет жасалды	Орындамады	29.50	30.87	32.25	34.12	36.00	39.00	42.00	45.5	49.00	Невыполнила	Невыполнила
Таңдалған спорт түрі техникасын көрсету (су спорт түрлері үшін)																							
1	100 м кешенді жүзу	1:07.00	1:12.00	1:17.00	1:21.5	1:26.00	1:33.00	1:40.00	1:46.5	1:53.00	Орындамады, бірақ әрекет жасалды	Орындамады	1:14.00	1:19.00	1:24.00	1:28.5	1:33.00	1:43.00	1:53.00	1:76.5	2:00.00	Орындамады, бірақ әрекет жасалды	Орындамады
Ескерту: бассейннің ұзындығы – 25 м.																							

Гимнастика және жүзу пәндік комиссиясының төрағасы

Кожиков Н.К.

«БЕКІТЕМІН»
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ
 қабылдау комиссиясының төрағасы
 профессор **К. К. Закирьянов**
 «16» «16» 2026 ж

1. Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер
(Гимнастика, фитнес, жүзу)

ЖАТТЫҒУ	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	Ұпайлар																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. 100 м 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
4×9 м челнокты жүгіру, сек. (ерлер/әйелдер).	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0
2. Кермеде тартылу, саны (рет).	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7										
Тіреліп жатып қолды бүгіп-жазу, рет саны.											16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Гимнастикалық қабырғада асылып тұрып аяқтарды көтеріп-түсіру, рет саны	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11										
Шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру, 30 секундағы рет саны.											20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3. Орнынан 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. 1000 м жүгіру, мин. (ерлер) 500 м 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
Берпи жаттығуы, 30	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	12	11	10	9	8	7	6	5	4	2

