


«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

«БЕКІТЕМІН»

«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ

қабылдау комиссиясының төрағасы

профессор К. К. Закирьянов

«16» «16» 2026 ж



1. Мамандану бойынша нормативтер

Гимнастика, фитнес

№	Күрделі- координациялық 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									
Таңдалған спорт түрі техникасын көрсету (гимнастика түрлері)																																
1	Тік тұрып, аяқтарды бірге қойып алға еңкею, қолмен жіліншікті ұстап 5 секунд ұстап тұру (ерлер/әйелдер)	Іш пен кеуде санға тығыз жабысады	Кеуденда йақ тиеді	Маңдай аяқ тиеді	Алақанда р еден жатады	Алақанда р еден тиеді	Саусақ ұштары еденге тиеді	Саусақтарына тиеді	Саусақтары тобық тиеді	Саусақтары жіліншікке тиеді	Саусақтары тізеге тиеді	Саусақтары тарсанға тиеді	Іш пен кеуде санға тығыз жабысады	Кеуде мен маңдай аяқ тиеді	Маңдай аяқ тиеді	Алақанда р еден жатады	Алақанда р еден тиеді	Саусақтары еденге тиеді	Саусақтарына тиеді	Саусақтары жіліншікке тиеді	Саусақтары тізеге тиеді	Саусақтары тарсанға тиеді	Іш пен кеуде санға тығыз жабысады	Кеуде мен маңдай аяқ тиеді	Маңдай аяқ тиеді	Алақанда р еден жатады	Алақанда р еден тиеді	Саусақтары еденге тиеді	Саусақтарына тиеді	Саусақтары жіліншікке тиеді	Саусақтары тізеге тиеді	Саусақтары тарсанға тиеді

2	«Көпір» жаттығуы, 3 секунд ұстап тұру (ерлер/әйелдер)	Қолдар тік, аяқтар түзу	Қолдар тік, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 150°-тан аспайды, аяқтар түзу	Қолдар тік күйден 150°-тан аспайды, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 300°-тан аспайды, аяқтар түзу	Қолдар тік күйден 300°-тан аспайды, аяқтар түзу	Қолдар тік күйден 450°-тан, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 450°-тан асады	Қолдар мермен аяқтар бүгілген	Бас еденге тиеді	Қолдар тік, аяқтар түзу	Қолдар тік, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 150°-тан аспайды, аяқтар түзу	Қолдар тік күйден 150°-тан аспайды, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 300°-тан аспайды, аяқтар түзу	Қолдар тік күйден 450°-тан, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 450°-тан, аяқтар бүгілген	Қолдар тік күйден 450°-тан асады, аяқтар алшақ қойылған	Қолдар мен аяқтар бүгілген	Бас еденге тиеді	
3	Шпагаттың 3 түрі, қолдар екі жаққа созылған, 5 секунд ұстап тұру (ерлер/әйелдер)	Еденге толық тиіп тұру, 5 секунд ұстап тұру	Еденге толық тиіп тұру, 3 секунд ұстап тұру	Артқы сан ашылған, 5 секунд ұстап тұру	Артқы сан ашылған, 3 секунд ұстап тұру	Артқы сан еденге тимейді, 5 секунд ұстап тұру	Артқы сан еденге тимейді, 3 секунд ұстап тұру	Артқы аяқ бүгілген, фиксациясыз	Артқы аяқ бүгілген, қолдар еденде	Еденге жартылай иіп тұру, қолдар еденде	Артқы тізеге отырып тұру, қолдар еденде	Шпагат жоқ	Еденге толық тиіп тұру, 5 секунд ұстап тұру	Еденге толық тиіп тұру, 3 секунд ұстап тұру	Артқы сан ашылған, 5 секунд ұстап тұру	Артқы сан еденге тимейді, 5 секунд ұстап тұру	Артқы сан еденге тимейді, 3 секунд ұстап тұру	Артқы аяқ бүгілген, фиксациясыз	Артқы қызыл аяқ бүгілген, қолдар еденде	Еденге жартылай иіп тұру, қолдар еденде	Артқы тізеге отырып тұру, қолдар еденде	Шпагат жоқ

																				е н д е			
4	«Арабеск» / «пассе» тепе-теңдігі, секунд (ерлер/әйелдер)	20	17	15	13	11	9	7	5	4	2	0	20	17	15	13	11	9	7	5	4	2	0

Гимнастика және жүзу пәндік комиссиясының төрағасы



Кожиков Н.К.