

**ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
(мамандану грек-рим, еркін және әйелдер күресі, дзюдо, самбо, грепплинг)

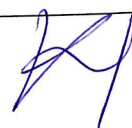
Жаттығулар	Ерлер										Әйелдер									
	Үпайлар																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
1. 100 м жүгіру (сек) ер. әйел.	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3
2. Кермеде тартылу (рет саны) ер	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7										
Шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеріп отыру (рет саны 1 мин.) әйел.											31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3. Орнынан ұзындыққа секіру (см). ер.әйел.	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.) ер.	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
500 м жүгіру (мин.) әйел.																				

**Ескертпе :** 1. 100 м, 500 м, 1000 м жүгіру нормативін орындау кезінде уақыт барлық қашықтық толық аяқталған сәтте есептеледі

2. Кермеде тартылу кезінде қолдар толық жазылған қалыпта және иек керменін үстінен асып көтеріліп белгіленуі қажет.

3. Шалқасынан жатқан қалыптан денені көтеру жаттығуы аяқтарды жерден көтермей және денені толық жазу арқылы орындалады.

Күрес кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**

(мамандандану грек-рим, еркін және әйелдер күресі, дзюдо, самбо, грепплинг)

№	А. Арнайы жаттығулар	Ұпайлар	Ерлер		Әйелдер
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау -басты кілемде баспен, қолдар «ілемке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді. (нормативті уақыттан 10 рет)	50	22 сек.	25 сек.	25 сек.
		45	23 сек.	26 сек.	26 сек.
		40	24 сек.	27 сек.	27 сек.
		35	25 сек.	28 сек.	28 сек.
		30	26 сек.	29 сек.	29 сек.
		25	27 сек.	30 сек.	30 сек.
		20	28 сек.	31 сек.	31 сек.
		15	29 сек.	32 сек.	32 сек.
		10	30 сек.	33 сек.	33 сек.
		5	31 сек.	34 сек.	34 сек.
0	32 сек.	35 сек.	35 сек.		
2	«Көпірде айнала жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілемпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 5 рет)	50	29 сек.	32 сек.	32 сек.
		45	30 сек.	33 сек.	33 сек.
		40	31 сек.	34 сек.	34 сек.
		35	32 сек.	35 сек.	35 сек.
		30	33 сек.	36 сек.	36 сек.
		25	34 сек.	37 сек.	37 сек.
		20	35 сек.	38 сек.	38 сек.
		15	36 сек.	39 сек.	39 сек.
		10	37 сек.	40 сек.	40 сек.
		5	38 сек.	41 сек.	41 сек.
0	39 сек.	42 сек.	42 сек.		

№	Б. Спорттық күрес техникасы	Ұпайлар	Ерлер	Әйелдер
1	«Манекенді қол мен денеден ұстап жамбастан асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	50	29 сек	33 сек
		45	30 сек	34 сек
		40	31 сек	35 сек
		35	32 сек	36 сек
		30	33 сек	37 сек
		25	34 сек	38 сек
		20	35 сек	39 сек
		15	36 сек	40 сек
		10	37 сек	41 сек
		5	38 сек	42 сек
		0	40 сек	44 сек
2	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	50	32 сек.	35 сек.
		45	33 сек.	36 сек.
		40	34 сек.	37 сек.
		35	35 сек.	38 сек.
		30	36 сек.	39 сек.
		25	37 сек.	40 сек.
		20	38 сек.	41 сек.
		15	39 сек.	42 сек.
		10	40 сек.	43 сек.
		5	41 сек	44 сек
		0	42 сек	45 сек

**ЕСКЕРТПЕ:** жаттығуларда манекеннің салмағы

65 келіге дейінгі барлық салмақ категориялары үшін -24 кг,  
85 келіге дейінгі барлық салмақ санаттары үшін 28 кг.  
85 келіден жоғары барлық салмақ санаттары үшін

Күрес кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
 (мамандандану грек-рим, еркін және әйелдер күресі, дзюдо, самбо, грепплинг)

№	А. Арнайы жаттығулар	Ұпайлар	Ерлер		Әйелдер
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау .-басты кілемде баспен, қолдар «ілемке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді. (нормативті уақыттан 10 рет)	50	22 сек.	25.сек.	
		45	23 сек.	26.сек.	
		40	24 сек.	27 сек.	
		35	25 сек.	28.сек.	
		30	26 сек.	29 сек.	
		25	27 сек.	30 сек.	
		20	28 сек.	31.сек.	
		15	29 сек.	32.сек.	
		10	30 сек.	33.сек.	
		5	31 сек	34 сек	
0	32 сек	35 сек			
2	«Көпірде айнала жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілемкпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 5 рет)	50	29 сек.	32 сек.	
		45	30 сек.	33 сек.	
		40	31 сек.	34 сек.	
		35	32 сек.	35 сек.	
		30	33 сек.	36 сек.	
		25	34 сек.	37 сек.	
		20	35 сек.	38 сек.	
		15	36 сек.	39 сек.	
		10	37 сек.	40 сек.	
		5	38 сек	41 сек	
0	39 сек	42 сек			

№	Б. Спорттық күрес техникасы	Ұпайлар	Ерлер	Әйелдер
1	«Манекенді қол мен денеден ұстап жамбастан асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	50	29 сек	33 сек
		45	30 сек	34 сек
		40	31 сек	35 сек
		35	32 сек	36 сек
		30	33 сек	37 сек
		25	34 сек	38 сек
		20	35 сек	39 сек
		15	36 сек	40 сек
		10	37 сек	41 сек
		5	38 сек	42 сек
		0	40 сек	44 сек
2	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	50	32 сек.	35 сек.
		45	33 сек.	36 сек.
		40	34 сек.	37 сек.
		35	35 сек.	38 сек.
		30	36 сек.	39 сек.
		25	37 сек.	40 сек.
		20	38 сек.	41 сек.
		15	39 сек.	42 сек.
		10	40 сек.	43 сек.
		5	41 сек	44 сек
		0	42 сек	45 сек

**ЕСКЕРТПЕ:** жаттығуларда манекеннің салмағы

65 келіге дейінгі барлық салмақ категориялары үшін -24 кг,

85 келіге дейінгі барлық салмақ санаттары үшін 28 кг.

85 келіден жоғары барлық салмақ санаттары үшін

Күрес кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы



Т.Т. Кожамжаров

**МАМАНДАНУ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
 (мамандану: грек-рим, еркін және әйелдер күресі, дзюдо, самбо, грепшлинг)  
**оқытудың қысқартылған түрі**

№	А. Арнайы жаттығулар	Ұпайлар	Ерлер	Әйелдер
1	«Көпірден бұрылу» жаттығуын орындау -басты кілемде баспен, қолдар «ілмекке» біріктіріледі, білек кілемге тиеді. (нормативті уақыттан 10 рет)	20 15 10 5 0	22 сек.	25 сек.
			23 сек.	26 сек.
			24 сек.	27 сек.
			25 сек.	28 сек.
			26 сек.	29 сек.
2	«Көпірде айнала жүгіру» жаттығуын орындау - көпір, қолдар «ілмекпен» біріктірілген білек кілемге тиеді. (әр жағына 5 рет)	20 15 10 5 0	29 сек.	32 сек.
			30 сек.	33 сек.
			31 сек.	34 сек.
			32 сек.	35 сек.
			33 сек.	36 сек.
№	Б. Спорттық күрес техникасы	Ұпайлар	Ерлер	Әйелдер
1	«Манекенді қол мен денеден ұстап жамбастан асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	20 15 10 5 0	29 сек	33 сек
			30 сек	34 сек
			31 сек	35 сек
			32 сек	36 сек
			33 сек	37 сек
2	«Манекенді кеудеден асырып лақтыру» жаттығуы уақытқа орындау (10 рет уақытқа)	20 15 10 5 0	32 сек.	35 сек.
			33 сек.	36 сек.
			34 сек.	37 сек.
			35 сек.	38 сек.
			36 сек.	39 сек.

**ЕСКЕРТПЕ:** жаттығуларда манекеннің салмағы

65 кг дейінгі барлық салмақ категориялары үшін -24 кг,  
 85 келіге дейінгі барлық салмақ санаттары үшін 28 кг.  
 85 келіден жоғары барлық салмақ санаттар