

«БЕКІТЕМІН»  
«Қазақ спорт және туризм академиясы» КЕАҚ  
қабылдау комиссиясының төрағасы  
профессор К. К. Закирьянов  
«16» «06» 2026 ж

**1. ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ**  
**(Толық оқу мерзімі бойынша)**

| ЖАТТЫҒУЛАР                                                                                                                                                                                                              | ЕР АДАМДАР |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ӘЙЕЛДЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                         | ҰПАЙ       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                         | 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/<br>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. Тартылу (рет)<br>ерлер: көлденең берілгенде<br>тартылу<br>әйелдер: арқамен жатып көтеру<br>(рет/мин)<br>Мысалы:<br>тіректе жатқан күйде қолды бүгу және жазу<br>(тапсырушының таңдауы бойынша) (рет)<br>+90 кг ерлер | 16         | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 31      | 30   | 29   | 28   | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   |
| 3. Орнынан ұзындыққа секіру<br>(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<br>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 |

Ескертпелер: 1. 100 м, 500 м және 1000 м қашықтықтарына жүгіру нормативтерін орындаған кезде уақыт бүкіл қашықтықты аяқтаған сәтте тіркеледі.  
2. Көлденең берілгенде тартылу жаттығуын орындаған кезде қолдар толық жазылуы және иек берілгеннен жоғары деңгейде бекітілуі тиіс.  
3. Арқамен жатқан күйден денені көтеру жаттығуы аяқтарды жерден үзбей, денені толық жазу арқылы орындалады.  
4. Тіректе жатқан күйде қолды бүгу және жазу жаттығуы қолдар тік тұрған күйден басталып, дене бастан өкшеге дейін түзу сызықты сақтай отырып, кеуде тірекке тигенше (немесе шынтақ буынындағы бұрыш 90°-тан кем болмағанша) төмен түсіріліп, жоғары көтерілгенде қолдар толық жазылуы қажет.

ҚазҰСТ кафедрасының пәндік комиссиясының төрағасы

Дәукей Д.С.

**2. ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ БОЙЫНША НОРМАТИВТЕР**  
**Тоғызқұмалақ, көкпар, ат спорты, қазақ күресі, ҰСТ**  
**(Қысқартылған оқу мерзімі бойынша)**

| ЖАТТЫҒУЛАР                                                                                                                                                                                                              | ЕР АДАМДАР |      |      |      |      |      |      |      |      |      | ӘЙЕЛДЕР |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                         | ҰПАЙ       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                         | 20         | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    | 20      | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 1. 100 м жүгіру (сек) ерлер/<br>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. Тартылу (рет)<br>ерлер: көлденең берілгенде<br>тартылу<br>әйелдер: арқамен жатып көтеру<br>(рет/мин)<br>Мысалы:<br>тіректе жатқан күйде қолды бүгу және жазу<br>(тапсырушының таңдауы бойынша) (рет)<br>+90 кг ерлер | 16         | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 31      | 30   | 29   | 28   | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   |
| 3. Орнынан ұзындыққа секіру<br>(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<br>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 |

Ескертпелер: 1. 100 м, 500 м және 1000 м қашықтықтарына жүгіру нормативтерін орындаған кезде уақыт бүкіл қашықтықты аяқтаған сәтте тіркеледі.  
2. Көлденең берілгенде тартылу жаттығуын орындаған кезде қолдар толық жазылуы және иек берілгеннен жоғары деңгейде бекітілуі тиіс.  
3. Арқамен жатқан күйден денені көтеру жаттығуы аяқтарды жерден үзбей, денені толық жазу арқылы орындалады.  
4. Тіректе жатқан күйде қолды бүгу және жазу жаттығуы қолдар тік тұрған күйден басталып, дене бастан өкшеге дейін түзу сызықты сақтай отырып, кеуде тірекке тигенше (немесе шынтақ буынындағы бұрыш 90°-тан кем болмағанша) төмен түсіріліп, жоғары көтерілгенде қолдар толық жазылуы қажет.