

Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтерін бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2014 жылы 13 маусымда № 9518 тіркелді.

Ескерту. Тақырыбы жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 04.01.2024 № 4 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

"Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы" Қазақстан Республикасының Заңы 7-бабының 8) тармағына сәйкес, Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жүйесін жетілдіру мақсатында **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтері бекітілсін.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Қорғаныс министрінің 04.01.2024 № 4 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2. Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігі Спорт комитетінің төрағасы – Армия орталық спорт клубының бастығы:

1) заңнамада белгіленген тәртіппен осы бұйрықты мемлекеттік тіркеу үшін Қазақстан Республикасының Әділет министрлігіне жолдасын;

2) мемлекеттік тіркелгеннен кейін он күн ішінде осы бұйрықтың көшірмесін ресми жариялау үшін бұқаралық ақпарат құралдарына және "Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің Республикалық құқықтық ақпарат орталығы" шаруашылық жүргізу құқығындағы "Әділет" мемлекеттік республикалық кәсіпорынының ақпараттық-құқықтық жүйесіне жолдасын;

3) ресми жарияланғаннан кейін Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің веб-сайтына орналастырсын.

3. Бұйрықтың орындалуын бақылау Қорғаныс министрінің бірінші орынбасары – Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының бастығы генерал-полковник С.Ә. Жасұзақовқа жүктелсін.

4. Бұйрық лауазымды адамдарға, оларға қатысты бөлігінде жеткізілсін.

5. Бұйрық алғаш ресми жарияланған күнінен бастап он күнтізбелік күн өткен соң күшіне енгізіледі.

С. Ахметов

Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтері

Ескерту. Нормативтер жаңа редакцияда – ҚР Қорғаныс министрінің 04.01.2024 № 4 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі); өзгеріс енгізілді – ҚР Қорғаныс министрінің 30.05.2025 № 651 (19.05.2025 бастап қолданысқа енгізіледі) бұйрықтарымен.

[illegible]

5.	лып көтерілу									
6.	Белтемі рде күшпен көтерілу									
7.	Белтемі рде біріктірілген күштік жаттығу									
8.	Қоссыр ықта тірене тұрып қолды бұгу және жазу									
9.	Қоссыр ықта тірек бұрышы									
10.	Қоссыр ықтағы жаттығулар кешені									
11.	Аяқтарды екі жаққа жаза, төрттағана арқылы ұзындыққа секіру									
12.	Аяқтарды екі жаққа жаза, гимнастикалық аттан									

[illegible]

[illegible]

	ымға шаңғы сайысы										
45.	1 0 шакыр ымға шаңғы сайысы										
46.	Бөлімш е құрамы нда шаңғы мен 5 шакыр ымға жүру										
47.	Бөлімш е құрамы нда шаңғы мен 10 шакыр ымға жүру										
48.	Спортт ы қ нысанд а 100 метрге жүзу										
49.	Қаруме н киім-ке шекте жүзу										
50.	Ұзынд ыққа сүңгу										
51.	Алты есекті ялдард ы есу										

Кестенің жалғасы

Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар											
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шыжас тобы	7-ші жас тобы					

Кестенің жалғасы

[illegible]

Ескертпе:

– тартылатын санаттар.

"Қоссырықтағы жаттығулар кешені" жаттығуына әскери оқу орындарының курсанттары мен кадеттері және дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар тартылады.

Жаттығулар "Қазақстан Республикасы Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы қағидаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 10 тамыздағы № 438 бұйрығының 10, 11, 12, 13, 14, 15-қосымшаларында (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 15729 болып тіркелген) айқындалған шарттарға сәйкес орындалады.

Жаттығуларды орындағаны үшін нәтижеге түзету

Дене шынықтыру дайындығын бағалау кезінде нормативтерге киім нысанына және қоршаған ортаның ауа температурасына негізделген түзетулер енгізіледі:

1) жазғы далалық киім нысанында жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету;

2) қысқы далалық киім нысанында жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету;

3) ауа температурасы " -15°C " төмен, " $+30^{\circ}\text{C}$ " жоғары болғанда, шаңғы жарысы және шаңғымен жүгіру үшін – " $+1^{\circ}\text{C}$ " жоғары болғанда жаттығуды орындау кезінде нормативті жеңілдету.

Р/с №	Атауы	Жаттығу нөмірі	Өлшем бірлігі	Нәтижеге түзету		
				1)	2)	3)
1.	Белтемірде тартылу	3	неше рет	1	-	1
2.	Белтемірге аяқтарды көтеру	4	неше рет	1	-	1
3.	Белтемірде аударылып көтерілу	5	неше рет	1	-	1
4.	Белтемірде күшпен көтерілу	6	неше рет	1	-	1
5.	Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу	7	неше рет	1	-	1
6.	Қоссырықта тірене тұрып қолды бүгу және жазу	8	неше рет	2	-	2
7.	Қоссырықта тірек бұрышы	9	секунд	2	-	2
8.	100 метрге жүгіру	34	секунд	1	-	1
9.	10x10 метрге қайталамалы жүгіру	35	секунд	1	-	1
10.	400 метрге жүгіру	36	секунд	5	-	5
11.	1000 метрге жүгіру	37	секунд	10	15	15
12.	3000 метрге жүгіру	38	минут, секунд	0,50	1,0	1,0

13.	5000 метрге жүгіру	39	минут, секунд	1,30	2,0	2,0
14.	5 километр қашықтыққа жүгіру	42	минут, секунд	-	1,0	1,0
15.	10 километр қашықтыққа жүгіру	43	минут, секунд	-	2,0	2,0
16.	5 шақырымға шаңғы сайысы	44	минут, секунд	2,0	-	2,0
17.	10 шақырымға шаңғы сайысы	45	минут, секунд	4,0	-	4,0

Ескертпе: киім нысаны мен ауа температурасына қатысты нормативтерді жеңілдету көзделетін шарттар қатар келген жағдайда ауа температурасына байланысты нормативті жеңілдету ескеріледі.

Дене шынықтыру дайындығын бағалау кестесі

Әскери қызметшілердің санаты	Шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл	Дене шынықтыру дайындығын бағалау								
		бір жаттығудағы	екі жаттығудағы	үш жаттығудағы						
		Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері бөлімшелерінің, барлау және десантық-шабуылдау бөлімшелерінің	30	60	40	30	120	80	60	180		90

Әскери қызметшілері									120	
Әскери қызметшілердің басқару санаты және әскери оқу орындарына түсуге кандидаттар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60
Азаматтар	20	60	40	20	120	80	40	180	120	60
Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі										
Жоғары біліктілік деңгей								Орташа балл 95 балл және одан жоғары		
I біліктілік деңгей								Орташа балл 85 – 94 балл		
II біліктілік деңгей								Орташа балл 75 – 84 балл		

Кестенің жалғасы

Дене шынықтыру дайындығын бағалау					
т ө р т жаттығудағы	бес жаттығудағы				
Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық	Өте жақсы	Жақсы	Қанағаттанарлық
240	160	120	300	200	150
240	160	80	300	200	100
240	160	80	300	200	100
Дене шынықтыру дайындығының біліктілік деңгейі					
Орташа балл 95 балл және одан жоғары					
Орташа балл 85 – 94 балл					
Орташа балл 75 – 84 балл					

Ескертпе:

1. Әскери қызметшінің және азаматтардың дене шынықтыру дайындығы дене шынықтыру дайындығын бағалау кестесіне сәйкес анықталады. Шекті деңгейге жетпеген, жаттығулардың бірінде ең төменгі балл жинамаған әскери қызметші немесе азамат "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады.

2. Балл есептелетін кестеде көзделмеген нәтижені орындаған жағдайда (неше рет, уақыт көрсеткіші) бір саты төмен балл анықталады. Мысалы: 1-ші жас тобындағы әскери қызметшінің № 38 жаттығудағы нәтижесі "12.43" болса, оған 28 балл беріледі.

3. Әскери оқу орындарына түсетін азаматтар мынадай жаттығулар бойынша бағаланады:

жас жігіттер – 100 метрге жүгіру, белтемірге тартылу және 3000 метрге жүгіру;
қыздар – 100 метрге жүгіру, кешенді күштік жаттығу және 1000 метрге жүгіру.

4. Әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер әскери оқу орнына түсу кезінде үш жаттығу бойынша бағаланады (белтемірге тартылу, 100 метрге жүгіру, 3000 метрге жүгіру).

5. Қатардағы жауынгерлер, сержанттар және офицерлер құрамының лауазымдарында келісімшарт бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер әскери оқу орнына түсу кезінде мынадай жаттығулар бойынша бағаланады:

бірінші, екінші, үшінші, төртінші жас тобы – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 3000 метрге жүгіру;

бесінші жас тобы – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру ;

алтыншы, жетінші, сегізінші жас тобы – белтемірде тартылу және 1000 метрге жүгіру;

бірінші және екінші жас тобындағы әскери қызметші әйелдер – 100 метрге жүгіру, кешенді күш жаттығуы және 1000 метрге жүгіру;

үшінші және одан жоғары жас тобындағы әскери қызметші әйелдер – кешенді күштік жаттығу және 1000 метрге жүгіру.

6. Әскери оқу орнына түсу кезінде жаттығуды орындау үшін бір мүмкіндік беріледі. Жекелеген жағдайларда (қолы тайып кетсе, құлаған кезде) тексеруші әскери қызметшіге жаттығуды қайтадан орындауға рұқсат береді.

7. Әскери оқу орнына түсу кезінде тағайындалған жаттығудың біреуін дәлелсіз себеппен орындамаған әскери қызметшінің дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықсыз" деп бағаланады, бірақ сырқатына немесе жарақат алуына байланысты жаттығуды орындау мүмкіндігі болмаған кезде тексеруші жаттығуды басқа сондай қасиетті жаттығумен ауыстырады, бұл ретте оның дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықтан" жоғары бағаланбайды.

8. Әскери оқу орнына түсу кезінде әскери қызметші төзімділікке арналған жаттығуды орындаудан босатылған жағдайда оның дене шынықтыру дайындығы "қанағаттанарлықтан" жоғары бағаланбайды.

9. Резервтегі әскери қызметті өткеріп жүрген әскери қызметшілер ӘОО-ға оқуға түсу кезінде үш жаттығу бойынша бағаланады (белтемірде тартылу, 100 метрге жүгіру, 3000 метрге жүгіру) және мынадай жаттығулар бойынша бағаланады:

ерлер:

бірінші, екінші, үшінші, төртінші жас топтары – 100 метрге жүгіру, белтемірде тартылу және 3000 метрге жүгіру;

45	17	16	15	-	-	-	-	-
40	16	15	14	11	10	9	8	7
35	15	14	13	-	-	-	-	-
30	14	13	12	10	9	8	7	6
25	13	12	11	-	-	-	-	-
20	12	11	10	9	8	7	6	4

№ 4 жаттығу "Белтемірге аяқтарды көтеру"

	Әскери қызметші ерлер						Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары және кадеттері	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер
60 балдан жоғары – 1 рет - 5 балл							
60	17	16	15	14	14	15	14
55	16	15	14	13	13	14	13
50	15	14	13	12	12	13	12
45	14	13	12	11	11	12	11
40	13	12	11	10	10	11	10
35	12	11	10	9	9	10	9
30	11	10	9	8	8	9	8
25	10	9	8	7	7	8	7
20	9	8	7	6	6	7	6

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы
60	20	19	18	17	12	11	10
55	19	18	17	16	-	-	-
50	18	17	16	15	11	10	9
45	17	16	15	14	-	-	-
40	16	15	14	13	10	9	8
35	15	14	13	12	-	-	-
30	14	13	12	11	9	8	7
25	13	12	11	10	-	-	-
20	12	11	10	9	8	7	6

№ 5 жаттығу "Белтемірде аударылып көтерілу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер					Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Жас жігіттер
60	13	12	11	10	11	11
55	12	11	10	9	10	10
50	11	10	9	8	9	9
45	10	9	8	7	8	8
40	9	8	7	6	7	7
35	8	7	6	5	6	6
30	7	6	5	4	5	5
25	6	5	4	3	4	4
20	5	4	3	2	3	3

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-
45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-
25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

№ 6 жаттығу "Белтемірде күшпен көтерілу"

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Әскери қызметші ерлер			Азаматтар
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Жас жігіттер
60	13	12	11	11
55	12	11	10	10
50	11	10	9	9

45	10	9	8	8
40	9	8	7	7
35	8	7	6	6
30	7	6	5	5
25	6	5	4	4
20	5	4	3	3

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-
45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-
25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

№ 7 жаттығу "Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу"

60 балдан жоғары – 1 цикл 20 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері
60	5	4
40	4	3
20	3	2

60 балдан жоғары – 1 цикл 20 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	7	6	5	2	1
40	6	5	4	-	-
20	5	4	3	1	-

Ескертпе: осы жаттығу бойынша "Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері, барлау және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері" санаты үшін шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл – 20.

№ 8 жаттығу "Қоссырықта тірене тұрып қолды бүгу және жазу"

	Әскери қызметші ерлер								Азаматтар
								Қызметі Қызметі	

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткере тін әскери қызметшілер	6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткере тін әскери қызметшілер	Жас жігіттер
60	22	20	18	16	13	12	11	10	17	18	16
55	21	19	17	15	12	11	10	9	16	17	15
50	20	18	16	14	11	10	9	8	15	16	14
45	19	17	15	13	10	9	8	7	14	15	13
40	18	16	14	12	9	8	7	6	13	14	12
35	17	15	13	11	8	7	6	5	12	13	11
30	16	14	12	10	7	6	5	4	11	12	10
25	15	13	11	9	6	5	4	3	10	11	9
20	14	12	10	8	5	4	3	2	9	10	8

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	25	23	21	15	12	11	10	9
55	24	22	20	-	-	-	-	-
50	23	21	19	14	11	10	9	8
45	22	20	18	-	-	-	-	-
40	21	19	17	13	10	9	8	7
35	20	18	16	-	-	-	-	-
30	19	17	15	12	9	8	7	6
25	18	16	14	-	-	-	-	-
20	17	15	13	11	8	7	6	4

№ 9 жаттығу "Қоссырықта тірек бұрышы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру

Түркістан балл	дейін	жоғары	дейін	жоғары	дейін	жоғары	дейін	жоғары	дейін	70 кг жоғары
60	41	49	37	46	32	42	28	32	32	36
55	40	48	36	45	31	41	27	31	31	35
50	39	47	35	44	30	40	26	30	30	34
45	38	46	34	43	29	39	25	29	29	33
40	37	45	33	42	28	38	24	28	28	32
35	36	44	32	41	27	37	23	27	27	31
30	35	43	31	40	26	36	22	26	26	30
25	34	42	30	39	25	35	21	25	25	29
20	33	41	29	38	24	34	20	24	24	28

60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар													
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы							
	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары	70 кг дейін	70 кг жоғары
60	43	51	39	48	35	45	28	38	24	35	22	32	20	29
55	42	50	38	47	34	44	-	-	-	-	-	-	-	-
50	41	49	37	46	33	43	27	37	23	34	21	31	19	28
45	40	48	36	45	32	42	-	-	-	-	-	-	-	-
40	39	47	35	44	31	41	26	36	22	33	20	30	18	27
35	38	46	34	43	30	40	-	-	-	-	-	-	-	-
30	37	45	33	42	29	39	25	35	21	32	19	29	17	26
25	36	44	32	41	28	38	-	-	-	-	-	-	-	-
20	35	43	31	40	27	37	24	34	20	31	18	28	16	25

№ 16 жаттығу "Кешенді күштік жаттығу"

60 балдан жоғары	Әскери қызметші ерлер										Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан	2-ші жас тобы, 2-ші курс	3-ші жас	4-ші жас	5-ші жас	6-шы	7-ші жас	8-ші жас				

40	30	26	22	18	14	12	10	26	26	28	30	26
35	29	25	21	17	13	11	9	25	25	27	29	25
30	28	24	20	16	12	10	8	24	24	26	28	24
25	27	23	19	15	11	9	7	23	23	25	27	23
20	26	22	18	14	10	8	6	22	22	24	26	22

60 балдан жоғары – 1 рет 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	76	72	68	64	60	56	52	48
59	75	71	67	63	59	55	51	47
58	74	70	66	62	58	54	50	46
57	73	69	65	61	57	53	49	45
26	72	68	64	60	56	52	48	44
55	71	67	63	59	55	51	47	43
54	70	66	62	58	54	50	46	42
53	69	65	61	57	53	49	45	41
52	68	64	60	56	52	48	44	40
50	67	63	59	55	51	47	43	39
48	66	62	58	54	50	46	42	38
46	65	61	57	53	49	45	41	37
44	64	60	56	52	48	44	40	36
42	63	59	55	51	47	43	39	35
40	62	58	54	50	46	42	38	34
38	61	57	53	49	45	41	37	33
36	60	56	52	48	44	40	36	32
34	59	55	51	47	43	39	35	31
32	58	54	50	46	42	38	34	30
30	57	53	49	45	41	37	33	29
28	56	52	48	44	40	36	32	28
26	55	51	47	43	39	35	31	27
24	54	50	46	42	38	34	30	26
22	53	49	45	41	37	33	29	25
20	52	48	44	40	36	32	28	24

№ 19 жаттығу "Стационарлық дөңгелектегі жаттығу"

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер				
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін

	курсанттары	және кадеттері			әскери қызметшілер
60	34	35	36	37	36
58	34,2	35,2	36,2	37,2	36,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	36,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	36,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	36,8
50	35	36	37	38	37
48	35,2	36,2	37,2	38,2	37,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	37,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	37,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	37,8
40	36	37	38	39	38
38	36,2	37,2	38,2	39,2	38,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	38,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	38,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	38,8
30	37	38	39	40	39
28	37,2	38,2	39,2	40,2	39,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	39,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	39,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	39,8
20	38	39	40	41	40

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	34	35	36	37	38
58	34,2	35,2	36,2	37,2	38,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	38,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	38,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	37,8
50	35	36	37	38	39
48	35,2	36,2	37,2	38,2	39,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	39,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	39,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8
40	36	37	38	39	40
38	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8

30	37	38	39	40	41
28	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
20	38	39	40	41	42

№ 21 жаттығу "Белдемшедегі жаттығу"

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	36	37	38	38
58	36,2	37,2	38,2	38,2
56	36,4	37,4	38,4	38,4
54	36,6	37,6	38,6	38,6
52	36,8	37,8	38,8	38,8
50	37	38	39	39
48	37,2	38,2	39,2	39,2
46	37,4	38,4	39,4	39,4
44	37,6	38,6	39,6	39,6
42	37,8	38,8	39,8	39,8
40	38	39	40	40
38	38,2	39,2	40,2	40,2
36	38,4	39,4	40,4	40,4
34	38,6	39,6	40,6	40,6
32	38,8	39,8	40,8	40,8
30	39	40	41	41
28	39,2	40,2	41,2	41,2
26	39,4	40,4	41,4	41,4
24	39,6	40,6	41,6	41,6
22	39,8	40,8	41,8	41,8
20	40	41	42	42

60 балдан жоғары – 0,2 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жастобы	4-ші жастобы	5-ші жастобы
60	36	37	38	39	40
58	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
56	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4

54	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
52	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
50	37	38	39	40	41
48	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
46	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
44	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
42	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
40	38	39	40	41	42
38	38,2	39,2	40,2	41,2	42,2
36	38,4	39,4	40,4	41,4	42,4
34	38,6	39,6	40,6	41,6	42,6
32	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8
30	39	40	41	42	43
28	39,2	40,2	41,2	42,2	43,2
26	39,4	40,4	41,4	42,4	43,4
24	39,6	40,6	41,6	42,6	43,6
22	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8
20	40	41	42	43	44

№ 27 жаттығу "Бірыңғай кедергілер жолағында жалпы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер				
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	2.15	2.20	2.25	2.30	2.25
58	2.16	2.21	2.26	2.31	2.26
56	2.17	2.22	2.27	2.32	2.27
54	2.18	2.23	2.28	2.33	2.28
52	2.19	2.24	2.29	2.34	2.29
50	2.20	2.25	2.30	2.35	2.30
48	2.21	2.26	2.31	2.36	2.31
46	2.22	2.27	2.32	2.37	2.32
44	2.23	2.28	2.33	2.38	2.33
42	2.24	2.29	2.34	2.39	2.34
40	2.25	2.30	2.35	2.40	2.35
38	2.26	2.31	2.36	2.41	2.36
36	2.27	2.32	2.37	2.42	2.37

34	2.28	2.33	2.38	2.43	2.38
32	2.29	2.34	2.39	2.44	2.39
30	2.30	2.35	2.40	2.45	2.40
28	2.31	2.36	2.41	2.46	2.41
26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.42
24	2.33	2.38	2.43	2.48	2.43
22	2.34	2.39	2.44	2.49	2.44
20	2.35	2.40	2.45	2.50	2.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	2.10	2.15	2.20	2.40	3.00
58	2.11	2.16	2.21	-	-
56	2.12	2.17	2.22	2.41	3.01
54	2.13	2.18	2.23	-	-
52	2.14	2.19	2.24	2.42	3.02
50	2.15	2.20	2.25	-	-
48	2.16	2.21	2.26	2.43	3.03
46	2.17	2.22	2.27	-	-
44	2.18	2.23	2.28	2.44	3.04
42	2.19	2.24	2.29	-	-
40	2.20	2.25	2.30	2.45	3.05
38	2.21	2.26	2.31	-	-
36	2.22	2.27	2.32	2.46	3.06
34	2.23	2.28	2.33	-	-
32	2.24	2.29	2.34	2.47	3.07
30	2.25	2.30	2.35	-	-
28	2.26	2.31	2.36	2.48	3.08
26	2.27	2.32	2.37	-	-
24	2.28	2.33	2.38	2.49	3.09
22	2.29	2.34	2.39	-	-
20	2.30	2.35	2.40	2.50	3.10

№ 28 жаттығу "Кедергілер жолағындағы арнайы бақылау жаттығуы (әскери оқу орындары үшін)"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер
60	3.15	3.20	3.25
58	3.16	3.21	3.26
56	3.17	3.22	3.27

54	3.18	3.23	3.28
52	3.19	3.24	3.29
50	3.20	3.25	3.30
48	3.21	3.26	3.31
46	3.22	3.27	3.32
44	3.23	3.28	3.33
42	3.24	3.29	3.34
40	3.25	3.30	3.35
38	3.26	3.31	3.36
36	3.27	3.32	3.37
34	3.28	3.33	3.38
32	3.29	3.34	3.39
30	3.30	3.35	3.40
28	3.31	3.36	3.41
26	3.32	3.37	3.42
24	3.33	3.38	3.43
22	3.34	3.39	3.44
20	3.35	3.40	3.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-
48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59

22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

№ 29 жаттығу "Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамы үшін кедергілер жолағында арнайы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер				Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы		
60	3.15	3.20	3.25		3.25
58	3.16	3.21	3.26		3.26
56	3.17	3.22	3.27		3.27
54	3.18	3.23	3.28		3.28
52	3.19	3.24	3.29		3.29
50	3.20	3.25	3.30		3.30
48	3.21	3.26	3.31		3.31
46	3.22	3.27	3.32		3.32
44	3.23	3.28	3.33		3.33
42	3.24	3.29	3.34		3.34
40	3.25	3.30	3.35		3.35
38	3.26	3.31	3.36		3.36
36	3.27	3.32	3.37		3.37
34	3.28	3.33	3.38		3.38
32	3.29	3.34	3.39		3.39
30	3.30	3.35	3.40		3.40
28	3.31	3.36	3.41		3.41
26	3.32	3.37	3.42		3.42
24	3.33	3.38	3.43		3.43
22	3.34	3.39	3.44		3.44
20	3.35	3.40	3.45		3.45

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-

48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59
22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

№ 30 жаттығу "Бөлімше құрамында бірыңғай кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін)"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер
60	3.25	4.15	4.25
59	3.28	4.16	4.26
58	3.31	4.17	4.27
57	3.34	4.18	4.28
56	3.37	4.19	4.29
55	3.40	4.20	4.30
54	3.43	4.21	4.31
53	3.46	4.22	4.32
52	3.49	4.23	4.33
51	3.52	4.24	4.34
50	3.55	4.25	4.35
49	3.58	4.26	4.36
48	4.01	4.27	4.37
47	4.04	4.28	4.38
46	4.07	4.29	4.39
45	4.10	4.30	4.40
44	4.13	4.31	4.41
43	4.16	4.32	4.42
42	4.19	4.33	4.43
41	4.22	4.34	4.44

40	4.25	4.35	4.45
39	4.26	4.36	4.46
38	4.27	4.37	4.47
37	4.28	4.38	4.48
36	4.29	4.39	4.49
35	4.30	4.40	4.50
34	4.31	4.41	4.51
33	4.32	4.42	4.52
32	4.33	4.43	4.53
31	4.34	4.44	4.54
30	4.35	4.45	4.55
29	4.36	4.46	4.56
28	4.37	4.47	4.57
27	4.38	4.48	4.58
26	4.39	4.49	4.59
25	4.40	4.50	5.00
24	4.41	4.51	5.01
23	4.42	4.52	5.02
22	4.43	4.53	5.03
21	4.44	4.54	5.04
20	4.45	4.55	5.05

№ 31 жаттығу "Бөлімше құрамында кедергілер жолағын еңсере отырып жүгіру (әскери оқу орындары үшін)"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					
	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер			
	1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.
60	5.05	14.15	5.15	14.35	5.25	14.55
58	5.06	14.17	5.16	14.37	5.26	14.57
56	5.07	14.19	5.17	14.39	5.27	14.59
54	5.08	14.21	5.18	14.41	5.28	15.01
52	5.09	14.23	5.19	14.43	5.29	15.03
50	5.10	14.25	5.20	14.45	5.30	15.05
48	5.11	14.27	5.21	14.47	5.31	15.07
46	5.12	14.29	5.22	14.49	5.32	15.09
44	5.13	14.31	5.23	14.51	5.33	15.11
42	5.14	14.33	5.24	14.53	5.34	15.13
40	5.15	14.35	5.25	14.55	5.35	15.15
38	5.16	14.38	5.26	14.58	5.36	15.18

36	5.17	14.41	5.27	15.01	5.37	15.21
34	5.18	14.44	5.28	15.04	5.38	15.24
32	5.19	14.47	5.29	15.07	5.39	15.27
30	5.20	14.50	5.30	15.10	5.40	15.30
28	5.21	14.53	5.31	15.13	5.41	15.33
26	5.22	14.56	5.32	15.16	5.42	15.36
24	5.23	14.59	5.33	15.19	5.43	15.39
22	5.24	15.02	5.34	15.22	5.44	15.42
20	5.25	15.05	5.35	15.25	5.45	15.45

№ 32 жаттығу "Тауда әрекет етуге арналған әскери бөлімдер мен арнайы бөлімшелердің жеке құрамы үшін арнайы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 2 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	2.50	2.55	3.00
58	2.52	2.57	3.02
56	2.54	2.59	3.04
54	2.56	3.01	3.06
52	2.58	3.03	3.08
50	3.00	3.05	3.10
48	3.02	3.07	3.12
46	3.04	3.09	3.14
44	3.06	3.11	3.16
42	3.08	3.13	3.18
40	3.10	3.15	3.20
38	3.13	3.18	3.23
36	3.16	3.21	3.26
34	3.19	3.24	3.29
32	3.22	3.27	3.32
30	3.25	3.30	3.35
28	3.28	3.33	3.38
26	3.31	3.36	3.41
24	3.34	3.39	3.44
22	3.37	3.42	3.47
20	3.40	3.45	3.50

60 балдан жоғары – 2 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы

60	2.25	2.30	2.35	3.15	3.25
58	2.28	2.33	2.38	-	-
56	2.31	2.36	2.41	3.18	3.28
54	2.34	2.39	2.44	-	-
52	2.37	2.42	2.47	3.21	3.31
50	2.40	2.45	2.50	-	-
48	2.43	2.48	2.53	3.24	3.34
46	2.46	2.51	2.56	-	-
44	2.49	2.54	2.59	3.27	3.37
42	2.52	2.57	3.02	-	-
40	2.55	3.00	3.05	3.30	3.40
38	2.58	3.03	3.08	-	-
36	3.01	3.06	3.11	3.33	3.43
34	3.04	3.09	3.14	-	-
32	3.07	3.12	3.17	3.36	3.46
30	3.10	3.15	3.20	-	-
28	3.13	3.18	3.23	3.39	3.49
26	3.16	3.21	3.26	-	-
24	3.19	3.24	3.29	3.42	3.52
22	3.22	3.27	3.32	-	-
20	3.25	3.30	3.35	3.45	3.55

№ 33 жаттығу "Суүсті кораблінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығуы"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1.30	1.35	1.40
58	1.31	1.36	1.41
56	1.32	1.37	1.42
54	1.33	1.38	1.43
52	1.34	1.39	1.44
50	1.35	1.40	1.45
48	1.36	1.41	1.46
46	1.37	1.42	1.47
44	1.38	1.43	1.48
42	1.39	1.44	1.49
40	1.40	1.45	1.50
38	1.42	1.47	1.52
36	1.44	1.49	1.54
34	1.46	1.51	1.56

32	1.48	1.53	1.58
30	1.50	1.55	2.00
28	1.52	1.57	2.02
26	1.54	1.59	2.04
24	1.56	2.01	2.06
22	1.58	2.03	2.08
20	2.00	2.05	2.10

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	1.10	1.15	1.20	1.50	2.00
58	1.12	1.17	1.22	-	-
56	1.14	1.19	1.24	1.52	2.02
54	1.16	1.21	1.26	-	-
52	1.18	1.23	1.28	1.54	2.04
50	1.20	1.25	1.30	-	-
48	1.22	1.27	1.32	1.56	2.06
46	1.24	1.29	1.34	-	-
44	1.26	1.31	1.36	1.58	2.08
42	1.28	1.33	1.38	-	-
40	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10
38	1.32	1.37	1.42	-	-
36	1.34	1.39	1.44	2.02	2.12
34	1.36	1.41	1.46	-	-
32	1.38	1.43	1.48	2.04	2.14
30	1.40	1.45	1.50	-	-
28	1.42	1.47	1.52	2.06	2.16
26	1.44	1.49	1.54	-	-
24	1.46	1.51	1.56	2.08	2.18
22	1.48	1.53	1.58	-	-
20	1.50	1.55	2.00	2.10	2.20

№ 34 жаттығу "100 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Әскери қызметші ерлер					
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан	2-ші жас тобы, 2-ші курс	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери
						Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери

	жоғары курс курсанттары ы	курсанттары және кадеттері				қызмет өткеретін әскери қызметшілер	қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7	14,7	14,1
56	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8	14,8	14,2
52	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9	14,9	14,3
48	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0	15,0	14,4
44	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1	15,1	14,5
40	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2	15,2	14,6
36	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4	15,4	14,8
32	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6	15,6	15,0
28	14,8	14,9	15,8	16,4	16,8	15,8	15,2
24	15,0	15,1	16,0	16,6	17,0	16,0	15,4
20	15,2	15,3	16,2	16,8	17,2	16,2	15,6

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер						Азаматтар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсант-тар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант-тар және кадеттер	2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курс курсанттары	Жас жігіттер	Қыз-дар
16,5	17,1	17,0	17,0	17,1	16,5	14,7	17,0
16,6	17,2	17,2	17,2	17,2	16,6	14,8	17,2
16,7	17,3	17,4	17,4	17,3	16,7	14,9	17,4
16,8	17,4	17,6	17,6	17,4	16,8	15,0	17,6
16,9	17,5	17,8	17,8	17,5	16,9	15,1	17,8
17,0	17,6	18,0	18,0	17,6	17,0	15,2	18,0
17,2	17,8	18,2	18,2	17,8	17,2	15,4	18,2
17,4	18,0	18,4	18,4	18,0	17,4	15,6	18,4
17,6	18,2	18,6	18,6	18,2	17,6	15,8	18,6
17,8	18,4	18,8	18,8	18,4	17,8	16,0	18,8
18,0	18,6	19,0	19,0	18,6	18,0	16,2	19,0

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
	60	13.4	13.9	14.4	15.0
	56	13,5	14,0	14,5	15,1
	52	13,6	13,9	14,6	15,2
	48	13,7	13,8	14,7	15,3
	44	13,8	13,9	14,8	15,4
	40	13,9	14,0	14,9	15,5

36	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0
32	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1
28	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2
24	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4
20	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6

Ескертпе: осы жаттығу бойынша "Арнайы мақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері, барлау және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері" санаты үшін шекті деңгей, бір жаттығудағы ең төменгі балл – 28.

№ 35 жаттығу "10х10 метрге қайталамалы жүгіру"

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Әскери қызметші ерлер						
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0	28,0	27,0
58	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	28,1	27,1
56	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	28,2	27,2
54	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	28,3	27,3
52	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	28,4	27,4
50	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	28,5	27,5
48	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	28,6	27,6
46	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	28,7	27,7
44	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	28,8	27,8
42	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	28,9	27,9
40	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	29,0	28,0
38	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	29,1	28,1
36	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	29,2	28,2
34	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	29,3	28,3
32	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	29,4	28,4
30	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	29,5	28,5
28	26,6	27,6	29,6	30,6	32,6	29,6	28,6
26	26,7	27,7	29,7	30,7	32,7	29,7	28,7
24	26,8	27,8	29,8	30,8	32,8	29,8	28,8
22	26,9	27,9	29,9	30,9	32,9	29,9	28,9

20	27,0	28,0	30,0	31,0	33,0	30,0	29,0
----	------	------	------	------	------	------	------

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер						Азаматтар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсант-тар және кадеттер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсант-тар және кадеттер	2-ші курс курсант-тары және кадеттері	3-ші және одан жоғары курс курсант-тары	Жас жігіттер	Қыздар
33,0	35,0	36,0	36,0	35,0	33,0	29,0	36,0
33,1	35,1	36,1	36,1	35,1	33,1	29,1	36,1
33,2	35,2	36,2	36,2	35,2	33,2	29,2	36,2
33,3	35,3	36,3	36,3	35,3	33,3	29,3	36,3
33,4	35,4	36,4	36,4	35,4	33,4	29,4	36,4
33,5	35,5	36,5	36,5	35,5	33,5	29,5	36,5
33,6	35,6	36,6	36,6	35,6	33,6	29,6	36,6
33,7	35,7	36,7	36,7	35,7	33,7	29,7	36,7
33,8	35,8	36,8	36,8	35,8	33,8	29,8	36,8
33,9	35,9	36,9	36,9	35,9	33,9	29,9	36,9
34,0	36,0	37,0	37,0	36,0	34,0	30,0	37,0
34,1	36,1	37,1	37,1	36,1	34,1	30,1	37,1
34,2	36,2	37,2	37,2	36,2	34,2	30,2	37,2
34,3	36,3	37,3	37,3	36,3	34,3	30,3	37,3
34,4	36,4	37,4	37,4	36,4	34,4	30,4	37,4
34,5	36,5	37,5	37,5	36,5	34,5	30,5	37,5
34,6	36,6	37,6	37,6	36,6	34,6	30,6	37,6
34,7	36,7	37,7	37,7	36,7	34,7	30,7	37,7
34,8	36,8	37,8	37,8	36,8	34,8	30,8	37,8
34,9	36,9	37,9	37,9	36,9	34,9	30,9	37,9
35,0	37,0	38,0	38,0	37,0	35,0	31,0	38,0

60 балдан жоғары – 0,1 секунд 4 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	24,5	25,5	27,5	28,5	30,5
58	24,6	25,6	27,6	28,6	30,6
56	24,7	25,7	27,7	28,7	30,7
54	24,8	25,8	27,8	28,8	30,8
52	24,9	25,9	27,9	28,9	30,9
50	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0
48	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1
46	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2
44	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3

42	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4
40	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5
38	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6
36	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7
34	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8
32	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9
30	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0
28	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1
26	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2
24	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3
22	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4
20	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5

№ 36 жаттығу "400 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	Әскери қызметші ерлер				
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1,09	1,10	1,11	1,12	1,11
55	1,10	1,11	1,12	1,13	1,12
50	1,11	1,12	1,13	1,14	1,13
45	1,12	1,13	1,14	1,15	1,14
40	1,13	1,14	1,15	1,16	1,15
35	1,14	1,15	1,16	1,17	1,16
30	1,15	1,16	1,17	1,18	1,17
25	1,16	1,17	1,18	1,19	1,18
20	1,17	1,18	1,19	1,20	1,19

60 балдан жоғары –1 секунд 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар		
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы
60	1,07	1,08	1,09
55	1,08	1,09	1,10
50	1,09	1,10	1,11
45	1,10	1,11	1,12
40	1,11	1,12	1,13
35	1,12	1,13	1,14
30	1,13	1,14	1,15

25	1,14	1,15	1,16
20	1,15	1,16	1,17

№ 37 жаттығу "1000 метрге жүгіру"

6 0 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер									Қызметі 6 айға дейінгі курсантт ар , кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсантт ар , кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер
	1-ші жас тобы, 3- ші және одан жоғары курс курсантт ары	2-ші жас тобы, 2- ші курс курсантт ары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы			
60	3.20	3.25	3.45	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55	3.45	3.40	
59	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56	-	-	
58	3.21	3.26	3.46	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57	3.46	3.41	
57	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58	-	-	
56	3.22	3.27	3.47	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59	3.47	3.42	
55	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00	-	-	
54	3.23	3.28	3.48	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01	3.48	3.43	
53	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02	-	-	
52	3.24	3.29	3.49	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03	3.49	3.44	
51	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04	-	-	
50	3.25	3.30	3.50	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05	3.50	3.45	
49	-	-	-	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06	-	-	
48	3.26	3.31	3.51	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07	3.51	3.46	
47	-	-	-	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08	-	-	
46	3.27	3.32	3.52	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09	3.52	3.47	
45	-	-	-	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10	-	-	
44	3.28	3.33	3.53	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11	3.53	3.48	
43	-	-	-	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12	-	-	
42	3.29	3.34	3.54	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13	3.54	3.49	
41	-	-	-	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14	-	-	
40	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15	3.55	3.50	
39	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16	-	-	
38	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17	3.56	3.51	
37	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18	-	-	

4.20	4.45	5.05	5.35	6.05	6.25	6.45	5.05	5.05	4.45	4.20	5.05
4.21	4.46	5.06	5.36	6.06	6.26	6.46	5.06	5.06	4.46	4.21	5.06
4.22	4.47	5.07	5.37	6.07	6.27	6.47	5.07	5.07	4.47	4.22	5.07
4.23	4.48	5.08	5.38	6.08	6.28	6.48	5.08	5.08	4.48	4.23	5.08
4.24	4.49	5.09	5.39	6.09	6.29	6.49	5.09	5.09	4.49	4.24	5.09
4.25	4.50	5.10	5.40	6.10	6.30	6.50	5.10	5.10	4.50	4.25	5.10
4.26	4.51	5.11	5.41	6.11	6.31	6.51	5.11	5.11	4.51	4.26	5.11
4.27	4.52	5.12	5.42	6.12	6.32	6.52	5.12	5.12	4.52	4.27	5.12
4.28	4.53	5.13	5.43	6.13	6.33	6.53	5.13	5.13	4.53	4.28	5.13
4.29	4.54	5.14	5.44	6.14	6.34	6.54	5.14	5.14	4.54	4.29	5.14
4.30	4.55	5.15	5.45	6.15	6.35	6.55	5.15	5.15	4.55	4.30	5.15
4.31	4.56	5.16	5.46	6.16	6.36	6.56	5.16	5.16	4.56	4.31	5.16
4.32	4.57	5.17	5.47	6.17	6.37	6.57	5.17	5.17	4.57	4.32	5.17
4.33	4.58	5.18	5.48	6.18	6.38	6.58	5.18	5.18	4.58	4.33	5.18
4.34	4.59	5.19	5.49	6.19	6.39	6.59	5.19	5.19	4.59	4.34	5.19
4.35	5.00	5.20	5.50	6.20	6.40	7.00	5.20	5.20	5.00	4.35	5.20
4.36	5.01	5.21	5.51	6.21	6.41	7.01	5.21	5.21	5.01	4.36	5.21
4.37	5.02	5.22	5.52	6.22	6.42	7.02	5.22	5.22	5.02	4.37	5.22
4.38	5.03	5.23	5.53	6.23	6.43	7.03	5.23	5.23	5.03	4.38	5.23
4.39	5.04	5.24	5.54	6.24	6.44	7.04	5.24	5.24	5.04	4.39	5.24
4.40	5.05	5.25	5.55	6.25	6.45	7.05	5.25	5.25	5.05	4.40	5.25
4.41	5.06	5.26	5.56	6.26	6.46	7.06	5.26	5.26	5.06	4.41	5.26
4.42	5.07	5.27	5.57	6.27	6.47	7.07	5.27	5.27	5.07	4.42	5.27
4.43	5.08	5.28	5.58	6.28	6.48	7.08	5.28	5.28	5.08	4.43	5.28
4.44	5.09	5.29	5.59	6.29	6.49	7.09	5.29	5.29	5.09	4.44	5.29
4.45	5.10	5.30	6.00	6.30	6.50	7.10	5.30	5.30	5.10	4.45	5.30

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	3.10	3.15	3.35	3.45	4.25	4.55	5.25	5.45
59	-	-	-	3.46	4.26	4.56	5.26	5.46
58	3.11	3.16	3.36	3.47	4.27	4.57	5.27	5.47
57	-	-	-	3.48	4.28	4.58	5.28	5.48
56	3.12	3.17	3.37	3.49	4.29	4.59	5.29	5.49
55	-	-	-	3.50	4.30	5.00	5.30	5.50
54	3.13	3.18	3.38	3.51	4.31	5.01	5.31	5.51
53	-	-	-	3.52	4.32	5.02	5.32	5.52
52	3.14	3.19	3.39	3.53	4.33	5.03	5.33	5.53
51	-	-	-	3.54	4.34	5.04	5.34	5.54
50	3.15	3.20	3.40	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55

49	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56
48	3.16	3.21	3.41	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57
47	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58
46	3.17	3.22	3.42	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59
45	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00
44	3.18	3.23	3.43	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01
43	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02
42	3.19	3.24	3.44	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03
41	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04
40	3.20	3.25	3.45	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05
39	3.21	3.26	3.46	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06
38	3.22	3.27	3.47	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07
37	3.23	3.28	3.48	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08
36	3.24	3.29	3.49	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09
35	3.25	3.30	3.50	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10
34	3.26	3.31	3.51	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11
33	3.27	3.32	3.52	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12
32	3.28	3.33	3.53	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13
31	3.29	3.34	3.54	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14
30	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15
29	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16
28	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17
27	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18
26	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19
25	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20
24	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21
23	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22
22	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23
21	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24
20	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25

№ 38 жаттығу "3000 метрге жүгіру"

6 0 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер								Әскери қызмет ші әйелдер	Азамат- тар
	1-ші жас	2-ші жас	3-ші жас	4-ші жас	5-ші жас	Қызметі 6 айға дейінгі курсантт ар, кадеттер және әскерге	Қызметі 6 айдан кейінгі курсантт ар, кадеттер және әскерге	2-ші және одан жоғары	3-ші және одан	

[illegible]

29	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	19.22
28	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	19.24
27	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	19.26
26	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	19.28
25	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	19.30
24	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	19.32
23	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	19.34
22	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	19.36
21	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	19.38
20	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	19.40

№ 39 жаттығу "5000 метрге жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер					
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	22.00	23.00	26.00	27.00	28.00	26.00
59	22.03	23.03	26.03	27.03	28.03	26.03
58	22.06	23.06	26.06	27.06	28.06	26.06
57	22.09	23.09	26.09	27.09	28.09	26.09
56	22.12	23.12	26.12	27.12	28.12	26.12
55	22.15	23.15	26.15	27.15	28.15	26.15
54	22.18	23.18	26.18	27.18	28.18	26.18
53	22.21	23.21	26.21	27.21	28.21	26.21
52	22.24	23.24	26.24	27.24	28.24	26.24
51	22.27	23.27	26.27	27.27	28.27	26.27
50	22.30	23.30	26.30	27.30	28.30	26.30
49	22.33	23.33	26.33	27.33	28.33	26.33
48	22.36	23.36	26.36	27.36	28.36	26.36
47	22.39	23.39	26.39	27.39	28.39	26.39
46	22.42	23.42	26.42	27.42	28.42	26.42
45	22.45	23.45	26.45	27.45	28.45	26.45
44	22.48	23.48	26.48	27.48	28.48	26.48
43	22.51	23.51	26.51	27.51	28.51	26.51
42	22.54	23.54	26.54	27.54	28.54	26.54
41	22.57	23.57	26.57	27.57	28.57	26.57

40	23.00	24.00	27.00	28.00	29.00	27.00
39	23.03	24.03	27.03	28.03	29.03	27.03
38	23.06	24.06	27.06	28.06	29.06	27.06
37	23.09	24.09	27.09	28.09	29.09	27.09
36	23.12	24.12	27.12	28.12	29.12	27.12
35	23.15	24.15	27.15	28.15	29.15	27.15
34	23.18	24.18	27.18	28.18	29.18	27.18
33	23.21	24.21	27.21	28.21	29.21	27.21
32	23.24	24.24	27.24	28.24	29.24	27.24
31	23.27	24.27	27.27	28.27	29.27	27.27
30	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	27.30
29	23.33	24.33	27.33	28.33	29.33	27.33
28	23.36	24.36	27.36	28.36	29.36	27.36
27	23.39	24.39	27.39	28.39	29.39	27.39
26	23.42	24.42	27.42	28.42	29.42	27.42
25	23.45	24.45	27.45	28.45	29.45	27.45
24	23.48	24.48	27.48	28.48	29.48	27.48
23	23.51	24.51	27.51	28.51	29.51	27.51
22	23.54	24.54	27.54	28.54	29.54	27.54
21	23.57	24.57	27.57	28.57	29.57	27.57
20	24.00	25.00	28.00	29.00	30.00	28.00

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	21.30	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	21.33	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	21.36	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	21.39	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	21.42	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42
55	21.45	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	21.48	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	21.51	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	21.54	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	21.57	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	22.06	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	22.15	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15

44	22.18	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	22.21	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	22.24	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	22.27	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	28.30	29.30	30.30

№ 40 жаттығу "Ф–1 гранатасын (600 грамм) қашықтыққа лақтыру"

[illegible]

60	45	42	40	40	40	30	25	30	40
56	44	41	39	39	39	29	24	29	39
52	43	40	38	38	38	28	23	28	38
48	42	39	37	37	37	27	22	27	37
44	41	38	36	36	36	26	21	26	36
40	40	37	35	35	35	25	20	25	35
36	39	36	33	33	34	24	19	24	33
32	38	35	31	31	33	23	18	23	31
28	37	34	29	29	32	22	17	22	29
24	36	33	27	27	31	21	16	21	27
20	35	32	25	25	30	20	15	20	25

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар		
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы
60	48	45	43
56	47	44	42
52	46	43	41
48	45	42	40
44	44	41	39
40	43	40	38
36	42	39	37
32	41	38	36
28	40	37	35
24	39	36	33
20	38	35	31

№ 42 жаттығу "5 километр қашықтыққа жүгіру"

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	25.00	26.00	27.00	27.00
59	25.03	26.03	27.03	27.03
58	25.06	26.06	27.06	27.06
57	25.09	26.09	27.09	27.09
56	25.12	26.12	27.12	27.12
55	25.15	26.15	27.15	27.15
54	25.18	26.18	27.18	27.18
53	25.21	26.21	27.21	27.21

52	25.24	26.24	27.24	27.24
51	25.27	26.27	27.27	27.27
50	25.30	26.30	27.30	27.30
49	25.33	26.33	27.33	27.33
48	25.36	26.36	27.36	27.36
47	25.39	26.39	27.39	27.39
46	25.42	26.42	27.42	27.42
45	25.45	26.45	27.45	27.45
44	25.48	26.48	27.48	27.48
43	25.51	26.51	27.51	27.51
42	25.54	26.54	27.54	27.54
41	25.57	26.57	27.57	27.57
40	26.00	27.00	28.00	28.00
39	26.03	27.03	28.03	28.03
38	26.06	27.06	28.06	28.06
37	26.09	27.09	28.09	28.09
36	26.12	27.12	28.12	28.12
35	26.15	27.15	28.15	28.15
34	26.18	27.18	28.18	28.18
33	26.21	27.21	28.21	28.21
32	26.24	27.24	28.24	28.24
31	26.27	27.27	28.27	28.27
30	26.30	27.30	28.30	28.30
29	26.33	27.33	28.33	28.33
28	26.36	27.36	28.36	28.36
27	26.39	27.39	28.39	28.39
26	26.42	27.42	28.42	28.42
25	26.45	27.45	28.45	28.45
24	26.48	27.48	28.48	28.48
23	26.51	27.51	28.51	28.51
22	26.54	27.54	28.54	28.54
21	26.57	27.57	28.57	28.57
20	27.00	28.00	29.00	29.00

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42

55	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30

№ 43 жаттығу "10 километр қашықтыққа жүгіру"

	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші	2-ші жас тобы, 2-ші		Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	және одан жоғары курс курсанттары	курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	53.00	54.00	56.00	54.00
59	53.06	54.06	56.06	54.06
58	53.12	54.12	56.12	54.12
57	53.18	54.18	56.18	54.18
56	53.24	54.24	56.24	54.24
55	53.30	54.30	56.30	54.30
54	53.36	54.36	56.36	54.36
53	53.42	54.42	56.42	54.42
52	53.48	54.48	56.48	54.48
51	53.54	54.54	56.54	54.54
50	54.00	55.00	57.00	55.00
49	54.06	55.06	57.06	55.06
48	54.12	55.12	57.12	55.12
47	54.18	55.18	57.18	55.18
46	54.24	55.24	57.24	55.24
45	54.30	55.30	57.30	55.30
44	54.36	55.36	57.36	55.36
43	54.42	55.42	57.42	55.42
42	54.48	55.48	57.48	55.48
41	54.54	55.54	57.54	55.54
40	55.00	56.00	58.00	56.00
39	55.06	56.06	58.06	56.06
38	55.12	56.12	58.12	56.12
37	55.18	56.18	58.18	56.18
36	55.24	56.24	58.24	56.24
35	55.30	56.30	58.30	56.30
34	55.36	56.36	58.36	56.36
33	55.42	56.42	58.42	56.42
32	55.48	56.48	58.48	56.48
31	55.54	56.54	58.54	56.54
30	56.00	57.00	59.00	57.00
29	56.06	57.06	59.06	57.06
28	56.12	57.12	59.12	57.12
27	56.18	57.18	59.18	57.18
26	56.24	57.24	59.24	57.24
25	56.30	57.30	59.30	57.30
24	56.36	57.36	59.36	57.36
23	56.42	57.42	59.42	57.42

22	56.48	57.48	59.48	57.48
21	56.54	57.54	59.54	57.54
20	57.00	58.00	60.00	58.00

60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы
60	52.00	53.00	54.00	55.00	56.00
59	52.06	53.06	54.06	55.06	56.06
58	52.12	53.12	54.12	55.12	56.12
57	52.18	53.18	54.18	55.18	56.18
56	52.24	53.24	54.24	55.24	56.24
55	52.30	53.30	54.30	55.30	56.30
54	52.36	53.36	54.36	55.36	56.36
53	52.42	53.42	54.42	55.42	56.42
52	52.48	53.48	54.48	55.48	56.48
51	52.54	53.54	54.54	55.54	56.54
50	53.00	54.00	55.00	56.00	57.00
49	53.06	54.06	55.06	56.06	57.06
48	53.12	54.12	55.12	56.12	57.12
47	53.18	54.18	55.18	56.18	57.18
46	53.24	54.24	55.24	56.24	57.24
45	53.30	54.30	55.30	56.30	57.30
44	53.36	54.36	55.36	56.36	57.36
43	53.42	54.42	55.42	56.42	57.42
42	53.48	54.48	55.48	56.48	57.48
41	53.54	54.54	55.54	56.54	57.54
40	54.00	55.00	56.00	57.00	58.00
39	54.06	55.06	56.06	57.06	58.06
38	54.12	55.12	56.12	57.12	58.12
37	54.18	55.18	56.18	57.18	58.18
36	54.24	55.24	56.24	57.24	58.24
35	54.30	55.30	56.30	57.30	58.30
34	54.36	55.36	56.36	57.36	58.36
33	54.42	55.42	56.42	57.42	58.42
32	54.48	55.48	56.48	57.48	58.48
31	54.54	55.54	56.54	57.54	58.54
30	55.00	56.00	57.00	58.00	59.00
29	55.06	56.06	57.06	58.06	59.06
28	55.12	56.12	57.12	58.12	59.12
27	55.18	56.18	57.18	58.18	59.18
26	55.24	56.24	57.24	58.24	59.24

25	55.30	56.30	57.30	58.30	59.30
24	55.36	56.36	57.36	58.36	59.36
23	55.42	56.42	57.42	58.42	59.42
22	55.48	56.48	57.48	58.48	59.48
21	55.54	56.54	57.54	58.54	59.54
20	56.00	57.00	58.00	59.00	60.00

№ 44 жаттығу "5 шақырымға шаңғы сайысы"

6 0 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер									Қызметі 6 айға дейінгі курсантт а р , кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер	Қызметі 6 айдан кейінгі курсантт а р , кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткереті н әскери қызметші ілер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсантт ары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсантт ары және кадеттері	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы					
	60	26.00	27.00	29.00	31.00	34.00	37.00	39.00	42.00			32.00	31.00
	59	26.03	27.03	29.06	31.06	34.06	37.06	39.09	42.09			32.06	31.06
	58	26.06	27.06	29.12	31.12	34.12	37.12	39.18	42.18			32.12	31.12
	57	26.09	27.09	29.18	31.18	34.18	37.18	39.27	42.27			32.18	31.18
	56	26.12	27.12	29.24	31.24	34.24	37.24	39.36	42.36			32.24	31.24
	55	26.15	27.15	29.30	31.30	34.30	37.30	39.45	42.45			32.30	31.30
	54	26.18	27.18	29.36	31.36	34.36	37.36	39.54	42.54			32.36	31.36
	53	26.21	27.21	29.42	31.42	34.42	37.42	40.03	43.03			32.42	31.42
52	26.24	27.24	29.48	31.48	34.48	37.48	40.12	43.12	32.48	31.48			
51	26.27	27.27	29.54	31.54	34.54	37.54	40.21	43.21	32.54	31.54			
50	26.30	27.30	30.00	32.00	35.00	38.00	40.30	43.30	33.00	32.00			
49	26.33	27.33	30.06	32.06	35.06	38.06	40.39	43.39	33.06	32.06			
48	26.36	27.36	30.12	32.12	35.12	38.12	40.48	43.48	33.12	32.12			
47	26.39	27.39	30.18	32.18	35.18	38.18	40.57	43.57	33.18	32.18			
46	26.42	27.42	30.24	32.24	35.24	38.24	41.06	44.06	33.24	32.24			
45	26.45	27.45	30.30	32.30	35.30	38.30	41.15	44.15	33.30	32.30			
44	26.48	27.48	30.36	32.36	35.36	38.36	41.24	44.24	33.36	32.36			
43	26.51	27.51	30.42	32.42	35.42	38.42	41.33	44.33	33.42	32.42			
42	26.54	27.54	30.48	32.48	35.48	38.48	41.42	44.42	33.48	32.48			
41	26.57	27.57	30.54	32.54	35.54	38.54	41.51	44.51	33.54	32.54			

35.18	37.18	39.18	41.18	43.57	39.18	38.18	37.18	35.18	30.18	39.18
35.24	37.24	39.24	41.24	44.06	39.24	38.24	37.24	35.24	30.24	39.24
35.30	37.30	39.30	41.30	44.15	39.30	38.30	37.30	35.30	30.30	39.30
35.36	37.36	39.36	41.36	44.24	39.36	38.36	37.36	35.36	30.36	39.36
35.42	37.42	39.42	41.42	44.33	39.42	38.42	37.42	35.42	30.42	39.42
35.48	37.48	39.48	41.48	44.42	39.48	38.48	37.48	35.48	30.48	39.48
35.54	37.54	39.54	41.54	44.51	39.54	38.54	37.54	35.54	30.54	39.54
36.00	38.00	40.00	42.00	45.00	40.00	39.00	38.00	36.00	31.00	40.00
36.09	38.09	40.09	42.09	45.03	40.09	39.09	38.09	36.09	31.09	40.09
36.18	38.18	40.18	42.18	45.06	40.18	39.18	38.18	36.18	31.18	40.18
36.27	38.27	40.27	42.27	45.09	40.27	39.27	38.27	36.27	31.27	40.27
36.36	38.36	40.36	42.36	45.12	40.36	39.36	38.36	36.36	31.36	40.36
36.45	38.45	40.45	42.45	45.15	40.45	39.45	38.45	36.45	31.45	40.45
36.54	38.54	40.54	42.54	45.18	40.54	39.54	38.54	36.54	31.54	40.54
37.03	39.03	41.03	43.03	45.21	41.03	39.03	39.03	37.03	32.03	41.03
37.12	39.12	41.12	43.12	45.24	41.12	40.12	39.12	37.12	32.12	41.12
37.21	39.21	41.21	43.21	45.27	41.21	40.21	39.21	37.21	32.21	41.21
37.30	39.30	41.30	43.30	45.30	41.30	40.30	39.30	37.30	32.30	41.30
37.39	39.39	41.39	43.39	45.33	41.39	40.39	39.39	37.39	32.39	41.39
37.48	39.48	41.48	43.48	45.36	41.48	40.48	39.48	37.48	32.48	41.48
37.57	39.57	41.57	43.57	45.39	41.57	40.57	39.57	37.57	32.57	41.57
38.06	40.06	42.06	44.06	45.42	42.06	41.06	40.06	38.06	33.06	42.06
38.15	40.15	42.15	44.15	45.45	42.15	41.15	40.15	38.15	33.15	42.15
38.24	40.24	42.24	44.24	45.48	42.24	41.24	40.24	38.24	33.24	42.24
38.33	40.33	42.33	44.33	45.51	42.33	41.33	40.33	38.33	33.33	42.33
38.42	40.42	42.42	44.42	45.54	42.42	41.42	40.42	38.42	33.42	42.42
38.51	40.51	42.51	44.51	45.57	42.51	41.51	40.51	38.51	33.51	42.51
39.00	41.00	43.00	45.00	46.00	43.00	42.00	41.00	39.00	34.00	43.00

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар								
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы	
	60	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30
	59	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33
	58	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36
	57	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39
	56	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42
	55	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45
	54	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48
	53	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51
52	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54	

51	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57
50	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
49	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03
48	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06
47	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09
46	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12
45	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15
44	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18
43	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21
42	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24
41	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27
40	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30
39	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33	33.33
38	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36	33.36
37	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39	33.39
36	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42	33.42
35	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45	33.45
34	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48	33.48
33	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51	33.51
32	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54	33.54
31	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57	33.57
30	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00	34.00
29	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03	34.03
28	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06	34.06
27	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09	34.09
26	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12	34.12
25	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15	34.15
24	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18	34.18
23	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21	34.21
22	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24	34.24
21	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27	34.27
20	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30	34.30

№ 45 жаттығу "10 шақырымға шаңғы сайысы"

60 балдан жоғары – 3 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер		
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	0.50.00	0.55.00	0.55.00
59	0.50.15	0.55.15	0.55.15

58	0.50.30	0.55.30	0.55.30
57	0.50.45	0.55.45	0.55.45
56	0.51.00	0.56.00	0.56.00
55	0.51.15	0.56.15	0.56.15
54	0.51.30	0.56.30	0.56.30
53	0.51.45	0.56.45	0.56.45
52	0.52.00	0.57.00	0.57.00
51	0.52.15	0.57.15	0.57.15
50	0.52.30	0.57.30	0.57.30
49	0.52.45	0.57.45	0.57.45
48	0.53.00	0.58.00	0.58.00
47	0.53.15	0.58.15	0.58.15
46	0.53.30	0.58.30	0.58.30
45	0.53.45	0.58.45	0.58.45
44	0.54.00	0.59.00	0.59.00
43	0.54.15	0.59.15	0.59.15
42	0.54.30	0.59.30	0.59.30
41	0.54.45	0.59.45	0.59.45
40	0.55.00	1.00.00	1.00.00
39	0.55.15	1.01.15	1.01.15
38	0.55.30	1.01.30	1.01.30
37	0.55.45	1.01.45	1.01.45
36	0.55.00	1.01.00	1.01.00
35	0.56.15	1.01.15	1.01.15
34	0.56.30	1.01.30	1.01.30
33	0.56.45	1.01.45	1.01.45
32	0.56.00	1.02.00	1.02.00
31	0.57.15	1.02.15	1.02.15
30	0.57.30	1.02.30	1.02.30
29	0.57.45	1.02.45	1.02.45
28	0.57.00	1.03.00	1.03.00
27	0.58.15	1.03.15	1.03.15
26	0.58.30	1.03.30	1.03.30
25	0.58.45	1.03.45	1.03.45
24	0.58.00	1.04.00	1.04.00
23	0.59.15	1.04.15	1.04.15
22	0.59.30	1.04.30	1.04.30
21	0.59.40	1.04.45	1.04.45
20	1.00.00	1.05.00	1.05.00

60 балдан жоғары – 3	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар					

секунд 1 балл	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы
60	0.47.30	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30
59	0.47.45	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45
58	0.48.00	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00
57	0.48.15	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15
56	0.48.30	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30
55	0.48.45	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45
54	0.49.00	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00
53	0.49.15	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15
52	0.49.30	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30
51	0.49.45	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45
50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00
49	0.50.15	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15
48	0.50.30	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30
47	0.50.45	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45
46	0.51.00	0.56.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00
45	0.51.15	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15
44	0.51.30	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30
43	0.51.45	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45
42	0.52.00	0.57.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00
41	0.52.15	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15
40	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30
39	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45	1.22.45
38	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00	1.23.00
37	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15	1.23.15
36	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30	1.23.30
35	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45	1.23.45
34	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00	1.24.00
33	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15	1.24.15
32	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30	1.24.30
31	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45	1.24.45
30	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00	1.25.00
29	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15	1.25.15
28	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30	1.25.30
27	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45	1.25.45
26	0.55.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00	1.26.00
25	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15	1.26.15
24	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30	1.26.30
23	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45	1.26.45
22	0.56.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00	1.27.00
21	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15	1.27.15

20	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30	1.27.30
----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

№ 46 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 5 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 8 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1, 2, 3-ші жас топтары	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	35.00	35.00
59	35.15	35.15
58	35.30	35.30
57	35.45	35.45
56	36.00	36.00
55	36.15	36.15
54	36.30	36.30
53	36.45	36.45
52	37.00	37.00
51	37.15	37.15
50	37.30	37.30
49	37.45	37.45
48	38.00	38.00
47	38.15	38.15
46	38.30	38.30
45	38.45	38.45
44	39.00	39.00
43	39.15	39.15
42	39.30	39.30
41	39.45	39.45
40	40.00	40.00
39	40.15	40.15
38	40.30	40.30
37	40.45	40.45
36	41.00	41.00
35	41.15	41.15
34	41.30	41.30
33	41.45	41.45
32	42.00	42.00
31	42.15	42.15
30	42.30	42.30
29	42.45	42.45
28	43.00	43.00
27	43.15	43.15

26	43.30	43.30
25	43.45	43.45
24	44.00	44.00
23	44.15	44.15
22	44.30	44.30
21	44.45	44.45
20	45.00	45.00

№ 47 жаттығу "Бөлімше құрамында шаңғымен 10 шақырымға жүру"

60 балдан жоғары – 10 секунд 1 балл	Әскери қызметші ерлер	
	1, 2, 3-ші жас топтары	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	1.25.00	1.25.00
59	1.25.15	1.25.15
58	1.25.30	1.25.30
57	1.25.45	1.25.45
56	1.26.00	1.26.00
55	1.26.15	1.26.15
54	1.26.30	1.26.30
53	1.26.45	1.26.45
52	1.27.00	1.27.00
51	1.27.15	1.27.15
50	1.27.30	1.27.30
49	1.27.45	1.27.45
48	1.28.00	1.28.00
47	1.28.15	1.28.15
46	1.28.30	1.28.30
45	1.28.45	1.28.45
44	1.29.00	1.29.00
43	1.29.15	1.29.15
42	1.29.30	1.29.30
41	1.29.45	1.29.45
40	1.30.00	1.30.00
39	1.30.30	1.30.30
38	1.31.00	1.31.00
37	1.31.30	1.31.30
36	1.32.00	1.32.00
35	1.32.30	1.32.30
34	1.33.00	1.33.00
33	1.33.30	1.33.30

49	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21	2.31	2.06
48	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22	2.32	2.07
47	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23	2.33	2.08
46	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24	2.34	2.09
45	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25	2.35	2.10
44	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26	2.36	2.11
43	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27	2.37	2.12
42	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28	2.38	2.13
41	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29	2.39	2.14
40	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30	2.40	2.15
39	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31	2.41	2.16
38	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32	2.42	2.17
37	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33	2.43	2.18
36	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34	2.44	2.19
35	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35	2.45	2.20
34	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36	2.46	2.21
33	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37	2.47	2.22
32	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38	2.48	2.23
31	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39	2.49	2.24
30	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40	2.50	2.25
29	2.16	2.21	2.31	2.41	3.01	3.11	3.31	3.41	2.51	2.26
28	2.17	2.22	2.32	2.42	3.02	3.12	3.32	3.42	2.52	2.27
27	2.18	2.23	2.33	2.43	3.03	3.13	3.33	3.43	2.53	2.28
26	2.19	2.24	2.34	2.44	3.04	3.14	3.34	3.44	2.54	2.29
25	2.20	2.25	2.35	2.45	3.05	3.15	3.35	3.45	2.55	2.30
24	2.21	2.26	2.36	2.46	3.06	3.16	3.36	3.46	2.56	2.31
23	2.22	2.27	2.37	2.47	3.07	3.17	3.37	3.47	2.57	2.32
22	2.23	2.28	2.38	2.48	3.08	3.18	3.38	3.48	2.58	2.33
21	2.24	2.29	2.39	2.49	3.09	3.19	3.39	3.49	2.59	2.34
20	2.25	2.30	2.40	2.50	3.10	3.20	3.40	3.50	3.00	2.35

Кестенің жалғасы

Әскери қызметші әйелдер											Азамат -тар	
1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	Қызмет і 6 айға дейінгі курсан ттар және кадетте р	Қызмет і 6 айдан кейінгі курсан ттар және кадетте р	2-ші курс курсан ттары және кадетте рі	3-ші және одан жоғары курс курсан т-тары	Жас жігітте р	Қыздар
2.40	2.45	3.00	3.10	3.25	3.40	3.55	3.10	3.00	2.45	2.40	2.10	3.10
2.41	2.46	3.01	3.11	3.26	3.41	3.56	3.11	3.01	2.46	2.41	2.11	3.11

2.42	2.47	3.02	3.12	3.27	3.42	3.57	3.12	3.02	2.47	2.42	2.12	3.12
2.43	2.48	3.03	3.13	3.28	3.43	3.58	3.13	3.03	2.48	2.43	2.13	3.13
2.44	2.49	3.04	3.14	3.29	3.44	3.59	3.14	3.04	2.49	2.44	2.14	3.14
2.45	2.50	3.05	3.15	3.30	3.45	4.00	3.15	3.05	2.50	2.45	2.15	3.15
2.46	2.51	3.06	3.16	3.31	3.46	4.01	3.16	3.06	2.51	2.46	2.16	3.16
2.47	2.52	3.07	3.17	3.32	3.47	4.02	3.17	3.07	2.52	2.47	2.17	3.17
2.48	2.53	3.08	3.18	3.33	3.48	4.03	3.18	3.08	2.53	2.48	2.18	3.18
2.49	2.54	3.09	3.19	3.34	3.49	4.04	3.19	3.09	2.54	2.49	2.19	3.19
2.50	2.55	3.10	3.20	3.35	3.50	4.05	3.20	3.10	2.55	2.50	2.20	3.20
2.51	2.56	3.11	3.21	3.36	3.51	4.06	3.21	3.11	2.56	2.51	2.21	3.21
2.52	2.57	3.12	3.22	3.37	3.52	4.07	3.22	3.12	2.57	2.52	2.22	3.22
2.53	2.58	3.13	3.23	3.38	3.53	4.08	3.23	3.13	2.58	2.53	2.23	3.23
2.54	2.59	3.14	3.24	3.39	3.54	4.09	3.24	3.14	2.59	2.54	2.24	3.24
2.55	3.00	3.15	3.25	3.40	3.55	4.10	3.25	3.15	3.00	2.55	2.25	3.25
2.56	3.01	3.16	3.26	3.41	3.56	4.11	3.26	3.16	3.01	2.56	2.26	3.26
2.57	3.02	3.17	3.27	3.42	3.57	4.12	3.27	3.17	3.02	2.57	2.27	3.27
2.58	3.03	3.18	3.28	3.43	3.58	4.13	3.28	3.18	3.03	2.58	2.28	3.28
2.59	3.04	3.19	3.29	3.44	3.59	4.14	3.29	3.19	3.04	2.59	2.29	3.29
3.00	3.05	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15	3.30	3.20	3.05	3.00	2.30	3.30
3.01	3.06	3.21	3.31	3.46	4.01	4.16	3.31	3.21	3.06	3.01	2.31	3.31
3.02	3.07	3.22	3.32	3.47	4.02	4.17	3.32	3.22	3.07	3.02	2.32	3.32
3.03	3.08	3.23	3.33	3.48	4.03	4.18	3.33	3.23	3.08	3.03	2.33	3.33
3.04	3.09	3.24	3.34	3.49	4.04	4.19	3.34	3.24	3.09	3.04	2.34	3.34
3.05	3.10	3.25	3.35	3.50	4.05	4.20	3.35	3.25	3.10	3.05	2.35	3.35
3.06	3.11	3.26	3.36	3.51	4.06	4.21	3.36	3.26	3.11	3.06	2.36	3.36
3.07	3.12	3.27	3.37	3.52	4.07	4.22	3.37	3.27	3.12	3.07	2.37	3.37
3.08	3.13	3.28	3.38	3.53	4.08	4.23	3.38	3.28	3.13	3.08	2.38	3.38
3.09	3.14	3.29	3.39	3.54	4.09	4.24	3.39	3.29	3.14	3.09	2.39	3.39
3.10	3.15	3.30	3.40	3.55	4.10	4.25	3.40	3.30	3.15	3.10	2.40	3.40
3.11	3.16	3.31	3.41	3.56	4.11	4.26	3.41	3.31	3.16	3.11	2.41	3.41
3.12	3.17	3.32	3.42	3.57	4.12	4.27	3.42	3.32	3.17	3.12	2.42	3.42
3.13	3.18	3.33	3.43	3.58	4.13	4.28	3.43	3.33	3.18	3.13	2.43	3.43
3.14	3.19	3.34	3.44	3.59	4.14	4.29	3.44	3.34	3.19	3.14	2.44	3.44
3.15	3.20	3.35	3.45	4.00	4.15	4.30	3.45	3.35	3.20	3.15	2.45	3.45
3.16	3.21	3.36	3.46	4.01	4.16	4.31	3.46	3.36	3.21	3.16	2.46	3.46
3.17	3.22	3.37	3.47	4.02	4.17	4.32	3.47	3.37	3.22	3.17	2.47	3.47
3.18	3.23	3.38	3.48	4.03	4.18	4.33	3.48	3.38	3.23	3.18	2.48	3.48
3.19	3.24	3.39	3.49	4.04	4.19	4.34	3.49	3.39	3.24	3.19	2.49	3.49
3.20	3.25	3.40	3.50	4.05	4.20	4.35	3.50	3.40	3.25	3.20	2.50	3.50

	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар						

60 балдан жоғары – 1 секунд 5 балл	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	1.35	1.40	1.50	2.00	2.20	2.30	2.50	3.00
59	1.36	1.41	1.51	2.01	2.21	2.31	2.51	3.01
58	1.37	1.42	1.52	2.02	2.22	2.32	2.52	3.02
57	1.38	1.43	1.53	2.03	2.23	2.33	2.53	3.03
56	1.39	1.44	1.54	2.04	2.24	2.34	2.54	3.04
55	1.40	1.45	1.55	2.05	2.25	2.35	2.55	3.05
54	1.41	1.46	1.56	2.06	2.26	2.36	2.56	3.06
53	1.42	1.47	1.57	2.07	2.27	2.37	2.57	3.07
52	1.43	1.48	1.58	2.08	2.28	2.38	2.58	3.08
51	1.44	1.49	1.59	2.09	2.29	2.39	2.59	3.09
50	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10
49	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11
48	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12
47	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13
46	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14
45	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15
44	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16
43	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17
42	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18
41	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19
40	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20
39	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21
38	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22
37	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23
36	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24
35	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25
34	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26
33	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27
32	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28
31	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29
30	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30
29	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31
28	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32
27	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33
26	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34
25	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35
24	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36
23	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37

22	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38
21	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39
20	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40

№ 49 жаттығу "Қарумен киім-кешекте жүзу"

60 балдан жоғары – 1 метр 2 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	150	125	100	100
59	148	123	98	98
58	147	122	97	97
57	146	121	96	96
56	144	119	94	94
55	143	118	93	93
54	142	117	92	92
53	141	116	91	91
52	139	114	89	89
51	138	113	88	88
50	137	112	87	87
49	136	111	86	86
48	134	109	84	84
47	133	108	83	83
46	132	107	82	82
45	131	106	81	81
44	129	104	79	79
43	128	103	78	78
42	127	102	77	77
41	126	101	76	76
40	125	100	75	75
39	123	98	73	73
38	122	97	72	72
37	121	96	71	71
36	119	94	69	69
35	118	93	68	68
34	117	92	67	67
33	116	91	66	66
32	114	89	64	64
31	113	88	63	63

30	112	87	62	62
29	111	86	61	61
28	109	84	59	59
27	108	83	58	58
26	107	82	57	57
25	106	81	56	56
24	104	79	54	54
23	103	78	53	53
22	102	77	52	52
21	101	76	51	51
20	100	75	50	50

60 балдан жоғары – 1 метр 2 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар							
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы	6-шы жас тобы	7-ші жас тобы	8-ші жас тобы
60	155	130	105	80	70	60	50	40
40	130	105	80	70	60	50	40	30
20	105	80	55	60	50	40	30	20

№ 50 жаттығу "Ұзындыққа сүңгу"

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Әскери қызметші ерлер			
	1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары	2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері	3-ші жас тобы	Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар, кадеттер және әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер
60	32	30	28	25
56	31	29	27	24
52	30	28	26	23
48	29	27	25	22
44	28	26	24	21
40	27	25	23	20
36	26	24	22	19
32	25	23	21	18
28	24	22	20	17
24	23	21	19	16
20	22	20	18	15

60 балдан жоғары – 1 метр 5 балл	Дене шынықтыру дайындығы және спорт бойынша әскери қызметші мамандар				
	1-ші жас тобы	2-ші жас тобы	3-ші жас тобы	4-ші жас тобы	5-ші жас тобы

60	40	35	30	25	25
40	35	30	25	20	20
20	30	25	20	15	10

© 2012. Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінің «Қазақстан Республикасының Заңнама және құқықтық ақпарат институты» ШЖҚ РМК