

**"Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы**

Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2024 жылғы 4 қаңтардағы № 4 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2024 жылғы 5 қаңтарда № 33889 болып тіркелді

      БҰЙЫРАМЫН:

      1. "Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтерді бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 9518 болып тіркелген) мынадай өзгерістер енгізілсін:

      көрсетілген бұйрықтың тақырыбы мынадай редакцияда жазылсын:

      "Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтерін бекіту туралы";

      көрсетілген бұйрықтың 1-тармағы мынадай редакцияда жазылсын:

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

      көрсетілген бұйрықпен бекітілген Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене дайындығы жөніндегі нормативтер осы бұйрыққа қосымшаға сәйкес жаңа редакцияда жазылсын.

      2. Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының Жауынгерлік даярлық департаменті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

      1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

      2) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің интернет-ресурсына орналастыруды;

      3) алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап күнтізбелік он күн ішінде осы тармақтың 1) және 2) тармақшаларының орындалуы туралы мәліметтерді Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрлігінің Заң департаментіне жолдауды қамтамасыз етсін.

      3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау Қорғаныс министрінің бірінші орынбасары – Қазақстан Республикасы Қарулы Күштері Бас штабының бастығына жүктелсін.

      4. Осы бұйрық мүдделі лауазымды адамдарға және құрылымдық бөлімшелерге жеткізілсін.

      5. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

|  |  |
| --- | --- |
| *Қазақстан Республикасы*  *Қорғаныс министрі* | *Р. Жаксылыков* |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрі 2024 жылғы 4 қаңтардағы № 4 Бұйрыққа қосымша Қазақстан Республикасы Қорғаныс министрінің 2014 жылғы 5 мамырдағы № 195 бұйрығымен бекітілген |

**Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріндегі дене шынықтыру дайындығы нормативтері**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жаттығу №** | **Атауы** | **Әскери қызметші ерлер** |
| **1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғарыкурс курсанттары** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші жас тобы** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шыжас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-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** |
| 1. | № 1 еркін жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | № 2 еркін жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Белтемірде тартылу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Белтемірге аяқтарды көтеру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Белтемірде аударылып көтерілу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Белтемірде күшпен көтерілу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Белтемірде біріктірілген күштік жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Қоссырықта тірене тұрып қолды бүгу және жазу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Қоссырықта тірек бұрышы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Қоссырықтағы жаттығулар кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Аяқтарды екі жаққа жаза, төрттаған арқылы ұзындыққа секіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Аяқтарды екі жаққа жаза, гимнастикалық аттан ұзындыққа секіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Баста тұру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Секіріп алға қарай айналу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | 24 килограмм кіртасты (жұлқып) көтеру (ұшқыштар құрамынан басқа) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Кешенді күштік жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Арқанмен (сырықпен) өрмелеу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Батуттағы жаттығулар |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Стационарлық дөңгелектегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Жылжымалы дөңгелектегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Белдемшедегі жаттығу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Бастапқы жекпе-жек күрес кешені (ЖЖК-Б) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Негізгі жекпе-жек күрес кешені(ЖЖК-1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Арнайы жекпе-жек күрес кешені (ЖЖК-2, ЖЖК-3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Қарусыз жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Қарумен жекпе-жек күрес тәсілдерінің кешені (автоматпен, карабинмен) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Бірыңғай кедергілер жолағында жалпы бақылау жаттығуы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Кедергілер жолағындағы арнайы бақылау жаттығулары (әскери оқу орындары үшін) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Десанттық-шабуылдау әскерлерінің жеке құрамы үшін кедергілер жолағында арнайы бақылау жаттығуы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Бөлімше құрамында бірыңғай кедергілер жолағынан өту (әскери оқу орындары үшін) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Бөлімше құрамында кедергілер жолағын еңсере отырып жүгіру (әскери оқу орындары үшін) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Тауда әрекет етуге арналған әскери бөлімдер мен арнайы бөлімшелердің жеке құрамы үшін арнайы бақылау жаттығуы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Суүсті кораблінің жеке құрамына арналған арнайы бақылау жаттығуы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | 100 метрге жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | 10х10 метрге қайталамалы жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | 400 метрге жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | 1000 метрге жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | 3000 метрге жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | 5000 метрге жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Ф-1 гранатасын (600 грамм) қашықтыққа лақтыру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Ф-1 гранатасын (600 грамм) дәлдікке лақтыру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | 5 километр қашықтыққа жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | 10 километр қашықтыққа жүгіру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | 5 шақырымға шаңғы сайысы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | 10 шақырымға шаңғы сайысы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Бөлімше құрамында шаңғымен 5 шақырымға жүру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Бөлімше құрамында шаңғымен 10 шақырымға жүру |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Спорттық нысанда 100 метрге жүзу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Қарумен киім-кешекте жүзу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Ұзындыққа сүңгу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Алты ескекті ялдарды 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** | **8-ші жас тобы** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

      Кестенің жалғасы

|  |  |
| --- | --- |
| **Әскери қызметші әйелдер** | **Әскери қызмет өткермеген**  **және әскери қызмет**  **өткерген азаматтар**  **(бұдан әрі – азаматтар)** |
| **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** | **Қызметі 6 айға дейінгі**  **курсанттар және кадеттер** | **Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер** | **2-ші курс курсанттары**  **және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары**  **курс курсанттары** | **Жас жігіттер** | **Қыздар** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

      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 "–15ºС" төмен, "+30ºС" жоғары болғанда, шаңғы жарысы және шаңғымен жүгіру үшін – "+1ºС" 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. | 10х10 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** | **Қанағат-танарлық** | **Өте жақсы** | **Жақсы** | **Қанағат-танарлық** | **Өте жақсы** | **Жақсы** | **Қанағат-танарлық** |
| Арнайымақсаттағы, ерекше мақсаттағы (ден қою), теңіз жаяу әскері бөлімшелерінің, барлау және десанттық-шабуылдау бөлімшелерінің әскери қызметшілері | 30 | 60 | 40 | 30 | 120 | 80 | 60 | 180 | | 120 | 90 |
| Әскери қызметшілердің басқа да 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** |
| **төрт жаттығудағы** | **бес жаттығудағы** |
| **Өте жақсы** | **Жақсы** | **Қанағат-танарлық** | **Өте жақсы** | **Жақсы** | **Қанағат-танарлық** |
| 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.

**№ 3 жаттығу "Белтемірде тартылу"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **60 балдан жоғары – 1 рет 10 балл** | **Әскери қызметші ерлер** | **Азаматтар** |
| **1-ші жас тобы, 3-ші және одан жоғары курс курсанттары** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс курсантта**  **ры 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** | **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 | 17 | 16 | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 | 4 | 14 | 15 | 14 |
| 55 | 16 | 15 | 14 | - | - | - | - | - | 13 | 14 | 13 |
| 50 | 15 | 14 | 13 | 9 | 7 | 6 | 5 | - | 12 | 13 | 12 |
| 45 | 14 | 13 | 12 | - | - | - | - | - | 11 | 12 | 11 |
| 40 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 10 | 11 | 10 |
| 35 | 12 | 11 | 10 | - | - | - | - | - | 9 | 10 | 9 |
| 30 | 11 | 10 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | - | 8 | 9 | 8 |
| 25 | 10 | 9 | 8 | - | - | - | - | - | 7 | 8 | 7 |
| 20 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 6 | 7 | 6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **60 балдан жоғары – 1 рет 10 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 | 20 | 19 | 18 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 55 | 19 | 18 | 17 | - | - | - | - | - |
| 50 | 18 | 17 | 16 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 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"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** | **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 | 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 |

**№ 7жаттығу "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"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-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 | 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 бойынша әскери қызмет өткеретін әскери қызметшілер** |
| 60 | 15 | 14 | 11 | 13 |
| 55 | 14 | 13 | 10 | 12 |
| 50 | 13 | 12 | 9 | 11 |
| 45 | 12 | 11 | 8 | 10 |
| 40 | 11 | 10 | 7 | 9 |
| 35 | 10 | 9 | 6 | 8 |
| 30 | 9 | 8 | 5 | 7 |
| 25 | 8 | 7 | 4 | 6 |
| 20 | 7 | 6 | 3 | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** |
| 60 | 18 | 17 | 15 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 55 | 17 | 16 | 14 | - | - | - | - |
| 50 | 16 | 15 | 13 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 45 | 15 | 14 | 12 | - | - | - | - |
| 40 | 14 | 13 | 11 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 35 | 13 | 12 | 10 | - | - | - | - |
| 30 | 12 | 11 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 25 | 11 | 10 | 8 | - | - | - | - |
| 20 | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

**№ 15 жаттығу "24 килограмм кіртасты (жұлқып) көтеру"**

|  |  |
| --- | --- |
| **60 балдан жоғары – 1 рет 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** |
| **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 | 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 – 1 рет 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** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-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 | 66 | 62 | 58 | 54 | 50 | 46 | 42 | 38 | 58 | 60 |
| 58 | 65 | 61 | 57 | 53 | 49 | 45 | 41 | 37 | 57 | 59 |
| 56 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 56 | 58 |
| 54 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 55 | 57 |
| 52 | 62 | 58 | 54 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 54 | 56 |
| 50 | 61 | 57 | 53 | 49 | 45 | 41 | 37 | 33 | 53 | 55 |
| 48 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 52 | 54 |
| 46 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 31 | 51 | 53 |
| 44 | 58 | 54 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 50 | 52 |
| 42 | 57 | 53 | 49 | 45 | 41 | 37 | 33 | 29 | 49 | 51 |
| 40 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 48 | 50 |
| 38 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 31 | 27 | 47 | 49 |
| 36 | 54 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 46 | 48 |
| 34 | 53 | 49 | 45 | 41 | 37 | 33 | 29 | 25 | 45 | 47 |
| 32 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 44 | 46 |
| 30 | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 | 31 | 27 | 23 | 43 | 45 |
| 28 | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 | 42 | 44 |
| 26 | 49 | 45 | 41 | 37 | 33 | 29 | 25 | 21 | 41 | 43 |
| 24 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 40 | 42 |
| 22 | 47 | 43 | 39 | 35 | 31 | 27 | 23 | 19 | 39 | 41 |
| 20 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 38 | 40 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **60 балдан жоғары – 1 рет 5 балл** | **Әскери қызметші әйелдер** | **Азаматтар** |
| **1-ші жас тобы** | **2-ші жас тобы** | **3-ші жас тобы** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-ші жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **Қызметі 6**  **айға дейінгі курсанттар және кадеттер** | **Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер** | **2-ші курс курсанттары**  **және**  **кадеттері** | **3-ші және**  **одан жоғары**  **курс курсанттары** | **Қыздар** |
| 60 | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 16 | 14 | 30 | 30 | 32 | 34 | 30 |
| 55 | 33 | 29 | 25 | 21 | 17 | 15 | 13 | 29 | 29 | 31 | 33 | 29 |
| 50 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 14 | 12 | 28 | 28 | 30 | 32 | 28 |
| 45 | 31 | 27 | 23 | 19 | 15 | 13 | 11 | 27 | 27 | 29 | 31 | 27 |
| 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 курсанттары** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші жас**  **тобы** | **4-ші жас**  **тобы** | **Қызметі 6 айдан кейінгі әскерге шақыру бойынша әскери қызмет өткеретін 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** |
| **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 | 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 жоғары курс курсантта-ры** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс 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 | 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 курсантта-ры 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 | 15.3 |
| 56 | 13,5 | 14,0 | 14,5 | 15,1 | 15,4 |
| 52 | 13,6 | 13,9 | 14,6 | 15,2 | 15,6 |
| 48 | 13,7 | 13,8 | 14,7 | 15,3 | 15,7 |
| 44 | 13,8 | 13,9 | 14,8 | 15,4 | 15,8 |
| 40 | 13,9 | 14,0 | 14,9 | 15,5 | 15,9 |
| 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 курс курсанттары** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс 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"**

|  |  |
| --- | --- |
| **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** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-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 | 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 | - | - |
| 36 | 3.34 | 3.39 | 3.59 | 4.19 | 4.59 | 5.29 | 5.59 | 6.19 | 3.57 | 3.52 |
| 35 | 3.35 | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.20 | - | - |
| 34 | 3.36 | 3.41 | 4.01 | 4.21 | 5.01 | 5.31 | 6.01 | 6.21 | 3.58 | 3.53 |
| 33 | 3.37 | 3.42 | 4.02 | 4.22 | 5.02 | 5.32 | 6.02 | 6.22 | - | - |
| 32 | 3.38 | 3.43 | 4.03 | 4.23 | 5.03 | 5.33 | 6.03 | 6.23 | 3.59 | 3.54 |
| 31 | 3.39 | 3.44 | 4.04 | 4.24 | 5.04 | 5.34 | 6.04 | 6.24 | - | - |
| 30 | 3.40 | 3.45 | 4.05 | 4.25 | 5.05 | 5.35 | 6.05 | 6.25 | 4.00 | 3.55 |
| 29 | 3.41 | 3.46 | 4.06 | 4.26 | 5.06 | 5.36 | 6.06 | 6.26 | - | - |
| 28 | 3.42 | 3.47 | 4.07 | 4.27 | 5.07 | 5.37 | 6.07 | 6.27 | 4.01 | 3.56 |
| 27 | 3.43 | 3.48 | 4.08 | 4.28 | 5.08 | 5.38 | 6.08 | 6.28 | - | - |
| 26 | 3.44 | 3.49 | 4.09 | 4.29 | 5.09 | 5.39 | 6.09 | 6.29 | 4.02 | 3.57 |
| 25 | 3.45 | 3.50 | 4.10 | 4.30 | 5.10 | 5.40 | 6.10 | 6.30 | - | - |
| 24 | 3.46 | 3.51 | 4.11 | 4.31 | 5.11 | 5.41 | 6.11 | 6.31 | 4.03 | 3.58 |
| 23 | 3.47 | 3.52 | 4.12 | 4.32 | 5.12 | 5.42 | 6.12 | 6.32 | - | - |
| 22 | 3.48 | 3.53 | 4.13 | 4.33 | 5.13 | 5.43 | 6.13 | 6.33 | 4.04 | 3.59 |
| 21 | 3.49 | 3.54 | 4.14 | 4.34 | 5.14 | 5.44 | 6.14 | 6.34 | - | - |
| 20 | 3.50 | 3.55 | 4.15 | 4.35 | 5.15 | 5.45 | 6.15 | 6.35 | 4.05 | 4.00 |

      Кестенің жалғасы

|  |  |
| --- | --- |
| **Әскери қызметші әйелдер** | **Азаматтар** |
| **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** | **Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер** | **Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер** | **2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары курс курсанттары** | **Қыздар** |
| 4.05 | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 4.50 | 4.50 | 4.30 | 4.05 | 4.50 |
| 4.06 | 4.31 | 4.51 | 5.21 | 5.51 | 6.11 | 6.31 | 4.51 | 4.51 | 4.31 | 4.06 | 4.51 |
| 4.07 | 4.32 | 4.52 | 5.22 | 5.52 | 6.12 | 6.32 | 4.52 | 4.52 | 4.32 | 4.07 | 4.52 |
| 4.08 | 4.33 | 4.53 | 5.23 | 5.53 | 6.13 | 6.33 | 4.53 | 4.53 | 4.33 | 4.08 | 4.53 |
| 4.09 | 4.34 | 4.54 | 5.24 | 5.54 | 6.14 | 6.34 | 4.54 | 4.54 | 4.34 | 4.09 | 4.54 |
| 4.10 | 4.35 | 4.55 | 5.25 | 5.55 | 6.15 | 6.35 | 4.55 | 4.55 | 4.35 | 4.10 | 4.55 |
| 4.11 | 4.36 | 4.56 | 5.26 | 5.56 | 6.16 | 6.36 | 4.56 | 4.56 | 4.36 | 4.11 | 4.56 |
| 4.12 | 4.37 | 4.57 | 5.27 | 5.57 | 6.17 | 6.37 | 4.57 | 4.57 | 4.37 | 4.12 | 4.57 |
| 4.13 | 4.38 | 4.58 | 5.28 | 5.58 | 6.18 | 6.38 | 4.58 | 4.58 | 4.38 | 4.13 | 4.58 |
| 4.14 | 4.39 | 4.59 | 5.29 | 5.59 | 6.19 | 6.39 | 4.59 | 4.59 | 4.39 | 4.14 | 4.59 |
| 4.15 | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.20 | 6.40 | 5.00 | 5.00 | 4.40 | 4.15 | 5.00 |
| 4.16 | 4.41 | 5.01 | 5.31 | 6.01 | 6.21 | 6.41 | 5.01 | 5.01 | 4.41 | 4.16 | 5.01 |
| 4.17 | 4.42 | 5.02 | 5.32 | 6.02 | 6.22 | 6.42 | 5.02 | 5.02 | 4.42 | 4.17 | 5.02 |
| 4.18 | 4.43 | 5.03 | 5.33 | 6.03 | 6.23 | 6.43 | 5.03 | 5.03 | 4.43 | 4.18 | 5.03 |
| 4.19 | 4.44 | 5.04 | 5.34 | 6.04 | 6.24 | 6.44 | 5.04 | 5.04 | 4.44 | 4.19 | 5.04 |
| 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"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **60 балдан жоғары – 1 секунд 2 балл** | **Әскери қызметші ерлер** | **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** | **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** | **2-ші және одан жоғары курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары курс курсант**  **тары** | **Жас жігіттер** |
| 60 | 11.40 | 12.40 | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 12.50 | 12.20 | 11.40 | 16.40 | 12.50 |
| 59 | 11.42 | 12.42 | 13.42 | 14.42 | 15.42 | 12.52 | 12.22 | 11.42 | 16.42 | 12.52 |
| 58 | 11.44 | 12.44 | 13.44 | 14.44 | 15.44 | 12.54 | 12.24 | 11.44 | 16.44 | 12.54 |
| 57 | 11.46 | 12.46 | 13.46 | 14.46 | 15.46 | 12.56 | 12.26 | 11.46 | 16.46 | 12.56 |
| 56 | 11.48 | 12.48 | 13.48 | 14.48 | 15.48 | 12.58 | 12.28 | 11.48 | 16.48 | 12.58 |
| 55 | 11.50 | 12.50 | 13.50 | 14.50 | 15.50 | 13.00 | 12.30 | 11.50 | 16.50 | 13.00 |
| 54 | 11.52 | 12.52 | 13.52 | 14.52 | 15.52 | 13.02 | 12.32 | 11.52 | 16.52 | 13.02 |
| 53 | 11.54 | 12.54 | 13.54 | 14.54 | 15.54 | 13.04 | 12.34 | 11.54 | 16.54 | 13.04 |
| 52 | 11.56 | 12.56 | 13.56 | 14.56 | 15.56 | 13.06 | 12.36 | 11.56 | 16.56 | 13.06 |
| 51 | 11.58 | 12.58 | 13.58 | 14.58 | 15.58 | 13.08 | 12.38 | 11.58 | 16.58 | 13.08 |
| 50 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 13.10 | 12.40 | 12.00 | 17.00 | 13.10 |
| 49 | 12.02 | 13.02 | 14.02 | 15.02 | 16.02 | 13.12 | 12.42 | 12.02 | 17.02 | 13.12 |
| 48 | 12.04 | 13.04 | 14.04 | 15.04 | 16.04 | 13.14 | 12.44 | 12.04 | 17.04 | 13.14 |
| 47 | 12.06 | 13.06 | 14.06 | 15.06 | 16.06 | 13.16 | 12.46 | 12.06 | 17.06 | 13.16 |
| 46 | 12.08 | 13.08 | 14.08 | 15.08 | 16.08 | 13.18 | 12.48 | 12.08 | 17.08 | 13.18 |
| 45 | 12.10 | 13.10 | 14.10 | 15.10 | 16.10 | 13.20 | 12.50 | 12.10 | 17.10 | 13.20 |
| 44 | 12.12 | 13.12 | 14.12 | 15.12 | 16.12 | 13.22 | 12.52 | 12.12 | 17.12 | 13.22 |
| 43 | 12.14 | 13.14 | 14.14 | 15.14 | 16.14 | 13.24 | 12.54 | 12.14 | 17.14 | 13.24 |
| 42 | 12.16 | 13.16 | 14.16 | 15.16 | 16.16 | 13.26 | 12.56 | 12.16 | 17.16 | 13.26 |
| 41 | 12.18 | 13.18 | 14.18 | 15.18 | 16.18 | 13.28 | 12.58 | 12.18 | 17.18 | 13.28 |
| 40 | 12.20 | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 13.30 | 13.00 | 12.20 | 17.20 | 13.30 |
| 39 | 12.22 | 13.22 | 14.22 | 15.22 | 16.22 | 13.32 | 13.02 | 12.22 | 17.22 | 13.32 |
| 38 | 12.24 | 13.24 | 14.24 | 15.24 | 16.24 | 13.34 | 13.04 | 12.24 | 17.24 | 13.34 |
| 37 | 12.26 | 13.26 | 14.26 | 15.26 | 16.26 | 13.36 | 13.06 | 12.26 | 17.26 | 13.36 |
| 36 | 12.28 | 13.28 | 14.28 | 15.28 | 16.28 | 13.38 | 13.08 | 12.28 | 17.28 | 13.38 |
| 35 | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 16.30 | 13.40 | 13.10 | 12.30 | 17.30 | 13.40 |
| 34 | 12.32 | 13.32 | 14.32 | 15.32 | 16.32 | 13.42 | 13.12 | 12.32 | 17.32 | 13.42 |
| 33 | 12.34 | 13.34 | 14.34 | 15.34 | 16.34 | 13.44 | 13.14 | 12.34 | 17.34 | 13.44 |
| 32 | 12.36 | 13.36 | 14.36 | 15.36 | 16.36 | 13.46 | 13.16 | 12.36 | 17.36 | 13.46 |
| 31 | 12.38 | 13.38 | 14.38 | 15.38 | 16.38 | 13.48 | 13.18 | 12.38 | 17.38 | 13.48 |
| 30 | 12.40 | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 16.40 | 13.50 | 13.20 | 12.40 | 17.40 | 13.50 |
| 29 | 12.42 | 13.42 | 14.42 | 15.42 | 16.42 | 13.52 | 13.22 | 12.42 | 17.42 | 13.52 |
| 28 | 12.44 | 13.44 | 14.44 | 15.44 | 16.44 | 13.54 | 13.24 | 12.44 | 17.44 | 13.54 |
| 27 | 12.46 | 13.46 | 14.46 | 15.46 | 16.46 | 13.56 | 13.26 | 12.46 | 17.46 | 13.56 |
| 26 | 12.48 | 13.48 | 14.48 | 15.48 | 16.48 | 13.58 | 13.28 | 12.48 | 17.48 | 13.58 |
| 25 | 12.50 | 13.50 | 14.50 | 15.50 | 16.50 | 14.00 | 13.30 | 12.50 | 17.50 | 14.00 |
| 24 | 12.52 | 13.52 | 14.52 | 15.52 | 16.52 | 14.02 | 13.32 | 12.52 | 17.52 | 14.02 |
| 23 | 12.54 | 13.54 | 14.54 | 15.54 | 16.54 | 14.04 | 13.34 | 12.54 | 17.54 | 14.04 |
| 22 | 12.56 | 13.56 | 14.56 | 15.56 | 16.56 | 14.06 | 13.36 | 12.56 | 17.56 | 14.06 |
| 21 | 12.58 | 13.58 | 14.58 | 15.58 | 16.58 | 14.08 | 13.38 | 12.58 | 17.58 | 14.08 |
| 20 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 14.10 | 13.40 | 13.00 | 18.00 | 14.10 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-ші жас тобы** |
| 60 | 11.20 | 12.20 | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 17.20 | 18.20 |
| 59 | 11.22 | 12.22 | 13.22 | 14.22 | 15.22 | 16.22 | 17.22 | 18.22 |
| 58 | 11.24 | 12.24 | 13.24 | 14.24 | 15.24 | 16.24 | 17.24 | 18.24 |
| 57 | 11.26 | 12.26 | 13.26 | 14.26 | 15.26 | 16.26 | 17.26 | 18.26 |
| 56 | 11.28 | 12.28 | 13.28 | 14.28 | 15.28 | 16.28 | 17.28 | 18.28 |
| 55 | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 18.30 |
| 54 | 11.32 | 12.32 | 13.32 | 14.32 | 15.32 | 16.32 | 17.32 | 18.32 |
| 53 | 11.34 | 12.34 | 13.34 | 14.34 | 15.34 | 16.34 | 17.34 | 18.34 |
| 52 | 11.36 | 12.36 | 13.36 | 14.36 | 15.36 | 16.36 | 17.36 | 18.36 |
| 51 | 11.38 | 12.38 | 13.38 | 14.38 | 15.38 | 16.38 | 17.38 | 18.38 |
| 50 | 11.40 | 12.40 | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 16.40 | 17.40 | 18.40 |
| 49 | 11.42 | 12.42 | 13.42 | 14.42 | 15.42 | 16.42 | 17.42 | 18.42 |
| 48 | 11.44 | 12.44 | 13.44 | 14.44 | 15.44 | 16.44 | 17.44 | 18.44 |
| 47 | 11.46 | 12.46 | 13.46 | 14.46 | 15.46 | 16.46 | 17.46 | 18.46 |
| 46 | 11.48 | 12.48 | 13.48 | 14.48 | 15.48 | 16.48 | 17.48 | 18.48 |
| 45 | 11.50 | 12.50 | 13.50 | 14.50 | 15.50 | 16.50 | 17.50 | 18.50 |
| 44 | 11.52 | 12.52 | 13.52 | 14.52 | 15.52 | 16.52 | 17.52 | 18.52 |
| 43 | 11.54 | 12.54 | 13.54 | 14.54 | 15.54 | 16.54 | 17.54 | 18.54 |
| 42 | 11.56 | 12.56 | 13.56 | 14.56 | 15.56 | 16.56 | 17.56 | 18.56 |
| 41 | 11.58 | 12.58 | 13.58 | 14.58 | 15.58 | 16.58 | 17.58 | 18.58 |
| 40 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 |
| 39 | 12.02 | 13.02 | 14.02 | 15.02 | 16.02 | 17.02 | 18.02 | 19.02 |
| 38 | 12.04 | 13.04 | 14.04 | 15.04 | 16.04 | 17.04 | 18.04 | 19.04 |
| 37 | 12.06 | 13.06 | 14.06 | 15.06 | 16.06 | 17.06 | 18.06 | 19.06 |
| 36 | 12.08 | 13.08 | 14.08 | 15.08 | 16.08 | 17.08 | 18.08 | 19.08 |
| 35 | 12.10 | 13.10 | 14.10 | 15.10 | 16.10 | 17.10 | 18.10 | 19.10 |
| 34 | 12.12 | 13.12 | 14.12 | 15.12 | 16.12 | 17.12 | 18.12 | 19.12 |
| 33 | 12.14 | 13.14 | 14.14 | 15.14 | 16.14 | 17.14 | 18.14 | 19.14 |
| 32 | 12.16 | 13.16 | 14.16 | 15.16 | 16.16 | 17.16 | 18.16 | 19.16 |
| 31 | 12.18 | 13.18 | 14.18 | 15.18 | 16.18 | 17.18 | 18.18 | 19.18 |
| 30 | 12.20 | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 17.20 | 18.20 | 19.20 |
| 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 курс курсанттары** | **2-ші жас тобы, 2-ші курс 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"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **60 балдан жоғары –1 метр 5 балл** | **Әскери қызметші ерлер** | **Әскери қызметші әйелдер** | **Азамат-тар** |
| **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** | **1, 2-ші жас топтары** | **2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары курс курсанттары** | **Жас жігіттер** |
| 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 | 2512 | 2612 | 2712 | 2712 |
| 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 | 2612 | 2712 | 2812 | 2812 |
| 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"**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | 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"**

|  |  |
| --- | --- |
| **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** | **3-ші жас тобы** | **4-ші жас тобы** | **5-ші жас тобы** | **6-шы жас тобы** | **7-ші жас тобы** | **8-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 | 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 | 3142 |
| 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 |
| 40 | 27.00 | 28.00 | 31.00 | 33.00 | 36.00 | 39.00 | 42.00 | 45.00 | 34.00 | 33.00 |
| 39 | 27.03 | 28.03 | 31.09 | 33.09 | 36.09 | 39.09 | 42.09 | 45.03 | 35.09 | 33.09 |
| 38 | 27.06 | 28.06 | 31.18 | 33.18 | 36.18 | 39.18 | 42.18 | 45.06 | 35.18 | 33.18 |
| 37 | 27.09 | 28.09 | 31.27 | 33.27 | 36.27 | 39.27 | 42.27 | 45.09 | 35.27 | 33.27 |
| 36 | 27.12 | 28.12 | 31.36 | 33.36 | 36.36 | 39.36 | 42.36 | 45.12 | 35.36 | 33.36 |
| 35 | 27.15 | 28.15 | 31.45 | 33.45 | 36.45 | 39.45 | 42.45 | 45.15 | 35.45 | 33.45 |
| 34 | 27.18 | 28.18 | 31.54 | 33.54 | 36.54 | 39.54 | 42.54 | 45.18 | 35.54 | 33.54 |
| 33 | 27.21 | 28.21 | 32.03 | 34.03 | 37.03 | 40.03 | 43.03 | 45.21 | 36.03 | 34.03 |
| 32 | 27.24 | 28.24 | 32.12 | 34.12 | 37.12 | 40.12 | 43.12 | 45.24 | 36.12 | 34.12 |
| 31 | 27.27 | 28.27 | 32.21 | 34.21 | 37.21 | 40.21 | 43.21 | 45.27 | 36.21 | 34.21 |
| 30 | 27.30 | 28.30 | 32.30 | 34.30 | 37.30 | 40.30 | 43.30 | 45.30 | 36.30 | 34.30 |
| 29 | 27.33 | 28.33 | 32.39 | 34.39 | 37.39 | 40.39 | 43.39 | 45.33 | 36.39 | 34.39 |
| 28 | 27.36 | 28.36 | 32.48 | 34.48 | 37.48 | 40.48 | 43.48 | 45.36 | 36.48 | 34.48 |
| 27 | 27.39 | 28.39 | 32.57 | 34.57 | 37.57 | 40.57 | 43.57 | 45.39 | 36.57 | 34.57 |
| 26 | 27.42 | 28.42 | 33.06 | 35.06 | 38.06 | 41.06 | 44.06 | 45.42 | 37.06 | 35.06 |
| 25 | 27.45 | 28.45 | 33.15 | 35.15 | 38.15 | 41.15 | 44.15 | 45.45 | 37.15 | 35.15 |
| 24 | 27.48 | 28.48 | 33.24 | 35.24 | 38.24 | 41.24 | 44.24 | 45.48 | 37.24 | 35.24 |
| 23 | 27.51 | 28.51 | 33.33 | 35.33 | 38.33 | 41.33 | 44.33 | 45.51 | 37.33 | 35.33 |
| 22 | 27.54 | 28.54 | 33.42 | 35.42 | 38.42 | 41.42 | 44.42 | 45.54 | 37.42 | 35.42 |
| 21 | 27.57 | 28.57 | 33.51 | 35.51 | 38.51 | 41.51 | 44.51 | 45.57 | 37.51 | 35.51 |
| 20 | 28.00 | 29.00 | 34.00 | 36.00 | 39.00 | 42.00 | 45.00 | 46.00 | 38.00 | 36.00 |

      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** | **Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер** | **Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер** | **2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары курс курсанттары** | **Жас жігіттер** | **Қыздар** |
| 34.00 | 36.00 | 38.00 | 40.00 | 42.00 | 38.00 | 37.00 | 36.00 | 34.00 | 29.00 | 38.00 |
| 34.06 | 36.06 | 38.06 | 40.06 | 42.09 | 38.06 | 37.06 | 36.06 | 34.06 | 29.06 | 38.06 |
| 34.12 | 36.12 | 38.12 | 40.12 | 42.18 | 38.12 | 37.12 | 36.12 | 34.12 | 29.12 | 38.12 |
| 34.18 | 36.18 | 38.18 | 40.18 | 42.27 | 38.18 | 37.18 | 36.18 | 34.18 | 29.18 | 38.18 |
| 34.24 | 36.24 | 38.24 | 40.24 | 42.36 | 38.24 | 37.24 | 36.24 | 34.24 | 29.24 | 38.24 |
| 34.30 | 36.30 | 38.30 | 40.30 | 42.45 | 38.30 | 37.30 | 36.30 | 34.30 | 29.30 | 38.30 |
| 34.36 | 36.36 | 38.36 | 40.36 | 42.54 | 38.36 | 37.36 | 36.36 | 34.36 | 29.36 | 38.36 |
| 34.42 | 36.42 | 38.42 | 40.42 | 43.03 | 38.42 | 37.42 | 36.42 | 34.42 | 29.42 | 38.42 |
| 34.48 | 36.48 | 38.48 | 40.48 | 43.12 | 38.48 | 37.48 | 36.48 | 34.48 | 29.48 | 38.48 |
| 34.54 | 36.54 | 38.54 | 40.54 | 43.21 | 38.54 | 37.54 | 36.54 | 34.54 | 29.54 | 38.54 |
| 35.00 | 37.00 | 39.00 | 41.00 | 43.30 | 39.00 | 38.00 | 37.00 | 35.00 | 30.00 | 39.00 |
| 35.06 | 37.06 | 39.06 | 41.06 | 43.39 | 39.06 | 38.06 | 37.06 | 35.06 | 30.06 | 39.06 |
| 35.12 | 37.12 | 39.12 | 41.12 | 43.48 | 39.12 | 38.12 | 37.12 | 35.12 | 30.12 | 39.12 |
| 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 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** |
| 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 |
| 32 | 1.34.00 | 1.34.00 |
| 31 | 1.34.30 | 1.34.30 |
| 30 | 1.35.00 | 1.35.00 |
| 29 | 1.35.30 | 1.35.30 |
| 28 | 1.36.00 | 1.36.00 |
| 27 | 1.36.30 | 1.36.30 |
| 26 | 1.37.00 | 1.37.00 |
| 25 | 1.37.30 | 1.37.30 |
| 24 | 1.38.00 | 1.38.00 |
| 23 | 1.38.30 | 1.38.30 |
| 22 | 1.39.00 | 1.39.00 |
| 21 | 1.39.30 | 1.39.30 |
| 20 | 1.40.00 | 1.40.00 |

**№ 48 жаттығу "Спорттық нысанда 100 метрге жүзу"**

|  |  |
| --- | --- |
| **60 балдан жоғары**  **– 1 секунд 5 балл** | **Әскери қызметші ерлер** |
| **1-ші жас тобы, 3-ші және одан**  **жоғары курс курсант-тары** | **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** | **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 | 1.45 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 3.10 | 2.20 | 1.55 |
| 59 | 1.46 | 1.51 | 2.01 | 2.11 | 2.31 | 2.41 | 3.01 | 3.11 | 2.21 | 1.56 |
| 58 | 1.47 | 1.52 | 2.02 | 2.12 | 2.32 | 2.42 | 3.02 | 3.12 | 2.22 | 1.57 |
| 57 | 1.48 | 1.53 | 2.03 | 2.13 | 2.33 | 2.43 | 3.03 | 3.13 | 2.23 | 1.58 |
| 56 | 1.49 | 1.54 | 2.04 | 2.14 | 2.34 | 2.44 | 3.04 | 3.14 | 2.24 | 1.59 |
| 55 | 1.50 | 1.55 | 2.05 | 2.15 | 2.35 | 2.45 | 3.05 | 3.15 | 2.25 | 2.00 |
| 54 | 1.51 | 1.56 | 2.06 | 2.16 | 2.36 | 2.46 | 3.06 | 3.16 | 2.26 | 2.01 |
| 53 | 1.52 | 1.57 | 2.07 | 2.17 | 2.37 | 2.47 | 3.07 | 3.17 | 2.27 | 2.02 |
| 52 | 1.53 | 1.58 | 2.08 | 2.18 | 2.38 | 2.48 | 3.08 | 3.18 | 2.28 | 2.03 |
| 51 | 1.54 | 1.59 | 2.09 | 2.19 | 2.39 | 2.49 | 3.09 | 3.19 | 2.29 | 2.04 |
| 50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.40 | 2.50 | 3.10 | 3.20 | 2.30 | 2.05 |
| 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** | **Қызметі 6 айға дейінгі курсанттар және кадеттер** | **Қызметі 6 айдан кейінгі курсанттар және кадеттер** | **2-ші курс курсанттары және кадеттері** | **3-ші және одан жоғары курс курсант-тары** | **Жас жігіттер** | **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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** | **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