

Нормативтер: Ұлдар

ТЕСТ АТАУЫ	Баға		
	Өте жақсы	Жақсы	Қанағат.
100 метрге жүгіру (сек.)	14,0	14,5	15,0 сек.
1000 метрге жүгіру (сек.)	3 мин. 40 сек.	3 мин. 50 сек.	4 мин. 00 сек.
Тартылу (тартылу саны)	11	9	7

Нормативтер: Қыздар үшін

Тест атауы	Баға		
	Өте жақсы.	Жақсы.	Қанағат.
100 метрге жүгіру (сек.)	16,0	16,5	17,0 сек.
1000 метрге жүгіру (сек.)	3 мин. 40 сек.	5 мин. 00 сек.	5 мин. 20 сек.
шалқадан жатып 1 минут ішінде денені көтеру (Саны/рет).	35	30	25