

НОРМАТИВЫ: ЮНОШИ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА		
	ОТЛ.	ХОР.	УДОВЛ.
БЕГ 100 М. (СЕК.)	14,0 сек.	14,5 сек.	15,0 сек.
БЕГ 1000 М. (МИН./СЕК.)	3 МИН. 40 СЕК.	3 МИН. 50 СЕК.	4 МИН. 00 СЕК.
ПОДТЯГИВАНИЕ (КОЛ-ВО/РАЗ)	11	9	7

НОРМАТИВЫ: ДЕВУШКИ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА		
	ОТЛ.	ХОР.	УДОВЛ.
БЕГ 100 М. (СЕК.)	16,0 сек.	16,5 сек.	17,0 сек.
БЕГ 1000 М. (МИН./СЕК.)	4 МИН. 40 СЕК.	5 МИН. 00 СЕК.	5 МИН. 20 СЕК.
ПОДЪЕМ ТУДОВИЦА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 МИН (КОЛ-ВО/РАЗ).	35	30	25

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