

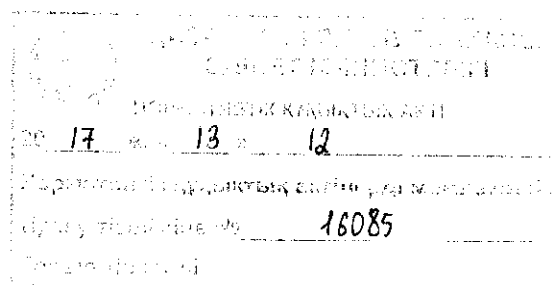
БҰЙРЫҚ

ПРИКАЗ

29 ноября 2017 года
Астана қаласы

№ *316*
город Астана

О внесении изменений и дополнения в приказ исполняющего обязанности Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 «Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы»



ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в приказ исполняющего обязанности Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 «Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы» (зарегистрированный в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов за № 9988, опубликованный в информационно-правовой системе «Әділет» 9 января 2015 года) следующие изменения и дополнение:

в Правилах проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, утвержденных указанным приказом:

пункты 4 и 5 изложить в следующей редакции:

«4. Нормативы включают в себя виды физических упражнений, отражающих силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость. Виды физических упражнений определяются в ступенях в зависимости от возраста физических лиц.

5. Результаты нормативов подразделяются на три уровня:

- 1) президентский уровень готовности;
- 2) уровень национальной готовности;
- 3) начальный уровень готовности.»;

пункт 7 изложить в следующей редакции:

«7. Виды физических упражнений приведены в приложении 1 к настоящим Правилам:

009719

1) бег (на 30, 60, 100, 500, 1000 метров) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности и проводится согласно правилам легкой атлетики;

2) прыжок в длину с места проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях;

3) подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук не допускается;

4) подъем туловища выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнёром;

5) наклон вперед выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 5 - 10 сантиметров.

При выполнении упражнения на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+»;

6) бег на лыжах проводится свободным стилем передвижения, на дистанциях, проложенных на местности со слабо- или среднепересечённым рельефом, при температуре воздуха не ниже -20°C. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется кроссом по пересеченной местности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве;

7) плавание проводится в бассейнах (на 25 и 50 метров). Стиль плавания: вольный;

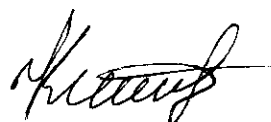
8) метание мяча, гранаты проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;

9) стрельба из пневматической винтовки. Выстрелов: 3 пробных и 5 зачётных. Время на стрельбу – 20 минут.»;

пункты 9 и 10 изложить в следующей редакции:

«9. Физические лица, выполнившие нормативы президентского уровня готовности и уровня национальной готовности, награждаются нагрудными знаками отличия и с выдачей удостоверениями к ним:

1) за выполнение нормативов президентского уровня готовности по формам согласно приложениям 2 и 4 к настоящим Правилам;



2) за выполнение нормативов уровня национальной готовности по формам согласно приложениям 3 и 5 к настоящим Правилам.

Физическим лицам, выполнившим нормативы начального уровня готовности, выдается сертификат по форме согласно приложению 6 к настоящим Правилам.

10. Изготовление и приобретение нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности и уровня национальной готовности с удостоверениями к ним, а также сертификатов для физических лиц, выполнивших начальный уровень готовности, осуществляется в пределах выделенных бюджетных средств уполномоченного органа в области физической культуры и спорта или местных исполнительных органов.»;

приложение 1 к Правилам проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, утвержденным указанным приказом, изложить в редакции согласно приложению 1 к настоящему приказу;

дополнить приложением 6 в редакции согласно приложению 2 к настоящему приказу.

2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан в установленном законодательством порядке обеспечить:

1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения «Республиканский центр правовой информации» для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа направление его копии на официальное опубликование в периодические печатные издания;

4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан;

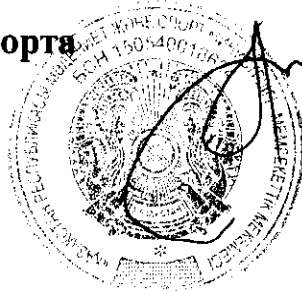
5) в течение десяти рабочих дней после исполнения мероприятий, предусмотренных настоящим пунктом, представление в Департамент юридической службы Министерства культуры и спорта Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего вице-министра культуры и спорта Республики Казахстан.



4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

**Министр культуры и спорта
Республики Казахстан**



А. Мухамедиулы

Мухамедиулы

Приложение 1
к приказу Министра культуры
и спорта Республики
Казахстан
от «29» ноября 2017 года
№ 316

Приложение 1
к Правилам проведения тестов
Первого Президента Республики
Казахстан – Елбасы

1 ступень «Шымырлық пен ептілік»
Виды физических упражнений для детей
(возраст 9-10 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м.	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6
2.	Бег 500 м.	мин. сек.	1.55	2.05	2.00	2.10	2.10	2.20
3.	Прыжок в длину с места	см.	170	165	165	160	160	155
4.	Наклон вперед	см.	+9	+12	+5	+9	+3	+6
5.	Бег на лыжах 1 км.	мин. сек.	6.30	7.00	6.55	7.25	7.45	8.25
	или кросс 1 км. по пересеченной местности	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20
6.	Плавание 25 м.	сек.	б/в					
7.	Метание мяча (150 гр.)	м.	30	20	28	18	24	15

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

1 ступень «Шымырлық пен ептілік»
Виды физических упражнений для детей
(возраст 11-13 лет)



№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м.	сек.	8.9	9,3	9,3	9.7	10,2	10,5
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.15	4.45	4.35	4.55	4.45	5.00
3.	Прыжок в длину с места	см.	210	195	200	175	180	165
4.	Подтягивание	кол-во раз	11	-	9	-	5	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	25
5.	Наклон вперед	см.	+10	+13	+8	+9	+5	+6
6.	Бег на лыжах 2 км.	мин. сек.	12.30	13.30	12.50	13.50	14.00	14.30
	или кросс по пересеченной местности 2 км.	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00
7.	Плавание 50 м.	сек.	б/в					
8.	Метание мяча (150 гр.)	м.	50	36	42	28	35	22
9.	Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 15 см	попаданий	5	5	3	3	2	2

Примечание:

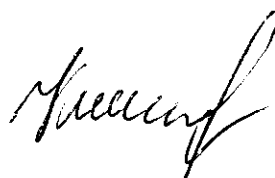
Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

2 ступень «Спорт избасарлары»
Виды физических упражнений для детей
(возраст 14-15 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10.0
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Прыжок в длину с места	см.	220	200	210	185	190	175
4.	Подтягивание	кол-во раз	14	-	12	-	8	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35
5.	Наклон вперед	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11



6.	Бег на лыжах 3 км.	мин. сек.	15.00	18.00	16.00	19.00	18.30	21.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0	б/в	
8.	Метание мяча (150 гр.)	м.	60	35	50	30	40	25
9.	Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 10 см.	попаданий	5	5	3	3	2	2

Примечание:

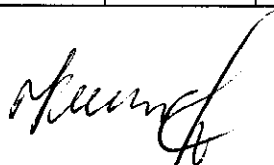
Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

3 ступень «Күш пен батылдык»
Виды физических упражнений для детей
(возраст 16-17 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3.15	4.25	3.30	4.35	3.45	4.50
3.	Прыжок в длину с места	см.	265	210	250	200	225	180
4.	Подтягивание	кол-во раз	16	-	13	-	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	55	-	50	-	40
5.	Наклон вперед	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6.	Бег на лыжах 5 км. (юноши) Бег на лыжах 3 км. (девушки)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7.	Плавание 50 м.	сек.	38,0	52,0	40,0	55,0	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки)	м.	45	-	40	-	33	-
			-	32	-	26	-	20



9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8	очки	36	36	30	30	20	20
----	---	------	----	----	----	----	----	----

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

4 ступень «Шынығуды жетілдіру»
Виды физических упражнений для молодежи
(возраст 18-23 года)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 100 м.	сек.	13,0	15,5	13,5	16,0	14,0	16,5
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3.10	4.20	3.20	4.30	3.35	4.40
3.	Прыжок в длину с места	см.	260	200	245	190	220	170
4.	Подтягивание	кол-во раз	17	-	14	-	11	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	50	-	45	-	40
5.	Наклон вперед	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Бег на лыжах 5 км. (мужчины) Бег на лыжах 3 км. (женщины)	мин. сек.	24.00	17.00	25.00	18.30	26.30	20.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины)	мин. сек.	11.05	9.05	14.05	10.05	15.05	11.05
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	40,0	50,0	45,0	1,00,0	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины)	м.	42	30	38	24	33	20
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	42	40	36	33	28	23

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.



Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

4 ступень «Шынығуды жетілдіру»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 24-31 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 100 м.	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5	14,3	16,8
2.	Бег 1000 м. мин.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4.45	5.30
3.	Прыжок в длину с места	см.	250	190	235	180	225	175
4.	Подтягивание	кол-во раз	16	-	12	-	10	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15
5.	Наклон вперед	см.	+14	+16	+9	+13	+6	+10
6.	Бег на лыжах 5 км. (мужчины) Бег на лыжах 3 км. (женщины)	мин. сек.	25.00	18.00	26.00	19.30	27.00	21.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины)	мин. сек.	12.00	9.00	12.30	9.50	13.40	10.35
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	43,0	52,0	48,0	1.05	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины)	м.	40	28	36	22	30	20
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	32	27

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.



4 ступень «Шынығуды жетілдіру»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 32-39 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 100 м.	сек.	13,8	16,3	14,3	16,8	14,6	17,1
2.	Бег 1000 м. мин.	сек.	4.30	5.00	5.00	5.30	5.20	5.45
3.	Прыжок в длину с места	см.	245	185	235	175	220	170
4.	Подтягивание	кол-во раз	14	-	11	-	9	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	30
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	-	23	-	18	-	13
5.	Наклон вперед	см.	+12	+14	+8	+10	+6	+8
6.	Бег на лыжах 5 км. (мужчины) Бег на лыжах 3 км. (женщины)	мин. сек.	26.00	19.00	27.30	20.00	28.30	21.30
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (мужчины) 2 км. (женщины)	мин. сек.	12.20	9.30	12.50	10.10	14.00	10.45
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	43,0	52,0	48,0	1.05	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины)	м.	38	26	34	20	28	18
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	30	25

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

5 ступень «Сергектік пен денсаулық»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 40-49 лет)

№ п/п	Контрольное физическое	Единица	Президентский уровень готовности	Уровень национальной готовности	Начальный уровень готовности
-------	------------------------	---------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------



	упражнение	измерен ия	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 60 м.	сек.	12,2	13,0	13,5	14,4	13,8	14,8
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.35	5.00	5.10	5.40	5.30	5.50
3.	Прыжок в длину с места	см.	230	180	220	170	210	160
4.	Подтягивание	кол-во раз	12	-	10	-	7	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	-	20	-	15	-	10
5.	Наклон вперед	см.	+10	+10	Касание пола пальцами рук			
6.	Бег на лыжах 3 км (мужчины) Бег на лыжах 2 км. (женщины)	мин. сек.	17.00	14.00	18.00	15.00	19.30	16.00
	или кросс по пересеченной местности 2 км. (мужчины), 1 км. (женщины)	мин. сек.	9.00	6.00	9.20	6.20	10.00	6.40
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	45,0	55,0	50,0	1.10	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины)	м.	38	26	35	21	30	17
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	38	35	32	30	28	23

Примечание:

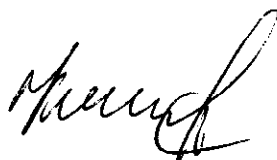
Президентский уровень готовности – выполнение трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатом начального уровня готовности.

5 ступень «Сергектік пен денсаулык»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 50-59 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерен ия	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.40	5.10	5.15	5.45	5.40	6.00



2.	Подтягивание	кол-во раз	10	-	7	-	5	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	25	20	20	15	15	10
3.	Наклон вперед	см.	касание пола пальцами рук					
4.	Бег на лыжах 3 км. (мужчины) Бег на лыжах 2 км. (женщины)	мин. сек.	18.00	15.00	19.00	16.00	21.30	17.30
	или кросс по пересеченной местности 2 км. (мужчины), 1 км. (женщины)	мин. сек.	8.20	4.30	9.00	5.00	9.40	5.40
5.	Плавание 50 м.	мин. сек.	50,0	1.05	1.00	1.30	б/в	
6.	Метание гранаты 700 гр. (мужчины) 500 гр. (женщины)	м.	32	22	28	18	24	16
7.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	36	33	30	28	25	23

Примечание:

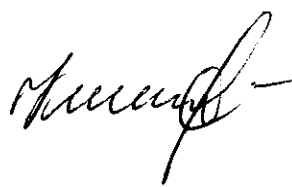
Президентский уровень готовности – выполнение трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

5 ступень «Сергектік пен денсаулық»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 60 – 69 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 500 м.	мин. сек.	-	2.30	-	2.45	-	3.00
	Бег 1000 м.	мин. сек.	5.10	-	5.30	-	5.50	-
2.	Подтягивание	кол-во раз	7	-	5	-	3	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15



	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	20	15	15	11	10	7
3.	Наклон вперед	см.	касание пола пальцами рук					
4.	Бег на лыжах 3 км. (мужчины) Бег на лыжах 2 км. (женщины)	мин. сек.	19.30	16.30	21.00	18.30	23.00	20.30
	или кросс по пересеченной местности 2 км. (мужчины), 1 км. (женщины)	мин. сек.	8.30	4.40	9.10	5.10	10.00	5.50
5.	Плавание 25 м.	сек.	25,0	30,0	30,0	40,0	б/в	
6.	Метание гранаты 500 гр. (мужчины) 300 гр. (женщины)	м.	30	20	25	16	20	14
7.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	30	30	25	25	18	18

Примечание:

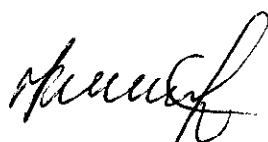
Президентский уровень готовности – выполнение трёх физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырёх физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

5 ступень «Сергектік пен денсаулық»
Виды физических упражнений для населения
(возраст 70 лет и старше)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 500 м.	мин. сек.	-	2.55	-	3.10	-	3.25
	Бег 1000 м.	мин. сек.	5.50	-	6.05	-	6.20	-
2.	Подтягивание	кол-во раз	5	-	3	-	2	-
	Подъем туловища из положения лёжа на спине	(кол-во раз в мин.)	-	25	-	20	-	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз в мин.	15	12	10	8	7	5
3.	Наклон вперед	см.	касание пола пальцами рук					



	Бег на лыжах (мужчины) Бег на лыжах (женщины)	мин.сек.	3 км. б/в	2 км. б/в	2 км. б/в	1 км. б/в	1 км. б/в	500м. б/в
4.	или кросс по пересеченной местности 2 км. (мужчины), 1 км. (женщины)	мин. сек.	б/в					
5.	Плавание 25 м.	сек.					б/в	
6.	Метание гранаты 500 гр. (мужчины) 300 гр. (женщины)	м.	25	-	20	-	15	-
			-	16	-	13		10
7.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	25	25	20	20	15	15

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

Примечание:

Условные сокращения: м. – метр; см. – сантиметр; км. – километр; мин. – минута; сек. – секунда; кол-во раз – количество раз; б/в – без учёта времени; гр. – граммы.



Приложение 2
к приказу Министра культуры и
спорта Республики Казахстан
от «___» _____ 2017 года
№ _____

Приложение 6
к Правилам проведения тестов
Первого Президента Республики
Казахстан – Елбасы

Форма сертификата для физических лиц выполнивших нормативы
начального уровня готовности

Лицевая сторона

	СЕРТИФИКАТ
--	-------------------



Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті № _____ сертификат _____ (тегі) _____ (аты) _____ (әкесінің аты (болған жағдайда)) Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін берілді 20__ жылғы «__» _____ № _____ бұйрық Төраға _____ / _____ / (қолы) мөрдiң орны	Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Сертификат № _____ _____ (фамилия) _____ (имя) _____ (отчество (при наличии)) Выдан за выполнение нормативов начального уровня готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы Приказ № _____ от «_____» _____ 20__ года Председатель _____ / _____ / (подпись) место печати
---	---

