

Запастағы офицерлер
мен запастағы сержанттар
бағдарламалары бойынша
әскери дайындық қағидаларына
4-қосымша

Студент бозбалалар үшін дене шынықтыру бойынша нормативтер

Р/с №	Бақылау жаттығулары	Балл		
		"5" (өте жақсы)	"4" (жақсы)	"3" (қанағаттанарлық)
1.	100 м (с) жүгіру	14,2	14,5	15,0
2.	3000 м (мин) жүгіру	13,00	15,00	16,00
3.	Биік белтемірде тартылу (саны)	12	10	8

Студент бойжеткендер үшін дене шынықтыру бойынша нормативтер

Р/с №	Бақылау жаттығулары	Балл		
		"5" (өте жақсы)	"4" (жақсы)	"3" (қанағаттанарлық)
1.	100 м (с) жүгіру	16,0	16,5	17,0
2.	2000 м (мин) жүгіру	10,00	11,3	12,2
3.	Шалқасынан жатқан күйде қолын желкесіне қоюмен денені көтеру (саны)	25	20	15