

Студент жігіттер үшін дене шынықтыру бойынша нормативтер

Р/б №	Бақылау жаттығуы	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 қыздар үшін дене шынықтыру бойынша нормативтер

Р/б №	Бақылау жаттығуы	Балл		
		«5» (өте жақсы)	«4» (жақсы)	«3» (қанағаттанарлық)
1.	100 м (с) жүгіру	16,0	16,5	17,0
2.	1000 м (мин) жүгіру	4,50	5,10	5,30
3.	Шалқасынан жатқан күйде қолын желкесіне қоюмен денені көтеру (саны)	25	20	15