

### Нормы Президентских тестов

«Физическая подготовка является не только одним из самых важных ключей к здоровому телу, она лежит в основе динамической и творческой интеллектуальной деятельности»

Каждый сотрудник SU обязан сдавать Президентские тесты (4 раза в год). К сдаче нормативов президентских тестов допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, занимающиеся спортом организованно или самостоятельно. Сотрудники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от сдачи тестов освобождаются.

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 лежа 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
----	---	------	----	----	----	----	----	----

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 лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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)	м.		28		22	30	20
	500 гр. (женщины)		40		36			
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	32	27

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 лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	30
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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

Ступень "Сергектік пен денсаулық" Виды физических упражнений для населения (возраст 40-49 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 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 лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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

Ступень "Сергектік пен денсаулық" Виды физических упражнений для населения (возраст 50-59 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 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 лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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

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 лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	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

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 лежа на спине	(кол-во раз в мин.)	-	25	-	20	-	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз в мин.	15	12	10	8	7	5
3.	Наклон вперед	см.	касание пола пальцами рук					
4.	Бег на лыжах (мужчины) Бег на лыжах (женщины)	мин.сек.	3км. б/в	2 км. б/в	2км. б/в	1км. б/в	1км. б/в	500м.б/в
	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