

«Жалпы дене дайындығы нормативтері» (ЖДД) бағдарламасы

№	Көпсайысқарналған жаттығу.	Жасы	Нормативтік талаптар															
			Есептік баллдар															
		Ұпайлар	Өлшем бірлігі	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	100 м	17-29 (ер)	сек.	14,1	14,2 – 14,4	14,5 – 14,7	14,8 – 15,0	15,1 – 15,3	15,4 – 15,6	15,7 – 15,9	16,0 – 16,3	16,4 – 16,7	16,8 – 17,1	17,2 – 17,5	17,6 – 18,0	18,1 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1
		30 (ер)	сек.	15,1	15,2 – 15,4	15,5 – 15,7	15,8 – 16,0	16,1 – 16,3	16,4 – 16,6	16,7 – 16,9	17,0 – 17,3	17,4 – 17,7	17,8 – 18,1	18,2 – 18,5	18,6 – 19,0	19,1 – 19,5	19,6 – 20,0	20,1
		17-29 (әйел)	сек.	16,1	16,2 – 16,4	16,5 – 16,7	16,8 – 17,0	17,1 – 17,3	17,4 – 17,6	17,7 – 17,9	18,0 – 18,3	18,4 – 18,7	18,8 – 19,1	19,2 – 19,5	19,6 – 20,0	20,1– 20,5	20,6 – 21,0	21,1
		30 (әйел)	сек.	17,1	17,2 – 17,4	17,5 – 17,7	17,8 – 18,0	18,1 – 18,3	18,4 – 18,6	18,7 – 18,9	19,0 – 19,3	19,4 – 19,7	19,8 – 20,1	20,2 – 20,5	20,6 – 21,0	21,1– 21,5	21,6 – 22,0	22,1

Арқада жатып кеудесін көтеру (1 минут ішінде) қыздар.

Ұпайлар	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 минут ішінде көтеру саны	55	54-50	49-46	45-43	42-40	39-37	36-34	33-31	30-28	27-25	24-20	19-15	14-10	9-2	1

№	Көпсайысқа арналған жаттығу.	Жасы	Нормативтік талаптар																			
			Есептік баллдар																			
		Ұпайлар	Өлшем бірлігі	20	19	18	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	1000 м	17-29 (ер.)	мин	3:10	3:11 – 3:13	3:14 – 3:16	3:17 – 3:19	3:20 – 3:22	3:23 – 3:25	3:26 – 3:28	3:29 – 3:31	3:32 – 3:34	3:35 – 3:37	3:38 – 3:40	3:41 – 3:43	3:4 4– 3:4 6	3:47 – 3:49	3:50 – 3:52	3:53 – 3:55	3:56 – 3:58	3:59 – 4:01	4:02 – 4:04
		30 (ер.)	мин	3:40	3:41 – 3:44	3:45 – 3:48	3:49 – 3:52	3:53 – 3:56	3:57 – 4:00	4:01 – 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:2 5– 4:2 8	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52
		17-29 (әйел.)	мин	4:00	4:01 – 4:04	4:05 – 4:08	4:09 – 4:12	4:13 – 4:16	4:17 – 4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:4 5– 4:4 8	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:05 – 5:08	5:09 – 5:12
		30 (әйел)	мин	4:20	4:21 – 4:24	4:25 – 4:28	4:29 – 4:32	4:33 – 4:36	4:37 – 4:40	4:41 – 4:44	4:45 – 4:48	4:49 – 4:52	4:53 – 4:56	4:57 – 5:00	5:01 – 5:04	5:0 5– 5:0 8	5:09 – 5:12	5:13 – 5:16	5:17 – 5:20	5:21 – 5:24	5:25 – 5:28	5:29 – 5:32

Кермеге тартылу (рет саны), ерлер

Ұпайлары	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Кермеге тартылу саны	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1