

**В005 – «Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау», В098 – «Спорт»
«Жалпы дене дайындығы нормативтері» (ЖДД) бағдарламасы**

№	Көпсайысқа арналған жаттығу	Жасы	Нормативтік талаптар Есептік баллдар										
		Ұпайлар	Өлшем бірлігі	15	14	13	12	10	8	6	4	2	1
1	60 м	17-29 (ер)	сек.	8,2	8,4	8,6	8,8	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10
		от 30 (ер)	сек.	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,6	10,8
		17-29 (әйел)	сек.	10	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5
		от 30 (әйел)	сек.	17,1	17,2	17,3	17,4	17,5	17,6	17,7	17,8	17,9	18





№	Көпсайысқа арналған жаттығу	Жасы	Нормативтік талаптар Есептік баллдар															
		Ұпайлар	Өлшем бірлігі	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2	1
1	1000 м	17-29 (ер)	мин.	3.00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00
		от 30 (ер)	мин.	3.40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,1	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,25	5,40	6,00
2	1000 м	17-29 (әйел)	мин.	3.20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30
		от 30 (әйел)	мин.	4.00	4,05	4,10	4,15	4,20	4,30	4,4	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,55	6,10	6,30



Кермеге тартылу (рет саны), ерлер



Кермеге тартылу саны	Ұпайлары
17	15
16	14
15	13
14	12
13	11
12	10
11	9
10	8
9	7
8	5
5	0

Денені жату қалпында қолды басының артына қойып денені көтеру және түсіру, (1 минут ішінде қайталау саны), әйелдер үшін

1 минут ішінде көтеру саны	Ұпайлары
41–45	15
34–40	12
23–33	10
12–22	8
11	5
10	0

