

Сәтбаев Университетінің Президенттік тесті

Сәтбаев Университетінің әрбір қызметкері Президенттік тест тапсыруға құқылы (жылына 4 рет). Президенттік сынақтардың нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар, ұйымдасқан түрде немесе өз бетінше спортпен шұғылданатын кез келген адам жіберіледі.

Денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа енгізілген қызметкерлер тест тапсырудан босатылады.

Президенттік тест – ерлер

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (18–23 жастағы ерлерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	13	13,5	14
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	3,1	3,2	3,35
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	260	245	220
4	Тартылу	саны	17	14	11
5	Алға қарай еңкею	см	>14	>9	>6
6	Шаңғымен 5 км жүгіру	мин. сек.	24	25	26,3
7	немесе ойлы-қырлы жерлермен 3 км жүгіру	мин. сек.	11,05	14,05	15,05
8	50 метрге жүзу	мин. сек.	40	45	1,00,0
9	Граната лақтыру 700 гр.	м	42	38	33
10	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	42	36	28

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (24–31 жастағы ерлерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	13,5	14	14,3

2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	4	4,3	4,45
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см.	250	235	225
4	Тартылу	саны	16	12	10
5	Алға қарай еңкею	см	>14	>9	>6
6	Шаңғымен 5 км жүгіру	мин. сек.	25	26	27
7	немесе ойлы-қырлы жерлермен 3 км жүгіру	мин. сек.	12	12,3	13,4
8	50 метрге жүзу	мин. сек.	43	48	б/в
9	Граната лақтыру 700 гр.	м.	40	36	30
10	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	40	35	32

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (32–39 жастағы ерлерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	13,8	14,3	14,6
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	4,3	5	5,2
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	245	220	225
4	Тартылу	саны	14	11	9
5	Алға қарай еңкею	см	>12	>8	>6
6	Шаңғымен 5 км жүгіру	мин. сек.	26	27,3	28,3
7	немесе ойлы-қырлы жерлермен 3 км жүгіру	мин. сек.	12,2	12,5	14
8	50 метрге жүзу	мин. сек.	50	48	б/в
9	Граната лақтыру 700 гр.	м	38	34	28

10	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	40	35	30
----	-------------------------------------	------------	----	----	----

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 40–49 жастағы ерлерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	60 метрге жүгіру	сек.	12,2	13,5	13,8
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	4,35	5,1	5,3
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	230	220	210
4	Тартылу	саны	12	10	7
5	Алға қарай еңкею	см	>10	Жерге саусақтарды тигізу	
6	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	17	18	19,3
7	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	9	9,2	10
8	50 метрге жүзу	мин. сек.	45	50	б/в
9	Граната лақтыру 700 гр.	м	38	35	30
10	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	38	32	28

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 50–59 жастағы ерлерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	1000 метрге жүгіру	сек.	4,4	5,15	5,4
2	Тартылу	саны	10	7	5
3	Алға қарай еңкею	см	Жерге саусақтарды тигізу		
4	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	18	19	21,3

5	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	8,2	9	9,4
6	50 метрге жүзу	мин. сек.	50	1	б/в
7	Граната лақтыру 700 гр.	м.	32	28	24
8	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	36	30	25

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 60–69 жастағы ерлерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	1000 метрге жүгіру	сек.	5,1	5,3	5,5
2	Тартылу	саны	7	5	3
3	Алға қарай еңкею	см.	Жерге саусақтарды тигізу		
4	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	9,3	21	23
5	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	8,3	9,1	10
6	25 метрге жүзу	мин. сек.	25	30	б/в
7	Граната лақтыру 500 гр.	м.	30	25	20
8	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	30	25	18

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 70 жастан асқан адамдарға (70-тен жоғары ерлерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	1000 метрге жүгіру	сек.	5,5	6,05	6,2
2	Тартылу	саны	5	3	2
3	Алға қарай еңкею	см.	Жерге саусақтарды тигізу		
4	Шаңғымен жүгіру	мин. сек.	3 км. б/в	2 км. б/в	1 км. б/в
5	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	б/в	б/в	б/в
6	25 метрге жүгіру.	мин. сек.	б/в	б/в	б/в
7	Граната лақтыру 500 гр.	м.	25	20	15
8	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	25	20	15

Президенттік тест – әйелдер

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (18–23 жастағы әйелдерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	15,5	16	16,5
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	4,20	4,30	4,40
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	200	190	170
4	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	50	45	40
5	Алға қарай еңкею	см	>16	>13	>10
6	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	17.00	18,3	20
7	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	9,05	10,05	11,05
8	50 метрге жүзу	мин. сек.	50	1,00,0	*
9	Граната лақтыру 500 гр.	м.	30	24	20
10	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	40	33	23

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (24–31 жастағы әйелдерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	16,3	16,8	17,1
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	5,00	5,30	5,45
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см.	185	175	170
4	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	40	35	30
5	немесе жатқан күйінде қолдарын бұғу-созу	1 минутта жасаған саны	23	18	13
6	Алға қарай еңкею	см	>14	>10	>8
7	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	9,3	10,1	10,45
8	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	9,30	10,10	10,45
9	50 метрге жүзу	мин. сек.	52	1	б/в

10	Граната лақтыру 500 гр.	м.	26	20	18
11	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	38	30	25

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. Жастарға (32–39 жастағы әйелдерге) арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	100 метрге жүгіру	сек.	16	16,5	16,8
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	4,45	5,00	5,30
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	190	180	175
4	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	45	40	35
5	немесе жатқан күйінде қолдарын бүгу-созу	1 минутта жасаған саны	25	20	15
6	Алға қарай еңкею	см	>16	>13	>10
7	Шаңғымен 3 км жүгіру	мин. сек.	18	19,3	21
8	немесе ойлы-қырлы жерлермен 2 км жүгіру	мин. сек.	9,00	9,50	10,35
9	50 метрге жүзу	мин. сек.	52	1,05	*
10	Граната лақтыру 500 гр.	м.	30	24	20
11	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	38	30	27

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 40–49 жастағы әйелдерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	60 метрге жүгіру	сек.	13	14,14	14,8
2	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	5,00	5,40	5,50
3	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру	см	180	170	160
4	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	35	30	25

5	немесе жатқан күйінде колдарын бұғу-созу	1 минутта жасаған саны	20	15	10
6	Алға қарай еңкею	см	>10	Саусақтарын жерге тигізу	
7	Шаңғымен 2 км жүгіру	мин. сек.	14	15	16
8	немесе ойлы-қырлы жерлермен 1 км жүгіру	мин. сек.	6,00	6,20	6,40
9	50 метрге жүзу	мин. сек.	55	1,1	б/в
10	Граната лақтыру 500 гр.	м	26	21	17
11	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	35	30	23

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 50–59 жастағы әйелдерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	1000 метрге жүгіру	мин. сек.	5,10	5,45	6,00
2	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	35	30	25
3	немесе жатқан күйінде колдарын бұғу-созу	1 минутта жасаған саны	20	15	10
4	Алға қарай еңкею	см	Саусақтарын жерге тигізу		
5	Шаңғымен 2 км жүгіру	мин. сек.	15	16	17,3
6	немесе ойлы-қырлы жерлермен 1 км жүгіру	мин. сек.	4,30	5,00	5,40
7	50 метрге жүзу	мин. сек.	1,05	1,3	б/в
8	Граната лақтыру 500 гр.	м	22	18	16
9	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	33	28	23

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 60–69 жастағы әйелдерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	500 метрге жүгіру	мин. сек.	2,30	2,45	3,00

2	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	25	20	15
3	немесе жатқан күйінде қолдарын бүгу-созу	1 минутта жасаған саны	15	11	7
4	Алға қарай еңкею	см	Саусақтарын жерге тигізу		
5	Шаңғымен 2 км жүгіру	мин. сек.	16,3	18,3	20,3
6	немесе ойлы-қырлы жерлермен 1 км жүгіру	мин. сек.	4,40	5,10	5,50
7	25 метрге жүзу	мин. сек.	30	40	б/в
8	Граната лақтыру 300 гр.	м	20	16	14
9	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	30	25	18

«Шынығуды жетілдіру» деңгейі. 70 жастан асқан әйелдерге арналған физикалық жаттығулар түрі

№ п/п	Бақылау жаттығулары	Өлшем бірлігі	Президенттік дайындық деңгейі	Ұлттық дайындық деңгейі	Бастапқы дайындық деңгейі
1	500 метрге жүгіру	мин. сек.	2,55	3,10	3,25
2	Арқаға жатып, кеудені көтеру	1 минутта жасаған саны	25	30	15
3	немесе жатқан күйінде қолдарын бүгу-созу	1 минутта жасаған саны	12	8	5
4	Алға қарай еңкею	см	Саусақтарын жерге тигізу		
5	Шаңғымен 2 км жүгіру	мин. сек.	2 км. б/в	1 км. б/в	500 м. б/в
6	немесе ойлы-қырлы жерлермен 1 км жүгіру	мин. сек.	б/в	б/в	б/в
7	25 метрге жүзу	мин. сек.	б/в	б/в	б/в
8	Пневматикалық винтовкадан 5 рет ату	көзілдірік	25	20	15