

# Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы

Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103.  
Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 22 декабря 2014 года № 9988.

Сноска. Заголовок в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

В соответствии с подпунктом 15) статьи 7 Закона Республики Казахстан от 3 июля 2014 года "О физической культуре и спорте" **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы.

Сноска. Пункт 1 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

2. Комитету по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан (Канагатов Е.Б.) в установленном законодательством порядке обеспечить:

1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) после государственной регистрации в Министерстве юстиции Республики Казахстан направление на официальное опубликование настоящего приказа в периодических печатных изданиях и в информационно-правовой системе "Әділет";

3) после официального опубликования размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства культуры и спорта Республики Казахстан.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

Исполняющий обязанности

Министра

Т. Есентаев

Утверждены  
приказом исполняющего  
обязанности Министра  
культуры и спорта  
Республики Казахстан  
от 21 ноября 2014 года №  
103

Сноска. Правила в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 21.04.2017 № 109 (вводится в действие после истечения десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

## Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы

### Глава 1. Общие положения

1. Настоящие Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы (далее – Правила) определяют порядок проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы.

2. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы проводятся для детей, молодежи, взрослого населения (далее – физические лица).

3. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы состоят из нормативов к физической подготовленности физических лиц согласно [приложению 1](#) к настоящим Правилам.

### Глава 2. Структура тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы

4. Нормативы включают в себя виды физических упражнений, отражающих силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость. Виды физических упражнений определяются в ступенях в зависимости от возраста физических лиц.

Сноска. Пункт 4 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

5. Результаты нормативов подразделяются на три уровня:

- 1) президентский уровень готовности;
- 2) уровень национальной готовности;
- 3) начальный уровень готовности.

Сноска. Пункт 5 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

### Глава 3. Порядок проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы

6. В тестах Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы принимают участие физические лица, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

7. Виды физических упражнений приведены в [приложении 1](#) к настоящим Правилам:

1) бег (на 30, 60, 100, 500, 1000 метров) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности и проводится согласно правилам легкой атлетики;

2) прыжок в длину с места проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях;

3) подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук не допускается;

4) подъем туловища выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнером;

5) наклон вперед выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 5 – 10 сантиметров.

При выполнении упражнения на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении упражнения на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже – знаком "+";

6) бег на лыжах проводится свободным стилем передвижения, на дистанциях, проложенных на местности со слабо- или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже -20°C. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется кроссом по пересеченной местности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве;

7) плавание проводится в бассейнах (на 25 и 50 метров). Стиль плавания: вольный;

8) метание мяча, гранаты проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;

9) стрельба из пневматической винтовки. Выстрелов: 3 пробных и 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут.

Сноска. Пункт 7 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

8. Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы по летним видам спорта проводятся в апреле-октябре месяце, по зимним видам – в феврале-марте.

9. Физические лица, выполнившие нормативы президентского уровня готовности и уровня национальной готовности, награждаются нагрудными знаками отличия и с выдачей удостоверениями к ним:

1) за выполнение нормативов президентского уровня готовности по формам согласно приложениям 2 и 4 к настоящим Правилам;

2) за выполнение нормативов уровня национальной готовности по формам согласно приложениям 3 и 5 к настоящим Правилам.

Физическим лицам, выполнившим нормативы начального уровня готовности, выдается сертификат по форме согласно приложению 6 к настоящим Правилам.

Сноска. Пункт 9 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

10. Изготовление и приобретение нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности и уровня национальной готовности с удостоверениями к ним, а также сертификатов для физических лиц, выполнивших начальный уровень готовности, осуществляется в пределах выделенных бюджетных средств уполномоченного органа в области физической культуры и спорта или местных исполнительных органов.

Сноска. Пункт 10 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

Приложение 1  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики  
Казахстан – Елбасы

Сноска. Приложение 1 в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

## 1 ступень "Шымырлық пен ептілік" Виды физических упражнений для детей (возраст 9–10 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м.	сек.	5,2	5,2	5,4	5,4	5,6	5,6
2.	Бег 500 м.	мин. сек.	1.55	2.05	2.00	2.10	2.10	2.20
3.	Прыжок в длину с места	см.	170	165	165	160	160	155
4.	Наклон вперед	см.	+9	+12	+5	+9	+3	+6
5.	Бег на лыжах 1 км.	мин. сек.	6.30	7.00	6.55	7.25	7.45	8.25
	или кросс 1 км. по пересеченной местности	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20
6.	Плавание 25 м.	сек.	б/в					
7.	Метание мяча (150 гр.)	м.	30	20	28	18	24	15

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

## 1 ступень "Шымырлық пен ептілік" Виды физических упражнений для детей (возраст 11-13 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 60 м.	сек.	8,9	9,3	9,3	9,7	10,2	10,5
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.15	4.45	4.35	4.55	4.45	5.00
3.	Прыжок в длину с места	см.	210	195	200	175	180	165
4.	Подтягивание	кол-во раз	11	-	9	-	5	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	40	-	35	-	25
5.	Наклон вперед	см.	+10	+13	+8	+9	+5	+6
6.	Бег на лыжах 2 км.	мин. сек.	12.30	13.30	12.50	13.50	14.00	14.30
	или кросс по пересеченной местности 2	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00

	км.							
7.	Плавание 50 м.	сек.	б/в					
8.	Метание мяча (150 гр.)	м.	50	36	42	28	35	22
9.	Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 15 см	попаданий	5	5	3	3	2	2

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

## 2 ступень "Спорт избасарлары" Виды физических упражнений для детей (возраст 14-15 лет)

№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 60 м.	сек.	8,0	9,0	8,2	9,2	9,2	10,0
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.00	4.30	4.20	4.45	4.30	4.55
3.	Прыжок в длину с места	см.	220	200	210	185	190	175

4.	Подтягивание	кол-во раз	14	-	12	-	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	45	-	40	-	35
5.	Наклон вперед	см.	+11	+18	+9	+14	+6	+11
6.	Бег на лыжах 3 км.	мин. сек.	15.00	18.00	16.00	19.00	18.30	21.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30
7.	Плавание 50 м.	мин. сек.	38,0	55,0	41,0	1.00,0	б/в	
8.	Метание мяча (150 гр.)	м.	60	35	50	30	40	25
9.	Стрельба из пневматической винтовки, мишень диаметром 10 см.	попаданий	5	5	3	3	2	2

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

3 ступень "Күш пен батылдық" Виды физических упражнений для детей (возраст 16-17 лет)



№ п/п	Контрольное физическое упражнение	Единица измерения	Президентский уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Бег 100 м.	сек.	13,0	15,4	14,0	15,8	14,5	16,5
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3.15	4.25	3.30	4.35	3.45	4.50
3.	Прыжок в длину с места	см.	265	210	250	200	225	180
4.	Подтягивание	кол-во раз	16	-	13	-	8	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	55	-	50	-	40
5.	Наклон вперед	см.	+15	+17	+9	+13	+6	+10
6.	Бег на лыжах 5 км. (юноши) Бег на лыжах 3 км. (девушки)	мин. сек.	23.00	16.00	24.00	17.30	25.00	19.00
	или кросс по пересеченной местности 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15
7.	Плавание 50 м.	сек.	38,0	52,0	40,0	55,0	б/в	
8.	Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки)	м.	45	-	40	-	33	-
			-	32	-	26	-	20

9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов М-8	очки	36	36	30	30	20	20
----	-----------------------------------------------------	------	----	----	----	----	----	----

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

#### 4 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	3.5	4.0
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

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение шести физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

4 ступень "Шынығуды жетілдіру" Виды физических упражнений для населения (возраст 24–31 лет)

№ п/п	Контрольное физическое	Единица	Президентский уровень	Уровень национальной	Начальный уровень готовности
----------	---------------------------	---------	--------------------------	-------------------------	------------------------------------

	упражнение	измерения	готовности		готовности			
			мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1.	Бег 100 м.	сек.	13,5	16,0	14,0	16,5	1 4, 3	1 6, 8
2.	Бег 1000 м. мин.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4. 4 5	5. 3 0
3.	Прыжок в длину с места	см.	250	190	235	180	2 2 5	1 7 5
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) 500 гр. (женщины)	м.	40	28	36	22	30	20
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	32	27

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

#### 4 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	1 4, 6	1 7, 1
2.	Бег 1000 м. мин.	сек.	4.30	5.00	5.00	5.30	5. 2 0	5. 4 5
3.	Прыжок в длину с места	см.	245	185	235	175	2 2 0	1 7 0
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)	мин. сек.	26.00	19.00	27.30	20.00	28.30	21.30
	Бег на лыжах 3 км. (женщины)							
	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)	м.	38	26	34	20	28	18
	500 гр. (женщины)							
9.	Стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов	очки	40	38	35	30	30	25

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

## 5 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	1 3, 8	1 4, 8
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.35	5.00	5.10	5.40	5. 3 0	5. 5 0
3.	Прыжок в длину с места	см.	230	180	220	170	2 1 0	1 6 0
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.	мин. сек.	9.00	6.00	9.20	6.20	10.00	6.40

	(мужчины), 1 км. (женщины)							
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

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и двух с результатами уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение семи физических упражнений с результатом начального уровня готовности.

## 5 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. 4 0	6. 0 0
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

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

## 5 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	-	5.00	-
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

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

## 5 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.	3 км. б/в	2 км. б/в	2 км. б/в	1 км. б/в	1 км. б / в	5 0 0 м. 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

Примечание:

Президентский уровень готовности – выполнение трех физических упражнений с результатами президентского уровня готовности и одного с результатом уровня национальной готовности.

Уровень национальной готовности – выполнение четырех физических упражнений с результатами уровня национальной готовности.

Начальный уровень готовности – выполнение пяти физических упражнений с результатами начального уровня готовности.

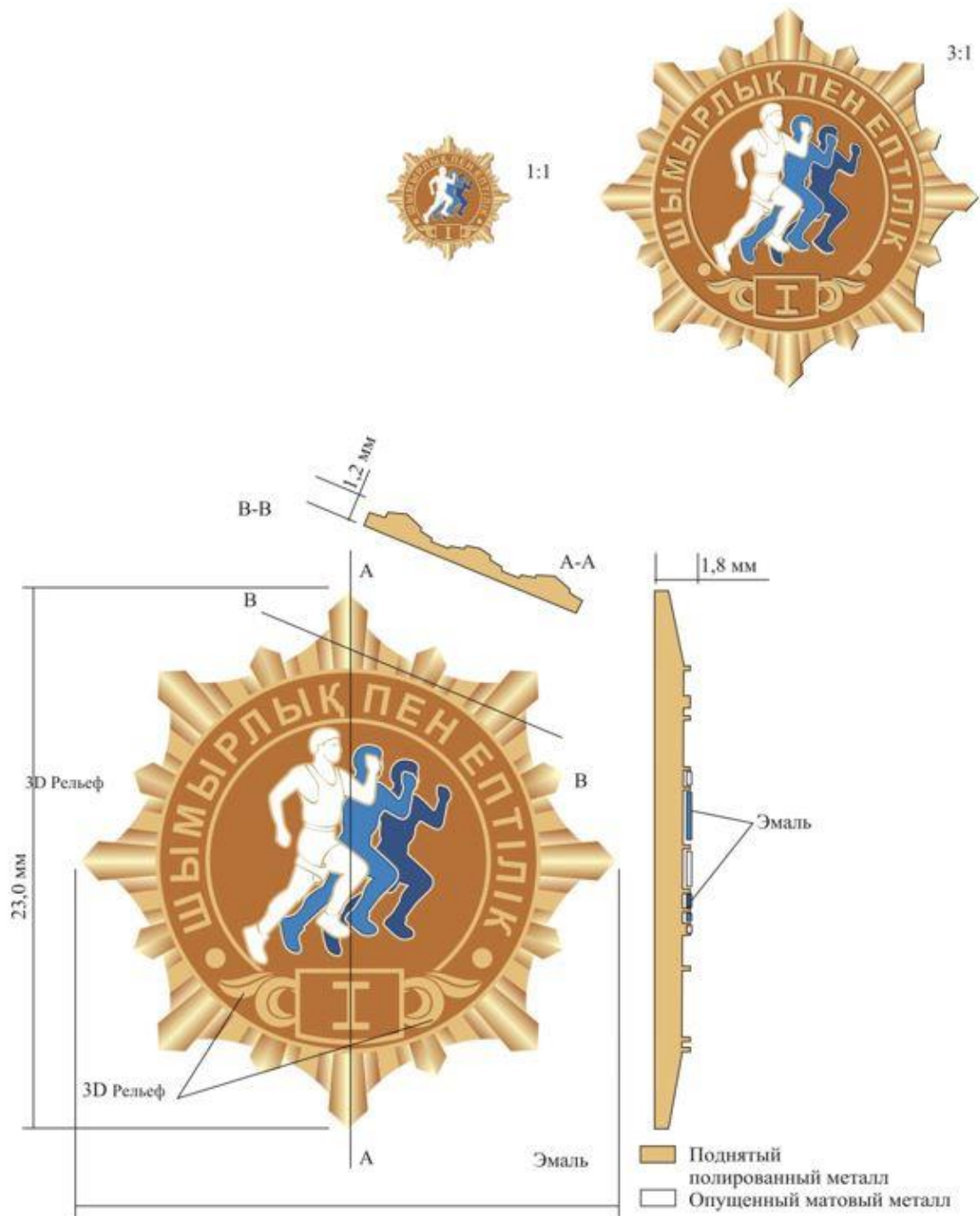
Примечание:

Условные сокращения: м. – метр; см. – сантиметр; км. – километр; мин. – минута; сек. – секунда; кол-во раз – количество раз; б/в – без учета времени; гр. – граммы.

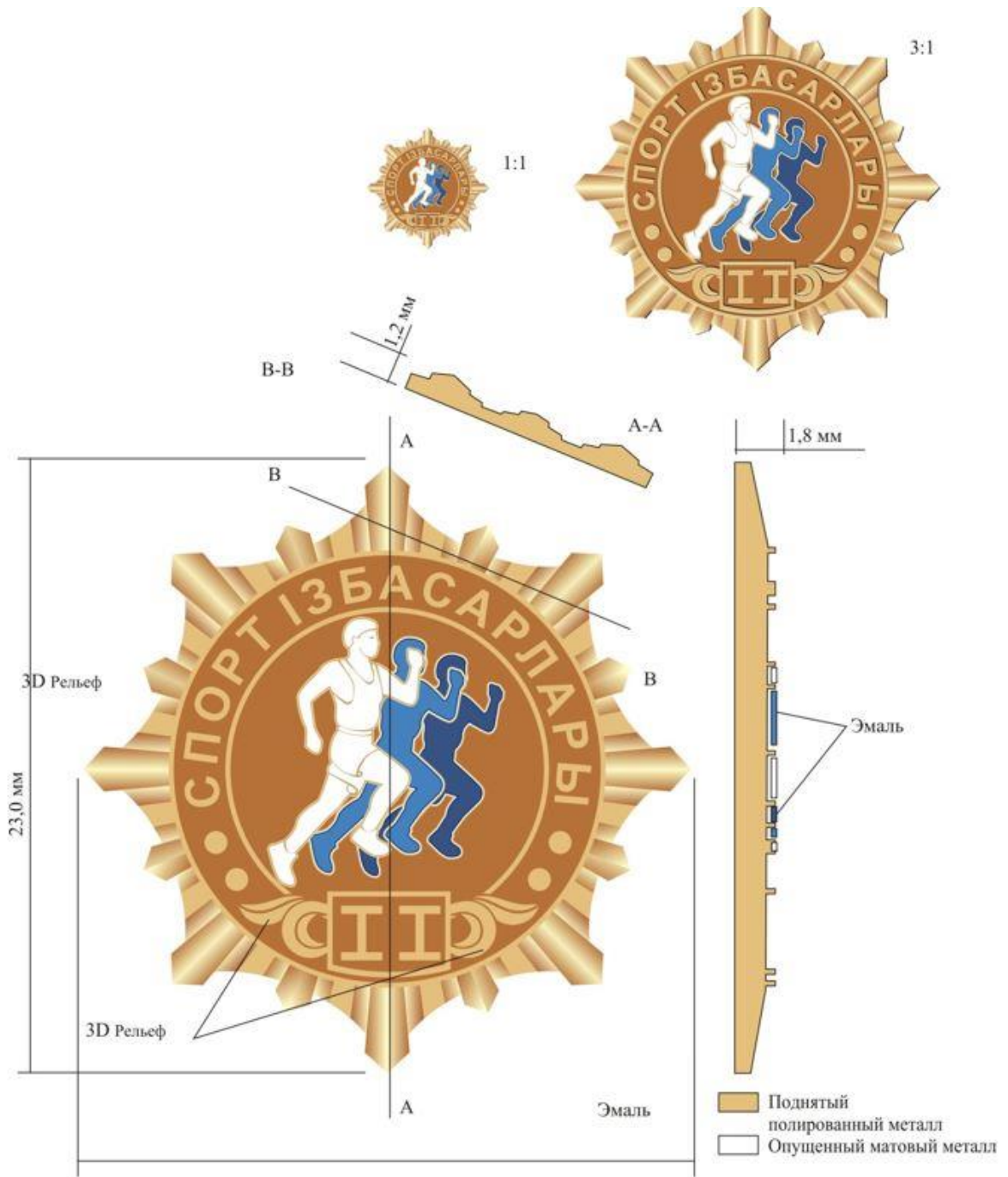
Приложение 2  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики  
Казахстан – Елбасы

Формы нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности

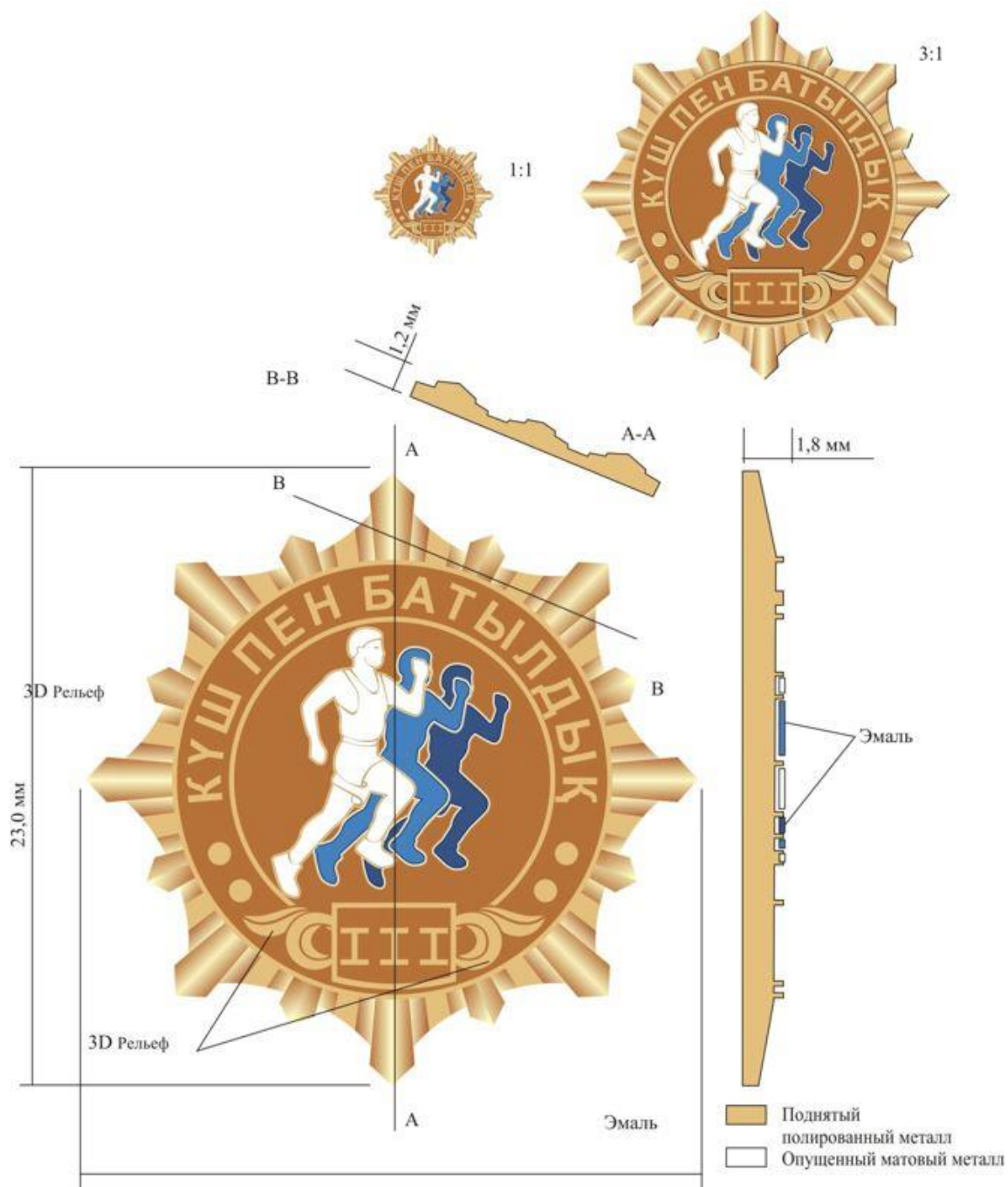
1 ступень "Шымырлық пен ептілік"



2 ступень "Спорт ізбасарлары"

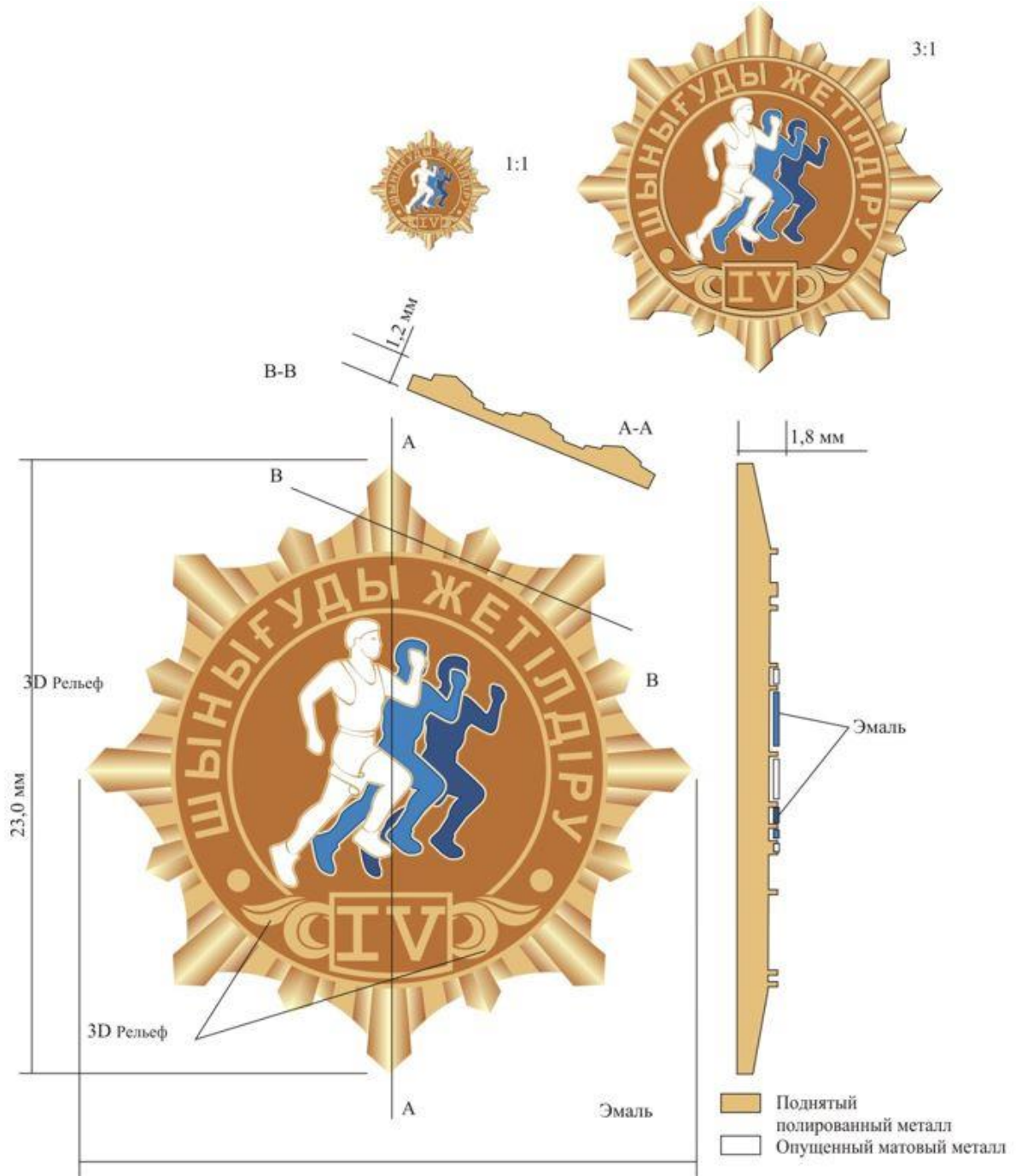


3 ступень "Күш пен батылдык"

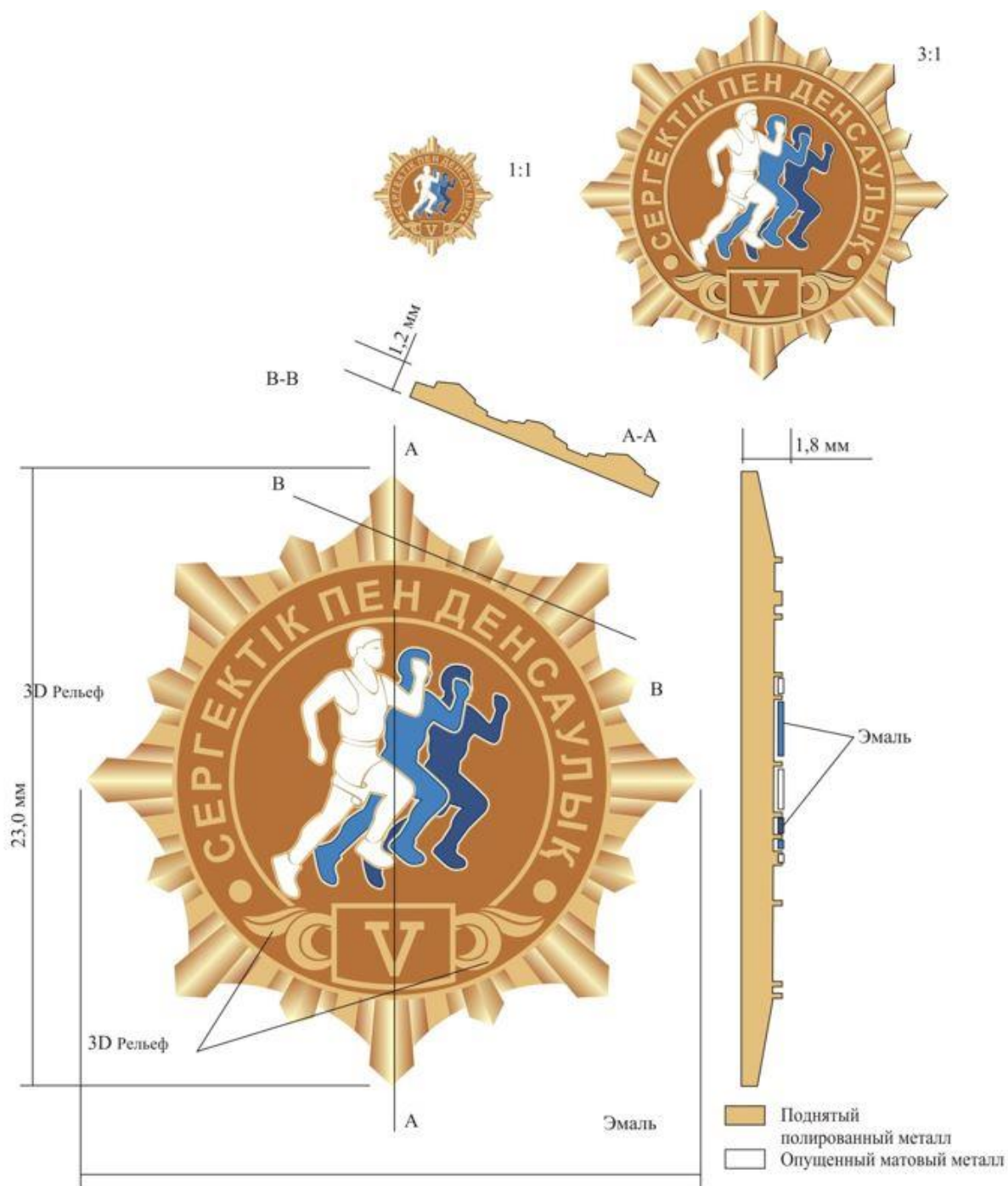




4 ступень "Шынығуды жетілдіру"



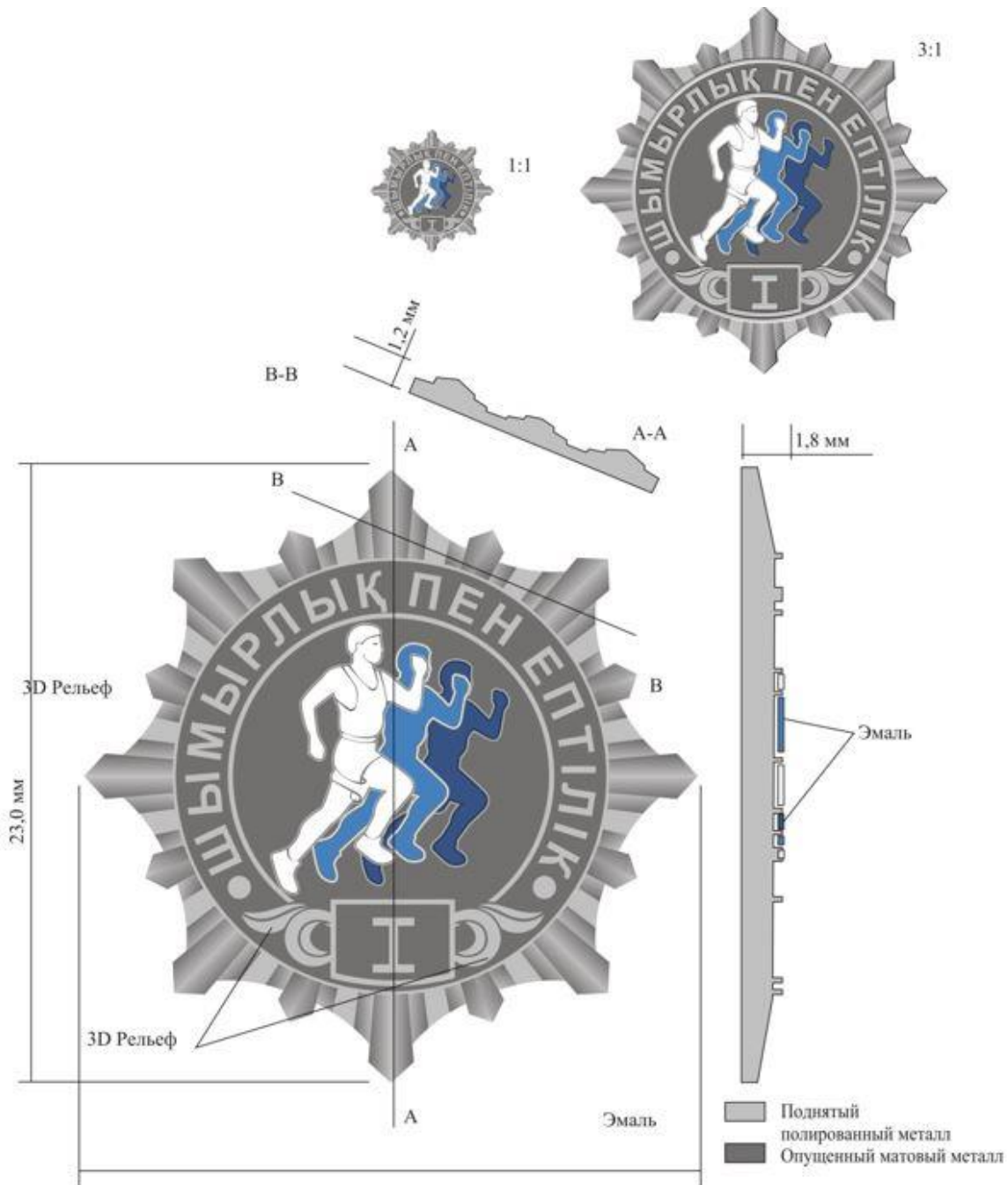
5 ступень "Сергектік пен денсаулық"



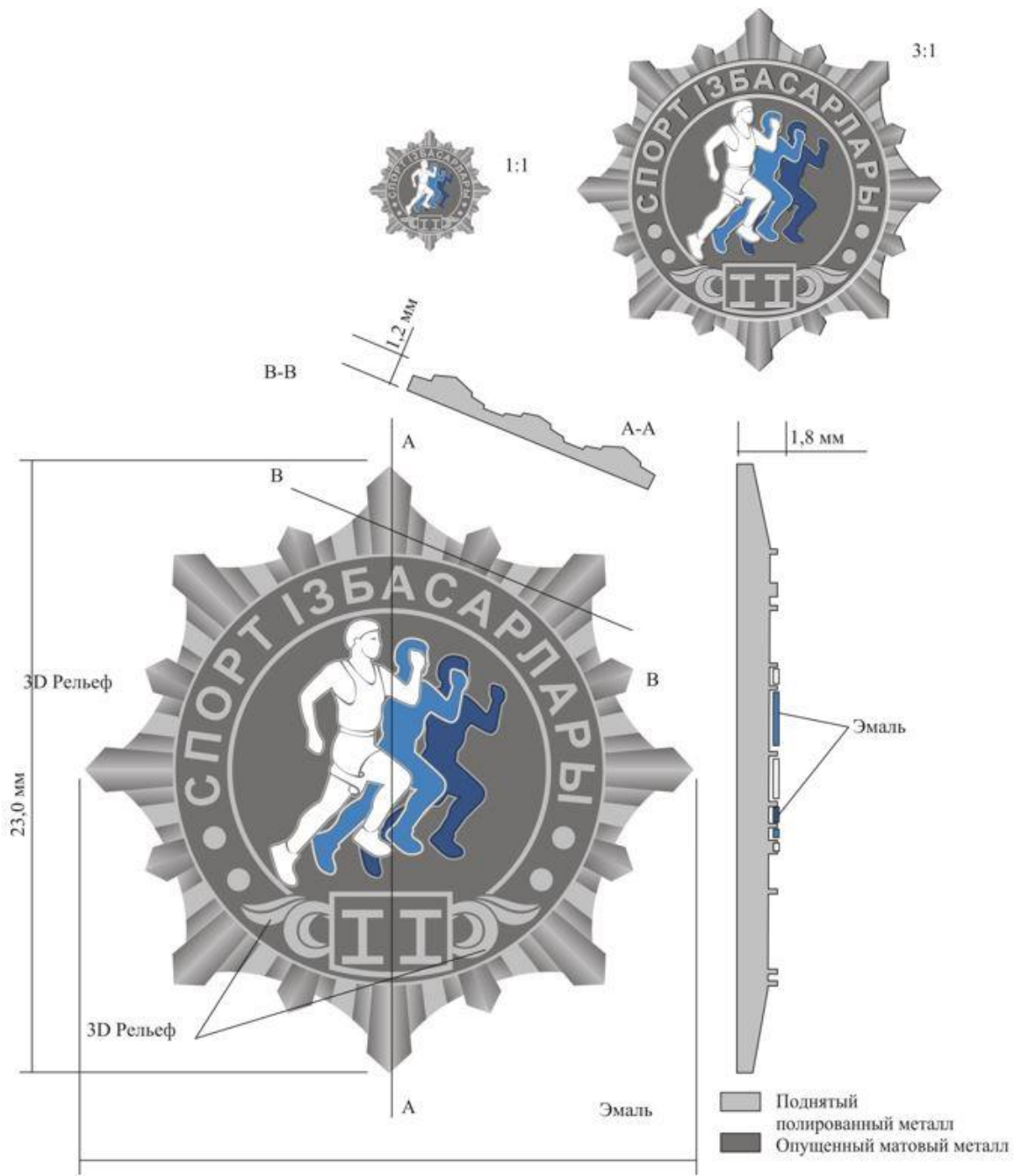
Приложение 3  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики  
Казахстан - Елбасы

Формы нагрудных знаков отличия уровня национальной готовности.

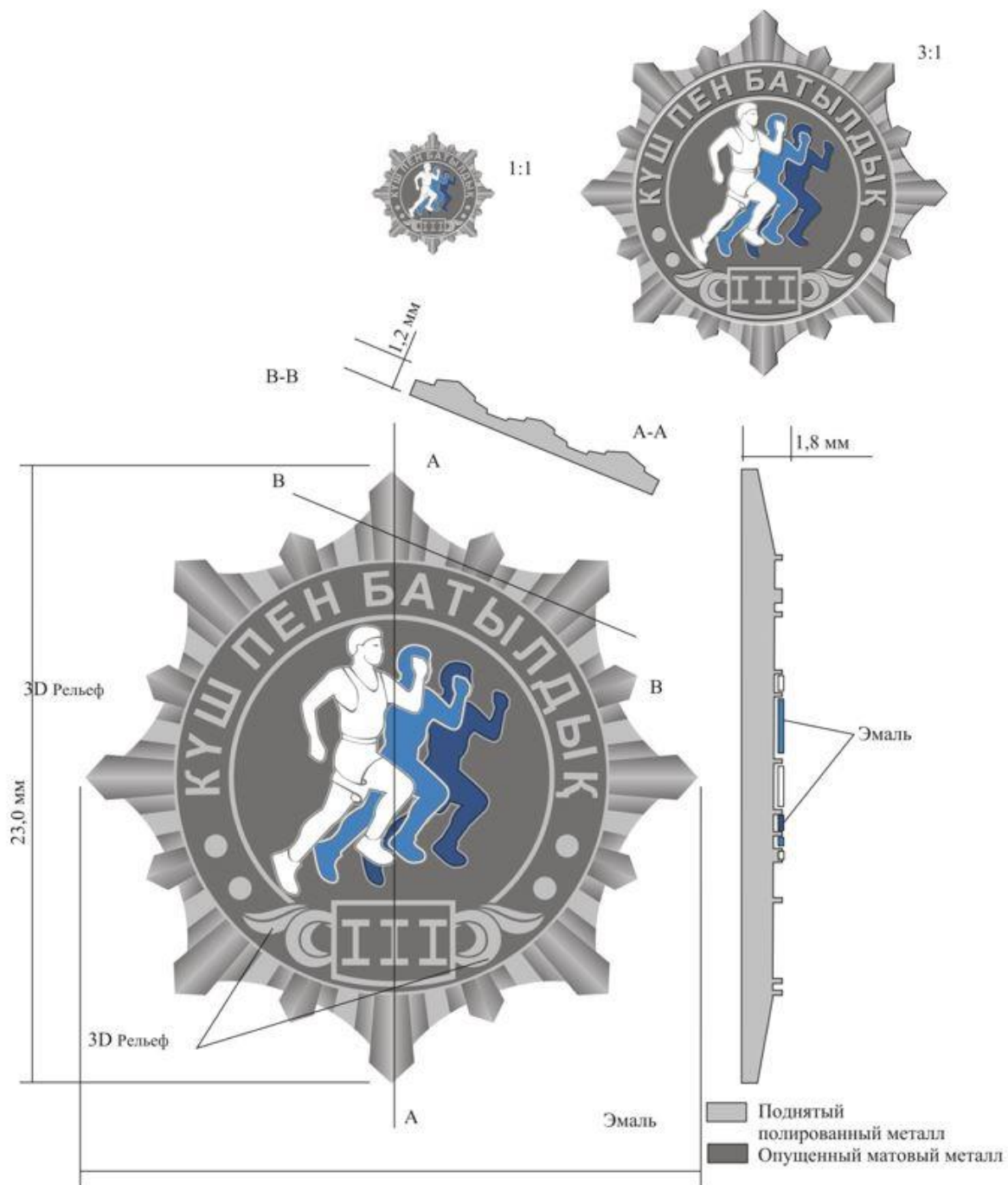
1 ступень "Шымырлық пен ептілік"



2 ступень "Спорт ізбасарлары"

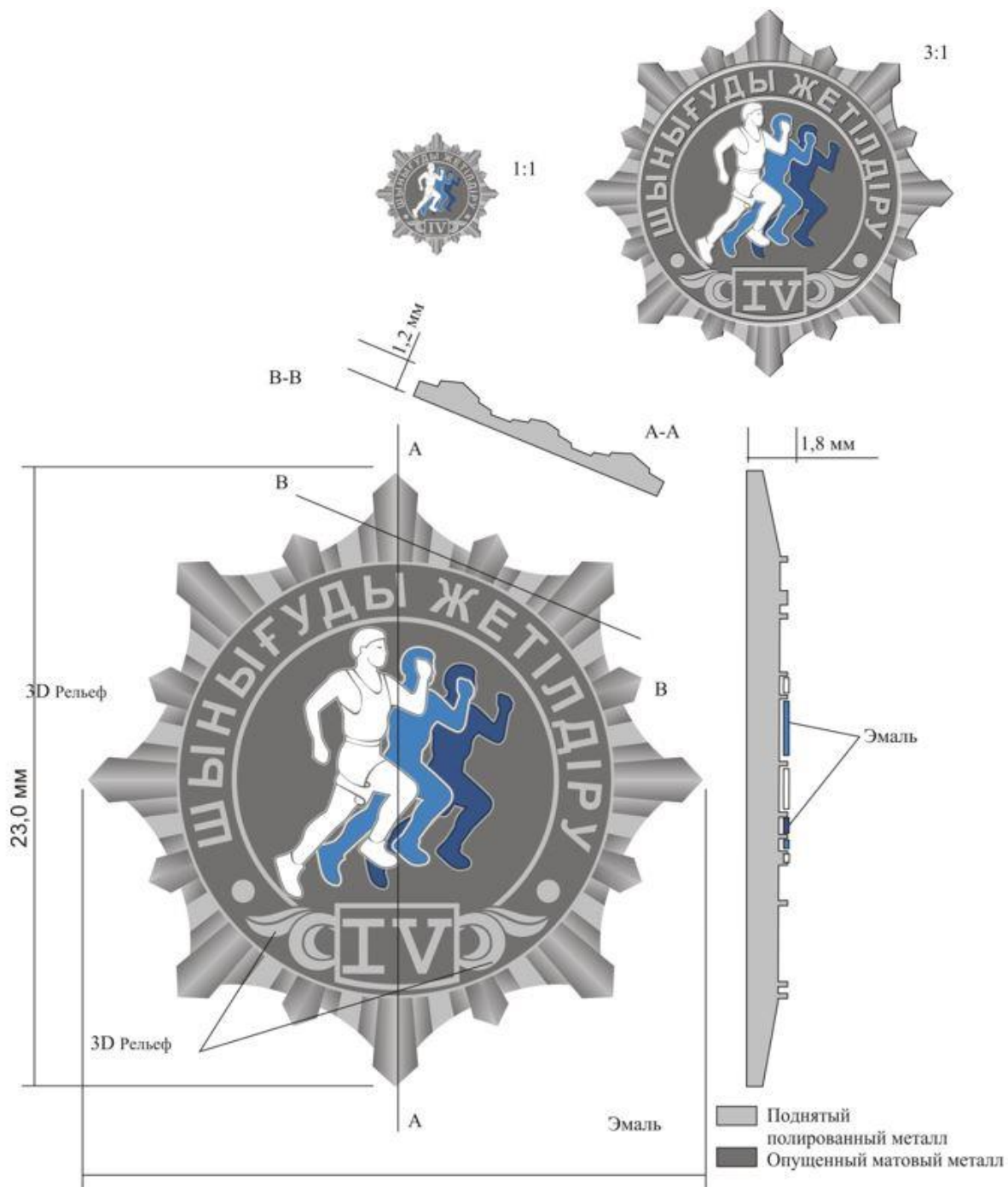


3 ступень "Күш пен батылдык"

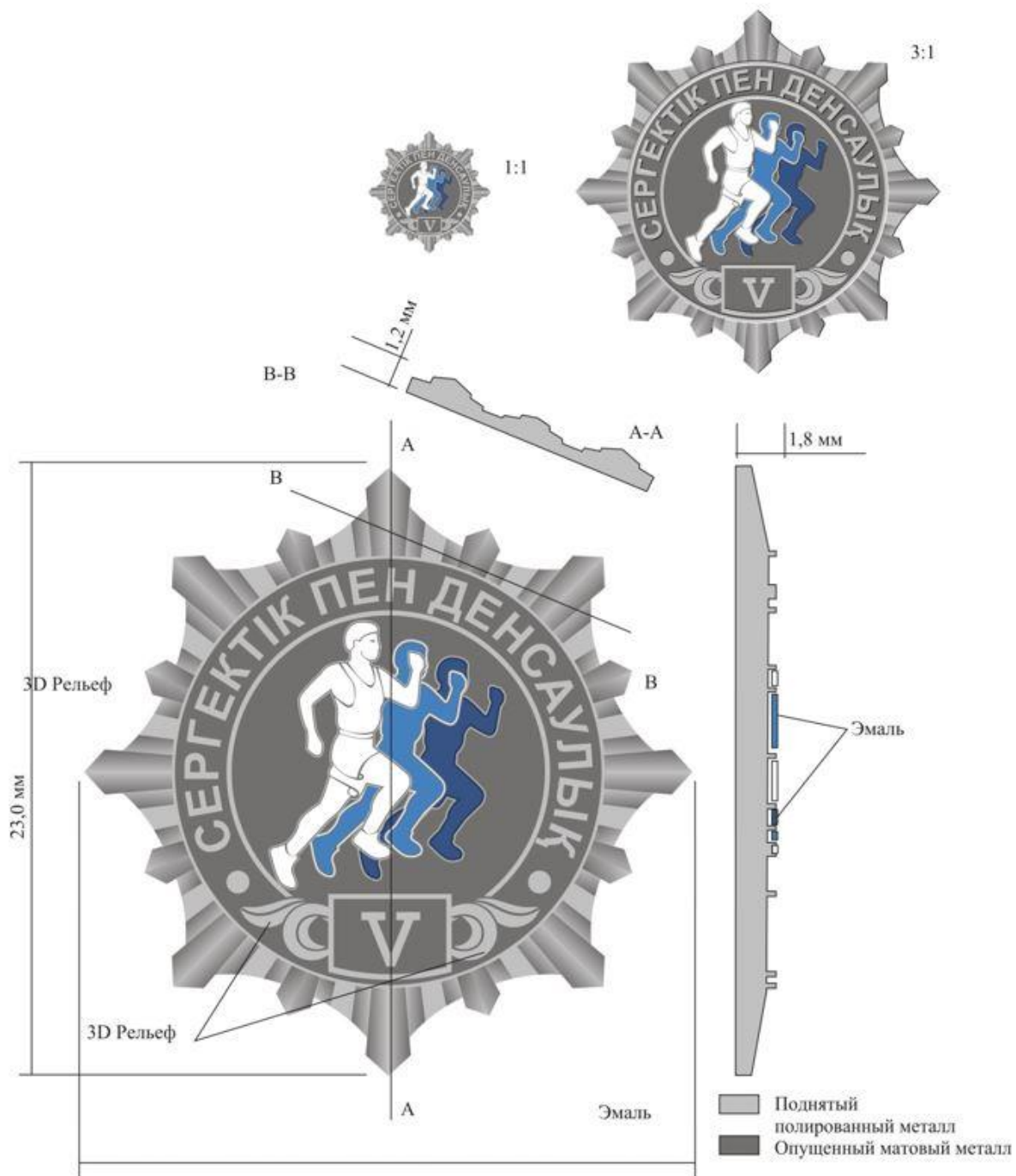




4 ступень "Шынығуды жетілдіру"



5 ступень "Сергектік пен денсаулық"



Приложение 4  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики  
Казахстан – Елбасы

Форма удостоверения к нагрудному знаку отличия президентского уровня  
готовности

Лицевая сторона

	<p>МАРАПАТТАУ ТУРАЛЫ КУӘЛІК</p> 
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


Оборотная сторона

<p>Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті</p> <p>№ _____ куәлік</p> <p>_____ (тегі)</p> <p>_____ (аты)</p> <p>_____ (өкесінің аты (болған жағдайда))</p> <p>Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің президенттік дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін айырым белгісі бар төсбелгісімен марапатталды</p> <p>саты _____ « _____ »</p> <p>20 _____ жылғы « _____ » _____ № _____ бұйрық</p> <p>Төраға _____ / _____ / _____ (қолы)</p> <p>мөрдiң орны</p>	<p>Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан</p> <p>Удостоверение № _____</p> <p>_____ (фамилия)</p> <p>_____ (имя)</p> <p>_____ (отчество (при наличии))</p> <p>Награжден нагрудным знаком отличия за выполнение нормативов президентского уровня готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы</p> <p>_____ ступень « _____ »</p> <p>Приказ № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года</p> <p>Председатель _____ / _____ / _____ (подпись)</p> <p>место печати</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Приложение 5  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики  
Казахстан – Елбасы  
Форма удостоверения к  
нагрудному знаку отличия  
уровня национальной  
готовности

Лицевая сторона

	<p>МАРАПАТТАУ ТУРАЛЫ КУӘЛІК</p> 
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оборотная сторона

<p>Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті</p> <p>№ _____ күәлік</p> <p>_____</p> <p>(тегі)</p> <p>_____</p> <p>(аты)</p> <p>_____</p> <p>(әкесінің аты (болған жағдайда))</p> <p>Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің - Елбасы тестілерінің ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін айырым белгісі бар төсбелгісімен марапатталды</p> <p>саты _____ « _____ »</p> <p>20__ жылғы « _____ » _____ № _____ бұйрық</p> <p>Төраға _____ / _____ / (қолы)</p> <p>мөрдiң орны</p>	<p>Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан</p> <p>Удостоверение № _____</p> <p>_____</p> <p>(фамилия)</p> <p>_____</p> <p>(имя)</p> <p>_____</p> <p>(отчество (при наличии))</p> <p>Награжден нагрудным знаком отличия за выполнение нормативов уровня национальной готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы</p> <p>_____ ступень « _____ »</p> <p>Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ года</p> <p>Председатель _____ / _____ / (подпись)</p> <p>место печати</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приложение 6  
к Правилам проведения  
тестов  
Первого Президента  
Республики Казахстан –  
Елбасы

Сноска. Правила дополнены приложением 6 в соответствии с приказом Министра культуры и спорта РК от 29.11.2017 № 316 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

**Форма сертификата для физических лиц выполнивших  
нормативы  
начального уровня готовности**

Лицевая сторона

	СЕРТИФИКАТ
--	------------

Оборотная сторона

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті № _____ сертификат	Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан Сертификат № _____
_____ / (тегі)	_____ / (фамилия)
_____ / (аты)	_____ / (имя)
_____ / (әкесінің аты (болған жағдайда))	_____ / (отчество (при наличии))
Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президентінің – Елбасы тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін берілді 20__ жылғы "___" _____ № _____ бұйрық Төраға _____ / _____ / (қолы) мөрдiң орны	Выдан за выполнение нормативов начального уровня готовности тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы Приказ № _____ от "___" _____ 20__ года Председатель _____ / _____ / (подпись) место печати