

Жаттығулар	ҰПАЙЛАР									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
1. Жолақты тарту / саны бір рет / күйеуі. 18-28 жас, салмағы 70 кг және одан жоғары	16	14	12	10	8					
Ер адам 28-35 жас, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер адам 29-35 жас, салмағы 70 кг-нан асады	10	8	7	5	4					
2. Гимнастикалық орындықта жатып қолды бүгу және ұзарту (әйелдер) (саны бір рет)						16	14	12	10	8
3. Штангалардағы тіреуде иілу және иілу (саны) ер адамдар	18	15	12	9	7					
4. Тұрып ұзындыққа секіру /см/	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Алға иілу: -- кеуденіңді және маңдайыңызды аяқтарыңызды тигізу, аяқтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз, 8 секунд ұстаңыз - алақаныңызды еденге қойыңыз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - алақанмен еденге тигізіңіз, аяқты түзу (нүкте) - саусақтарыңызбен еденге тигізіңіз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - саусақтарыңызбен түртіңіз (ұпай)	30					30				
		25					25			
			20					20		
				15					15	
					10					10

6. Шпагаттың 3 түрі

- 45 - еденге толық тию, 5 секунд ұстаңыз
- 35 - еденге толық тию, 3 секунд ұстаңыз
- 25 - еденге жартылай жанасу, 3 сек ұстаңыз
- 15 - еденге жартылай жанасу, 2 сек ұстаңыз
- 10 - ұстаусыз еденге ішінара жанасу.

7. Мост - Ерлер: бастапқы позициядан - арқамен жату Әйелдер: бастапқы қалыптан – аяқты алшақ ұстау

- 45 - қолдар тік, аяқтар түзу
- 35 - қолдар тігінен 150-ден аспайды, аяқтары түзу
- 25 - қолдар тіктен 300-ден аспайды, аяқтар түзу
- 15 - қолдар тіктен 450-ден аспайды, аяқтар түзу.
- 10 - қолдар тік жақтан 450-ден аспайды.



Көркем гимнастика, акробатика, фитнес мамандықтары бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(қысқартылған оқу формасы)

Жаттығулар	ҰПАЙЛАР									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
1. Жолақты тарту / саны бір рет / күйеуі. 18-28 жас, салмағы 70 кг және одан жоғары	16	14	12	10	8					
Ер адам 28-35 жас, салмағы 70 кг дейін	13	11	9	8	7					
Ер адам 29-35 жас, салмағы 70 кг-нан асады	10	8	7	5	4					
2. Гимнастикалық орындықта жатып қолды бүгу және ұзарту (әйелдер) (саны бір рет)						16	14	12	10	8
3. Штангалардағы тіреуде иілу және иілу (саны) ер адамдар	18	15	12	9	7					
4. Тұрып ұзындыққа секіру /см/	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Алға иілу: -- кеуденізді және маңдайыңызды аяқтарыңызды тигізу, аяқтарыңызды қолыңызбен ұстаңыз, 8 секунд ұстаңыз - алақаныңызды еденге қойыңыз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - алақанмен еденге тигізіңіз, аяқты түзу (нүкте) - саусақтарыңызбен еденге тигізіңіз, аяқты түзу, 8 сек ұстаңыз. - саусақтарыңызбен түртіңіз (ұпай)	30					30				

6. Шпагаттың 3 түрі

45 - еденге толық тию, 5 секунд ұстаңыз

35 - еденге толық тию, 3 секунд ұстаңыз

25 - еденге жартылай жанасу, 3 сек ұстаңыз

15 - еденге жартылай жанасу, 2 сек ұстаңыз

10 - ұстаусыз еденге ішінара жанасу.

7. Мост - Ерлер: бастапқы позициядан - арқамен жату

Әйелдер: бастапқы қалыптан – аяқты алшақ ұстау

45 - қолдар тік, аяқтар түзу

35 - қолдар тігінен 150-ден аспайды, аяқтары түзу

25 - қолдар тіктен 300-ден аспайды, аяқтар түзу

15 - қолдар тіктен 450-ден аспайды, аяқтар түзу.

10 - қолдар тік жақтан 450-ден аспайды.

