



ШАҢҒЫ СПОРТЫ



В098 – «Спорт»

Шаңғы спорты мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері күндізгі оқу
(оқу мерзімі 3 жыл)

ЕМТИХАН түрлері	ЕРЛЕР										ӘЙЕЛДЕР									
	ҰПАЙЛАР																			
	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Шаңғы жарыстары мен биатлон 1. Шаңғы роллерлерінде қозғалу әдістерінің техникасын көрсету (қателіктер) 2. Кросс Ерлер – 3 км, Әйелдер – 2 км	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 11.35 және одан көп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 9.55 және одан көп
Тау шаңғысы спорты 1. 15 метрлік тегіс алаңда параллель шаңғымен бұрылысты қозғалыста еліктеп көрсету (қателіктер) 2. «Жылан» трассасын өту – ұзындығы 50 м, қақпалардың ені 3 м (секундпен бағаланады)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 10,4 және одан көп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 11,4 және одан көп
Шаңғы қосайысы 1. Роликті шаңғыларда қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателіктер) 2. Шаңғымен трамплиннен секіру техникасын көрсету – еліктеу (қателіктер) 3. Кросс, ерлер – 3 км (минут, секунд)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 10 және одан көп 11.35 және одан көп										
Шаңғыдан трамплинмен секіру 1. Шаңғыдан трамплинмен секіру техникасын көрсету (еліктеу). Қателіктер. 2. Орнынан ұзындыққа секіру (см)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 24.0 және одан көп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 және одан көп 140 және одан көп
	285	280	275	270	265	260	255	250	245		185	180	175	170	165	160	155	150	145	





ШАҢҒЫ СПОРТЫ

В098-«Спорт»

Шаңғы спорты мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтихан нормативтері (қысқартылған оқу формасы)



ЕМТИХАН түрлері	ЕРЛЕР					ӘЙЕЛДЕР				
	ҰПАЙЛАР									
	20	15	10	5	0	20	15	10	5	0
Шаңғы жарысы және биатлон 1. Роликті шаңғыларда қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателіктер) 2. Кросс Ерлер – 3 км Әйелдер – 2 км	1 10.15	4 10.40	6 11.00	9 11.30	10 және одан көп 11.35 және одан көп	1 8.35	4 9.00	6 9.20	9 9.50	10 және одан көп 9.55 және одан көп
Тау шаңғысы спорты 1. 15 метрлік тегіс аланда параллель шаңғымен бұрылысты қозғалыста еліктеп көрсету (қателіктер) 2. «Жылан» трассасын өту – ұзындығы 50 м, қақпалардың ені 3 м (секундпен бағаланады)	1 9,5	4 9,8	6 10,0	9 10,3	10 және одан көп 10,4 және одан көп	1 10,5	4 10,8	6 11,0	9 11,3	10 және одан көп 11,4 және одан көп
Шаңғы қоссайысы 1. Роликті шаңғыларда қозғалу тәсілдерінің техникасын көрсету (қателіктер) 2. Шаңғымен трамплиннен секіру техникасын көрсету – еліктеу (қателіктер) 3. Кросс, ерлер – 3 км (минут, секунд)	1 1 10.15	4 4 10.40	6 6 11.00	9 9 11.30	10 және одан көп 10 және одан көп 11.35 және одан көп					
Шаңғыдан трамплинмен секіру 1. Шаңғымен трамплиннен секіру техникасын көрсету (еліктеу). Қателіктер 2. Орнынан ұзындыққа секіру (см)	1 285	4 270	6 260	9 245	10 және одан көп 240 және одан көп	1 185	4 170	6 160	9 145	10 және одан көп 140 және одан көп

