

**1. Бірінші шығармашылық емтихан –  
10.07.2021 сағ 09:00**

**Мамандану бойынша нормативтер:**

<b>Көпсайыс жаттығулары</b>	<b>Жынысы</b>
<b>Белтемірде тартылу (саны)</b>	<b>Ерлер</b>
<b>Ерсілі қарсылы жүгіру секунд (9x9x15x15м)</b>	<b>Ерлер</b>
<b>Арқада жатып кеудесін көтеру (пресс) 1 минутта</b>	<b>Әйелдер</b>
<b>Ерсілі қарсылы жүгіру секунд (9x9x15x15м)</b>	<b>Әйелдер</b>

**2. Екінші шығармашылық емтихан –  
12.07.2021 сағ 09:00**

**Жалпы дене даярлығы бойынша нормативтер:**

<b>Көпсайыс жаттығулары</b>	<b>Жынысы</b>
<b>100 м. Жүгіру. /сек/</b>	<b>Ерлер</b>
	<b>Әйелдер</b>
<b>Тұрған орнынан ұзындыққа секіру (см)</b>	<b>Ерлер</b>
	<b>Әйелдер</b>



**Өтілетін орны:** Спорттық сауықтыру кешені  
Түркістан қаласы, 160 орам, 242 участка

**QR кодты сканерлесеніз мекен жайға  
баратын маршрутты көре аласыз!**