Об утверждении Правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан

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 и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

В соответствии с подпунктом 15) статьи 7 Закона Республики Казахстан "О физической культуре и спорте" ПРИКАЗЫВАЮ:

Сноска. Преамбула – в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

1. Утвердить прилагаемые Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан.

Сноска. Пункт 1 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

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

Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан

Сноска. Заголовок – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

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).

Глава 1. Общие положения

1. Настоящие Правила проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан (далее – Правила) определяют порядок проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан.

Сноска. Пункт 1 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

2. Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан проводятся для детей, молодежи, взрослого населения (далее – физические лица).

Сноска. Пункт 2 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

3. Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан состоят из нормативов к физической подготовленности физических лиц согласно приложению 1 к настоящим Правилам.

Сноска. Пункт 3 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

Глава 2. Структура президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан

Сноска. Заголовок главы 2 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

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 президентских тестов физической

подготовленности населения Республики Казахстан

Сноска. Заголовок главы 3 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

6. В президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан принимают участие физические лица, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Сноска. Пункт 6 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

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) дистанция кросса по пересеченной местности прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Сноска. Пункт 7 - в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

8. Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан проводятся на улице или в закрытых спортивных комплексах в зависимости от погодных условий.

Сноска. Пункт 8 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

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
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Сноска. Правый верхний угол приложения 1 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

Сноска. Приложение 1 - в редакции приказа Министра культуры и спорта РК от 11.01.2023 № 3 (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.	Кросс 1 км.	мин. сек.	4.40	5.0	4.50	5.10	5.0	5.20

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.	Кросс 2 км.	мин. сек.	11.30	12.30	12.30	13.30	14.00	15.00

2 ступень "Спорт ізбасарлары"

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.	Кросс 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.30	9.30	14.30	10.30	15.30	11.30

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.	Кросс 3 км. (юноши), 2 км. (девушки)	мин. сек.	11.15	9.15	14.15	10.15	15.15	11.15

4 ступень "Шығыңуды 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	3.35	4.40
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.	Кросс 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины)	мин. сек.	11.05	9.05	14.05	10.05	15.05	11.05

4 ступень "Шығыңуды жетілдіру"

Виды физических упражнений для населения (возраст 24-31 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.	13,5	16,0	14,0	16,5	14,3	16,8
2.	Бег 1000 м. мин.	мин. сек.	4.00	4.45	4.30	5.00	4.45	5.30
3.	Прыжок в длину с места	см.	250	190	235	180	225	175
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.	Кросс 3 км. (мужчины), 2 км. (женщины)	мин. сек.	12.00	9.00	12.30	9.50	13.40	10.35

4 ступень "Шыныңуды 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	14,6	17,1
2.	Бег 1000 м. мин.	сек.	4.30	5.00	5.00	5.30	5.20	5.45
3.	Прыжок в длину с места	см.	245	185	235	175	220	170
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.	Кросс 3 км. (мужчины) 2 км. (женщины)	мин. сек.	12.20	9.30	12.50	10.10	14.00	10.45

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	13,8	14,8
2.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4.35	5.00	5.10	5.40	5.30	5.50
3.	Прыжок в длину с места	см.	230	180	220	170	210	160
4.	Подтягивание	кол-во раз	12	-	10	-	7	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25

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	5.40	6.00
2.	Подтягивание	кол-во раз	10	-	7	-	5	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	35	-	30	-	25

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	-	5.50	-
2.	Подтягивание	кол-во раз	7	-	5	-	3	-
	Подъем туловища из положения лежа на спине	кол-во раз в мин.	-	25	-	20	-	15

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

Примечание:

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

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

Начальный уровень готовности – выполнение двух 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
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Сноска. Правый верхний угол приложения 2 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

Формы нагрудных знаков отличия президентского уровня готовности

1 ступень "Шымырлық пен ептілік"

[Изображение доступно на сайте]

2 ступень "Спорт ізбасарлары"

[Изображение доступно на сайте]

3 ступень "Күш пен батылдық"

[Изображение доступно на сайте]

4 ступень "Шынығуды жетілдіру"

[Изображение доступно на сайте]

5 ступень "Сергектік пен денсаулық"

[Изображение доступно на сайте]

Приложение 3
к Правилам проведения
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Сноска. Правый верхний угол приложения 3 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

Формы нагрудных знаков отличия уровня национальной готовности.

1 ступень "Шымырлық пен ептілік"

[Изображение доступно на сайте]

2 ступень "Спорт ізбасарлары"

[Изображение доступно на сайте]

3 ступень "Күш пен батылдық"

[Изображение доступно на сайте]

4 ступень "Шыныққуды жетілдіру"

[Изображение доступно на сайте]

5 ступень "Сергектік пен денсаулық"

[Изображение доступно на сайте]

Приложение 4
к Правилам проведения
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Форма удостоверения к нагрудному знаку отличия президентского уровня готовности

Сноска. Приложение 4 – в редакции приказа и.о. Министра туризма и спорта РК от 12.06.2025 № 89 (вводится в действие с 16.06.2025).

Лицевая сторона

МАРАПАТТАУ ТУРАЛЫ
КУӘЛІК

[Изображение доступно на сайте]

Оборотная сторона

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті
№ ____ куәлік
_____
(тегі)
_____
(аты)
_____
(әкесінің аты (болған жағдайда)
Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығының президенттік тестілерінің президенттік дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін айырым белгісі бар төсбелгісімен марапатталды
саты ___ "_____"
20__жылғы "__" ____ № __ бұйрық
Төраға _____/_____/
(қолы)
мөрдің орны

Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства туризма и спорта Республики Казахстан
Удостоверение № ___
_____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество (при наличии)
Награжден нагрудным знаком отличия за выполнение нормативов президентского уровня готовности президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан
___ ступень "_____"
Приказ № __ от "__" ____20__года
Председатель _____/_____/
(подпись)
место печати

Приложение 5
к Правилам проведения
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Форма удостоверения к нагрудному знаку отличия уровня национальной готовности

Лицевая сторона

МАРАПАТТАУ ТУРАЛЫ
КУӘЛІК

[Изображение доступно на сайте]

Оборотная сторона

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті
№ ____ куәлік
_____
(тегі)
_____
(аты)
_____
(әкесінің аты (болған жағдайда)
Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығының президенттік тестілерінің ұлттық дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін айырым белгісі бар төсбелгісімен марапатталды
саты ___ "_____"
20__жылғы "__" ____ № __ бұйрық
Төраға _____/_____/
(қолы)
мөрдің орны

Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства туризма и спорта Республики Казахстан
Удостоверение № ___
_____
(фамилия)
_____
(имя)
_____
(отчество (при наличии)
Награжден нагрудным знаком отличия за выполнение нормативов уровня национальной готовности президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан
___ ступень "_____"
Приказ № __ от "__" ____20__года
Председатель _____/_____/
(подпись)
место печати

Приложение
6 к Правилам проведения
президентских тестов физической
подготовленности населения
Республики Казахстан

Форма сертификата для физических лиц выполнивших нормативы начального уровня готовности

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).

Лицевая сторона

СЕРТИФИКАТ

Оборотная сторона

Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті
№ _____ сертификат

_____
(тегі)

_____
(аты)

_____
(әкесінің аты (болған жағдайда)
Қазақстан Республикасы халқының дене дайындығының президенттік тестілерінің бастапқы дайындық деңгейінің нормативтерін орындағаны үшін берілді
20__ жылғы "___" _____ № ____ бұйрық
Төраға_____/ _____/
(қолы)
мөрдің орны

Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства туризма и спорта Республики Казахстан
Сертификат № _____

_____
(фамилия)

_____
(имя)

_____
(отчество (при наличии)
Выдан за выполнение нормативов начального уровня готовности президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан
Приказ № __ от "___" _____ 20__ года
Председатель _____/ _____/
(подпись)
место печати