Спорттық атақтарды, разрядтарды және біліктілік санаттарын беру нормалары мен талаптары

1 БӨЛІМ. ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН СПОРТ ШЕБЕРІ ЖӘНЕ ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ

«Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағы

«Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағы

1. «Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағымен Олимпиада ойындары мен әлем чемпионаттарында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізген және келесі талаптарды орындаған спортшылар марапатталады:

ересектер арасындағы Олимпиада ойындарында 1-3 орынды иеленсе;
ересектер арасындағы Әлем чемпионаттарында 1-2 орынды немесе екі рет үшінші орынды иеленсе;

2. Ойын спорты түрлерінен «Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағымен келесі талаптарды орындаған спортшылар марапатталады:

Олимпиада ойындарында және әлем чемпинаттарында (ойын спорты түрлерінен) ақтық сынға немесе УЕФА және Еуропа лигасының ересектер арасындағы топтық турниріне шыққаны үшін.

3. Олимпиадалық емес спорт түрлерінен «Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағымен келесі талаптарды орындаған спортшылар марапатталады:

Әлем чемпионатында ересектер арасында 1 орынды үш рет иеленсе.

4. Мүгедек спортшылар арасында «Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген спорт шебері» спорттық атағымен келесі талаптарды орындаған спортшылар марапатталады:

Паралимпиадалық немесе Сурдлимпиадалық ойындарда 1-3 орын.
Спортттық атақпен марапаттау қайта жүргізілмейді.

«Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы»

Біліктілік талаптары: олимпиадалық спорт түрлері бойынша төмендегі талаптардың бірін орындаған спортшымен (спортшылармен) кемінде 3 жыл жұмыс өтілі бар:

ересектер арасындағы Олимпиада ойындарында 1-3 орын иеленген бір спортшыны даярлау;

немесе ересектер арасында әлем чемпионатында 1-3 орын иеленген бір спортшыны даярлау;

немесе әлем кубогі финалында (кезең қосындысы немесе финал) 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

немесе Дүниежүзілік универсиадада 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

немесе Жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындарында 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

немесе жастар (жасөспірімдер) арасындағы әлем чемпионатында 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

немесе жасөспірімдер арасындағы әлем чемпионатында 1 орынды иеленген екі спортшыны немесе екі рет 1 орынды иеленген бір спортшыны даярлау;

немесе ересектер арасындағы жазғы және қысқы Азия ойындарында (Азия ойындарының бағдарламасына енген спорт түрлерінен) 1 орын иеленген бір спортшыны даярлау.

Олимпиадалық емес спорт түрлері бойынша спорттық атағымен кемінде 20 мемлекет өкілдері қатысқан жарыстарда төмендегі нәтижелерге қол жеткізген спортшыны даярлағаны үшін беріледі:

ересектер арасындағы әлем чемпионатында 1 орынды иеленген үш спортшыны немесе үш рет 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

жастар (жасөспірімдер) арасындағы әлем чемпионатында 1 орынды иеленген үш спортшыны немесе үш рет 1 орын алған бір спортшыны даярлау;

немесе Паралимпиадалық немесе Сурдлимпиадалық ойындарда 1-3 орын иеленген 1 спортшыны даярлау;

немесе мүгедектердің Азия және Дүниежүзілік ойындарында немесе мүгедектер арасындағы әлем чемпионаттарында 1 орын иеленген бір спортшыны даярлау.

Ойын спорты түрлері бойынша (олимпиадалық, олимпиадалық емес) спорттық атағы төмендегі талаптардың бірін орындаған спортшыларды (кемінде 3 спортшы) немесе командаларды даярлағаны үшін:

ересектер арасындағы Олимпиада ойындарында және әлем чемпинаттарында (ойын спорты түрлерінен) ақтық сынға немесе УЕФА (UEFA) клубтар жарысының топтық кезеңіне шықса;

немесе ересектер арасындағы Олимпиада ойындарында 1-6 орын;

немесе жасөспірімдер арасындағы Олимпиада ойындарында 1-3 орын;

немесе ересектер арасындағы әлем чемпионатында 1-3 орын;

немесе ересектер арасындағы Азия чемпионатында 1 орын;

немесе 18 жасқа дейінгі жасөспірмдер мен қыздар арасындағы әлем чемпионатындағы жоғары дивизионда 1-3 орын немесе бірінші дивизионда 1

орын;

немесе 20 жасқа дейінгі жасөспірмдер әлем чемпионатындағы жоғары дивизионда 1-5 орын немесе бірінші дивизионда 1 орын;

немесе ересектер арасында Еуропа чеипионатында 1-3 орын;

немесе дүниежүзлік универсиадада немесе студенттер арасындағы әлем чемпионатында 1-3 орын;

немесе ересектер арасында Азия ойындарында 1-3 орын иеленсе беріледі.

Ұлттық спорт түрлері бойынша спорттық атағы жоғары дәрежелі спортшылар даярлағаны үшін, ұлттық спорт түрлерін дамытуға, насихаттауға және халықаралық спорттық аренаға енгізгені үшін немесе төмендегі нәтижелерге қол жеткізгені үшін беріледі:

ересектер арасындағы әлем чемпионатында 1 орын иеленген бір спортшыны даярлау;

немесе ересектер арасында көкпардан Азия чемпионатында 1 орын;

немесе ересектер арасында аударыспақтан Азия чемпионатында 1 орын

Бір спортшы үшін спорттық атағы бір уақытта «алғашқы» жаттықтырушысына және спорт түрлері бойынша Қазақстан Республикасының ұлттық құрама командаларының тізіміне (бұдан әрі-тізім) сәйкес жаттықтырушысына беріледі.

Халықаралық спорт аренасында қазақстандық спорттың атағын арттыру мақсатында спорттық атақ төмендегі критерийлерді сақтаған кезде көпжылдық сәтті оқу-жаттығу және тәрбиелік жұмысы үшін спорт түрлері бойынша жаттықтырушы-оқытушыларға, Қазақстан құрама командаларының, спорттық қоғамдардың, ведомстволардың және клубтардың жаттықтырушыларына беріледі:

спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу жұмысының өтілі кемінде 25 жыл;

жаттықтырушы-оқытушы спортшылармен кемінде 3 жыл жұмыс істеген 10 жас спортшыны басқа жаттықтырушыға бұдан әрі спорттық жетілдірілуіге даярлауға беріп, кейіннен олардан үздік спортшылар шыққаны үшін.

Спортшы белгіленген талаптарды қайта орындаған жағдайда, тізімге сәйкес басқа да жаттықтырушыларға спорттық атағы беріледі.

Спорттық атағымен марапаттау қайта жүргізілмейді.

«Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері» спорттық атағы

1. Кемінде 20 елдің өкілдері қатысқан жарыстарға қатысу кезінде келесі талаптарды орындаған олимпиадалық спорт түрлері бойынша спортшыларға беріледі:

ардагерлер арасындағы әлем чемпионатында 1-2 орын;

ардагерлер арасындағы Азия чемпионатында 1орын.

2. Кемінде 20 елдің өкілдері қатысқан жарыстарға қатысу кезінде келесі талаптарды орындаған олимпиадалық емес спорт түрлері бойынша спортшыларға беріледі:

ардагерлер арасындағы әлем чемпионатын1 орын;

ардагерлер арасындағы Азия чемпионатында екі рет 1 орын.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Ерлер және әйелдер:

Қа

зақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері

ХДСШ белгіленген нормативтерді орындауға және келесі орындарға иеленуге тиісті:

Бағдарламаның командалық және жеке түрлері:

Олимпиадалық ойындарда 1 – 8 орын,

Әлем чемпионатында 1-6 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия ойындарында 1-3 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия ойындарында 1 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде Азия чемпионаттарында 1 орын;

ҚР СШ нормативін орындау жағдайында жасөспірімдер арасындағы Әдем чемпионаттарында 1-3 орын.

Қазақстан Республикасының Спорт шебері

СШ белгіленген нормативтерді орындауға және келесі орындарға иеленуге тиісті:

Бағдарламаның командалық және жеке түрлері:

Жасөспірімдер арасындағы Әлем чемпионатында 4-12 орын;

Жасөспірімдердің арасындағы Әлем чемпионатында 1-8 орын.

Қазақстан Республикасының спорт шеберлігіне кандидат

нормативін орындау жағдайында және спорт түрінде кемінде 8 спортшының қатысуы, ал эстафеталық жүгіруде кемінде 4 команданың болуы кезде жасөспірімдер арасындағы Азия чемпионатында 1- 3 орын.

Разрядтық нормаларды және талаптарды орындау шарттары

1. «Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері» атағы ИААФ, ААА, ҚР ЖАФ күнтізбелеріне енгізілген халықаралық жарыстарда және Қазақстан Республикасының чемпионаттарында нәтиже көрсеткен спортшыларға беріледі, осы жарыстарыңа төрешілігіне ЖСҰТ кемінде 3 төрешінің қатысуы кезде.

«Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы республикалық жарыстарда және облыстардың чемпионаттарында нәтиже көрсеткен

спортшыларға беріледі, осы жарыстардың төрешілігіне ұлттық санаттағы кемінде 3 төрешінің қатысуы кезде.

2. Афтохронометражды қолданумен анықтап белгіленген нәтижелер разрядтық нормалар кестесінде «авто» сөзімен көрсетіледі. Қол хронометраж арқылы анықтап белгіленген нәтижелер, белгісіз көрсетіледі.

3. 60м.,100м.,400м.,110м.к/мен, 400м.к/мен және 800м. жүгіруде «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы автохронометражды қолдану кезде ғана беріледі. Жүгірудің қалған барлық қашықтығында және оралым бойынша 400 м.жолмен стадионда спорттық жүрісте «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атағы «автохронометражды» және қол хронометражды қолданумен анықталған белгіленген нормативтерді көрсеткен спортшыларға беріледі, бұл жағдайда қол хронометражымен анықтап белгіленген нәтижелер осы классификацияда көрсетілген нормативтерден аспау қажет.

4. Жайларда жүгіру және жүріс бойынша атақтар мен разрядтар, разрядтық нормалардың кестесіне кіретін, жүгіру жолдың ұзындығы 200 метрден аспаған кезде ғана беріледі. Жайлардағы жарыстарға арналған разрядтық нормаларының болмау жағдайында стадиондарға арналған нормалар қолданылады.

5.Жастарына сәйкес лақтыру, кедергілі жүгіру және көп сайыста кедергілік қашықтықтың және снаряд салмағының келесі параметрлері қолданылады:

Ерлер

Қашықтықтар Снарядтар	13 жасқа дейін қоса	14-15 жас	16-17 жас	18-19 жас	20 жас және одан үлкен
Жүгіру 50к/мен (4 кедергі),60к/мен (5 кед.),110к/мен (10 кед.).:					
- кедергінің биіктігі/м/	0.840	0.914	0.914	0.990 - 1.000	1.067
- кедергілер арасы/м/	8.50	8.90	9.14	9.14	9.14
Жүгіру 400м.к/мен:					
- кедергінің биіктігі/м/	-	-	0.840	0.914	0.914
- кедергілер арасы/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Тосқауылдар арқылы жүгіру:					
1500м – тосқауылдың биіктігі	-	0.762	-	-	-
2000м- тосқауылдың биіктігі	-	-	0.914	-	-
3000м- тосқауылдың биіктігі				0.914	0.914

Снарядтың салмағы:					
- ядро/келі/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- балға/келі/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- диск/келі/	1.0	1.0	1.5	1.750	2.0
- найза/гр./	600	600	700	800	800
- граната/гр./	300	500	500	700	700
- доп/гр./	150	150	-	-	-

Әйелдер

Қашықтықтар снарядтар	13 жасқа дейін қоса	14-15 жас	16-17 жас	18-19 жас	20 жас және одан үлкен
Жүгіру 50к/мен (4 кедергі),60к/мен (5 кедергі),100м.к/мен(10 кедергі)					
кедергінің биіктігі/м./	0.650	0.762	0.762	0.840	0.840
кедергілер арасы/м/	8.00	8.25	8.50	8.50	8.50
Жүгіру 400м.к/мен:					
кедергінің биіктігі /м./	-	-	0.762	0.762	0.762
кедергілер арасы/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бөгетпен жүгіру:					
1500м – тосқауылдың биіктігі	-	0.762	-	-	-
2000м – тосқауылдың биіктігі	-	-	0.762	-	-
3000м – тосқауылдың биіктігі	-	-	-	0.762	0.762
Снарядтың салмағы:					
Ядро/келі/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Балға/келі/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Диск/келі/	0.75	1.0	1.0	1.0	1.0
Найза/гр./	400	500	500	600	600
Граната/гр/	300	300	300	500	500
Доп/гр./	150	150	-	-	-

Қашықтық 300м.к/мен. 14-15 жастағы жігіттер мен қыздар үшін өткізіледі.

Кедергілер саны – 7

Сөренің сызығынан 1-ші кедергіге дейін - 50.0м.

Кедергілер арасында - 35.0м.

Соңғы кедергіден мәреге дейін - 40.0м.

Қыздар үшін кедергілердің биіктігі - 0.762м.

жігіттер үшін кедергілердің биіктігі - 0.840м.

6. Қазақстан Республикасының чемпионаттары жас санаттары бойынша өткізіледі: ересектер (ерлер мен әйелдер) 23 жас және одан үлкен; жастар (ерлер мен әйелдер) 20 – 22 жас; жасөспірімдер (ерлер мен әйелдер) 18-19 жас: үлкен жастағы жасөспірімдер (жігіттер мен қыздар) 16-17 жас; кіші жастағы жасөспірімдер (ұлдар мен қыздар) 14-15 жас.

7. 3-ші жасөспірімдердің спорт разряды 14 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі, 2-ші жасөспірімдердің спорт разряды 16 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі, 1-ші жасөспірімдердің спорт разряды 18 жасқа дейінгі спортшыларға беріледі.

8. Жеңілдікті снарядтармен және аласа кедергілермен разрядтық нормадарды орындау СШК қоса барлық дәрежелерде рұқсат етіледі, әртүрлі жастағы спортшылар үшін кедергінің биіктігін және снаряд салмағын қолдану кестесіне сәйкес. Юниорлық жаста кедергінің биіктігін және снаряд салмағын қолдану кестесіне сәйкес, СШК дейін жаппай дәрежелердің орындалуы ғана емес, және ҚР СШ нормативтерінің осы классификациясымен алдын ала қарастырылған ядроны лақтыру, дискны және балғаны лақтыруда, 110м.к/мен жүгіруде, сонымен қатар 10 сайыста рұқсат етіледі.

ХД СШ нормативтері ересек спортшыларға ұсынылған кедергілі жүгірудің және снаряд салмағының параметрлерін қолдану кезде есепке алынады. 10 шақырым және 10000 м спорт жүрісте СШ нормативері 19 жасқа дейін қоса есептелінеді.

9. Рекордтарды тіркеу және ҚР СШ, ҚР ХДСШ беру кезде желдің жылдамдығы есепке алынатын жеңіл атлетиканың түрлерінде, нәтижелер желдің жылдамдығы секундта 2 м болған кезде, ал көп сайыста 4 м/сек болғанда есептелінеді. Сонымен қатар, көп сайыста жарыстардағы желдің орташа жылдамдығы анықталады (100 м жүгіруде, ұзындыққа секіруде, 110 л/мен жүгіруде әрбір қатысушыға белгіленген жел жылдамдығының сомасы үшке бөлінеді), ол +2.0м/сек.аспау қажет.

10. Жасөспірімдердің спорт дәрежелері (1-ші, 2-ші және 3-ші),сонымен қатар ересектерге арналған бұқаралық дәрежелері (СШК, 1-ші, 2-ші, 3-ші) 2 жыл мерзімге беріледі.

11. «Қазақстан Республикасының Халықаралық дәрежедегі спорт шебері» және «Қазақстан Республикасының Спорт шебері» атақтары өмірлік беріледі.

12. «Қазақстан Республикасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері» және «Қазақстан Республикасының спорт шебері» спорттық атағын допингке тексеруден өткен жағдайда ғана беріледі.

8. Көп сайыстың құрамы:

Ерлер

Онсайыс - 1 күн: 100 м.ұзындық, ядро, биіктік 400 м.

2 күн: 110 м.к/мен, диск, сырық,найза,1500 м.

Жетісайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро, биіктік.

/залдар үшін/2 күн: 60 м.к/мен, сырық, 1000 м.

18-19 жас

Жетісайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /6.0 келі/, биіктік. /залдар үшін/ 2 күн: 60 м.к/мен /1.000, 9.14/кейін, сырық, 1000 м.
Жігіттер 16-17 жас

Сегізсайыс - 1 күн: 100 м. ұзындық, ядро /5.0 келі./, 400 м.
2 күн: 110 м.к/мен/0.914 кейін 9.14/,биіктік, найза /700 гр./, 1000 м.

Алтысайыс - 1 күн: 60 м. ұзындық, ядро /5.0 келі/, /залдар үшін/- 2 күн: 60 м.к/мен/0.914, 9.14/ кейін, биіктік, 1000 м.

Жігіттер 14-15 жас

Сегізсайыс - 1 күн: 100 м., ұзындық, ядро /4.0 келі./, 400 м.
2 күн: 110 м. к/мен / 0.914, 8.90/ кейін,биіктік, найза/600гр./, 1000 м.
Алтысайыс - 1 күн: 60 м., ұзындық, ядро/4.0 келі.//залдар үшін/ 2 күн: 60 м.к/мен/ 0.914, 8.90/кейін, биіктік, 1000 м.
Төртсайыс - 1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша.
2 күн: доп лақтыру, 500 м.

Үшсайыс - 1 күнде: жүгіру, секіру, лақтырубасқа көпсайыстарға кіретін түрлерден таңдауы бойынша.
Әйелдер, жасөспірімдер 18-19 жас
Онсайыс - 1 күн: 100 м., диск, сырық, найза, 400 м.
2 күн: 100 к/мен, ұзындық, ядро, биіктік, 1500 м.
Жетісайыс - 1 күн: 100м.к/мен, биіктік, ядро, 200 м.
2 күн: ұзындық, найза, 800 м.
Бессайыс - бір күнде: 60 м.к/мен, биіктік, ядро, ұзындық, 800 м. /залдар үшін/қыздар 16-17 жас
Жетісайыс-1 күн:100 м.к/мен /0.762 через 8.50/ биіктік, ядро /3.0 келі./, 200 м.
2 күн: ұзындық, найза /500 гр/, 800 м.
Бессайыс – бір күнде:60 м.к/мен /0.762 кейін 8.50/,биіктік, ядро /3.0 келі./ /залдар үшін / ұзындық, 800 м.
қыздар 14-15 жас

Жетісайыс - 1 күн:100 м.к/мен/0.762 кейін 8.25/,биіктік, ядро /3.0 келі/, 200 м.
2 күн: ұзындық, найза / 500 гр./, 800 м.

Бессайыс – бір күнде:60 м.к/мен /0.762 через 8.25/, биіктік, ядро/3.0 келі.//залдар үшін/ ұзындық, 800 м.

төртсайыс - 1 күн: 60 м., биіктік немесе ұзындық таңдауы бойынша. 2 күн: доп лақтыру, 500 м.

үшсайыс - бір күнде: жүгіру, секіру, лақтырубасқа көпсайыстарға кіретін түрлерден таңдауы бойынша.

9. Көпсайыстағы нәтижелерді бағалау ИААФ кестесі бойынша жүргізіледі. Төртсайыс арнайы кестемен бағаланады.

10. СШ және ХД СШ атақтарын беру үшін құжаттармен бірге бас төрешінің қолымен анықтама және осы жарыс бойынша хаттаманың толық көшірмесі қсынылуға тиісті.

Разрядтық нормалар ерлерде

Бағдарламаның түрлері: Стадиондағы жүгіру. метр /мин. сек./	ХД СШ	СШ		СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
50	-	-		5.9	6.1	6.3	6.6	7.0	7.4	8.0
50/авто				6.15	6.35	6.55	6.85	7.25	7.65	8.25
60	-	-		6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60/авто/	6.69	6.85		7.05	7.35	7.65	8.05	8.45	8.95	9.55
100	-	-		10.8	11.2	11.8	12.7	13.4	14.2	15.0
100/авто/	10.24	10.70		11.05	11.45	12.05	12.95	13.65	14.45	15.25
200	-	-		22.0	22.8	24.2	26.0	27.5	29.5	32.0
200/авто/	20.65	21.40		22.25	23.05	24.45	26.25	27.75	29.75	32.25
300	-	-		35.0	37.0	40.0	43.0	46.0	50.0	55.0
300/авто	-	-		35.15	37.15	40.15	43.15	46.15	50.15	55.15
400	-	-		49.5	52.0	56.0	59.0	1:03.0	1:07.0	1:12.0
400/авто/	45.90	47.80		49.35	52.15	56.15	59.15	1:03.15	1:07.15	1:12.15
600/авто/	-	-		1:22.00	1:27.00	1:33.00	1:40.00	1:46.00	1:54.00	2:00.00
800/авто/	1:46.30	1:50.00		1:55.00	2:00.00	2:09.00	2:20.00	2:28.00	2:38.00	2:45.00
1000/авто/		2:22.00		2:30.00	2:37.00	2:48.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00
Стадиондағы жүгіру Метр./мин.,сек. /	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500/авто	3:38.00	3:48.00		3:56.00	4:08.00	4:25.00	4:45.00	5:10.00	5:30.00	6:00.00
3000/авто/	-	8:08.00		8:30.00	9:00.00	9:35.00	10:20.00	11:00.00	12:00.00	-
5000/авто/	13:27.00	14:10.00		14:40.00	15:25.00	16:30.00	18:00.00	18:50.00	20:30.00	-
10000/авто/	28:05.00	29:30.00		30:50.00	32:30.00	34:40.00	37:50.00	-	-	-
4х100	-	-		42.0	44.0	46.5	50.0	52.5	55.0	59.0
4х100/авто/	39.00	41.15		42.25	44.25	46.75	50.25	52.75	53.25	59.25

4х400	-	-		3:16.5	3:26.0	3:40.0	3:55.0	4:10.0	4:32.0	4:50.0
4х400/авто/	3:05.00	3:10.15		3:16.65	3:26.15	3:40.15	3:55.15	4:10.15	4:32.15	4:50.15
100+200+300+400	-	-		1:58.00	2:02.00	2:08.00	2:18.00	2:24.00	2:34.00	2:46.00
100+200+300+400 /авто/	-	-		1:58.15	2:02.15	2:08.15	2:18.15	2:24.15	2:34.15	2:46.25
Кедергілі жүгіру Метр./мин.сек/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	Юн. 1	Юн. 2	Юн. 3
50к/мен	-	-		7.4	7.9	8.5	9.1			
50к/мен /авто/				7.65	8.15	8.75	9.35			
50к/мен /1.000, 9.14				7.2	7.7	8.3	8.9			
50к/мен/авто// 1.000, 9.14				7.45	7.95	8.55	9.15			
50к/мен /0.914, 9.14/				7.1	7.6	8.1	8.7	9.3		
50к/мен /авто/0.914, 9.14				7.35	7.85	8.35	8.95	9.55		
50к/мен/0.914, 8.90/					7.5	8.3	9.0	9.4	9.9	
50к/мен /авто//0.914, 8.90/					7.75	8.55	9.25	9.65	10.15	
50к/мен /0.840, 8.50/								9.7	10.2	10.7
50к/мен авто/0.840, 8.50/								9.95	10.45	10.95
60 к/мен	-	-		8.3	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 к/мен/авто/	7.74	8.25		8.55	9.05	9.65	10.25	-	-	-
60к/мен/1.000, 9.14/				8.1	8.6	9.2	9.8			
60к/мен /авто/1.000, 9.14 арасында/	-	-		8.35	8.85	9.45	10.05	-	-	-
60 к/мен /0.914, 9.14/	-	-		8.0	8.5	9.0	9.6	10.2		-
60 к/мен /авто//0.914, 9.14 арасында/	-	-		8.25	8.75	9.25	9.85	10.45		-

60 к/мен /0.914, 8.90/	-	-		-	8.7	9.2	9.9	10.3	10.8	
60 к/мен /авто//0.914 - 8.90 арасында/	-	-		-	8.95	9.45	10.15	10.55	11.05	
60 к/мен /0.840, 8.50/	-	-		-	-	-	-	10.5	11.0	11.9
60 к/мен /авто//0.840 - 8.50 арасында/	-	-		-	-	-	-	10.75	11.25	12.15
110 к/мен	-	-		15.0	16.0	17.0	18.0	-	-	-
110 к/мен /авто/	13.60	14.40		15.25	16.25	17.25	18.25	-	-	-
110к/мен / 1.000, 9.14/				14.0	15.2	16.4	17.6			
110к/мен / авто/1.000, 9.14 арасында	-	13.80		14.25	15.45	16.65	17.85			
110 к/мен / 0.914, 9.14/	-	-		14.2	15.4	16.0	16.4	17.5		
110 к/мен /авто/0.914 - 9.14 арасында/	-	-		14.45	15.65	16.25	16.65	17.75		
110 к/мен /0.914, 8.90/	-	-		-	15.6	16.3	17.1	17.9	18.6	
110 к/мен /авто//0.914 - 8.90/	-	-		-	15.85	16.55	17.35	18.15	18.85	
300 к/мен	-	-		39.0	40.5	43.0	46.0	49.0	52.0	55.0
300 к/мен /авто/	-	-		39.15	40.55	43.15	46.15	49.15	52.15	55.15
400к/мен /биіктігі 0.84/				55.6	57.6	1:02.6	1:07.6	1:12.6	-	-
400к/мен / /авто/ /выс.0.84/	-	-		55.75	57.75	1:02.75	1:07.75	1:12.75	-	-
400к/мен				54.85	56.85	1:01.85	1:06.85			
400 к/мен /авто/	49.80	53.00		55.00	57.00	1:02.00	1:07.00	-	-	-
Тосқауылдар арқылы жүгіру метр/ мин.,сек/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
1500/авто/	-	-		-	4:45.00	5:05.00	5:25.00	5:45.00	5:55.00	

2000 /авто/	-	-		6:10.00	6:30.00	7:00.00	7:30.00	7:50.00		
3000 /авто/	8:32.00	8:53.00		9:22.00	9:50.00	10:30.00	11:27.00	-	-	-
Тасжолдағы жүгіру шақырым. / сағ., мин., сек./										
15	-	-		47:00	50:00	53:00	58:00	-	-	-
21.0975	1:03:00	1:06:00		1:08:30	1:12:00	1:16:00	1:22.00	-	-	-
42.195	2:18:00	2:22:00		2:30.00	2:38.00	2:47.00	Соңғы қашықтық	-	-	-
100	6:35:00	7:00.00		7:20:00	7:50.00	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Тәуліктік жүгіру шақырым.	250	240		220	190	-	-	-	-	-
кросс /мин., сек/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
500м.	-	-		-	-	-	-	1:32	1:38	1:44
1 шақырым.	-	-		-	2:38	2:50	3:00	3:15	3:30	3:45
2 шақырым.	-	-		-	5:55	6:15	6:40	7:00	7:30	8:10
3 шақырым	-	-		8:40	9:10	9:45	10:30	11:00	12:00	13:00
4 шақырым	-	-		11:35	12:10	12:50	13:40	14:20	15:00	16:00
6 шақырым	-	-		17:45	18:35	19:40	20:40	21:30	22:20	23:30
8 шақырым	-	-		24:40	25:40	27:20	29:20	-	-	-
12шақырым.	-	-		38:20	40:00	43:00	47:00	-	-	-
Жабық кешенде жүгіру метр /мин. сек/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
200	-	-		22.6	23.4	25.0	26.4	27.3	28.6	30.0
200 /авто/				22.85	23.65	25.25	26.65	27.55	28.85	30.25
300	-			36.1	37.8	39.8	41.0	42.5	44.0	46.0
300 /авто/	-			36.25	37.95	39.95	41.15	42.65	44.15	46.15
400	-	-		50.5	52.5	55.0	58.0	1:01.0	1:04.0	1:07.0
400 /авто/	47.00	48.00		50.65	52.65	55.15	58.15	1:01.15	1:04.15	1:07.15

600 /авто/	-	-		1:23.00	1:27.00	1:31.00	1:38.00	1:42.00	1:47.00	1:52.00
800 /авто/	1:48.70	1:51.00		1:57.00	2:02.00	2:11.00	2:22.00	2:30.00	2:40.00	2:50.00
1500 /авто/	3:42.00	3:51.00		4:00.00	4:12.00	4:29.00	4:55.00	5:10.00	5:30.00	5:55.00
3000 /авто/	7:56.00	8:10.00		8:30.00	8:58.00	9:33.00	10:25.00	10:55.00	11:30.00	12:25.00
4х200	-	-		1:29.0	1:32.0	1:37.0	1:44.0	1:48.0	1:53.0	1:59.0
4х200 /авто/	-	-		1:29.25	1:32.25	1:37.25	1:44.25	1:48.25	1:53.25	1:59.25
4х400	-	3:13.00		3:20.0	3:28.0	3:40.0	3:55.0	4:04.0	4:16.0	4:28.0
4х400 /авто/	3:09.00	3:13.15		3:20.15	3:28.15	3:40.15	3:55.15	4:04.15	4:16.15	4:28.15
100+200+300+400	-	-		2:01.5	2:05.5	2:09.5	2:13.5	2:17.5	2:19.5	2:21.5
100+200+300+400 /авто/	-	-		2:01:65	2:05.65	2:09.65	2:13.65	2:17.65	2:19.65	2:21.65

Стадиондағы спорт жүрісі метр /мин. сек/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн.2	юн.3
3000	-	-		12:30.00	13:30.00	14:40.00	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00
5000	-	-		21:40.00	23:00.00	24:40.00	27:30.00	29:00.00	31:00.00	33:00.00
10000	-	41:30.0		45:30.0	48:30.0	52:30.0	58:30.0	1:04:30.0	1:10:30.0	-
20000	1:23:30.0	1:29:30.0		1:35:30.0	1:41:30.0	1:51:00.0	2:01:00.0	-	-	-
50000	4:05:30.0	4:21:30.0		4:46:00.0	5:10:00.0	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Тасжолдағы спорт жүрісі-шақырым.										
10	-	41:00		45:00	48:00	52:00	57:30	1:05	-	-
20	1:24:30	1:29:00		1:35:00	1:41:00	1:50:00	2:00:00	-	-	-
35	2:33:00	2:41:00		2:51:00	3:05:00	2:55:00	Соңғы қашықтық	-	-	-

50	4:09:00	4:20:00		4:45:00	5:15:00	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Секіру /метр/	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн.2	юн.3
Биіктікке секіру	2.28	2.12		2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
Сырықпен секіру	5.60	5.00		4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.30
Ұзындыққа секіру	8.10	7.60		7.20	6.80	6.20	5.40	5.00	4.80	4.40
Үш қарғып секіру	16.85	16.10		15.20	14.20	13.20	12.20	11.40	10.70	10.20
Ядроны лақтыру, м.	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	Юн. 2	Юн. 3
7.260 келі	20.00	17.00		15.00	14.00	12.00	10.00	-		
6.0 келі	-	18.50		16.00	15.00	13.00	11.00	-	-	-
5.0 келі	-	-		17.00	16.00	14.00	12.00	10.50	10.00	
4.0 келі	-	-		-	16.50	15.00	13.00	11.50	10.00	9.00
Диск лақтыру, м										
2.0 келі	63.00	54.00		48.00	42.00	36.00	29.00	-	-	-
1.750 келі.	-	57.50		51.00	45.00	38.00	32.00	-	-	
1.5 келі.	-	-		52.00	46.00	40.00	35.00	30.00	27.00	
1.0	-	-		-	48.00	42.00	37.00	33.00	30.00	27.00
Балға лақтыру, м										
7.260	74.00	65.00		58.00	52.00	46.00	42.00	-		
6.0 келі.	-	70.00		63.00	56.00	48.00	43.00	-		
5.0 келі	-	-		65.00	58.00	51.00	42.00	38.00	35.00	32.00
4.0 келі	-	-		-	61.00	54.00	45.00	42.00	38.00	35.00
Найза лақтыру, м	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
800 гр.	79.50	70.00		63.00	57.00	51.00	42.00	-	-	-
700 гр.	-	-		65.00	59.00	53.00	44.00	41.00	38.00	
600 гр.					61.00	55.0	46.00	43.00	39.0	35.0

Граната 700гр.	-	-		-	60.00	52.0	43.00	39.00	36.0	33.0
Гранатаны 500гр.	-	-		-	-	57.00	48.00	44.00	41.00	37.00
Допты лақтыру – 150 гр.	-	-		-	-	70.00	60.00	50.00	45.0	40.0

Көпсайыс:	ХДСШ	СШ		СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
Онсайыс	7950	6900		6300	5600	4700	3700	-	-	-
Онсайыс: жасөспірімдер Ядро-6.0, диск-1.750 110к/мен/ 1.000, 9.14 кейін/	-	7150		6500	5800	4900	3900	-	-	-
Сегіз сайыс	-	-		5400	4800	4000	3100	2700	2400	-
Жеті сайыс	5800	5200		4600	4000	3400	2700	2400	2100	-
Алты сайыс	-	-		4100	3600	3000	2300	2000	1700	1300
Төртсайыс	-	-		-	-	300	270	230	200	170
Үшсайыс	-	-		-	1800	1500	1200	1000	800	600

Әйелдер

Стадиондағы жүгіру м. /мин.сек/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50	-	-	6.7	6.9	7.3	7.7	8.2	8.6	9.3
50/авто/			6.95	7.15	7.55	7.95	8.45	8.85	9.55
60	-	-	7.6	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.4
60/авто/	7.37	7.55	7.85	8.25	8.65	9.15	9.65	10.15	10.65
100	-	-	12.2	12.8	13.6	14.8	15.8	17.0	18.0
100/авто/	11.38	11.90	12.45	13.05	13.85	15.05	16.05	17.25	18.25
200	-	-	25.2	26.6	28.5	31.0	32.5	35.0	37.0
200/авто/	23.30	24.40	25.45	26.85	28.75	31.25	32.75	35.25	37.25
300	-	-	40.0	42.0	45.0	49.0	53.0	57.0	1:00.0
300/авто/	-	-	40.15	42.15	45.15	49.15	53.15	57.15	1:00.15
400	-	-	56.5	1:00.0	1:04.0	1:10.0	1:16.0	1:21.0	1:27.0
400/авто/	52.35	54.50	56.65	1:00.15	1:04.15	1:10.15	1:16.15	1:21.15	1:27.15
600/авто/	-	-	1:36.00	1:42.00	1:49.00	1:57.00	2:04.00	2:11.00	2:20.00
800/авто/	2:01.30	2:07.00	2:13.00	2:22.00	2:35.00	2:55.00	3:05.00	3:18.00	3:30.24

1000/авто/	-	2:44.00	2:54.00	3:07.00	3:22.00	3:42.00	4:00.00	4:18.00	4:40.00
Стадиондағы жүгіру метр /мин.сек	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500/авто/	4:08.90	4:20.00	4:35.00	4:52.00	5:17.00	5:47.00	6:07.00	6:30.00	7:05.00
3000/авто/	9:00.00	9:25.00	9:50.00	10:30.00	11:30.00	12:40.00	13:40.00	14:30.00	-
5000/авто	15:30.00	16:20.00	17:10.00	18:15.0	19:40.0	21:20.00	-	-	-
10000 авто/	32:10.00	34:30.00	36:30.00	38:50.00	42:20.00	45:30.00	-	-	-
Эстафеталық жүгіру									
4х100	-	-	48.0	50.8	54.0	58.5	1:01.0	1:04.0	1:08.0
4х100/авто/	43.35	45.75	48.25	51.05	54.25	58.75	1:01.25	1:04.25	1:08.25
4х400	-		3:50.0	4:00.0	4:16.0	4:40.0	4:55.0	5:10.0	5:25.0
4х400/авто/	3:28.00	3:33.00	3:50.15	4:00.15	4:16.15	4:40.15	4:55.15	5:10.15	5:25.15
100+200+300+400	-	-	2:17.0	2:22.0	2:27.0	2:32.0	2:40.0	2:55.0	3:25.0
100+200+300+400 /авто/	-	-	2:17.15	2:22.15	2:27.15	2:32.15	2:40.15	2:55.15	3:25.15

Кедергілер арқылы жүгіру	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50			7.9	8.4	9.2	10.2			
50 /авто/			8.15	8.65	9.45	10.45			
50 /0.762, 8.50			7.6	8.1	8.9	9.9	10.5		
50 /авто/ /0.762, 8.50			7.85	8.35	9.15	10.15	10.75		
50 /0.762, 8.25/			7.8	8.3	9.1	10.1	10.6	11.5	
50 /авто/ /0.762, 8.25/			8.05	8.55	9.35	10.35	10.85	11.75	
50 /0.650, 8.00/							10.8	11.4	12.1
50 /авто/ /0.650, 8.25/							11.05	11.65	12.35
60	-	-	8.8	9.3	10.1	11.1	-	-	-

60 /авто/	8.18	8.60	9.05	9.55	10.35	11.35	-	-	-
60 к/мен /0.762, 8.50/	-	-	8.5	9.00	9.8	10.8	11.4		
60 к/мен /авто/ /0.762 - 8.50	-	-	8.75	9.24	10.05	11.05	11.65		
60 к/мен /0.762, 8.25/	-	-	-	9.2	10.0	11.0	11.5	12.4	
60 к/мен /авто/ /0.762 - 8.25	-	-	-	9.45	10.25	11.25	11.75	12.65	
60 к/мен /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	12.0	12.7	13.5
100	-	-	14.7	15.7	17.2	19.3	-	-	-
100 /авто/	13.15	14.20	14.95	15.95	17.45	19.55	-	-	-
100 к/мен /0.762, 8.50/	-	-	14.5	15.6	17.0	19.0	20.0		
100 к/мен /авто/ /0.762 - 8.50	-	-	14.75	15.85	17.25	19.25	20.25		
100 к/мен /0.762, 8.25/	-	-	-	15.8	17.3	19.2	20.2	21.2	
100 к/мен /авто/ /0.762 - 8.25/			-	16.05	17.55	19.45	20.45	21.45	
300к/мен			43.5	46.5	50.0	55.0	59.0	1:03.0	1:07.0
300к/мен /авто/			43.75	46.75	50.25	55.25	59.25	1:03.25	1:07.25
400к/мен			1:03.0	1:07.5	1:13.0	1:21.0	-	-	-
400к/мен /авто/	56.65	1:00.00	1:03.15	1:07.65	1:13.15	1:21.15	-	-	-
Тосқауылдар арқылы жүгіру м./мин.сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	1 юн	2юн	3юн
1500/авто/	-	-	-	5:30.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	6:45.00	7:00.00
2000/авто/	-	-	7:15.00	7:30.00	7:45.00	8:00.00	8:10.00	8:20.00	8:30.00
3000/авто/	9:48.00	10:30.00	11:00.00	11:40.00	12:30.00	13:20.00			
Тасжолда жүгіру, шақырым. /сағ., мин., сек./									

15	-	-	56:00	59:00	1:04:00	1:10:00	-	-	-
21.0975	1:13:00	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:41:00	-	-	-
41.195	2:43:00	2:50:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	Соңғы қашықтық	-	-	-
100	8:10:00	8:40:00	9:10:00	9:40:00	Соңғы қашықтық	-	-	-	-
Тәуліктік жүгіру-шақырым.	200	190	170	140	-	-	-	-	-

Кросс,шақырым. Мин,сек.	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн. 3
500м.	-	-	-	-			1:45	1:50	1:55
1				3:07	3:22	3:42	4:02	4:20	4:30
2			6:30	6:55	7:35	8:10	8:40	9:20	10:10
3	-	-	10:00	10:45	11:35	12:30	13:30	14:20	16:00
4	-	-	13:50	14:50	15:30	17:10	18:20	-	-
6	-	-	21:40	23:00	24:10	26:50	-	-	-
8	-	-	30:10	32:00	34:10	36:30	-	-	-
Спорт кешенінде жүгіру метр/мин.сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
200	-	-	26.0	27.2	29.2	31.5	33.0	34.5	36.0
200/авто/	-	-	26.25	27.45	29.45	31.75	33.25	34.75	36.25
300	-	-	41.2	43.5	46.2	49.2	52.0	54.0	56.0
300/авто/	-		41.35	43.65	46.35	49.35	52.15	54.15	56.15
400	-	-	57.5	1:01.0	1:05.0	1:11.0	1:17.0	1:21.0	1:27.0
400/авто/	53.25	55.50	57.65	1:01.15	1:05.15	1:11.15	1:17.15	1:21.15	1:27.15
600/авто	-	-	1:37.00	1:43.00	1:50.00	1:58.00	2:06.00	2:12.00	2:21.00
800/авто/	2:04.00	2:09.00	2:15.00	2:24.00	2:37.00	2:47.00	3:06.00	3:20.00	3:35.00
1000/авто/	-	2:45.00	2:55.00	3:05.00	3:20.00	3:40.00	4:00.00	4:20.00	4:40.00
1500/авто/	4:15.00	4:22.00	4:37.00	4:55.00	5:20.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	7:10.00
3000/авто/	9:03.00	9:22.00	10:00.00	10:40.00	11:40.00	12:50.00	13:50.00	14:30.00	15:45.00
Эстафеталық жүгіру: метр /мин. сек./									

4х200	-	-	1:42.0	1:47.0	1:55.0	2:05.0	2:11.0	2:17.0	2:25.0
4х200/авто/	-	-	1:42.25	1:47.25	1:55.25	2:05.25	2:11.25	2:17.25	2:25.25
4х400	-	-	3:50.0	4:04.0	4:20.0	4:44.0	5:06.0	5:25.0	5:40.0
4х400/авто/	3:33.00	3:42.00	3:50.15	4:04.15	4:20.15	4:44.15	5:06.15	5:25.15	5:40.15
100+200+300+4000			2:20.0	2:25.0	2:32.0	2:37.0	2:43.0	3:00.0	3:30.0
100+200+300+400 /авто/			2:20.15	2:25.15	2:32.15	2:37.15	2:4315	3:00.15	3:30.15

Стад.спорт жүрісі м./сағ.мин.сек/	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
3000	-	-	14:30.00	15:30.00	16:40.00	18:00.00	18:50.00	20:00.00	21:30.00
5000	-	-	25:15.00	26:15.00	28:35.00	31:15.00	32:30.00	34:20.00	36:40.00
10000		48.30.00	51:30.00	55:00.00	59:00.00	1:05:00.00	-	-	-
20000	1:39:00.0	1:43:00.0	1:48:00.0	1:56.00.0	2:06:00.0	Соңғы қашықтық	-	-	-
Тасжолдағы спорт жүрісі – шақырым. сағ., мин., сек./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
10	-	48:00	51:00	54:30	58:30	1:04:30	-	-	-
20	1:38:00	1:42:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	2:16:00	-	-	-

Екпіннен секіру /м./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	Юн. 1	Юн. 2	Юн.3
Биіктікке секіру	1.92	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40	1.30	1.25	1.20
Сырықпен секіру	4.40	4.00	3.60	3.30	3.00	2.70	2.50	2.30	2.10
Ұзындыққа секіру	6.65	6.20	5.95	5.50	5.00	4.50	4.30	4.00	3.80
Үш қарғып секіру	14.10	13.30	12.70	12.00	11.20	10.50	10.00	9.70	9.30
лақтыру /м./	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
ядро 4.0келі.	17.20	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00
ядро 3.0келі.			15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
диск 1.0келі.	59.50	53.00	47.00	40.00	33.00	28.00	26.00	23.00	20.00
балға 4.0келі.	69.00	60.00	53.00	47.00	41.00	35.00	31.00	29.00	27.00

Балға 3.0келі	-	-	55.00	50.00	44.00	38.00	34.00	32.00	30.00
Найза 600гр.	59.00	53.00	47.00	40.00	33.00	27.00	25.00	23.00	20.00
Найза 500гр.	-	-	49.00	43.00	36.00	31.00	28.00	26.00	24.00
Граната 500гр.	-	-	-	45.00	39.00	33.00	30.00	27.00	24.00
Граната 300гр.	-	-	-	-	45.00	40.00	35.00	30.00	25.00
Доп лақтыру 150гр.	-	-	-	-	55.00	47.00	40.00	35.0	30.00

Көпсайыс:	ХДСШ	СШ	СШК	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн.3
Онсайыс	-	6900	6300	5400	4300	3100	-	-	-
Жеті сайыс	5950	5100	4500	4000	3200	2500	2100	1800	1500
Бессайыс /қысқы/	4400	4000	3400	3000	2400	2000	1700	1500	1300
Төртсайыс	-	-	-	-	300	270	230	200	170
Үшсайыс				2000	1450	1300	1100	900	700