

Türkmenistanyň Bedenterbiýe we sport
baradaky döwlet komitetiniň başlygynyň,
Türkmenistanyň Bilim ministriniň hem-de
Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we
derman senagaty ministriniň 2025-nji
ýylyň 12-nji awgustynda çykaran
345-Ö / 276 / 368-iş belgili
bilelikdäki buýrugy bilen
tassyklanyldy

Okaýanlar üçin ýerine ýetirilmegi hökmany bolan beden taýýarlygynyň ölçeg talaplary

I BAP. UMUMY DÜZGÜNLER

1. Şu Okaýanlar üçin ýerine ýetirilmegi hökmany bolan beden taýýarlygynyň ölçeg talaplary (mundan beýläk – Ölçeg talaplary) 2020-nji ýylyň 22-nji awgustynda kabul edilen “Bedenterbiýe we sport hakynda” Türkmenistanyň Kanunynyň 11-nji maddasynyň 5-nji bendine laýyklykda, umumybilim edaralarynda okuwçylaryň, hünär bilim edaralarynda talyplaryň beden başarnyklaryny, beden ukyplaryny we sypatlaryny ösdürmäge gönükdirilen, şeýle hem olaryň beden taýýarlygyna baha bermek maksady bilen işlenip taýýarlandy.

2. Şu Ölçeg talaplarda ulanylýan esasy düşüňjeler:

1) **okaýanlar** - umumybilim ýa-da hünär bilimi edaralarynda okaýan okuwçylar we/ýa-da talyplar;

2) **beden taýýarlygy** – adamyň durmuş taýdan demografik häsiýetnamalaryny we işiniň görnüşlerini hasaba almak bilen, beden sypatlaryny, başarnyklaryny, hereket başarnyklaryny we endiklerini ösdürmäge gönükdirilen iş;

3) **Ölçeg talaplary** – okaýanlaryň beden başarnyklaryny, beden ukyplaryny we sypatlaryny ösdürmäge gönükdirilen, şeýle hem olaryň beden taýýarlygyna baha bermek maksady ýerine ýetirilmegi hökmany bolan kadalar.

II BAP. OKAÝANLAR ÜÇIN ÝERINE ÝETIRILMEGI HÖKMANY BOLAN BEDEN TAÝÝARLYGYNYŇ ÖLÇEG TALAPLARYNY ÝERINE ÝETIRMEGIŇ TERTIBI

3. Şu Ölçeg talaplary ýerine ýetirmeklige lukmançylyk gözegçiliginden geçen, şeýle hem deslapky taýýarlygy bolan okuwçylara we talyplara rugsat berilýär.

4. Şu Ölçeg talaplary ýurdumyzyň bilim edaralarynyň sport desgalarynda ýa-da beýleki sport desgalarda ýerine ýetirilýär.

5. Şu Ölçeg talaplary okaýanlardan kabul etmek işi synag hökümünde okuw ýylyň dowamynda bedenterbiýe mugallymlary tarapyndan amala aşyrylýar.

6. Şu Ölçeg talaplaryny ýerine ýetirmek ýurdumyzyň bilim edaralarynyň okuwçylary, talyplary üçin hökmanydyr.

7. Şu Ölçeg talaplaryny ýerine ýetirenleriň netijeleri bilim edaralarynda synag geçirilenden soňra, synaglaryň netijeleriniň ýazgy beýanynda hasaba alynýar (şu Ölçeg talaplara goşundy).

8. Şu Ölçeg talaplarynyň ýedinji böleginde görkezilen resminamada ýazgy etmäge bedenterbiýe mugallymlaryna hukuk berilýär.

III BAP. TÜRKMENISTANYŇ UMUMYBILIM EDARALARYNYŇ OKUWÇYLARY ÜÇIN ÝERINE ÝETIRILMEGI HÖKMANY BOLAN BEDEN TAÝÝARLYGYNÝŇ ÖLÇEG TALAPLARY

2-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça ölçeg talaplary

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	30 m aralyga ylgamak (sek)	7.6	7.2	6.6	7.8	7.3	6.8
2.	300 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	10	12	14	8	10	12
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 m 5 gezek)	1	2	3	1	2	3
5.	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	-	-	-	2	3	4
6.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	1	2	3	-	-	-
7.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 70 sm)	7	10	12	4	6	8
8.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	85	95	105	75	85	95

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başinji böleginde görkezilen görkezijiler oglanlara degişli däl;dir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däl;dir.

**3-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	30 m aralyga ylgamak (sek)	7.5	6.8	6.5	7.6	7.0	6.6
2.	500 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (m)	11	13	15	9	11	13
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 m 5 gezek)	2	3	4	2	3	4
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	2	3	4	-	-	-
6.	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	-	-	-	2	4	6
7.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 70 sm)	8	12	14	6	8	10
8.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	95	105	115	85	95	105

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başinji böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däl;dir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oglanlara degişli däl;dir.

**4-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	30 m aralyga ylgamak (s)	7.0	6.5	6.0	7.2	6.7	6.2

2.	800 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (m)	14	18	20	12	15	18
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 m 5 gezek)	2	3	5	2	3	4
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	2	3	5	-	-	-
6.	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	-	-	-	4	6	8
7.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 70 sm)	10	14	16	8	10	12
8.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	105	115	125	95	105	115
9.	Tanapa dyrmaşmak (m)	1	2	3	1	2	2.5

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**5-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	30 m aralyga ylgamak (s)	6.4	5.8	5.6	6.8	6.2	5.8
2.	60 m aralyga ylgamak (s)	11.8	11.0	10.6	12.0	11.5	11.0
3.	1000 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
4.	Tennis topuny uzaga zyňmak (m)	18	22	26	14	18	22
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	3	4	6	-	-	-

6.	Elleriňe daýanyp, göwräňi galdyrmak (direg beýikligi 80 sm)	-	-	-	8	12	16
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	230	270	310	200	240	260
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	75	85	90	60	75	80
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	125	135	155	115	125	145
10.	Tanapa dyrmaşmak (m)	2	3	4	1	2	3.5
11.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**6-njy synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (s)	11.3	10.5	10.2	11.8	11.2	10.6
2.	1000-1500 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (m)	22	26	30	15	20	24
4.	Turnikde göwräňi çekmek (gezek sany)	3	5	7	-	-	-
5.	Elleriňe daýanyp, göwräňi galdyrmak (direg beýikligi 80 sm)	-	-	-	12	15	18
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	260	300	340	220	260	300

7.	Ylgap gelip, beýikligine bökme (sm)	80	100	110	70	85	95
8.	Duran ýerinden uzynlygyna bökme (sm)	135	145	165	125	135	150
9.	Tanapa dyrmaşmak (m)	3	4	5	2	3	4
10.	Suwda erkin ýüzme (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň dördünji böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**7-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (se)	11.0	10.2	9.8	11.2	10.8	10.4
2.	1500 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (m)	25	30	34	16	22	26
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	4	6	8	-	-	-
5.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 80 sm)	-	-	-	15	17	20
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökme (sm)	280	330	360	230	270	310
7.	Ylgap gelip, beýikligine bökme (sm)	85	105	115	75	90	100
8.	Duran ýerinden uzynlygyna bökme (sm)	130	150	170	130	140	160
9.	Tanapa dyrmaşmak (m)	3	4	5	2	3	4.5

10.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan
-----	--	-----------------------

Bellik:

- 1) şu tablisanyň dördünji böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň başınjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**8-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (sek)	10.7	10.0	9.4	11.0	10.6	10.2
2.	1500 m aralyga haýal ylgamak	Wagty hasaba almazdan					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	26	32	36	18	24	28
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	5	7	9	-	-	-
5.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 80 sm)	-	-	-	16	18	22
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	290	340	380	240	290	320
7.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	90	110	120	80	95	105
8.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	145	155	175	135	145	165
9.	Tanapa dyrmaşmak (m)	3	4	5	2	3	5
10.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň dördünji böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň başınjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**9-njy synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (sek)	10.4	9.6	9.0	10.8	10.4	9.8
2.	100 m aralyga ylgamak (sek)	16.0	15.4	15.0	18.0	17.4	16.8
3.	2000 m aralyga kross ylgamak (min.,sek)	11.20	10.30	9.50	13.40	12.20	11.20
4.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	32	36	40	20	26	30
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	7	9	10	-	-	-
6.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	-	-	-	17	19	23
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	330	370	400	270	300	330
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	95	115	125	85	100	110
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	150	170	180	140	150	170
10.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**10-njy synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (sek)	9.7	9.0	8.6	10.8-10.6	10.2	9.6

2.	100 m aralyga ylgamak (sek)	15.8	15.2	14.6	17.6	16.8	16.4
3.	2000 m aralyga kross ylgamak (min., sek)	11.00	10.00	9.30	13.10	11.30	11.00
4.	500, 700 g. agramly granaty uzaga zyňmak (m)	22	28	32	10	14	18
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	8	10	11	-	-	-
6.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	-	-	-	18	20	24
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	340	380	420	280	310	340
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	105	120	130	90	105	115
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	155	175	195	145	155	175
10.	16 kg agramly daşy götermek (gezek sany)	3	4	6	-	-	-
11.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**11-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (sek)	9.4	8.8	8.4	10.4	10.0	9.4
2.	100 m aralyga ylgamak (sek)	15.4	14.8	14.4	17.2	16.4	16.0
3.	2000 m aralyga kross ylgamak (min., sek)	10.40	9.50	9.20	13.00	11.20	10.40

4.	Granaty uzaga zyňmak (500 gr gyzlar , 700gr oglanlar) metr	24	30	34	14	16	20
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	9	11	12	-	-	-
6.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	-	-	-	20	22	26
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	350	390	430	290	320	350
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	110	125	135	95	110	120
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	165	185	205	150	160	180
10.	16 kg. agyrlyk daşy götermek (gezek sany)	4	6	8	-	-	-
11.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oglanlara degişli däldir.

**12-nji synp okuwçylary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		Oglanlar			Gyzlar		
		3	4	5	3	4	5
1.	60 m aralyga ylgamak (s)	9.2	8.6	8.2	10.2	9.6	9.2
2.	100 m aralyga ylgamak (s)	15.2	14.6	14.2	17.0	16.2	15.8
3.	2000 m aralyga kross ylgamak (min., sek)	10.20	9.35	9.10	12.40	11.0	10.20
4.	Granaty uzaga zyňmak (500 gr	26	32	37	16	20	24

	gyzlar, 700gr oglanlar) metr						
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	10	12	14	-	-	-
6.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	-	-	-	22	26	30
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	370	410	450	300	340	360
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	115	130	140	100	115	125
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	175	195	215	155	170	185
10.	16 kg agramly daşy götermek (gezek sany)	6	8	10	-	-	-
11	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

- 1) şu tablisanyň başynjy böleginde görkezilen görkezijiler gyzlara degişli däldir;
- 2) şu tablisanyň altynjy böleginde görkezilen görkezijiler oganlara degişli däldir.

**IV BAP. TÜRKMENISTANYŇ HÜNÄR-TEHNIKI, ORTA HÜNÄR WE
ÝOKARY HÜNÄR BILIMI EDARALARYŇ TALYPLARY ÜÇIN ÝERINE
ÝETIRILMEGI HÖKMANY BOLAN BEDEN TAÝÝARLYGYNYŇ
ÖLÇEG TALAPLARY**

**1-3-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary
(ERKEKLER)**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		1-2 ýyllar			3 ýyl		
		3	4	5	3	4	5
1.	100 m aralyga ylgamak (sek)	15.0	14.4	14.0	15.0	14.6	14.2
2.	2 km aralyga ylgamak (min,sek)	10.00	9.25	9.00	10.30	10.00	9.30

3	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	11	13	15	9	10	12
4	16 kg. agramly daşy götermek (gezek sany)	8	10	12	7	9	11
5	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	375	415	455	350	400	430
6	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	180	200	220	175	197	215
7	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	120	135	145	115	130	140
8	Granaty uzaga zyňmak (700gr oglanlar) metr	27	33	38	25	30	36
9	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

**1-3-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary
(ZENANLAR)**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		1-2 ýyllar			3 ýyl		
		3	4	5	3	4	5
1.	100 m aralyga ylgamak (sek)	16.8	16.0	15.6	17.0	16.2	15.4
2.	2000 m aralyga ylgamak (min., sek)	12.35	11.50	10.10	12.40	12.10	10.15
3.	Granaty uzaga zyňmak (500 gr gyzlar) metr	17	21	25	16	20	24
4.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	23	27	31	22	26	30
5.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	305	345	365	300	340	360

6.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	105	120	130	100	115	125
7.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	160	175	190	155	170	185
8.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

**4-5-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary
(ERKEKLER)**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		4 ýyl			5 ýyl		
		3	4	5	3	4	5
1.	3 km aralyga ylgamak (min, sek)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2	Turnikde göwräňi çekmek (gezek sany)	4	6	9	4	5	8
3.	16 kg agramly daşy götermek (gezek sany)	20	30	40	20	30	40
4.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	220	225	235	210	215	225
5.	700 g agramly sport enjamyny (snaryad) uzaga zyňmak (m)	31	33	36	30	32	35
6	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

**4-5-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça
ölçeg talaplary
(ZENANLAR)**

T/b	Barlag synaglary	Görkezijiler					
		4 ýyl			5 ýyl		
		3	4	5	3	4	5
1.	2 km aralyga ylgamak (min,s)	12.45	12.35	12.00	13.15	13.00	12.30

2.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	6	8	12	6	8	12
3.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	160	170	185	150	165	180
4.	Arkan ýatan ýagdaýynda göwräni galdyrmak (1 min gezek sany)	30	35	45	25	30	40
5.	500 g agramly sport enjamyny (snarýad) uzaga zyňmak (m)	13	16	19	-	-	-
6.	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)	Wagty hasaba almazdan					

Bellik:

1) şu tablisanyň başınjı böleginde görkezilen görkezijiler 5-nji ýyl talyplara degişli dälär.

**Okaýanlar üçin ýerine ýetirilmegi hökmany bolan beden taýýarlygynyň
ölçeg talaplaryna goşundy**

Synaglaryň netijeleriniň ýazgy beýany

1. Synagyň geçirilen senesi _____
2. Bilim edaranyň ady _____
3. Synaga gatnaşan synpyň ýa-da toparyň belgisi _____

T/b	Synaga gatnaşanyň familiýasy, ady, atasynyň ady	Görkezijileriň ady we olaryň netijeleri										
		60 m aralyga ylgamak (s)	100 m aralyga ylgamak (s)	2000 m aralyga kross ylgamak (min., sek)	Granaty uzaga zyňmak (500 gr gyzlar, 700gr oglanlar) metr	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (direg beýikligi 90 sm)	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (sm)	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	16 kg agramly daşy götermek (gezek sany)	Suwda erkin ýüzmek (aralyk 25,50 m)
1.	Berdiýew A.K.											
2.	Aşyrow B.D.											
3.	Myradow G.B.											
4.	Kasymow A.A.											
5.	Merdanow S.P.											
6.	Gurbanowa A.K.											
7.	Ýazyýewa B.M.											
8.	Annaýew B.M.											

Synagy geçiren mugallymyň _____
(familiýasy, ady, atasynyň ady)

goly _____