

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

"Kiritdi"
O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori
R. Matkarimov
" _____ 2024-y

"Kelishildi"
O'zbekiston Respublikasi
Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi
_____ 2024-y

"Tasdiqlayman"
O'zbekiston Respublikasi
Sport vaziri o'rinbosari
Sh. Maxmudov
_____ 2024-y

**IJODIY (KASBIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONI**

61010200 - Sport faoliyati (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og'ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog'li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog' chang'isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo'l jangi, ayollar kurashi), kunduzgi va sirtqi ta'lim yo'nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kunduzgi ta'lim yo'nalishi uchun.

CHIRCHIQ – 2024

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma‘qullangan. 2024 yil 29 fevral dagi 7 -sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish hamd natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me‘yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” **PF-5924-son farmoni**, 2021-yil 24-dekabrda “Davlat oliy ta‘lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” **PQ-60-son qarori**, 2022-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus va Fargona filiallaridagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Mazkur dasturlarni tuzishda sport assosatsiyalar, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablar va sport maktablar takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dasturda **kunduzgi va sirtqi ta‘lim** shaklining 61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rum kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport) kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SAMBO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	Yiqilish qoidalari. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (6 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Muvozanatdan chiqarib tashlash (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Muvozanatdan chiqarib oldidan chalib tashlash (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	Yoqa va yengidan ushlab, bir oyoqni ilib ko'tarib tashlash (6 ball)	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Yoqa va yengidan	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

	ushlab oyoq ichidan ilib tashlash (6 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Ikkala qo'lni ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Ko'krakdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5	4,4-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Orqadan chalib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Yelkalardan oshirib	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	tashlash (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterdagi usullar: Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish (4 ball)	4-3,1	3-2,1	2-1,1	1-0,1	0
		Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlar bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
13.	Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (har biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Harakat texnik jixatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Harakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi.	Harakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri harakatlarga 1 ball dan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

<i>No</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
1.	Yiqilish qoidalar. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Muvozanatdan chiqarib tashlash (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Muvozanatdan chiqarib oldidan chalib tashlash (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	Yoqa va yengidan ushlab, bir oyoqni ilib ko'tarib tashlash (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Yoqa va yengidan ushlab oyoq ichidan ilib tashlash (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Ikkala qo'lni ushlab	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	boshdan oshirib tashlash (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Ko'krakdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5 Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,4-3,1 Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1 Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Orqadan chalib tashlash (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Yelkalardan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Tik turgan holatdan	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterdagi usullar: Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish (4 ball)	4-3,1 Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3-2,1 Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2-1,1 Bo'sh ushlar bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1-0,1 Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
13.	Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (xar biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (9 ball)	9-6,8 Harakat texnik jixatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	6,7-4,5 Harakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	4,4-2,2 Harakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	2,1-0,1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga

qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abituriyent hisobiga hal etiladi.

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN SAMBO IXTISOSLIGIDAN KASBIY (UODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI**

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45°dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yorida tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abituriyent hisobiga hal etiladi.

Ayollar uchun

1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
		50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80
		15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya).	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh