

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 FIGURALI UCHISH IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar

YAKKALIK CHIQISH

QISQA DASTUR (2 daq. 20 son. $\pm$ 10 son.). Konkida uchuvchi qisqa dasturning barcha zaruriy elementlarini bajarishi kerak:

1. Aksel sakrash (maksimal 19 ball).
2. Istalgan sakrash turi (salxov, rittberger, tulup, flip, luts) (maksimal 19 ball).
3. Bir holatda zaklon, volchok yoki libela aylanishlar, almashinishsiz (sakrashga tayyorgarlik ko'rib kelinmasdan) (maksimal 19 ball).
4. Oyoqni faqat bir marta almashtirib (o'tirib, libelada, tik turgan holda xar-xil variantlar) bilan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda kamida 6 marotaba aylanish), (maksimal 19 ball).
5. Bittalik raqs qadamlari: to'g'ri chiziqda, aylana bo'ylab yoki serpantinda butun muz maydonidan foydalangan holda (maksimal 17 ball).

1. Aksel sakrash (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Aniq chiqish bilan ikkitalik Aksel bajarildi	19 Ball
2	Havodagi yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan ikkitalik Aksel bajarildi	18 Ball
3	To'liq bo'lmagan aylanish yoki bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan ikkitalik Aksel bajarildi	17 Ball
4	Ikkitalik Aksel sakrashdan keyin ikki oyoqqa tushish (yiqilish, konkining tashqi tomoniga tushishi, troyka)	16 Ball
5	Bittalik Aksel xatosiz bajarildi	15 Ball
6	Havoda yaxshi bo'lmagan holatda yoki sakrash uchun uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan bittalik Aksel bajarildi	14 Ball
7	Yaxshi bo'lmagan uzunlik va balandlik bilan bittalik aksel bajarildi	13 Ball
8	To'liq bo'lmagan aylanish yoki bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan bittalik Aksel bajarildi	12 Ball
9	Konkining tashqi tomoniga tushishi yoki ikki oyoqqa tushish yoki troyka holati bilan bittalik Aksel bajarildi	11 Ball
10	Yiqilish bilan bittalik Aksel bajarildi	10 Ball
11	Yarim aylanishli sakrash xatosiz bajarildi	9 Ball
12	Ikki oyoqqa tushgan (konkining tashqi tomoniga tushishi) holda yarim sakrash bajarildi	8 Ball
13	Ikki oyoqqa tushgan (troyka) holda yarim sakrash bajarildi	7 Ball
14	Yarim aylanishli sakrash qo'l/oyoqning muzga tegishi bilan bajarildi	6 Ball
15	Yarim aylanishli sakrash yiqilish bilan bajarildi	5 Ball
16	Yarim aylanishli sakrash imitatsiyasi bajarildi	4 Ball
17	Yarim aylanishli sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi	3 Ball
18	Yarim aylanishli sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi	2 Ball
19	Sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi, lekin, sakrash amalga oshirilmadi	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

Istalgan sakrash turi (salxov, rittberger, tulup, filip, luts) (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Aniq chiqish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash turi bajarildi	19 Ball
2	Havoda yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi	18 Ball
3	To'liq bo'lmagan aylanish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi	17 Ball
4	Bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi	16 Ball
5	Ikki oyoqqa tushgan (konining tashqi tomoniga tushishi, troyka) holda istalgan uchtalik sakrash bajarildi	15 Ball
6	Ikki oyoqqa tushgan (yiqilish) holda istalgan uchtalik sakrash bajarildi	14 Ball
7	Istalgan turdagi ikkitalik sakrash xatosiz bajarildi	13 Ball
8	Havodagi yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	12 Ball
9	Yaxshi bo'lmagan uzunlik va balandlik bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	11 Ball
10	To'liq bo'lmagan aylanish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	10 Ball
11	Bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	9 Ball
12	Konining tashqi tomoniga tushishi bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	8 Ball
13	Ikki oyoqqa tushish yoki troyka holati bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi	7 Ball
14	Istalgan turdagi ikkitalik sakrash yiqilish bilan bajarildi	6 Ball
15	Istalgan turdagi bittalik sakrash xatosiz bajarildi	5 Ball
16	Ikki oyoqqa tushgan (konining tashqi tomoniga tushishi, troyka) holda istalgan sakrash turi bajarildi	4 Ball
17	Istalgan sakrash turi yiqilish bilan bajarildi	3 Ball
18	Bitta aylanishli sakrash va u uchun tayyorgarlik bajarildi	2 Ball
19	Sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi, lekin, sakrash amalga oshirilmadi	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

2. Bir holatda zaklon, valchok yoki libela usulida aylanish, almashinishsiz (sakrash uchun tayyorgarlik ko'rib kelmasdan) (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Bir holatda 8 ta aylanish bajarildi	19 Ball
2	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 8 aylanish bajarildi	18 Ball
3	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 8 aylanish bajarildi	17 Ball
4	Yiqilish bilan bir holatda 8 ta aylanish bajarildi	16 Ball
5	Bir holatda 6-7 ta aylanish bajarildi	15 Ball
6	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 6-7 aylanish bajarildi	14 Ball
7	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 6-7 aylanish bajarildi	13 Ball
8	Yiqilish bilan bir holatda 6-7 ta aylanish bajarildi	12 Ball
9	Bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi	11 Ball
10	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 4-5 aylanish bajarildi	10 Ball
11	Yiqilish bilan bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi	9 Ball
12	Bir holatda 2-3 ta aylanish bajarildi	8 Ball
13	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 2-3 aylanish bajarildi	7 Ball
14	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 2-3 aylanish bajarildi	6 Ball
15	Yiqilish bilan bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi	5 Ball
16	Bir holatda 1 ta yoki undan kam aylanish bajarildi	4 Ball

17	Bir holatda 1 ta yoki undan kam aylanish muvozanatni qo'pol buzilishi / umumiy og'irlik markazini yo'qolishi / yiqilish bilan bajarildi	3 Ball
18	Bir holatda yiqilish bilan bir yoki undan kam aylanish bajarildi	2 Ball
19	Bir holatda aylanishga urinish bajarildi	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

3. Oyoqni faqat bir marta almashtirish (o'tirib, libelada, tik turgan holda har qanday variantlar) bilan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda kamida 6 marotaba aylanish), (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi (har bir oyoqda 6 marta aylanish)	19 Ball
2	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishi yoki yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 6 marta aylanish) bajarildi	18 Ball
3	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish)	17 Ball
4	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish) bajarildi	16 Ball
5	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish) bajarildi	15 Ball
6	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish)	14 Ball
7	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish) bajarildi	13 Ball
8	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish) bajarildi	12 Ball
9	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi (har bir oyoqda xar xil sondagi aylanishlar)	11 Ball
10	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda xar xil sondagi aylanishlar) bajarildi	10 Ball
11	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda xar xil sondagi aylanishlar) bajarildi	9 Ball
12	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi (har bir oyoqda 1 marta aylanish)	8 Ball
13	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 1 marta aylanish) bajarildi	7 Ball
14	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 1 marta aylanish) bajarildi	6 Ball
15	Bir oyog'ida kamida 3 ta aylanishni bajarildi, ikkinchisida esa faqat aylanishga urinish bo'ldi	5 Ball
16	Bir oyog'ida kamida 3 ta aylanishni bajarildi, ikkinchisida esa aylanishga urinish bo'lmadi	4 Ball
17	Ikki oyoqda aylanish amalga oshirildi	3 Ball
18	Aylanishga tayyorgarlik va kirish amalga oshirildi	2 Ball
19	Aylanishga faqatgina tayyorgarlik amalga oshirildi	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

4. Bittalik raqs qadamlari: to'g'ri chiziqda, aylana bo'ylab yoki serpantinda butun muz maydonidan foydalangan holda (maksimal 17 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ball
1	Yo'lakda 8-10 qadam bajarildi	17 Ball
2	Yo'lakda 8-10 qadamning noaniqlik bilan bajarilishi; elementlar orasida biridan ikkinchisiga bir tekis o'tishning yo'qligi	16 Ball
3	Yo'lakda qadamlarni bajarishda xar xillikni yo'qligi bilan 8-10 qadam bajarildi; qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzulishi	15 Ball
4	Yo'lakda qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzulishi bilan 8-10 qadam bajarildi	14 Ball
5	Muvozanatning qo'pol buzilishi bilan yo'lakda 8-10 qadam bajarildi	13 Ball
6	Yo'lakda 8-10 qadam yiqilish bilan bajarildi	12 Ball
7	Yo'lakda 5-7 qadam bajarildi	11 Ball
8	Yo'lakda 5-7 qadamning noaniqlik bilan bajarilishi	10 Ball
9	Yo'lakda 5-7 qadamning elementlar orasida biridan ikkinchisiga bir tekis o'tishning yo'qligi	9 Ball
10	Yo'lakda qadamlarni bajarishda xar xillikni yo'qligi bilan 5-7 qadam bajarildi; qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzilishi	8 Ball
11	Yo'lakda muvozanatni qo'pol buzilishi / yiqilish bilan bog'liq 5-7 ta qadam bajarildi	7 Ball
12	Yo'lakda 4 tadan kamroq qadam bajarildi	6 Ball
13	Yo'lakda muvozanatni qo'pol buzilishi bilan 4 tadan kamroq qadam bajarildi	5 Ball
14	Yo'lakda yiqilish bilan bog'liq 4 ta qadam bajarildi	4 Ball
15	Yo'lakda 2 ta qadam bajarildi	3 ball
16	1 ta qadam bajarildi	2 Ball
17	Qadamlar bajarishga urinish bo'ldi	1 Ball
18	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **FIGURALI UCHISH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

№	Normativ mazmuni	Natija		Ball
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan deysinib uzunlikka sakrash. Test figurali uchuvchilarning tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: sinovdan o'tayotgan start chizigi'da oldinga qaragan holda, start chizig'ini bosmasdan turadi. Oyoqlarni yelka kengligida qo'ygan holda, bir necha marta tizzalarni yengil bukib-yozib, qo'llarini oldinga va orqaga silkitib, maksimal darajada oldinga sakraydi va ikki oyog'ida yerga qo'nadi. Start chizig'iga nisbatan sportchi tanasining eng yaqin qismi sakrab tushilgan masofa hisoblanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi. Natija santimetrlarda qayd qilinadi.	2,20 va undan ko'p	2,00 va undan ko'p 1,99	21,0
		2,19	1,98	20,7
		2,18	1,97	20,4
		2,17	1,96	20,1
		2,16	1,95	19,8
		2,15	1,94	19,5
		2,14	1,93	19,2
		2,13	1,92	18,9
		2,12	1,91	18,6
		2,11	1,90	18,3
		2,10	1,89	18,0
		2,09	1,88	17,7
		2,08	1,87	17,4
		2,07	1,86	17,1
		2,06	1,85	16,8
		2,05	1,84	16,5
		2,04	1,83	16,2
		2,03	1,82	15,9
		2,02	1,81	15,6
		2,01	1,80	15,3
		2,00	1,79	15,0
		1,99	1,78	14,7
		1,98	1,77	14,4
		1,97	1,76	14,1
		1,96	1,75	13,8
		1,95	1,74	13,5
		1,94	1,73	13,2
		1,93	1,72	12,9
		1,92	1,71	12,6
		1,91	1,70	12,3
		1,90	1,69	12,0
		1,89	1,68	11,7
		1,88	1,67	11,4
		1,87	1,66	11,1
		1,86	1,65	10,8
		1,85	1,64	10,5
		1,84	1,63	10,2
		1,83	1,62	9,9
		1,82	1,61	9,6
		1,81	1,60	9,3
		1,80	1,59	9,0
		1,79	1,58	8,7
		1,78	1,57	8,4
				8,1

		1,77	1,56	7,8
		1,76	1,55	7,5
		1,75	1,54	7,2
		1,74	1,53	6,9
		1,73	1,52	6,6
		1,72	1,51	6,3
		1,71	1,50	6,0
		1,70	1,49	5,7
		1,69	1,48	5,4
		1,68	1,47	5,1
		1,67	1,46	4,8
		1,66	1,45	4,5
		1,65	1,44	4,2
		1,64	1,43	3,9
		1,63	1,42	3,6
		1,62	1,41	3,3
		1,61	1,40	3,0
		1,60	1,39	2,7
		1,59	1,38	2,4
		1,58	1,37	2,1
		1,57	1,36	1,8
		1,56	1,35	1,5
		1,55	1,34	1,2
		1,54	1,33	0,9
		1,53	1,32	0,6
		1,52	1,31	0,3
		1,51	1,30 va	0,0
		1,50 va undan kam	undan kam	
2	3x 10 metr ga mokkisimon yugurish. Sportchining tezkor-kuch sifatini aniqlab beradi. Bajarilishi: sportchi start chizig'ida turadi. Signal bilan sportchi 3 marta 10 metrlik masofani to'xtamasdan maksimal tezlikda yugurib borib-kelib bosib o'tadi. Har bir chiziq oyoq bilan bosilishi zarur. Natija soniyada va millisoniyalarda qayd etiladi. Bitta urinish beriladi.	8,1 va undan kam	9,1 va undan kam	21
		8,2		20
		8,3	9,2	19
		8,4	9,3	18
		8,5	9,4	17
		8,6	9,5	16
		8,7	9,6	15
		8,8	9,7	14
		8,9	9,8	13
		9,0	9,9	12
		9,1	10,0	11
		9,2	10,1	10
		9,3	10,2	9
		9,4	10,3	8
		9,5	10,4	7
		9,6	10,5	6
		9,7	10,6	5
		9,8	10,7	4
		9,9	10,8	3
		10,0	10,9	2
		10,1	11,0	1
		10,2 va undan ko'p	11,1	0
			11,2 va undan	

			ko'p	
3	Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish. Sportchi tanasi egiluvchanlik darajasi aniqlanadi. Bajarilishi: Tik turgan holda to'g'irlangan oyoqlarda oldinga egilish dastlabki holat bo'yicha: Skameykada tik turish, oyoqlar tizalari tekislangan, oyoq kaftlari bir biriga parallel joylashgan. Signal bo'yicha tanani sekinlik bilan maksimal pastga qarata egadi. Mashqni bajarishda tizzalarni bukish man etiladi. Natija santimetrda qayd etiladi.	21 va undan ko'p	21 va undan ko'p	21
		20	20	20
		19	19	19
		18	18	18
		17	17	17
		16	16	16
		15	15	15
		14	14	14
		13	13	13
		12	12	12
		11	11	11
		10	10	10
		9	9	9
		8	8	8
		7	7	7
		6	6	6
		5	5	5
		4	4	4
		3	3	3
		2	2	2
		1	1	1
		0	0	0

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh