

**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 **OO'L JANGI** 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 qoidalarini<br>Chap tomonga,<br>o'ng tomonga va<br>orqaga (6 ball)    | Baland sakrash, yerga<br>yumshoq tushish, harakat<br>texnik jixatdan to'g'ri va<br>aniq bajarildi. | Sakrash yetarlicha baland<br>emas, bosh yerga tekkan<br>holda yiqilish.                                                               | Yon tomonlarga yiqilish.<br>Bel bilan gilamga urilish.                                                                     | Harakat texnik<br>jixatdan noto'g'ri<br>bajarildi.                     | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi.      |
| 2. | Ikkala qo'lni ushlab<br>boshdan oshirib<br>tashlash (9 ball)                   | 9-6,8<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, yuqori sur'atda katta<br>amplituda bilan bajarildi.      | 6,7-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, lekin kichik<br>amplituda bilan bajarildi.<br>Kurashchi harakatlari<br>o'rtacha sur'atda. | 4,4-2,2<br>Tashlash bo'sh ushlab va<br>kichik amplituda bilan<br>bajarildi. Kurashchi<br>harakatlari o'rtacha<br>sur'atda. | 2,1-0,1<br>Texnik harakatlar<br>axamiyatli xatolar<br>bilan bajarildi. | 0<br>Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi. |
| 3. | Ikki oyoqdan ushlab<br>ko'tarib tashlash<br>(5 ball)                           | 5-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, yuqori sur'atda katta<br>amplituda bilan bajarildi.      | 4,4-3,1<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, lekin kichik<br>amplituda bilan bajarildi.<br>Kurashchi harakatlari<br>o'rtacha sur'atda. | 3-1,6<br>Tashlash bo'sh ushlab va<br>kichik amplituda bilan<br>bajarildi. Kurashchi<br>harakatlari o'rtacha<br>sur'atda.   | 1,5-0,1<br>Texnik harakatlar<br>axamiyatli xatolar<br>bilan bajarildi. | 0<br>Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi. |
| 4. | Tik turgan holatdan<br>qo'lga sakrab og'ritish<br>usulini bajarish (9<br>ball) | 9-6,8<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, yuqori sur'atda katta<br>amplituda bilan bajarildi.      | 6,7-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab<br>bilan, lekin kichik<br>amplituda bilan bajarildi.<br>Kurashchi harakatlari<br>o'rtacha sur'atda. | 4,4-2,2<br>Tashlash bo'sh ushlab va<br>kichik amplituda bilan<br>bajarildi. Kurashchi<br>harakatlari o'rtacha<br>sur'atda. | 2,1-0,1<br>Texnik harakatlar<br>axamiyatli xatolar<br>bilan bajarildi. | 0<br>Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi. |
|    | Qo'l va oyoq                                                                   | 6-4,6                                                                                              | 4,5-3,1                                                                                                                               | 3-1,6                                                                                                                      | 1,5-0,1                                                                | 0                                         |

|    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 5. | kompleks usullar:<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba<br>(6 ball)                                                 | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                                                                                  | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .                                                                                     | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bomaydi                                                                                          | Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.            | Texnik harakatlar bajarilmadi.      |
| 6. | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba<br>(9 ball)           | 9-6,8<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.           | 6,7-4,5<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .                                                                          | 4,4-2,2<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi                                      | 2,1-0,1<br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 7. | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba<br>(9 ball) | 9-6,8<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | 6,7-4,5<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi . | 4,4-2,2<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi , oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi | 2,1-0,1<br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
|    | Raqibni Qo'lda bosh                                                                                                                                                   | 5-4,5                                                                                                                                                                                                                                        | 4,4-3,1                                                                                                                                                                                        | 3-1,6                                                                                                                                                                                               | 1,5-0,1                                                 | 0                                   |

|     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 8.  | qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba<br><b>(5 ball)</b> | Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi | Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat bosh qismiga yetib bormaydi     | Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba to'g'ri bajarilmaydi va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat bosh qismiga yetib bormaydi | Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.          | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 9.  | Qo'l va kurash kompleks usullar: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash<br><b>(9 ball)</b>          | <b>9-6,8</b>                                                                                                                                                                                    | <b>6,7-4,5</b>                                                                                                                                                                        | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                                                                                                         | <b>2,1-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                              | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                                                              | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda.                               | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                   | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10. | Klinch holatida qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash<br><b>(9 ball)</b>                           | <b>9-6,8</b>                                                                                                                                                                                    | <b>6,7-4,5</b>                                                                                                                                                                        | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                                                                                                         | <b>2,1-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                              | Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                                                              | Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda. | Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba kuchsiz va va yelkadan oshirib tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                   | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 11. | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda aylanma 2 zarba va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitish<br><b>(6 ball)</b>                    | <b>6-4,6</b>                                                                                                                                                                                    | <b>4,5-3,1</b>                                                                                                                                                                        | <b>3-1,6</b>                                                                                                                                                                                           | <b>1,5-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                              | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda aylanma 2 zarba va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitish harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                                       | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda aylanma 2 zarba aniq va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitishda tezlik yo'qligi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda                | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan, chap qo'lda aylanma 2 zarba noaniq va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitishda tezlik yo'qligi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda                               | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|     |                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                       |                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 12. | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitish (zatsep) <b>(6 ball)</b>                                          | <b>6-4,6</b>                                                                                                             | <b>4,5-3,1</b>                                                                                                                                   | <b>3-1,6</b>                                                                                                                                 | <b>1,5-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                          | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitish harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitishda usul bajarishda nomutanosiblik. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba noaniq, raqibni chalib yiqitishda usul noaniq bajarish. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 13. | Parterdagi usullar: Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish <b>(4 ball)</b>                                                             | <b>4-3,1</b>                                                                                                             | <b>3-2,1</b>                                                                                                                                     | <b>2-1,1</b>                                                                                                                                 | <b>1-0,1</b>                                          | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                          | Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi               | Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.                                                    | Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                              | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 14. | Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (har biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) <b>(9 ball)</b> | <b>9-6,8</b>                                                                                                             | <b>6,7-4,5</b>                                                                                                                                   | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                                               | <b>2,1-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                          | 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, ushlab 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 xarakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

| №  | Normativlar                                                                                                                                   | Ballar                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                  |                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                                                               | 6-4,6                                                                                                                                                                | 4,5-3,1                                                                                                                   | 3-1,6                                                                                                                | 1,5-0,1                                                          | 0                                   |
| 1. | <b>Yiqilish qoidalar.</b><br>Chap tomonga,<br>o'ng tomonga va<br>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. | <b>Ikkala qo'lni ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)</b>                                                                                 | 9-6,8<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                                                                              | 6,7-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 4,4-2,2<br>Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.       | 2,1-0,1<br>Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 3. | <b>Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)</b>                                                                                         | 5-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                                                                              | 4,4-3,1<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 3-1,6<br>Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.         | 1,5-0,1<br>Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 4. | <b>Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)</b>                                                                  | 9-6,8<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                                                                              | 6,7-4,5<br>Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 4,4-2,2<br>Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.       | 2,1-0,1<br>Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 5. | <b><u>Qo'l va oyoq kompleks usullar:</u></b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (6 ball) | 6-4,6<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | 4,5-3,1<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .     | 3-1,6<br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi | 1,5-0,1<br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.          | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 6. | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba<br><b>(9 ball)</b>           | <b>9-6,8</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.           | <b>6,7-4,5</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi .                     | <b>4,4-2,2</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi                                                  | <b>2,1-0,1</b><br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi. | <b>0</b><br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 7. | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba<br><b>(9 ball)</b> | <b>9-6,8</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | <b>6,7-4,5</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi . | <b>4,4-2,2</b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi , oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi             | <b>2,1-0,1</b><br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi. | <b>0</b><br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 8. | Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba<br><b>(5 ball)</b>             | <b>5-4,5</b><br>Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi                                     | <b>4,4-3,1</b><br>Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat bosh qismiga yetib bormaydi   | <b>3-1,6</b><br>Raqibni Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbasiga chap berib, o'ng qo'lda bosh qismiga bir zarba to'g'ri bajarilmaydi va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba harakat bosh qismiga yetib bormaydi | <b>1,5-0,1</b><br>Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi. | <b>0</b><br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 9. | <b><u>Qo'l va kurash</u></b>                                                                                                                                                 | <b>9-6,8</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6,7-4,5</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>2,1-0,1</b>                                                 | <b>0</b>                                   |

|     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     | <b><u>kompleks usullar:</u></b><br>Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash<br>(9 ball) | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                         | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda.                                | Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                                  | Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10. | Klinch holatida qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash<br>(9 ball)                    | <b>9-6,8</b>                                                                                                                                               | <b>6,7-4,5</b>                                                                                                                                                                         | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                                                                                        | <b>2,1-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                | Qo 'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.                        | Qo 'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda. | Qo 'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba kuchsiz va va yelkadan oshirib tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 11. | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan , chap qo'lda aylanma 2 zarba va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitish<br>(6 ball)            | <b>6-4,6</b>                                                                                                                                               | <b>4,5-3,1</b>                                                                                                                                                                         | <b>3-1,6</b>                                                                                                                                                                          | <b>1,5-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan , chap qo'lda aylanma 2 zarba va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitish harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan , chap qo'lda aylanma 2 zarba aniq va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitishda tezlik yo'qligi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda                | Bosh qismiga o'ng qo'lda to'g'ridan , chap qo'lda aylanma 2 zarba noaniq va bir oyoqdan ushlab chalib yiqitishda tezlik yo'qligi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda             | Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 12. | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitish (zatsep)<br>(6 ball)                                    | <b>6-4,6</b>                                                                                                                                               | <b>4,5-3,1</b>                                                                                                                                                                         | <b>3-1,6</b>                                                                                                                                                                          | <b>1,5-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitish harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi                                   | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba , raqibni chalib yiqitishda usul bajarihda nomutanosiblik. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda                                        | Bosh qismiga qo'lda to'g'ridan ikkilik zarba noaniq, raqibni chalib yiqitishda usul noaniq bajarih. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda                                           | Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|     |                                                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                       |                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 13. | <b>Parterdagi usullar:</b><br>Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish<br>(4 ball)                                                          | <b>4-3,1</b>                                                                                                | <b>3-2,1</b>                                                                                         | <b>2-1,1</b>                                                                                                     | <b>1-0,1</b>                                          | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                             | Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.       | Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 14. | <b>Parterdagi usullar:</b><br>Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (har biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (9 ball) | <b>9-6,8</b>                                                                                                | <b>6,7-4,5</b>                                                                                       | <b>4,4-2,2</b>                                                                                                   | <b>2,1-0,1</b>                                        | <b>0</b>                       |
|     |                                                                                                                                             | 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. |
|     |                                                                                                                                             | 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. |

**Izoh:** Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash 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 QO'L JANGI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY  
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

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

**Erkaklar**

|   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |          |          |          |      |                                                                                                                                           |          |          |          |     |                                                                     |          |          |          |      |                                                |          |          |          |     |                    |          |          |          |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|------|------------------------------------------------|----------|----------|----------|-----|--------------------|----------|----------|----------|------|
| 1 | Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta) | <b>21-16</b>                                                                                                                                                                      |          |          |          |      | <b>15-11</b>                                                                                                                              |          |          |          |     | <b>10-6</b>                                                         |          |          |          |      | <b>5-1</b>                                     |          |          |          |     | <b>0</b>           |          |          |          |      |
|   |                                                                                                                                                               | 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 axamiyatli xatolar bilan bajarildi. |          |          |          |     | Mashq bajarilmadi. |          |          |          |      |
|   | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar                                                                                                      | <b>0-5</b>                                                                                                                                                                        |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                                                                                                                |          |          |          |     | <b>0-5</b>                                                          |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                     |          |          |          |     | <b>0-5</b>         |          |          |          |      |
| 2 | Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)                                                                                             | <b>vazn</b>                                                                                                                                                                       |          |          |          |      | <b>vazn</b>                                                                                                                               |          |          |          |     | <b>vazn</b>                                                         |          |          |          |      | <b>vazn</b>                                    |          |          |          |     | <b>vazn</b>        |          |          |          |      |
|   |                                                                                                                                                               | 62 gacha                                                                                                                                                                          | 73 gacha | 88 gacha | 97 gacha | +97  | 62 gacha                                                                                                                                  | 73 gacha | 88 gacha | 97 gacha | +97 | 62 gacha                                                            | 73 gacha | 88 gacha | 97 gacha | +97  | 62 gacha                                       | 73 gacha | 88 gacha | 97 gacha | +97 | 62 gacha           | 73 gacha | 88 gacha | 97 gacha | +97  |
|   |                                                                                                                                                               | 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                                                                                                      | <b>0-5</b>                                                                                                                                                                        |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                                                                                                                |          |          |          |     | <b>0-5</b>                                                          |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                     |          |          |          |     | <b>0-5</b>         |          |          |          |      |
| 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                                                                                                      | <b>0-5</b>                                                                                                                                                                        |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                                                                                                                |          |          |          |     | <b>0-5</b>                                                          |          |          |          |      | <b>0-5</b>                                     |          |          |          |     | <b>0-5</b>         |          |          |          |      |

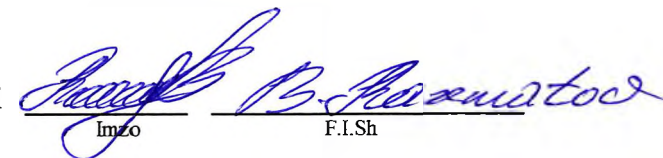
**Izoh:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan;) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni 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.

|    |                                                                                                                                                                | 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 axamiyatli xatolar bilan bajarildi. |          |          |          |           | Mashq bajarilmadi. |          |          |          |           |
| 1. | Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta). | 0-5                                                                                                                                                                               |          |          |          |           | 0-5                                                                                                                                       |          |          |          |           | 0-5                                                                 |          |          |          |           | 0-5                                            |          |          |          |           | 0-5                |          |          |          |           |
| 2. | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.                                                                                                      | 0-5                                                                                                                                                                               |          |          |          |           | 0-5                                                                                                                                       |          |          |          |           | 0-5                                                                 |          |          |          |           | 0-5                                            |          |          |          |           | 0-5                |          |          |          |           |
|    | Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).                                                                                             | vazn                                                                                                                                                                              |          |          |          |           | vazn                                                                                                                                      |          |          |          |           | vazn                                                                |          |          |          |           | vazn                                           |          |          |          |           | vazn               |          |          |          |           |
|    |                                                                                                                                                                | 53 gacha                                                                                                                                                                          | 58 gacha | 64 gacha | 70 gacha | +70 gacha | 53 gacha                                                                                                                                  | 58 gacha | 64 gacha | 70 gacha | +70 gacha | 53 gacha                                                            | 58 gacha | 64 gacha | 70 gacha | +70 gacha | 53 gacha                                       | 58 gacha | 64 gacha | 70 gacha | +70 gacha | 53 gacha           | 58 gacha | 64 gacha | 70 gacha | +70 gacha |
|    |                                                                                                                                                                | 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     | 18,1      |
| 3. | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.                                                                                                      | 0-5                                                                                                                                                                               |          |          |          |           | 0-5                                                                                                                                       |          |          |          |           | 0-5                                                                 |          |          |          |           | 0-5                                            |          |          |          |           | 0-5                |          |          |          |           |
|    | 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     | 18,1      |

**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;) 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 etilad

Kafedra mudiri

  
Imzo F.I.Sh