

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.

MUNDARIJA

T/r	Ta'lim yo'nalishlari	Betlar
1.	Sport faoliyati: basketbol	3
2.	Sport faoliyati: boks	8
3.	Sport faoliyati: volebol	13
4.	Sport faoliyati: velosport	18
5.	Sport faoliyati: gimnastika	20
6.	Sport faoliyati: suzish	22
7.	Sport faoliyati: yengil atletika	30
8.	Sport faoliyati: gandbol (qo'l to'pi)	45
9.	Sport faoliyati: qilichbozlik	49
10.	Sport faoliyati: og'ir atletika	53
11.	Sport faoliyati: eshkak eshish	58
12.	Sport faoliyati: tennis	63
13.	Sport faoliyati: futbol	69
14.	Sport faoliyati: badiiy gimnastika	75
15.	Sport faoliyati: dzyudo	77
16.	Sport faoliyati: erkin-kursh	83
17.	Sport faoliyati: belbog'li kurash	94
18.	Sport faoliyati: takvondo WTF	101
19.	Sport faoliyati: sambo	105
20.	Sport faoliyati: kurash	113
21.	Sport faoliyati: sinxron suzish	117
22.	Sport faoliyati: badminton	121
23.	Sport faoliyati: yunon-rim kurashi	128
24.	Sport faoliyati: ot sporti	132
25.	Sport faoliyati: triatlon	136
26.	Sport faoliyati: biatlon	138
27.	Sport faoliyati: xokkey	140
28.	Sport faoliyati: regbi	147
29.	Sport faoliyati: shaxmat	151
30.	Sport faoliyati: karate WKF	161
31.	Sport faoliyati: tog' chang'isi	164
32.	Sport faoliyati: stol tennisi	170
33.	Sport faoliyati: figurali uchush	177
34.	Sport faoliyati: chim ustida xokkey	184
35.	Sport faoliyati: kik boks	191
36.	Sport faoliyati: mini futbol	196
37.	Sport faoliyati: kamondan otish	201
38.	Sport faoliyati: muay tay	204
39.	Sport faoliyati: kibersport	209
40.	Sport faoliyati: suv polosi	216
41.	Sport faoliyati: akademik eshkak eshish	220
42.	Sport faoliyati: zamonaviy besh kurash	223
43.	Sport faoliyati: bodybuilding va fitnes	226
44.	Sport faoliyati: snovbord	231
45.	Sport faoliyati: qo'l jangi	237
46.	Sport faoliyati: ayollar kurashi	247
47.	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport)	253

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN BASKETBOL IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

1-test: 1chi 2 ochkolik zonadan, 2chi 3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 10 marta to‘pni savatga tashlash (tushirilgan to‘plar soni va texnika baholanadi) imtixon oluvchining signalidan so‘ng bajariladi				2-test: Jarima chiziqdan 10 marta savatga to‘pni tashlash (tushirilgan to‘plar soni va texnika baholanadi) imtixon oluvchining signalidan so‘ng bajariladi				3-test: Maydonning o‘ng va chap yon chiziqlari bo‘ylab 3 tadan o‘rnatilgan fishkalararo to‘pni urib borib, u va bu savatga o‘ng tomondan o‘ng qo‘lda va chap tomondan chap qo‘l bilan to‘p tashlashdan so‘ng 1 marta jarima to‘pini tashlashni bajarish (vaqt va tushirilgan to‘plar soni baholanadi)				
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Umumiy ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Umumiy ball
								To‘plar soni	vaqt (sek.)			
10	20	0-10	30	10	18	0-10	28	5	27	25	0-10	35
9	18	0-10	28	9	17	0-10	27	4	27	20	0-10	30
8	16	0-10	26	8	15	0-10	25	3	27	15	0-10	25
7	14	0-10	24	7	13	0-10	23	2	27	10	0-10	20
6	12	0-10	22	6	11	0-10	21	1	27	5	0-10	15
5	10	0-10	20	5	9	0-10	19	0	27	0	0-10	10
4	8	0-10	18	4	7	0-10	17	0	27	0	0-10	0
3	6	0-10	16	3	4	0-10	14					
2	4	0-10	14	2	1	0-10	11					
1	2	0-10	12	1	0	0-10	10					

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

Erkaklar va ayollar uchun

1-test: 28 metrga “mokkisimon” tartibda 40 sek. ichida maksimal oraliqqa yugurish (m) (bosib o'tilgan masofa hisoblanadi)dagi			2-test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar barmoqlaridan o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadi		
Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball	Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball
196	180	30	35	30	33
195	179	29,4	34	29	31
194	178	28,8	33	28	29
193	177	28,2	32	27	27
192	176	27,6	31	26	25
191	175	27	30	25	23
190	174	26,4	29	24	21
189	173	25,8	28	23	19
188	172	25,2	27	22	17
187	171	24,6	26	21	15
186	170	24	25	20	13
185	169	23,4	24	19	11
184	168	22,8	23	18	9
183	167	22,2	22	17	7
182	166	21,6	21	16	5
181	167	21	20	15	3
180	166	20,4	19	14	1
179	165	19,8	18 va kam	13 va kam	0
178	164	19,2			
177	163	18,6			
176	162	18			
175	161	17,4			
174	160	16,8			
173	159	16,2			
172	158	15,6			
171	157	15			
170	156	14,4			
169	155	13,8			
168	154	13,2			
167	153	12,6			
166	152	12			
165	151	11,4			
164	150	10,8			

163	149	10,2			
162	148	9,6			
161	147	9			
160	146	8,4			
159	145	7,8			
158	143	7,2			
157	142	6,6			
156	141	6			
155	140	5,4			
154	139	4,8			
153	138	4,2			
152	137	3,6			
151	136	3			
150	135	2,4			
149	134	1,8			
148	133	1,2			
147	132	0,6			
146 dan yuqori	131 dan yuqori	0			

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

Ixtisoslik bo'yicha

Har bir test mashqi son, vaqt xamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 10 ball.

1-test – 20 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 30 ball.

1-test: 1chi 2 ochkolik zonadan, 2chi 3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 10 marta to'pni savatga tashlash (tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi) imtixon oluvchining signalidan so'ng bajariladi:

1. Oyoqlarni bukmasdan tik holatda to'p tashlash;
2. Oyoqlarni faqat bukib to'p tashlash;
3. Faqat testda belgilangan usulda to'p tashlamasa;
4. To'pni qo'l kafti bilan tashlash;
5. To'pni ikkinchi qo'l yordamida ushlamasdan tashlash;
6. Gavdani orqaga bukmasdan tashlash;
7. Oyoq va qo'llarning bir vaqtda bukilib yozilmasligi;
8. Chiziqni bosib to'p tashlash;
9. Yon tomonlama turib to'p tashlash;
10. Bosh ortidan to'p tashlash.

***Izoh:** To'p tashlash boshlash imtixon oluvchining signalidan so'ng bajariladi. To'pni savatga tashlash 3 soniya ichida amalga oshirilishi kerak. Chegaralangan chiziqni bosib to'p tashlansa, qayta takrorlash xuquqi berilmaydi, tushirilgan to'p hisobga olinmaydi.*

2-test – 18 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 28 ball.

2-test: Jarima chiziqdan 10 marta savatga to'pni tashlash (tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi) imtixon oluvchining signalidan so'ng bajariladi:

1. Oyoqlarni bukmasdan tik holatda to'p tashlash;
2. Oyoqlarni faqat bukib to'p tashlash;
3. Faqat testda belgilangan usulda to'p tashlamasa;
4. To'pni qo'l kafti bilan tashlash;
5. To'pni ikkinchi qo'l yordamida ushlamasdan tashlash;
6. Gavdani orqaga bukmasdan tashlash;
7. Oyoq va qo'llarning bir vaqtda bukilib yozilmasligi;
8. Chiziqni bosib to'p tashlash;
9. Yon tomonlama turib to'p tashlash;
10. Bosh ortidan to'p tashlash.

***Izoh:** To'p tashlash boshlash imtixon oluvchining signalidan so'ng bajariladi. To'pni savatga tashlash 5 soniya ichida amalga oshirilishi kerak. Chegaralangan chiziqni bosib to'p tashlansa, qayta takrorlash xuquqi berilmaydi, tushirilgan to'p hisobga olinmaydi.*

3-test – 25 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 35 ball.

3-test: Maydonning o'ng va chap yon chiziqlari bo'ylab 3 tadan o'rnatilgan fishkalararo to'pni urib borib, u va bu savatga o'ng tomondan o'ng qo'lda va chap tomondan chap qo'l bilan to'p tashlashdan so'ng 1 marta jarima to'pini tashlashni bajarish (vaqt va tushirilgan to'plar soni baholanadi (5 marta))dagi texnik xatolar:

1. Signaldan oldin startdan chiqib ketish;
2. Fishkalararo o'tganda faqat o'ng qo'lda to'pni urib yurish;
3. Fishkalararo o'tganda faqat chap qo'lda to'pni urib yurish;
4. Shchit tagiga etib bormasdan, ikki qadamni bajarmasdan to'p tashlash;
5. O'ng tomondan o'ng qo'lda, chap tomondan chap qo'lda to'p tashlamasa;
6. To'pni baland sapchitib olib yurish;
7. To'pni ikki qo'lda urib yurish;

8. Shchitdan qatgan to'pni ilib, o'sha tomondan qayta tashlash;
9. Sakramasdan to'p tashlash;
10. To'rtinchi to'p tashlashdan so'ng beshinchi to'p tashlashga to'pni urib yurmasdan olib borish.

Izoh: Testni boshlash imtixon oluvchining signalidan so'ng bajariladi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha

1-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 30 ball.

1-test: 28 metrga "mökkisimon" tartibda 40 sek. ichida maksimal oraliqqa yugurish (m) (bosib o'tilgan masofa hisoblanadi)dagi texnik xatolar:

1. Yuqori startdan, imtihonchining signaliga binoan, old tomondan oldingi chiziqqa qarab amalga oshiriladi, oyoq bilan chiziqlarga tegish majburiydir;
2. Signaldan oldin startdan chiqib ketish mumkin emas.

2-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 33 ball.

2-test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadigan testdagi texnik xatolar.

1. Signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkazishi kerak;
2. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi;
3. Sakrashda ikki marta sapchib sakraganda test to'xtatiladi;
4. Uzoq vaqt o'tirib sakrashga tayyorlanganda test to'xtatiladi;
5. Sakrab ikki qo'lab to'pga tekkazish soni aniqlanadi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. 1 va 2 testlarni bajarish uchun faqat bir marta imkoniyat beriladi.
3. Barcha test natijalarining maksimal bali – 63.

Kafedra mudiri

Imzo

Borael N
F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BOKS** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. “Soya bilan jang”da boksning texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik va taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal – **24 ball**.
Bitta texnik yoki taktik harakat noto'g'ri bajarilgan, yoki bajarilmagan taqdirda quyidagi ballar **olib tashlanadi**:

- 1) chalg'ituvchi harakatlar - 2 ball.
- 2) masofa manyovri -2 ball.
- 3) frontal manyovr - 2 ball.
- 4) flang manyovri - 2 ball.
- 5) hujum qilish harakatlari – 2 ball.
- 6) seriyali zarbalar – 2 ball.
- 7) kombinatsiyalashgan zarbalar – 2 ball.
- 8) hujum va himoyada qo'l va oyoqlarni mutanosib harakatlantirish – 2 ball.
- 9) himoyalash harakatlari – 2 ball.
- 10) qarshi hujum – 2 ball.
- 11) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish – 2 ball.
- 12) noaniq, katta qulochlar bilan va muvozanatni yo'qotgan holda zarbalar bajarish – 2 ball.

2. Sherik bilan “shartli jang”da kombinatsiyalashgan hujum va himoyalashda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha texnik-taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal – **20 ball**.
Bitta texnik-taktik harakat noto'g'ri bajarilgan yoki bajarilmagan taqdirda quyidagi ballar **olib tashlanadi**:

- 1) tayyorlov harakatlari – 2 ball.
- 2) chalg'ituvchi harakatlar – 2 ball.
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish – 2 ball.
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish - 2 ball.
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish – 2 ball.
- 6) yaqin jangda himoyalana olish - 5 ball.
- 7) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish-5 ball.

3. Raqib bilan bellashuv “erkin jang”da boksning texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenali, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun – **25 ball**.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball.
- 2) zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball.
- 3) himoyalash harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball.
- 4) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar - 3 ball.

- 5) ktik fikrlashning yo‘qligi – 3 ball.
- 6) ta ogohlantirish olish – 5 ball.
- 7) 2 ta ogohlantirish olish – 8 ball.

1. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jang”da, boksining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) noaniq zarbalar - 1 ball.
- 2) sho‘ng‘ib ketishlar - 3 ball.
- 3) yiqilishlar - 1 ball.
- 4) aniq zarbalar o‘tkazib yuborish - 5 ball.
- 5) “ochiq” qo‘lqop bilan zarbalar – 5 ball.
- 6) beldan past qismiga zarbalar – 4 ball.
- 7) bosh bilan havfli harakatlarni bajarish - 5 ball.

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. 30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...
Ballar	Ayollar uchun		
	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	...-4,60	... -4,70	...-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-	5,36 - ...	5,41-...

**2. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (maksimal - 21 ball)
90° da tizzalarni bukmasdan**

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37

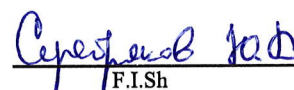
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23
2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20
Ballar	Ayollar uchun		
	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35
19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	дек.13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2
Ballar	Ayollar uchun		
	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN VOLEYBOL IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

1-test: Diametri 2 m aylana chiziq ichida navbatma-navbat pastdan va yuqoridan o'z ustida to'p uzatish (30 marta)				2-test: o'g'il bolalar uchun 1 marta o'ng tomon bo'ylab, 1 marta chap tomon bo'ylab ko'krakka yiqilib to'p qabul qilish taqlidi. Qizlar uchun 1 marta o'ng tomon bo'ylab, 1 marta chap tomon bo'ylab orqaga yiqilib to'p qabul qilish taqlidini bajarish va 1,6,5 zonalarga 2 martadan. <i>Izoh: har bir zonaga to'p kiritishdan oldin taqlidiymashqlar bajariladi</i>				3-test: 4 zonadan 1,6,5 zonalarga 2 martadan hujum zarbasini ijro etish (imtihon oluvchi ko'rsatmasiga muvofiq)			
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
30	18	0-10	28	6	17	0-10	27	6	28	0-10	38
29	17,4	0-10	27,4	5	13	0-10	23	5	22	0-10	32
28	16,8	0-10	26,8	4	9	0-10	19	4	16	0-10	26
27	16,2	0-10	26,2	3	5	0-10	15	3	10	0-10	20
26	15,6	0-10	25,6	2	1	0-10	11	2	4	0-10	14
25	15	0-10	25	1	0	0-10	10	1	0	0-10	10
24	14,4	0-10	24,4	0	0	0	0	0	0	0	0
23	13,8	0-10	23,8								
22	13,2	0-10	23,2								
21	12,6	0-10	22,6								
20	12	0-10	22								
19	11,4	0-10	21,4								
18	10,8	0-10	20,8								
17	10,2	0-10	20,2								
16	9,6	0-10	19,6								
15	9	0-10	19								
14	8,4	0-10	18,4								
13	7,8	0-10	17,8								
12	7,2	0-10	17,2								
11	6,6	0-10	16,6								
10	6	0-10	16								
9	5,4	0-10	15,4								
8	4,8	0-10	14,8								
7	4,2	0-10	14,2								
6	3,6	0-10	13,6								
5	3	0-10	13								
4	2,4	0-10	12,4								

3	1,8	0-10	11,8								
2	1,2	0-10	11,2								
1	0,6	0-10	10,6								

Har bir test mashqi son, vaqt xamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 10 ball.

1-test – 18 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 28 ball.

1-test: Yuqoridan va pastdan ketma-ket ikki qo'llab diametri 2 m doira chiziq ichida o'z ustida to'p uzatish (15 martadan 30 marta)dagi texnik xatolar:

11. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) to'p uzatish;
12. Oyoqlar faqat bukilgan holatda to'p uzatish;
13. Qo'llarni to'pga oldinma-keyin tegishi;
14. To'pni kaft bilan uzatish;
15. To'pni pastdan uzatishda doiradan chiqib ketish;
16. To'pni 3 metrdan kam uzatish;
17. Gavdani o'ng yoki chap tamonidan to'p uzatish;
18. Pastdan to'p uzatishda qo'lni bukilishi;
19. Pastdan to'p uzatishda to'pni sirpanib harakatlanishi;
20. Harakatlanish koordinatsiyasi zaifligi.

Izoh: Testni bajarishda doiradan chiqib ketish qayta takrorlash huquqini bermaydi, test to'htatiladi. Testni bajarish paytida to'pni ilib va to'pni erga tushurib yuborish qayta takrorlash huquqini bermaydi. Ikki marta tepadan yoki ikki marta pastdan ketma-ket to'p uzatilganda test to'xtatiladi.

2-test – 17 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 27 ball.

2-test: 1 marta o'ng tomon bo'ylab, 1 marta chap tomon bo'ylab belga yiqilib to'p qabul qilish taqlidi (qizlar uchun) va 1 marta o'ng tomon bo'ylab, 1 marta chap tomon bo'ylab ko'krakka yiqilib to'p qabul qilish taqlidi (o'g'il bolalar)ni bajarish va 1,6,5 zonalarga 2 martadan, jami 6 marta to'p kiritish texnik xatolar:

1. Zarba berish vaqtida chiziqni bosish;
2. Zarba berish vaqtida 9 m zonadan chiqib ketish;
3. To'p kiritishni ilib uzatish;
4. To'pni qo'ldan o'yinga kiritish;
5. To'pni pastdan va yondan o'yinga kiritish;
6. To'pni 8 sekund ichida o'yinga kiritish;
7. To'pni o'yinga kiritish paytida uni ilib olish xato deb topiladi;
8. To'p kiritishda tana qismining nomuvofiqligi;
9. To'p kiritishda, bir vaqtning o'zida maydonga qadam bosish;
10. Kiritilgan to'pning 1,6,5 zonalari chegaralovchi chiziq ustiga tushishi.

Izoh: To'pni o'yinga kiritish imtihon oluvchining ko'rsatmasiga binoan bajariladi. Har bir zonaga to'p kiritishdan oldin taqlidiy mashq bajariladi.

3-test – 28 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 38 ball.

3-test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga asosan 4 zonadan 1, 6, 5 zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (har zonaga 2 martadan – 6 imkoniyatdan)dagi texnik xatolar:

11. Zarba berish vaqtida to'rga qo'l va to'pni tegib ketish;
12. Zarba berish vaqtida qo'lni bukish;
13. Chegaralovchi lenta va antennadan tashqari zarba berish;
14. Qo'nish vaqtida o'rta chiziqni bosib o'tib ketish;
15. To'pni ilib zarba berish;
16. Noto'g'ri qadam tashlab, yugurib kelib noto'g'ri sakrab zarba berish;

17. Kiritilgan to'pning 1,6,5 zonalari chegaralovchi chiziq ustiga tushishi;
18. 3-zonadan hujum zarbasini berish;
19. Imtihon oluvchining ko'rsatmasidan avval to'pga zarba berish;
20. Vazifada belgilangan zonadan boshqa zonaga zarba berish.

Izoh: Faqat to'g'ri uzatilgan to'pdan zarba berish mumkin, abituriyent to'p uzatuvchini o'zi tanlashi mumkin. Xujum zarbasi aniq, to'pni yuqoridan pastga va kuchli zarba berganda xisoblanadi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

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

Erkaklar va ayollar uchun

1-test: «Archasimon» yo'nalishda yugurish testi (92 m)			2-test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar barmoqlaridan o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadi.		
Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball	Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball
23	25	30	35	30	33
23,10	25,10	29,4	34	29	31
23,20	25,20	28,8	33	28	29
23,30	25,30	28,2	32	27	27
23,40	25,40	27,6	31	26	25
23,50	25,50	27	30	25	23
23,60	25,60	26,4	29	24	21
23,70	25,70	25,8	28	23	19
23,80	25,80	25,2	27	22	17
23,90	25,90	24,6	26	21	15
24	26	24	25	20	13
24,10	26,10	23,4	24	19	11
24,20	26,20	22,8	23	18	9
24,30	26,30	22,2	22	17	7
24,40	26,40	21,6	21	16	5
24,50	26,50	21	20	15	3
24,60	26,60	20,4	19	14	1
24,70	26,70	19,8	18 va kam	13 va kam	0
24,80	26,80	19,2			
24,90	26,90	18,6			
25	27	18			
25,10	27,10	17,4			
25,20	27,20	16,8			
25,30	27,30	16,2			
25,40	27,40	15,6			
25,50	27,50	15			
25,60	27,60	14,4			
25,70	27,70	13,8			
25,80	27,80	13,2			
25,90	27,90	12,6			
26	28	12			

26,10	28,10	11,4			
26,20	28,20	10,8			
26,30	28,30	10,2			
26,40	28,40	9,6			
26,50	28,50	9			
26,60	28,60	8,4			
26,70	28,70	7,8			
26,80	28,80	7,2			
26,90	28,90	6,6			
27	29	6			
27,10	29,10	5,4			
27,20	29,20	4,8			
27,30	29,30	4,2			
27,40	29,40	3,6			
27,50	29,50	3			
27,60	29,60	2,4			
27,70	29,70	1,8			
27,80	29,80	1,2			
27,90	29,90	0,6			
28 dan yuqori	30 dan yuqori	0			

1-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 30 ball.

1-test: Archasimon yo'nalishda mokkisimon yugurish – 92m, (sek.) dagi texnik xatolar:

3. Startda va yon chiziqlarda joylashtirilgan fishkalar qo'l tekkizilishi shart;
4. Biron-bir fishkaga yugurilmay qolsa, natija hisobga olinmaydi.

2-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 33 ball.

2-test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadigan testdagi texnik xatolar.

6. Signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkazishi kerak;

7. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi;
8. Sakrashda ikki marta sapchib sakraganda test to'xtatiladi;
9. Uzoq vaqt o'tirib sakrashga tayyorlanganda test to'xtatiladi;
10. Sakrab ikki qo'lab to'pga tekkazish soni aniqlanadi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. 1 va 2 testlarni bajarish uchun faqat bir marta imkoniyat beriladi.
3. Barcha test natijalarining maksimal bali – 63.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **VELOSPORT** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1	Velostanokda 1 daqiqa davomida pedallashtirish (Erkaklar 50*14) (Ayollar 42*17)	Erkaklar										
		7	11	15	19	23	27	31	35	39	43	
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	
		21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120	
		Ayollar										
7	11	15	19	23	27	31	35	39	43			
ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball			
21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120			

Izoh: - keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha bosqichlarida mashg'ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan. - (Belgilangan mashqlardagi ko'rsatkichlarni to'liq erishilmagan hollarda past bo'lgan natijaning balli yoki 0 ball bilan baholanadi.) har bir abituriyeni imtihonga shaxsiy velosipedda va maxsus kiyimda qatnashishi talab etiladi.

2.VELOSTANOK MASHQI	
XATOLIKLAR	
1. Velostanokga velosipedni tog'ri qo'yish; 2. Velostanokda turgan velosipedni noto'g'ri minish; 3. Velosiped mingan holda rulini yuqori holatida noto'g'ri ushlash; 4. Velosiped mingan holda rulini o'rta holatida noto'g'ri ushlash; 5. Velosiped mingan holda rulini pastki holatida noto'g'ri ushlash; 6. Velosiped mingan holda pedallarga noto'g'ri bosish; 7. Velosiped mingan holda boshni noto'g'ri holati; 8. Velosiped 39*17 charhlar nisbati yordamida ushlash va turgan holda aylantirishni (pedallashtirishni) amalga oshira olmasligi; 9. Yuqorida bajarilayotgan barcha mashqlar jarayonida velosipedni silkitmaslik; 10. Velosipedni noto'g'ri to'xtatish va vaqt meyoridan chiqib ketish;	
Izoh:	- keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg'ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan. - har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipedda qatnashishi talab etiladi -erkaklar velostanok mashqini 3 daqiqa 30 soniyada, ayollar 4 daqiqa vaqt oraligida bajarishi belgilangan. - texnik tayyorgarlik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 50 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: 0 -5; -10; -15; -20; -25; -30; -35; -40;-45; -50).

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **VELOSPORT** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

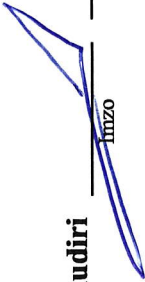
Erkaklar va ayollar uchun

3	Velosportchining mahsus mashqi «pistolet» (marta)	Erkaklar												Ayollar											
		6	9	12	15	18	21	24	27	30	33														
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball														
		21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40														
6	9	12	15	18	21	24	27	30	33																
ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball																
21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40																

4	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Erkaklar												Ayollar											
		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30														
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball														
		210-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251-255	256-260														
		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30														
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball														
		176-178	179-180	181-182	183-184	185-186	187-188	189-190	191-192	193-194	195-196														

Izoh: Velosportchilarning mahsus «pistolet» mashqi faqat bir oyog'da bajariladi va bir imkoniyat beriladi, Joyidan uzunlikka sakrash mashqida uch marta urinish beriladi va yaxshi natija inobatga olinadi.

Kafedra mudiri



Imzo



F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN GIMNASTIKA IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtixonlarini texnik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar. Abiturientlar ko'pkurashning **Erkaklar 6 ta** (erkin mashqlar, dastakli ot, halqa, tayanib sakrash, qo'shpoya, turnik) **Ayollar 4 ta** (erkin mashqlar, tayanib sakrash, B/p qo'shpoya, yakkacho'p) snaryadlarda mashqlarni bajarishi shart.

MASHQLAR NOMI	BALL
Erkaklar	
1. Erkin mashqlar	
Yugurib kelib oldinga sal'to	0-10 ball
Rondat – flyak –kerishib orqaga sal'to	0-10 ball
2. Dastakli ot	
Ko'ndalang holatda aylanib dastakga o'tish	0-10 ball
Dastakda aylanib dastak tanaga o'tib aylanish	0-10 ball
3. Halqa	
2 marta yelka kamarida oldinga aylanib orqaga tebranib tayanib chiqib burchak	0-10 ball
4. Tayanib sakrash	
Oldinga bukilib kerishib to'ntarilish	0-13 ball
5. Qo'shpoya	
2-3 marta tebranib qo'llarda tik turib, yelka oldinga 180 ⁰ burilish	0-10 ball
Tebranib orqaga sal'to	0-10 ball
6. Turnik	
2-3 oldinga tebranib 60 ⁰ balandlikda burilish (Sanjirovka)	0-10 ball
Jami	93 ball
Ayollar	
1. Tayanib sakrash	
Oldinga to'ntarilish	0-13 ball
2. Past baland qo'shpoya	
Siltanib ko'tarilib orqaga tebranib qo'lda tik turish	0-10 ball
2-3 oldinga tebranib 45 ⁰ balandlikda burilish (Sanjirovka)	0-10 ball
Tebranib orqaga sal'to	0-10 ball
3. Yakkacho'p	
Qo'llar yordamisiz oldinga umbaloq oshish	0-10 ball
Orqaga to'ntarilish	0-10 ball
4. Erkin mashqlar	
Rondat – flyak –kerishib orqaga sal'to	0-10 ball
Oldinga sal'to	0-10 ball
Bog'lanishlar:sakrab shpagat,sakrab oyoqlarni almashtirish	0-10 ball
Jami	93 ball

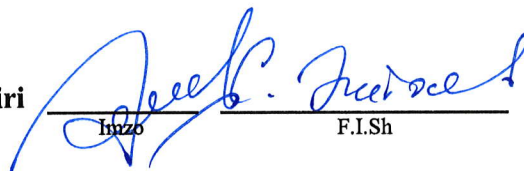
Izoh; Har bir snaryada bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball,olib tashlanadi.Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi (1-ilova).

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

Erkaklar va ayollar uchun

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
Erkaklar												
1.	Dastakli otda ikki oyoqlar bilan aylanish (marta)	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
2.	Qo'shpoyada kuch bilan chiqish (marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Halqada kuch bilan chiqish.(marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ayollar												
1.	Oyoqlarni kekib burchak holatida kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Baland poyada kuch bilan to'ntarilib tayanishga chiqish (marta).	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Shpagat.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN SUZISH IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

Erkaklar uchun

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	24,25	55,40	2.01,70	4.18,50	9.05,00	17.45,00
	30	24,50	55,80	2.04,00	4.25,50	9.25,00	18.15,00
	29	24,75	56,20	2.06,00	4.30,00	9.35,00	18.30,00
	28	25,00	56,60	2.08,00	4.35,00	9.45,00	18.45,00
	27	25,50	57,00	2.10,00	4.45,00	10.00,00	19.40,00
	26	26,00	57,50	2.12,00	4.55,00	10.10,00	20.00,00
	25	26,50	58,00	2.14,00	5.05,00	10.20,00	20.40,00
	24	27,00	58,50	2.16,00	5.15,00	10.30,00	21.20,00
	23	27,50	59,00	2.20,00	5.25,00	10.40,00	21.50,00
	22	28,00	59,50	2.24,00	5.35,00	10.50,00	22.30,00
	21	28,50	1.00,00	2.28,00	5.45,00	11.00,00	23.00,00
	20	29,00	1.01,00	2.32,00	5.55,00	11.10,00	23.30,00
	19	29,50	1.02,00	2.36,00	6.05,00	11.20,00	24.00,00
	18	29,75	1.03,00	2.40,00	6.15,00	11.30,00	24.30,00
	17	30,00	1.04,00	2.45,00	6.25,00	11.40,00	25.00,00
	16	31,00	1.05,00	2.50,00	6.35,00	11.50,00	25.30,00
	15	32,00	1.06,00	2.55,00	6.45,00	12.00,00	26.00,00
	14	33,00	1.07,00	3.00,00	6.55,00	12.30,00	26.30,00
	13	34,00	1.08,00	3.05,00	7.00,00	13.00,00	27.00,00
	12	35,00	1.09,00	3.10,00	7.15,00	13.30,00	27.30,00
	11	36,00	1.10,00	3.11,50	7.30,00	14.00,00	28.00,00
	10	37,00	1.11,00	3.13,00	7.45,00	15.05,00	28.30,00
	9	38,00	1.15,00	3.15,00	8.00,00	15.20,00	29.00,00
	8	39,00	1.17,00	3.20,00	8.05,00	15.30,00	29.30,00
	7	40,00	1.20,00	3.25,00	8.10,00	15.50,00	30.00,00
	6	41,00	1.22,00	3.27,00	8.15,00	16.00,00	30.30,00
	5	42,00	1.25,00	3.30,00	8.20,00	16.20,00	31.00,00
	4	43,00	1.27,00	3.32,00	8.25,00	16.35,00	31.30,00
	3	44,00	1.30,00	3.35,00	8.30,00	16.50,00	32.00,00
	2	45,00	1.32,00	3.38,00	8.40,00	17.00,00	32.30,00
	1	46,00	1.35,00	3.40,00	8.56,00	17.20,00	33.00,00
Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m
Ballar	31	26,00	1.00,00	2.14,00	28,40	1.02,50	2.15,50
	30	26,50	1.01,00	2.16,00	29,00	1.04,00	2.18,00
	29	27,00	1.02,00	2.18,00	29,50	1.05,00	2.20,00
	28	27,50	1.03,00	2.20,00	30,00	1.06,00	2.22,00
	27	28,00	1.04,00	2.22,00	30,50	1.07,00	2.24,00
	26	28,50	1.05,00	2.24,00	31,00	1.08,00	2.26,00
	25	29,00	1.06,00	2.26,00	31,50	1.09,00	2.28,00
	24	29,50	1.07,00	2.28,00	32,00	1.10,00	2.30,00
	23	30,00	1.08,00	2.30,00	33,00	1.12,00	2.32,00

	22	31,00	1.09,00	2.32,00	34,00	1.14,00	2.34,00
	21	32,00	1.10,00	2.34,00	35,00	1.16,00	2.40,00
	20	34,00	1.12,00	2.36,00	36,00	1.18,00	2.45,00
	19	36,00	1.14,00	2.38,00	36,50	1.20,00	2.50,00
	18	37,00	1.16,00	2.40,00	37,00	1.22,00	2.55,00
	17	38,00	1.18,00	2.45,00	37,50	1.24,00	3.00,00
	16	39,00	1.20,00	2.50,00	38,00	1.26,00	3.05,00
	15	40,00	1.22,00	2.55,00	39,00	1.28,00	3.10,00
	14	41,00	1.24,00	3.00,00	40,00	1.30,00	3.15,00
	13	42,00	1.26,00	3.05,00	41,00	1.32,00	3.20,00
	12	43,00	1.28,00	3.10,00	42,00	1.34,00	3.25,00
	11	44,00	1.30,00	3.15,00	43,00	1.36,00	3.30,00
	10	45,00	1.34,00	3.20,00	44,00	1.38,00	3.35,00
	9	46,00	1.38,00	3.25,00	45,00	1.40,00	3.40,00
	8	47,00	1.42,00	3.30,00	46,00	1.44,00	3.45,00
	7	48,00	1.46,00	3.35,00	47,00	1.48,00	3.50,00
	6	49,00	1.48,00	3.40,00	48,00	1.52,00	3.55,00
	5	50,00	1.50,00	3.45,00	49,00	1.56,00	3.58,00
	4	51,00	1.51,00	3.50,00	52,00	1.58,00	4.00,00
	3	52,00	1.52,00	3.55,00	56,00	1.59,00	4.10,00
	2	53,00	1.54,00	4.00,00	54,00	2.00,00	4.20,00
	1	54,00	1.56,00	4.10,00	1.00,00	2.02,00	4.30,00

Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	30,80	1.09,00	2.30,50	1.02,00	2.17,50	4.53,00
	30	32,00	1.10,00	2.32,00	1.03,00	2.20,00	4.58,00
	29	33,00	1.11,00	2.33,00	1.04,00	2.22,00	5.10,00
	28	34,00	1.12,00	2.34,00	1.05,00	2.24,00	5.15,00
	27	35,00	1.13,00	2.35,00	1.06,00	2.26,00	5.20,00
	26	36,00	1.14,00	2.36,00	1.07,00	2.28,00	5.25,00
	25	37,00	1.15,00	2.37,00	1.08,00	2.30,00	5.30,00
	24	38,00	1.16,00	2.38,00	1.09,00	2.32,00	5.35,00
	23	39,00	1.17,00	2.39,00	1.10,00	2.34,00	5.40,00
	22	40,00	1.18,00	2.40,00	1.11,00	2.36,00	5.45,00
	21	41,00	1.19,00	2.41,00	1.12,00	2.38,00	5.50,00
	20	42,00	1.20,00	2.43,00	1.14,00	2.40,00	5.55,00
	19	43,00	1.22,00	2.45,00	1.16,00	2.44,00	6.00,00
	18	44,00	1.24,00	2.47,00	1.18,00	2.48,00	6.10,00
	17	45,00	1.26,00	2.49,00	1.20,00	2.52,00	6.20,00
	16	46,00	1.28,00	2.51,00	1.22,00	2.56,00	6.30,00
	15	47,00	1.30,00	2.53,00	1.24,00	3.00,00	6.40,00
	14	48,00	1.32,00	2.55,00	1.26,00	3.05,00	6.50,00
	13	49,00	1.34,00	3.05,00	1.28,00	3.15,00	7.00,00
	12	50,00	1.36,00	3.15,00	1.30,00	3.20,00	7.10,00
	11	51,00	1.38,00	3.25,00	1.34,00	3.25,00	7.20,00
	10	52,00	1.40,00	3.35,00	1.38,00	3.30,00	7.30,00
	9	53,00	1.44,00	3.45,00	1.42,00	3.35,00	7.40,00
	8	54,00	1.48,00	3.55,00	1.46,00	3.40,00	7.50,00
	7	55,00	1.52,00	4.00,00	1.50,00	3.45,00	8.00,00

	6	56,00	1.56,00	4.05,00	1.54,00	3.50,00	8.10,00
	5	57,00	2.00,00	4.10,00	1.58,00	3.55,00	8.20,00
	4	58,00	2.04,00	4.15,00	2.00,00	4.00,00	8.30,00
	3	59,00	2.08,00	4.20,00	2.02,00	4.10,00	8.40,00
	2	1.04,00	2.12,00	4.25,00	2.04,00	4.20,00	8.50,00
	1	1.10,00	2.14,00	4.34,00	2.08,00	4.30,00	9.00,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abutruent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
- Falshstart;
- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish;
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan depsinish;
- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

Ayollar uchun

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	27,50	1.02,00	2.16,00	4.45,00	9.49,00	19.00,00
	30	28,00	1.03,00	2.17,00	4.50,00	9.55,00	19.20,00
	29	28,50	1.04,00	2.18,00	4.55,00	10.00,00	19.40,00
	28	29,00	1.05,00	2.19,00	5.00,00	10.10,00	20.00,00
	27	29,50	1.06,00	2.20,00	5.10,00	10.20,00	20.20,00
	26	30,00	1.09,00	2.21,00	5.20,00	10.30,00	20.40,00
	25	30,50	1.10,00	2.22,00	5.30,00	10.40,00	21.00,00
	24	31,00	1.11,00	2.24,00	5.40,00	10.50,00	21.20,00
	23	32,00	1.12,00	2.26,00	5.50,00	11.00,00	21.40,00
	22	33,00	1.13,00	2.28,00	6.00,00	11.20,00	22.00,00
	21	34,00	1.14,00	2.30,00	6.10,00	11.40,00	22.30,00
	20	35,00	1.15,00	2.32,00	6.20,00	12.00,00	23.00,00
	19	36,00	1.16,00	2.34,00	6.30,00	12.20,00	23.30,00
	18	37,00	1.17,00	2.36,00	6.40,00	12.40,00	24.00,00
	17	38,00	1.18,00	2.38,00	6.50,00	13.00,00	24.30,00
	16	39,00	1.19,00	2.40,00	7.00,00	13.30,00	25.00,00
	15	40,00	1.20,00	2.44,00	7.10,00	14.00,00	25.30,00
	14	41,00	1.22,00	2.48,00	7.20,00	14.30,00	26.00,00
	13	42,00	1.24,00	2.52,00	7.30,00	15.00,00	26.30,00
	12	43,00	1.26,00	2.56,00	7.40,00	15.30,00	27.00,00
	11	44,00	1.28,00	3.00,00	7.50,00	16.00,00	28.00,00

	10	45,00	1.30,00	3.05,00	8.00,00	16.30,00	29.00,00
	9	46,00	1.34,00	3.10,00	8.10,00	17.00,00	30.00,00
	8	47,00	1.38,00	3.20,00	8.20,00	17.30,00	31.00,00
	7	48,00	1.45,00	3.30,00	8.30,00	17.50,00	32.00,00
	6	49,00	1.50,00	3.40,00	8.40,00	18.00,00	33.00,00
	5	50,00	1.52,00	3.50,00	8.50,00	18.15,00	34.00,00
	4	51,00	1.54,00	4.00,00	8.55,00	18.30,00	35.00,00
	3	52,00	1.56,00	4.05,00	9.00,00	18.45,00	36.00,00
	2	53,00	1.58,00	4.10,00	9.05,00	19.00,00	37.00,00
	1	54,00	2.00,00	4.20,00	9.10,00	19.30,00	38.00,00

Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m
Ballar	31	29,50	1.07,00	2.30,00	33,00	1.11,00	2.30,00
	30	31,00	1.08,00	2.32,00	33,50	1.12,00	2.32,00
	29	31,50	1.09,00	2.34,00	34,00	1.13,00	2.34,00
	28	32,00	1.10,00	2.36,00	34,50	1.14,00	2.36,00
	27	32,50	1.11,00	2.38,00	35,00	1.15,00	2.38,00
	26	33,00	1.12,00	2.40,00	36,00	1.16,00	2.40,00
	25	34,00	1.13,00	2.42,00	37,00	1.17,00	2.42,00
	24	35,00	1.14,00	2.44,00	38,00	1.18,00	2.44,00
	23	36,00	1.15,00	2.46,00	39,00	1.19,00	2.46,00
	22	37,00	1.16,00	2.48,00	40,00	1.20,00	2.50,00
	21	38,00	1.17,00	2.50,00	41,00	1.21,00	2.55,00
	20	39,00	1.18,00	2.52,00	42,00	1.22,00	3.00,00
	19	40,00	1.19,00	2.54,00	43,00	1.24,00	3.05,00
	18	41,00	1.20,00	2.56,00	44,00	1.26,00	3.10,00
	17	42,00	1.21,00	2.58,00	45,00	1.28,00	3.15,00
	16	43,00	1.22,00	3.00,00	46,00	1.30,00	3.20,00
	15	44,00	1.24,00	3.05,00	47,00	1.34,00	3.25,00
	14	45,00	1.26,00	3.10,00	48,00	1.38,00	3.30,00
	13	46,00	1.28,00	3.15,00	49,00	1.42,00	3.35,00
	12	47,00	1.30,00	3.20,00	50,00	1.46,00	3.40,00
	11	48,00	1.35,00	3.25,00	51,00	1.50,00	3.45,00
	10	49,00	1.40,00	3.35,00	52,00	1.52,00	3.50,00
	9	50,00	1.45,00	3.45,00	53,00	1.54,00	3.55,00
	8	51,00	1.50,00	3.50,00	54,00	1.56,00	4.00,00
	7	52,00	1.55,00	3.55,00	55,00	1.58,00	4.05,00
	6	53,00	2.00,00	4.00,00	56,00	2.00,00	4.10,00
	5	54,00	2.05,00	4.10,00	57,00	2.02,00	4.20,00
	4	55,00	2.10,00	4.20,00	58,00	2.05,00	4.30,00
	3	56,00	2.20,00	4.30,00	1.00,00	2.10,00	4.40,00
	2	57,00	2.30,00	4.40,00	1.05,00	2.15,00	4.50,00
	1	58,00	2.40,00	4.50,00	1.10,00	2.20,00	5.00,00
Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	35,50	1.18,00	2.48,00	1.10,00	2.33,00	5.25,50
	30	36,00	1.19,00	2.49,00	1.11,00	2.35,00	5.30,00
	29	36,50	1.20,00	2.50,00	1.12,00	2.37,00	5.35,00
	28	37,00	1.21,00	2.51,00	1.13,00	2.39,00	5.40,00

27	37,50	1.22,00	2.52,00	1.14,00	2.41,00	5.45,00
26	38,00	1.23,00	2.53,00	1.15,00	2.43,00	5.50,00
25	39,00	1.25,00	2.54,00	1.16,00	2.45,00	5.55,00
24	40,00	1.26,00	2.55,00	1.17,00	2.47,00	6.00,00
23	41,00	1.27,00	2.56,00	1.18,00	2.51,00	6.05,00
22	42,00	1.28,00	2.57,00	1.19,00	2.53,00	6.10,00
21	43,00	1.29,00	2.58,00	1.20,00	2.55,00	6.15,00
20	44,00	1.30,00	2.59,00	1.21,00	2.57,00	6.20,00
19	45,00	1.32,00	3.00,00	1.22,00	2.59,00	6.30,00
18	47,00	1.34,00	3.02,00	1.23,00	3.03,00	6.40,00
17	49,00	1.38,00	3.04,00	1.24,00	3.07,00	6.50,00
16	50,00	1.40,00	3.06,00	1.26,00	3.10,00	7.00,00
15	51,00	1.42,00	3.08,00	1.28,00	3.15,00	7.10,00
14	52,00	1.44,00	4.10,00	1.30,00	3.20,00	7.20,00
13	53,00	1.46,00	4.15,00	1.32,00	3.25,00	7.30,00
12	54,00	1.48,00	4.20,00	1.34,00	3.30,00	7.40,00
11	55,00	1.50,00	4.25,00	1.36,00	3.35,00	7.50,00
10	56,00	1.52,00	4.30,00	1.38,00	3.40,00	8.00,00
9	57,00	1.54,00	4.35,00	1.40,00	3.50,00	8.10,00
8	58,00	1.56,00	4.40,00	1.45,00	4.00,00	8.20,00
7	59,00	1.58,00	4.45,00	1.50,00	4.10,00	8.30,00
6	1.00,00	2.00,00	4.50,00	1.55,00	4.20,00	8.40,00
5	1.02,00	2.05,00	4.55,00	2.00,00	4.30,00	8.50,00
4	1.04,00	2.10,00	5.00,00	2.05,00	4.40,00	9.00,00
3	1.06,00	2.15,00	5.03,00	2.10,00	4.50,00	9.20,00
2	1.08,00	2.20,00	5.06,00	2.15,00	5.00,00	9.40,00
1	1.10,00	2.26,00	5.10,00	2.20,00	5.10,00	9.50,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abutruent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
- Falshstart;
- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish;
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan deysinish;
- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
- Erkin, chalqancha va butterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

200 METRGA MAJMUALI USULDA SUZISH VAQTI

BALLAR	O'SMIRLAR	QIZLAR
31	2.17,50	2.33,00
30	2.20,00	2.35,00
29	2.22,00	2.37,00
28	2.24,00	2.39,00

27	2.26,00	2.41,00
26	2.28,00	2.43,00
25	2.30,00	2.45,00
24	2.32,00	2.47,00
23	2.34,00	2.51,00
22	2.36,00	2.53,00
21	2.38,00	2.55,00
20	2.40,00	2.57,00
19	2.44,00	2.59,00
18	2.48,00	3.03,00
17	2.52,00	3.07,00
16	2.56,00	3.10,00
15	3.00,00	3.15,00
14	3.05,00	3.20,00
13	3.15,00	3.25,00
12	3.20,00	3.30,00
11	3.25,00	3.35,00
10	3.30,00	3.40,00
9	3.35,00	3.50,00
8	3.40,00	4.00,00
7	3.45,00	4.10,00
6	3.50,00	4.20,00
5	3.55,00	4.30,00
4	4.00,00	4.40,00
3	4.10,00	4.50,00
2	4.20,00	5.00,00
1	4.30,00	5.10,00

Erkaklar va ayollar uchun

200M MASOFAGA MAJMUALI SUZISH USULIDA TEXNIKANI BAHOLASH

Texnika	Ball	31- ball – start, burilish va masofani suzib o‘tish texnikasiga ball qo‘yiladi.
Start	2	Start texnikasini bajarilishi, suv tagida sirpanish xarakati va ruhsat etilgan 15m.lik masofadan foydalana olishga qarab baholanadi
Delfin	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Delfin burulish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so‘ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Chalqancha krol	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Chalqancha krol burilish	3	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi
Brass	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Brass burilish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so‘ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Ko‘krakda krol	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Ko‘krakda krol	2	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan

burilish		foydalangaligiga qarab baholanadi
----------	--	-----------------------------------

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Start texnikasi, burilishlar va suzish usullari barchasi musobaqa qoidalariga muvofiq baholanadi

- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi, - Ikkinchi ustunda maksimal ball ko'rsatib qo'yilgan.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik, - Falshstart; - Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish; - Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish; - Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan deysinish;

- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;

- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metr dan ko'p suv tagida suzsa.

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

Erkaklar va ayollar uchun

Ball	Turgan joyda uzunlikga sakrash (sm)		Skameykada turib oldinga egilish (sm)		Moksimon yugurish 3x10m (soniya)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
21	270	240	25	28	6,8	7,8
20	265	235	24	27	6,9	7,9
19	260	230	23	26	7	8
18	255	225	22	25	7,1	8,1
17	250	220	21	24	7,2	8,2
16	245	215	20	23	7,3	8,3
15	240	210	19	22	7,4	8,4
14	235	205	18	21	7,5	8,5
13	230	200	17	20	7,6	8,6
12	225	195	16	19	7,7	8,7
11	220	190	15	18	7,8	8,8
10	215	185	14	17	7,9	8,9
9	210	180	13	16	8	9
8	205	175	12	15	8,1	9,1
7	200	170	11	14	8,2	9,2
6	195	165	10	13	8,3	9,3
5	190	160	9	12	8,4	9,4
4	185	155	8	11	8,5	9,5
3	180	150	7	10	8,6	9,6
2	175	145	6	9	8,7	9,7
1	170	140	5	8	8,8	9,8

Kafedra mudiri

F. I. Sh.
Imzo

Matnazarov F.I.
F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **YENGIL ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Ball	100 m (s.)	200 m (s.)	400 m (s.)	800 m (daq.s.)	1500 m (daq.s.)	3000 m (daq.s.)
93	11.34	22.44	50.14	1:58.8	4:00.1	8:34.0
91	11.37	22.52	50.36	1:59.3	4:01.2	8:36.5
89	11.40	22.60	50.58	1:59.8 _Б	4:02.3	8:39.0
87	11.43	22.68	50.80	2:00.3	4:03.4	8:41.5
85	11.46	22.76	51.02	2:00.7	4:04.5	8:44.0
83	11.49	22.84	51.24	2:01.2	4:05.6	8:46.5
81	11.52	22.92	51.46	2:01.7	4:06.7	8:49.0
79	11.55	23.00	51.68	2:02.1	4:07.8	8:51.5
77	11.58	23.08	51.90	2:02.6	4:08.9	8:54.0
75	11.61	23.16	52.12	2:03.1	4:10.0	8:56.5
73	11.64	23.24	52.34	2:03.5	4:11.1	8:59.0
71	11.67	23.32	52.56	2:04.0	4:12.2	9:01.5
69	11.70	23.40	52.78	2:04.5	4:13.3	9:04.0
67	11.73	23.48	53.00	2:05.0	4:14.4	9:06.5
65	11.76	23.56	53.22	2:05.4	4:15.5	9:09.0
63	11.79	23.64	53.44	2:05.9	4:16.6	9:11.5
61	11.82	23.72	53.66	2:06.4	4:17.7	9:14.0
59	11.85	23.80	53.88	2:06.8	4:18.8	9:16.5
57	11.88	23.88	54.10	2:07.3	4:19.9	9:19.0
55	11.91	23.96	54.32	2:07.8	4:21.0	9:21.5
53	11.94	24.04	54.54	2:08.2	4:22.1	9:24.0
51	11.97	24.12	54.76	2:08.7	4:23.2	9:26.5
49	12.00	24.20	54.98	2:09.2	4:24.3	9:29.0
47	12.03	24.28	55.20	2:09.6	4:25.4	9:31.5
45	12.06	24.36	55.42	2:10.1	4:26.5	9:34.0
43	12.09	24.44	55.64	2:10.6	4:27.6	9:36.5
41	12.12	24.52	55.86	2:11.1	4:28.7	9:39.0
39	12.15	24.60	56.08	2:11.5	4:29.8	9:41.5
37	12.18	24.68	56.30	2:12.0	4:30.9	9:44.0
35	12.21	24.76	56.52	2:12.5	4:32.0	9:46.5
33	12.24	24.84	56.74	2:12.9	4:33.1	9:49.0
31	12.27	24.92	56.96	2:13.4	4:34.2	9:51.5

29	12.30	25.00	57.18	2:13.9	4:35.3	9:54.0
27	12.33	25.08	57.40	2:14.3	4:36.4	9:56.5
25	12.36	25.16	57.62	2:14.8	4:37.5	9:59.0
23	12.39	25.24	57.84	2:15.3	4:38.6	10:01.5
21	12.42	25.32	58.06	2:15.8	4:39.7	10:04.0
19	12.45	25.40	58.28	2:16.2	4:40.8	10:06.5
17	12.48	25.48	58.50	2:16.7	4:41.9	10:09.0
15	12.51	25.56	58.72	2:17.2	4:43.0	10:11.5
13	12.54	25.64	58.94	2:17.6	4:44.1	10:14.0
11	12.57	25.72	59.16	2:18.1	4:45.2	10:16.5
9	12.60	25.80	59.38	2:18.6	4:46.3	10:19.0
7	12.63	25.88	59.60	2:19.1	4:47.4	10:21.5
5	12.66	25.96	59.80	2:19.5	4:48.5	10:24.0
3	12.69	26.04	59.92	2:20.0	4:49.6	10:26.5
1	+12.74	+26.24	+1:00.24	+2:20.24	+4:50.2	+10:30.2

Ball	3000 to'siqlar osha yugurish (daq.s.)	110 m. g'ovlar osha yugurish h=0.991m	400 m. g'ovlar osha yugurish (daq.s.)	5000 m. sportcha yurish (daq.s.)	Uzunlikka sakrash (m.sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)
93	9:25.2	15.24	55.74	21:50.0	7.00	14.50
91	9:27.9	15.31	56.04	21:57.4	6.96	14.45
89	9:30.6	15.38	56.34	22:04.8	6.92	14.40
87	9:33.3	15.45	56.64	22:12.2	6.88	14.35
85	9:36.0	15.52	56.94	22:19.6	6.84	14.30
83	9:38.7	15.59	57.24	22:27.0	6.80	14.25
81	9:41.4	15.66	57.54	22:34.4	6.76	14.20
79	9:44.1	15.73	57.84	22:41.8	6.72	14.15
77	9:46.8	15.80	58.14	22:49.2	6.68	14.10
75	9:49.5	15.87	58.44	22:56.6	6.64	14.05
73	9:52.2	15.94	58.74	23:04.0	6.60	14.00
71	9:54.9	16.01	59.04	23:11.4	6.56	13.95
69	9:57.6	16.08	59.34	23:18.8	6.52	13.90
67	10:00.3	16.15	59.64	23:26.2	6.48	13.85
65	10:03.0	16.22	59.94	23:33.6	6.44	13.80
63	10:05.7	16.29	1:00.2	23:41.0	6.40	13.75
61	10:08.4	16.36	1:00.5	23:48.4	6.36	13.70
59	10:11.1	16.43	1:00.8	23:55.8	6.32	13.65
57	10:13.8	16.50	1:01.1	24:03.2	6.28	13.60

55	10:16.5	16.57	1:01.4	24:10.6	6.24	13.55
53	10:19.2	16.64	1:01.7	24:18.0	6.20	13.50
51	10:21.9	16.71	1:02.0	24:25.4	6.16	13.45
49	10:24.6	16.78	1:02.3	24:32.8	6.12	13.40
47	10:27.3	16.85	1:02.6	24:40.2	6.08	13.35
45	10:30.0	16.92	1:02.9	24:47.6	6.04	13.30
43	10:32.7	16.99	1:03.2	24:55.0	6.01	13.25
41	10:35.4	17.06	1:03.5	25:02.4	5.98	13.20
39	10:38.1	17.13	1:03.8	25:09.8	5.95	13.15
37	10:40.8	17.20	1:04.1	25:17.2	5.92	13.10
35	10:43.5	17.27	1:04.4	25:24.6	5.89	13.05
33	10:46.2	17.34	1:04.7	25:32.0	5.86	13.00
31	10:48.9	17.41	1:05.0	25:39.4	5.83	12.95
29	10:51.6	17.48	1:05.3	25:46.8	5.80	12.90
27	10:54.3	17.55	1:05.6	25:54.2	5.77	12.85
25	10:57.0	17.62	1:05.9	26:01.6	5.74	12.80
23	10:59.7	17.69	1:06.2	26:09.0	5.71	12.75
21	11:02.4	17.76	1:06.5	26:16.4	5.68	12.70
19	11:05.1	17.83	1:06.8	26:23.8	5.65	12.65
17	11:07.8	17.90	1:07.1	26:31.2	5.62	12.60
15	11:10.5	17.97	1:07.4	26:38.6	5.59	12.55
13	11:13.2	18.04	1:07.7	26:46.0	5.56	12.50
11	11:15.9	18.11	1:08.0	26:53.4	5.53	12.45
9	11:18.6	18.18	1:08.3	27:00.8	5.50	12.40
7	11:21.3	18.25	1:08.6	27:08.2	5.47	12.35
5	11:24.0	18.32	1:08.9	27:15.6	5.44	12.30
3	11:26.7	18.39	1:09.2	27:23.0	5.41	12.25
1	+11:30.24	+18.74	+1:10.24	+27:30.4	-5.35	-12.00

Ball	Baland-likka sakrash (sm)	Langar- cho'pga tayanib sakrash (sm)	Yadro itqitish (m.sm) 6 kg	Disk uloqtirish (m.sm) 1.75 kg	Bosqon uloqtirish (m.sm) 6 kg	Nayza uloqtirish (m.sm) 800 gr
93	2.00	4.50	15.00	46.00	56.00	63.00
91	1.99	4.47	14.89	45.65	55.60	62.57
89	1.98	4.44	14.78	45.30	55.20	62.14
87	1.97	4.41	14.67	44.95	54.80	61.71
85	1.96	4.38	14.56	44.60	54.40	61.28
83	1.95	4.35	14.45	44.25	54.00	60.85

81	1.94	4.32	14.34	43.90	53.60	60.42
79	1.93	4.29	14.23	43.55	53.20	59.99
77	1.92	4.26	14.12	43.20	52.80	59.56
75	1.91	4.23	14.01	42.85	52.40	59.13
73	1.90	4.20	13.90	42.50	52.00	58.70
71	1.89	4.17	13.79	42.15	51.60	58.27
69	1.88	4.14	13.68	41.80	51.20	57.84
67	1.87	4.11	13.57	41.45	50.80	57.41
65	1.86	4.08	13.46	41.10	50.40	56.98
63	1.85	4.05	13.35	40.75	50.00	56.55
61	1.84	4.02	13.24	40.40	49.60	56.12
59	1.83	3.99	13.13	40.05	49.20	55.69
57	1.82	3.96	13.02	39.70	48.80	55.26
55	1.81	3.93	12.91	39.35	48.40	54.83
53	1.80	3.90	12.80	39.00	48.00	54.40
51	1.79	3.87	12.69	38.65	47.60	53.97
49	1.78	3.84	12.58	38.30	47.20	53.54
47	1.77	3.81	12.47	37.95	46.80	53.11
45	1.76	3.78	12.36	37.60	46.40	52.68
43	1.75	3.75	12.25	37.25	46.00	52.25
41	1.74	3.72	12.14	36.90	45.60	51.82
39	1.73	3.69	12.03	36.55	45.20	51.39
37	1.72	3.66	11.92	36.20	44.80	50.96
35	1.71	3.63	11.81	35.85	44.40	50.53
33	1.70	3.60	11.70	35.50	44.00	50.10
31	1.69	3.57	11.59	35.15	43.60	49.67
29	1.68	3.54	11.48	34.80	43.20	49.24
27	1.67	3.51	11.37	34.45	42.80	48.81
25	1.66	3.48	11.26	34.10	42.40	48.38
23	1.65	3.45	11.15	33.75	42.00	47.95
21	1.64	3.42	11.04	33.40	41.60	47.52
19	1.63	3.39	10.93	33.05	41.20	47.09
17	1.62	3.36	10.82	32.70	40.80	46.66
15	1.61	3.33	10.71	32.35	40.40	46.23
13	1.60	3.30	10.60	32.00	40.00	45.80
11	1.59	3.26	10.49	31.65	39.60	45.37
9	1.58	3.22	10.38	31.30	39.20	44.94
7	1.57	3.18	10.27	30.95	38.80	44.51
5	1.56	3.14	10.16	30.60	38.40	44.08

3	1.55	3.10	10.09	30.25	38.00	43.65
1	-1.54	-3.06	-10.00	-30.00	-37.00	-43.00

Ayollar uchun

Ball	100 m (s.)	200 m (s.)	400 m (s.)	800 m (daq.s.)	1500 m (daq.s.)	3000 m (daq.s.)
93	12.50	25.44	57.30	2:15.2	4:36.2	9:58.2
91	12.56	25.54	57.60	2:16.0	4:37.8	10:01.8
89	12.62	25.64	57.90	2:16.8	4:39.4	10:05.4
87	12.68	25.74	58.20	2:17.5	4:40.9	10:09.0
85	12.74	25.84	58.50	2:18.3	4:42.5	10:12.6
83	12.80	25.94	58.80	2:19.0	4:44.0	10:16.2
81	12.86	26.04	59.10	2:19.8	4:45.6	10:19.8
79	12.92	26.14	59.40	2:20.6	4:47.2	10:23.4
77	12.98	26.24	59.70	2:21.3	4:48.7	10:27.0
75	13.04	26.34	1:00.0	2:22.1	4:50.3	10:30.6
73	13.10	26.44	1:00.3	2:22.8	4:51.8	10:34.2
71	13.16	26.54	1:00.6	2:23.6	4:53.4	10:37.8
69	13.22	26.64	1:00.9	2:24.4	4:55.0	10:41.4
67	13.28	26.74	1:01.2	2:25.1	4:56.5	10:45.0
65	13.34	26.84	1:01.5	2:25.9	4:58.1	10:48.6
63	13.40	26.94	1:01.8	2:26.6	4:59.6	10:52.2
61	13.46	27.04	1:02.1	2:27.4	5:01.2	10:55.8
59	13.52	27.14	1:02.4	2:28.2	5:02.8	10:59.4
57	13.58	27.24	1:02.7	2:28.9	5:04.3	11:03.0
55	13.64	27.34	1:03.0	2:29.7	5:05.9	11:06.6
53	13.70	27.44	1:03.3	2:30.4	5:07.4	11:10.2
51	13.76	27.54	1:03.6	2:31.2	5:09.0	11:13.8
49	13.82	27.68	1:03.9	2:32.0	5:10.6	11:17.4
47	13.88	27.82	1:04.2	2:32.7	5:12.1	11:21.0
45	13.94	27.96	1:04.5	2:33.5	5:13.7	11:24.6
43	14.00	28.10	1:04.8	2:34.2	5:15.2	11:28.2
41	14.06	28.24	1:05.1	2:35.0	5:16.8	11:31.8
39	14.12	28.38	1:05.4	2:35.8	5:18.4	11:35.4
37	14.17	28.52	1:05.7	2:36.5	5:19.9	11:39.0
35	14.22	28.66	1:06.0	2:37.3	5:21.5	11:42.6
33	14.27	28.80	1:06.3	2:38.0	5:23.0	11:46.2
31	14.32	28.94	1:06.6	2:38.8	5:24.6	11:49.8
29	14.37	29.08	1:06.9	2:39.6	5:26.2	11:53.4
27	14.42	29.22	1:07.2	2:40.3	5:27.7	11:57.0

25	14.47	29.36	1:07.5	2:41.1	5:29.1	12:00.6
23	14.52	29.50	1:07.8	2:41.8	5:30.5	12:04.2
21	14.57	29.64	1:08.1	2:42.6	5:31.9	12:07.8
19	14.62	29.78	1:08.4	2:43.2	5:33.2	12:11.4
17	14.67	29.92	1:08.7	2:43.7	5:34.6	12:15.0
15	14.72	30.06	1:09.0	2:44.0	5:36.0	12:18.6
13	14.77	30.20	1:09.3	2:44.5	5:37.4	12:22.2
11	14.82	30.34	1:09.6	2:45.0	5:38.8	12:25.8
9	14.87	30.48	1:09.9	2:45.3	5:40.1	12:29.4
7	14.92	30.62	1:10.2	2:46.0	5:41.5	12:33.0
5	14.97	30.76	1:10.5	2:46.8	5:42.9	12:36.6
3	15.02	30.90	1:10.8	2:47.0	5:44.3	12:40.2
1	+15.04	+31.24	+1:11.2	+2:48.2	+5:45.24	+12:45.2

Ball	3000 to'siqlar osha yugurish (daq.s.)	100 m. g'ovlar osha yugurish (s.)	400 m. g'ovlar osha yugurish (daq.s.)	5000 m. sportcha yurish (daq.s.)	Uzunlikka sakrash (m.sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)
93	11:15.0	15.24	1:04.2	14:20.0	5.65	12.50
91	11:18.3	15.32	1:05.9	14:24.2	5.63	12.45
89	11:21.6	15.40	1:07.6	14:28.4	5.61	12.40
87	11:24.9	15.48	1:09.3	14:32.6	5.59	12.35
85	11:28.2	15.56	1:11.0	14:36.8	5.57	12.30
83	11:31.5	15.64	1:12.7	14:41.0	5.55	12.25
81	11:34.8	15.72	1:14.4	14:45.2	5.53	12.20
79	11:38.1	15.80	1:16.1	14:49.4	5.51	12.15
77	11:41.4	15.88	1:17.8	14:53.6	5.49	12.10
75	11:44.7	15.96	1:19.5	14:57.8	5.47	12.05
73	11:48.0	16.04	1:21.2	15:02.0	5.45	12.00
71	11:51.3	16.12	1:22.9	15:06.2	5.43	11.95
69	11:54.6	16.20	1:24.6	15:10.4	5.41	11.90
67	11:57.9	16.28	1:26.3	15:14.6	5.39	11.85
65	12:01.2	16.36	1:28.0	15:18.8	5.37	11.80
63	12:04.5	16.44	1:29.7	15:23.0	5.35	11.75
61	12:07.8	16.52	1:31.4	15:27.2	5.33	11.70
59	12:11.1	16.60	1:33.1	15:31.4	5.31	11.66
57	12:14.4	16.68	1:34.8	15:35.6	5.29	11.62
55	12:17.7	16.76	1:36.5	15:39.8	5.27	11.58
53	12:21.0	16.84	1:38.2	15:44.0	5.25	11.54
51	12:24.3	16.92	1:39.9	15:48.2	5.23	11.50

49	12:27.6	17.00	1:41.6	15:52.4	5.21	11.46
47	12:30.9	17.08	1:43.3	15:56.6	5.19	11.42
45	12:34.2	17.16	1:45.0	16:00.8	5.17	11.38
43	12:37.5	17.24	1:46.7	16:05.0	5.15	11.34
41	12:40.8	17.32	1:48.4	16:09.2	5.13	11.30
39	12:44.1	17.40	1:50.1	16:13.4	5.11	11.26
37	12:47.4	17.48	1:51.8	16:17.6	5.09	11.22
35	12:50.7	17.56	1:53.5	16:21.8	5.07	11.18
33	12:54.0	17.63	1:55.2	16:26.0	5.05	11.14
31	12:57.3	17.70	1:56.9	16:30.2	5.03	11.10
29	13:00.6	17.77	1:58.6	16:34.4	5.01	11.06
27	13:03.9	17.84	2:00.3	16:38.6	4.99	11.02
25	13:07.2	17.91	2:02.0	16:42.8	4.97	10.98
23	13:10.5	17.98	2:03.6	16:47.0	4.95	10.94
21	13:13.8	18.05	2:05.2	16:51.2	4.93	10.90
19	13:17.1	18.12	2:06.8	16:55.4	4.90	10.86
17	13:20.4	18.19	2:08.4	16:59.6	4.87	10.82
15	13:23.7	18.26	2:10.0	17:03.8	4.84	10.78
13	13:27.0	18.33	2:11.6	17:08.0	4.81	10.74
11	13:30.3	18.40	2:13.2	17:12.2	4.78	10.70
9	13:33.6	18.47	2:14.8	17:16.4	4.75	10.66
7	13:36.9	18.54	2:16.4	17:20.6	4.72	10.62
5	13:40.2	18.61	2:18.0	17:24.8	4.69	10.58
3	13:43.5	18.68	2:19.6	17:29.0	4.66	10.54
1	+13:45.2	+18.74	+2:21.2	+17:35.0	-4.60	-10.50

Ball	Balandlikka sakrash (m.sm)	Langar- cho'pga tayanib sakrash (sm)	Yadro itqitish (m.sm) 4 kg	Disk uloqtirish (m.sm)	Bosqon uloqtirish (m.sm) 4 kg	Nayza uloqtirish (m.sm) 600 gr
93	1.70	3.35	13.00	45.00	46.00	45.00
91	1.69	3.33	12.95	44.65	45.72	44.65
89	1.68	3.31	12.90	44.30	45.44	44.30
87	1.67	3.29	12.80	43.95	45.16	43.95
85	1.66	3.27	12.70	43.60	44.88	43.60
83	1.65	3.25	12.60	43.25	44.60	43.25
81	1.64	3.23	12.50	42.90	44.32	42.90
79	1.63	3.21	12.40	42.55	44.04	42.55
77	1.62	3.19	12.30	42.20	43.76	42.20
75	1.61	3.17	12.20	41.85	43.48	41.85

73	1.60	3.15	12.10	41.50	43.20	41.50
71	1.59	3.13	12.00	41.15	42.92	41.15
69	1.58	3.11	11.90	40.80	42.64	40.80
67	1.57	3.09	11.80	40.45	42.36	40.45
65	1.56	3.07	11.70	40.10	42.08	40.10
63	1.55	3.05	11.60	39.75	41.80	39.75
61	1.54	3.03	11.50	39.40	41.52	39.40
59	1.53	3.01	11.40	39.05	41.24	39.05
57	1.52	2.99	11.30	38.70	40.96	38.70
55	1.51	2.97	11.20	38.35	40.68	38.35
53	1.50	2.95	11.10	38.00	40.40	38.00
51	1.49	2.93	11.00	37.65	40.12	37.65
49	1.48	2.91	10.90	37.30	39.84	37.30
47	1.47	2.89	10.80	36.95	39.56	36.95
45	1.46	2.87	10.70	36.60	39.28	36.60
43	1.45	2.85	10.60	36.25	39.00	36.25
41	1.44	2.83	10.50	35.90	38.72	35.90
39	1.43	2.81	10.40	35.55	38.44	35.55
37	1.42	2.79	10.30	35.20	38.16	35.20
35	1.41	2.77	10.20	34.85	37.88	34.85
33	1.40	2.75	10.10	34.50	37.60	34.50
31	1.39	2.73	10.00	34.10	37.32	34.10
29	1.38	2.71	9.90	33.70	37.04	33.70
27	1.37	2.69	9.80	33.30	36.76	33.30
25	1.36	2.67	9.70	32.90	36.48	32.90
23	1.35	2.65	9.60	32.50	36.20	32.50
21	1.34	2.63	9.50	32.10	35.92	32.10
19	1.33	2.61	9.40	31.70	35.64	31.70
17	1.32	2.59	9.30	31.30	35.36	31.30
15	1.31	2.57	9.20	30.90	35.08	30.90
13	1.30	2.55	9.10	30.50	34.80	30.50
11	1.29	2.53	9.00	30.10	34.52	30.10
9	1.28	2.51	8.90	29.70	34.24	29.70
7	1.27	2.49	8.80	29.30	33.96	29.30
5	1.26	2.47	8.70	28.90	33.68	28.90
3	1.25	2.45	8.60	28.50	33.40	28.50
1	-1.24	-2.40	-8.50	-28.00	-33.00	-28.00

Izoh: Talab me'yorlarini qabul qilishda musobaqa usulida qabul qilinadi. Yugurish va yurish turlarida 1 martadan urinish. sakrash va uloqtirishlarida 3 tadan urinish beriladi.

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

Erkaklar uchun

№	Ball	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun (100m. 200m. 400. 110m. g'/o. 400m. g'/o)			O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun (800m. 1500m)		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	11.94	10.20	2.65	12.34	9.90	2.45
2	20,5	12.02	10.15	2.63	12.42	9.85	2.43
3	20,0	12.10	10.10	2.61	12.50	9.80	2.41
4	19,5	12.18	10.05	2.59	12.58	9.75	2.39
5	19,0	12.26	10.00	2.57	12.66	9.70	2.37
6	18,5	12.34	9.95	2.55	12.74	9.65	2.35
7	18,0	12.42	9.90	2.53	12.82	9.60	2.33
8	17,5	12.50	9.85	2.51	12.90	9.55	2.31
9	17,0	12.58	9.80	2.49	12.98	9.50	2.29
10	16,5	12.66	9.75	2.47	13.06	9.45	2.27
11	16,0	12.74	9.70	2.45	13.14	9.40	2.25
12	15,5	12.82	9.65	2.43	13.22	9.35	2.23
13	15,0	12.90	9.60	2.41	13.30	9.30	2.21
14	14,5	12.98	9.55	2.39	13.38	9.25	2.19
15	14,0	13.06	9.50	2.37	13.46	9.20	2.17
16	13,5	13.14	9.45	2.35	13.54	9.15	2.15
17	13,0	13.22	9.40	2.33	13.62	9.10	2.13
18	12,5	13.30	9.35	2.31	13.70	9.05	2.11
19	12,0	13.38	9.30	2.29	13.78	9.00	2.09
20	11,5	13.46	9.25	2.27	13.86	8.95	2.07
21	11,0	13.54	9.20	2.25	13.94	8.90	2.05
22	10,5	13.62	9.15	2.23	14.02	8.85	2.03
23	10,0	13.70	9.10	2.21	14.10	8.80	2.01
24	9,5	13.78	9.05	2.19	14.18	8.75	1.99
25	9,0	13.86	9.00	2.17	14.26	8.70	1.97
26	8,5	13.94	8.95	2.15	14.34	8.65	1.95
27	8,0	14.02	8.90	2.13	14.42	8.60	1.93
28	7,5	14.10	8.85	2.11	14.50	8.55	1.91
29	7,0	14.18	8.80	2.09	14.58	8.50	1.89
30	6,5	14.26	8.75	2.07	14.66	8.45	1.87
31	6,0	14.34	8.70	2.05	14.74	8.40	1.85
32	5,5	14.42	8.65	2.03	14.82	8.35	1.83
33	5,0	14.50	8.60	2.01	14.90	8.30	1.81
34	4,5	14.58	8.55	1.99	14.98	8.25	1.79
35	4,0	14.66	8.50	1.97	15.06	8.20	1.77
36	3,5	14.74	8.45	1.95	15.14	8.15	1.75
37	3,0	14.82	8.40	1.93	15.22	8.10	1.73
38	2,5	14.90	8.35	1.91	15.30	8.05	1.71

39	2,0	14.98	8.30	1.89	15.38	8.00	1.69
40	1,5	15.06	8.25	1.87	15.46	7.95	1.67
41	1,0	15.14	8.20	1.85	15.54	7.90	1.65

№	Ball	Uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun (3000 m.. 3000 m. t/o)			Sportcha yuruvchilar uchun		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	12.94	9.80	2.35	13.04	9.70	2.25
2	20,5	13.02	9.75	2.33	13.12	9.65	2.23
3	20,0	13.10	9.70	2.31	13.20	9.60	2.21
4	19,5	13.18	9.65	2.29	13.28	9.55	2.19
5	19,0	13.26	9.60	2.27	13.36	9.50	2.17
6	18,5	13.34	9.55	2.25	13.44	9.45	2.15
7	18,0	13.42	9.50	2.23	13.52	9.40	2.13
8	17,5	13.50	9.45	2.21	13.60	9.35	2.11
9	17,0	13.58	9.40	2.19	13.68	9.30	2.09
10	16,5	13.66	9.35	2.17	13.76	9.25	2.07
11	16,0	13.74	9.30	2.15	13.84	9.20	2.05
12	15,5	13.82	9.25	2.13	13.92	9.15	2.03
13	15,0	13.90	9.20	2.11	14.00	9.10	2.01
14	14,5	13.98	9.15	2.09	14.08	9.05	1.99
15	14,0	14.06	9.10	2.07	14.16	9.00	1.97
16	13,5	14.14	9.05	2.05	14.24	8.95	1.95
17	13,0	14.22	9.00	2.03	14.32	8.90	1.93
18	12,5	14.30	8.95	2.01	14.40	8.85	1.91
19	12,0	14.38	8.90	1.99	14.48	8.80	1.89
20	11,5	14.46	8.85	1.97	14.56	8.75	1.87
21	11,0	14.54	8.80	1.95	14.64	8.70	1.85
22	10,5	14.62	8.75	1.93	14.72	8.65	1.83
23	10,0	14.70	8.70	1.91	14.80	8.60	1.81
24	9,5	14.78	8.65	1.89	14.88	8.55	1.79
25	9,0	14.86	8.60	1.87	14.96	8.50	1.77
26	8,5	14.94	8.55	1.85	15.04	8.45	1.75
27	8,0	15.02	8.50	1.83	15.12	8.40	1.73
28	7,5	15.10	8.45	1.81	15.20	8.35	1.71
29	7,0	15.18	8.40	1.79	15.28	8.30	1.69
30	6,5	15.26	8.35	1.77	15.36	8.25	1.67
31	6,0	15.34	8.30	1.75	15.44	8.20	1.65
32	5,5	15.42	8.25	1.73	15.52	8.15	1.63
33	5,0	15.50	8.20	1.71	15.60	8.10	1.61
34	4,5	15.58	8.15	1.69	15.68	8.05	1.59
35	4,0	15.66	8.10	1.67	15.76	8.00	1.57
36	3,5	15.74	8.05	1.65	15.84	7.95	1.55
37	3,0	15.82	8.00	1.63	15.92	7.90	1.53
38	2,5	15.90	7.95	1.61	16.00	7.85	1.51

39	2,0	15.98	7.90	1.59	16.08	7.80	1.49
40	1,5	16.06	7.85	1.57	16.16	7.75	1.47
41	1,0	16.14	7.80	1.55	16.24	7.70	1.45

№	Ball	Uzunlikka va uch hatlab. balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar uchun			Uloqtiruvchilar uchun (yadro itqitish. nayza. disk uloqtirish va bosqon uloqtirish)		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	12.84	9.90	2.75	13.84	10.50	2.65
2	20,5	12.92	9.85	2.73	13.92	10.45	2.63
3	20,0	13.00	9.80	2.71	14.00	10.40	2.61
4	19,5	13.08	9.75	2.69	14.08	10.35	2.59
5	19,0	13.16	9.70	2.67	14.16	10.30	2.57
6	18,5	13.24	9.65	2.65	14.24	10.25	2.55
7	18,0	13.32	9.60	2.63	14.32	10.20	2.53
8	17,5	13.40	9.55	2.61	14.40	10.15	2.51
9	17,0	13.48	9.50	2.59	14.48	10.10	2.49
10	16,5	13.56	9.45	2.57	14.56	10.05	2.47
11	16,0	13.64	9.40	2.55	14.64	10.00	2.45
12	15,5	13.72	9.35	2.53	14.72	9.95	2.43
13	15,0	13.80	9.30	2.51	14.80	9.90	2.41
14	14,5	13.88	9.25	2.49	14.88	9.85	2.39
15	14,0	13.96	9.20	2.47	14.96	9.80	2.37
16	13,5	14.04	9.15	2.45	15.04	9.75	2.35
17	13,0	14.12	9.10	2.43	15.12	9.70	2.33
18	12,5	14.20	9.05	2.41	15.20	9.65	2.31
19	12,0	14.28	9.00	2.39	15.28	9.60	2.29
20	11,5	14.36	8.95	2.37	15.36	9.55	2.27
21	11,0	14.44	8.90	2.35	15.44	9.50	2.25
22	10,5	14.52	8.85	2.33	15.52	9.45	2.23
23	10,0	14.60	8.80	2.31	15.60	9.40	2.21
24	9,5	14.68	8.75	2.29	15.68	9.35	2.19
25	9,0	14.76	8.70	2.27	15.76	9.30	2.17
26	8,5	14.84	8.65	2.25	15.84	9.25	2.15
27	8,0	14.92	8.60	2.23	15.92	9.20	2.13
28	7,5	15.00	8.55	2.21	16.00	9.15	2.11
29	7,0	15.08	8.50	2.19	16.08	9.10	2.09
30	6,5	15.16	8.45	2.17	16.16	9.05	2.07
31	6,0	15.24	8.40	2.15	16.24	9.00	2.05
32	5,5	15.32	8.35	2.13	16.32	8.95	2.03
33	5,0	15.40	8.30	2.11	16.40	8.90	2.01
34	4,5	15.48	8.25	2.09	16.48	8.85	1.99
35	4,0	15.56	8.20	2.07	16.56	8.80	1.97
36	3,5	15.64	8.15	2.05	16.64	8.75	1.95

37	3,0	15.72	8.10	2.03	16.72	8.70	1.93
38	2,5	15.80	8.05	2.01	16.80	8.65	1.91
39	2,0	15.88	8.00	1.99	16.88	8.60	1.89
40	1,5	15.96	7.95	1.97	16.96	8.55	1.87
41	1,0	16.04	7.90	1.95	17.04	8.50	1.85

Ayollar uchun

№	Ball	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun (100m. 200m. 400. 100m. g ^o . 400m. g ^o)			O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun (800m. 1500m)		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	13.94	8.90	2.10	14.14	8.60	2.05
2	20,5	14.03	8.85	2.08	14.23	8.55	2.03
3	20,0	14.12	8.80	2.06	14.32	8.50	2.01
4	19,5	14.21	8.75	2.04	14.41	8.45	1.99
5	19,0	14.30	8.70	2.02	14.5	8.40	1.97
6	18,5	14.39	8.65	2.00	14.59	8.35	1.95
7	18,0	14.48	8.60	1.98	14.68	8.30	1.93
8	17,5	14.57	8.55	1.96	14.77	8.25	1.91
9	17,0	14.66	8.50	1.94	14.86	8.20	1.89
10	16,5	14.75	8.45	1.92	14.95	8.15	1.87
11	16,0	14.84	8.40	1.90	15.04	8.10	1.85
12	15,5	14.93	8.35	1.88	15.13	8.05	1.83
13	15,0	15.02	8.30	1.86	15.22	8.00	1.81
14	14,5	15.11	8.25	1.84	15.31	7.95	1.79
15	14,0	15.20	8.20	1.82	15.4	7.90	1.77
16	13,5	15.29	8.15	1.80	15.49	7.85	1.75
17	13,0	15.38	8.10	1.78	15.58	7.80	1.73
18	12,5	15.47	8.05	1.76	15.67	7.75	1.71
19	12,0	15.56	8.00	1.74	15.76	7.70	1.69
20	11,5	15.65	7.95	1.72	15.85	7.65	1.67
21	11,0	15.74	7.90	1.70	15.94	7.60	1.65
22	10,5	15.83	7.85	1.68	16.03	7.55	1.63
23	10,0	15.92	7.80	1.66	16.12	7.50	1.61
24	9,5	16.01	7.75	1.64	16.21	7.45	1.59
25	9,0	16.10	7.70	1.62	16.3	7.40	1.57
26	8,5	16.19	7.65	1.60	16.39	7.35	1.55
27	8,0	16.28	7.60	1.58	16.48	7.30	1.53
28	7,5	16.37	7.55	1.56	16.57	7.25	1.51
29	7,0	16.46	7.50	1.54	16.66	7.20	1.49
30	6,5	16.55	7.45	1.52	16.75	7.15	1.47
31	6,0	16.64	7.40	1.50	16.84	7.10	1.45
32	5,5	16.73	7.35	1.48	16.93	7.05	1.43

33	5,0	16.82	7.30	1.46	17.02	7.00	1.41
34	4,5	16.91	7.25	1.44	17.11	6.95	1.39
35	4,0	17.00	7.20	1.42	17.2	6.90	1.37
36	3,5	17.09	7.15	1.40	17.29	6.85	1.35
37	3,0	17.18	7.10	1.38	17.38	6.80	1.33
38	2,5	17.27	7.05	1.36	17.47	6.75	1.31
39	2,0	17.36	7.00	1.34	17.56	6.70	1.29
40	1,5	17.45	6.95	1.32	17.65	6.65	1.27
41	1,0	17.54	6.90	1.30	17.74	6.60	1.25

№	Ball	Uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun (3000 m.. 3000 m. t/o)			Sportcha yuruvchilar uchun		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	14.24	8.30	2.00	14.34	8.10	1.98
2	20,5	14.33	8.25	1.98	14.43	8.05	1.96
3	20,0	14.42	8.20	1.96	14.52	8.00	1.94
4	19,5	14.51	8.15	1.94	14.61	7.95	1.92
5	19,0	14.60	8.10	1.92	14.70	7.90	1.90
6	18,5	14.69	8.05	1.9	14.79	7.85	1.88
7	18,0	14.78	8.00	1.88	14.88	7.80	1.86
8	17,5	14.87	7.95	1.86	14.97	7.75	1.84
9	17,0	14.96	7.90	1.84	15.06	7.70	1.82
10	16,5	15.05	7.85	1.82	15.15	7.65	1.80
11	16,0	15.14	7.80	1.80	15.24	7.60	1.78
12	15,5	15.23	7.75	1.78	15.33	7.55	1.76
13	15,0	15.32	7.70	1.76	15.42	7.50	1.74
14	14,5	15.41	7.65	1.74	15.51	7.45	1.72
15	14,0	15.50	7.60	1.72	15.60	7.40	1.70
16	13,5	15.59	7.55	1.7	15.69	7.35	1.68
17	13,0	15.68	7.50	1.68	15.78	7.30	1.66
18	12,5	15.77	7.45	1.66	15.87	7.25	1.64
19	12,0	15.86	7.40	1.64	15.96	7.20	1.62
20	11,5	15.95	7.35	1.62	16.05	7.15	1.60
21	11,0	16.04	7.30	1.60	16.14	7.10	1.58
22	10,5	16.13	7.25	1.58	16.23	7.05	1.56
23	10,0	16.22	7.20	1.56	16.32	7.00	1.54
24	9,5	16.31	7.15	1.54	16.41	6.95	1.52
25	9,0	16.40	7.10	1.52	16.50	6.90	1.50
26	8,5	16.49	7.05	1.5	16.59	6.85	1.48
27	8,0	16.58	7.00	1.48	16.68	6.80	1.46
28	7,5	16.67	6.95	1.46	16.77	6.75	1.44
29	7,0	16.76	6.90	1.44	16.86	6.70	1.42
30	6,5	16.85	6.85	1.42	16.95	6.65	1.40
31	6,0	16.94	6.80	1.40	17.04	6.60	1.38
32	5,5	17.03	6.75	1.38	17.13	6.55	1.36

33	5,0	17.12	6.70	1.36	17.22	6.50	1.34
34	4,5	17.21	6.65	1.34	17.31	6.45	1.32
35	4,0	17.30	6.60	1.32	17.40	6.40	1.30
36	3,5	17.39	6.55	1.3	17.49	6.35	1.28
37	3,0	17.48	6.50	1.28	17.58	6.30	1.26
38	2,5	17.57	6.45	1.26	17.67	6.25	1.24
39	2,0	17.66	6.40	1.24	17.76	6.20	1.22
40	1,5	17.75	6.35	1.22	17.85	6.15	1.20
41	1,0	17.84	6.30	1.20	17.94	6.10	1.18

№	Ball	Uzunlikka va uch hatlab. balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar uchun			Uloqtiruvchilar uchun (yadro itqitish. nayza. disk uloqtirish va bosqon uloqtirish)		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0	14.14	8.40	2.20	14.54	9.20	2.02
2	20,5	14.23	8.35	2.18	14.63	9.15	2.00
3	20,0	14.32	8.30	2.16	14.72	9.10	1.98
4	19,5	14.41	8.25	2.14	14.81	9.05	1.96
5	19,0	14.50	8.20	2.12	14.90	9.00	1.94
6	18,5	14.59	8.15	2.10	14.99	8.95	1.92
7	18,0	14.68	8.10	2.08	15.08	8.90	1.90
8	17,5	14.77	8.05	2.06	15.17	8.85	1.88
9	17,0	14.86	8.00	2.04	15.26	8.80	1.86
10	16,5	14.95	7.95	2.02	15.35	8.75	1.84
11	16,0	15.04	7.90	2.00	15.44	8.70	1.82
12	15,5	15.13	7.85	1.98	15.53	8.65	1.80
13	15,0	15.22	7.80	1.96	15.62	8.60	1.78
14	14,5	15.31	7.75	1.94	15.71	8.55	1.76
15	14,0	15.40	7.70	1.92	15.80	8.50	1.74
16	13,5	15.49	7.65	1.90	15.89	8.45	1.72
17	13,0	15.58	7.60	1.88	15.98	8.40	1.70
18	12,5	15.67	7.55	1.86	16.07	8.35	1.68
19	12,0	15.76	7.50	1.84	16.16	8.30	1.66
20	11,5	15.85	7.45	1.82	16.25	8.25	1.64
21	11,0	15.94	7.40	1.80	16.34	8.20	1.62
22	10,5	16.03	7.35	1.78	16.43	8.15	1.60
23	10,0	16.12	7.30	1.76	16.52	8.10	1.58
24	9,5	16.21	7.25	1.74	16.61	8.05	1.56
25	9,0	16.30	7.20	1.72	16.70	8.00	1.54
26	8,5	16.39	7.15	1.70	16.79	7.95	1.52
27	8,0	16.48	7.10	1.68	16.88	7.90	1.50
28	7,5	16.57	7.05	1.66	16.97	7.85	1.48
29	7,0	16.66	7.00	1.64	17.06	7.80	1.46
30	6,5	16.75	6.95	1.62	17.15	7.75	1.44
31	6,0	16.84	6.90	1.60	17.24	7.70	1.42

32	5,5	16.93	6.85	1.58	17.33	7.65	1.40
33	5,0	17.02	6.80	1.56	17.42	7.60	1.38
34	4,5	17.11	6.75	1.54	17.51	7.55	1.36
35	4,0	17.20	6.70	1.52	17.60	7.50	1.34
36	3,5	17.29	6.65	1.50	17.69	7.45	1.32
37	3,0	17.38	6.60	1.48	17.78	7.40	1.30
38	2,5	17.47	6.55	1.46	17.87	7.35	1.28
39	2,0	17.56	6.50	1.44	17.96	7.30	1.26
40	1,5	17.65	6.45	1.42	18.05	7.25	1.24
41	1,0	17.74	6.40	1.40	18.14	7.20	1.22

Izoh: Talab me'yorlarini qabul qilishda musobaqa usulida qabul qilinadi. Yugurish va yurish turlarida 1 martadan urinish. sakrash va uloqtirishlarida 3 tadan urinish beriladi.

Kafedra mudiri


imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **GANDBOL (QO'L TO'PI)** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1.	30 m to'pni yerga urib yugurish (soniya). Baholash mezonlari - 23 ball.											
	Erkaklar						Ayollar					
	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball
	4,30	23,0	4,54	14,6	4,78	6,2	4,60	23,0	4,84	14,6	5,08	6,2
	4,31	22,9	4,55	14,5	4,79	6,1	4,61	22,9	4,85	14,5	5,09	6,1
	4,32	22,8	4,56	14,4	4,80	5,0	4,62	22,8	4,86	14,4	5,10	5,0
	4,33	22,7	4,57	14,3	4,81	4,9	4,63	22,7	4,87	14,3	5,11	4,9
	4,34	22,6	4,58	14,2	4,82	4,8	4,64	22,6	4,88	14,2	5,12	4,8
	4,35	22,5	4,59	14,1	4,83	4,7	4,65	22,5	4,89	14,1	5,13	4,7
	4,36	22,4	4,60	10,0	4,84	4,6	4,66	22,4	4,90	10,0	5,14	4,6
	4,37	22,3	4,61	9,9	4,85	4,5	4,67	22,3	4,91	9,9	5,15	4,5
	4,38	22,2	4,62	9,8	4,86	4,4	4,68	22,2	4,92	9,8	5,16	4,4
	4,39	22,1	4,63	9,7	4,87	4,3	4,69	22,1	4,93	9,7	5,17	4,3
	4,40	20,0	4,64	9,6	4,88	4,2	4,70	20,0	4,94	9,6	5,18	4,2
	4,41	19,9	4,65	9,5	4,89	4,1	4,71	19,9	4,95	9,5	5,19	4,1
	4,42	19,8	4,66	9,4	4,90	3,0	4,72	19,8	4,96	9,4	5,20	3,0
	4,43	19,7	4,67	9,3	4,91	2,9	4,73	19,7	4,97	9,3	5,21	2,9
	4,44	19,6	4,68	9,2	4,92	2,8	4,74	19,6	4,98	9,2	5,22	2,8
	4,45	19,5	4,69	9,1	4,93	2,7	4,75	19,5	4,99	9,1	5,23	2,7
	4,46	19,4	4,70	7,0	4,94	2,6	4,76	19,4	5,00	7,0	5,24	2,6
	4,47	19,3	4,71	6,9	4,95	2,5	4,77	19,3	5,01	6,9	5,25	2,5
	4,48	19,2	4,72	6,8	4,96	2,4	4,78	19,2	5,02	6,8	5,26	2,4
	4,49	19,1	4,73	6,7	4,97	2,3	4,79	19,1	5,03	6,7	5,27	2,3
	4,50	15,0	4,74	6,6	4,98	2,2	4,80	15,0	5,04	6,6	5,28	2,2
	4,51	14,9	4,75	6,5	4,99	2,1	4,81	14,9	5,05	6,5	5,29	2,1
	4,52	14,8	4,76	6,4	5,00	0	4,82	14,8	5,06	6,4	5,30	0
	4,53	14,7	4,77	6,3			4,83	14,7	5,07	6,3		
2.	Yuza chiziqdan uch qadamdan so'ng, aniqlikka 5 marta to'p uzatish (marta). (Qizlar mashqni darvozabonni cheklovchi chiziq ustidan boshlaydilar) Baholash mezonlari - 35 ball .								5 aniq to'p uzatish – 25 ball 4 aniq to'p uzatish – 20 ball 3 aniq to'p uzatish – 15 ball 2 aniq to'p uzatish – 10 ball 1 aniq to'p uzatish – 5 ball 0 aniq to'p uzatish – 0 ball			
	1. To'p uzatishda oyoq harakati texnikasi to'g'riligiga. 2. Uch qadamdan ortiq qadam tashlamaslik. 3. To'p uzatishda qo'l texnikasining to'g'riligi. 4. To'p uzatishda tirsak yelkadan past bo'lmasligiga 5. To'p uzatish texnikasini bajarishda oyoq, qo'l harakatlarining o'zaro mutanosibligiga								2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha Texnika uchun 0 dan 10 ballgacha			

3.	Darvozaning yuqori va pastki burchaklariga 40x40 sm li nishonlar o'rnatiladi va har bir burchakdagi nishonga 24 soniya ichida 12 metrli masofadan 3 qadam qilinib, 9 metrdan to'p otish tayangan holda bajariladi. Baholash mezon - 35 ball.	8 aniq tegsa 25 ball 7 aniq tegsa 20 ball 6 aniq tegsa 15 ball 5 aniq tegsa 10 ball 4 aniq tegsa 7 ball 3 aniq tegsa 5 ball 2 aniq tegsa 3 ball 1 aniq tegsa 0 ball
	1. To'p otishda oyoq harakati texnikasi to'g'riligiga. 2. Uch qadamdan ortiq qadam tashlamaslik. 3. To'p otishda qo'l texnikasining tog'riligi. 4. To'p otishda tirsak yelkadan past bo'lmasligiga 5. To'p otishda texnikasini bajarishda oyoq, qo'l harakatlarining mutanosibligiga	2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha 2 ballgacha Texnika uchun 0 dan 10 ballgacha

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

Erkaklar va ayollar uchun

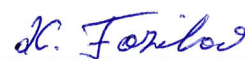
1.	30 m ga yugurish (soniya) Baholash mezon - 21 ball.											
	Erkaklar						Ayollar					
	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball
	4,20	21,0	4,44	15,6	4,68	9,2	4,50	21,0	4,74	15,6	4,98	9,2
	4,21	19,9	4,45	15,5	4,69	9,1	4,51	19,9	4,75	15,5	4,99	9,1
	4,22	19,8	4,46	15,4	4,70	5,0	4,52	19,8	4,76	15,4	5,00	5,0
	4,23	19,7	4,47	15,3	4,71	4,9	4,53	19,7	4,77	15,3	5,01	4,9
	4,24	19,6	4,48	15,2	4,72	4,8	4,54	19,6	4,78	15,2	5,02	4,8
	4,25	19,5	4,49	15,1	4,73	4,7	4,55	19,5	4,79	15,1	5,03	4,7
	4,26	19,4	4,50	14,0	4,74	4,6	4,56	19,4	4,80	14,0	5,04	4,6
	4,27	19,3	4,51	13,9	4,75	4,5	4,57	19,3	4,81	13,9	5,05	4,5
	4,28	19,2	4,52	13,8	4,76	4,4	4,58	19,2	4,82	13,8	5,06	4,4
	4,29	19,1	4,53	13,7	4,77	4,3	4,59	19,1	4,83	13,7	5,07	4,3
	4,30	18,0	4,54	13,6	4,78	4,2	4,60	18,0	4,84	13,6	5,08	4,2
	4,31	17,9	4,55	13,5	4,79	4,1	4,61	17,9	4,85	13,5	5,09	4,1
	4,32	17,8	4,56	13,4	4,80	3,0	4,62	17,8	4,86	13,4	5,10	3,0
	4,33	17,7	4,57	13,3	4,81	2,9	4,63	17,7	4,87	13,3	5,11	2,9
	4,34	17,6	4,58	13,2	4,82	2,8	4,64	17,6	4,88	13,2	5,12	2,8
	4,35	17,5	4,59	13,1	4,83	2,7	4,65	17,5	4,89	13,1	5,13	2,7
	4,36	17,4	4,60	12,0	4,84	2,6	4,66	17,4	4,90	12,0	5,14	2,6
	4,37	17,3	4,61	9,9	4,85	2,5	4,67	17,3	4,91	9,9	5,15	2,5
	4,38	17,2	4,62	9,8	4,86	2,4	4,68	17,2	4,92	9,8	5,16	2,4
	4,39	17,1	4,63	9,7	4,87	2,3	4,69	17,1	4,93	9,7	5,17	2,3
	4,40	16,0	4,64	9,6	4,88	2,2	4,70	16,0	4,94	9,6	5,18	2,2
	4,41	15,9	4,65	9,5	4,89	2,1	4,71	15,9	4,95	9,5	5,19	2,1
	4,42	15,8	4,66	9,4	4,90	0	4,72	15,8	4,96	9,4	5,20	0
	4,43	15,7	4,67	9,3			4,73	15,7	4,97	9,3		
2.	Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr). Baholash mezon - 21 ball.						Erkaklar 8,0 – 21 ball 7,90-7,99 – 19 ball 7,80-7,89 – 17 ball 7,70-7,79 – 15 ball 7,60-7,69 – 13 ball 7,50-7,59 – 10 ball 7,40-7,49 – 7 ball 7,30-7,39 – 5 ball 7,20-7,29 – 3 ball 7,00-7,19 – 1 ball 0-6,99 – 0 ball			Ayollar 7,0 – 21 ball 6,90-6,99 – 19 ball 6,80-6,89 – 17 ball 6,70-6,79 – 15 ball 6,60-6,69 – 13 ball 6,50-6,59 – 10 ball 6,40-6,49 – 7 ball 6,30-6,39 – 5 ball 6,20-6,29 – 3 ball 6,00-6,19 – 1 ball 0-5,99 – 0 ball		
3.	100 metrga mokisimon yugurish (soniya). Baholash mezon - 21 ball. Dastlabki xolat: imtixon topshiruvchi						Erkaklar 22,0 – 21 ball 22,1-22,5 – 20 ball			Ayollar 24,0 – 21 ball 24,1-24,5 – 20 ball		

darvoza yonida yuza chiziqda turib, imtixon oluvchining ishorasidan so'ng maydonning 6 metrni belgilovchi chizig'iga yugurib borib, orqaga qaytib keladi, 9 metrda eoylashgan erkin to'p tashlash chizig'iga borib orqaga qaytadi, so'ng maydonning o'rta chizig'iga borib orqaga qaytib keladi, so'ng yana 9 metrga borib qaytadi 6 metrga borib qaytib va yuza chiziqni kesib o'tib mashqni tugatadi.	22,6-23,0 – 18 ball	24,6-25,0 – 18 ball
	23,1-23,5 – 15 ball	25,1-25,5 – 15 ball
	23,6-24,0 – 10 ball	25,6-26,0 – 10 ball
	24,1-24,5 – 5 ball	26,1-26,5 – 5 ball
	24,6-25,0 – 3 ball	26,6-27,0 – 3 ball
	25,1-25,5 – 1 ball	27,1-27,5 – 1 ball

Kafedra mudiri



Imzo



F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **OILICHBOZLIK** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Bazaviy (asosiy) xarakatlar

Jangovar tik turish holati, oldinga qadam-orqaga qadam tashlab siljishlar, oldinga va orqaga qadamlar tashlash bilan manevr olib borish, oldinga qadam tashlab va xamla bilan hujum qilish - maksimal 14 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 1,4 balldan olib tashlanadi.

1) jangovar holatda oyoq tovonini noto'g'ri joylanishi va tizzalarni ichkariga bukish:

2) tanani orqaga, yonlarga, oldinga ortiqcha egish

3) belda ortiqcha egilish

4) oldinga qadam qo'yishda chap va orqaga qadam qo'yishda o'ng oyoqni passiv tortilishi

5) siljishlar davomida jangovar turish holatini saqlay olmaslik, oyoqlarni tizzadan tekislash

6) tanani oldinga orqaga tebratish

7) hamlada — orqaga oyoq bukilgan

8) hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'yish

9) hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish

10) hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.

2. Raqib bilan oddiy va murakkab hujumlarni namoyish qilish.

Batman bilan hamla to'g'riga sanchish. batman bilan niqobga hamla orqali zarba berish. Ichki sektorga ikki marta o'tkazish bilan—to'g'riga fint bilan xujum. Fint, batman bilan niqobga zarba berish oldinag qadam va hamla. Maksimal 20 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

1) batman bajarishdan oldin qurollangan qo'lni juda yuqori ko'tarib yuborish.

2) raqibni qo'lga tegib ketishidan qo'rqqanligi uchun, raqibning nayzasini aylanib o'tishda qo'lni o'ziga bukish.

3) batman yoki egallashdan keyin sanchishdan oldin qurolni o'ziga tortish.

4) otkazishni keng, butun qol harakati bilan bajarish.

5) fintlarni bajarishdaharakatstrukturisiningbuzilishi;

6) raqib qurolini eggalash natijasida uni uchini chetga yetarlicha siljitmaslik.

7) aldashni rostgo'y emasligi uni bukilgan qo'l yoki raqibdan ancha uzoqda bajarish

8) harakat butunlingi buzuvchi aldamchi harakatdan keyin to'xtalish bunda aldamchi harakatdan keyin uzluksiz sanchish amalga oshirmaslik.

9) aldamchi harakat va sanchish otkazishdan keyin bajarilayotganda qol va qilich tig'i bilan juda keng harakat qilish

10) qo'lni cho'zish vaqtida tanani ortiqcha oldinga engashtirish

3. Raqib bilan himoya-javob harakatlarini namoyish qilish.

4,6,7,8 -himoya va to'g'riga sanchish bilan javob, aylanma va yarim aylanma himoya javob o'tkazish bilan. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob joyida turib. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob harakatda.

Maksimal 20 ball

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

1) qilich tig'i bilan ko'rsatilgan pozisiya chegaralaridan chiqib

ketish.

- 2) qo'lni kerakligidan ko'p bukib tanaga tekkazish.
- 3) aylanma ximoyalarni bajarganda qo'l bilan keng harakat qilish
- 4) raqib qilichi tarafga oqtalish qilib, uni qilichiga meyoridan ortiq urish
- 5) tepa pozisiyalarda to'g'ri ximoyalarni olishda qilich uchini pasaytirib yuborish
- 6) pastki pozisiyalarda ximoyalanganda qol va qurolni meyoridan ko'p pasaytirib yuborish
- 7) javob vaqtida sanchish uchun qo'lni aniq chiqarish o'rniga uni «otib» yuborish va natijada tekkiza olmaslik
- 8) olingan ximoyadan so'ng - o'qtalish bilan javob qaytarish
- 9) tanani xatdan tashqari oldinga engashtirish va natijada sanchishlar aniqligini yuqolishi
- 10) himoyalanganda tanani xaddan tashqari orqaga engashtirish.

4. Erkin jang.

Razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari.

Erkin jang harakatlarning texnik va taktik arsenalini namoyish etgani uchun.
Maksimal 39 ball.

Texnik-taktik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyda ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

- 1) Texnikalarni harakatlari bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarining ishonchsiz bajarilishi.)
- 2) Texnikalarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (himoya harakatlari ishonchsiz bajarilishi.)
- 3) Taktik harakatlarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofa manevrlarni ishonchsiz bajarilishi va boshqa.)
- 4) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 5) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Himoya harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 6) Taktik harakatlarni bajarishdagi qo'pol xatolar uchun - 8 ball. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr va boshqa. bajarishda taktik tayyorgarlikning yo'qligi).

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. Moksimon yugurish (4x10 m) (17 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija (soniya)	Ballar	Natija (soniya)
17	10,00	17	12,00
16,1	10,01-10,10	16,1	12,01-12,10
15,2	10,11-10,20	15,2	12,11-12,20
14,3	10,21-10,30	14,3	12,21-12,30
13,4	10,31-10,40	13,4	12,31-12,40
12,5	10,41-10,50	12,5	12,41-12,50
11,6	10,51-10,60	11,6	12,51-12,60
10,7	10,61-10,70	10,7	12,61-12,70
9,8	10,71-10,80	9,8	12,71-12,80
8,9	10,81-10,90	8,9	12,81-12,90
8	10,91-11,00	8	12,91-13,00
7,1	11,01-11,10	7,1	13,01-13,10
6,2	11,11-11,20	6,2	13,11-13,20
5,3	11,21-11,30	5,3	13,21-13,30
4,4	11,31-11,40	4,4	13,31-13,40
3,5	11,41-11,50	3,5	13,41-13,50
2,6	11,51-11,60	2,6	13,51-13,60
1,7	11,61-11,70	1,7	13,61-13,70
0,8	11,71-11,80	0,8	13,71-13,80

2. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) (16 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
16	248-...	16	204 -...
15.5	245-247	15.5	201-203
15	242-244	15	198-200
14.5	239-241	14.5	195-197
14	236-238	14	192-194
13.5	233-235	13.5	189-191
13	230-232	13	186-188
12.5	227-229	12.5	183-185
12	224-226	12	180-182
11.5	221-223	11.5	177-179
11	218-220	11	174-176
10.5	215-217	10.5	171-173
10	212-214	10	168-170
9	209-211	9	165-167
8	206-208	8	162-164
7	203-205	7	159-161
6	200-202	6	156-158

5	197-199	5	153-155
4	194-196	4	150-152
3	191-193	3	147-149
2	188-190	2	144-146
1	185-187	1	141-143
0	...-184	0	...-140

3. Turnikda tortilish (marta) (15 ball)

**Yotgan xolatda qo'llarga tayanib qo'llarni
bukib yozish (marta) (15 ball)**

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
15	15	15	25
14	14	14	23-24
13	13	13	21-22
12	12	12	19-20
11	11	11	17-18
10	10	10	15-16
9	9	9	13-14
8	8	8	11-12
7	7	7	9-10
6	6	6	7-8
5	5	5	5-6
4	4	4	3-4
3	3	3	2
2	2	1	1
1	1	0	0
0	0		

4. Oyoqlar juft holatda tizzalar bukilmasdan pastga qarab egilish (sm) (15 ball)

Erkaklar		Ayollar	
Ballar	Natija	Ballar	Natija
15	15.0-15.09	15	18,7-20
14	14.0-14.09	14	17,3-18,6
13	13.0-13.09	13	15,9-17,2
12	12.0-12.09	12	14,5-15,8
11	11.0-11.09	11	13,1-14,4
10	10.0-10.09	10	12,7-13
9	9.0-9.9	9	11,3-12,6
8	8.0-8.9	8	9,9-11,2
7	7.0-7.9	7	8,5-9,8
6	6.0-6.9	6	7,1-8,4
5	5.0-5.9	5	5,7-7
4	4.0-4.9	4	4,3-5,6
3	3.0-3.9	3	2,9-4,2
2	2.0-2.9	2	1,5-2,8
1	1.0-1.9	1	0,1-1,4
0	0-0.9	0	...-0,9

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **OG'IR ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

DAST KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilgan holatda bo'lishi; 3. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. belni bukilib turishi; 6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. boshni noto'g'ri joylashishi.	1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash; 2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. shtangani yunalish traektoriyasi (aylana simon); 4. irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. final tezlanish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 7. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'lni bir vaqtda harakatlanmasligi; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda oyoqlarni bir vaqtda harakatlanmasligi; 9. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda tanani taxtasupaga tegishi; 10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilib qolsa; 11. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani oldinga yoki orqaga tushib ketishi.
Izoh: - shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan: dast ko'tarishda erkaklar uchun 105%; ayollar uchun 85% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 42,8 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun 15,3 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,7 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -1,7; -3,4; -5,1; -6,8; -8,5; -10,2; -11,9; -13,6; -15,3). - mashqni bajarish jarayoni uchun 27,5 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5; -15,0; -17,5; -20,0; -22,5; -25,0; -27,5).	
KO'KRAKKA KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya;	1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash;

2. qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilgan holatda bo'lishi; 3. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. belni bukilib turishi; 6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. boshni noto'g'ri joylashishi.	2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. shtangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 4. irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. final tezlanish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga sakrash; 7. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda orqaga sakrash; 8. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar son bilan tutashsa; 9. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda tana a'zosini taxtasupaga tegishi; 10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani tushib ketishi; 11. yakuniy qayd qilishda oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.
Izoh: - siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6; -7,2; -8,4; -9,6; -10,8). - mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5; -7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).	
KO'KRAKDAN SILTAB KO'TARISH	
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. shtanga yelka va o'mrov suyagida turmasligi; 3. tik holatda tizza bo'g'imlarini burilib turishi; 4. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 5. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 6. tanani (ko'krak qafasi va bel) bukilib turishi; 7. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi;	1. oldingi oyoqni noto'g'ri joylashishi; 2. orqa oyoqni noto'g'ri joylashishi; 3. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 4. oyoqlarni noto'g'ri tashlash; 5. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda shtanga vertikal chiziqdan oldinda turishi; 6. sportchining og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. shtangani irg'itishda shtanga grifini iyakka tegishi; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tirsak bo'g'imi)

9. oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.	bukilib turishi; 9. stangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 10. shtangani taxta supaga tushirishda qo'l harakati xatoligi; 11. shtangani taxta supaga tushirishda oyoq harakati xatoligi
Izoh: -- siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6;-7,2; -8,4; -9,6; -10,8). - mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5;-7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).	

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

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

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)										
Vazn	2,1	4,2	6,3	8,4	10,5	12,6	14,7	16,8	18,9	21,0

toifasi	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
ERKAKLAR										
55, 61	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
67, 73	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
81, 89	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
96, 102	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
109,+109	3-6	7-10	11-14	15-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-32	33
YOTGAN HOLDA QO'LLARNI BUKIB-YOZISH (MARTA) AYOLLAR										
45, 49	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
55, 59	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
64, 71	2-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-23	24-26	27
76, 81	2-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23
87, +87	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
YUQORI STARTDAN 30 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
67, 73, 81	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
89, 96	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
102, 109, +109	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
AYOLLAR										
45, 49, 55	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
59, 64	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
71, 76, 81	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
87, +87	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

BAYDARKADA ESHKAK ESHISH (K-I)

1000 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	E	3:56,0	3:56,5	3:57,0	3:57,5	3:58,0	3:58,5	3:59,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	E	3:59,5	4:00,0	4:00,5	4:01,0	4:01,5	4:02,0	4:02,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	E	4:03,0	4:03,5	4:04,0	4:04,5	4:05,0	4:05,5	4:06,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	E	4:06,5	4:07,0	4:07,5	4:08,0	4:08,5	4:09,0	4:09,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	E	4:10,0	4:10,5	4:11,0	4:11,5	4:12,0	4:12,5	4:13,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	4:13,5	4:14,0	4:14,5	4:15,0	4:15,5	4:16,0	4:16,5
500 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	E	1:56,0	1:56,5	1:57,0	1:57,5	1:58,0	1:58,5	1:59,0
	A	2:06,0	2:06,5	2:07,0	2:07,5	2:08,0	2:08,5	2:09,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	E	1:59,5	2:00,0	2:00,5	2:01,0	2:01,5	2:02,0	2:02,5
	A	2:09,5	2:10,0	2:10,5	2:11,0	2:11,5	2:12,0	2:12,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	E	2:03,0	2:03,5	2:04,0	2:04,5	2:05,0	2:05,5	2:06,0
	A	2:13,0	2:13,5	2:14,0	2:14,5	2:15,0	2:15,5	2:16,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	E	2:06,5	2:07,0	2:07,5	2:08,0	2:08,5	2:09,0	2:09,5
	A	2:16,5	2:17,0	2:17,5	2:18,0	2:18,5	2:19,0	2:19,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	E	2:10,0	2:10,5	2:11,0	2:11,5	2:12,0	2:12,5	2:13,0
	A	2:20,0	2:20,5	2:21,0	2:21,5	2:22,0	2:22,5	2:23,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	2:13,5	2:14,0	2:14,5	2:15,0	2:15,5	2:16,0	2:16,5
	A	2:23,5	2:24,0	2:24,5	2:25,0	2:25,5	2:26,0	2:26,5
200 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	A	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	A	50,5	51,0	51,5	52,0	52,5	53,0	53,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	A	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	A	57,5	58,0	58,5	59,0	59,5	1:00,0	1:00,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	A	1:01,0	1:01,5	1:02,0	1:02,5	1:03,0	1:03,5	1:04,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	A	1:04,5	1:05,0	1:05,5	1:06,0	1:06,5	1:07,0	1:07,5

**OB-HAVO SHAROITLARINI HISOBGA OLIB EKSPERT BAHOSI 11-BALLGACHA
TEXNIKA BAHOLANADI**

KANOEDA ESHKAK ESHISH (C-1)

500 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	E	2:06,0	2:06,5	2:07,0	2:07,5	2:08,0	2:08,5	2:09,0
	A	2:20,0	2:20,5	2:21,0	2:21,5	2:22,0	2:22,5	2:23,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	E	2:09,5	2:10,0	2:10,5	2:11,0	2:11,5	2:12,0	2:12,5
	A	2:23,5	2:24,0	2:24,5	2:25,0	2:25,5	2:26,0	2:26,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	E	2:13,0	2:13,5	2:14,0	2:14,5	2:15,0	2:15,5	2:16,0
	A	2:27,0	2:27,5	2:28,0	2:28,5	2:29,0	2:29,5	2:30,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	E	2:16,5	2:17,0	2:17,5	2:18,0	2:18,5	2:19,0	2:19,5
	A	2:30,5	2:31,0	2:31,5	2:32,0	2:32,5	2:33,0	2:33,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	E	2:20,0	2:20,5	2:21,0	2:21,5	2:22,0	2:22,5	2:23,0
	A	2:34,0	2:34,5	2:35,0	2:35,5	2:36,0	2:36,5	2:37,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	2:23,5	2:24,0	2:24,5	2:25,0	2:25,5	2:26,0	2:26,5
	A	2:37,5	2:38,0	2:38,5	2:39,0	2:39,5	2:40,0	2:45,0
1000 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	E	4:15,0	4:15,5	4:16,0	4:16,5	4:17,0	4:17,5	4:18,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	E	4:18,5	4:19,0	4:19,5	4:20,0	4:20,5	4:21,0	4:21,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	E	4:22,0	4:22,5	4:23,0	4:23,5	4:24,0	4:24,5	4:25,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	E	4:25,5	4:26,0	4:26,5	4:27,0	4:27,5	4:28,0	4:28,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	E	4:29,0	4:29,5	4:30,0	4:30,5	4:31,0	4:31,5	4:32,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	4:32,5	4:33,0	4:33,5	4:34,0	4:34,5	4:35,0	4:35,5
200 m	Ball	41	40	39	38	37	36	35
	A	52,0	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5	55,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28
	A	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	58,0	58,5
	Ball	27	26	25	24	23	22	21
	A	59,0	59,5	1:00,0	1:00,5	0:01,0	1:01,5	1:02,0
	Ball	20	19	18	17	16	15	14
	A	1:02,5	1:03,0	1:03,3	1:04,0	1:04,5	1:05,0	1:05,5
	Ball	13	12	12	11	10	9	8
	A	1:06,0	1:06,5	1:07,0	1:07,5	1:08,0	1:08,5	1:09,0
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	A	1:09,5	1:10,0	1:10,5	1:11,0	1:11,5	1:12,0	1:12,5

**OB-HAVO SHAROITLARINI HISOBGA OLIB EKSPERT BAHOSI 11-BALLGACHA
TEXNIKA BAHOLANADI**

Izoh: Masofadagi natijalar daqiqa va soniyalarda baholanadi, eshkak eshish texnikasi ballarda.

SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHUVCHILAR UCHUN (K-I)

M A X S U M A S O F A	Ball	42	41	40	39	38	37	36
	E	1,05	1,05,5	1,06	1,06,5	1,07	1,07,5	1,08
	A	1,15	1,15,5	1,16	1,16,5	1,17	1,17,5	1,18
	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	1,08,5	1,09	1,09,5	1,10	1,10,5	1,11	1,11,5
	A	1,18,5	1,19	1,19,5	1,20	1,20,5	1,21	1,21,5
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	1,12	1,12,5	1,13	1,13,5	1,14	1,14,5	1,15
	A	1,22	1,22,5	1,23	1,23,5	1,24	1,24,5	1,25
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	1,15,5	1,16	1,16,5	1,17	1,17,5	1,18	1,18,5
	A	1,25,5	1,26	1,26,5	1,27	1,27,5	1,28	1,28,5
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	1,19	1,19,5	1,20	1,20,5	1,21	1,21,5	1,22
	A	1,29	1,29,5	1,30	1,30,5	1,31	1,31,5	1,32
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	1,22,5	1,23	1,23,5	1,24	1,24,5	1,25	1,25,5
	A	1,32,5	1,33	1,33,5	1,34	1,34,5	1,35	1,35,5
OB-HAVO SHAROITLARINI HISOBGA OLIB EKSPERT BAHOSI 11-BALLGACHA TEXNIKA BAHOLANADI								

SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHUVCHILAR UCHUN (C-I)

M A X S U M A S O F A	Ball	42	41	40	39	38	37	36
	E	1,15	1,15,5	1,16	1,16,5	1,17	1,17,5	1,18
	A	1,25	1,25,5	1,26	1,26,5	1,27	1,27,5	1,28
	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	1,18,5	1,19	1,19,5	1,20	1,20,5	1,21	1,21,5
	A	1,28,5	1,29	1,29,5	1,30	1,30,5	1,31	1,31,5
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	1,22	1,22,5	1,23	1,23,5	1,24	1,24,5	1,25
	A	1,32	1,32,5	1,33	1,33,5	1,34	1,34,5	1,35
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	1,25,5	1,26	1,26,5	1,27	1,27,5	1,28	1,28,5-
	A	1,35,5	1,36	1,36,5	1,37	1,37,5	1,38	1,38,5
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	1,29	1,29,5	1,30	1,30,5	1,31	1,31,5	1,32
	A	1,39	1,39,5	1,40	1,40,5	1,41	1,41,5	1,42
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	1,32,5	1,33	1,33,5	1,34	1,34,5	1,35	1,35,5
	A	1,42,5	1,43	1,43,5	1,44	1,44,5	1,45	1,45,5
OB-HAVO SHAROITLARINI HISOBGA OLIB EKSPERT BAHOSI 11-BALLGACHA TEXNIKA BAHOLANADI								

SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHUVCHILAR UCHUN (K-I)

	Ball	40	39	38	37	36	35	34
	E	35,0	35,05	36,0	36,05	37,0	37,05	38,0
	A	45,0	45,05	46,0	46,05	47,0	47,05	48,0
	Ball	33	32	31	30	29	28	27

100 M	E	38,05	39,0	39,05	40,0	40,05	41,0	41,05
	A	48,05	49,0	49,05	50,0	50,05	51,0	51,05
	Ball	26	25	24	23	22	21	20
	E	42,0	42,05	43,0	43,05	44,0	44,05	45,0
	A	52,0	52,05	53,0	53,05	54,0	54,05	55,0
	Ball	19	18	17	16	15	14	13
	E	45,05	46,0	46,05	47,0	47,05	48,0	48,05
	A	55,05	56,0	56,05	57,0	57,05	58,0	58,05
	Ball	12	11	10	9	8	7	6
	E	49,0	49,05	50,0	50,05	51,0	51,05	52,0
	A	59,0	59,05	1,00	1,05	1,01	1,01,05	1,02
	Ball	5	4	3	2	1		

SUV SLALOMIDA ESHKAK ESHUVCHILAR UCHUN (C-1)

100 M	Ball	40	39	38	37	36	35	34
	E	40,0	40,05	41,0	41,05	42,0	42,05	43,0
	A	50,0	50,05	51,0	51,05	52,0	52,05	53,0
	Ball	33	32	31	30	29	28	27
	E	43,05	44,0	44,05	45,0	45,05	46,0	46,05
	A	53,05	54,0	54,05	55,0	55,05	56,0	56,05
	Ball	26	25	24	23	22	21	20
	E	47,0	47,05	48,0	48,05	49,0	49,05	50,0
	A	57,0	57,05	58,0	58,05	59,0	59,05	1,00
	Ball	19	18	17	16	15	14	13
	E	50,05	51,0	51,05	52,0	52,05	53,0	53,05
	A	1,05	1,01	1,01,05	1,02,0	1,02,05	1,03,0	1,03,05
	Ball	12	11	10	9	8	7	6
	E	54,0	54,05	55,0	55,05	56,0	56,05	57,0
	A	1,04,0	1,04,05	1,05,0	1,05,05	1,06,0	1,06,05	1,07,0
	Ball	5	4	3	2	1		
	E	57,05	58,0	58,05	59,0	59,05		
	A	1,07,05	1,08,0	1,08,05	1,09,0	1,09,05		

IZOH:

1. Masofadagi natijalar daqiqa va soniyalarda baholanadi, eshkak eshish texnikasi ballarda.
2. Suv slalomida eshkak eshishda start oldidan "eskimoscha aylanish" mashqini ko'rsatish shart. Aks holda abituriyent imtihonga qo'yilmaydi.

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

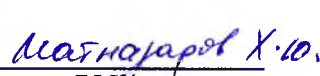
Erkaklar va ayollar uchun

Ball	Yotgan holda shtangani tortish 2 daqiqada (marta)		Shtangani yelkaga qoygan holda o'tirib turish 2 daqiqada (marta)		Yotgan holda shtangani ko'tarish 2 daqiqada (marta)	
	Erkaklar 35 kg	Ayollar 25 kg	Erkaklar 35 kg	Ayollar 25 kg	Erkaklar 30 kg	Ayollar 20 kg
21	75	65	65	55	75	65
20	74	64	64	54	74	64
19	73	63	63	53	73	63
18	72	62	62	52	72	62
17	71	61	61	51	71	61
16	70	60	60	50	70	60
15	69	59	59	49	69	59
14	68	58	58	48	68	58
13	67	57	57	47	67	57
12	66	56	56	46	66	56
11	65	55	55	45	65	55
10	64	54	54	44	64	54
9	63	53	53	43	63	53
8	62	52	52	42	62	52
7	61	51	51	41	61	51
6	60	50	50	40	60	50
5	59	49	49	39	59	49
4	58	48	48	38	58	48
3	57	47	47	37	57	47
2	56	46	46	36	56	46
1	55	45	45	35	55	45

Izoh: Yotgan holda shtangani tortish – grifni taxtaga tekkazib bajariladi. Shtangani yelkaga qoygan holda toliq utrib turish harakati bajarilishi kerak. Yotgan holda shtangani ko'tarishda qo'llar to'g'ri bo'lishi kerak

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.S.

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN TENNIS IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

To'pni o'yinga kiritish zonalarining to'rtta burchagida chizilgan 1,5x1,5 m nishonlarga 16 marta zarba beriladi. Har bir zonaga 8 ta zarba bajariladi. Nishonni abituriyent tanlaydi.			Maydonning orqa ikki burchagida chizilgan 1,5x1,5 m nishonlarga yerdan sabchigan to'pga 8 marotaba o'ngdan va 8 marotaba chapdan zarba berish.			Maydonning orqa ikki burchagida chizilgan 1,5x1,5 m nishonlarga parvozda (slyota) kelayotgan to'pga 8 marotaba o'ngdan va 8 marotaba chapdan zarba berish.		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0

1. To'p belgilangan zonaga tushsa 2. To'p uzatish vaqtida oyoqlar joylashuvi va holati to'g'ri bo'lsa, 3. Raketka dastasining pastki qismidan ushlangan bo'lsa 4. To'p uzatish vaqtida chiziqni bosmasa 5. Zarbani amalga oshirgandan so'ng to'p to'rga tegmasa 6. Zarba amalga oshirganda to'p yo'nalishi yuqoridan pastga tomon bo'lganda 7. Zarbani boshdan yuqorida amalga oshirsa 8. Zarba vaqtida to'p raketkaga tegsa 9. Zarbani amalga oshirish vaqtida to'p talabgor tomonidan qayd etilgan zonaga aniq tushsa	1. To'p belgilangan zonaga tushsa, 2. raketka dastasining pastki qismidan ushlangan bo'lsa, 3. zarba berish vaqtida oyoqlar joylashuvi va holati to'g'ri bo'lsa (yarim bukilgan), 4. to'p yerga 1 marta sapchishidan so'ng zarba berilsa 5. har bir zarba o'z navbatida amalga oshirilsa 6. zarbadan so'ng to'p bevosita maydon atrofidagi jismlarga tegmagan holda belgilangan zonaga tushsa 7. to'p raketkaning dastasi va gardish qismiga emas aynan raketka to'riga tegib zonaga tushsa 8. To'p yo'nalishi haddan ziyod baland bo'lmasa	1. To'p belgilangan zonaga tushsa, 2. raketka dastasining pastki qismidan ushlangan bo'lsa, 3. zarba berish vaqtida oyoqlar joylashuvi va holati to'g'ri bo'lsa (yarim bukilgan), to'pga havodan ya'ni to'p yerga sapchimasdan urganda 4. har bir zarba o'z navbatida amalga oshirilsa 5. zarbadan so'ng to'p bevosita maydon atrofidagi jismlarga tegmagan holda belgilangan zonaga tushsa 6. to'p raketkaning dastasi va gardish qismiga emas aynan raketka to'riga tegib zonaga tushsa 7. To'p yo'nalishi haddan ziyod baland bo'lmasa 8. to'pga kesma zarba bermasa
--	---	---

10. Zarbani bajarish vaqtida to'p yerga tushib ketmasa	9. to'pga kesma zarba bermasa 10. zarba fazalari bexato bajarilsa	9. zarba fazalari bexato bajarilsa 10. zarba vaqtida raketka vertikal holatda bo'lmasa
--	--	---

Tennis ixtisosligi bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

Har bir test mashqi son hamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal bal qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1 ball olib tashlanadi, 16 ta texnik xato – minus 16 ball.

1-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

1-test: Ikkita to'p oshirish maydonchalariga 8 marotabadan to'p oshirish. To'p oshirish maydonchalarida o'rnatilgan 4 nishonga (1,5x1,5 m) to'pni tushirishdagi texnik xatolar:

1. To'p boshqa zonaga tushganda;
2. To'pni yon va beldan past qismidan bajarilsa;
3. Raketkani bel qismidan ushlab to'p uzatish;
4. To'p uzatish vaqtida chiziqni bosish;
5. To'p uzatish vaqtida oyoqlarning noto'g'ri joylashuvi;

Izoh: Testni bajarishda vaqtida to'p kerakli zonaga tushmasa, unga qayta urinish berilmaydi. Nazoratchi uchta salbiy tanbex bergandan so'ng abituriyent testdan chetlashtiriladi.

2-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

2-test: 1,5x1,5 m li nishonlarning har biriga 8 marotabadan yerdan sabchigan to'pga zarba berish.

1. Raketkani noto'g'ri ushlaganda;
2. Yerdan 2 marta sabchitib urganda;
3. Zarbani tepalatma urganda;

Izoh: Ballar faqat to'g'ri bajarilgan texnikaga beriladi. Kuchli zarba uchun ball qo'shilmaydi. Nazoratchi uchta salbiy tanbex bergandan so'ng abituriyent testdan chetlashtiriladi.

3-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

3-test: 1,5x1,5 m li nishonlarning har biriga 8 marotabadan parvozdan (slyota) kelayotgan to'pga zarba berish.

1. Raketkani noto'g'ri ushlaganda;
2. Tekis (ploski) zarba berganda;
3. Zarbani tepalatma urganda;

Izoh: Ballar faqat to'g'ri bajarilgan texnikaga beriladi. Kuchli zarba uchun ball qo'shilmaydi. Nazoratchi uchta salbiy tanbex bergandan so'ng abituriyent testdan chetlashtiriladi.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1-test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17

1	1	0-15	16
0	0	0	0

Eslatma: 1 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2-test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Eslatma: 2 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

3-test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Eslatma: 3 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

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

Erkaklar uchun

№	Me'yor mazmuni									
1	30 metrga yugurish (soniya.)*									
	(Maksimal ball – 21)									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	4.00 va kam	21	4.31-4.35	14	4.66-4.70	10	5.01-5.05	6.5	5.36-5.40	3
	4.01-4.05	20	4.36-4.40	13	4.71-4.75	9.5	5.06-5.10	6	5.41-5.45	2.5
	4.06-4.10	19	4.41-4.45	12.5	4.76-4.80	9	5.11-5.15	5.5	5.46-5.50	2
	4.11-4.15	18	4.46-4.50	12	4.81-4.85	8.5	5.16-5.20	5	5.51-5.55	1.5
	4.16-4.20	17	4.51-4.55	11.5	4.86-4.90	8	5.21-5.25	4.5	5.56-5.60	1
	4.21-4.25	16	4.56-4.60	11	4.91-4.95	7.5	5.26-5.30	4	5.61 va ko'p	0
	4.26-4.30	15	4.61-4.65	10.5	4.96-5.00	7	5.31-5.35	3.5		

2	Maksimonal yugurish 4x10 metr.									
	(Maksimal ball – 21)									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8,00 va kam	21	8,51-8,60	15	9,11-9,20	9	9,71-9,80	5		
	8,01-8,10	20	8,61-8,70	14	9,21-9,30	8,5	9,81-9,90	4		
	8,11-8,20	19	8,71-8,80	13	9,31-9,40	8	9,91-10,00	3		
	8,21-8,30	18	8,81-8,90	12	9,41-9,50	7,5	10,01-10,10	2		
	8,31-8,40	17	8,91-9,00	11	9,51-9,60	7	10,11-10,20	1		
	8,41-8,50	16	9,01-9,10	10	9,61-9,70	6	10,21 va ko'p	0		
3	Veer yugurish (tennis kortida) (Maksimal ball – 21)									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball

					16,86-16,90					
					16,91-16,95					
					16,96-17,00	11,4	17,31-17,35	9,6	17,76-17,80	5,0
	16,00 va kam	21	16,41-16,45	13,2	17,01-17,05	11,2	17,36-17,40	9,4	17,81-17,85	4,5
	16,01-16,05	20	16,46-16,50	13,0	17,06-17,10	11,0	17,41-17,45	9,2	17,86-17,90	4,0
	16,06-16,10	19	16,51-16,55	12,8	17,11-11,15	10,8	17,46-17,50	8,0	17,91-17,95	3,5
	16,11-16,15	18	16,56-16,60	12,6	17,16-17,20	10,6	17,51-17,55	7,5	17,96-18,00	3,0
	16,16-16,20	17	16,61-16,65	12,4	17,21-17,25	10,4	17,56-17,60	7,0	18,01-18,05	2,5
	16,21-16,25	16	16,66-16,70	12,2	17,26-17,30	10,2	17,61-17,65	6,5	18,06-18,10	2,0
	16,26-16,30	15	16,71-16,75	12,0		10,0	17,66-17,70	6,0	18,11-18,15	1,5
	16,31-16,35	14	16,76-16,80	11,8		9,8	17,71-17,75	5,5	18,16-18,20	1,0
	16,36-16,40	13,5	16,81-16,85	11,6					18,21 va ko'p	0

Ayollar uchun

1. 30 metrga yugurish (soniya.)* (Maksimal ball – 21)

Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
4.60 va kam	21	4.91-4.95	14	5.26-5.30	10	5.61-5.65	6.5	5.96-6.00	3
4.61-4.65	20	4.96-5.00	13	5.31-5.35	9.5	5.66-5.70	6	6.01-6.05	2.5
4.66-4.70	19	5.01-5.05	12.5	5.36-5.40	9	5.71-5.75	5.5	6.06-6.10	2
4.71-4.75	18	5.06-5.10	12	5.41-5.45	8.5	5.76-5.80	5	6.11-6.15	1.5
4.76-4.80	17	5.11-5.15	11.5	5.46-5.50	8	5.81-5.85	4.5	6.16-6.20	1
4.81-4.85	16	5.16-5.20	11	5.51-5.55	7.5	5.86-5.90	4	6.21 va ko'p	0
4.86-4.90	15	5.21-5.25	10.5	5.56-5.60	7	5.91-5.95	3.5		

2. Moksimon yugurish 4x10 metr. (Maksimal ball – 21)

Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
9,00 va kam	21	9,51-9,60	15	10,11-10,20	9	10,71-10,80	5
9,01-9,10	20	9,61-9,70	14	10,21-10,30	8.5	10,81-10,90	4
9,11-9,20	19	9,71-9,80	13	10,31-10,40	8	10,91-11,00	3
9,21-9,30	18	9,81-9,90	12	10,41-10,50	7.5	11,01-11,10	2
9,31-9,40	17	9,91-10,00	11	10,51-10,60	7	11,11-11,20	1
9,41-9,50	16	10,01-10,10	10	10,61-10,70	6	11,30 va ko'p	0

3. Veer yugurish (tennis kortida) (Maksimal ball – 21)

Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
17,00 va kam	21	17,41-17,45	13.4	17,86-17,90	11.6	18,31-18,35	9.5	18,76-18,80	5.0
17,01-17,05	20	17,46-17,50	13.2	17,91-17,95	11.4	18,36-18,40	9.0	18,81-18,85	4.5
17,06-17,10	19	17,51-17,55	13.0	17,96-18,00	11.2	18,41-18,45	8.5	18,86-18,90	4.0
17,11-17,15	18	17,56-17,60	12.8	18,01-18,05	11.0	18,46-18,50	8.0	18,91-18,95	3.5
17,16-17,20	17	17,61-17,65	12.6	18,06-18,10	10.8	18,51-18,55	7.5	18,96-19,00	3.0
17,21-17,25	16	17,66-17,70	12.4	18,11-18,15	10.6	18,56-18,60	7.0	19,01-19,05	2.5
17,26-17,30	15	17,71-17,75	12.2	18,16-18,20	10.4	18,61-18,65	6.5	19,06-19,10	2.0
17,31-17,35	14	17,76-17,80	12.0	18,21-18,25	10.2	18,66-18,70	6.0	19,11-19,15	1.5
17,36-17,40	13.6	17,81-17,85	11.8	18,26-18,30	10.0	18,71-18,75	5.5	19,16-19,20	1.0

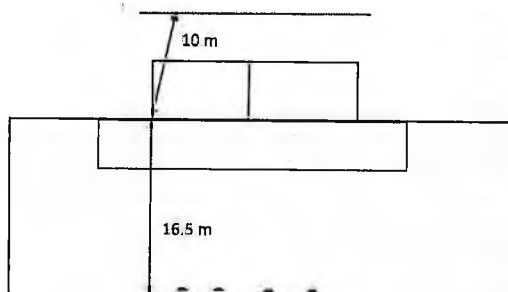
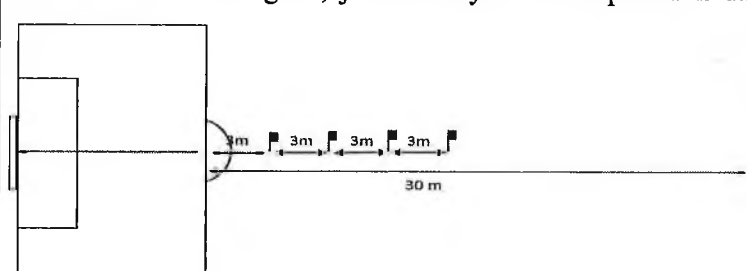
Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

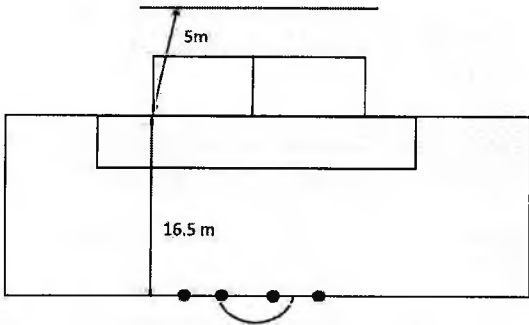
**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN FUTBOL IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

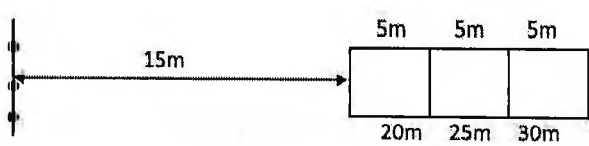
Erkaklar uchun

T/p	Test me'yorlarining mazmuni		
1	Darvozaga zarba berish (20 Ball). Vertikal bo'yicha ikkiga bo'lingan darvozaning ko'rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to'pga 4 marotaba zarba beriladi. To'p darvoza chizig'ini havoda kesib o'tishi va darvozadan kamida 10 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.		
			
	Natija	Ball	
	4 marta	20 ball	
	3 marta	15 ball	
	2 marta	10 ball	
	1 marta	5 ball	
	0 marta	0 ball	
2	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (18 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to'pni 3-marta tepiladi. Turli masofadan (25m, 30m, 35m,) aniq kvadratga tushgan to'plar baholanadi.		
			
	Natija	Ball	
	35 m dan	3 marta	18 ball
		2 marta	12 ball
		1 marta	6 ball
	30 m dan	3 marta	15 ball
		2 marta	10 ball
		1 marta	5 ball
	25 m dan	3 marta	12 ball
		2 marta	8 ball
		1 marta	4 ball
		0 marta	0 ball
3	To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (28 Ball). Jarima maydoni chizig'idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to'pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o'rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o'tishi shart. Ustunlarni aldab o'tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To'p albatta darvoza chizig'ini kesib o'tishi shart. Vaqt to'pni olib yurishi bilan boshlab, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishi bilan to'xtatiladi. Agar to'p darvozaga tushmasa,		
			

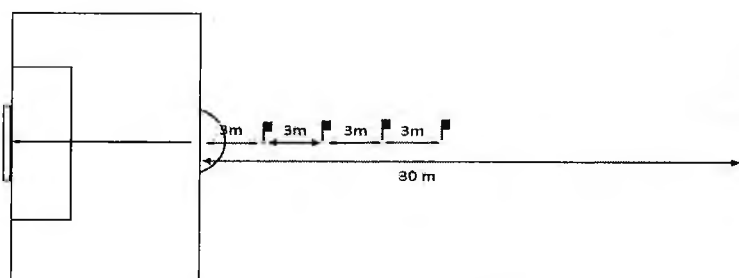
imtihon topshiruvchi baholanmaydi. Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to'pni darvozaga aniq tushirish baholanadi.								
N _o	Natija	Ball	N _o	Natija	Ball	N _o	Natija	Ball
1.	7,00 gacha	28	11.	7,46-7.50	18	21.	7,96-8,00	8
2.	7,01-7.05	27	12.	7,51-7.55	17	22.	8,01-8,05	7
3.	7,06-7.10	26	13.	7,56-7.60	16	23.	8,06-8,10	6
4.	7,11-7.15	25	14.	7,61-7.65	15	24.	8,11-8,15	5
5.	7,16-7.20	24	15.	7,66-7.70	14	25.	8,16-8,20	4
6.	7,21-7.25	23	16.	7,71-7.75	13	26.	8,21-8,25	3
7.	7,26-7.30	22	17.	7,76-7.80	12	27.	8,26-8,30	2
8.	7,31-7.35	21	18.	7,81-7.85	11	28.	8,31-10,30	1
9.	7,36-7.40	20	19.	7,86-7.90	10			
10.	7,41-7.45	19	20.	7,91-7.95	9			
4	30 m masofaga to'pni olib yurish (27 Ball). Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajaradi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa urinish hisoblanmaydi.							
τ/p	Natija	Ball	N _o	Natija	Ball	N _o	Natija	Ball
1.	4,29 gacha	27	10.	4,54-4,56	18	19.	4,81-4,83	9
2.	4,30-4,32	26	11.	4,57-4,59	17	20.	4,84-4,86	8
3.	4,33-4,35	25	12.	4,60-4,62	16	21.	4,87-4,89	7
4.	4,36-4,38	24	13.	4,63-4,65	15	22.	4,90-4,92	6
5.	4,39-4,41	23	14.	4,66-4,68	14	23.	4,93-4,95	5
6.	4,42-4,44	22	15.	4,69-4,71	13	24.	4,96-4,98	4
7.	4,45-4,47	21	16.	4,72-4,74	12	25.	4,99-5,01	3
8.	4,48-4,50	20	17.	4,75-4,77	11	26.	5,02-5,04	2
9.	4,51-4,53	19	18.	4,78-4,80	10	27.	5,04-5,50	1

Ayollar uchun

τ/p	Test me'yorlarining mazmuni	
1	Darvozaga zarba berish (20 Ball). Vertikal bo'yicha ikkiga bo'lingan darvozaning ko'rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to'pga 4 marotaba zarba beriladi. To'p darvoza chizig'ini havoda kesib o'tishi va darvozadan kamida 5 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.	
		
	Natija	Ball
	4 marta	20 ball
	3 marta	15 ball
	2 marta	10 ball
	1 marta	5 ball
	0 marta	0 ball
2	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (18 Ball).	

Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to'pni 3-marta tepiladi. Turli masofadan (20m, 25m, 30m,) aniq kvadratga tushgan to'plar baholanadi.					
Natija		Ball			
30 m dan	3 marta	18 ball			
	2 marta	12 ball			
	1 marta	6 ball			
25 m dan	3 marta	15 ball			
	2 marta	10 ball			
	1 marta	5 ball			
20 m dan	3 marta	12 ball			
	2 marta	8 ball			
	1 marta	4 ball			
	0 marta	0 ball			

- 3 **To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (28 Ball).**
 Jarima maydoni chizig'idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to'pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o'rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o'tishi shart. Ustunlarni aldab o'tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To'p albatta darvoza chizig'ini kesib o'tishi shart. Vaqt to'pni olib yurishi bilan boshlab, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishi bilan to'xtatiladi. Agar to'p darvozaga tushmasa, imtihon topshiruvchi baholanmaydi. Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to'pni darvozaga aniq tushirish baholanadi.



Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball
1.	7,70 gacha	28	11.	8,16-8.20	18	21.	8,66-8.70	8
2.	7,71-7,75	27	12.	8,21-8.25	17	22.	8,71-8.75	7
3.	7,76-7,80	26	13.	8,26-8.30	16	23.	8,76-8,80	6
4.	7,81-7,85	25	14.	8,31-8.35	15	24.	8,81-8.85	5
5.	7,86-7,90	24	15.	8,36-8,40	14	25.	8,86-8,90	4
6.	7,91-7.95	23	16.	8,41-8.45	13	26.	8,91-8,95	3
7.	7,96-8.00	22	17.	8,46-8.50	12	27.	8,96-9,00	2
8.	8,01-8.05	21	18.	8,51-8.55	11	28.	9,01-11,30	1
9.	8,06-8.10	20	19.	8,56-8.60	10			
10.	8,11-8.15	19	20.	8,61-8.65	9			

- 4 **30 m masofaga to'pni olib yurish (27 Ball).**
 Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajaradi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa urinish hisoblanmaydi.

Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball	Nº	Natija	Ball
----	--------	------	----	--------	------	----	--------	------

1.	4,69 gacha	27	10.	4,94-4,96	18	19.	5,21-5,23	9
2.	4,70-4,72	26	11.	4,97-4,99	17	20.	5,24-5,26	8
3.	4,73-4,75	25	12.	5,00-5,02	16	21.	5,27-5,29	7
4.	4,76-4,78	24	13.	5,03-5,05	15	22.	5,30-5,32	6
5.	4,79-4,81	23	14.	5,06-5,08	14	23.	5,33-5,35	5
6.	4,82-4,84	22	15.	5,09-5,11	13	24.	5,36-5,38	4
7.	4,85-4,87	21	16.	5,12-5,14	12	25.	5,39-5,41	3
8.	4,88-4,90	20	17.	5,15-5,17	11	26.	5,42-5,44	2
9.	4,91-4,93	19	18.	5,18-5,20	10	27.	5,45-6,50	1

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

Erkaklar uchun

1. 400 m. ga yugurish (21 Ball) (daqiq, soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,00,00 gacha	21	12.	1,10,01-1,11,00	10
2.	1,00,01-1,01,00	20	13.	1,11,01-1,12,00	9
3.	1,01,01-1,02,00	19	14.	1,12,01-1,13,00	8
4.	1,02,01-1,03,00	18	15.	1,13,01-1,14,00	7
5.	1,03,01-1,04,00	17	16.	1,14,01-1,15,00	6
6.	1,04,01-1,05,00	16	17.	1,15,01-1,16,00	5
7.	1,05,01-1,06,00	15	18.	1,16,01-1,17,00	4
8.	1,06,01-1,07,00	14	19.	1,17,01-1,18,00	3
9.	1,07,01-1,08,00	13	20.	1,18,01-1,19,00	2
10.	1,08,01-1,09,00	12	21.	1,19,01-1,50,00	1
11.	1,09,01-1,10,00	11			

1. Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (sm)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	260 yuqori	21	12.	209-205	10
2.	259-255	20	13.	204-200	9
3.	254-250	19	14.	199-195	8
4.	249-245	18	15.	194-190	7
5.	244-240	17	16.	189-185	6
6.	239-235	16	17.	184-180	5
7.	234-230	15	18.	179-175	4
8.	229-225	14	19.	174-170	3
9.	224-220	13	20.	169-165	2
10.	219-215	12	21.	164-100	1
11.	214-210	11			

3. Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 Ball) (soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	9,00 gacha	21	12.	10,01-10,10	10
2.	9,01-9,10	20	13.	10,11-10,20	9
3.	9,11-9,20	19	14.	10,21-10,30	8
4.	9,21-9,30	18	15.	10,31-10,40	7
5.	9,31-9,40	17	16.	10,41-10,50	6
6.	9,41-9,50	16	17.	10,51-10,60	5
7.	9,51-9,60	15	18.	10,61-10,70	4
8.	9,61-9,70	14	19.	10,71-10,80	3
9.	9,71-9,80	13	20.	10,81-10,90	2
10.	9,81-9,90	12	21.	10,91-13,00	1
11.	9,91-10,00	11	22.		

1. 400 m. ga yugurish (21 Ball) (daqqa, soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,10,00 gacha	21	12.	1,21,01-1,22,00	10
2.	1,11,01-1,12,00	20	13.	1,22,01-1,23,00	9
3.	1,12,01-1,13,00	19	14.	1,23,01-1,24,00	8
4.	1,13,01-1,14,00	18	15.	1,24,01-1,25,00	7
5.	1,14,01-1,15,00	17	16.	1,25,01-1,26,00	6
6.	1,15,01-1,16,00	16	17.	1,26,01-1,27,00	5
7.	1,16,01-1,17,00	15	18.	1,27,01-1,28,00	4
8.	1,17,01-1,18,00	14	19.	1,28,01-1,29,00	3
9.	1,18,01-1,19,00	13	20.	1,29,01-1,30,00	2
10.	1,19,01-1,20,00	12	21.	1,30,01-2,50,00	1
11.	1,20,01-1,21,00	11	22.		

2. Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (sm)

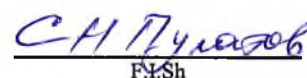
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	230 yuqori	21	12.	179-175	10
2.	229-225	20	13.	174-170	9
3.	224-220	19	14.	169-165	8
4.	219-215	18	15.	164-160	7
5.	214-210	17	16.	159-155	6
6.	209-205	16	17.	154-150	5
7.	204-200	15	18.	149-145	4
8.	199-195	14	19.	144-140	3
9.	194-190	13	20.	139-135	2
10.	189-185	12	21.	134-100	1
11.	184-180	11	22.		

3. Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 Ball) (soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	10,00 gacha	21	12.	11,01-11,10	10
2.	10,01-10,10	20	13.	11,11-11,20	9
3.	10,11-10,20	19	14.	11,21-11,30	8
4.	10,21-10,30	18	15.	11,31-11,40	7
5.	10,31-10,40	17	16.	11,41-11,50	6
6.	10,41-10,50	16	17.	11,51-11,60	5
7.	10,51-10,60	15	18.	11,61-11,70	4
8.	10,61-10,70	14	19.	11,71-11,80	3
9.	10,71-10,80	13	20.	11,81-11,90	2
10.	10,81-10,90	12	21.	11,91-14,00	1
11.	10,91-11,00	11	22.		

Kafedra mudiri


 Imzo


 F.Y.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BADIIY GIMNASIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Ayollar uchun

Abiturientlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtixonlarini texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar.

Bajargan har bir texnik tayyorgarlik **15,5 balldan** baholanadi.

No	Mashqlar nomi	Ball
1	Koptokni yuqoriga tashlab ikkita aylanib ilib olish	0-15,5 ball
2	Tananing vertikal, gorizontal o'q atrofida 360 ⁰ burilib lentani spiral elementini bajarish (ag'anash, g'ildirak)	0-15,5 ball
3	To'ntarilish paytida xalqani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga ag'anab o'tkazish.	0-15,5 ball
4	Arqonning bir uchini 2 yoki undan ortiq spiral harakatida aylantirish, ikkinchi uchini qo'l yoki tanani boshqa qismi bilan ilib olish. "Eshappe"	0-15,5 ball
5	Qo'l yordamida 360 ⁰ xalqa burilishini bajarish.	0-15,5 ball
6	Sakrab shpagat bajarish (180 ⁰)	0-15,5 ball
Hammasi		93 ball

***Izoh;** Har bir bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball, olib tashlanadi. Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi.*

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

Ayollar uchun

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm)	240	230	220	200	190	180	170	160	150	140	130
2.	Muvozanat Passe oyoq uchida (sek).	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2
3.	Arg'amchida 2 talik sakrash (marta)	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2

Izoh: Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish shartlari.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash ikki oyoqda bajariladi (sport zali). Har bir Abiturientga ketma-ket uchta urinish beriladi. Natija 1,0 santimetr aniqlik bilan o'lchanadi. Uchta urinishning eng yaxshi natijasi hisobga olinadi. Turgan joydan uzunlikka sakrash har bir samtimetrga sakrashda abiturientga 0,2 ball qo'yiladi.

2. Muvozanat Passe abiturient oyoq uchida turishdan boshlanadi. Oyoqlarning har qanday pozitsiyasiga ruxsat beriladi. Har bir Abiturientga 1 ta urinish beriladi. Natijasi 1 soniyagacha aniqlik bilan o'lchanadi. Muvozanat Passeda abiturientga turgan har bir soniya uchun 0,5 ball beriladi.

5. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir marta imkoniyat beriladi. Mashqni bajarishda abiturientlar to'xtab qolishi mumkin emas. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir sakraganiga 0,5 ball beriladi.

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh

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

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayyollar uchun

t/p	Normativlar	Ballar				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1	Ukemi (Yiqilish usullari) (6 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
2	Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (4 ball)	4-3,1	3-2,1	2-1,1	1-0,1	0
		Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
3	Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib 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	Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga 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

5	Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyoqlari orasidan oyoq bilan ko'tarib 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 ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6	Uchi-makikomi (qo'ldan ushlagan holda aylanib yelkadan 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 ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7	Sumi-gaeshi (qo'l va yelkadan ushlab oyoq bilan bosh ustidan 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 ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8	O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oldidan 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 ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

9	O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orqaga qaytarib tashlash) (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.
10	Ude-hishigi-sankaku-gatame (oyoq va qo'l bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli) (10 ball)	10-7,6	7,5-5,1	5-2,6	2,5-0,1	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.
11	Kesa-gatame, yoko-shiho- gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlar usullari) (yontomandan ushlar, oyoq orasiga va boshidan ushlar, bosh tomondan ushlar, ustidan ushlar) (16 ball)	16-12,1	12-8,1	8-4,1	4-0,1	0
		Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi.

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

oralik ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri xarakatlarga birinchi, uchinchi va to'rtinchi blokda usullar uchun 1,5 ballgacha ikkinchi blokda usullar uchun 1 ballgacha, beshchi va to'qqizinchi blokda usullar uchun 2,3 ballgacha, o'ninchi blokda usullar uchun 2,5 ballgacha, o'n birinchi blokda usullar uchun 4 ballgacha olinadi.

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

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

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

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	Ballar																											
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0							
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.							
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat 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			
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar					0-5					0-5					0-5					0-5					0-5			
		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			

3.	Tik turgan holatdan ko'pri 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
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Ayollar uchun

T/r	Normativlar	Ballar				
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16	15-11	10-6	5-1	0
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.	
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5

	ballar																									
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	18,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat 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	18,1
		0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Kafedra mudiri

Izazo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **ERKIN KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

No	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
1.	Parterga o'tkazishlar: Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2	Parterga o'tkazishlar: Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlash (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3	Parterga o'tkazishlar: Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish;	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan,	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan	Texnik harakatlar bajarilmadi.

	(6,1 ball)	raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	siljitish. Ushlash juda bo'sh.	
5.	Yiqitishlar: Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Yiqitishlar: Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	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	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

			sur'atda.			
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilma di.
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilma di.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilma di.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		Yaxshi ushlash bilan	Yaxshi ushlash	Bo'sh ushlash	Oyoqlar	Texnik

		oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	harakatlar bajarilma di.
12.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilma di.
13.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilma di.
14.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz,	Texnik harakatlar bajarilma di.

		harakatlari tez sur'atda.	sur'atda.	Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	bajarildi.	
--	--	------------------------------	-----------	---	------------	--

Izox: 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 xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokda usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

Ayollar uchun

No	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
1.	<u>Parterga o'tkazishlar:</u> Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlar juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	<u>Parterga o'tkazishlar:</u> Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlar (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlar juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	<u>Parterga o'tkazishlar:</u> Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar	Texnik harakatlar bajarilmadi

		siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Yiqitishlar: Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Yiqitishlar: Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)	6,1-4,7	4,6-3,2	3,1-1,7	1,6-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Tik turgan holatdagi	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0

	tashlashlar: Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar	Texnik harakatlar bajarilmadi

		bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	i.
11.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
13.	<u>Parterda tashlashlar:</u> Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

		sur'atda.		o'rtacha sur'atda		
14.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplitudasiz, bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izox: 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 birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **ERKIN KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) 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 (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat 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
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat 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
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'1 qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi

Ayollar uchun

1	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat 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	18,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat 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	18,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlari bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BELBOG'LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar boshni ikki yonida kurash gilamiga tayan-gan holda (xar bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramas-dan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prik-dan tayanch xolati-ga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.	Faqat bir tomon-ga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	O`ngga va chapga tizza yordamida ko`tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o`ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to`xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o`rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O`ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko`tarilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko`tarilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko`tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	9,1-12 Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	5,1-8 Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	3,1-5 Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	0-3 Sust sur'atda o'tdi.

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar boshni ikki yonida kurash gilamiga tayan-gan holda (xar bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramas-dan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prik-dan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.	Faqat bir tomon-ga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	O`ngga va chapga tizza yordamida ko`tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o`ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to`xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o`rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O`ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko`tarilish bilan bajarildi, qo`l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko`tarilish bilan o`rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko`tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	9,1-12 Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	5,1-8 Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	3,1-5 Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	0-3 Sust sur'atda o'tdi.

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

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90° BURCHAKNI USHLASH (SEK)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun;	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

-oshib o'tishdagi tezlikni sustligi;
Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball
beriladi.

Ayollar uchun

**1.GORIZONTAL HOLATDA QO'LLARGA TAYANIB TIRSAK BO'G'INLARINI BUKISH VA YOZISH.
(OTJIMANIYA) (MARTA)**

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

**2.CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO'LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO'TARISH. (PRESS)
(MARTA)**

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

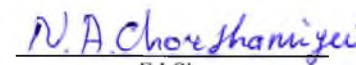
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavnani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **TAEKVONDO WTF** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

**Taekvondo WT bo'yicha qo'llar, oyoqlar bilan zarba berish va qo'llar bilan to'siq
qo'yish texnikasini namoyish qilish**

**1. Jangovar holat (Sogi) (jangovor holat texnikasini to'g'ri bajarish.) –
maksimal 12 ball**

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarini bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Oyoqlar orasi haddan tashqari kengligida muvozanat yoqolishi -1 ball balldan olib tashlanadi.
2. Oyoq uchlari tashqariga yoki ichkariga qaratilgan- 2 balldan olib tashlanadi.
3. Oldingi oyoqning tizzasi bukilmagan va orqa oyoq bukilgan -3 balldan olib tashlanadi.
4. Gavda oldinga egilgan- 2 balldan olib tashlanadi.
5. Oyoqlar orasi haddan tashqari keng yoki tor- 2 balldan olib tashlanadi.
6. Sonlar orqaga tortilgan yoki gavda oldinga egilgan- 2 balldan olib tashlanadi.

2. Qo'llar harakatlari texnikasi (Kibon Donchak)

Qo'llar bilan texnik zarbalarni to'g'ri va aniq bajarilishi baholanadi - **maksimal 12 ball**

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Zarba paytida tirsakni ko'tarish – 1 ball olib tashlanadi.
2. Bilak bog'ini bukilgan – 2 ball olib tashlanadi.
3. Zarba oldidan harakat yoki gavdani ko'tarib bajarilmasligi – 3 ball olib tashlanadi.
4. Zarba oldindan harakat yoki tananing aldamchi harakati bilan zarbani bajarish - 2 ball olib tashlanadi.
5. Mushtning panja qismini yuqoriga qaratmasdan zarba berish – 2 ball olib tashlanadi.
6. Musht markaziy chizmasiga, "BYONCHI" sektoriga aniq zarba bajarolmaslik – 2 ball olib tashlanadi.

**3. Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarish
(PAL CHAGI)**

Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarilishiga – **maksimal 14 ball.**

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Zarbadan keyin zarba beruvchi oyoq tiraluvchi oyoq yoniga qo'yish – 3 ball olib tashlanadi.
2. Zarba beruvchi oyoq zarbadan keyin yonga qo'yish - 3 ball olib tashlanadi.
3. Zarba paytida tizzani bukib uzoq muddat ushlab turish - 2 ball olib tashlanadi.
4. Zarba aniq ko'rsatilganidan keyin shu holatda to'xtasa - 2 ball olib tashlanadi.
5. Tananing yuqori qismiga zarba paytida muvozanatni yo'qotish, aniq zarba berish moljal burchagidan past bo'lsa – 4 ball olib tashlanadi.

4. Taekvondo WT dagi kompleks mashqlarni (Pumse) bajarish texnikasi.

Barcha texnik harakatlarni to'g'ri bajarganlik uchun - **maksimal 32 ball.**

Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

- 1) Pumse harakatlar sxemasini buzish - 10 ball olib tashlanadi.

- 2) Muvozanatni yo'qotish - 6 ball olib tashlanadi.
- 3) Kompleks mashqarni (pumse) bajarishda kuch va konsentrlanish - 6 ball olib tashlanadi.
- 4) Asosiy turishda harakatlanish texnikasi - 6 ball olib tashlanadi.
- 5) Harakatlarning ritmikligi - 4 ball olib tashlanadi.

5. Taekvondo WT qoidolari bo'yicha erkin jang (Kyorugi)

Erkin jangda (kyorugi) jangovar harakatlarining barcha texnik va taktik usullarini (razvedka harakatlari, aldash harakatlari, masofali manyor, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari, qarshi hujum), himoya va hujumda oqilona va o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyishi qilganlik uchun - **maksimal 23 ball**:

- 1) ahamiyatsiz xatolar - 6 ball olib tashlanadi:
 - a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 3 ball.
 - b) taktik harakatlarni bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 3 ball.
- 2) ahamiyatli xatolar - 6 ball olib tashlanadi
 - a) kyorugi texnikasidagi xatoliklar 3 ball.
 - b) tayyorgarlik va manyovr harakatlarini qo'llanilmasligi 3 ball.
- 3) qo'pol xatolar - 11 ball olib tashlanadi
 - a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 3 ball.
 - b) hujum va himoya harakatlarini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 4 ball.
 - v) taktik harakatlarning yo'qligi 4 ball.

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. 30 m. ga yugurish (sek.)

Erkaklar			
Ballar	Vazn toifasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	4.00	4.10	4.30
17	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
14	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
11	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
4	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81
Ayollar			
Ballar	Vazn toifasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	4.60	4.70	4.80
17	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
14	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00
11	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
4	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

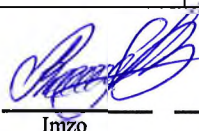
Erkaklar			
Ballar	Vazn toifasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	260	255	250
17	250-259	245-254	240-249
14	240-249	235-244	230-239
11	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
4	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199
Ayollar			
Ballar	Vazn toifasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	220	215	212
17	219-214	214-210	211-206
14	213-208	209-204	205-200
11	207-202	203-198	199-194

9	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)
(martta)

Erkaklar			
Ballar	Vazn toifasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	45	43	41
17	42	40	38
14	39	37	35
11	36	34	32
9	33	31	29
4	30	28	26
0	29	27	25
Ayollar			
Ballar	Vazn toifasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	40	38	36
17	37	35	34
14	34	33	32
11	32	31	30
9	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

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

		21-16					15-11					10-6					5-1					0				
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	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

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

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. O'Z-O'ZINI YIQILISHDAN HIMOYA QILISH (umumiy 24 ball)

8 ball	8 ball	8 ball
O'ng tomonga yiqilishdan himoya qilish	Chap tomonga yiqilishdan himoya qilish	Orqaga yiqilishdan himoya qilish
-tomonlarga noto'g'ri turishi -gilamga qattiq tushish, - bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish. -savrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik, -yon tomonlarga yiqilishida tos bilan qo'l masofasi katta yoki kichikligi - harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi. -yiqilishda tizzalar bir-biriga tegishi -tomonlarga umuman yiqila olmasa Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		-yiqilishda tirsaklar bilan tushishi. -gilamga yelkasi bilan urilishi -gilamga boshi bilan urilishi -orqaga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushishi. - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kattaligi - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kichikligi -harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi -orqaga yiqilishda tirsaklar bilan tushishda Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.

2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 27 ball)

9 ball	9 ball	9 ball
1. Chil usuli o'ng tomon va chap tomonga	2. Supurma usuli o'ng tomon va chap tomonga	3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomonga tashlashlar
-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usullarni bajarishda burilish holati uchun -sherigini ushlashdagi kamchiligi uchun - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasligi -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilsa -usullarni chap tomonga bajaraolmasligi yoki sust bajargani uchun -usullarni bajarishda sherigiga jaroxat yetkazsa -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajargani uchun Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		-abiturentning sherigiga nisbatan noto'g'ri turish xolati - abiturentning belbog'ini noto'g'ri boylashi -abiturent yaktakdan to'g'ri ushlay olmasligi -usulni chap tomonga bajara olmasligi -usulni bajarishda oyoqlarni noto'g'ri harakatlanishi -tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarilsa -usulni chap tomonga sust bajargani uchun -sherigining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajarishi Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.
3.QO'LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)		

8 ball	8 ball	8 ball
1. Yelka usuli, o'ng tomonga va chap tomonga	2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o'ng tomonga chap tomonga	3. Yengi va yoqasidan ushlab o'ng va chap tomonga tashlashlar
- belbog'ini bog'lashda kamchilikka yo'l qo'ysa; -turish xolatini xatoligi; -sherigini o'ziga tortgandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi; -tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi; -tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi; -sherigini noto'g'ri tashlasa -sherigining yenglaridan ushlashda kamchilikka yo'l qo'ysa Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		-turish xolatini xatoligi; -sherigini ushlashdagi kamchiliklari; -sherigini ko'targandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi; -tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi; -bel-tos bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi; -sherigini yelkadan emas boshidan oshirib tashlasa -usulni chap tomonga sust yoki bajara olmasligi Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.
Izox: -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 75 ball beriladi.		
3. BELLASHUV (umumiy 18 ball)		
- kurash kiyimindagi kamchiligi; -musobaqaga xos salomlashish xatoligi; -belbog'ni noto'g'ri boylashi; -turish xolatini xatoligi; -sherigiga qo'l tirab yurishi; -hakamga yoki sherigiga qupol harakat qilgani uchun; -bellashuv jarayonida gilamdan chiqqani uchun; -sherigining oyog'idan ushlagani uchun; -texnik-taktik usullarining sustligi; Xar bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi.		Izox: -bellashuv jarayoniga xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 18 ball beriladi.

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

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

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90° BURCHAKNI USHLASH (SEK)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

<i>Me'zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni to'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

1.GORIZONTAL HOLATDA QO‘LLARGA TAYANIB TIRSAK BO‘G‘INLARINI BUKISH VA YOZISH. (OTJIMANIYA) (MARTA)

<i>Me‘zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

2.CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO‘LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO‘TARISH. (PRESS) (MARTA)

<i>Me‘zonlar</i>	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

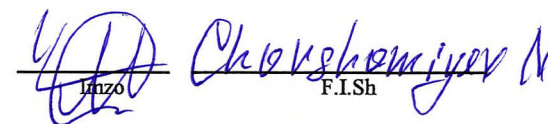
3.KO‘PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O‘ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo‘llar va boshni to‘g‘ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto‘g‘ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo‘llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur‘atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO‘PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO‘PRIK HOLATIDAN OSHIB O‘TISH (umumiy 16 ball)

Ko‘prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko‘prik holatidan oshib o‘tish darajasiga 12 ball
-ko‘prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo‘llarni to‘g‘ri gilamga qo‘yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o‘tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko‘prik holatidan oshib o‘tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o‘tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o‘tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri



F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN SINXRON SUZISH IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Ayollar uchun

Pozitsiyalar (holatlar)						
1. "Balet oyoq". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo'llar sonlar oldida standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
2. "Flamingo". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog'i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo'lib, uning o'rtasida vertikal ko'tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar son bo'ylab standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
3. "Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. "Gorizontal burchak" (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. "Vertikal gruppirovka". Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. "Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan". Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. "Vertikal". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. "Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlash						

<i>(oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.</i>										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
9. "Kran". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
10. "Shpagat". Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho'zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
<i>Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi FINA qoidalari bo'yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda turgan holda bajariladi (joyda).</i>										
Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish										
1. Egbite qo'llar bosh orqasida (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. "Avrora" suzish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Suv tubidan sakrab chiqish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Chalgancha yotgan holda qo'llar standart eshish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<i>Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va eshishlar musobaqa qoidalari bo'yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).</i>										

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

Ayollar uchun

Ball	Shpagat ochish (sm) Bo'ksadan yergacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastik ko'prik (sm) Qo'l uchidan oyoqlar tovonigacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastika skameykasida tekis oyoqlar bilan tik turgan joydan oldinga egilish (sm)
21	1 sm	1 sm	21 sm
20	2 sm	2 sm	20 sm
19	3 sm	3 sm	19 sm
18	4 sm	4 sm	18 sm
17	5 sm	5 sm	17 sm
16	6 sm	6 sm	16 sm
15	7 sm	7 sm	15 sm
14	8 sm	8 sm	14 sm
13	9 sm	9 sm	13 sm
12	10 sm	10 sm	12 sm
11	11 sm	11 sm	11 sm
10	12 sm	12 sm	10 sm
9	13 sm	13 sm	9 sm
8	14 sm	14 sm	8 sm
7	15 sm	15 sm	7 sm
6	16 sm	16 sm	6 sm
5	17 sm	17 sm	5 sm
4	18 sm	18 sm	4 sm
3	19 sm	19 sm	3 sm
2	20 sm	20 sm	2 sm
1	21 sm	21 sm	1 sm

Eslatma: Har bir me'yor alohida baholanadi. Bitta me'yor uchun maksimal **21 ball**dan beriladi

**Sinxron suzish ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablarini
baholash me'zonlariga ilova**

Me'yorlarda ko'rsatilgan pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning texnikasi to'g'ri bajarilganligini aniqlash maqsadida, sinxron suzish sporti qoidalariga asoslangan holda, pozitsiyalar maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 5.1 ball deb olindi. 100 metrlik maxsus kompleksda maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 4.0 ball deb olindi.

Pozitsiyalar:

5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 5 ballga baholanadi;

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN BADMINTON IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda chizilgan koridorga qisqa to'p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand). -5 ta yopiq raketka bilan (Backhand)			Volan kiritish chizig'idan orqa chiziq bo'ylab chizilgan 1 metr koridorga Smesh zarbasini orqa chiziq bo'ylab to'g'ridan zarba berish -5 ta ochiq raketka bilan zarba berish -5 ta yopiq raketka bilan zarba berish			Orqa chiziqdan orqa chiziqqa baland-uzoq zarba berish – topshiruvchi baland trayektoriya bilan volanni raqib koridoriga 5,18x80sm 10 marta zarba berish		
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Chiziqni bosib turmaslik; 2. Raketka beldan tepada bo'lsa; 3. Raketkani boshi (golovkasi) tepaga karab tursa; 4. Podacha urganda raketkani golovkasi ko'rsatgich barmoqdan ko'tarilib ketsa; 5. Qo'llar yonga ochilib ketsa; 6. Oyoqlar ko'tarilsa yoki joyidan siljisa; 7. Volanni otib ursa; 8. Raketkani to'g'ri ushlamas; 9. Raketkani ortikcha xarakatlantirsa; 10. Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegsa;			1. Turish holati. 2. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to'g'ri bajarilmasa; 3. Volanga yon tomondan zarba bermasa; 4. Sakrab zarba berilganidan so'ng qo'nish vaqtida oyoq harakatlari to'g'ri tushmasa; 5. Volanga zarba berilganidan so'ng volan tepaga qarab uchsa; 6. Raketkani to'g'ri ushlab zarba berish; Forehand 7. Raketkani yopik Backhand tomoni bilan zarba berishda raketkani to'g'ri ushlab 8. Volanga chiqishda yelka va qo'llar holati to'g'ri bajarilmasa 9. Smesh zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish. 10. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish.			1. Turish holati; 2. Raketkani to'g'ri ushlashi; 3. Volanga kesib zarba bermaslik; 4. Volanga chiqishda to'g'ri qadam tashlash texnikasi; 5. Volanga past trayektoriya bilan zarba berilsa; 6. Volan baland trayektoriya bilan uchib belgilangan joyga tushsa; 7. Volanga yondan yoki patdan zarba bermaslik; 8. Volanni elka balandligidan pastga tushirib bukilgan tirsaklar bilan zarba berish; 9. Volan parashutsimon uchib tushmasa; 10. Volanga bosh yuqorisidan zarba berish;		

Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda chizilgan koridorga qisqa to'p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand). -5 ta yopiq raketka bilan Backhand)			Volan kiritish chizig'idan orqa chiziq bo'ylab chizilgan 1 metr koridorga Smesh zarbasini orqa chiziq bo'ylab to'g'ridan zarba berish -5 ta ochiq raketka bilan zarba berish -5 ta yopiq raketka bilan zarba berish			Orqa chiziqdan orqa chiziqqa baland-uzoq zarba berish –topshiruvchi baland trayektoriya bilan volanni raqib koridoriga 5,18x80sm 10 marta zarba berish		
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Chiziqni bosib turmaslik; 2. Raketka beldan tepada bo'lsa; 3. Raketkani boshi (golovkasi) tepaga karab tursa; 4. Podacha urganda raketkani golovkasi ko'rsatgich barmoqdan ko'tarilib ketsa; 5. Qo'llar yonga ochilib ketsa; 6. Oyoqlar ko'tarilsa yoki joyidan siljisa; 7. Vollanni otib ursal; 8. Raketkani to'g'ri ushlamasal; 9. Raketkani ortikcha xarakatlantirsa; 10. Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegsa;			1. Turish holati. 2. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to'g'ri bajarilmasa; 3. Volanga yon tomondan zarba bermasa; 4. Sakrab zarba berilganidan so'ng qo'nish vaqtida oyoq harakatlari to'g'ri tushmasa; 5. Volanga zarba berilganidan so'ng volan tepaga qarab uchsa; 6. Raketkani to'g'ri ushlab zarba berish; Forehand 7. Raketkani yopik Backhand tomoni bilan zarba berishda raketkani to'g'ri ushlab 8. Volanga chiqishda yelka va qo'llar holati to'g'ri bajarilmasa 9. Smesh zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish. 10. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish.			1. Turish holati; 2. Raketkani to'g'ri ushlashi; 3. Volanga kesib zarba bermaslik; 4. Volanga chiqishda to'g'ri qadam tashlash texnikasi; 5. Volanga past trayektoriya bilan zarba berilsa; 6. Volan baland trayektoriya bilan uchib belgilangan joyga tushsa; 7. Volanga yondan yoki patdan zarba bermaslik; 8. Volanni yelka balandligidan pastga tushirib bukilgan tirsaklar bilan zarba berish; 9. Volan parashutsimon uchib tushmasa; 10. Volanga bosh yuqorisidan zarba berish;		

Badminton ixtisosligi bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

Har bir test mashqi son hamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1,5 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 15 ball.

1-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

1-test: Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda chizilgan koridorga qisqa Volan kiritish

-5 ta ochiq raketka bilan (Forehand).

-5 ta yopiq raketka bilan Backhand):

1. Chiziqni bosib turmaslik;
2. Raketka beldan tepada bo'lsa;
3. Raketkani boshi (golovkasi) tepaga karab tursa;
4. Podacha urganda raketkani golovkasi ko'rsatgich barmoqdan ko'tarilib ketsa;
5. Qo'llar yonga ochilib ketsa;
6. Oyoqlar ko'tarilsa yoki joyidan siljisa;
7. Vollanni otib urs;
8. Raketkani to'g'ri ushlamasa;
9. Raketkani ortikcha xarakatlantirsa;
10. Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegsa;

***Izoh:** Testni bajarishda volanni maydonning belgilangan joyiga emas volan kiritish maydonchasiga tushirish test topshiruvchiga hech qanday istisno tariqasidagi ballni qo'lga kiritish yoki testni qayta takrorlash huquqini bermaydi. Nazoratchi ogohlantirishidan so'ng uch marotaba texnik xatoga yo'l qo'ygan holda volan uzatilganda test to'xtatiladi.*

2-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

2-test: Volan kiritish chizig'idan orqa chiziq bo'ylab chizilgan 1 metr koridorga Smesh zarbasini orqa chiziq bo'ylab to'g'ridan zarba berish

-5 ta ochiq raketka bilan zarba berish

-5 ta yopiq raketka bilan zarba berish:

1. Turish holati.
2. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to'g'ri bajarilmasa;
3. Volanga yon tomondan zarba bermasa;
4. Sakrab zarba berilganidan so'ng qo'nish vaqtida oyoq harakatlari to'g'ri tushmasa;
5. Volanga zarba berilganidan so'ng volan tepaga qarab uchsa;
6. Raketkani to'g'ri ushlab zarba berish; Forehand
7. Raketkani yopiq Backhand tomoni bilan zarba berishda raketkani to'g'ri ushlab
8. Volanga chiqishda yelka va qo'llar holati to'g'ri bajarilmasa
9. Smesh zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish.
10. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarish.

***Izoh:** Faqat to'g'ri texnika bilan zarba berish orqali ballni qo'lga kiritish mumkin. Bu yerda zarba kuchi hech qanday ballni qo'shib olish imkonini bermaydi.*

3-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

3-test: Orqa chiziqdan orqa chiziqga baland-uzoq zarba berish –topshiruvchi baland trayektoriya bilan volanni raqib koridoriga 5,18x80 sm 5 marta berish:

1. Turish holati;
2. Raketkani to'g'ri ushlashi;
3. Volanga kesib zarba bermaslik;
4. Volanga chiqishda to'g'ri qadam tashlash texnikasi;
5. Volanga past trayektoriya bilan zarba berilsa;
6. Volan baland trayektoriya bilan uchib belgilangan joyga tushsa;
7. Volanga yondan yoki patdan zarba bermaslik;
8. Volanni yelka balandligidan pastga tushirib bukilgan tirsaklar bilan zarba berish;

9. Volan parashutsimon uchib tushmasa;
10. Volanga bosh yuqorisidan zarba berish;

Izoh: Faqat to'g'ri texnika bilan zarba berish orqali ballni qo'lga kiritish mumkin. Bu yerda zarba kuchi hech qanday ballni qo'shib olish imkonini bermaydi. Nazoratchi ogohlantirishidan so'ng 3 marotaba xatolikka yo'l qo'yilsa test to'xtatiladi.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlama: 1 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlama: 2 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

3 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

***Estlama:** 3 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.*

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

Erkaklar uchun

1	Turnikda osilgan holda oyoqlarni 90° balandlikda ko'tarib turish. (sekund)* (Maksimal ball – 21)							
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	30	21	24	15	18	9	12	3
	29	20	23	14	17	8	11	2
	28	19	22	13	16	7	10	1
	27	18	21	12	15	6	1-9	0
	26	17	20	11	14	5		
	25	16	19	10	13	4		

***Izoh:** Turnikga qo'llarda osilgan holda oyoqlarni 90° da yuqoriga ko'tarib turish lozim. Gavdani siltalamagan holda bajarilgan mashqlar baholanadi.*

2	Moksimon yugurish 6x5 metr. (Maksimal ball – 21)							
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8,00	21	8,35	15	8,65	9	8,90	5
	8,10	20	8,40	14	8,70	8	8,95	4
	8,15	19	8,45	13	8,75	7	9,00	3
	8,20	18	8,50	12	8,80	6	9,01	0
	8,25	17	8,55	11	8,85			
	8,30	16	8,60	10				

***Izoh:** Mashq nazorat chizig'idan yuqori startdan boshlanadi "Start", "Marsh" komandasi bilan startni boshlaydilar. Tekkis maydonda 5 metr masofada oralig'idagi belgilangan chiziqqa qo'l yoki oyoqni tekkitib orqaga qaytish xuddi shu tarzda 3 ta uzulishni amalga oshiradilar.*

3	Turgan joydan uzunlikka sakrash.									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2,70-2,80	21	2,20-2,24	10	2,45-2,49	15	1,95-1,99	5	1-1,69	0,0
	2,65-2,69	19	2,15-2,19	9	2,40-2,44	14	1,90-1,94	4		
	2,60-2,64	18	2,10-2,14	8	2,35-2,39	13	1,85-1,89	3		
	2,55-2,59	17	2,05-2,09	7	2,30-2,34	12	1,80-1,84	2		
	2,50-2,54	16	2,00-2,04	6	2,25-2,29	11	1,70-1,79	1		

***Izoh:** Oyoqlar chiziq oldida turadi bajarish oldidan ikki oyoqlar bilan depsingan holda sakrab, ikki oyoq bilan belgilangan masofaga tushadi, bunda hisob orqada qolgan tana qismidan hisoblanadi sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija qayd etiladi.*

1	Turnikda osilgan holda oyoqlarni 90° balandlikda ko'tarib turish. (sekund)* (Maksimal ball – 21)							
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	25	21	19	15	13	9	7	3
	24	20	18	14	12	8	6	2
	23	19	17	13	11	7	5	1
	22	18	16	12	10	6	0-4	0
	21	17	15	11	9	5		
	20	16	14	10	8	4		

Izoh: Turnikga qo'llarda osilgan holda oyoqlarni 90° da yuqoriga ko'tarib turish lozim. Gavdani siltalamagan holda bajarilgan mashqlar baholanadi.

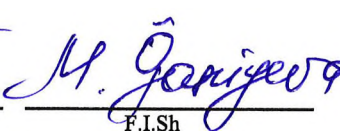
2	Moksimon yugurish 6x5 metr. (Maksimal ball – 21)							
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	9,00	21	9,60	15	10,20	9	10,80	3
	9,10	20	9,70	14	10,30	8	10,90	2
	9,20	19	9,80	13	10,40	7	11,00	1
	9,30	18	9,90	12	10,50	6	11,01	0
	9,40	17	10,00	11	10,60	5		
	9,50	16	10,10	10	10,70	4		

Izoh: Mashq nazorat chizig'idan yuqori startdan boshlanadi "Start", "Marsh" komandasi bilan startni boshlaydilar. Tekkis maydonda 5 metr masofada oralig'idagi belgilangan chiziqqa qo'l yoki oyqni tekkizib orqaga qaytish xuddi shu tarzda 3 ta uzulishni amalga oshiradilar.

3	Turgan joydan uzunlikka sakrash.									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2,20-2,30	21	1,95-1,99	10	1,65-1,69	15	1,40-1,44	5	1-1,29	0,0
	2,15-2,19	19	1,90-1,94	9	1,60-1,64	14	1,35-1,39	4		
	2,10-2,14	18	1,85-1,89	8	1,55-1,59	13	1,30-1,34	3		
	2,05-2,09	17	1,80-1,84	7	1,50-1,54	12	1,25-1,29	2		
	2,00-2,04	16	1,70-1,79	6	1,45-1,49	11	1,20-1,24	1		

Izoh: Oyoqlar chiziq oldida turadi bajarish oldidan ikki oyoqlar bilan deysingan holda sakrab, ikki oyoq bilan belgilangan masofaga tushadi, bunda hisob orqada qolgan tana qismidan hisoblanadi sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija qayd etiladi.

Kafedra mudiri

 
Imzo F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **YUNON-RIM KURASHI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball-93 ball)

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
1.	<u>Parterga o'tkazishlar:</u> Raqibni bo'yin va qo'lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	<u>Parterga o'tkazishlar:</u> Raqibni yelka va bo'yniga yon tepadan zarb berib qo'ldan tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	<u>Yiqitishlar:</u> Raqibni qo'lini ikki qo'l bilan ushlab bosh yordamida zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	<u>Yiqitishlar:</u>	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	Raqibning qo'li va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning bo'yni va yelkasidan hamda old tepadan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Raqibning boshini pasdan qo'li va belidan ushlab aylantirib to'ntarish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u>	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	Ikki yelkasini biriktirib old tepadan ushlab qayirib to'ntarish (9,3 ball)	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	<u>Parterda tashlashlar:</u> Egilib (9,3 ball)	9,3-7,1 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	7-4,8 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	4,7-2,5 Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	<u>Parterda tashlashlar:</u> Ko'krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	7-4,8 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	4,7-2,5 Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballari qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakat uchun 2,3-2,4 balldan olinadi.

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

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

Erkaklar uchun

Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek 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 axamiyatli 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				
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				
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				

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **OT SPORTI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

SPORT OTNI EGARLASH	
Sport otiga yugan (узdechka) taqishda ketma-ketligidagi hatoliklar:	10. Sport otiga yugan taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 11. Sport otiga yugan taqishda ketma-ketligini buzilishi; 12. Sport otiga yugan taqishda qismlarini tog'ri taqilmasligi
Sport otiga egar taqish qorinbog' taqish oyoq ximoyagichlar (ногавников), taqishdagi hatoliklar:	12. Sport otiga egar taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 13. Sport otiga voltrap, mexovik, teskari yoki jo'yini notog'ri taqishlik; 14. Sport otiga egarni noto'g'ri taqishlik; 15. Sport otiga qorinbog'ni taqa olmasa yoki noto'g'ri taqshlik; 16. Sport otiga oyoq ximoyagichlar (ногавников) noto'g'ri taqishlik;
Izoh: -Abituriyent tomonidan sport otini yugan va egarni taqishni tartibini to'g'ri va ketma-ketligda bajarsa yuqori ball 20,0 ball beriladi. Yugan (узdechka) to'g'ri va ketma-ketligi taqilgani uchun 7,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -2,5; -5,0; -7,5;). - Egari, qorinbo'g' va oyoq ximoyagichlar (ногавников), to'g'ri taqish jarayoni uchun 12,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5;).	

***Izoh:** Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin*

SPORT OTIGA O'TIRISH TEXNIKASI (BOSHQARISH UCHUN)	
Sport otiga o'tirish texnikasi bajarishdagi hatoliklar:	10. Sport otiga o'tirishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 11. Sport otiga o'tirishda ketma-ketligini buzishlik; 12. Sport otiga o'tirganda o'tirish holati texnikasini notog'ri bajarish; 13. Sport otiga o'tirgandan so'ng boshqaruvni yo'qotish;
Sport otidan tushishdagi hatoliklar	12. Sport otidan tushishda oyoq, qo'l, tana harakatlarini notog'ri bajarish; 13. Sport otidan tushishda texnika xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik;
Izoh: -- Abituriyent tomonidan otga o'tirish va tushish texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 30,0 ball beriladi. Otga o'tirish texnikasi bajarish uchun yuqori 20,0 balldan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0; -15,0; -20,0). Otdan tushishdagi jarayoni uchun 10,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0.).	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

SPORT OTINI CHOPTIRISH (ГАЛОПОМ) ALLYUR ICHIDA O'TISHLAR VA BIR ALLYURDAN BOSHQA ALLYURGA O'TISH TAYOQLARDAN (JERDLARDAN). O'TISH	
Sport otini choptirish (галопом) allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish tayoqlardan (jerdlardan). o'tishdagi hatoliklar	1.Otning jilovini siltashlik 2.Yo'nalishdan adashib ketishlik 3.Qo'l, oyoq va tanasi (korpus) ning bir-biriga most ravishda ishlamasligi. 4.Chap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, 5.Otning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javob bermasligi 6.Harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromda bajara olmasligi. 7. Allyur elementlarni bajarishda bishqaruvni yoqotish. 8.Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqqa asosan bir nechta qadamlarda kira olmasligi. 9. Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqqa asosan bir nechta qadamlarda kirayotganda sport otining oyoqlari tayoqlarga (jerdlar) tegishligi 10. Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning qomadini to'g'ri ushlab turao'lmasligi.
Izoh: -- Abituriyent tomonidan sport otini choptirish (галопом) texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 43,0 ball beriladi. Sport otini choptirish (галопом) texnikasi bajarish. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 4,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -4,3; -8,6; -12,9; -17,2; -21,5; -25,8; -30,1; -34,4; -38,7; -43,0;). Sport otini choptirish (галопом) texnikasi bajarishda otdan yiqilb tushish, komissiya a'zolarini buyrug'i va ko'rsatmasisiz otdan tushisa mashq bajarilmagan hisoblanadi natija 0,0 ballga teng bo'ladi.	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

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

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar											
1	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250
2	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
3	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24
Ayollar											
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230
5	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
6	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 63 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishi shart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **TRIATLON** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1	Suzish 300 m (daqiqqa, soniya)	3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		5:21,0- 5:30,0	5:11,0- 5:20,0	5:01,0- 5:10,0	4:51,0- 5:00,0	4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:21,0- 4:30,0	4:11,0- 4:20,0	4:01,0- 4:10,0	4:00,0
2	Velosiped haydash 8 km (daqiqqa, soniya)	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
		16:21,0- 16:30,0	16:11,0- 16:20,0	16:01,0- 16:10,0	15:51,0- 16:00,0	15:41,0- 15:50,0	15:31,0- 15:40,0	15:21,0- 15:30,0	15:11,0- 15:20,0	15:01,0- 15:10,0	15:00,0
3	Yugurish 2 km (daqiqqa, soniya)	3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		7:51,0- 8:00,0	7:41,0- 7:50,0	7:31,0- 7:40,0	7:21,0- 7:30,0	7:11,0- 7:20,0	7:01,0- 7:10,0	6:51,0- 7:00,0	6:41,0- 6:50,0	6:31,0- 6:40,0	6:30,0
Ayollar											
1	Suzish 300 m (daqiqqa, soniya)	3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		5:51,0- 6:00,0-	5:41,0- 5:50,0	5:31,0- 5:40,0	5:21,0- 5:30,0	5:11,0- 5:20,0	5:01,0- 5:10,0	4:51,0- 5:00,0	4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:30,0
2	Velosiped haydash 8 km (daqiqqa, soniya)	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
		17:51,0- 18:00,0	17:41,0- 17:50,0	17:31,0- 17:40,0	17:21,0- 17:30,0	17:11,0- 17:20,0	17:01,0- 17:10,0	16:51,0- 17:00,0	16:41,0- 16:50,0	16:31,0- 16:40,0	16:30,0
3	Yugurish 2 km (daqiqqa, soniya)	3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		9:51,0- 10:00,0	9:41,0- 9:50,0	9:31,0- 9:40,0	9:21,0- 9:30,0	9:11,0- 9:20,0	9:01,0- 9:10,0	8:51,0- 9:00,0	8:41,0- 8:50,0	8:31,0- 8:40,0	8:30,0

Izoh: Belgilangan sahifa ko'rsatkichidan past natija qayd etilgan bo'lsa "0" ball beriladi, belgilangan sahifa ko'rsatkichidan yuqori natija qayd etgan bo'lsa eng yuqori ball beriladi

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

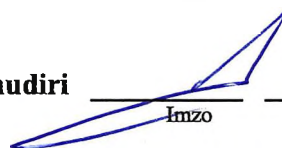
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

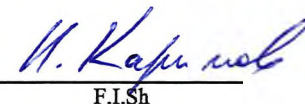
Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar											
1	«Pistolet» (marta)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
2	Cho'p bilan qo'lni oldinga - orqaga aylantirish (kenglik o'lchami sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		70-68sm	67-66sm	65-64sm	63-62sm	61-60sm	59-58sm	57-56sm	55-54sm	53-52sm	51-50 sm
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		180- 184sm	185- 189sm	190- 194sm	195- 199sm	200- 204sm	205- 209sm	210-214sm	215-219sm	220-224sm	225-230sm
Ayollar											
1	«Pistolet» (marta)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25
2	Cho'p bilan qo'lni oldinga - orqaga aylantirish (kenglik o'lchami sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		80-78sm	77-76sm	75-74sm	73-72sm	71-70sm	69-68sm	67-66sm	65-64sm	63-62sm	61-60sm
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		150- 154sm	155- 159sm	160- 164sm	165- 169sm	170- 174sm	175- 179sm	180-184sm	185-189sm	190-194sm	195-200sm

Izoh: Belgilangan sahifa ko'rsatkichidan past natija qayd etilgan bo'lsa "0"ball beriladi, belgilangan sahifa ko'rsatkichidan yuqori natija qayd etgan bo'lsa eng yuqori ball beriladi

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BIATLON** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar																				
1	Erkaklar yugurish 3000 m (daqiqqa, soniya)	3 ball	8 ball	13 ball	18 ball	23 ball	28 ball	33 ball	38 ball	43 ball	48 ball	53 ball	58 ball	63 ball	68 ball	73 ball	78 ball	83 ball	88 ball	93 ball
		16:46 17:00	16:31 16:45	16:16 16:30	16:01 16:15	15:46 16:00	15:31 15:45	15:16 15:30	15:01 15:15	14:46 15:00	14:31 14:45	14:16 14:30	14:01 14:15	13:46 14:00	13:31 13:45	13:14 13:30	13:01 13:15	12:46 13:00	12:31 12:45	12:30
Ayollar																				
2	Ayollar yugurish 2000 m (daqiqqa, soniya)	3 ball	8 ball	13 ball	18 ball	23 ball	28 ball	33 ball	38 ball	43 ball	48 ball	53 ball	58 ball	63 ball	68 ball	73 ball	78 ball	83 ball	88 ball	93 ball
		15:31 15:45	15:16 15:30	15:00 15:15	14:31 14:45	14:16 14:30	14:01 14:15	13:46 14:00	13:31 13:45	13:16 13:30	13:01 13:15	12:46 13:00	12:31 12:45	12:16 12:30	12:01 12:15	11:46 12:00	11:31 11:45	11:16 11:30	11:01 11:15	11:00

Izoh: 2 holatda o'q otish: 1- yotgan holatda, 2-turgan holatda, har ikkala holatda 5 tadan o'q otish, har bir nishonga tegmagan o'q uchun + 30 soniya umumiy vaqtga qo'shiladi.

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

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar											
1	Pnevmatik miltigʻidan oʻq otish Mishen PP № 9 Maksimal achko oʻn ta oʻq otishdan (90)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		63	66	69	72	75	78	81	84	87	90
2	100 metr masofaga yugurish	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30
3	Joydan uzunlikka sakrash	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		169 sm 160 sm	170 sm 179 sm	180 sm 189 sm	190 sm 199 sm	200 sm 209 sm	210 sm 219 sm	220 sm 229 sm	230 sm 239 sm	240 sm 249 sm	250 sm
Ayollar											
1	Pnevmatik miltigʻidan oʻq otish Mishen PP № 9 Maksimal achko oʻn ta oʻq otishdan (90)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		61	64	67	70	73	76	79	82	85	88
2	100 metr masofaga yugurish	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20
3	Joydan uzunlikka sakrash	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		130 sm 139 sm	140 sm 149 sm	150 sm 159 sm	160 sm 169 sm	170 sm 179 sm	180 sm 189 sm	190 sm 199 sm	200 sm 209 sm	210 sm 219 sm	220 sm

Kafedra mudiri

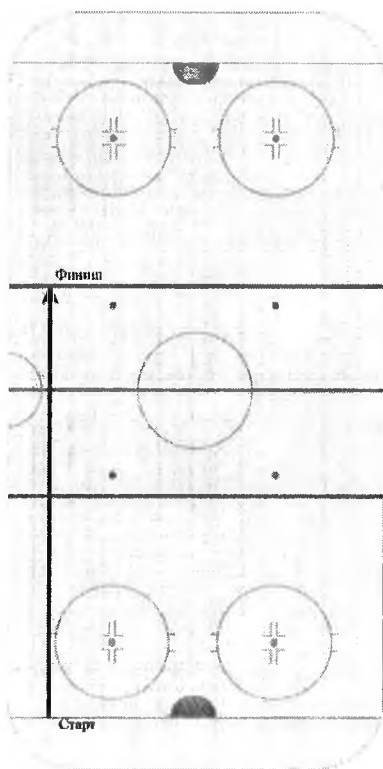
Imzo

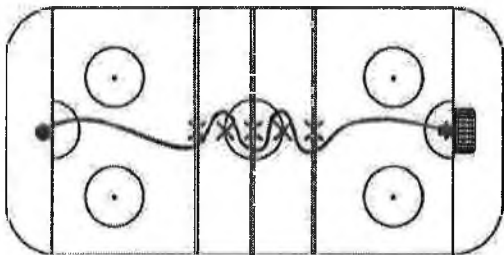
F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN XOKKEY IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

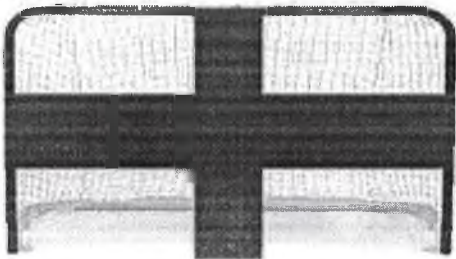
Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	30 metr konkida yugurish Test maxsus tezlik sifatini aniqlash imkonini beradi (start tezligi va harakat chastotasi). Bajarilishi: mashq muz maydonida o'tkaziladi, xokkeychi start chizig'ida turadi. Signal berilganidan so'ng sportchi oldinga qarab masofani imkon qadar tezroq va to'liq tezlikda marra chizig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisoniyalarda baholanadi. Ikkita urinish beriladi va eng yaxshi natija olinadi.	4,50 dan past	5,50 dan past	30,0
		4,51-4,60	5,51-5,60	29,5
		4,61-4,70	5,61-5,70	29,0
		4,71-4,80	5,71-5,80	28,5
		4,81-4,90	5,81-5,90	28,0
		4,91-5,00	5,91-6,00	27,5
		5,01-5,10	6,01-6,10	27,0
		5,11-5,20	6,11-6,20	26,5
		5,21-5,30	6,21-6,30	26,0
		5,31-5,40	6,31-6,40	25,5
		5,41-5,50	6,41-6,50	25,0
		5,51-5,60	6,51-6,60	24,5
		5,61-5,70	6,61-6,70	24,0
		5,71-5,80	6,71-6,80	23,5
		5,81-5,90	6,81-6,90	23,0
		5,91-6,00	6,91-7,00	22,5
		6,01-6,10	7,01-7,10	22,0
		6,11-6,20	7,11-7,20	21,5
		6,21-6,30	7,21-7,30	21,0
		6,31-6,40	7,31-7,40	20,5
		6,41-6,50	7,41-7,50	20,0
		6,51-6,60	7,51-7,60	19,5
		6,61-6,70	7,61-7,70	19,0
		6,71-6,80	7,71-7,80	18,5
		6,81-6,90	7,81-7,90	18,0
		6,91-7,00	7,91-8,00	17,5
		7,01-7,10	8,01-8,10	17,0
		7,11-7,20	8,11-8,20	16,5
		7,21-7,30	8,21-8,30	16,0
		7,31-7,40	8,31-8,40	15,5
		7,41-7,50	8,41-8,50	15,0
		7,51-7,60	8,51-8,60	14,5
		7,61-7,70	8,61-8,70	14,0
		7,71-7,80	8,71-8,80	13,5
		7,81-7,90	8,81-8,90	13,0
		7,91-8,00	8,91-9,00	12,5
		8,01-8,10	9,01-9,10	12,0
		8,11-8,20	9,11-9,20	11,5
		8,21-8,30	9,21-9,30	11,0
		8,31-8,40	9,31-9,40	10,5
		8,41-8,50	9,41-9,50	10,0
		8,51-8,60	9,51-9,60	9,5
		8,61-8,70	9,61-9,70	9,0
		8,71-8,80	9,71-9,80	8,5
		8,81-8,90	9,81-9,90	8,0
		8,91-9,00	9,91-10,00	7,5



		9,01-9,10 9,11-9,20 9,21-9,30 9,31-9,40 9,41-9,50 9,51-9,60 9,61-9,70 9,71-9,80 9,81-9,90 9,91-10,00 10,01-10,10 10,11-10,20 10,21-10,30 10,31-10,40 10,41 dan yuqori	10,01-10,10 10,11-10,20 10,21-10,30 10,31-10,40 10,41-10,50 10,51-10,60 10,61-10,70 10,71-10,80 10,81-10,90 10,91-11,00 11,01-11,10 11,11-11,20 11,21-11,30 11,31-11,40 11,41 dan yuqori	7,0 6,5 6,0 5,5 5,0 4,5 4,0 3,5 3,0 2,5 2,0 1,5 1,0 0,5 0
2	Beshta to'siqni ilon izi bo'ylab o'tib darvozaga shaybani uloqtirish. Test shaybani olib yurish, olib o'tish va yakunda darvoza tomon shaybani uloqtirish texnikasiga qaratilib, quyidagi tartibda bajariladi. Test soniya va millisoniyalarda shaybani darvozaga tomon uloqtirqandan keyin baholanadi. Bajarilishi: Start chizig'idan shaybani olib yurishdan boshlab, markaz zonasi oralig'ida joylashgan 4,5 metrli 5 ta konuslarni aldab o'tilgandan keyin, darvoza tomon shaybani uloqtirish bilan vaqt to'xtatilib belgilanadi, agarga shayba darvoza chizig'ini kesib o'tsa (gol) abituriyentga bir ball (+1) qo'shiladi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi. 	9.00 dan past 9.01-9.05 9.06-9.10 9.11-9.15 9.16-9.20 9.21-9.25 9.26-9.30 9.31-9.35 9.36-9.40 9.41-9.45 9.46-9.50 9.51-9.55 9.56-9.60 9.61-9.65 9.66-9.70 9.71-9.75 9.76-9.80 9.81-9.85 9.86-9.90 9.91-9.95 9.96-10.0 10.01-10.05 10.06-10.10 10.11-10.15 10.16-10.20 10.21-10.25 10.26-10.30 10.31-10.35 10.36-10.40 10.41-10.45 10.46-10.50 10.51-10.55 10.56-10.60 10.61-10.65 10.66-10.70 10.71-10.75 10.76-10.80 10.81-10.85 10.86-10.90	11.00 и менее 11.01-11.05 11.06-11.10 11.11-11.15 11.16-11.20 11.21-11.25 11.26-11.30 11.31-11.35 11.36-11.40 11.41-11.45 11.46-11.50 11.51-11.55 11.56-11.60 11.61-11.65 11.66-11.70 11.71-11.75 11.76-11.80 11.81-11.85 11.86-11.90 11.91-11.95 11.96-12.00 12.01-12.05 12.06-12.10 12.11-12.15 12.16-12.20 12.21-12.25 12.26-12.30 12.31-12.35 12.36-12.40 12.41-12.45 12.46-12.50 12.51-12.55 12.56-12.60 12.61-12.65 12.66-12.70 12.71-12.75 12.76-12.80 12.81-12.85 12.86-12.90	33,0 32,7 32,4 32,1 31,8 31,5 31,2 30,9 30,6 30,3 30,0 29,7 29,4 29,1 28,8 28,5 28,2 27,9 27,6 27,3 27,0 26,7 26,4 26,1 25,8 25,5 25,2 24,9 24,6 24,3 24,0 23,7 23,4 23,1 22,8 22,5 22,2 21,9 21,6

	10.91-10.95	12.91-12.95	21,3
	10.96-11.00	12.96-13.00	21,0
	11.01-11.05	13.01-13.05	20,7
	11.06-11.10	13.06-13.10	20,4
	11.11-11.15	13.11-13.15	20,1
	11.16-11.20	13.16-13.20	19,8
	11.21-11.25	13.21-13.25	19,5
	11.26-11.30	13.26-13.30	19,2
	11.31-11.35	13.31-13.35	18,9
	11.36-11.40	13.36-13.40	18,6
	11.41-11.45	13.41-13.45	18,3
	11.46-11.50	13.46-13.50	18,0
	11.51-11.55	13.51-13.55	17,7
	11.56-11.60	13.56-13.60	17,4
	11.61-11.65	13.61-13.65	17,1
	11.66-11.70	13.66-13.70	16,8
	11.71-11.75	13.71-13.75	16,5
	11.76-11.80	13.76-13.80	16,2
	11.81-11.85	13.81-13.85	15,9
	11.86-11.90	13.86-13.90	15,6
	11.91-11.95	13.91-13.95	15,3
	11.96-12.00	13.96-14.00	15,0
	12.01-12.05	14.01-14.05	14,7
	12.06-12.10	14.06-14.10	14,4
	12.11-12.15	14.11-14.15	14,1
	12.16-12.20	14.16-14.20	13,8
	12.21-12.25	14.21-14.25	13,5
	12.26-12.30	14.26-14.30	13,2
	12.31-12.35	14.31-14.35	12,9
	12.36-12.40	14.36-14.40	12,6
	12.41-12.45	14.41-14.45	12,3
	12.46-12.50	14.46-14.50	12,0
	12.51-12.55	14.51-14.55	11,7
	12.56-12.60	14.56-14.60	11,4
	12.61-12.65	14.61-14.65	11,1
	12.66-12.70	14.66-14.70	10,8
	12.71-12.75	14.71-14.75	10,5
	12.76-12.80	14.76-14.80	10,2
	12.81-12.85	14.81-14.85	9,9
	12.86-12.90	14.86-14.90	9,6
	12.91-12.95	14.91-14.95	9,3
	12.96-13.00	14.96-15.00	9,0
	13.01-13.05	15.01-15.05	8,7
	13.06-13.10	15.06-15.10	8,4
	13.11-13.15	15.11-15.15	8,1
	13.16-13.20	15.16-15.20	7,8
	13.21-13.25	15.21-15.25	7,5
	13.26-13.30	15.26-15.30	7,2
	13.31-13.35	15.31-15.35	6,9
	13.36-13.40	15.36-15.40	6,6
	13.41-13.45	15.41-15.45	6,3
	13.46-13.50	15.46-15.50	6,0
	13.51-13.55	15.51-15.55	5,7
	13.56-13.60	15.56-15.60	5,4
	13.61-13.65	15.61-15.65	5,1
	13.66-13.70	15.66-15.70	4,8
	13.71-13.75	15.71-15.75	4,5

		13.76-13.80	15.76-15.80	4,2
		13.81-13.85	15.81-15.85	3,9
		13.86-13.90	15.86-15.90	3,6
		13.91-13.95	15.91-15.95	3,3
		13.96-14.00	15.96-16.00	3,0
		14.01-14.05	16.01-16.05	2,7
		14.06-14.10	16.06-16.10	2,4
		14.11-14.15	16.11-16.15	2,1
		14.16-14.20	16.16-16.20	1,8
		14.21-14.25	16.21-16.25	1,5
		14.26-14.30	16.26-16.30	1,2
		14.31-14.35	16.31-16.35	0,9
		14.36-14.40	16.36-16.40	0,6
		14.41-14.45	16.41-16.45	0,3
		14.46 dan yuqori	16.46 dan yuqori	0
3	Shaybani darvoza tomon aniq yo'llash. Test shayba va chapyonga (klyushka) egalik qilish texnikasini aniqlash imkonini beradi. Darvoza to'rt bo'lakka bo'linadi. Darvoza chizig'idan 7 metr uzoqlikda 6 ta shayba o'rnatiladi.  Bajarilishi: Testdan o'tuvchi darvoza chig'idan 7 metr uzoqlikda turadi. Signaldan so'ng, sinovdan o'tuvchi shaybani aytilgan kvadratga yo'llaydi. Xar bir aniq mo'ljalga olingan shaybalar uchun 5 balldan beriladi. Vazifa imkon qadar ko'proq ball olishdan iborat.	6 ta aniq 5 ta aniq 4 ta aniq 3 ta aniq 2 ta aniq 1 ta aniq 0	6 ta aniq 5 ta aniq 4 ta aniq 3 ta aniq 2 ta aniq 1 ta aniq 0	30 25 20 15 10 5 0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish vaqtida sport kiyimi (ekipirovka): xokkeychining konkisi, bosh kiyimi, klushkasi, qo'lqop, gavdaning barcha sohalarini himoyalovchi qopchalar (tirsak, ko'krak, tizza) maxsus shortik va futbolkasiga ega bo'lishi kerak.

O'tkazish qoidalari - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abiturient imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon olivchining talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

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

Erkaklar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan deysinib uzunlikka sakrash.	2,30 dan yoqori	1,90 dan yoqori	21,0
		2,29		20,7
	Test xokkeychining tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi.	2,28	1,89	20,4
		2,27	1,88	20,1
	Bajarilishi: sinovdan o'tayotgan start chizig'ida 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.	2,26	1,87	19,8
		2,25	1,86	19,5
		2,24	1,85	19,2
		2,23	1,84	18,9
		2,22	1,83	18,6
		2,21	1,82	18,3
		2,20	1,81	18,0
		2,19	1,80	17,7
		2,18	1,79	17,4
		2,17	1,78	17,1
		2,16	1,77	16,8
		2,15	1,76	16,5
		2,14	1,75	16,2
		2,13	1,74	15,9
		2,12	1,73	15,6
		2,11	1,72	15,3
		2,10	1,71	15,0
		2,09	1,70	14,7
		2,08	1,69	14,4
		2,07	1,68	14,1
		2,06	1,67	13,8
		2,05	1,66	13,5
		2,04	1,65	13,2
		2,03	1,64	12,9
		2,02	1,63	12,6
		2,01	1,62	12,3
		2,00	1,61	12,0
		1,99	1,60	11,7
		1,98	1,59	11,4
		1,97	1,58	11,1
		1,96	1,57	10,8
		1,95	1,56	10,5
		1,94	1,55	10,2
		1,93	1,54	9,9
		1,92	1,53	9,6
		1,91	1,52	9,3
		1,90	1,51	9,0
		1,89	1,50	8,7
		1,88	1,49	8,4
		1,87	1,48	8,1
		1,86	1,47	7,8
		1,85	1,46	7,5

		1,84	1,45	7,2
		1,83	1,44	6,9
		1,82	1,43	6,6
		1,81	1,42	6,3
		1,80	1,41	6,0
		1,79	1,40	5,7
		1,78	1,39	5,4
		1,77	1,38	5,1
		1,76	1,37	4,8
		1,75	1,36	4,5
		1,74	1,35	4,2
		1,73	1,34	3,9
		1,72	1,33	3,6
		1,71	1,32	3,3
		1,70	1,31	3,0
		1,69	1,30	2,7
		1,68	1,29	2,4
		1,67	1,28	2,1
		1,66	1,27	1,8
		1,65	1,26	1,5
		1,64	1,25	1,2
		1,63	1,24	0,9
		1,62	1,23	0,6
		1,61	1,22	0,3
		1,60 dan past	1,21	0,0
			1,20 dan past	
2	30 metr ga yugurish. Test sportchining tezkorlik sifati darajasini aniqlash imkon beradi. Bajarilishi: Sinaluvchi o'ziga qulay holatda start chizig'i tomon yuzlanib uni bosmasdan turadi. Signal bo'yicha maksimal tezlikda oldinga yuguradi va to'liq tezlikda marra (finish) chig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisoniyalarda baholanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi.	4,30 dan past	4,70 dan past	21,0
		4,31-4,35	4,71-4,75	20,5
		4,36-4,40	4,76-4,80	20,0
		4,41-4,45	4,81-4,85	19,5
		4,46-4,50	4,86-4,90	19,0
		4,51-4,55	4,91-4,95	18,5
		4,56-4,60	4,96-5,00	18,0
		4,61-4,65	5,01-5,05	17,5
		4,66-4,70	5,06-5,10	17,0
		4,71-4,75	5,11-5,15	16,5
		4,76-4,80	5,16-5,20	16,0
		4,81-4,85	5,21-5,25	15,5
		4,86-4,90	5,26-5,30	15,0
		4,91-4,95	5,31-5,35	14,5
		4,96-5,00	5,36-5,40	14,0
		5,01-5,05	5,41-5,45	13,5
		5,06-5,10	5,46-5,50	13,0
		5,11-5,15	5,51-5,55	12,5
		5,16-5,20	5,56-5,60	12,0
		5,21-5,25	5,61-5,65	11,5
		5,26-5,30	5,66-5,70	11,0
		5,31-5,35	5,71-5,75	10,5
		5,36-5,40	5,76-5,80	10,0
		5,41-5,45	5,81-5,85	9,5
		5,46-5,50	5,86-5,90	9,0
		5,51-5,55	5,91-5,95	8,5

		5,56-5,60	5,96-6,00	8,0
		5,61-5,65	6,01-6,05	7,5
		5,66-5,70	6,06-6,10	7,0
		5,71-5,75	6,11-6,15	6,5
		5,76-5,80	6,16-6,20	6,0
		5,81-5,85	6,21-6,25	5,5
		5,86-5,90	6,26-6,30	5,0
		5,91-5,95	6,31-6,35	4,5
		5,96-6,00	6,36-6,40	4,0
		6,01-6,05	6,41-6,45	3,5
		6,06-6,10	6,46-6,50	3,0
		6,11-6,15	6,51-6,55	2,5
		6,16-6,20	6,56-6,60	2,0
		6,21-6,25	6,61-6,65	1,5
		6,26-6,30	6,66-6,70	1,0
		6,31-6,35	6,71-6,75	0,5
		6,36 dan yuqori	6,76 dan yuqori	0,0
3	Yerga tayangan xolda qo'llarni bukib yozish: Qo'llarning kuchini aniqlaydi. Bajarilishi: dastlabki holat qabul qilinadi: oyoqlar polda juft yoki bir oz ajralgan bo'lib, kaftlar polda, qo'llar tekis va bilaklar yelka kengligida jo'lashadi. Tirsaklaringizni 90° burchakka egib, tanangizni yerga yaqinroq olib kelinadi. Qo'llaringizni tirsak bo'g'imlarida bukiladi va dastlabki holatiga qaytiladi. Bitta urinish beriladi.	32 dan yuqori	21 dan yuqori	21
		31-30	20	20
		29-28	19	19
		27-26	18	18
		25-24	17	17
		23-22	16	16
		21-20	15	15
		19-18	14	14
		17-16	13	13
		15-14	12	12
		13-12	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

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish vaqtida sport kiyimi (ekipirovka): xokkeychining konkisi, bosh kiyimi, klushkasi, qo'lqop, gavdaning barcha sohalarini himoyalovchi qopchalar (tirsak, ko'krak, tizza) maxsus shortik va futbolkasiga ega bo'lishi kerak.

O'tkazish qoidalar - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abiturient imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchining talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

Kafedra mudiri

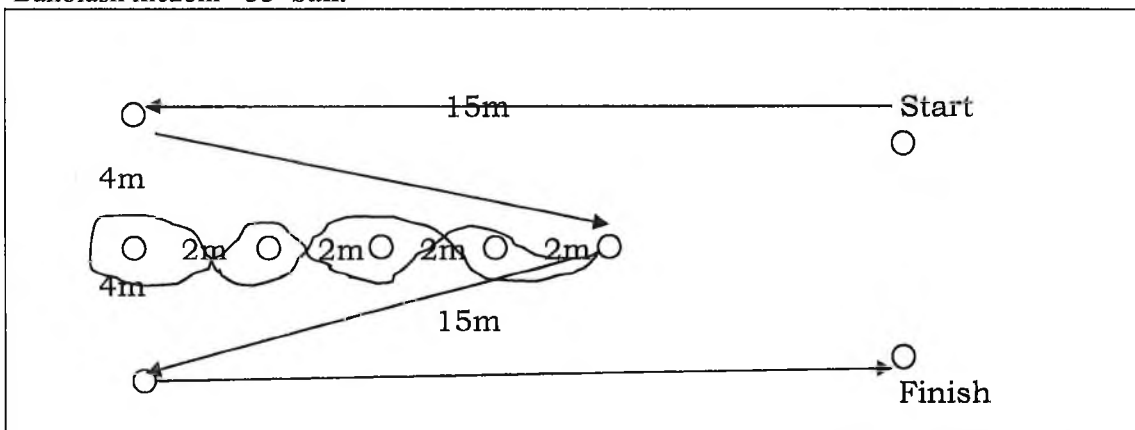

Imzo F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **REGBI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball) (kunduzgi, sirtqi)

Erkaklar va ayollar uchun

1. **AGILTY - tezkorlik**

Abituriyent "Start" nuqtasida yotgan to'pni ko'taradi va "Finish" belgisiga qarab yuguradi. Vaqt to'pni ko'tarishdan to'yerga teginish holatiga qadar o'lchanadi. Quyidagi rasmda ushbu nazorat me'yori uchun maydon va sportchining harakat yo'nalishi ko'rsatilgan (soniya). Baholash mezonlari - 35 ball.



Erkaklar		Ayollar	
Natija	Ball	Natija	Ball
16,50-16,55	35	18,50-18,55	35
16,56-16,60	33	18,56-18,60	33
16,61-16,65	31	18,61-18,65	31
16,66-16,70	29	18,66-18,70	29
16,71-16,75	27	18,71-18,75	27
16,76-16,80	25	18,76-18,80	25
16,81-16,85	23	18,81-18,85	23
16,86-16,90	21	18,86-18,90	21
16,91-16,95	19	18,91-18,95	19
16,96-17,00	17	18,96-19,00	17
17,01-17,05	15	19,01-19,05	15
17,06-17,10	13	19,06-19,10	13
17,11-17,15	11	19,11-19,15	11
17,16-17,20	9	19,16-19,20	9
17,21-17,25	7	19,21-19,25	7
17,26-17,30	5	19,26-19,30	5
17,31-17,35	4	19,31-19,35	4
17,36-17,40	3	19,36-19,40	3
17,41-17,45	1	19,41-19,45	1
17,46-17,50	0	19,46-19,50	0

2. Aniqlikka oyoq bilan yerdan sapchigan to'pni tepish (marta). Maydonga 15x15 metr kenglikda kvadrat chiziladi. Abituriyent 10 ta to'pni 25 metr uzoqlikdan galama-gal tepib, belgilangan kvadratga tushirishi kerak. (ayollar 20 metrdan).

10 marta tushsa – 35 ball
9 marta tushsa –30 ball
8 marta tushsa –25 ball
7 marta tushsa –20 ball
6 marta tushsa – 15 ball

	Baholash mezoni - 35 ball.	5 marta tushsa – 10 ball 4 marta tushsa - 8 ball 3 marta tushsa - 6 ball 2 marta tushsa - 4 ball 1 marta tushsa - 2 ball 0 marta tushsa - 0 ball
3.	10 metrdan sherigiga aniq to`p uzatish (ayollar 7 metrdan). Abituriyent 10 metrdan 50x50 santimetrli nishonga ikki qo`llab aniq to`p uzatishi kerak (5 marotaba o`ng tarafdin, 5 marotaba chap tarafdin). Baholash mezoni - 23 ball.	10 aniq to`p uzatish –23 ball 9 aniq to`p uzatish –21 ball 8 aniq to`p uzatish –19 ball 7 aniq to`p uzatish –17 ball 6 aniq to`p uzatish – 15 ball 5 aniq to`p uzatish – 10 ball 4 aniq to`p uzatish - 8 ball 3 aniq to`p uzatish - 6 ball 2 aniq to`p uzatish - 4 ball 1 aniq to`p uzatish - 2 ball 0 aniq to`p uzatish - 0 ball

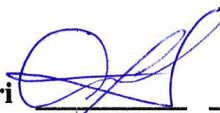
**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN REGBI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

4. 30 m ga yugurish (soniya) Baholash mezonlari - 21 ball.											
Erkaklar						Ayollar					
Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball
4,20	21,0	4,44	15,6	4,68	9,2	4,50	21,0	4,74	15,6	4,98	9,2
4,21	19,9	4,45	15,5	4,69	9,1	4,51	19,9	4,75	15,5	4,99	9,1
4,22	19,8	4,46	15,4	4,70	5,0	4,52	19,8	4,76	15,4	5,00	5,0
4,23	19,7	4,47	15,3	4,71	4,9	4,53	19,7	4,77	15,3	5,01	4,9
4,24	19,6	4,48	15,2	4,72	4,8	4,54	19,6	4,78	15,2	5,02	4,8
4,25	19,5	4,49	15,1	4,73	4,7	4,55	19,5	4,79	15,1	5,03	4,7
4,26	19,4	4,50	14,0	4,74	4,6	4,56	19,4	4,80	14,0	5,04	4,6
4,27	19,3	4,51	13,9	4,75	4,5	4,57	19,3	4,81	13,9	5,05	4,5
4,28	19,2	4,52	13,8	4,76	4,4	4,58	19,2	4,82	13,8	5,06	4,4
4,29	19,1	4,53	13,7	4,77	4,3	4,59	19,1	4,83	13,7	5,07	4,3
4,30	18,0	4,54	13,6	4,78	4,2	4,60	18,0	4,84	13,6	5,08	4,2
4,31	17,9	4,55	13,5	4,79	4,1	4,61	17,9	4,85	13,5	5,09	4,1
4,32	17,8	4,56	13,4	4,80	3,0	4,62	17,8	4,86	13,4	5,10	3,0
4,33	17,7	4,57	13,3	4,81	2,9	4,63	17,7	4,87	13,3	5,11	2,9
4,34	17,6	4,58	13,2	4,82	2,8	4,64	17,6	4,88	13,2	5,12	2,8
4,35	17,5	4,59	13,1	4,83	2,7	4,65	17,5	4,89	13,1	5,13	2,7
4,36	17,4	4,60	12,0	4,84	2,6	4,66	17,4	4,90	12,0	5,14	2,6
4,37	17,3	4,61	9,9	4,85	2,5	4,67	17,3	4,91	9,9	5,15	2,5
4,38	17,2	4,62	9,8	4,86	2,4	4,68	17,2	4,92	9,8	5,16	2,4
4,39	17,1	4,63	9,7	4,87	2,3	4,69	17,1	4,93	9,7	5,17	2,3
4,40	16,0	4,64	9,6	4,88	2,2	4,70	16,0	4,94	9,6	5,18	2,2
4,41	15,9	4,65	9,5	4,89	2,1	4,71	15,9	4,95	9,5	5,19	2,1
4,42	15,8	4,66	9,4	4,90	0	4,72	15,8	4,96	9,4	5,20	0
4,43	15,7	4,67	9,3			4,73	15,7	4,97	9,3		
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr). Baholash mezonlari - 21 ball.						Erkaklar 8,0 – 21 ball 7,90-7,99 – 19 ball 7,80-7,89 – 17 ball 7,70-7,79 – 15 ball 7,60-7,69 – 13 ball 7,50-7,59 – 10 ball 7,40-7,49 – 7 ball 7,30-7,39 – 5 ball 7,20-7,29 – 3 ball 7,00-7,19 – 1 ball 0-6,99 – 0 ball			Ayollar 7,0 – 21 ball 6,90-6,99 – 19 ball 6,80-6,89 – 17 ball 6,70-6,79 – 15 ball 6,60-6,79 – 13 ball 6,50-6,59 – 10 ball 6,40-6,49 – 7 ball 6,30-6,39 – 5 ball 6,20-6,29 – 3 ball 6,00-6,19 – 1 ball 0-5,99 – 0 ball		
6. 100 metrda mokisimon yugurish (soniya). Baholash mezonlari - 21 ball. Dastlabki xolat: imtixon topshiruvchi start						Erkaklar 22,0 – 21 ball 22,1-22,5 – 20 ball			Ayollar 24,0 – 21 ball 24,1-24,5 – 20 ball		

chizig'ida turadi, imtixon oluvchining ishorasidan so'ng start chizig'idan 5 metr uzoqlikda chizilgan chiziqqa yugurib borib, orqaga qaytib keladi, so'ng 10 metrda joylashgan chiziqqa borib orqaga qaytadi, so'ng 20 metr uzoqlikdagi chiziqqa borib orqaga qaytib keladi, so'ng yana 10 metrda borib qaytadi 5 metrda borib qaytib va start chiziqni kesib o'tib mashqni tugatadi.	22,6-23,0 – 18 ball	24,6-25,0 – 18 ball
	23,1-23,5 – 15 ball	25,1-25,5 – 15 ball
	23,6-24,0 – 10 ball	25,6-26,0 – 10 ball
	24,1-24,5 – 5 ball	26,1-26,5 – 5 ball
	24,6-25,0 – 3 ball	26,6-27,0 – 3 ball
	25,1-25,5 – 1 ball	27,1-27,5 – 1 ball

Kafedra mudiri

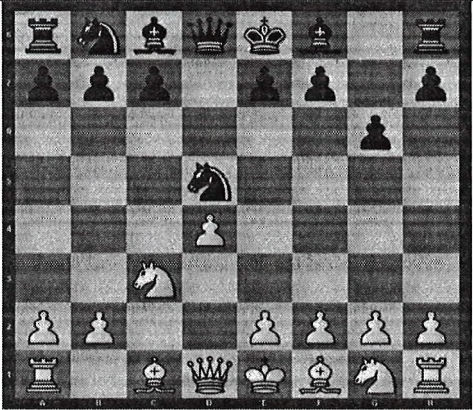
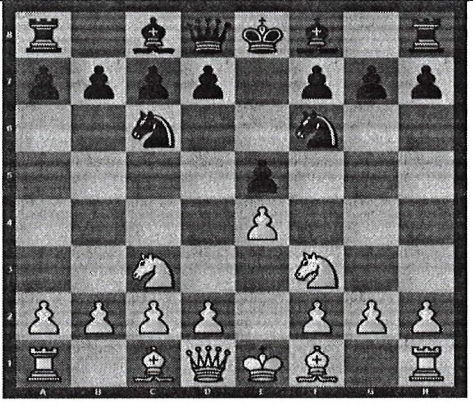
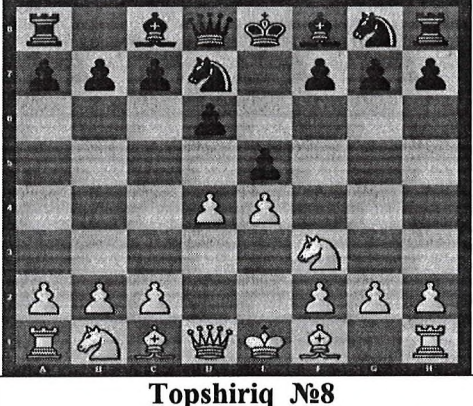
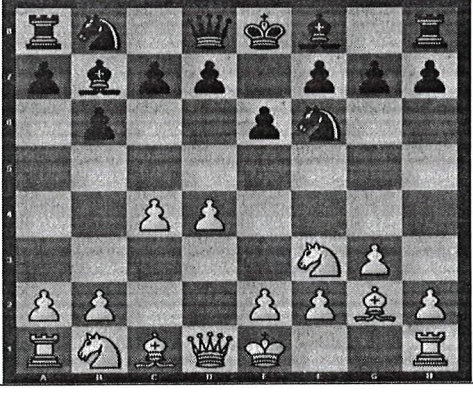

Imzo


F.I.Sh

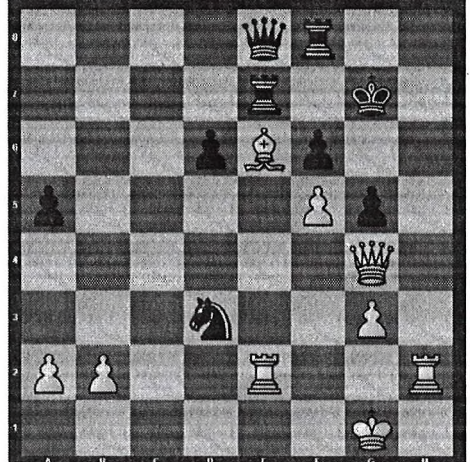
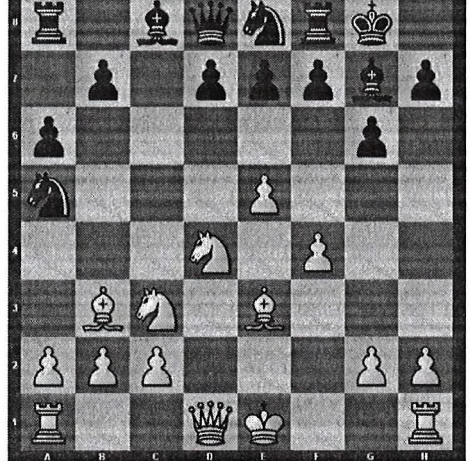
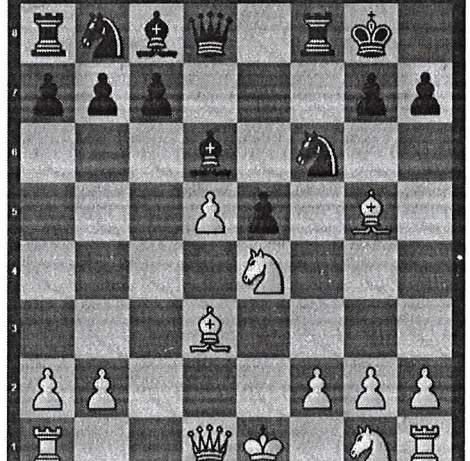
2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SHAXMAT** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar

Topshiriq №1	Sharti	Javoblar
	Taxtadagi vaziyat qaysi debyutdan yuzaga keladi? Yurishlar ketma-ketligini notatsiya (yozuv)da ifodalang.	
Topshiriq №2	Sharti	Javoblar
	Ushbu debyut qanday nomlanadi. Yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №3	Sharti	Javoblar
	Ushbu debyut qanday nomlanadi va yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №4	Sharti	Javoblar
	Ushbu vaziyatda uchtdan yurishlar qilingan. Yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating. Debyut qanday nomlanadi?	

Topshiriq №5	Sharti	Javoblar
	Ushbu vaziyatda ikkala tomon to'rttadan yurishlar qilishgan. Debyut qanday nomlanadi va yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №6	Sharti	Javoblar
	Ushbu vaziyat qaysi debyutdan yuzaga kelgan? Yurishlar tartibini yozing.	
Topshiriq №7	Sharti	Javoblar
	Tomonlar uchtdan yurish qilgan. Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.	
Topshiriq №8	Sharti	Javoblar
	Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.	

Topshiriq №9	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Kombinatsiyani toping.	
Topshiriq №10	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №11	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №12	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. O'yin natijasi qanday bo'ladi? Siz qanday yo'l tanlaysiz?	

Topshiriq №13	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Qanday yurishlar qilar edingiz? Dastlabki aniq yurishlarni ko'rsating.	
Topshiriq №14	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №15	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	

Shaxmat ixtisosligi bo'yicha kasbiy-ijodiy imtihonlarining baholash mezonlari.
1-bo'lim savollari

1. Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat nazariyasiga oid kasbiy-ijodiy imtihon sinovlari uchun jami 15 ta topshiriq berilgan. Har bir topshiriqning to'g'ri javoblari uchun 6,2 ball beriladi va maksimal ball miqdori 93 ballni tashkil etadi.

2. Topshiriqlarda nazariy, amaliy, taktika va strategiya, o'yin boshlari (debyut), o'yin o'rtalari (mittelshpil), kombinatsiyalar, hisoblash texnikasi, masala va etyud janrlariga oid turli g'oyalar mujassam etilgan.

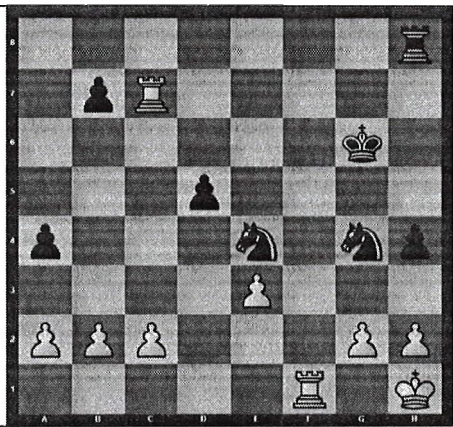
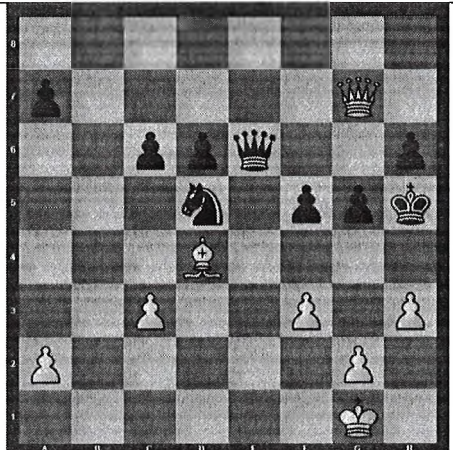
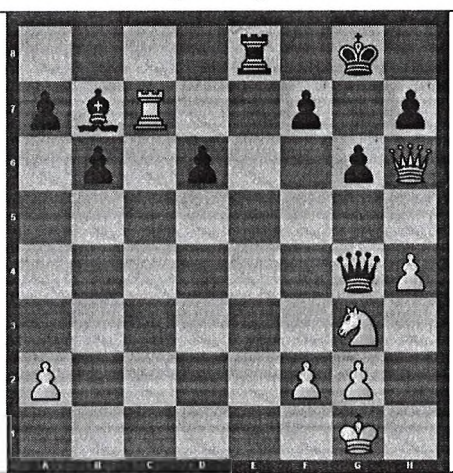
3. Dastlabki 8 ta topshiriqda javoblarni belgilashda debyut nomi va yurishlarni notatsiyada (yozuvlarda) ifodalash zarur. Debyut nomini xato yozilganda - 3 ball, agar yurishlar tartibini yozishda texnik xatolarga yo'l qo'yilsa - 3 ball olib tashlanadi. Agar yurishlar umuman, yozuvda ifoda etilmasa, 3,2 ball olib qo'yiladi.

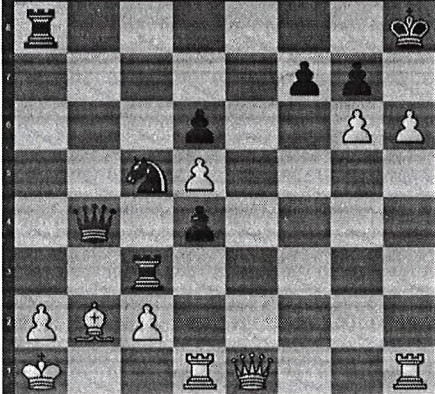
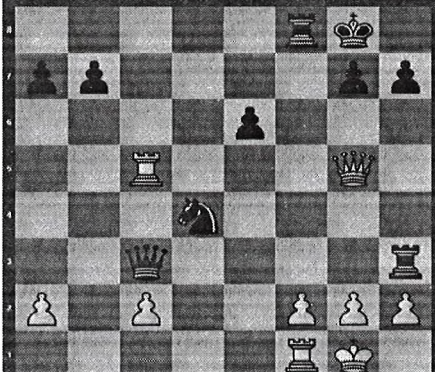
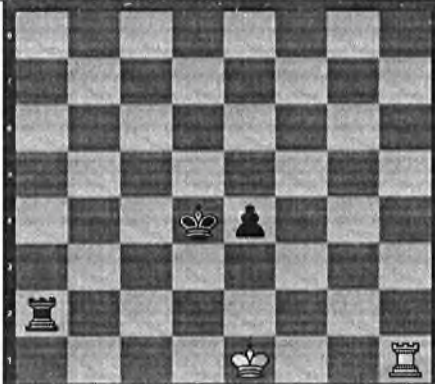
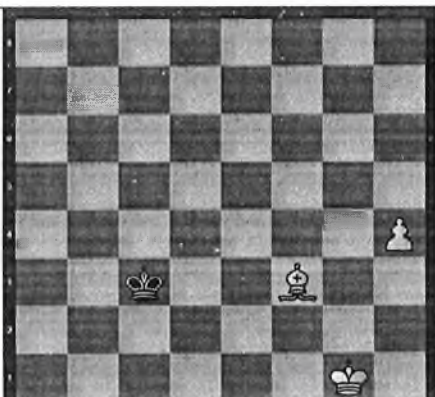
4. 9-15 topshiriqlarda mittelshpilga oid kombinatsiya va nazariy tushunchalar ifoda etilishi lozim, agar to'g'ri ifoda etilmasa ball berilmaydi. To'liq yechim (variantlari bilan) izoh va tushunchalar orqali ifoda etilmasa, umumiy balldan 3 ball olib tashlanadi.

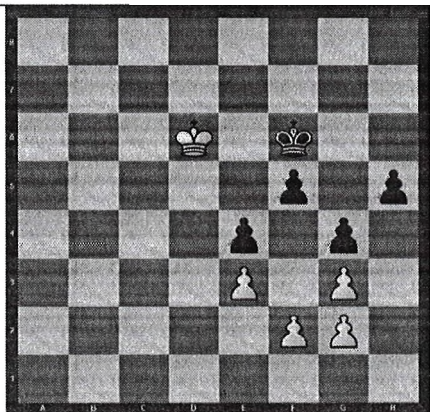
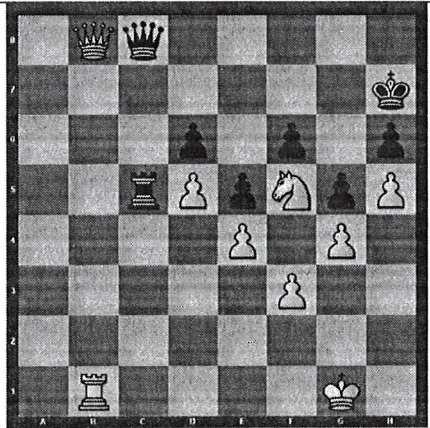
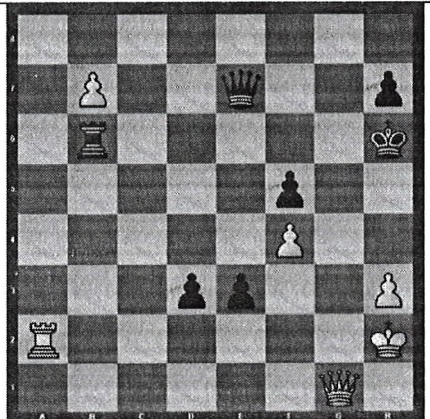
Donalarning nomi	Donalarning qisqacha belgilanishi		ruscha	Donalar tasviri	
	o'zbekcha	inglizcha			
Shoh	Sh	K	Kp		
Farzin	Fz	Q	Ф		
Rux	R	R	Л		
Fil	F	B	C		
Ot	O	N	K		
Piyoda	--	--	--		

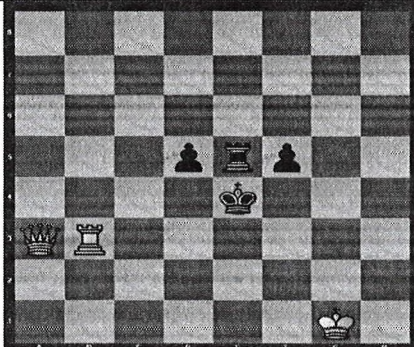
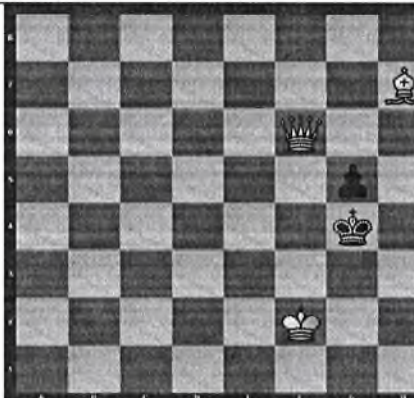
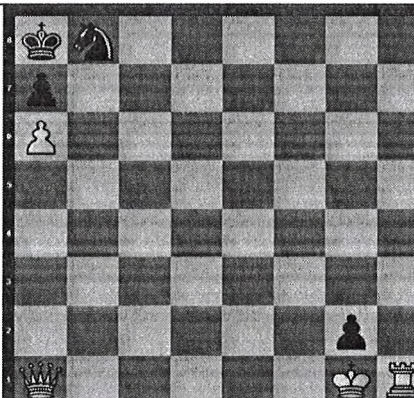
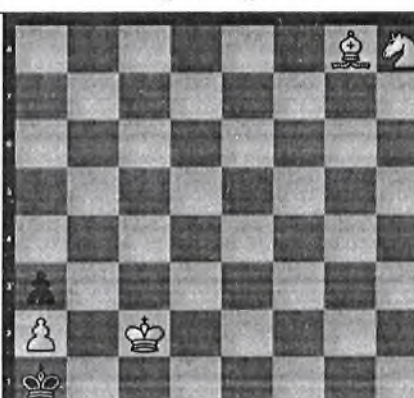
2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SHAXMAT** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

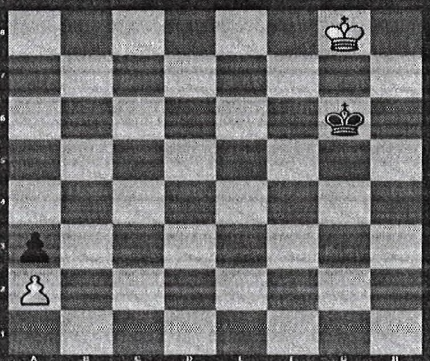
Erkaklar va ayollar

Topshiriq №1	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №2	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №3	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №4	Sharti	Javoblar

	Yurish qoralardan. Kombinatsiyani toping.	
Topshiriq №5	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz? Kombinatsiyani toping.	
Topshiriq №6	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Durang qilish imkoniyatini nazariy jihatdan asoslab ko'rsating.	
Topshiriq №7	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. O'yin natijasi qanday bo'ladi? Siz qanday yo'l tanlaysiz?	

Topshiriq №8	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz? O'yin natijasini asoslab bering.	
Topshiriq №9	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz?	
Topshiriq №10	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o'ynar edingiz? O'yin natijasini aniqlang.	
Topshiriq №11	Sharti	Javoblar

	Masala. Oqlar boshlab ikki yurishda mot qiladi.	
Topshiriq №12	Sharti	Javoblar
	Masala. Oqlar boshlab ikki yurishda mot qiladi.	
Topshiriq №13	Sharti	Javoblar
	Masala. Oqlar boshlab to'rt yurishda mot qiladi.	
Topshiriq №14	Sharti	Javoblar
	Masala. Oqlar boshlab olti yurishda mot qiladi.	
Topshiriq №15	Sharti	Javoblar

	Yurish oqlardan. Himoya yo'lini toping.	
---	--	--

**Shaxmat ixtisosligi bo'yicha kasbiy-ijodiy imtihonlarining baholash mezonlari.
2-bo'lim savollari**

1. Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat taktikasiga oid kasbiy-ijodiy imtihon sinovlari uchun jami 15 ta topshiriq berilgan. Har bir topshiriqning to'g'ri javoblari uchun 4,2 ball beriladi va maksimal ball miqdori 63 ballni tashkil etadi.

2. Topshiriqlarda nazariy, amaliy, taktika va strategiya, o'yin, o'yin o'rtalari (mittelshpil), o'yin oxirlari (endshpil), kombinatsiyalar, hisoblash texnikasi, masala va etyud janrlariga oid turli g'oyalar mujassam etilgan.

3. 1-5 topshiriqlarda mittelshpilga oid kombinatsiya va nazariy tushunchalar ifoda etilishi lozim, agar to'g'ri ifoda etilmasa ball berilmaydi. To'liq yechim (variantlari bilan) izoh va tushunchalar orqali ifoda etilmasa, umumiy balldan 2 ball olib tashlanadi.

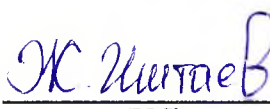
4. 6-10 topshiriqlarda o'yinning endshpil jarayonlarida uchraydigan mexanizm va kombinatsion g'oyalar ifodalangan. Xato javoblar uchun ball berilmaydi. Javob to'liq ifoda etilmasa, shuningdek, variantlarning biri to'liq ko'rsatilmasa, 2 ball olib tashlanadi.

5. 11-15 topshiriqlarda o'yin oxirlariga oid etyudlar, ikki, uch, to'rt va besh yurishli mot masalalari ifodalangan. Aniq va yagona yechim ko'rsatilmasa ball berilmaydi. Variant to'liq ifoda etilmasa, 2 ball olib tashlanadi.

Donalarning nomi	Donalarning qisqacha belgilanishi		ruscha	Donalar tasviri	
	o'zbekcha	inglizcha			
Shoh	Sh	K	Kp		
Farzin	Fz	Q	Ф		
Rux	R	R	Л		
Fil	F	B	С		
Ot	O	N	K		
Piyoda	--	--	--		

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **KARATE WKF** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. Ukemi: (yiqilishlar, o'z o'zini ehtiyotlash)

Izoh: yiqilishlarni bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Yiqilishlar texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Beldan oldin qo'l kafti bilab tatamiga zarb bilan urish, bosh ko'krak qafasiga tortilib, boshni chayqatmaslik lozim. Agarda texnika bajarilmasa jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- Oldinga o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga chapga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga chapga yiqilish **3.1 ball**

2. Kihon:

Izoh: Kihon xarakatlarini bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Kihon texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Zarbalar aniq va kuch bilab bajariladi, oyoq va qo'l harakatlarining ketma-ketligi buzulmasligi lozim. Agarda texnika bajarilmasa jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- 1) Dzenkutsu-dachi sanbon-dzuki, 270° aylanib dzenkutsu-dachi oya-dzuki dzodan 180° aylanib dzenkutsu-dachi tetsuyi giyako-dzuki chudan 180° aylanib dzenkutsu-dach mavashi-geriy gedonbaray giyako-dzuki **4.6 ball**
- 2) Kizami dzuki suri ashi giyako dzuki suri ashi **3.5**
- 3) Dzenkutsu-dachi soto-uke kibo-dachi Empi-uchi uraken ushiro-ashi kokutsu-dachi shuto uke maya-ashi mayageri dzenkutsu-dachi nukite. **3.5 ball**
- 4) Oyad-dzuki giako- dzuki maya-geri gedan baray giyako dzuki **3.5 ball**
- 5) Dzenkutsu-dach Sambon-dzyuki ushira-ashi age-uke tate urake giyako-dzuki gidanbaray **(3.5.ball)**

3. Kata: Kanku-day katasini texnik jihatdan to'g'ri bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi.

Jarima ballari:

- Balans (muvozanat saqlashning buzulishi) **4.6 ball**
- Kataning harakatlarining ketma-ketligini buzulishi **3.5 ball**
- Atletik holati, kataning kuch bilan bajarilishi **3.5 ball**
- Katani bajarish jarayonida to'g'ri nafas olish **3.5 ball**
- Ruyuha: Yo'nalishga oidligi (Kankuday, Kushanku, Kosokunday) **3.5 ball**

4. Dzyu ipon kumite: maksimal 18.6 ball

Izoh: zarbaga faqatgina iponga teng bo'lgan qarshi xujum harakatlari ishlatilishi lozim.

Qarshi xujum harakatlari turli xil bo'lishi shart.

Jarima ballari:

- 1.Oya-dzuki dzodan **6.2 ball**
2. Maya-geri chudan **6.2 ball**
3. Mavashe-geri dzodan **6.2 ball**

Kumite: maksimal 18.6 ball

Izoh : 15 sekund ichida birinch olingan baho hisoblanadi. Kumitechining maxsus kiyimlari bo'lishi shart. Protektor, futa, shingalka va kapa

- Ippon- g'alabasi uchun **18.6 ball** qo'yiladi
- Wazari- g'alabasi uchun **13.6 ball** qo'yiladi
- Yuko g'alabasi uchun **8.6 ball** qo'yiladi
- During (ikki ishtirokchi tomonidan baho qo'lga kiritilmasa) **3.6 ball**
- Mag'lubiyat **0 ball**

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

Erkaklar uchun

1. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	Vazn toifasi		
	55-60 kg.	67-75 kg.	84-84+kg.
21	4.00	4.10	4.30
19	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
17	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
13	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
6	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn toifasi		
	55-60 kg.	67-75 kg.	84-84+kg.
21	260	255	250
19	250-259	245-254	240-249
17	240-249	235-244	230-239
13	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
6	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

**3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)
(marta)**

Ballar	Vazn toifasi		
	55-60 kg.	67-75 kg.	84-84+kg.
21	45	43	41
19	42	40	38
17	39	37	35
13	36	34	32
9	33	31	29
6	30	28	26
0	29	27	25

Ayollar uchun

1. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	Vazn toifasi		
	50-55 kg.	61-68 kg.	68+ kg.
21	4.60	4.70	4.80
19	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
17	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00

13	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
6	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

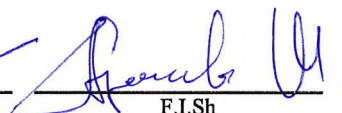
2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn toxfasi		
	50-55 kg.	61-68 kg.	68+ kg.
21	220	215	212
19	219-214	214-210	211-206
17	213-208	209-204	205-200
13	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
6	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan) (marta)

Ballar	Vazn toxfasi		
	50-55 kg.	61-68 kg.	68+ kg.
21	40	38	36
19	37	35	34
17	34	33	32
13	32	31	30
9	30	29	28
6	28	27	26
0	27	26	25

Kafedra mudiri

 
Imzo F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN TOG' CHANG'ISI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yor mazmuni			
1	Burulishlar texnikasi. Test burulishlar, tog' chang'ichisi turish holati va to'xtash texnikasi darajasini baholaydi. Bajarilishi: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga binoan, burulishlar texnikasini, parallel oyoqlarda (har ikki yo'nalishda) va harakatda tez tushish xolatini amalga oshirilishi lozim. Imtihon "Ski machine" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Amalga oshirilgan har bir texnik element uchun alohida ball beriladi, ballar soni jamlanmaydi.			
	Texnik elementlar	Ballar		
		Sezilarli xatolar mavjud bo'lsa	Sezilarli xatolar mavjud bo'lsa	Xatolar mavjud bo'lmasa
A	Chang'ida muvozanatni saqlash	5	10	15
B	Tushish xolati	10	15	20
V	Plug xolati	15	20	25
G	Plug xolatida burulishlar	20	25	30
D	Chang'ida parallel oyoqlarda burulish	25	30	33
2	Me'yorlar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
	Slalom trassasini bosib o'tish («ilon izi»). Test texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: Test imtihon topshiruvchi tomonidan "Sky tech" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Maksimal tezlik (60 km/soat), to'siqlarni tashqi tomondan aylanib o'tish zarur, ichki tomondan aylanib o'tish xato xisoblanadi (xato sodir etilganda trenajor bu xaqda signal beradi), to'siqdan to'g'ri aylanib o'tganda tezlik oshadi, agarda xato o'tilsa tezlik tushadi. To'siqlar oralig'i 13 metr. Masofani bosib o'tish tezlikga nisbatan baxolanadi.	60 km/s	60 km/s	30,0
		59 km/s	59 km/s	29,0
		58 km/s	58 km/s	28,0
		57 km/s	57 km/s	27,0
		56 km/s	56 km/s	26,0
		55 km/s	55 km/s	25,0
		54 km/s	54 km/s	24,0
		53 km/s	53 km/s	23,0
		52 km/s	52 km/s	22,0
		51 km/s	51 km/s	21,0
		50 km/s	50 km/s	20,0
		49 km/s	49 km/s	19,0
		48 km/s	48 km/s	18,0
		47 km/s	47 km/s	17,0
		46 km/s	46 km/s	16,0
		45 km/s	45 km/s	15,0
		44 km/s	44 km/s	14,0
		43 km/s	43 km/s	13,0
		42 km/s	42 km/s	12,0
		41 km/s	41 km/s	11,0
		40 km/s	40 km/s	10,0
		39 km/s	39 km/s	9,0
		38 km/s	38 km/s	8,0
		37 km/s	37 km/s	7,0
		36 km/s	36 km/s	6,0

		35 km/s	35 km/s	5,0
		34 km/s	34 km/s	4,0
		33 km/s	33 km/s	3,0
		32 km/s	32 km/s	2,0
		31 km/s	31 km/s	1,0
		30 km/s	30 km/s	0,0
3	“Quti” testi	Erkaklar	Ayollar	Ballar
	Tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlab beradi.	24,00 va yuqori	27,00 va yuqori	30,0
		24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
	Bajarilishi: Test imtihon	24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
	topshiruvchi yon tomon bilan	24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
	“Quti” ustki yuzasiga yon	24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
	tomondan sakrash bilan boshlanadi	24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
	(balandligi 30 sm), va ikkinchi	24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
	yon bilan pastga sakrab tushishi	24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
	bilan davom ettiriladi. Shu ketma-	24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
	ketlikda 25 marta takrorlagunicha	24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
	davom etadi.	24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
	Xarakat “Quti”ning o‘ng yon	25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
	tomonidan boshlanadi. “Quti”ga	25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
	sakrash tog‘ chang‘ichilarining	25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
	o‘rtacha turish holatida yon tomon	25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
	bilan ikki oyoqda boshlanadi.	25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
	Testda faqatgina ikki oyoq bilan	25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
	quti yuzasi bosilgandagi urinishlar	25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
	soni hisobga olinadi. Vaqt	25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
	soniyalarda baholanadi. Me’yor	25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
	uchun bitta imkoniyat beriladi.	25,91-26,00	28,91-29,00	20,0
		26,01-26,10	29,01-29,10	19,5
		26,11-26,20	29,11-29,20	19,0
		26,21-26,30	29,21-29,30	18,5
		26,31-26,40	29,31-29,40	18,0
		26,41-26,50	29,41-29,50	17,5
		26,51-26,60	29,51-29,60	17,0
		26,61-26,70	29,61-29,70	16,5
		26,71-26,80	29,71-29,80	16,0
		26,81-26,90	29,81-29,90	15,5
		26,91-27,00	29,91-30,00	15,0
		27,01-27,10	30,01-30,10	14,5
		27,11-27,20	30,11-30,20	14,0
		27,21-27,30	30,21-30,30	13,5
		27,31-27,40	30,31-30,40	13,0
		27,41-27,50	30,41-30,50	12,5
		27,51-27,60	30,51-30,60	12,0
		27,61-27,70	30,61-30,70	11,5
		27,71-27,80	30,71-30,80	11,0
		27,81-27,90	30,81-30,90	10,5
		27,91-28,00	30,91-31,00	10,0
		28,01-28,10	31,01-31,10	9,5
		28,11-28,20	31,11-31,20	9,0
		28,21-28,30	31,21-31,30	8,5
		28,31-28,40	31,31-31,40	8,0

	28,41-28,50	31,41-31,50	7,5
	28,51-28,60	31,51-31,60	7,0
	28,61-28,70	31,61-31,70	6,5
	28,71-28,80	31,71-31,80	6,0
	28,81-28,90	31,81-31,90	5,5
	28,91-29,00	31,91-32,00	5,0
	29,01-29,10	32,01-32,10	4,5
	29,11-29,20	32,11-32,20	4,0
	29,21-29,30	32,21-32,30	3,5
	29,31-29,40	32,31-32,40	3,0
	29,41-29,50	32,41-32,50	2,5
	29,51-29,60	32,51-32,60	2,0
	29,61-29,70	32,61-32,70	1,5
	29,71-29,80	32,71-32,80	1,0
	29,81-29,90	32,81-32,90	0,5
	29,91 va ko'p	32,91 va ko'p	0,0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish vaqtida sport kiyimi (ekipirovka): chang'ilar, shlem, sport kiyimi, ko'zoynak, oyoq kiyimi.

O'tkazish qoidolari - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchining talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash. Test tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: imtihon topshiruvchi start chizig'ida 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.	2,30 va yuqori	2,00 va yuqori	21,0
		2,29	1,99	20,7
		2,28	1,98	20,4
		2,27	1,97	20,1
		2,26	1,96	19,8
		2,25	1,95	19,5
		2,24	1,94	19,2
		2,23	1,93	18,9
		2,22	1,92	18,6
		2,21	1,91	18,3
		2,20	1,90	18,0
		2,19	1,89	17,7
		2,18	1,88	17,4
		2,17	1,87	17,1
		2,16	1,86	16,8
		2,15	1,85	16,5
		2,14	1,84	16,2
		2,13	1,83	15,9
		2,12	1,82	15,6
		2,11	1,81	15,3
		2,10	1,80	15,0
		2,09	1,79	14,7
		2,08	1,78	14,4
		2,07	1,77	14,1
		2,06	1,76	13,8
		2,05	1,75	13,5
		2,04	1,74	13,2
		2,03	1,73	12,9
		2,02	1,72	12,6
		2,01	1,71	12,3
		2,00	1,70	12,0
		1,99	1,69	11,7
		1,98	1,68	11,4
		1,97	1,67	11,1
		1,96	1,66	10,8
		1,95	1,65	10,5
		1,94	1,64	10,2
		1,93	1,63	9,9
		1,92	1,62	9,6
		1,91	1,61	9,3
		1,90	1,60	9,0
		1,89	1,59	8,7
		1,88	1,58	8,4
		1,87	1,57	8,1

		1,86	1,56	7,8
		1,85	1,55	7,5
		1,84	1,54	7,2
		1,83	1,53	6,9
		1,82	1,52	6,6
		1,81	1,51	6,3
		1,80	1,50	6,0
		1,79	1,49	5,7
		1,78	1,48	5,4
		1,77	1,47	5,1
		1,76	1,46	4,8
		1,75	1,45	4,5
		1,74	1,44	4,2
		1,73	1,43	3,9
		1,72	1,42	3,6
		1,71	1,41	3,3
		1,70	1,40	3,0
		1,69	1,39	2,7
		1,68	1,38	2,4
		1,67	1,37	2,1
		1,66	1,36	1,8
		1,65	1,35	1,5
		1,64	1,34	1,2
		1,63	1,33	0,9
		1,62	1,32	0,6
		1,61	1,31	0,3
		1,60 va past	1,30 va past	0,0
2	30 metr ga yugurish. Test sportchining tezkorlik sifati darajasini aniqlash imkon beradi. Bajarilishi: Sinaluvchi o'ziga qulay holatda start chizig'i tomon yuzlanib uni bosmasdan turadi. Signal bo'yicha maksimal tezlikda oldinga yuguradi va to'liq tezlikda marra (finish) chig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisaniyalarda baholanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi.	4,30 va past	4,70 va past	21,0
		4,31-4,35	4,71-4,75	20,5
		4,36-4,40	4,76-4,80	20,0
		4,41-4,45	4,81-4,85	19,5
		4,46-4,50	4,86-4,90	19,0
		4,51-4,55	4,91-4,95	18,5
		4,56-4,60	4,96-5,00	18,0
		4,61-4,65	5,01-5,05	17,5
		4,66-4,70	5,06-5,10	17,0
		4,71-4,75	5,11-5,15	16,5
		4,76-4,80	5,16-5,20	16,0
		4,81-4,85	5,21-5,25	15,5
		4,86-4,90	5,26-5,30	15,0
		4,91-4,95	5,31-5,35	14,5
		4,96-5,00	5,36-5,40	14,0
		5,01-5,05	5,41-5,45	13,5
		5,06-5,10	5,46-5,50	13,0
		5,11-5,15	5,51-5,55	12,5
		5,16-5,20	5,56-5,60	12,0
		5,21-5,25	5,61-5,65	11,5
		5,26-5,30	5,66-5,70	11,0
		5,31-5,35	5,71-5,75	10,5
		5,36-5,40	5,76-5,80	10,0
		5,41-5,45	5,81-5,85	9,5
		5,46-5,50	5,86-5,90	9,0

		5,51-5,55	5,91-5,95	8,5
		5,56-5,60	5,96-6,00	8,0
		5,61-5,65	6,01-6,05	7,5
		5,66-5,70	6,06-6,10	7,0
		5,71-5,75	6,11-6,15	6,5
		5,76-5,80	6,16-6,20	6,0
		5,81-5,85	6,21-6,25	5,5
		5,86-5,90	6,26-6,30	5,0
		5,91-5,95	6,31-6,35	4,5
		5,96-6,00	6,36-6,40	4,0
		6,01-6,05	6,41-6,45	3,5
		6,06-6,10	6,46-6,50	3,0
		6,11-6,15	6,51-6,55	2,5
		6,16-6,20	6,56-6,60	2,0
		6,21-6,25	6,61-6,65	1,5
		6,26-6,30	6,66-6,70	1,0
		6,31-6,35	6,71-6,75	0,5
		6,36 va yuqori	6,76 va yuqori	0,0
3	Bir oyoqda o'tirib-turish "Pistoletik" (o'ng va chap) Test	23 va yuqori	21,00 va yuqori	21
	Sportchi oyoqlarining kuch darajasini aniqlash imkonini beradi.	22,5-22,00	20,5-20,00	20
	Bajarilishi: Tayanch oyoq quti	21,5-21,00	19,5-19,00	19
	ustida bajariladi, erkin oyoq yuzaga	20,5-20,00	18,5-18,00	18
	parallel joylashadi (o'tirilgan vaqtda	19,5-19,00	17,5-17,00	17
	erkin oyoqni yerga yoki quti ustiga	18,5-18,00	16,5-16,00	16
	tegmasligi uchun, mashq	17,5-17,00	15,5-15,00	15
	balandroqda bajariladi). Og'irlik	16,5-16,00	14,5-14,00	14
	bitta oyoqqa o'tkaziladi va shu	15,5-15,00	13,5-13,00	13
	oyoqqa o'tiriladi, ikkinchi oyoq	14,5-14,00	12,5-12,00	12
	yerga tegishini oldini olish zarur	13,5-13,00	11,5-11,00	11
	bo'ladi. Qo'llar muvozanatni ushlab	12,5-12,00	10,5-10,00	10
	turishi uchun oldinga to'g'irlanadi.	11,5-11,00	9,5-9,00	9
	O'tirgan holatda tayanch oyoq	10,5-10,00	8,5-8,00	8
	butunligicha yuzada turadi (tovon	9,5-9,00	7,5-7,00	7
	ko'tarilib, oyoq uchlarida	8,5-8,00	6,5-6,00	6
	turilmaydi). Har bitta oyoqda bir	7,5-7,00	5,5-5,00	5
	martadan urinish bajariladi. Oxirida	6,5-6,00	4,5-4,00	4
	urinishlar soni hisoblanib (o'ng va	5,5-5,00	3,5-3,00	3
	chap), o'rtacha arifmetik formula	4,5-4,00	2,5-2,00	2
	yordamida natija aniqlanadi va qayd	3,5-3,00	1,5-1,00	1
	etiladi.	2,5 va past	0	0

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN STOL TENNIS IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar

30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish. Jami zarbalar soni 10 ta			40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)			40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Sharikni qo'ldan 16 sm yuqoriga otgan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 2. Sharikni qo'l bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 3. Sharikni gavda bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 4. Oyoqlar stol oldida to'g'ri joylashgan bo'lsa, 1.5 ball. 5. Sharikni qo'ldan tushirib yubormasa, 1.5 ball. 6. Stol ustiga gavda 30 smdan ortiq kiritilmasa, 1.5 ball. 7. Sharikni belgilangan nuqtaga tushirsa, 1.5 ball. 8. Sharikni 10 sekundan oshmagan vaqtda o'yinga kiritisa, 1.5 ball. 9. Sharikni o'yinga kiritish vaqtida tana a'zolariga tekkizmasdan o'yinga kiritisa, 1.5 ball. 10. Sharikni kiritishda raketkani stolga urmasa, 1.5 ball.			1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa, 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa, 1.5. 4. Sharikni belgilangan hududga tushursa, 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l bilan tegmasa, 1.5 ball. 6. Sharikni qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa, 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 9. Sharik stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa, 1.5 ball. 10. Sharikka boshqa texnik zarbani bermasa (nakat, podrezka), 1.5 ball.			1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa, 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa, 1.5. 4. Sharikni belgilangan hududga tushursa, 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l bilan tegmasa, 1.5 ball. 6. Sharikni qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 9. Sharik stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa, 1.5 ball. 10. Sharikka boshqa texnik zarbani bermasa (nakat, podrezka), 1.5 ball.		

Har bir test mashqi son, vaqt hamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1,5 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 15 ball.

1-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

1-test: Ochiq kaft yuzasidan sharikni 16 smdan balandlikka otgan holda, 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritishdagi texnik xatolar:

21. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) sharikni o'yinga kiritisa;
22. Oyoqlar faqat bukilgan holatda sharikni o'yinga kiritisa;
23. Qo'ldan sharikni yuqoriga 16 sm balandlikdan past otsa;
24. Sharikni yopiq kaft bilan uzatsa;
25. Sharikni pastdan uzatishda stoldan chiqib ketsa;
26. Sharikni gavda bilan berkitisa;
27. Gavdani o'ng yoki chap tomondan burib kiritisa;
28. Sharikni kiritishda sharikni ushlab turgan qo'lni o'ziga tortsa;
29. Sharikni kiritishda sirpanib harakatlansa;
30. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

***Izoh:** Testni bajarishda sharik stoldan chiqib ketsa mashqni qayta takrorlash huquqini bermaydi, test to'xtatiladi. Testni bajarish paytida sharikni yerga tushurib yuborish qayta takrorlash huquqini bermaydi.*

2-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

2-test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga asosan 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 ta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan) amalga oshirishdagi texnik xatolar:

21. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l tegib ketsa;
22. Zarba berish vaqtida stolga gavdaning qaysidir qismi bilan tegsa;
23. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtaga zarba bersa;
24. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarsa;
25. Uzatilgan sharik stolda ikki marotaba sakragandan so'ng zarba bersa;
26. Noto'g'ri qadam tashlab zarba bersa;
27. Zarba berilgan sharik stolga tushmasa;
28. Boshqa texnik zarba (nakat, podrezka)larni bersa;
29. Sharikga zarba berishda sirpanib harakatlanish;
30. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

***Izoh:** Faqat to'g'ri kiritilgan sharikka zarba berish mumkin. Sharikka zarba berishda belgilangan nuqtaga aniq va to'g'ri texnik harakatlar yordamida zarba berishi zarur.*

3-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball

3-test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 ta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan) amalga oshirishdagi texnikdagi xatolar:

5. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l tegib ketsa;
6. Zarba berish vaqtida stolga gavdaning qaysidir qismi bilan tegsa;
7. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtalarga zarba bersa, natija hisobga olinmaydi;
8. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarsa;
9. Noto'g'ri qadam tashlab zarba bersa;
10. Kiritilgan sharik belgilanmagan zonalarga tushsa;
11. Boshqa texnik zarba (nakat, podrezka)larni bersa;
12. Sharikga zarba berishda sirpanib harakatlanish;
13. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 daqiqa chigal yozdi mashqlariga ruxsat beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1-test bajarilishini baholash: Kaft yuzasidan sharikni 16 smdan balandlikka otgan holda, 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish 10 marta:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

izoh: 1- test: 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish. Zarbalar soni o'ng tomondan 10 marta bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2-test bajarilishini baholash: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 marta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan):

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0-15	0

izoh: 2- test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni o'ng va chap tomondan 5 martadan bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

3-test bajarilishini baholash: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 marta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan):

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

izoh: 3- test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni o'ng va chap tomondan 5 martadan bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

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

Erkaklar uchun

№	Me'yor mazmuni					
1	250 sm masofaga yon bilan makkisimon yugurish 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
	Erkaklar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

***Izoh:** Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa natija hisobga olinmaydi. Mashqni bajarish jarayonida oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.*

№	Me'yor mazmuni					
2	Stolning oldida 3 nuqtadan (o'ng, o'rta, chap) o'ng tomondan topspin zarbasini taqlidiy harakatlarini shariksiz bajarish (imitatsiya) 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
	Erkaklar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

***Izoh:** Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'lni oldinga harakat qildirgan holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.*

№	Me'yor mazmuni					
3	To'r oldida turgan holda stolning ikki o'ng va chap burchaklarida belgilangan nuqtaga qo'l bilan tegish. 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Erkaklar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

***Izoh:** Mashqni bajarish jarayonida holatni bajaruvchi stolning markazdan to'r tortilgan qismi oldida turadi hamda signaldan so'ng o'ng va chap burchaklarda qo'yilgan nishonga qo'li bilan tegish harakatini bajarish talab etiladi (jami masofa 274,3 sm, stolning jami uzunligi). Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart. Mashqni stolning to'r o'rnatilgan markazidan boshlash lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.*

Ayollar uchun

№	Me'yor mazmuni					
1	220 sm masofaga yon bilan mokkisimon yugurish 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

***Izoh:** Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa natija hisobga olinmaydi. Mashqni bajarish jarayonida oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.*

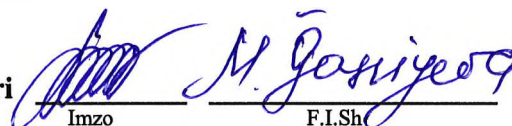
№	Me'yor mazmuni					
2	Stolning oldida 3 nuqtadan (o'ng, o'rta, chap) o'ng tomondan topspin zarbasini taqlidiy harakatlarini shariksiz bajarish (imitatsiya) 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

Izoh: Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'lni oldinga harakat qildirgan holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

№	Me'yor mazmuni					
3	To'r oldida turgan holda stolning ikki o'ng va chap burchaklarida belgilangan nuqtaga qo'l bilan tegish. 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

Izoh: Mashqni bajarish jarayonida holatni bajaruvchi stolning markazdan to'r tortilgan qismi oldida turadi hamda signaldan so'ng o'ng va chap burchaklarda qo'yilgan nishonga qo'li bilan tegish harakatini bajarish talab etiladi (jami masofa 274,3 sm, stolning jami uzunligi). Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart. Mashqni stolning to'r o'rnatilgan markazidan boshlash lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh.

**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 chiziqli, 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 11,2 va undan	0

			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

 F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN CHIM USTIDA XOKKEY IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

№	Meyorining mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1.	“Aniq mo‘ljalga darvozaga havodan to‘pni otish” testi texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: Test topshiruvchi jarima nuqtasida turadi (7m) va imtihon oluvchining signali bo‘yicha darvozaga uchta havodan to‘pni otishni amalga oshiradi. Darvoza 1 dan 9 gacha raqamlangan 9 kvadratga bo‘linadi. Test topshiruvchi o‘z qobiliyatiga qarab xohlagan kvadratga to‘pni otishni amalga oshirish imkoniyatiga ega. To‘plagan raqamiga qarab, shuncha yuqori ballga ega bo‘ladi. Ushbu meyorda darvozaga 3 ta to‘pni otish amalga oshiriladi va zarbalar natijasi jamlanadi.	27	27	27
		26	26	26
		25	25	25
		24	24	24
		23	23	23
		22	22	22
		21	21	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
2.	“30 metrga klushka va to‘p bilan yugurish” testi maxsus tezkorlik sifatleri va texnik ko‘nikmalar darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: mashq maydonda bajariladi, xokkeychi to‘p va klushka chiziqda joylashishi uchun start chizig‘ida turadi. Sportchi ovozli signal bo‘yicha to‘pni klyushkadan uzmasdan yoki turtish bilan, masofani iloji boricha tezroq bosib o‘tishga harakat qilib oldinga yuguradi va marra chizig‘ini to‘liq tezlikda kesib o‘tadi. Masofani bosib o‘tish	Erkaklar	Ayollar	Ballar
		4,6 va undan kam	5,2 va undan kam	32
		4,7	5,3	31,5
		4,8	5,4	31
		4,9	5,5	30,5
		5,0	5,6	30
		5,1	5,7	29,5
		5,2	5,8	29
		5,3	5,9	28,5
		5,4	6,0	28
		5,5	6,1	27,5
		5,6	6,2	27
		5,7	6,3	26,5
		5,8	6,4	26
		5,9	6,5	25,5
		6,0	6,6	25

vaqti soniyalarda baholanadi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija olinadi.	6,1	6,7	24,5
	6,2	6,8	24
	6,3	6,9	23,5
	6,4	7,0	23
	6,5	7,1	22,5
	6,6	7,2	22
	6,7	7,3	21,5
	6,8	7,4	21
	6,9	7,5	20,5
	7,0	7,6	20
	7,1	7,7	19,5
	7,2	7,8	19
	7,3	7,9	18,5
	7,4	8,0	18
	7,5	8,1	17,5
	7,6	8,2	17
	7,7	8,3	16,5
	7,8	8,4	16
	7,9	8,5	15,5
	8,0	8,6	15
	8,1	8,7	14,5
	8,2	8,8	14
	8,3	8,9	13,5
	8,4	9,0	13
	8,5	9,1	12,5
	8,6	9,2	12
	8,7	9,3	11,5
	8,8	9,4	11
	8,9	9,5	10,5
	9,0	9,6	10
	9,1	9,7	9,5
	9,2	9,8	9
	9,3	9,9	8,5
	9,4	10,0	8
	9,5	10,1	7,5
	9,6	10,2	7
	9,7	10,3	6,5
	9,8	10,4	6
	9,9	10,5	5,5
	10,0	10,6	5
	10,1	10,7	4,5
	10,2	10,8	4
	10,3	10,9	3,5
	10,4	11,0	3
	10,5	11,1	2,5
	10,6	11,2	2
	10,7	11,3	1,5
	10,8	11,4	1
	10,9	11,5	0,5

		11 va undan baland	11,6 va undan baland	0
3.	To'pni olib yurish (Zigzaksimon sxemada) va darvozaga zarbani amalga oshirish. Test to'pni egallash texnikasini baholash imkonini beradi. Bajarilishi: abituriyent markazda darvoza chizig'idan 25 metr uzoqlikda turadi va signal bo'yicha to'pni 5 ta orasi 5 metr bo'lgan to'siqlardan aylantirib olib yurishni boshlaydi. To'siqlar "zigzaksimon" joylashgan: birinchisi - startdan 1 metr uzoqlikda. So'nggi to'siqni aylanib o'tgandan so'ng, to'pni olib yurish jarima maydonchasida davom ettiriladi, jarima maydonchasiga kirgach, darvozaga zarba amalga oshiriladi. To'pni darvozaga kiritish shart. Start berilgandan to'p bilan darvoza chizig'ini kesib o'tguncha bo'lgan vaqt hisobga olinadi. Ikkita urinish beriladi va eng yaxshi natija olinadi.	Erkaklar 10 va undan kam	Ayollar 11,5 va undan kam	Ballar
		10,1	11,6	34
		10,2	11,7	33,5
		10,3	11,8	33
		10,4	11,9	32,5
		10,5	12,0	32
		10,6	12,1	31,5
		10,7	12,2	31
		10,8	12,3	30,5
		10,9	12,4	30
		11,0	12,5	29,5
		11,1	12,6	29
		11,2	12,7	28,5
		11,3	12,8	28
		11,4	12,9	27,5
		11,5	13,0	27
		11,6	13,1	26,5
		11,7	13,2	26
		11,8	13,3	25,5
		11,9	13,4	25
		12,0	13,5	24,5
		12,1	13,6	24
		12,2	13,7	23,5
		12,3	13,8	23
		12,4	13,9	22,5
		12,5	14,0	22
		12,6	14,1	21,5
		12,7	14,2	21
		12,8	14,3	20,5
		12,9	14,4	20
		13,0	14,5	19,5
		13,1	14,6	19
		13,2	14,7	18,5
		13,3	14,8	18
		13,4	14,9	17,5
		13,5	15,0	17
		13,6	15,1	16,5
		13,7	15,2	16
		13,8	15,3	15,5
		13,9	15,4	15
		14,0	15,5	14,5
		14,1	15,6	14
		14,2	15,7	13,5
		14,3	15,8	13
		14,4	15,9	12,5
		14,5	16,0	12
		14,6	16,1	11,5
		14,7	16,2	11
		14,8	16,3	10,5
		14,9	16,4	10
				9,5

	15,0	16,5	9
	15,1	16,6	8,5
	15,2	16,7	8
	15,3	16,8	7,5
	15,4	16,9	7
	15,5	17,0	6,5
	15,6	17,1	6
	15,7	17,2	5,5
	15,8	17,3	5
	15,9	17,4	4,5
	16,0	17,5	4
	16,1	17,6	3,5
	16,2	17,7	3
	16,3	17,8	2,5
	16,4	17,9	2
	16,5	18,0	1,5
	16,6	18,1	1
	16,7	18,2	0,5
	16,8 va undan baland	18,3 va undan baland	0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (epikirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (epikirovka): xokkeychining klushkasi, sport kalta ishtoni, mayka, sport oyoq kiyimi, ega bo'lishi kerak.

O'tkazish qoidalari - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon olivchi o'qituvchilarning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Meyorining mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1.	Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish. Sportchining tananing egiluvchanlik darajasi aniqlanadi. Bajarilishi: gimnastika o'rindig'iga tik turgan holda turadi va signal asosida tanani sekidan maksimal pastga egilishni bajaradi. Mashqni bajarishda oyoq tizzalari bukilishi man etiladi. Natija santimetrda o'lchaniladi.	21 va undan yuqori	21 va undan yuqori	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
2.	4x9 makkisimon yugurish. Sportchining tezkor-kuch sifatini aniqlab beradi. Bajarilishi: sportchi start chizig'ida turadi. Murabbiyning signali bilan sportchi 4 marta 9 metr masofani to'xtamasdan maksimal telikda yugurib o'tadi. Natiga soniyada aniqlanadi.	Erkaklar	Ayollar	Ballar
		8,00 va undan kam	9,00 va undan kam	21
		8,01-8,05	9,01-9,05	20,5
		8,06-8,10	9,06-9,10	20
		8,11-8,15	9,11-9,15	19,5
		8,16-8,20	9,16-9,20	19
		8,21-8,25	9,21-9,25	18,5
		8,26-8,30	9,26-9,30	18
		8,31-8,35	9,31-9,35	17,5
		8,36-8,40	9,36-9,40	17
		8,41-8,45	9,41-9,45	16,5
		8,46-8,50	9,46-9,50	16
		8,51-8,55	9,51-9,55	15,5
		8,56-8,60	9,56-9,60	15
		8,61-8,65	9,61-9,65	14,5
		8,66-8,70	9,66-9,70	14
		8,71-8,75	9,71-9,75	13,5

		8,76-8,80	9,76-9,80	13
		8,81-8,85	9,81-9,85	12,5
		8,86-8,90	9,86-9,90	12
		8,91-8,95	9,91-9,95	11,5
		8,99-6,00	9,96-10,00	11
		9,01-9,05	10,01-10,05	10,5
		9,06-9,10	10,06-10,10	10
		9,11-9,15	10,11-10,15	9,5
		9,16-9,20	10,16-10,20	9
		9,21-9,25	10,21-10,25	8,5
		9,26-9,30	10,26-10,30	8
		9,31-9,35	10,31-10,35	7,5
		9,36-9,40	10,36-10,40	7
		9,41-9,45	10,41-10,45	6,5
		9,46-9,50	10,46-10,50	6
		9,51-9,55	10,51-10,55	5,5
		9,56-9,60	10,56-10,60	5
		9,61-9,65	10,61-10,65	4,5
		9,66-9,70	10,66-10,70	4
		9,71-9,75	10,71-10,75	3,5
		9,76-9,80	10,76-10,80	3
		9,81-9,85	10,81-10,85	2,5
		9,86-9,90	10,86-10,90	2
		9,91-9,95	10,91-10,95	1,5
		9,96-10,00	10,96-11,00	1
		10,01-10,05	11,01-11,05	0,5
		10,10 va undan yuqori	11,10 va undan yuqori	0
3.	To'ldirilgan to'pni bosh orqasidan uloqtirish. Qo'llarning kuch sifatini aniqlaydi. (o'g'il bollar 3-kg, qiz bollar 2-kg) Bajarilishi: oyoqlarini 20-25 sm kenglikda qo'ygan holda, bir necha marta qo'llarini yengil bukib harakat ampletudasi bilan to'pni qo'llarning bilaklari yordamida maksimal darajada uloqtiradi.	Erkaklar	Ayollar	Ballar
		11,0 va undan uzoq	9,30 va undan uzoq	21
		10,95-10,99	9,25-9,29	20,5
		10,90-10,94	9,20-9,24	20
		10,85-10,89	9,15-9,19	19,5
		10,80-10,84	9,10-9,14	19
		10,75-10,79	9,05-9,09	18,5
		10,70-10,74	9,00-9,04	18
		10,65-10,69	8,95-8,99	17,5
		10,60-10,64	8,90-8,94	17
		10,55-10,59	8,85-8,89	16,5
			8,80-8,84	

	10,50-10,54	8,75-8,79	16
	10,45-10,49	8,70-8,74	15,5
	10,40-10,44	8,65-8,69	15
	10,35-10,39	8,60-8,64	14,5
	10,30-10,34	8,55-8,59	14
	10,25-10,29	8,50-8,54	13,5
	10,20-10,24	8,45-8,49	13
	10,15-10,19	8,40-8,44	12,5
	10,10-10,14	8,35-8,39	12
	10,05-10,09	8,30-8,34	11,5
	10,00-10,04	8,25-8,29	11
	9,95-9,99	8,20-8,24	10,5
	9,90-9,94	8,15-8,19	10
	9,85-9,89	8,10-8,14	9,5
	9,80-9,84	8,05-8,09	9
	9,75-9,79	8,00-8,04	8,5
	9,70-9,74	7,95-7,99	8
	9,65-9,69	7,90-7,94	7,5
	9,60-9,64	7,85-7,89	7
	9,55-9,59	7,80-7,84	6,5
	9,50-9,54	7,75-7,79	6
	9,45-9,49	7,70-7,74	5,5
	9,40-9,44	7,65-7,69	5
	9,35-9,39	7,60-7,64	4,5
	9,30-9,34	7,55-7,59	4
	9,25-9,29	7,50-7,54	3,5
	9,20-9,24	7,45-7,49	3
	9,15-9,19	7,40-7,44	2,5
	9,10-9,14	7,35-7,39	2
	9,05-9,09	7,30-7,34	1,5
	9,00-9,04	7,25-7,29	1
	8,95-8,99	7,20 va undan kam	0,5
	8,94 va undan kam		0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak.

O'tkazish qoidalar – har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarni olib kirishi ta'qiqlanadi. Abituriyent e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchi mutaxassisning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **KIKBOKS** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. "Soya bilan jang"da kikkboxschining texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal **21 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 2) masofa manyovri - 1 ball
- 3) frontal manyovr - 1 ball
- 4) qo'lda hujum qilish harakatlari - 2 ball
- 5) oyoqda hujum qilish harakatlari - 2 ball
- 6) himoyalaniş harakatlari - 2 ball
- 7) qarshi hujum - 3 ball
- 8) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish - 3 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan zarba berish - 3 ball
- 10) noaniq, katta qulochlar bilan va muvozanatni yo'qotgan holda zarbalar bajarish - 3 ball

2. Sherik bilan "shartli jang"da kombinatsivalashgan hujum va himoalanishda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi - maksimal 23 ball.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) tayyorlov harakatlari - 1 ball
- 2) chalg'ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish - 1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish - 3 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish - 2 ball
- 6) oyoqda noto'g'ri himoalanishlar - 3 ball
- 7) yaqin jangda o'zini himoya qilish - 3 ball
- 8) klinchga o'tishda noto'g'ri harakat - 2 ball
- 9) qo'lda noto'g'ri himoalanishlar - 2 ball
- 10) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish - 5 ball

3. Raqib bilan bellashuvda "erkin jangda" kikkboxschining texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenalini, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun - 25 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 3) oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 4) himoalanish harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 5) aylanma zarba harakatlar texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 6) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 7) taktik fikrlashning yo'qligi - 3 ball
- 8) 1 ta ogohlantirish olish - 4 ball
- 9) 2 ta ogohlantirish olish - 8 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, "erkin jang"da, kikkboxschining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) qo'l va oyoqda noaniq zarbalar - 1 ball

- 2) sho'ng'ib ketishlar - 1 ball
- 3) yiqilishlar - 1 ball
- 4) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 5) mashqni bajarishdan bosh tortish - 2 ball
- 6) hakamlar buyurig'ini eshitmaslik - 2 ball
- 7) aniq zarbalar o'tkazib yuborish - 3 ball
- 8) "ochiq" qo'lqop bilan zarbalar - 5 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 4 ball
- 10) qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 3 ball

Cepespend 10.15 

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

Erkaklar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23

2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Ayollar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	-4,60	-4,70	-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-...	5,36 - ...	5,41-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish			
(90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35

19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

Turnikda tortilish (marta) (21 ball)

Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

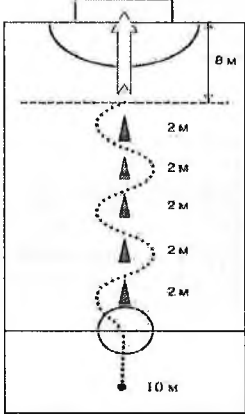
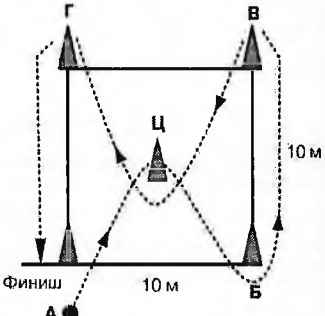
Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN MINI FUTBOL IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

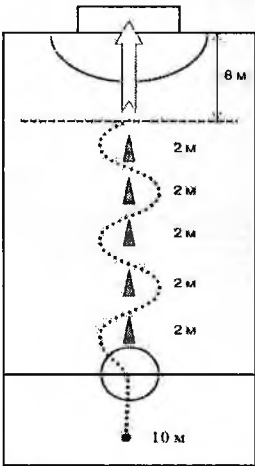
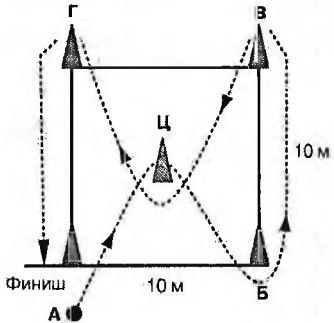
Erkaklar uchun

№	Test me'yorlarining mazmuni							
1	To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (33 ball) Test narmativi o'yin maydonida amalga oshiriladi. To'p bilan bo'lgan sinaluvchi maydonning qarama-qarshi tomonidagi 10 metrlik belgi chizig'ida pozitsiyani egallaydi. Signaldan so'ng u to'pni oldinga olib yurib harakatlanadi, maydonning boshqa yarmiga har 2 m da o'rnatilgan 5 ta ustunlarni aylana harakatlanib, 8 m masofadan darvozaga zarba beradi. Agar to'p darvozaga kiritilmasa, urinish hisoblanmaydi. Sinaluvchi 2 urinishni bajaradi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.							
								
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
11.	6,00 gacha	33	12.	6,51-6,55	22	23.	7,06-7,10	11
12.	6,01-6,05	32	13.	6,56-6,60	21	24.	7,11-7,15	10
13.	6,06-6,10	31	14.	6,61-6,65	20	25.	7,16-7,20	9
14.	6,11-6,15	30	15.	6,66-6,70	19	26.	7,21-7,25	8
15.	6,16-6,20	29	16.	6,71-6,75	18	27.	7,26-7,30	7
16.	6,21-6,25	28	17.	6,76-6,80	17	28.	7,31-7,35	6
17.	6,26-6,30	27	18.	6,81-6,85	16	29.	7,36-7,40	5
18.	6,31-6,35	26	19.	6,86-6,90	15	30.	7,41-7,45	4
19.	6,36-6,40	25	20.	6,91-6,95	14	31.	7,46-7,50	3
20.	6,41-6,45	24	21.	6,95-7,00	13	32.	7,51-7,55	2
21.	6,46-6,50	23	22.	7,01-7,05	12	33.	7,56-10,00	1
2	"Sakkiz" shaklida to'pni olib yurish. (30 ball) Maydonda ustunlar bilan tomonlari 10 m bo'lgan kvadrat bigilanadi. Maydonning o'rtasiga bitta ustun o'rnatilgan. Signaldan so'ng sinaluvchi to'pni "sakkizta" shaklida ustundan ustungacha to'pni olib boradi. Sinaluvchi 2 urinishni bajaradi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.							
								

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
10	15,00 gacha	30	11.	15,91-16,00	20	21.	16,91-17,00	10
11	15,01-15,10	29	12.	16,01-16,10	19	22.	17,01-17,10	9
12	15,11-15,20	28	13.	16,11-16,20	18	23.	17,11-17,20	8
13	15,21-15,30	27	14.	16,21-16,30	17	24.	17,21-17,30	7
14	15,31-15,40	26	15.	16,31-16,40	16	25.	17,31-17,40	6
15	15,41-15,50	25	16.	16,41-16,50	15	26.	17,41-17,50	5
16	15,51-15,60	24	17.	16,51-16,60	14	27.	17,51-17,60	4
17	15,61-15,70	23	18.	16,61-16,70	13	28.	17,61-17,70	3
18	15,71-15,80	22	19.	16,71-16,80	12	29.	17,71-17,80	2
19	15,81-15,90	21	20.	16,81-16,90	11	30.	17,81-25,00	1

3	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 ball)				
	Sinaluvchi 20 metr masofadaga, 3x3 metr kvadratga to'pni tushirish kerek. Sinaluvchi chap oyog'i bilan 3 urinishni va o'ng oyog'i bilan 3 urinishni amalga oshiradi. Har bir muvaffaqiyatli urinish 5 ballga baholanadi				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
	Chap oyoq			O'ng oyoq	
1.	1 marta	5 ball	1.	1 marta	5 ball
2.	2 marta	10 ball	2.	2 marta	10 ball
3.	3 marta	15 ball	3.	3 marta	15 ball

Ayollar uchun

№	Test me'yorlarining mazmuni							
1	To'pni ustunlar oralatib olib yurish va darvozaga zarba berish. (33 ball) Test normativi o'yin maydonida amalga oshiriladi. To'p bilan bo'lgan sinaluvchi maydonning qarama-qarshi tomonidagi 10 metrlik belgi chizig'ida pozitsiyani egallaydi. Signaldan so'ng u to'pni oldinga olib yurib harakatladi, maydonning boshqa yarmiga har 2 m da o'rnatilgan 5 ta ustunlarni aylana harakatlatlanib, 8 m masofadan darvozaga zarba beradi. Agar to'p darvozaga kiritilmasa, urinish hisoblanmaydi. Sinaluvchi 2 urinishni bajaradi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.							
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	7,00 gacha	33	12.	7,51-7,55	22	23.	8,06-8,10	11
2.	7,01-7,05	32	13.	7,56-7,60	21	24.	8,11-8,15	10
3.	7,06-7,10	31	14.	7,61-7,65	20	25.	8,16-8,20	9
4.	7,11-7,15	30	15.	7,66-7,70	19	26.	8,21-8,25	8
5.	7,16-7,20	29	16.	7,71-7,75	18	27.	8,26-8,30	7
6.	7,21-7,25	28	17.	7,76-7,80	17	28.	8,31-8,35	6
7.	7,26-7,30	27	18.	7,81-7,85	16	29.	8,36-8,40	5
8.	7,31-7,35	26	19.	7,86-7,90	15	30.	8,41-8,45	4
9.	7,36-7,40	25	20.	7,91-7,95	14	31.	8,46-8,50	3
10.	7,41-7,45	24	21.	7,96-8,00	13	32.	8,51-8,55	2
11.	7,46-7,50	23	22.	8,01-8,05	12	33.	8,56-11,00	1
2	"Sakkiz" shaklida to'pni olib yurish. (30 ball) Maydonda ustunlar bilan tomonlari 10 m bo'lgan kvadrat bigilanadi. Maydonning o'rtasiga bitta ustun o'rnatilgan. Signalda so'ng sinaluvchi to'pni "sakkizta" shaklida ustundan ustungacha to'pni olib boradi. Sinaluvchi 2 urinishni bajaradi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.							
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	16,00 gacha	30	11.	16,91-17,00	20	21.	17,91-18,00	10
2.	16,01-16,10	29	12.	17,01-17,10	19	22.	18,01-18,10	9

3.	16,11-16,20	28	13.	17,11-17,20	18	23.	18,11-18,20	8
4.	16,21-16,30	27	14.	17,21-17,30	17	24.	18,21-18,30	7
5.	16,31-16,40	26	15.	17,31-17,40	16	25.	18,31-18,40	6
6.	16,41-16,50	25	16.	17,41-17,50	15	26.	18,41-18,50	5
7.	16,51-16,60	24	17.	17,51-17,60	14	27.	18,51-18,60	4
8.	16,61-16,70	23	18.	17,61-17,70	13	28.	18,61-18,70	3
9.	16,71-16,80	22	19.	17,71-17,80	12	29.	18,71-18,80	2
10.	16,81-16,90	21	20.	17,81-17,90	11	30.	18,81-26,00	1
3	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 ball) Sinaluvchi 18 metr masofadaga, 3x3 metr kvadratga to'pni tushirish kerek. Sinaluvchi chap oyog'i bilan 3 urinishni va o'ng oyog'i bilan 3 urinishni amalga oshiradi. Har bir muvaffaqiyatli urinish 5 ballga baholanadi							
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball			
	Chap oyoq			O'ng oyoq				
1.	1 marta	5 ball	1.	1 marta	5 ball			
2.	2 marta	10 ball	2.	2 marta	10 ball			
3.	3 marta	15 ball	3.	3 marta	15 ball			

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

Erkaklar uchun

1. 400 m. ga yugurish (21 Ball) (daqiqa, soniya)

400 m. ga yugurish (21 Ball) (daqiqa, soniya)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,00,00 gacha	21	12.	1,10,01-1,11,00	10
2.	1,00,01-1,01,00	20	13.	1,11,01-1,12,00	9
3.	1,01,01-1,02,00	19	14.	1,12,01-1,13,00	8
4.	1,02,01-1,03,00	18	15.	1,13,01-1,14,00	7
5.	1,03,01-1,04,00	17	16.	1,14,01-1,15,00	6
6.	1,04,01-1,05,00	16	17.	1,15,01-1,16,00	5
7.	1,05,01-1,06,00	15	18.	1,16,01-1,17,00	4
8.	1,06,01-1,07,00	14	19.	1,17,01-1,18,00	3
9.	1,07,01-1,08,00	13	20.	1,18,01-1,19,00	2
10.	1,08,01-1,09,00	12	21.	1,19,01-1,50,00	1
11.	1,09,01-1,10,00	11			

2. Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (sm)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	260 yuqori	21	12.	209-205	10
2.	259-255	20	13.	204-200	9
3.	254-250	19	14.	199-195	8
4.	249-245	18	15.	194-190	7
5.	244-240	17	16.	189-185	6
6.	239-235	16	17.	184-180	5
7.	234-230	15	18.	179-175	4
8.	229-225	14	19.	174-170	3
9.	224-220	13	20.	169-165	2
10.	219-215	12	21.	164-100	1
11.	214-210	11			

3. Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 Ball) (soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	9,00 gacha	21	12.	10,01-10,10	10
2.	9,01-9,10	20	13.	10,11-10,20	9
3.	9,11-9,20	19	14.	10,21-10,30	8
4.	9,21-9,30	18	15.	10,31-10,40	7
5.	9,31-9,40	17	16.	10,41-10,50	6
6.	9,41-9,50	16	17.	10,51-10,60	5
7.	9,51-9,60	15	18.	10,61-10,70	4
8.	9,61-9,70	14	19.	10,71-10,80	3
9.	9,71-9,80	13	20.	10,81-10,90	2
10.	9,81-9,90	12	21.	10,91-13,00	1
11.	9,91-10,00	11	22.		

Ayollar uchun

1. 400 m. ga yugurish (21 Ball) (daqiqa, soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,10,00 gacha	21	12.	1,21,01-1,22,00	10
2.	1,11,01-1,12,00	20	13.	1,22,01-1,23,00	9

3.	1,12,01-1,13,00	19	14.	1,23,01-1,24,00	8
4.	1,13,01-1,14,00	18	15.	1,24,01-1,25,00	7
5.	1,14,01-1,15,00	17	16.	1,25,01-1,26,00	6
6.	1,15,01-1,16,00	16	17.	1,26,01-1,27,00	5
7.	1,16,01-1,17,00	15	18.	1,27,01-1,28,00	4
8.	1,17,01-1,18,00	14	19.	1,28,01-1,29,00	3
9.	1,18,01-1,19,00	13	20.	1,29,01-1,30,00	2
10.	1,19,01-1,20,00	12	21.	1,30,01-2,50,00	1
11.	1,20,01-1,21,00	11	22.		

2. Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (sm)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	230 yuqori	21	12.	179-175	10
2.	229-225	20	13.	174-170	9
3.	224-220	19	14.	169-165	8
4.	219-215	18	15.	164-160	7
5.	214-210	17	16.	159-155	6
6.	209-205	16	17.	154-150	5
7.	204-200	15	18.	149-145	4
8.	199-195	14	19.	144-140	3
9.	194-190	13	20.	139-135	2
10.	189-185	12	21.	134-100	1
11.	184-180	11	22.		

3. Mokisimon yugurish 4x10 metr. (21 Ball) (soniya)

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	10,00 gacha	21	12.	11,01-11,10	10
2.	10,01,10,10	20	13.	11,11-11,20	9
3.	10,11-10,20	19	14.	11,21-11,30	8
4.	10,21-10,30	18	15.	11,31-11,40	7
5.	10,31-10,40	17	16.	11,41-11,50	6
6.	10,41-10,50	16	17.	11,51-11,60	5
7.	10,51-10,60	15	18.	11,61-11,70	4
8.	10,61-10,70	14	19.	11,71-11,80	3
9.	10,71-10,80	13	20.	11,81-11,90	2
10.	10,81-10,90	12	21.	11,91-14,00	1
11.	10,91-11,00	11	22.		

Kafedra mudiri

 
Imzo F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **KOMONDAN OTISH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar										
1	Kamondan otish 70 m masofa (ballar bo'yicha baholash jami 12 seriya x 6 o'qdan = 72 ta o'q otish)	7,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	6,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	5,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	4,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	3,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	2,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	1,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat
		60-50 ochko	49-44 ochko	43-38 ochko	37-32 ochko	31-26 ochko	25-20 ochko	19-15 ochko	14-9 ochko	8-0 ochko
Ayollar										
2	Kamondan otish 70 m masofa (ballar bo'yicha baholash jami 12 seriya x 6 o'qdan = 72 ta o'q otish)	7,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	6,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	5,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	4,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	3,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	2,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	1,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat
		60-48 ochko	47-42 ochko	41-36 ochko	35-30 ochko	29-24 ochko	24-19 ochko	18-13 ochko	12-7 ochko	6-0 ochko

Izoh: Ushbu talablar O'zbekiston kamondan otish Federatsiyasining "O'zbekiston Respublikasining yagona sport tasnifi" asosida ishlab chiqilgan. Abituriyentlar imtihonlarni maxsus kiyimda topshirishlari va o'zlarining kamonlariga (inventar) ega bo'lishlari kerak.
Xar bir (12) seryadagi ko'rsatilgan ochkolarga beriladigan ballar yig'indisi xisoblanadi.

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

Erkaklar va ayollar

1	Qo'llarga tayangan holda bukub yozish (marta)	Erkaklar																			
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
		Ayollar																			
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball

Izoh: Jadvalda ko'rsatilmagan vaqt uchun ballarni hisoblash matematik yaxlitlash qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi

2	Erkaklar 10 kg, ayollar 5 kglik shtanga diskini qo'llar oldinga (90 gradus) cho'zilgan holda ko'krak oldida 120 soniya ushlab turish	1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball
		25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120

Izoh: Jadvalda ko'rsatilmagan vaqt uchun ballarni hisoblash matematik yaxlitlash qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi

3	Kamon ipini iyagiga tegguncha cho'zilgan holatda ushlab turish (vaqt bo'yicha). Pozitsiyani aniqlash	Erkaklar																						
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball	21 ball	22 ball	23 ball
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
		Ayollar																						
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball	21 ball	22 ball	23 ball
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **MUAY TAY** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

1. "Sova bilan iang"da Muay tavchining texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal **18 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) razvedka qilish harakatlari -2 ball
- 2) masofa manyovri -2 ball
- 3) frontal manyovr - 2 ball
- 4) qo'lda hujum qilish harakatlari -2 ball
- 5) oyoqda hujum qilish harakatlari -2 ball
- 6) himoyalaniş harakatlari -2 ball
- 7) qarshi hujum -3 ball
- 8) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish -3 ball

2. Sherik bilan "shartli iang"da kombinatsivalashgan hujum va himoyalanişda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi – maksimal **26 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) tayyorlov harakatlari -1 ball
- 2) chalg'ituvchi harakatlar -1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish -1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish -3 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish -2 ball
- 6) yaqin jangda o'zini himoya qilish -3 ball
- 7) klinchga o'tishda noto'g'ri harakat -2 ball
- 8) qo'lda noto'g'ri himoyalanişlar -2 ball
- 9) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarini o'tkazib yuborish -5 ball
- 10) tirsak zarbalarini bajarishdagi texnik xatolar -3 ball
- 11) tizza zarbalarini bajarishdagi texnik xatolar -3 ball

3. Raqib bilan bellashuvda "erkin iangda" Muay tavchining texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenalini, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun **-25 ball**

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar -1 ball
- 2) qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar -1 ball
- 3) oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 4) himoyalaniş harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 5) aylanma zarba harakatlarni texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 6) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar -2 ball
- 7) taktik fikrlashning sustligi -3 ball
- 8) 1 ta ogohlantirish olish -4 ball
- 9) 2 ta ogohlantirish olish -8 ball

4. Raqib bilan bellashuvda. "erkin iang"da. Muay tavchining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) qo'l va oyoqda noaniq zarbalar -1 ball
- 2) sho'ng'ib ketishlar -1 ball
- 3) yiqilishlar -1 ball
- 4) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish -2 ball

- 5) mashqni bajarishdan bosh tortish -2 ball
- 6) hakamlar buyurig'ini eshitmaslik -2 ball
- 7) aniq zarbalar o'tkazib yuborish -3 ball
- 8) "ochiq" qo'lqop bilan zarbalar -5 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 4 ball
- 10) qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish -3 ball

Cyberpunk 10.5 \$-

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

Erkaklar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Ayollar uchun

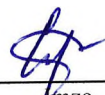
30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	...-4,60	... -4,70	...-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-	5,36 - ...	5,41-...

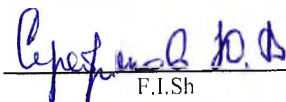
Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish			
(90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35

19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0

Kafedra mudiri


imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **KIBERSPORT** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

T/R	CS:GO o'yini bo'yicha test me'yorlarining mazmuni				
1.1.	Otish tezligi (12 Ball). ("SPEED CHALLENGE")				
Kompyuter maydonida berilgan 45 ta botni tez va aniq mag'lub etish. Eng ko'p botlarni mag'lub etgan o'yinchi yo'qori natijaga erishiladi. O'tish vaqti: 60 soniya.					
Izoh: O'yindagi botlarni sichqonchani chap tugmasi bosish yordamida tez va aniq mag'lub etish orqali natijaga erishadi. Bu o'yinda o'yinchining otish mahorati tezligi aniqlanadi.					
T/R	Natija (Soniya)	Ball	T/R	Natija (Soniya)	Ball
11.	60	12	14	73	5.5
12.	61	11.5	15	74	5
13.	62	11	16	75	4.5
14.	63	10.5	17	76	4
15.	64	10	18	77	3.5
16.	65	9.5	19	78	3
17.	66	9	20	79	2.5
18.	67	8.5	21	80	2
19.	68	8	22	81	1.5
20.	69	7.5	23	82	1
21.	70	7	24	83	0.5
22.	71	6.5	25	84	0
23.	72	6			
Otish mahorati (12 Ball). ("AIM BOTZ")					
1.2.	Berilgan botlarni 100 marta sichqonchani chap tugmachasini bosishlar orqali yo'q qilish. O'tish vaqti: 1 daqiqa 30 soniya.				
Izoh: Berilgan botlarni sichqonchani chap tugmachasini bosishlar orqali namoyon bo'lgan botlarni mag'lub etish natijasi asosida erishiladi. Bu o'yinda o'yinchining otish mahorati aniqlanadi.					
T/R	Natija (Marta)	Ball	T/R	Natija (Marta)	Ball
1.	95-100	12	12.	40-44	6.5
2.	90-94	11.5	13.	35-39	6
3.	85-89	11	14.	30-34	5.5
4.	80-84	10.5	15.	25-29	5
5.	75-79	10	16.	20-24	4.5
6.	70-74	9.5	17.	15-19	4
7.	65-69	9	18.	10-14	3.5
8.	60-64	8.5	19.	5-9	3
9.	55-59	8	20.	3-4	2.5
10.	50-54	7.5	21.	1-2	0
11.	45-49	7	22.		
"PREFIRE PRACTICE. STAGE 1" (12 Ball). ("YPRAC MIRAGE")					
1.3.	Imtihon topshiruvchi berilgan maydonda belgilangan (yashirin) joydagi 20 ta botni yo'q qilish vaqti. O'yin vaqti: 1 daqiqa.				

Izoh: Berilgan maydon bo'ylab harakatlanib belgilangan joydagi botlarni mag'lub etish orqali yo'qori natijaga erishadi.					
T/R	Natija (Soniya)	Ball	T/R	Natija (Soniya)	Ball
10.	60	12	12	111-115	6.5
11.	61-65	11.5	13	116-120	6
12.	66-70	11	14	121-125	5.5
13.	71-75	10.5	15	126-130	5
14.	76-80	10	16	131-135	4.5
15.	81-85	9.5	17	136-140	4
16.	86-90	9	18	141-145	3.5
17.	91-95	8.5	19	146-150	3
18.	96-100	8	20	151-155	2.5
19.	101-105	7.5	21	156-160	0
20.	106-110	7			
Sakrash mahorati (10.5 Ball). "BHOP LEAF"					
1.4.	Berilgan maydondagi belgilangan joylardan sakrab o'tish orqali maydon oxiriga yetib borish asosida natijaga erishiladi. O'tish vaqti: 1 daqiqa 30 soniya.				
Izoh: Berilgan maydon bo'ylab belgilangan joydan ketma-ket sakrash orqali maydon oxiriga yetib boriladi. Qisqa vaqt ichida yetib borgan o'yinchi yo'qori natijaga erishadi.					
T/R	Natija (Soniya)	Ball	T/R	Natija (Soniya)	Ball
1.	90	10.5	10.	102	4.5
2.	91	10	11.	103	4
3.	92	9.5	12.	104	3.5
4.	93	9	13.	105	3
5.	94	8.5	14.	106	2.5
6.	95	8	15.	107	2
7.	96	7.5	16.	108	1.5
8.	97	7	17.	109	1
9.	98	6.5	18.	110	0.5
10.	99	6	19	111	0
11.	100	5.5			
12.	101	5			

2

Dota2 o'yini bo'yicha test me'yorlarining mazmuni (46.5 ball)					
"Last Hit" kriplarini qo'lga kiritish (12 ball)					
2.1.	Kriplarini qo'lga kiritish o'yinning muhim aspekti hisoblanib, u bellashuvning boshlanish bosqichiga ta'sir ko'rsatadi. O'yinchi o'zining yoki raqibning kriplarini qo'lga kiritishi lozim raqibning kripini qo'lga kiritilgani uchun o'yinchiga yo'qori tajriba beriladi. imkon qadar o'yinchi o'zining kripilarini mag'lub etishorqali raqibga tajriba (опыт) berilmasliklari hamda. o'yinchi raqib botlardan 24 ta kripni mag'lub etishorqali ustunlikka ega bo'lish bilan baholanadi.				
Izoh: Berilgan maydon bo'ylab harakatlanib belgilangan joydagi kriplarni mag'lub qilish orqali yo'qori natijaga erishadi. O'yin vaqti 3 daqiqa					
T/R	Natija (Marta)	Ball	T/R	Natija (Marta)	Ball
1.	24	12	14	11	5.5

2.	23	11.5	15	10	5
3.	22	11	16	9	4.5
4.	21	10.5	17	8	4
5.	20	10	18	7	3.5
6.	19	9.5	19	6	3
7.	18	9	20	5	2.5
8.	17	8.5	21	4	2
9.	16	8	22	3	1.5
10.	15	7.5	23	2	1
11.	14	7	24	1	0.5
12.	13	6.5	25	0	0
13.	12	6			

Neytral kriplar (STAK) (12 ball)					
2.2.	Neytral kriplar stak – o'yinchiga ajratilgan vaqt davomida fitna yo'li bilan neytral kriplarni qayta tug'ilgan joyidan olib ketish orqali bo'sh joyga karta bo'yicha kriplarni qancha soniyada va qaysi tomonga olib ketishni eslab qolish orqali ustunlikka ega bo'lish bilan baholanadi.				
Izoh: Neytral kriplar orqali harakatlanib raqib kriplarni mag'lub etish asosida 6 ta stak bajarish bilan yo'qori natijaga erishadi. O'yin vaqti 6 daqiqa					
Natija (Marta)		Ball	Natija (Marta)		Ball
6		12	2		4
5		10	1		2
4		8	0		0
3		6			

Snaryadlardan qochib qolish (SLEIGHT OF FIST) (12 ball)					
2.3.	O'yinda (LADINA BLADE) ko'rinishdagi snaryadlar mavjud. O'yinchi o'yin vaqtida snaryadlardan qochib qolish hamda o'yinchi o'ziga (jon) yutuq olish orqali baholanadi. O'yin vaqtida 10 ta yo'naltirilgan snaryadlardan qochib qolganlar soni bilan natijaga erishadi. O'yin vaqti 1:30 daqiqa.				
Izoh: O'yinchi o'yin vaqtida harakatlanishlari hamda snaryad beradigan jaroxatdan qutilib qolish asosida o'yinda samaraga erishadi.					
Natija (Marta)		Ball	Natija (Marta)		Ball
10		12	4		6
9		11	3		5
8		10	2		4
7		9	1		3
6		8	0		0
5		7			

"Dota Dodge Training" (10.5 ball)					
2.4.	O'yinchi o'yin vaqtida murakkab vaziyatlarda omon qolish uchun "Manta Style"dan tog'ri foydalanish. 10 ta yo'naltirgan xavfdan (dodjedan) omon qolishlar soni bilan natijaga erishadi.				
Izoh: O'yinchi o'yin vaqtida "Manta Style" dan tog'ri va o'z vaqtida foydalanish va omon qolish orqali natijaga erishadi.					
Natija (Marta)		Ball	Natija (Marta)		Ball
10		10.5	4		4
9		9	3		3
8		8	2		2
7		7	1		1
6		6	0		0
5		5			

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash. Test kibersportchilarning tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: sinovdan o'tayotgan start chizig'ida 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.	2,40 dan	2,00 dan	21,0
		yoqori	yoqori	20,7
		2,39	1,99	20,4
		2,38	1,98	20,1
		2,37	1,97	19,8
		2,36	1,96	19,5
		2,35	1,95	19,2
		2,34	1,94	18,9
		2,33	1,93	18,6
		2,32	1,92	18,3
		2,31	1,91	18,0
		2,30	1,90	17,7
		2,29	1,89	17,4
		2,28	1,88	17,1
		2,27	1,87	16,8
		2,26	1,86	16,5
		2,25	1,85	16,2
		2,24	1,84	15,9
		2,23	1,83	15,6
		2,22	1,82	15,3
		2,21	1,81	15,0
		2,20	1,80	14,7
		2,19	1,79	14,4
		2,18	1,78	14,1
		2,17	1,77	13,8
		2,16	1,76	13,5
		2,15	1,75	13,2
		2,14	1,74	12,9
		2,13	1,73	12,6
		2,12	1,72	12,3
		2,11	1,71	12,0
		2,10	1,70	11,7
		2,09	1,69	11,4
		2,08	1,68	11,1
		2,07	1,67	10,8
		2,06	1,66	10,5
		2,05	1,65	10,2
		2,04	1,64	9,9

		2,03	1,63	9,6
		2,02	1,62	9,3
		2,01	1,61	9,0
		2,00	1,60	8,7
		1,99	1,59	8,4
		1,98	1,58	8,1
		1,97	1,57	7,8
		1,96	1,56	7,5
		1,95	1,55	7,2
		1,94	1,54	6,9
		1,93	1,53	6,6
		1,92	1,52	6,3
		1,91	1,51	6,0
		1,90	1,50	5,7
		1,89	1,49	5,4
		1,88	1,48	5,1
		1,87	1,47	4,8
		1,86	1,46	4,5
		1,85	1,45	4,2
		1,84	1,44	3,9
		1,83	1,43	3,6
		1,82	1,42	3,3
		1,81	1,41	3,0
		1,80	1,40	2,7
		1,79	1,39	2,4
		1,78	1,38	2,1
		1,77	1,37	1,8
		1,76	1,36	1,5
		1,75	1,35	1,2
		1,74	1,34	0,9
		1,73	1,33	0,6
		1,72	1,32	0,3
		1,71	1,31	0,0
		1,70 dan past	1,30 dan past	
2	30 metrğa yugurish. Test sportchining tezkorlik sifati darajasini aniqlash imkon beradi. Bajarilishi: Sinaluvchi o'ziga qulay holatda start chizig'i tomon yuzlanib uni bosmasdan turadi. Signal bo'yicha maksimal tezlikda oldinga yuguradi va to'liq tezlikda marra (finish) chig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisoniyalarda baholanadi.	4,20 dan past	4,70 dan past	21,0
		4,21-4,25	4,71-4,75	20,5
		4,26-4,30	4,76-4,80	20,0
		4,31-4,35	4,81-4,85	19,5
		4,36-4,40	4,86-4,90	19,0
		4,41-4,45	4,91-4,95	18,5
		4,46-4,50	4,96-5,00	18,0
		4,51-4,55	5,01-5,05	17,5
		4,56-4,60	5,06-5,10	17,0
			5,11-5,15	16,5

		4,61-4,65	5,16-5,20	16,0
		4,66-4,70	5,21-5,25	15,5
		4,71-4,75	5,26-5,30	15,0
		4,76-4,80	5,31-5,35	14,5
		4,81-4,85	5,36-5,40	14,0
		4,86-4,90	5,41-5,45	13,5
		4,91-4,95	5,46-5,50	13,0
		4,96-5,00	5,51-5,55	12,5
		5,01-5,05	5,56-5,60	12,0
		5,06-5,10	5,61-5,65	11,5
		5,11-5,15	5,66-5,70	11,0
		5,16-5,20	5,71-5,75	10,5
		5,21-5,25	5,76-5,80	10,0
		5,26-5,30	5,81-5,85	9,5
		5,31-5,35	5,86-5,90	9,0
		5,36-5,40	5,91-5,95	8,5
		5,41-5,45	5,96-6,00	8,0
		5,46-5,50	6,01-6,05	7,5
		5,51-5,55	6,06-6,10	7,0
		5,56-5,60	6,11-6,15	6,5
		5,61-5,65	6,16-6,20	6,0
		5,66-5,70	6,21-6,25	5,5
		5,71-5,75	6,26-6,30	5,0
		5,76-5,80	6,31-6,35	4,5
		5,81-5,85	6,36-6,40	4,0
		5,86-5,90	6,41-6,45	3,5
		5,91-5,95	6,46-6,50	3,0
		5,96-6,00	6,51-6,55	2,5
		6,01-6,05	6,56-6,60	2,0
		6,06-6,10	6,61-6,65	1,5
		6,11-6,15	6,66-6,70	1,0
		6,16-6,20	6,71-6,75	0,5
		6,21-6,25	6,76 dan	0,0
		6,26 dan	yoqori	
3	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (bukib yozish soni). Qo'llarning kuchini aniqlaydi.	45-44		21
		43-42		20
		41-40		19
	Bajarilishi: Ishtirokchilar polga tayangan holda qo'llarni bukib yozishda qo'llarga tayanib, boshni to'g'ri tutib, yotgan holda dastlabki holatini egallaydilar, ishora berilishi bilan ishtirokchilar qo'llarini bukib, so'ng qo'llarini yozadilar. Ishtirokchilarning mashqni bajarishida qo'llarni bukib yozish sanog'i olib boriladi.	39-38		18
		37-36		17
		35-34		16
		33-32		15
		31-30		14
		29-28		13
		27-26		12
		25-24		11
		23-22		10

		21-20		9
		19-18		8
		17-16		7
		15-14		6
		13-12		5
		11-10		4
		9-8		3
		7-6		2
		5-4		1
Ayollar	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish. Qo'llarning kuchini aniqlaydi. Bajarilishi: Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish- ishtirokchilar qo'llarga tayanib yotgan holda dastlabki holatini egallaydilar, ishora berilishi bilan ishtirokchilar qo'llarini bukib, so'ng qo'llarini yozadilar. Ishtirokchilarning mashqni bajarishda qo'llarni bukib yozish sanog'i olib boriladi.		21	21
			20	20
			19	19
			18	18
			17	17
			16	16
			15	15
			14	14
			13	13
			12	12
			11	11
			10	10
			9	9
			8	8
			7	7
			6	6
			5	5
			4	4
			3	3
			2	2
			1	1

Kafedra mudiri

Imzo

Sh S. Tursunov

F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SUV POLOSI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

TANLANGAN MASOFA VA USULIDA SUZISH

(maksimal ball 31)

Ballar	O'yinchilar uchun		Darvozobonlar uchun	
	400 metrga erkin usulda suzish (daqqa/soniya)		100 metrga brass usulida suzish (daqqa/soniya)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
31	4.55,00	5.25,00	01.12,00	01.21,00
30	5.00,00	5.30,00	01.13,00	01.22,00
29	5.05,00	5.35,00	01.14,00	01.23,00
28	5.10,00	5.40,00	01.15,00	01.24,00
27	5.15,00	5.45,00	01.16,00	01.25,00
26	5.20,00	5.50,00	01.17,00	01.26,00
25	5.25,00	5.55,00	01.18,00	01.27,00
24	5.30,00	6.00,00	01.19,00	01.28,00
23	5.35,00	6.05,00	01.20,00	01.29,00
22	5.40,00	6.10,00	01.21,00	01.30,00
21	5.45,00	6.15,00	01.22,00	01.31,00
20	5.50,00	6.20,00	01.23,00	01.32,00
19	5.55,00	6.25,00	01.24,00	01.33,00
18	6.00,00	6.30,00	01.25,00	01.34,00
17	6.05,00	6.35,00	01.26,00	01.35,00
16	6.10,00	6.40,00	01.27,00	01.36,00
15	6.15,00	6.45,00	01.28,00	01.37,00
14	6.20,00	6.50,00	01.29,00	01.38,00
13	6.25,00	6.55,00	01.30,00	01.39,00
12	6.30,00	7.00,00	01.31,00	01.40,00
11	6.35,00	7.05,00	01.32,00	01.41,00
10	6.40,00	7.10,00	01.33,00	01.42,00
9	6.45,00	7.15,00	01.34,00	01.43,00
8	6.50,00	7.20,00	01.35,00	01.44,00
7	6.55,00	7.25,00	01.36,00	01.45,00
6	7.00,00	7.30,00	01.37,00	01.46,00
5	7.05,00	7.35,00	01.38,00	01.47,00
4	7.10,00	7.40,00	01.39,00	01.48,00
3	7.15,00	7.45,00	01.40,00	01.49,00
2	7.20,00	7.50,00	01.41,00	01.50,00
1	7.25,00	7.55,00	01.42,00	01.51,00

**VATERPOLCHA KROL USULIDA TO‘PNI OLIB SUZISH,
SUVDAN START OLISH**

Ballar	Vaterpolcha krol usulida to‘p bilan 25 metrga suzish, suvdan start olish	
	Erkaklar (daqiq/soniya)	Ayollar (daqiq/soniya)
31	13,0	16,5
30	13,1	16,6
29	13,2	16,7
28	13,3	16,8
27	13,4	16,9
26	13,5	17,0
25	13,6	17,1
24	13,7	17,2
23	13,8	17,3
22	13,9	17,4
21	14,0	17,5
20	14,1	17,6
19	14,2	17,7
18	14,3	17,8
17	14,5	17,9
16	14,6	18,0
15	14,7	18,0
14	14,8	18,1
13	14,9	18,2
12	15,0	18,3
11	15,1	18,4
10	15,2	18,5
9	15,3	18,6
8	15,4	18,7
7	15,5	18,8
6	15,6	18,9
5	15,7	19,0
4	15,8	19,1
3	15,9	19,2
2	16,0	19,3
1	16,1	19,4

SUVDA TURGAN XOLDA TO'PNI UZOQQA ULOQTIRISH

Ballar	2,5 metrli koridorda, suvda turgan xolda to'pni uzoqqa uloqtirish (metr)	
	Erkaklar (metr)	Ayollar (metr)
31	25	20,5
30	24,5	20
29	24	19,5
28	23,5	19
27	23	18,5
26	22,5	18
25	22	17,5
24	21,5	17
23	21	16,5
22	20,5	16
21	20	15,5
20	19,5	15
19	19	14,5
18	18,5	14
17	18	13,5
16	17,5	13
15	17	12,5
14	16,5	12
13	16	11,5
12	15,5	11
11	15	10,5
10	14,5	10
9	14	9,5
8	13,5	9
7	13	8,5
6	12,5	8
5	12	7,5
4	11,5	7
3	11	6
2	10,5	5,5
1	10	5

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

Erkaklar va ayollar uchun

Ballar	2 metr narida devorga yuz bilan turib, 1 daqiqa ichida tuxtamastan to'pni devorga otish (marta)		Yerda o'tirgan holatda, oyoqlar kerilgan, to'pni oldinga uloqtirish (erkaklar va ayollar - 1000 gramm) ikki qo'lda bosh orqasidan oldinga uloqtirish (metr)		Kross: erkaklar-800 metr; ayollar- 400 metr (daqiqa/soniya)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
21	75	60	10	6,50	2.20,00	1.10,00
20	74	59	9,80	6,40	2.25,00	1.15,00
19	73	58	9,60	6,20	2.30,00	1.20,00
18	72	57	9,40	6,00	2.35,00	1.25,00
17	71	56	9,20	5,80	2.40,00	1.30,00
16	70	55	9,00	5,60	2.45,00	1.35,00
15	69	54	8,80	5,40	2.50,00	1.40,00
14	68	53	8,60	5,20	2.55,00	1.45,00
13	67	52	8,40	5,00	3.00,00	1.50,00
12	66	51	8,20	4,80	3.05,00	1.55,00
11	65	50	8,00	4,60	3.10,00	2.00,00
10	64	49	7,80	4,40	3.15,00	2.05,00
9	63	48	7,60	4,20	3.20,00	2.10,00
8	62	47	7,40	4,00	3.25,00	2.15,00
7	61	46	7,20	3,80	3.30,00	2.20,00
6	60	45	7,00	3,60	3.35,00	2.25,00
5	59	44	6,80	3,40	3.40,00	2.30,00
4	58	43	6,60	3,20	3.45,00	2.35,00
3	57	42	6,40	3,00	3.50,00	2.40,00
2	56	41	6,20	2,80	3.55,00	2.45,00
1	55	40	5,00	2,60	4.00,00	2.50,00

Kafedra mudiri

[Signature]
Imzo

Мағнажаров Х.И.
F.I.SH

AKADEMIK ESHKAK ESHISH (M2+ va W2+)

IZOH:1. Masofadagi natijalar daqiqa va soniyalarda baholanadi, eshkak eshish texnikasi

2000 m	Ball	82	81	80	79	78	77	76	75
	E	8:08,0	8:09,0	8:10,0	8:11,0	8:12,0	8:13,0	8:14,0	8:15,0
	A	8:58,0	8:59,0	9:00,0	9:01,0	9:02,0	9:03,0	9:04,0	9:05,0
	Ball	74	73	72	71	70	69	68	67
	E	8:16,0	8:17,0	8:18,0	8:19,0	8:20,0	8:21,0	8:22,0	8:23,0
	A	9:06,0	9:07,0	9:08,0	9:09,0	9:10,0	9:11,0	9:12,0	9:13,0
	Ball	66	65	64	63	62	61	60	59
	E	8:24,0	8:25,0	8:26,0	8:27,0	8:28,0	8:29,0	8:30,0	8:31,0
	A	9:14,0	9:15,0	9:16,0	9:17,0	9:18,0	9:19,0	9:20,0	9:21,0
	Ball	58	57	56	55	54	53	52	51
	E	8:32,0	8:33,0	8:34,0	8:35,0	8:36,0	8:37,0	8:38,0	8:39,0
	A	9:22,0	9:23,0	9:24,0	9:25,0	9:26,0	9:27,0	9:28,0	9:29,0
	Ball	50	49	48	47	46	45	44	43
	E	8:40,0	8:41,0	8:42,0	8:43,0	8:44,0	8:45,0	8:46,0	8:47,0
	A	9:30,0	9:31,0	9:32,0	9:33,0	9:34,0	9:35,0	9:36,0	9:37,0
	Ball	42	41	40	39	38	37	36	35
	E	8:48,0	8:49,0	8:50,0	8:51,0	8:52,0	8:53,0	8:54,0	8:55,0
	A	9:38,0	9:39,0	9:40,0	9:41,0	9:42,0	9:43,0	9:44,0	9:45,0
	Ball	34	33	32	31	30	29	28	27
	E	8:56,0	8:57,0	8:58,0	8:59,0	9:00,0	9:01,0	9:02,0	9:03,0
	A	9:46,0	9:47,0	9:48,0	9:49,0	9:50,0	9:51,0	9:52,0	9:53,0
	Ball	26	25	24	23	22	21	20	19
	E	9:04,0	9:05,0	9:06,0	9:07,0	9:08,0	9:09,0	9:10,0	9:11,0
	A	9:54,0	9:55,0	9:56,0	9:57,0	9:58,0	9:59,0	10:00,0	10:01,0
	Ball	18	17	16	15	14	13	12	11
	E	9:12,0	9:13,0	9:14,0	9:15,0	9:16,0	9:17,0	9:18,0	9:19,0
	A	10:02,0	10:03,0	10:04,0	10:05,0	10:06,0	10:07,0	10:08,0	10:09,0
	Ball	10	9	8	7	6	5	4	3
	E	9:20,0	9:21,0	9:22,0	9:23,0	9:24,0	9:25,0	9:26,0	9:27,0
	A	10:10,0	10:11,0	10:12,0	10:13,0	10:14,0	10:15,0	10:16,0	10:17,0
	Ball	2	1	-	-	-	-	-	-
	E	9:28,0	9:29,0	-	-	-	-	-	-
	A	10:18,0	10:19,0	-	-	-	-	-	-
Ob-havo sharoitlarini hisobga olib ekspert bahosi 11- ballgacha texnikaga									

ballarda M2+ va W2+ qayiq boshqaruvchisi (рулевой) vazni erkaklarda 55kg dan kam bolmasligi, ayollarda esa 50kg dan kam bolmasligi kerak. Agar boshqaruvchining vazni kórsatilgan meyordan kam bólsa qoshimcha yuk olib chiqilishi shart.

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

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

Erkaklar va ayollar uchun

Ball	Yotgan holda shtangani tortish 2 daqiqada (marta)		Shtangani yelkaga qoygan holda otirib turish 2 daqiqada (marta)		Yotgan holda shtangani ko'tarish 2 daqiqada (marta)	
	Erkaklar 35 kg	Ayollar 25 kg	Erkaklar 35 kg	Ayollar 25 kg	Erkaklar 30 kg	Ayollar 20 kg
21	75	65	65	55	75	65
20	74	64	64	54	74	64
19	73	63	63	53	73	63
18	72	62	62	52	72	62
17	71	61	61	51	71	61
16	70	60	60	50	70	60
15	69	59	59	49	69	59
14	68	58	58	48	68	58
13	67	57	57	47	67	57
12	66	56	56	46	66	56
11	65	55	55	45	65	55
10	64	54	54	44	64	54
9	63	53	53	43	63	53
8	62	52	52	42	62	52
7	61	51	51	41	61	51
6	60	50	50	40	60	50
5	59	49	49	39	59	49
4	58	48	48	38	58	48
3	57	47	47	37	57	47
2	56	46	46	36	56	46
1	55	45	45	35	55	45

Kafedra mudiri

[Signature]
Imzo

[Signature]
F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **ZAMONAVIY BESH KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

1	Suzish 200 m (daqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:25,0- 4:34,0	4:15,0- 4:24,0	4:05,0- 4:14,0	3:55,0- 4:04,0	3:45,0- 3:54,0	3:35,0- 3:44,0	3:25,0- 3:34,0	3:15,0- 3:24,0	3:05,0- 3:14,0	2:55,0- 3:04,0
2	Yugurish, o‘q otish 3 km (daqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		16:40,0- 16:49,0	16:30,0- 16:39,0	16:20,0- 16:29,0	16:10,0- 16:19,0	16:00,0- 16:09,0	15:50,0- 15:59,0	15:40,0- 15:49,0	15:30,0- 15:39,0	15:20,0- 15:29,0	15:10,0- 15:19,0
Izoh: Abiturentlar belgilangan baxolash mezonlar ko‘rsatkichlardan past natija qayd etilgan bo‘lsa “0”ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar ko‘rsatkichlardan yuqori natija qayd etgan bo‘lsa eng yuqori ball beriladi											

Ayollar uchun

1	Suzish 200 m (daqiqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:21,0-4:30,0	4:11,0- 4:20,0	4:01,0- 4:10,0	3:51,0- 4:00,0	3:,41,0- 3:50,0	3:31,0- 3:40,0	3:21,0- 3:30,0	3:11,0- 3:20,0
2	Yugurish, o'q otish 3 km (daqiqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		17:05,0- 17:14,0	16:55,0- 17:04,0	16:45,0- 16:54,0	16:35,0- 16:44,0	16:25,0- 16:34,0	16:15,0- 16:24,0	16:05,0- 16:14,0	15:55,0- 16:04,0	15:45,0- 15:54,0	15:35,0- 15:44,0
Izoh: Abiturentlar belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan past natija qayd etilgan bo'lsa "0"ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan yuqori natija qayd etgan bo'lsa eng yuqori ball beriladi											

Bazaviy (asosiy) xarakatlar “qilichbozlik, erkaklar ayollar”	
Jangovar tik turish holati, oldinga qadam- orqaga qadam tashlab siljishlar, oldinga va orqaga qadamlar tashlash bilan manevr olib borish, oldinga qadam tashlab va xamla bilan hujum qilishdagi hatoliklar	1. Jangovar holatda oyoq tovonini noto'g'ri joylanishi va tizzalarni ichkariga bukish: 2. Tanani orqaga, yonlarga, oldinga ortiqcha egish 3. Belda ortiqcha egilish 4. Oldinga qadam qo'yishda chap va orqaga qadam qo'yishda o'ng oyoqni passiv tortilishi 5. Siljishlar davomida jangovar turish holatini saqlay olmaslik, oyoqlarni tizzadan tekislash 6. Tanani oldinga orqaga tebratish 7. Hamlada — orqaga oyoq bukilgan 8. Hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'ylsh 9. Hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish 10. Hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.
Izoh: -- Abiturient tomonidan bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi bajarish uchun yuqori 15,0 balldan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -1,5; -3,0; -4,5; -6,0; -7,5; -9,0; -10,5; -12,0; -13,5; -15,0;). <i>Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport ekipirovkasi, maxsus qilichbozlik niqobi, tunika va shimlar himoya ko'ylagi ustiga kiyiladi jiletarl halqaro zamonaviy beshkurash federatsiyasi talablariga mos bo'lishi shart</i>	

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

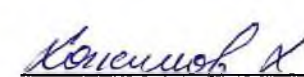
Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar											
1	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250
2	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
3	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24
Ayollar											
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230
5	Ko`zlar yumulgan, qo`llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
6	Egiluvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 63 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **BODYBUILDING VA FITNES** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Old ikki boshli (biceps) muskullar	
Old ikki boshli biceps muskullardagi hatoliklar	1. O'ng qo'l biceps muskuli, chap qo'l muskulidan kichik 2. Muskul reliefi yaxshib rivojlanmagan 3. Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4. Yelka muskuli biceps muskuliga mos emas
Izoh: - Abituriyent tomonidan Old ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. - Old ikki boshli biceps muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	
Old qanot muskullar	
Old qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Oldi qanot muskullari qisqarib qolgan 2 Oldi qanot muskullari oyoq muskullariga mos emas 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Old qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Old qanot muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -5,0. -10,0; -15,0;).	
Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar	
Yon tomondan biceps va ko'krak muskullardagi hatoliklar	1 Sportchi mashiqni ko'rsatishda xatolikka yo'l qo'l qo'ydi 2 Ko'kirak muskullari bilan ikki boshli biceps muskullari ajratilmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Mashqni k'rsatishda oyoqni qo'yishdagi xatolik
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	

Orqa ikki boshli (biceps) muskullar	
Orqa ikki boshli biceps muskullardagi hatoliklar	1 Orqa ikki boshli bicepsga yaxshi ishlov berilmagan 2 Orqa ikki boshli biceps mushaklarini ko'rsatishdagi xatolik 3 Oyoq qo'yishdagi xatolik 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Yelka muskullari va orqa ikki boshli biceps muskullari mos kelmadi
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).	
Orqa qanot muskullar	
Orqa qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Orqa qanot muskullari keng ochilmagan 2 Orqa qanot muskullari ajralmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Yelka muskullari va qanot muskullari mos emas (Пропруа)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Orqa qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Orqa qanot muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullardagi hatoliklar	1 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullari ajralmagan 2 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 3 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullarini yaxshilab ko'rsata olmadi 4 Tepa muskullari va pastki muskullar mos emas (Пропруа)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).	

Qorin va son mushaklari	
Qorin va son mushaklaridagi hatoliklar	1 Qorin mushaklarida 8 ta mushak ko‘rinmagan 2 Qorin mushaklaribir biriga mos kelmaydi 3 Oyoq muskullari bilan yetarlicha ishlanmagan 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Qorindan tepa muskullari va qorindan pastki muskullar mos emas (Пропуща)
Izoh: -- Abituriyent tomonidan Qorin va son mushaklari texnikasi to‘g‘ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Qorin va son mushaklari texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo‘l qo‘yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0;-15,0;).	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o‘ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
80,85	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
90,95	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
100,+100	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)AYOLLAR										
55	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
+55	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
YUQORI STARTDAN 100 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75, 80,85	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30
90,95, 100,+100	14:41 14:70	14:31 14:50	14:11 14:30	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	13:00
AYOLLAR										
55,+55	16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **SNOWBOARD** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

No	Me'yor mazmuni			
1	Burulishlar texnikasi. Test burulishlar, tog' chang'ichisi turish holati va to'xtash texnikasi darajasini baholaydi. Bajarilishi: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga binoan, burulishlar texnikasini, parallel oyoqlarda (har ikki yo'nalishda) va harakatda tez tushish xolatini amalga oshirilishi lozim. Imtihon "Ski machine" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Amalga oshirilgan har bir texnik element uchun alohida ball beriladi, ballar soni jamlanmaydi.			
	Texnik elementlar	Ballar		
A	Snoubordda muvozanatni saqlash	6		
B	Snoubordni orqa tomonida uchish	12		
V	Snoubordni old tomonida burilish	18		
G	Snoubordni orqa tomonida uchish	24		
D	Karving burilishlari	33		
2	Me'yorlar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
	Slalom trassasini bosib o'tish(«ilon izi»). Test texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: Test imtihon topshiruvchi tomonidan "Sky tech" trenajorida uch daqiqa davomida bajariladi. Maksimal tezlik (60 km/soat), to'siqlarni tashqi tomondan aylanib o'tish zarur, ichki tomondan aylanib o'tish xato xisoblanadi (xato sodir etilganda trenajor bu xaqda signal beradi), to'siqdan to'g'ri aylanib o'tganda tezlik oshadi, agarda xato o'tilsa tezlik tushadi. To'siqlar oralig'i 13 metr. Masofani bosib o'tish tezlikga nisbatan baxolanadi.	60 km/s 59 km/s 58 km/s 57 km/s 56 km/s 55 km/s 54 km/s 53 km/s 52 km/s 51 km/s 50 km/s 49 km/s 48 km/s 47 km/s 46 km/s 45 km/s 44 km/s 43 km/s 42 km/s 41 km/s 40 km/s 39 km/s 38 km/s 37 km/s 36 km/s 35 km/s 34 km/s 33 km/s	60 km/s 59 km/s 58 km/s 57 km/s 56 km/s 55 km/s 54 km/s 53 km/s 52 km/s 51 km/s 50 km/s 49 km/s 48 km/s 47 km/s 46 km/s 45 km/s 44 km/s 43 km/s 42 km/s 41 km/s 40 km/s 39 km/s 38 km/s 37 km/s 36 km/s 35 km/s 34 km/s 33 km/s	30,0 29,0 28,0 27,0 26,0 25,0 24,0 23,0 22,0 21,0 20,0 19,0 18,0 17,0 16,0 15,0 14,0 13,0 12,0 11,0 10,0 9,0 8,0 7,0 6,0 5,0 4,0 3,0

		32 km/s 31 km/s 30 km/s	32 km/s 31 km/s 30 km/s	2,0 1,0 0,0
3	“Quti” testi	Erkaklar	Ayollar	Ballar
	Tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlab beradi.	24,00 va yuqori	27,00 va yuqori	30,0
	Bajarilishi: Test imtihon topshiruvchi yon tomon bilan “Quti” ustki yuzasiga yon tomondan sakrash bilan boshlanadi (balandligi 30 sm), va ikkinchi yoni bilan pastga sakrab tushishi bilan davom ettiriladi. Shu ketma-ketlikda 25 marta takrorlagunicha davom etadi. Xarakat “Quti”ning o’ng yon tomonidan boshlanadi. “Quti”ga sakrash tog’ chang’ichilarining o’rtacha turish holatida yon tomon bilan ikki oyoqda boshlanadi. Testda faqatgina ikki oyoq bilan quti yuzasi bosilgandagi urinishlar soni hisobga olinadi. Vaqt soniyalarda baholanadi. Me’yor uchun bitta imkoniyat beriladi.	24,01-24,10	27,01-27,10	29,5
		24,11-24,20	27,11-27,20	29,0
		24,21-24,30	27,21-27,30	28,5
		24,31-24,40	27,31-27,40	28,0
		24,41-24,50	27,41-27,50	27,5
		24,51-24,60	27,51-27,60	27,0
		24,61-24,70	27,61-27,70	26,5
		24,71-24,80	27,71-27,80	26,0
		24,81-24,90	27,81-27,90	25,5
		24,91-25,00	27,91-28,00	25,0
		25,01-25,10	28,01-28,10	24,5
		25,11-25,20	28,11-28,20	24,0
		25,21-25,30	28,21-28,30	23,5
		25,31-25,40	28,31-28,40	23,0
		25,41-25,50	28,41-28,50	22,5
		25,51-25,60	28,51-28,60	22,0
		25,61-25,70	28,61-28,70	21,5
		25,71-25,80	28,71-28,80	21,0
		25,81-25,90	28,81-28,90	20,5
		25,91-26,00	28,91-29,00	20,0
		26,01-26,10	29,01-29,10	19,5
		26,11-26,20	29,11-29,20	19,0
		26,21-26,30	29,21-29,30	18,5
		26,31-26,40	29,31-29,40	18,0
		26,41-26,50	29,41-29,50	17,5
		26,51-26,60	29,51-29,60	17,0
		26,61-26,70	29,61-29,70	16,5
		26,71-26,80	29,71-29,80	16,0
		26,81-26,90	29,81-29,90	15,5
		26,91-27,00	29,91-30,00	15,0
		27,01-27,10	30,01-30,10	14,5
		27,11-27,20	30,11-30,20	14,0
		27,21-27,30	30,21-30,30	13,5
		27,31-27,40	30,31-30,40	13,0
		27,41-27,50	30,41-30,50	12,5
		27,51-27,60	30,51-30,60	12,0
		27,61-27,70	30,61-30,70	11,5
		27,71-27,80	30,71-30,80	11,0
		27,81-27,90	30,81-30,90	10,5
		27,91-28,00	30,91-31,00	10,0
		28,01-28,10	31,01-31,10	9,5
		28,11-28,20	31,11-31,20	9,0
		28,21-28,30	31,21-31,30	8,5
		28,31-28,40	31,31-31,40	8,0
		28,41-28,50	31,41-31,50	7,5
		28,51-28,60	31,51-31,60	7,0

		28,61-28,70	31,61-31,70	6,5
		28,71-28,80	31,71-31,80	6,0
		28,81-28,90	31,81-31,90	5,5
		28,91-29,00	31,91-32,00	5,0
		29,01-29,10	32,01-32,10	4,5
		29,11-29,20	32,11-32,20	4,0
		29,21-29,30	32,21-32,30	3,5
		29,31-29,40	32,31-32,40	3,0
		29,41-29,50	32,41-32,50	2,5
		29,51-29,60	32,51-32,60	2,0
		29,61-29,70	32,61-32,70	1,5
		29,71-29,80	32,71-32,80	1,0
		29,81-29,90	32,81-32,90	0,5
		29,91 va ko'p	32,91 va ko'p	0,0

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

Erkaklar va ayollar uchun

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1	Turgan joydan ikkala oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash. Test tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: imtihon topshiruvchi start chizig'ida 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.	2,30 va yuqori	2,00 va yuqori	21,0
		2,29	1,99	20,7
		2,28	1,98	20,4
		2,27	1,97	20,1
		2,26	1,96	19,8
		2,25	1,95	19,5
		2,24	1,94	19,2
		2,23	1,93	18,9
		2,22	1,92	18,6
		2,21	1,91	18,3
		2,20	1,90	18,0
		2,19	1,89	17,7
		2,18	1,88	17,4
		2,17	1,87	17,1
		2,16	1,86	16,8
		2,15	1,85	16,5
		2,14	1,84	16,2
		2,13	1,83	15,9
		2,12	1,82	15,6
		2,11	1,81	15,3
		2,10	1,80	15,0
		2,09	1,79	14,7
		2,08	1,78	14,4
		2,07	1,77	14,1
		2,06	1,76	13,8
		2,05	1,75	13,5
		2,04	1,74	13,2
		2,03	1,73	12,9
		2,02	1,72	12,6
		2,01	1,71	12,3
		2,00	1,70	12,0
		1,99	1,69	11,7
		1,98	1,68	11,4
		1,97	1,67	11,1
		1,96	1,66	10,8
		1,95	1,65	10,5
		1,94	1,64	10,2
		1,93	1,63	9,9
		1,92	1,62	9,6
		1,91	1,61	9,3
		1,90	1,60	9,0
		1,89	1,59	8,7
		1,88	1,58	8,4
		1,87	1,57	8,1

		1,86	1,56	7,8
		1,85	1,55	7,5
		1,84	1,54	7,2
		1,83	1,53	6,9
		1,82	1,52	6,6
		1,81	1,51	6,3
		1,80	1,50	6,0
		1,79	1,49	5,7
		1,78	1,48	5,4
		1,77	1,47	5,1
		1,76	1,46	4,8
		1,75	1,45	4,5
		1,74	1,44	4,2
		1,73	1,43	3,9
		1,72	1,42	3,6
		1,71	1,41	3,3
		1,70	1,40	3,0
		1,69	1,39	2,7
		1,68	1,38	2,4
		1,67	1,37	2,1
		1,66	1,36	1,8
		1,65	1,35	1,5
		1,64	1,34	1,2
		1,63	1,33	0,9
		1,62	1,32	0,6
		1,61	1,31	0,3
		1,60 va past	1,30 va past	0,0
2	30 metrga yugurish. Test sportchining tezkorlik sifati darajasini aniqlash imkon beradi. Bajarilishi: Sinaluvchi o'ziga qulay holatda start chizig'i tomon yuzlanib uni bosmasdan turadi. Signal bo'yicha maksimal tezlikda oldinga yuguradi va to'liq tezlikda marra (finish) chig'ini kesib o'tadi. Masofani bosib o'tish soniya va millisoniyalarda baholanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi.	4,30 va past	4,70 va past	21,0
		4,31-4,35	4,71-4,75	20,5
		4,36-4,40	4,76-4,80	20,0
		4,41-4,45	4,81-4,85	19,5
		4,46-4,50	4,86-4,90	19,0
		4,51-4,55	4,91-4,95	18,5
		4,56-4,60	4,96-5,00	18,0
		4,61-4,65	5,01-5,05	17,5
		4,66-4,70	5,06-5,10	17,0
		4,71-4,75	5,11-5,15	16,5
		4,76-4,80	5,16-5,20	16,0
		4,81-4,85	5,21-5,25	15,5
		4,86-4,90	5,26-5,30	15,0
		4,91-4,95	5,31-5,35	14,5
		4,96-5,00	5,36-5,40	14,0
		5,01-5,05	5,41-5,45	13,5
		5,06-5,10	5,46-5,50	13,0
		5,11-5,15	5,51-5,55	12,5
		5,16-5,20	5,56-5,60	12,0
		5,21-5,25	5,61-5,65	11,5
		5,26-5,30	5,66-5,70	11,0
		5,31-5,35	5,71-5,75	10,5
		5,36-5,40	5,76-5,80	10,0
		5,41-5,45	5,81-5,85	9,5
		5,46-5,50	5,86-5,90	9,0

		5,51-5,55	5,91-5,95	8,5
		5,56-5,60	5,96-6,00	8,0
		5,61-5,65	6,01-6,05	7,5
		5,66-5,70	6,06-6,10	7,0
		5,71-5,75	6,11-6,15	6,5
		5,76-5,80	6,16-6,20	6,0
		5,81-5,85	6,21-6,25	5,5
		5,86-5,90	6,26-6,30	5,0
		5,91-5,95	6,31-6,35	4,5
		5,96-6,00	6,36-6,40	4,0
		6,01-6,05	6,41-6,45	3,5
		6,06-6,10	6,46-6,50	3,0
		6,11-6,15	6,51-6,55	2,5
		6,16-6,20	6,56-6,60	2,0
		6,21-6,25	6,61-6,65	1,5
		6,26-6,30	6,66-6,70	1,0
		6,31-6,35	6,71-6,75	0,5
		6,36 va yuqori	6,76 va yuqori	0,0
3	Bir oyoqda o'tirib-turish "Pistoletik" (o'ng va chap) Test Sportchi oyoqlarining kuch darajasini aniqlash imkonini beradi.	23 va yuqori	21,00 va yuqori	21
	Bajarilishi: Tayanch oyoq quti ustida bajariladi, erkin oyoq yuzaga parallel joylashadi (o'tirilgan vaqtda erkin oyoqni yerga yoki quti ustiga tegmasligi uchun, mashq balandroqda bajariladi). Og'irlik bitta oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoqqa o'tiriladi, ikkinchi oyoq yerga tegishini oldini olish zarur bo'ladi. Qo'llar muvozanatni ushlab turishi uchun oldinga to'g'irlanadi. O'tirgan holatda tayanch oyoq butunligicha yuzada turadi (tovon ko'tarilib, oyoq uchlarida turilmaydi). Har bitta oyoqda bir martadan urinish bajariladi. Oxirida urinishlar soni hisoblanib (o'ng va chap), o'rtacha arifmetik formula yordamida natija aniqlanadi va qayd etiladi.	22,5-22,00	20,5-20,00	20
		21,5-21,00	19,5-19,00	19
		20,5-20,00	18,5-18,00	18
		19,5-19,00	17,5-17,00	17
		18,5-18,00	16,5-16,00	16
		17,5-17,00	15,5-15,00	15
		16,5-16,00	14,5-14,00	14
		15,5-15,00	13,5-13,00	13
		14,5-14,00	12,5-12,00	12
		13,5-13,00	11,5-11,00	11
		12,5-12,00	10,5-10,00	10
		11,5-11,00	9,5-9,00	9
		10,5-10,00	8,5-8,00	8
		9,5-9,00	7,5-7,00	7
		8,5-8,00	6,5-6,00	6
		7,5-7,00	5,5-5,00	5
		6,5-6,00	4,5-4,00	4
		5,5-5,00	3,5-3,00	3
		4,5-4,00	2,5-2,00	2
		3,5-3,00	1,5-1,00	1
		2,5 va past	0	0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish vaqtida sport kiyimi (ekipirovka): chang'ilar, shlem, sport kiyimi, ko'zoynak, oyoq kiyimi.

O'tkazish qoidalar - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchining talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh

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 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.	Ikkala qo'lni ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,4-3,1 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
	Qo'l va oyoq	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

5.	kompleks usullar: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (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 (9 ball)	9-6,8 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 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	4,4-2,2 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 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 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 (9 ball)	9-6,8 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 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 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 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 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 (5 ball)	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 (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		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 (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		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 (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		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) (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		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 (4 ball)	4-3,1	3-2,1	2-1,1	1-0,1	0
		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) (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, 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.	Yiqilish qoidalar. 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.	Ikkala qo'lni ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlab 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.
3.	Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,4-3,1 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlab 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.
4.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4-2,2 Tashlash bo'sh ushlab 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.
5.	<u>Qo'l va oyoq kompleks usullar:</u> Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (6 ball)	6-4,6 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 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	3-1,6 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bomaydi	1,5-0,1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 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 (9 ball)	9-6,8 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 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 .	4,4-2,2 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 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 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 (9 ball)	9-6,8 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 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 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 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 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 (5 ball)	5-4,5 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	4,4-3,1 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	3-1,6 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	1,5-0,1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	<u>Qo'l va kurash</u>	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	<u>kompleks usullar:</u> Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (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 (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		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 (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		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) (6 ball)	6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		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.	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 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.	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.
		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 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 axamiyatli 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				
		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	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				

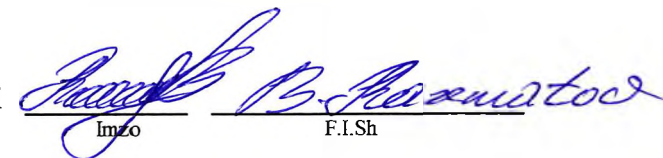
Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan;) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha 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 qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
	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				
		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
	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	18,1
	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'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

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

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93)

ayollar uchun

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1	0
1.	Parterga o'tkazishlar: Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	Parterga o'tkazishlar: Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlash (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	Parterga o'tkazishlar: Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi

			sur'atda			
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball)	6,1-4,7 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,6-3,2 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	3,1-1,7 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	1,6-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Yiqitishlar: Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	6,2-4,8 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,7-3,3 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	3,2-1,8 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	1,7-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Yiqitishlar: Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)	6,1-4,7 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,6-3,2 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	3,1-1,7 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	1,6-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

7.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlari bajarilmadi.
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlari bajarilmadi.
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlari bajarilmadi.

1 0.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatl ar bajarilm adi.
1 1.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatl ar bajarilm adi.
1 2.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatl ar bajarilm adi.
1 3.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab belidan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz,	Texnik harakatl ar bajarilm

		bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	bajarildi.	adi.
1 4.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplitudasiz, bajarildi.	Texnik harakatlari bajarilmadi.

Izox: 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 birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

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

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63)

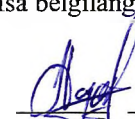
ayollar uchun

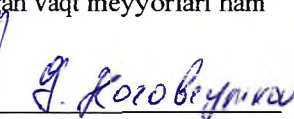
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.						Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat 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
	17	17	17,5	18	18,5	17,5	17,5	18	18,5	19	18	18	18,5	19	19,5	18,5	18,5	19	19,5	20	18,6	18,6	19,1	19,6	20,1	
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	Tik turgan holatdan ko`prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	17	17	17,5	18	18,5	17,5	17,5	18	18,5	19	18	18	18,5	19	19,5	18,5	18,5	19	19,5	20	18,6	18,6	19,1	19,6	20,1
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT
(PARASPORT) IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Ball	400 metrga yugurish (soniya)	Qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish (marta)			Shtanga bilan o'tirib turish (marta) (shtanga og'irligi 30 kg)		
		60 kg gacha	80 kg gacha	80 kg dan yuqori	60 kg gacha	80 kggacha	80 kg dan yuqori
31	55.00	40	30	25	35	30	25
30	56.00	39			34		
29	57.00	38	29	24	33	29	24
28	58.00	37	28		32	28	
27	59.00	36	27	23	31	27	23
26	1:00,0	35	26		30	26	
25	1:01,0	34	25	22	29	25	22
24	1:02,0	33	24		28	24	
23	1:03,0	32	23	21	27	23	21
22	1:04,0	31	22		26	22	
21	1:05,0	30	21	20	25	21	20
20	1:06,0	29	20		24	20	
19	1:07,0	28	19	19	23	19	19
18	1:08,0	27	18	18	22	18	18
17	1:09,0	26	17	17	21	17	17
16	1:10,0	25	16	16	20	16	16
15	1:11,0	24	15	15	19	15	15
14	1:12,0	23	14	14	18	14	14
13	1:13,0	22	13	13	17	13	13
12	1:14,0	21	12	12	16	12	12
11	1:15,0	20	11	11	15	11	
10	1:16,0	19	10	10	14	10	10
9	1:17,0	18	9	9	13	9	9
8	1:18,0	17	8	8	12	8	8
7	1:19,0	16	7	7	11	7	7
6	1:20,0	15	6	6	10	6	6
5	1:21,0	14	5	5	9	5	5
4	1:22,0	13	4	4	8	4	4
3	1:23,0	12	3	3	7	3	3
2	1:24,0	11	2	2	6	2	2
1	1:25,0	10	1	1	5	1	1
0	1:26,0	9	0	0	4	0	0

Ball	400 metrga yugurish (soniya)	Qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish (marta)			Shtanga bilan o'tirib turish (marta) (shtanga og'irligi 20 kg)		
		55 kg gacha	70 kg gacha	70 kg dan yuqori	55 kg gacha	70 kg gacha	70 kg dan yuqori
31	1:10,0	30	25	20	30	25	20
30	1:11,0				29	24	19
29	1:12,0	29	24	19	28	23	18
28	1:13,0	28			27		
27	1:14,0	27	23	18	26	22	17
26	1:15,0	26			25		
25	1:16,0	25	22	17	24	21	16
24	1:17,0	24			23		
23	1:18,0	23	21	16	22	20	15
22	1:19,0	22			21		
21	1:20,0	21	20	15	20	19	14
20	1:21,0	20			19		
19	1:22,0	19	19	14	18	18	13
18	1:23,0	18	18		17	17	
17	1:24,0	17	17	13	16	16	12
16	1:25,0	16	16		15	15	
15	1:26,0	15	15	12	14	14	11
14	1:27,0	14	14		13	13	
13	1:28,0	13	13	11	12	12	10
12	1:29,0	12	12		11	11	
11	1:30,0	11	11	10	10	10	9
10	1:31,0	10	10		9	9	
9	1:32,0	9	9	9	8	8	8
8	1:33,0	8	8	8	7	7	7
7	1:34,0	7	7	7	6	6	6
6	1:35,0	6	6	6	5	5	5
5	1:36,0	5	5	5	4	4	4
4	1:37,0	4	4	4	3	3	3
3	1:38,0	3	3	3	2	2	2
2	1:39,0	2	2	2	1	1	1
1	1:40,0	1	1	1	0	0	0
0	1:41,0	0	0	0	0	0	0

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

Erkaklar uchun

<i>Ball</i>	Mokkisimon yugurish 4 x 10m (soniya) max: 21 ball	3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) max 21 ball	Skamekada turib oldinga egilish (sm) max 21 ball
21	8,0	12.00	25
20	8,1	11.80	24
19	8,2	11.60	23
18	8,3	11.40	22
17	8,4	10.20	21
16	8,5	10.00	20
15	8,6	9.80	19
14	8,7	9.60	18
13	8,8	9.40	17
12	8,9	9.20	16
11	9,0	9.00	15
10	9,1	8.80	14
9	9,2	8.60	13
8	9,3	8.40	12
7	9,4	8.20	11
6	9,5	8.00	10
5	9,6	7.80	9
4	9,7	7.60	8
3	9,8	7.40	7
2	9,9	7.20	6
1	10,0	7.00	5
0	10,1	6.99	4

Ball	Mokkisimon yugurish 4 x 10m (soniya) max: 21 ball	2 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) max: 21 ball	Skamekada turib oldinga egilish (sm) max: 21 ball
21	10	10.00	28
20	10,1	9.80	27
19	10,2	9.60	26
18	10,3	9.40	25
17	10,4	9.20	24
16	10,5	9.00	23
15	10,6	8.80	22
14	10,7	8.60	21
13	10,8	8.40	20
12	10,9	8.20	19
11	11	8.00	18
10	11,1	7.80	17
9	11,2	7.60	16
8	11,3	7.40	15
7	11,4	7.20	14
6	11,5	7.00	13
5	11,6	6.80	12
4	11,7	6.60	11
3	11,8	6.40	10
2	11,9	6.20	9
1	12	6.00	8
0	12,1	5.99	7

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGANLARNING PARA YENGIL ATLETIKA
IXTISOSLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

100 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00
T/12	11,40	11,50	11,60	11,70	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30
T/13	11,20	11,30	11,40	11,50	11,60	11,70	11,80	11,90	12,00	12,10
T/20	11,80	11,90	12,00	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70
T/35	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90
T/36	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90
T/37	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40
T/38	13,30	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20
T/42	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	16,70	16,80	16,90
T/44	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90
T/46-47	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,30
T/52	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50	19,60	19,70	19,80	19,90
T/53	17,00	17,10	17,20	17,30	17,40	17,50	17,60	17,70	17,80	17,90
T/54	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	16,70	16,80	16,90

200m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	26,70	26,80	26,90	27,00	27,10	27,20	27,30	27,40	27,50	27,60
T/12	25,10	25,20	25,30	25,40	25,50	25,60	25,70	25,80	25,90	26,00
T/13	25,00	25,10	25,20	25,30	25,40	25,50	25,60	25,70	25,80	25,90
T/20	24,85	24,95	25,05	25,15	25,25	25,35	25,45	25,55	25,65	25,75
T/35	29,50	29,60	29,70	29,80	29,90	30,00	30,10	30,20	30,30	30,40
T/36	30,50	30,60	30,70	30,80	30,90	31,00	31,10	31,20	31,30	31,40
T/37	27,00	27,10	27,20	27,30	27,40	27,50	27,60	27,70	27,80	27,90
T/42	28,90	29,00	29,10	29,20	29,30	29,40	29,50	29,60	29,70	29,80
T/44	28,00	28,10	28,20	28,30	28,40	28,50	28,60	28,70	28,80	28,90
T/46-47	25,50	25,60	25,70	25,80	25,90	26,00	26,10	26,20	26,30	26,40

400 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	57,60	57,70	57,80	57,90	58,00	58,10	58,20	58,30	58,40	58,50
T/12	54,90	55,00	55,10	55,20	55,30	55,40	55,50	55,60	55,70	55,80
T/13	54,70	54,80	54,90	55,00	55,10	55,20	55,30	55,40	55,50	55,60
T/20	54,55	54,60	54,70	54,80	54,90	55,00	55,10	55,20	55,30	55,40
T/36	1:05,00	1:06,00	1:07,00	1:08,00	1:09,00	1:10,00	1:11,00	1:12,00	1:13,00	1:14,00
T/37-38	56,50	56,60	56,70	56,80	56,90	57,00	57,10	57,20	57,30	57,40
T/42	1:06,00	1:07,00	1:08,00	1:09,00	1:10,00	1:11,00	1:12,00	1:13,00	1:14,00	1:15,00
T/44	1:04,00	1:05,00	1:06,00	1:07,00	1:08,00	1:09,00	1:10,00	1:11,00	1:12,00	1:13,00
T/46-47	55,50	55,60	55,70	55,80	55,90	56,00	56,10	56,20	56,30	56,40
T/52	1:15,60	1:20,10	1:25,10	1:30,10	1:35,10	1:40,10	1:45,10	1:50,10	1:55,10	2:05,10
T/53	53,00	53,10	53,20	53,30	53,40	53,50	53,60	53,70	53,80	53,90
T/54	52,60	52,70	52,80	52,90	53,00	53,10	53,20	53,30	53,40	53,50

800 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	2:26,00	2:31,00	2:36,00	2:41,00	2:46,00	2:51,00	2:56,00	2:61,00	2:66,00	2:71,00
T/12	2:05,90	2:10,90	2:15,90	2:20,90	2:25,90	2:30,90	2:35,90	2:40,90	2:45,90	2:50,90
T/13	2:04,00	2:09,00	2:14,00	2:19,00	2:24,00	2:29,00	2:34,00	2:39,00	2:44,00	2:49,00
T/20	2:07,00	2:12,00	2:17,00	2:22,00	2:27,00	2:32,00	2:37,00	2:42,00	2:47,00	2:52,00
T/36	2:40,00	2:45,00	2:50,00	2:55,00	2:60,00	2:65,00	2:70,00	2:75,00	2:80,00	2:85,00
T/37	2:36,00	2:41,00	2:46,00	2:51,00	2:56,00	2:61,00	2:66,00	2:71,00	2:76,00	2:81,00
T/46	2:25,00	2:30,00	2:35,00	2:40,00	2:45,00	2:50,00	2:55,00	2:60,00	2:65,00	2:70,00
T/52	2:45,50	2:50,50	2:55,50	2:60,50	2:65,50	2:70,50	2:75,50	2:80,50	2:85,50	2:90,50
T/53	1:52,00	1:57,00	1:62,00	1:67,00	1:72,00	1:77,00	1:82,00	1:87,00	1:92,00	1:97,00
T/54	1:39,20	1:44,20	1:49,20	1:54,20	1:59,20	1:64,20	1:69,20	1:74,20	1:79,20	1:84,20

1500 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	4:30,50	4:35,50	4:40,50	4:45,50	4:50,50	4:55,50	4:60,50	4:65,50	4:70,50	4:75,50

T/12	4:15,50	4:20,50	4:25,50	4:30,50	4:35,50	4:40,50	4:45,50	4:50,50	4:55,50	4:60,50
T/13	4:10,50	4:15,50	4:20,50	4:25,50	4:30,50	4:35,50	4:40,50	4:45,50	4:50,50	4:55,50
T/20	4:08,50	4:13,50	4:18,50	4:23,50	4:28,50	4:33,50	4:38,50	4:43,50	4:48,50	4:53,50
T/37	4:40,00	4:45,00	4:50,00	4:55,00	4:60,00	4:65,00	4:70,00	4:75,00	4:80,00	4:85,00
T/46	4:20,00	4:25,00	4:30,00	4:35,00	4:40,00	4:45,00	4:50,00	4:55,00	4:60,00	4:65,00
5000 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	17:50,5 0	17:55,5 0	17:60,5 0	17:65,5 0	17:70,5 0	17:75,5 0	17:80,5 0	17:85,5 0	17:90,5 0	17:95,5 0
T/12	17:30,0 0	17:35,0 0	17:40,0 0	17:45,0 0	17:50,0 0	17:55,0 0	17:60,0 0	17:65,0 0	17:70,0 0	17:75,0 0
T/13	17:30,0 0	17:35,0 0	17:40,0 0	17:45,0 0	17:50,0 0	17:55,0 0	17:60,0 0	17:65,0 0	17:70,0 0	17:75,0 0
T/20	17:20,0 0	17:25,0 0	17:30,0 0	17:35,0 0	17:40,0 0	17:45,0 0	17:50,0 0	17:55,0 0	17:60,0 0	17:65,0 0
T/46	17:20,0 0	17:25,0 0	17:30,0 0	17:35,0 0	17:40,0 0	17:45,0 0	17:50,0 0	17:55,0 0	17:60,0 0	17:65,0 0
T/54	18:00,0 0	18:05,0 0	18:10,0 0	18:15,0 0	18:20,0 0	18:25,0 0	18:30,0 0	18:35,0 0	18:40,0 0	18:45,0 0

Uzunlikga sakrash	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	5,10 m	5,00 m	4,90 m	4,80 m	4,70 m	4,60 m	4,50 m	4,40 m	4,30 m	4,20 m
T/12	6,30 m	6,20 m	6,10 m	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m	5,50 m	5,40 m
T/13	6,40 m	6,30 m	6,20 m	6,10 m	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m	5,50 m
T/20	6,45 m	6,35 m	6,25 m	6,15 m	6,05 m	5,95 m	5,85 m	5,75 m	5,65 m	5,55 m
T/36	4,50 m	4,40 m	4,30 m	4,20 m	4,10 m	4,00 m	3,90 m	3,80 m	3,70 m	3,60 m
T/37	4,00 m	3,90 m	3,80 m	3,70 m	3,60 m	3,50 m	3,40 m	3,30 m	3,20 m	3,10 m
T/42	4,20 m	4,10 m	4,00 m	3,90 m	3,80 m	3,70 m	3,60 m	3,50 m	3,40 m	3,30 m
T/44	5,20 m	5,10 m	5,00 m	4,90 m	4,80 m	4,70 m	4,60 m	4,50 m	4,40 m	4,40 m
T/46-47	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m	5,50 m	5,40 m	5,30 m	5,20 m	5,10 m

Baland likga sakrash	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/12	1,75 m	1,70 m	1,65 m	1,60 m	1,55 m	1,50 m	1,45 m	1,40 m	1,35 sm	1,30 sm
T/42	1,52 m	1,47 m	1,42 m	1,37 m	1,32 m	1,27 m	1,22 m	1,17 m	1,12 m	1,07 sm
T/44	1,80 m	1,75 m	1,70 m	1,65 m	1,60 m	1,55 m	1,50 m	1,45 m	1,40 m	1,35 m
T/46-47	1,70 m	1,65 m	1,60 m	1,55 m	1,50 m	1,45 m	1,40 m	1,35 m	1,30 m	1,25 m

Yadro itqitish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	7,260 kg	11,10 m	11,00 m	10,90 m	10,80 m	10,70 m	10,60 m	10,50 m	10,40 m	10,30 m	10,20 m
F/12, F/13	7,260 kg	14,00 m	13,90 m	13,80 m	13,70 m	13,60 m	13,50 m	13,40 m	13,30 m	13,20 m	13,10 m
F/20	7,260 kg	14,50 m	14,40 m	14,30 m	14,20 m	14,10 m	14,00 m	13,90 m	13,80 m	13,70 m	13,60 m
F/32	2,0 kg	6,50 m	6,40 m	6,30 m	6,20 m	6,10 m	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m
F/33	3,0 kg	7,70 m	7,60 m	7,50 m	7,40 m	7,30 m	7,20 m	7,10 m	7,00 m	6,90 m	6,80 m
F/34	4,0 kg	8,60 m	8,50 m	8,40 m	8,30 m	8,20 m	8,10 m	8,00 m	7,90 m	7,80 m	7,70 m
F/35	4,0 kg	12,40 m	12,30 m	12,20 m	12,10 m	12,00 m	11,90 m	11,80 m	11,70 m	11,60 m	11,50 m
F/36	5,0 kg	11,20 m	11,10 m	11,00 m	10,90 m	10,80 m	10,70 m	10,60 m	10,50 m	10,40 m	10,30 m
F/37	5,0 kg	10,50 m	10,40 m	10,30 m	10,20 m	10,10 m	10,00 m	9,90 m	9,80 m	9,70 m	9,60 m
F/40	4,0 kg	6,50 m	6,40 m	6,30 m	6,20 m	6,10 m	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m
F/41	4,0 kg	11,00 m	10,90 m	10,80 m	10,70 m	10,60 m	10,50 m	10,40 m	10,30 m	10,20 m	10,10 m
F/42	6,0 kg	12,50 m	12,40 m	12,30 m	12,20 m	12,10 m	12,00 m	11,90 m	11,80 m	11,70 m	11,60 m
F/44	6,0 kg	13,00 m	12,90 m	12,80 m	12,70 m	12,60 m	12,50 m	12,40 m	12,30 m	12,20 m	12,10 m
F/46-47	6,0 kg	11,80 m	11,70 m	11,60 m	11,50 m	11,40 m	11,30 m	11,20 m	11,10 m	11,00 m	10,90 m
F/52	2,0 kg	5,50 m	5,40 m	5,30 m	5,20 m	5,10 m	5,00 m	4,90 m	4,80 m	4,70 m	4,60 m
F/53	3,0 kg	5,50 m	5,40 m	5,30 m	5,20 m	5,10 m	5,00 m	4,90 m	4,80 m	4,70 m	4,60 m
F/54	3,0 kg	6,10 m	6,00 m	5,90 m	5,80 m	5,70 m	5,60 m	5,50 m	5,40 m	5,30 m	5,20 m
F/55	4,0 kg	7,80 m	7,70 m	7,60 m	7,50 m	7,40 m	7,30 m	7,20 m	7,10 m	7,00 m	6,90 m
F/56	4,0 kg	8,60 m	8,50 m	8,40 m	8,30 m	8,20 m	8,10 m	8,00 m	7,90 m	7,80 m	7,70 m

Nayza uloqtir ish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	800 gr	28,00 m	27,90 m	27,80 m	27,70 m	27,60 m	27,50 m	27,40 m	27,30 m	27,20 m	27,10 m
F/12, F/13	800 gr	45,00 m	44,90 m	44,80 m	44,70 m	44,60 m	44,50 m	44,40 m	44,30 m	44,20 m	44,10 m
F/33	600 gr	12,00 m	11,90 m	11,80 m	11,70 m	11,60 m	11,50 m	11,40 m	11,30 m	11,20 m	11,10 m
F/34	600 gr	23,00 m	22,90 m	22,80 m	22,70 m	22,60 m	22,50 m	22,40 m	22,30 m	22,20 m	22,10 m
F/35	600 gr	26,70 m	26,60 m	26,50 m	26,40 m	26,30 m	26,20 m	26,10 m	26,00 m	25,90 m	25,80 m
F/36	600 gr	27,00 m	26,90 m	26,80 m	26,70 m	26,60 m	26,50 m	26,40 m	26,30 m	26,20 m	26,10 m
F/37	600 gr	28,00 m	27,90 m	27,80 m	27,70 m	27,60 m	27,50 m	27,40 m	27,30 m	27,20 m	27,10 m
F/38	800 gr	40,00 m	39,90 m	39,80 m	39,70 m	39,70 m	39,60 m	39,50 m	39,40 m	39,30 m	39,20 m
F/40	600 gr	21,00 m	20,90 m	20,80 m	20,70 m	20,60 m	20,50 m	20,40 m	20,30 m	20,20 m	20,10 m
F/41	600 gr	28,00 m	27,90 m	27,80 m	27,70 m	27,60 m	27,50 m	27,40 m	27,30 m	27,20 m	27,10 m
F/44	800 gr	40,00 m	39,90 m	39,80 m	39,70 m	39,70 m	39,60 m	39,50 m	39,40 m	39,30 m	39,20 m
F/46-47	800 gr	37,00 m	36,90 m	36,80 m	36,70 m	36,60 m	36,50 m	36,40 m	36,30 m	36,20 m	36,10 m
F/54	600 gr	18,50 m	18,40 m	18,30 m	18,20 m	18,10 m	18,00 m	17,90 m	17,80 m	17,70 m	17,60 m
F/55	600 gr	24,00 m	23,90 m	23,80 m	23,70 m	23,60 m	23,50 m	23,40 m	23,30 m	23,20 m	23,10 m
F/56	600 gr	26,00 m	25,90 m	25,80 m	25,70 m	25,60 m	25,50 m	25,40 m	25,30 m	25,20 m	25,10 m
F/57	600 gr	35,50 m	35,40 m	35,30 m	35,20 m	35,10 m	35,00 m	34,90 m	34,80 m	34,70 m	34,60 m

Disk uloqtirish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	2,0 kg	28,00 m	27,90 m	27,80 m	27,70 m	27,60 m	27,50 m	27,40 m	27,30 m	27,20 m	27,10 m
F/12-13	2,0 kg	38,50 m	38,40 m	38,30 m	38,20 m	38,10 m	38,00 m	37,90 m	37,80 m	37,70 m	37,60 m
F/32	1,0 kg	13,40 m	13,30 m	13,20 m	13,10 m	13,00 m	12,90 m	12,80 m	12,70 m	12,60 m	12,50 m
F/33	1,0 kg	19,00 m	18,90 m	18,80 m	18,70 m	18,60 m	18,50 m	18,40 m	18,30 m	18,20 m	18,10 m
F/34	1,0 kg	21,50 m	21,40 m	21,30 m	21,20 m	21,10 m	21,00 m	20,90 m	20,80 m	20,70 m	20,60 m
F/35	1,0 kg	29,00 m	28,90 m	28,80 m	28,70 m	28,60 m	28,50 m	28,40 m	28,30 m	28,20 m	28,10 m
F/36	1,0 kg	29,50 m	29,40 m	29,30 m	29,20 m	29,10 m	29,00 m	28,90 m	28,80 m	28,70 m	28,60 m
F/37	1,0 kg	37,00 m	36,90 m	36,80 m	36,70 m	36,60 m	36,50 m	36,40 m	36,30 m	36,20 m	36,10 m
F/40	1,0 kg	18,00 m	17,90 m	17,80 m	17,70 m	17,60 m	17,50 m	17,40 m	17,30 m	17,20 m	17,10 m
F/41	1,0 kg	32,00 m	31,90 m	31,80 m	31,70 m	31,60 m	31,50 m	31,40 m	31,30 m	31,20 m	31,10 m
F/42	1,5 kg	31,50 m	31,40 m	31,30 m	31,20 m	31,10 m	31,00 m	30,90 m	30,80 m	30,70 m	30,60 m
F/44	1,5 kg	37,50 m	37,40 m	37,30 m	37,20 m	37,10 m	37,00 m	36,90 m	36,80 m	35,70 m	37,60 m
F/46-47	1,5 kg	37,00 m	36,90 m	36,80 m	36,70 m	36,60 m	36,50 m	36,40 m	36,30 m	36,20 m	36,10 m
F/51	1,0 kg	5,00 m	4,90 m	4,80 m	4,70 m	4,60 m	4,50 m	4,40 m	4,30 m	4,20 m	4,10 m
F/52	1,0 kg	11,50 m	11,40 m	11,30 m	11,20 m	11,10 m	11,00 m	10,90 m	10,80 m	10,70 m	10,60 m
F/53	1,0 kg	13,80 m	13,70 m	13,60 m	13,50 m	13,40 m	13,30 m	13,20 m	13,10 m	13,00 m	12,90 m
F/54	1,0 kg	16,50 m	16,40 m	16,30 m	16,20 m	16,10 m	16,00 m	15,90 m	15,80 m	15,70 m	15,60 m
F/55	1,0 kg	22,00 m	21,90 m	21,80 m	21,70 m	21,60 m	21,50 m	21,40 m	21,30 m	21,20 m	21,10 m
F/56	1,0 kg	30,00 m	29,90 m	29,80 m	29,70 m	29,60 m	29,50 m	29,40 m	29,30 m	29,20 m	29,10 m

F/57	1,0 kg	34,00 m	33,90 m	33,80 m	33,70 m	33,60 m	33,50 m	33,40 m	33,30 m	33,20 m	33,10 m
Klap	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/32	360 gr	20,00	19,90	19,80	19,70	19,60	19,50	19,40	19,30	19,20	19,10
F/51	360 gr	20,00	19,90	19,80	19,70	19,60	19,50	19,40	19,30	19,20	19,10

Izoh: ushbu mezonlar para yengil atletika musobaqa qoidalarida bo'yicha qabul qilinadi, yani uloqtirish va sakrash turlarida 3 martadan urinish beriladi va eng yaxshi urinishi hisobga olinadi hamda yugurish turlarida bir marotaba urinish beriladi.

Ayollar uchun

100 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90	15,00	15,10	15,20	15,20
T/12	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30	13,50
T/13	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30
T/35	17,10	17,20	17,30	17,40	17,50	17,60	17,70	17,80	17,90	18,00
T/36	15,90	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	16,70	16,80
T/37	15,60	15,70	15,80	15,90	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50
T/38	14,20	14,30	14,40	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90	15,00	15,10
T/42	21,00	21,10	21,20	21,30	21,40	21,50	21,60	21,70	21,80	21,90
T/44	14,90	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80
T/46-47	14,50	14,60	14,70	14,80	14,90	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40
T/52	29,20	29,30	29,40	29,50	29,60	29,70	29,80	29,90	30,00	30,10
T/53	20,40	20,50	20,60	20,70	20,80	20,90	21,00	21,10	21,20	21,30
T/54	21,60	21,70	21,80	21,90	22,00	22,10	22,20	22,30	22,40	22,50
200m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	28,50	28,60	28,70	28,80	28,90	29,00	29,10	29,20	29,30	29,40
T/12	27,50	27,60	27,70	27,80	27,90	28,00	28,10	28,20	28,30	28,40
T/13	27,30	27,40	27,50	27,60	27,70	27,80	27,90	28,00	28,10	28,20
T/35	35,00	35,10	35,20	35,30	35,40	35,50	35,60	35,70	35,80	35,90
T/36	34,00	34,10	34,20	34,30	34,40	34,50	34,60	34,70	34,80	34,90
T/37-38	32,00	32,10	32,20	32,30	32,40	32,50	32,60	32,70	32,80	32,90
T/44	31,30	31,40	31,50	31,60	31,70	31,80	31,90	32,00	32,10	32,20
T/46-47	28,50	28,60	28,70	28,80	28,90	29,00	29,10	29,20	29,30	29,40
T/52	47,20	47,30	47,40	47,50	47,60	47,70	47,80	47,90	48,00	48,10
T/53	30,50	30,60	30,70	30,80	30,90	31,00	31,10	31,20	31,30	31,40

T/54	31,10	31,20	31,30	31,40	31,50	31,60	31,70	31,80	31,90	32,00
400 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	57.60	57.70	57.80	57.90	58.00	58.10	58.20	58.30	58.40	58.50
T/12, T/13	54.90	55.00	55.10	55.20	55.30	55.40	55.50	55.60	55.70	55.80
T/36	54.70	54.80	54.90	55.00	55.10	55.20	55.30	55.40	55.50	55.60
T/37-38	54.55	54.65	54.75	54.85	54.95	55.05	55.15	55.25	55.35	55.45
T/44	1:05.00	1:10.00	1:15.00	1:20.00	1:25.00	1:30.00	1:35.00	1:40.00	1:45.00	1:50.00
T/46-47	56.50	56.60	56.70	56.80	56.90	57.00	57.10	57.20	57.30	57.40
T/52	1:06.00	1:06.10	1:06.20	1:06.30	1:06.40	1:06.50	1:06.60	1:06.70	1:06.80	1:06.90
T/53	1:04.00	1:04.10	1:04.20	1:04.30	1:04.40	1:04.50	1:04.60	1:04.70	1:04.80	1:04.90
T/54	55.50	55.60	55.70	55.80	55.90	56.00	56.10	56.20	56.30	56.40
800 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	3:05.50	3:10.50	3:15.50	3:20.50	3:25.50	3:30.50	3:35.50	3:40.50	3:45.50	3:50.50
T/12, T/13	2:28.00	2:33.00	2:38.00	2:43.00	2:48.00	2:53.00	2:58.00	2:63.00	2:68.00	2:73.00
T/36	3:22.50	3:27.50	3:32.50	3:37.50	3:42.50	3:47.50	3:52.50	3:57.50	3:62.50	3:67.50
T/37	3:20.00	3:25.00	3:30.00	3:35.00	3:40.00	3:45.00	3:50.00	3:55.00	3:60.00	3:65.00
T/46	3:00.50	3:05.50	3:10.50	3:15.50	3:20.50	3:25.50	3:30.50	3:35.50	3:40.50	3:45.50
T/53	2:07.00	2:12.00	2:17.00	2:22.00	2:27.00	2:32.00	2:37.00	2:42.00	2:47.00	2:52.00
T/54	2:05.20	2:10.20	2:15.20	2:20.20	2:25.20	2:30.20	2:35.20	2:40.20	2:45.20	2:50.20
1500 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	5:15,50	5:20,50	5:25,50	5:30,50	5:35,50	5:40,50	5:45,50	5:50,50	5:55,50	5:60,50
T/12, T/13	5:15,50	5:20,50	5:25,50	5:30,50	5:35,50	5:40,50	5:45,50	5:50,50	5:55,50	5:60,50
T/53-54	3:55.00	3:60.00	3:65.00	3:70.00	3:75.00	3:80.00	3:85.00	3:90.00	3:95.00	4:00.00
5000 m ga yugurish	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	27:20.0 0	27:25.0 0	27:30.0 0	27:35.0 0	27:40.0 0	27:45.0 0	27:50.0 0	27:55.0 0	27:60.0 0	27:65.0 0
T/12, T/13	22:00.0 0	22:05.0 0	22:10.0 0	22:15.0 0	22:20.0 0	22:25.0 0	22:30.0 0	22:35.0 0	22:40.0 0	22:45.0 0
T/54	14:50.0 0	14:55.0 0	14:60.0 0	14:65.0 0	14:70.0 0	14:75.0 0	14:80.0 0	14:85.0 0	14:90.0 0	14:95.0 0
Uzunlikga sakrash	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
T/11	3.80 m	3.70 m	3.60 m	3.50 m	3.40 m	3.30 m	3.20 m	3.10 m	3.00 m	2.90 m
T/12, T/13	4.90 m	4.80 m	4.70 m	4.60 m	4.50 m	4.40 m	4.30 m	4.20 m	4.10 m	4.00 m
T/36	3.20 m	3.10 m	3.00 m	2.90 m	2.80 m	2.80 m	2.70 m	2.60 m	2.50 m	2.40 m
T/37	3.40 m	3.30 m	3.20 m	3.10 m	3.00 m	2.90 m	2.80 m	2.70 m	2.60 m	2.50 m
T/38	4.50 m	4.40 m	4.30 m	4.20 m	4.10 m	4.00 m	3.90 m	3.80 m	3.70 m	3.60 m
T/42	3.05 m	2.95 m	2.85 m	2.75 m	2.65 m	2.55 m	2.45 m	2.35 m	2.25 m	2.15 m

T/44	4.25 m	4.15 m	4.05 m	3.95 m	3.85 m	3.75 m	3.65 m	3.55 m	3.45 m	3.35 m
T/46-47	4.40 m	4.30 m	4.20 m	4.10 m	4.00 m	3.90 m	3.80 m	3.70 m	3.60 m	3.50 m

Yadro itqitish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	4.0 kg	9.00 m	8.90 m	8.80 m	8.70 m	8.60 m	8.50 m	8.40 m	8.30 m	8.20 m	8.10 m
F/12, F/13	4.0 kg	11.50 m	11.40 m	11.30 m	11.20 m	11.10 m	11.00 m	10.90 m	10.80 m	10.70 m	10.60 m
F/20	4.0 kg	11.50 m	11.40 m	11.30 m	11.20 m	11.10 m	11.00 m	10.90 m	10.80 m	10.70 m	10.60 m
F/32	2.0 kg	4.50 m	4.40 m	4.30 m	4.20 m	4.10 m	4.00 m	3.90 m	3.80 m	3.70 m	3.60 m
F/33	3.0 kg	4.00 m	3.90 m	3.80 m	3.70 m	3.60 m	3.50 m	3.40 m	3.30 m	3.20 m	3.10 m
F/34	3.0 kg	5.20 m	5.10 m	5.00 m	4.90 m	4.80 m	4.70 m	4.60 m	4.50 m	4.40 m	4.30 m
F/35	3.0 kg	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m	7.00 m	6.90 m	6.80 m	6.70 m	6.60 m	6.50 m
F/36	3.0 kg	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m	7.00 m	6.90 m	6.80 m	6.70 m	6.60 m	6.50 m
F/37	3.0 kg	9.50 m	9.40 m	9.30 m	9.20 m	9.10 m	9.00 m	8.90 m	8.80 m	8.70 m	8.60 m
F/40	3.0 kg	6.00 m	5.90 m	5.80 m	5.70 m	5.60 m	5.50 m	5.40 m	5.30 m	5.20 m	5.10 m
F/41	3.0 kg	6.40 m	6.30 m	6.20 m	6.10 m	6.00 m	5.90 m	5.80 m	5.70 m	5.60 m	5.50 m
F/42	4.0 kg	6.00 m	5.90 m	5.80 m	5.70 m	5.60 m	5.50 m	5.40 m	5.30 m	5.20 m	5.10 m
F/44	4.0 kg	8.00 m	7.90 m	7.80 m	7.70 m	7.60 m	7.50 m	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m
F/46-47	4.0 kg	8.00 m	7.90 m	7.80 m	7.70 m	7.60 m	7.50 m	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m
F/52	2.0 kg	2.00 m	1.90 m	1.80 m	1.70 m	1.60 m	1.50 m	1.40 m	1.30 m	1.20 m	1.10 m
F/53	3.0 kg	3.50 m	3.40 m	3.30 m	3.20 m	3.10 m	3.00 m	2.90 m	2.80 m	2.70 m	2.60 m
F/54	3.0 kg	6.10 m	6.00 m	5.90 m	5.80 m	5.70 m	5.60 m	5.50 m	5.40 m	5.30 m	5.20 m
F/55	3.0 kg	6.10 m	6.00 m	5.90 m	5.80 m	5.70 m	5.60 m	5.50 m	5.40 m	5.30 m	5.20 m
F/56 F/57	3.0 kg	7.60 m	7.50 m	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m	7.00 m	6.90 m	6.80 m	6.70 m
Nayza uloqtir ish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	600 gr	26.00 m	25.90 m	25.80 m	25.70 m	25.60 m	25.50 m	25.40 m	25.30 m	25.20 m	25.10 m
F/12, F/13	600 gr	36.00 m	35.90 m	35.80 m	35.70 m	35.60 m	35.50 m	35.40 m	35.30 m	35.20 m	35.10 m
F/33	600 gr	9.00 m	8.90 m	8.80 m	8.70 m	8.60 m	8.50 m	8.40 m	8.30 m	8.20 m	8.10 m
F/34	600 gr	13.30 m	13.20 m	13.10 m	13.00 m	12.90 m	12.80 m	12.70 m	12.60 m	12.50 m	12.40 m
F/37	600 gr	16.00 m	15.90 m	15.80 m	15.70 m	15.60 m	15.50 m	15.40 m	15.30 m	15.20 m	15.10 m
F/40, F/41	400 gr	16.50 m	16.40 m	16.30 m	16.20 m	16.10 m	16.00 m	15.90 m	15.80 m	15.70 m	15.60 m
F/42-44	600 gr	20.00 m	19.90 m	19.80 m	19.70 m	19.60 m	19.50 m	19.40 m	19.30 m	19.20 m	19.10 m
F/46-47	600 gr	31.00 m	30.90 m	30.80 m	30.70 m	30.60 m	30.50 m	30.40 m	30.30 m	30.20 m	30.10 m
F/53	600 gr	7.00 m	6.90 m	6.80 m	6.70 m	6.60 m	6.50 m	6.40 m	6.30 m	6.20 m	6.10 m

F/54	600 gr	15.00 m	14.90 m	14.80 m	14.70 m	14.60 m	14.50 m	14.40 m	14.30 m	14.20 m	14.10 m
F/55	600 gr	14.50 m	14.40 m	14.30 m	14.20 m	14.10 m	14.00 m	13.90 m	13.80 m	13.70 m	13.60 m
F56-57	600 gr	18.00 m	17.90 m	17.80 m	17.70 m	17.60 m	17.50 m	17.40 m	17.30 m	17.20 m	17.10 m
Disk uloqtirish	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/11	1.0 kg	25.00 m	24.90 m	24.80 m	24.70 m	24.60 m	24.50 m	24.40 m	24.30 m	24.20 m	24.10 m
F/12, F/13	1.0 kg	32.50 m	32.40 m	32.30 m	32.20 m	32.10 m	32.00 m	31.90 m	31.80 m	31.70 m	31.60 m
F/32	1.0 kg	5.00 m	4.90 m	4.80 m	4.70 m	4.60 m	4.50 m	4.40 m	4.30 m	4.20 m	4.10 m
F/33	1.0 kg	12.00 m	11.90 m	11.80 m	11.70 m	11.60 m	11.50 m	11.40 m	11.30 m	11.20 m	11.10 m
F/34	1.0 kg	13.00 m	12.90 m	12.80 m	12.70 m	12.60 m	12.50 m	12.40 m	12.30 m	12.20 m	12.10 m
F/35	1.0 kg	17.50 m	17.40 m	17.30 m	17.20 m	17.10 m	17.00 m	16.90 m	16.80 m	16.70 m	16.60 m
F/36	1.0 kg	19.00 m	18.90 m	18.80 m	18.70 m	18.60 m	18.50 m	18.40 m	18.30 m	18.20 m	18.10 m
F/37	1.0 kg	20.00 m	19.90 m	19.80 m	19.70 m	19.60 m	19.50 m	19.40 m	19.30 m	19.20 m	19.10 m
F/40	750 gr	15.00 m	14.90 m	14.80 m	14.70 m	14.60 m	14.50 m	14.40 m	14.30 m	14.20 m	14.10 m
F/41	750 gr	23.00 m	22.90 m	22.80 m	22.70 m	22.60 m	22.50 m	22.40 m	22.30 m	22.20 m	22.10 m
F/42	1.0 kg	17.50 m	17.40 m	17.30 m	17.20 m	17.10 m	17.00 m	16.90 m	16.80 m	16.70 m	16.60 m
F/44	1.0 kg	29.00 m	28.90 m	28.80 m	28.70 m	28.60 m	28.50 m	28.40 m	28.30 m	28.20 m	28.10 m
F/46-47	1.0 kg	21.00 m	20.90 m	20.80 m	20.70 m	20.60 m	20.50 m	20.40 m	20.30 m	20.20 m	20.10 m
F/51	1.0 kg	8.00 m	7.90 m	7.80 m	7.70 m	7.60 m	7.50 m	7.40 m	7.30 m	7.20 m	7.10 m
F/52	1.0 kg	9.20 m	9.10 m	9.00 m	8.90 m	8.80 m	8.70 m	8.60 m	8.50 m	8.40 m	8.30 m
F/53	1.0 kg	10.40 m	10.30 m	10.20 m	10.10 m	10.00 m	9.90 m	9.80 m	9.70 m	9.60 m	9.50 m
F/54	1.0 kg	14.50 m	14.40 m	14.30 m	14.20 m	14.10 m	14.00 m	13.90 m	13.80 m	13.70 m	13.60 m
F/55	1.0 kg	17.00 m	16.90 m	16.80 m	16.70 m	16.60 m	16.50 m	16.40 m	16.30 m	16.20 m	16.10 m
F/56	1.0 kg	18.00 m	17.90 m	17.80 m	17.70 m	17.60 m	17.50 m	17.40 m	17.30 m	17.20 m	17.10 m
F/57	1.0 kg	23.00 m	22.90 m	22.80 m	22.70 m	22.60 m	22.50 m	22.40 m	22.30 m	22.20 m	22.10 m
Klap	Snaryadlar og'irligi	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
F/32	360 gr	17.00 m	16.90 m	16.80 m	16.70 m	16.60 m	16.50 m	16.40 m	16.30 m	16.20 m	16.10 m
F/51	360 gr	17.00 m	16.90 m	16.80 m	16.70 m	16.60 m	16.50 m	16.40 m	16.30 m	16.20 m	16.10 m

Izoh: ushbu mezonlar para yengil atletika musobaqa qoidalari bo'yicha qabul qilinadi, yani uloqtirish va sakrash turlarida 3 martadan urunish beriladi va eng yahshi urinishi hisobga olinadi hamda yugurish turlarida bir marotaba urunish beriladi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGANLARNING **PARA PAUERLIFTING**
IXTISOSLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Yotgan holda shtangani siqib ko'tarish										
Vazn toifasi	93 ball	83 ball	73 ball	63 ball	53 ball	43 ball	33 ball	23 ball	13 ball	3 ball
ERKAKLAR										
49	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	77,5
54	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5
59	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5
65	120	117,5	115	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95
72	130	127,5	125	122,5	120	117,5	115	110	107,5	105
80	140	137,5	135	132,5	130	127,5	125	122,5	120	117,5
88	150	147,5	145	142,5	140	137,5	135	132,5	130	127,5
97	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5	140	137,5
107	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5	145	142,5
+107	170	167,5	165	162,5	160	157,5	155	152,5	150	147,5

Izoh: ushbu meyorlar para pauerlifting musobaqa qoidolari talablari bo'yicha qabul qilinadi

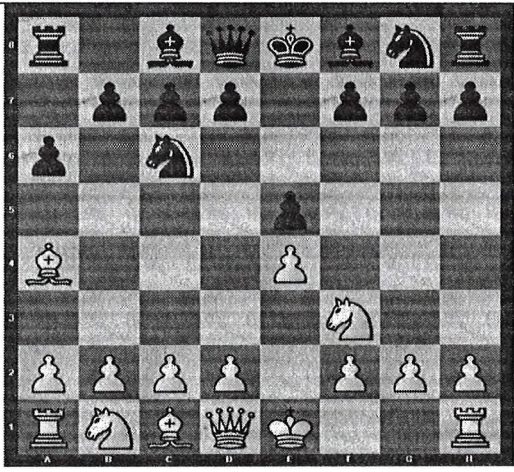
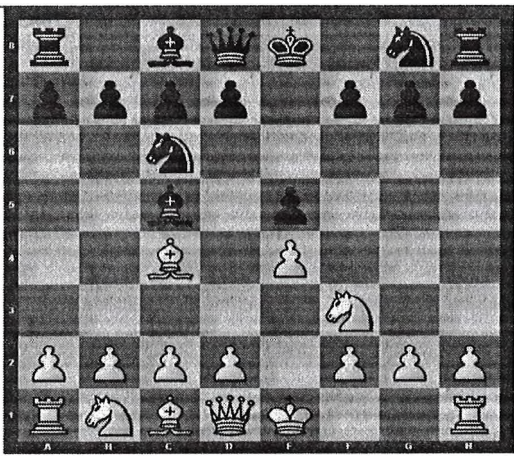
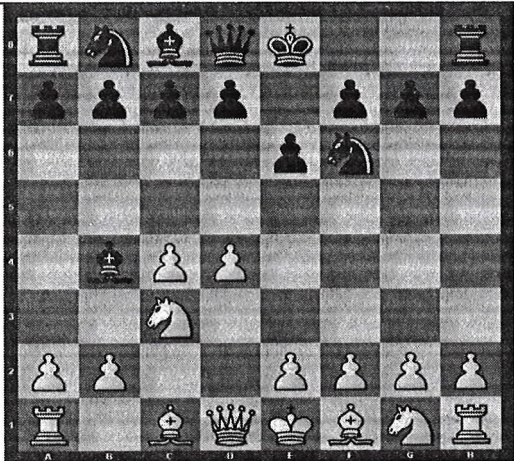
Yotgan holda shtangani siqib ko'tarish,										
Vazn toifasi	93 ball	83 ball	73 ball	63 ball	53 ball	43 ball	33 ball	23 ball	13 ball	3 ball
AYOLLAR										
41	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5
45	55	52,5	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5

50	60	57,5	55	52,5	50	47,5	45	42,5	40	37,5
55	65	62,5	60	57,5	55	52,5	50	47,5	45	42,5
61	70	67,5	65	62,5	60	57,5	55	52,5	50	47,5
67	75	72,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5	55	52,5
73	80	77,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5
79	85	82,5	80	77,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5
86	90	87,5	85	82,5	80	77,5	75	72,5	70	67,5
+86	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	77,5	75	72,5

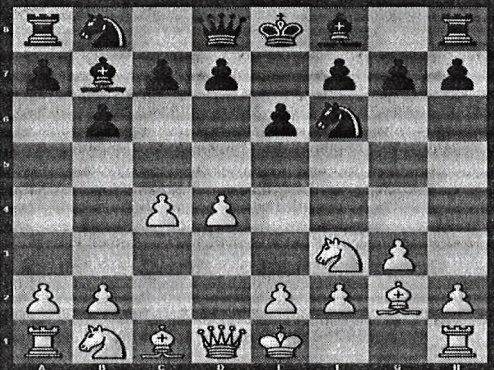
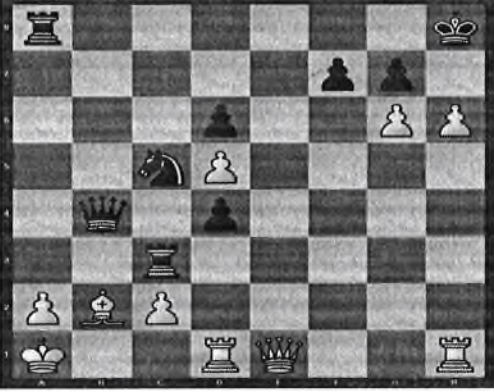
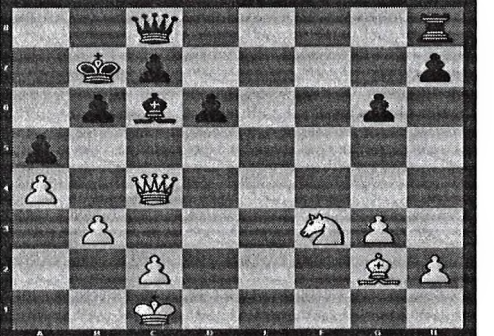
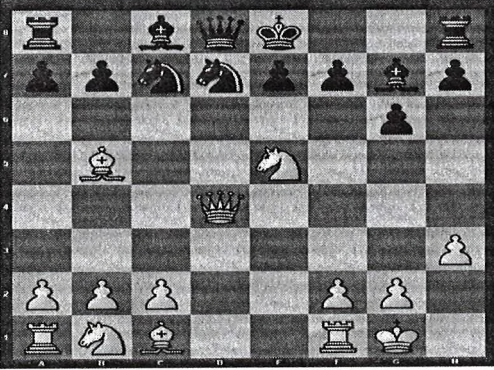
Izoh: ushbu meyorlar para pauerlifting musobaqa qoidalari talablari bo'yicha qabul qilinadi

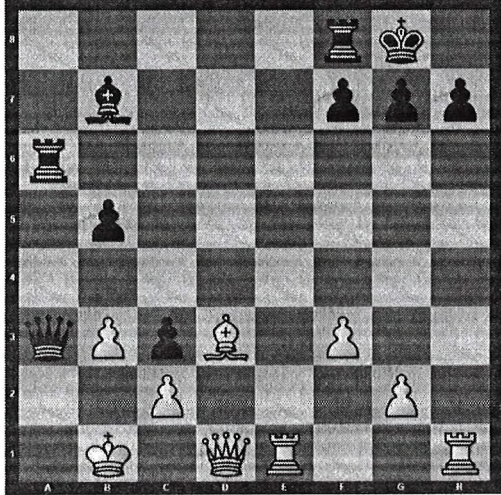
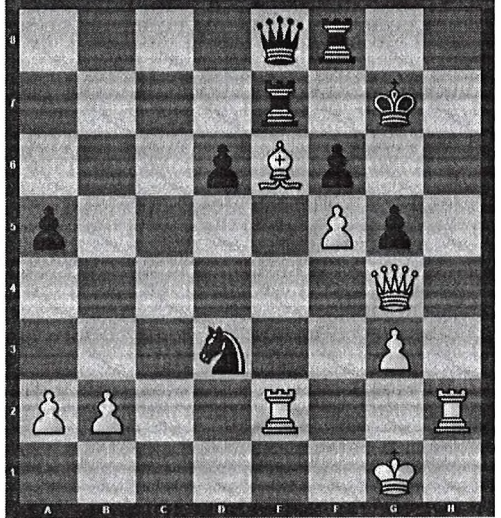
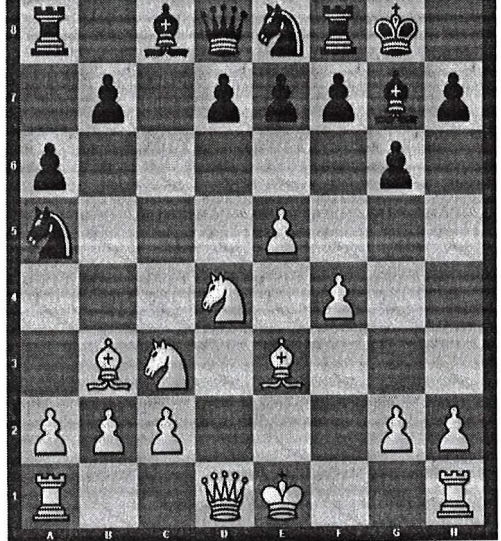
2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGANLARNING PARA SHAXMAT IXTISOSLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

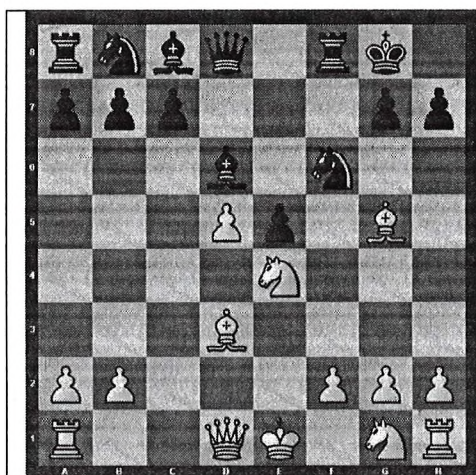
Erkaklar va ayollar uchun

Topshiriq №1	Sharti	Javoblar
	Taxtadagi vaziyat qaysi debyutdan yuzaga keladi? Yurishlar ketma-ketligini notatsiya (yozuv)da ifodalang.	
Topshiriq №2	Sharti	Javoblar
	Ushbu debyut qanday nomlanadi. Yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №3	Sharti	Javoblar
	Ushbu debyut qanday nomlanadi va yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №4	Sharti	Javoblar

	Ushbu vaziyatda uchtadan yurishlar qilingan. Yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating. Debyut qanday nomlanadi?	
Topshiriq №5	Sharti	Javoblar
	Ushbu vaziyatda ikkala tomon to'rttadan yurishlar qilishgan. Debyut qanday nomlanadi va yurishlar ketma-ketligini yozib ko'rsating.	
Topshiriq №6	Sharti	Javoblar
	Ushbu vaziyat qaysi debyutdan yuzaga kelgan? Yurishlar tartibini yozing.	
Topshiriq №7	Sharti	Javoblar
	Tomonlar uchtadan yurish qilgan. Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.	
Topshiriq №8	Sharti	Javoblar

	Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.	
Topshiriq №9	Sharti	Javoblar
	Yurish qoralardan. Kombinatsiyani toping.	
Topshiriq №10	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?	
Topshiriq №11	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?	
Topshiriq №12	Sharti	Javoblar

	Yurish oqlardan. O‘yin natijasi qanday bo‘ladi? Siz qanday yo‘l tanlaysiz?	
Topshiriq №13	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Qanday yurishlar qilar edingiz? Dastlabki aniq yurishlarni ko‘rsating.	
Topshiriq №14	Sharti	Javoblar
	Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?	
Topshiriq №15	Sharti	Javoblar



**Yurish qoralardan.
Siz qanday o‘ynar
edingiz?**

**Para shaxmat ixtisosligi bo‘yicha jismoniy imkoniyati cheklangan
abituriyentlarning uchun shaxmat bo‘yicha kasbiy-ijodiy imtihonlarining
baholash mezonlari.**

1. Shaxmat ixtisosligi bo‘yicha shaxmat nazariyasiga oid kasbiy-ijodiy imtihon sinovlari uchun jami 15 ta topshiriq berilgan. Har bir topshiriqning to‘g‘ri javoblari uchun 6,2 ball beriladi va maksimal ball miqdori 93 ballni tashkil etadi.
2. Topshiriqlarda nazariy, amaliy, taktika va strategiya, o‘yin boshlari (debyut), o‘yin o‘rtalari (mittelshpil), kombinatsiyalar, hisoblash texnikasi, masala va etyud janrlariga oid turli g‘oyalar mujassam etilgan.
3. Dastlabki 8 ta topshiriqda javoblarni belgilashda debyut nomi va yurishlarni notatsiyada (yozuvlarda) ifodalash zarur. Debyut nomini xato yozilganda - 3 ball, agar yurishlar tartibini yozishda texnik xatolarga yo‘l qo‘yilsa - 3 ball olib tashlanadi. Agar yurishlar umuman, yozuvda ifoda etilmasa, 3,2 ball olib qo‘yiladi.
4. 9-15 topshiriqlarda mittelshpilga oid kombinatsiya va nazariy tushunchalar ifoda etilishi lozim, agar to‘g‘ri ifoda etilmasa ball berilmaydi. To‘liq yechim (variantlari bilan) izoh va tushunchalar orqali ifoda etilmasa, umumiy balldan 3 ball olib tashlanadi.

Donalarning nomi	Donalarning qisqacha belgilanishi			Donalar tasviri	
	o‘zbekcha	inglizcha	ruscha		
Shoh	Sh	K	Kp		
Farzin	Fz	Q	Ф		
Rux	R	R	Л		
Fil	F	B	С		
Ot	O	N	K		
Piyoda	--	--	--		

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGANLARNING PARA STOL TENNIS IXTISOSLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Nakat zarbasini ijro etish (1 daqiqa davomida)			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh:(nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1,5 ball beriladi)

**PARA STOL TENNIS IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY)
IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

Erkaklar uchun

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlari amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

**PARA STOL TENNIS IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

Erkaklar uchun

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlari amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

**PARA STOL TENNIS IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARING (NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA TURLARI
UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI**

Erkaklar uchun

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

**PARA STOL TENNIS IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN (BO'YI PAST) ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

Erkaklar uchun

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

Nakat zarbasini ijro etish			
Natija	Ball	Natija	Ball
62	93	29	43,5
61	91,5	28	42
60	90	27	40,5
59	88,5	26	39
58	87	25	37,5
57	85,5	24	36
56	84	23	34,5
55	82,5	22	33
54	81	21	31,5
53	79,5	20	30
52	78	19	28,5
51	76,5	18	27
50	75	17	25,5
49	73,5	16	24
48	72	15	22,5
47	70,5	14	21
46	69	13	19,5
45	67,5	12	18
44	66	11	16,5
43	64,5	10	15
42	63	9	13,5
41	61,5	8	12
40	60	7	10,5
39	58,5	6	9
38	57	5	7,5
37	55,5	4	6
36	54	3	4,5
35	52,5	2	3
34	51	1	1,5
33	49,5		
32	48		
31	46,5		
30	45		

Izoh: (nakat) zarba stol ustida diagonal bo'ylab ijro etiladi: bunda oyoqlar keng yozilgan stoldan 30 smdan ortiq uzoqlashmagan holda bajariladi. Zarba qo'l va oyoq, gavda holatlarini to'g'ri texnik harakatlariga amal qilgan holda bajariladi. (har bir zarba uchun 1.5 ball beriladi)

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGANLARNING PNEVMATIK TO'PPONCHADAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI
BO'YICHA (OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4

51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart

Ayollar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9

56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGANLARNING **PNEVMATIK TO'PPONCHADAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI**
BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING
(QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6

53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

Ayollar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12

58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart

**PNEVMATIK TO'PPONCHADAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA
JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BIR QO'L VA BIR OYOQ
NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5

52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'p panchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

Ayollar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11

57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

**PNEVMATIK TO'PPONCHADAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA
JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (NOZOLOGIYANING
BOSHQA BARCHA TURLARI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5

52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

Ayollar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11

57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar Abituriyentlar mutaxasisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

PNEVMATIK TO'PPONCHADAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN (BO'YI PAST) ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4

51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

***Izoh:** Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik to'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxassisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.*

Ayollart uchun

(PP8) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9

56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Abituriyentlar pnevmatik To'pponchadan turgan holda o'q uzadilar. Abituriyentlar mutaxasisning ko'rsatmalariga to'liq rioya qilishlari shart.

**PNEVMATIK MILTIQDAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4

51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

Ayollar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7

54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi

**PNEVMATIK MILTIQDAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN)
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4

51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

Ayollar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6

53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

**PNEVMATIK MILTIQDAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BIR QO'L VA BIR OYOQ
NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5

52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi

Ayollar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7

54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi

**PNEVMATIK MILTIQDAN O‘Q OTISH IXTISOSLIGI BO‘YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (NOZOLOGIYANING BOSHQA
BARCHA TURLARI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO‘YICHA ME‘YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP9) Qog‘oz nishonga o‘q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5

52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

Ayollar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9

56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

**PNEVMATIK MILTIQDAN O'Q OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN (BO'YI PAST) ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY)
IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7
54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4

51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi.

Ayollar uchun

(PP9) Qog'oz nishonga o'q otish (10 urinishda)			
Natija	Ball	Natija	Ball
93	93	46	46
92	92	45	45
91	91	44	44
90	90	43	43
89	89	42	42
88	88	41	41
87	87	40	40
86	86	39	39
85	85	38	38
84	84	37	37
83	83	36	36
82	82	35	35
81	81	34	34
80	80	33	33
79	79	32	32
78	78	31	31
77	77	30	30
76	76	29	29
75	75	28	28
74	74	27	27
73	73	26	26
72	72	25	25
71	71	24	24
70	70	23	23
69	69	22	22
68	68	21	21
67	67	20	20
66	66	19	19
65	65	18	18
64	64	17	17
63	63	16	16
62	62	15	15
61	61	14	14
60	60	13	13
59	59	12	12
58	58	11	11
57	57	9	9
56	56	8	8
55	55	7	7

54	54	6	6
53	53	5	5
52	52	4	4
51	51	3	3
50	50	2	2
49	49	1	1
48	48		
47	47		

Izoh: Har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o‘q beriladi

**PARA TAEKVONDO WTF IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN (BO'YI PAST) ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

**1. Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarish
(PAL CHAGI).**

Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarilishiga –
maximal 30 ball

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Zarbadan keyin zarba beruvchi oyoq tiraluvchi oyoq yoniga qo'yish – 4 ball olib tashlanadi.
2. Zarba beruvchi oyoq zarbadan keyin yonga qo'yish - 6 ball olib tashlanadi.
3. Zarba paytida tizzani bukib uzoq muddat ushlab turish - 4 ball olib tashlanadi.
4. Zarba aniq ko'rsatilganidan keyin shu holatda to'xtasa - 6 ball olib tashlanadi.
5. Tananing yuqori qismiga zarba paytida muvozanatni yo'qotish, aniq zarba berish moljal burchagidan past bo'lsa - 10 ball olib tashlanadi.

**2. Taekvondo WT qoidolari bo'yicha erkin jang (lapada)
(2 daqiqadan 2 raund, tanaffus 30 soniya)**

Erkin jangda (lapada) jangovar harakatlarining barcha texnik va taktik usullarini (razvedka harakatlari, aldash harakatlari, masofali manyor, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari, qarshi hujum), himoya va hujumda oqilona va o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyishi qilganlik uchun

maximal 63 ball:

1) ahamiyatsiz xatolar - 16 ball olib tashlanadi:

- a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 4 ball.
- b) taktik harakatlarni bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 4 ball.
- c) sportchi asosiy jang maydoni chizig'idan chiqib ketsa 4 ball.
- d) sportchi yiqilib tushsa 4 ball

2) ahamiyatli xatolar - 16 ball olib tashlanadi:

- a) kyorugi texnikasidagi xatoliklar 5 ball.
- b) tayyorgarlik va manyovr harakatlarini qo'llanilmasligi 5 ball.
- c) raqib sportchini itarib yuborish 6 ball.

3) qo'pol xatolar - 31 ball olib tashlanadi:

- a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 7 ball.
- b) taktik harakatlarning yo'qligi 8 ball.
- c) hujum va himoya harakatlarini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 8 ball.
- d) raqib sportchining belidan pastki (are) qismiga zarba berilishi 8 ball.

**PARA VOLEYBOL IXTISOSLIGI BO'YICHA TAYANCH HARAKAT APPARATI
SHKASTLANGAN VA OYOQ AMPUTATSIYASIDAGI ABITURIENTLARNING KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

O'tirgan holda yuqoridan to'pni maydonga kiritish	
Natija	Ball
9	93
8	82.64
7	72.31
6	61.98
5	51.65
4	41.32
3	30.99
2	20.66
1	10.33

Izoh: para voleybol maydonida o'tirgan holda yuqoridan to'pga zarba berib 1,5,6 chi zonalarga tushirish. Har bir zonaga 3 marotabadan urinishga ruhsat beriladi va har bir ishtirokchi umumiy 9 ta urinish imkoniyatidan foydalanadi.

Ayollar uchun

O'tirgan holda yuqoridan to'pni maydonga kiritish	
Natija	Ball
9	93
8	82.64
7	72.31
6	61.98
5	51.65
4	41.32
3	30.99
2	20.66
1	10.33

Izoh: para voleybol maydonida o'tirgan holda yuqoridan to'pga zarba berib 1,5,6 chi zonalarga tushirish. Har bir zonaga 3 marotabadan urinishga ruhsat beriladi va har bir ishtirokchi umumiy 9 ta urinish imkoniyatidan foydalanadi.

PARA VOLEYBOL IXTISOSLIGI BO'YICHA (NOZOLOGIYANING BOSHQA TURLARI UCHUN) ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

O'tirgan holda yuqoridan to'pni maydonga kiritish	
Natija	Ball
9	93
8	82.64
7	72.31
6	61.98
5	51.65
4	41.32
3	30.99
2	20.66
1	10.33

Izoh: para voleybol maydonida o'tirgan holda yuqoridan to'pga zarba berib 1,5,6 chi zonalarga tushirish. Har bir zonaga 3 marotabadan urinishga ruhsat beriladi va har bir ishtirokchi umumiy 9 ta urinish imkoniyatidan foydalanadi.

Ayollar uchun

O'tirgan holda yuqoridan to'pni maydonga kiritish	
Natija	Ball
9	93
8	82.64
7	72.31
6	61.98
5	51.65
4	41.32
3	30.99
2	20.66
1	10.33

Izoh: para voleybol maydonida o'tirgan holda yuqoridan to'pga zarba berib 1,5,6 chi zonalarga tushirish. Har bir zonaga 3 marotabadan urinishga ruhsat beriladi va har bir ishtirokchi umumiy 9 ta urinish imkoniyatidan foydalanadi.

**PARA VELOSPORT IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Velosiped maxsus uskunasida (velotrenajer) turgan joyda pedalni 1 daqiqa aylantirish (bir oyoqdan hisoblanadi) (53*15) charxlarda	
Natija	Ball
120	93
117	90
114	87
111	84
108	81
105	78
102	74
99	71
96	68
93	65
90	62
87	59
84	56
81	53
78	50
75	47
72	44
69	41
66	38
63	35
60	32
57	29
54	26
51	23
48	20
45	17
42	16
39	15
36	14
33	13
30	12
27	11
24	10
21	9
18	8
15	7
12	6
9	5
6	4
3	1

Izoh: Velotrenajerda ikki oyoqlar bilan yoki bir oyoqda aylantiriladi xisoblash esa bir oyoqdan xisoblanadi.

Velosiped maxsus uskunasida (velotrenajer) turgan joyda pedalni 1 daqiqa aylantirish (bir oyoqdan hisoblanadi) (39*15) charxlarda	
Natija	Ball
120	93
117	90
114	87
111	84
108	81
105	78
102	74
99	71
96	68
93	65
90	62
87	59
84	56
81	53
78	50
75	47
72	44
69	41
66	38
63	35
60	32
57	29
54	26
51	23
48	20
45	17
42	16
39	15
36	14
33	13
30	12
27	11
24	10
21	9
18	8
15	7
12	6
9	5
6	4
3	1

Izoh: Velotrenajerda ikki oyoqlar bilan yoki bir oyoqda aylantiriladi xisoblash esa bir oyoqdan xisoblanadi.

**PARA SUZISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

100 m	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
C1	02:55. 00	03:05. 00	03:15. 00	03:25. 00	03:35. 00	03:45. 00	03:55. 00	04:05 .00	04:15. 00	04:2 5.00
C2	02:50. 00	03:00. 00	03:10. 00	03:20. 00	03:30. 00	03:40. 00	03:50. 00	04:00 .00	04:10. 00	04:2 0.00
C3	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00	03:10 .00	03:20. 00	03:3 0.00
C4	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25. 00	02:35. 00	02:45. 00	02:55. 00	03:05 .00	03:15. 00	03:2 5.00
C5	01:50. 00	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00 .00	03:10. 00	03:2 0.00
C6	01:39. 00	01:49. 00	01:59. 00	02:09. 00	02:19. 00	02:29. 00	02:39. 00	02:49 .00	02:59. 00	03:0 9.00
C7	01:35. 00	01:45. 00	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25. 00	02:35. 00	02:45 .00	02:55. 00	03:0 5.00
C8	01:25. 00	01:35. 00	01:45. 00	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25. 00	02:35 .00	02:45. 00	02:5 5.00
C9	01:19. 00	01:29. 00	01:39. 00	01:49. 00	01:59. 00	02:09. 00	02:19. 00	02:29 .00	02:39. 00	02:4 9.00
C10	01:15. 00	01:25. 00	01:35. 00	01:45. 00	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25 .00	02:35. 00	02:4 5.00
C11	01:24. 00	01:34. 00	01:44. 00	01:54. 00	02:04. 00	02:14. 00	02:24. 00	02:34 .00	02:44. 00	02:5 4.00
C12/ 13	01:16. 00	01:26. 00	01:36. 00	01:46. 00	01:56. 00	02:06. 00	02:16. 00	02:26 .00	02:36. 00	02:4 6.00
C14	01:17. 00	01:27. 00	01:37. 00	01:47. 00	01:57. 00	02:07. 00	02:17. 00	02:27 .00	02:37. 00	02:4 7.00

- **Izoh:** 100 metr masofani erkin usulda oyoqlar yerga tegmagan holatda to'liq suzish va to'xtab qolish mumkin emas.

Ayollar uchun

100 m	93	83	73	63	53	43	33	23	13	3
C1	03:05. 00	03:15. 00	03:25. 00	03:35. 00	03:45. 00	03:55. 00	04:05. 00	04:15. 00	04:25. 00	04:35. 00
C2	02:35. 00	02:45. 00	02:55. 00	03:05. 00	03:15. 00	03:25. 00	03:35. 00	03:45. 00	03:55. 00	04:05. 00
C3	02:25. 00	02:35. 00	02:45. 00	02:55. 00	03:05. 00	03:15. 00	03:25. 00	03:35. 00	03:45. 00	03:55. 00
C4	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00	03:10. 00	03:20. 00	03:30. 00	03:40. 00
C5	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00	03:10. 00	03:20. 00	03:30. 00

C6	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25. 00	02:35. 00	02:45. 00	02:55. 00	03:05. 00	03:15. 00	03:25. 00
C7	01:50. 00	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00	03:10. 00	03:20. 00
C8	01:40. 00	01:50. 00	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00	03:10. 00
C9	01:30. 00	01:40. 00	01:50. 00	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00	03:00. 00
C10	01:22. 00	01:32. 00	01:42. 00	01:52. 00	02:02. 00	02:12. 00	02:22. 00	02:32. 00	02:42. 00	02:52. 00
C11	01:35. 00	01:45. 00	01:55. 00	02:05. 00	02:15. 00	02:25. 00	02:35. 00	02:45. 00	02:55. 00	03:05. 00
C12/1 3	01:21. 00	01:31. 00	01:41. 00	01:51. 00	02:01. 00	02:12. 00	02:22. 00	02:32. 00	02:42. 00	02:52. 00
C14	01:20. 00	01:30. 00	01:40. 00	01:50. 00	02:00. 00	02:10. 00	02:20. 00	02:30. 00	02:40. 00	02:50. 00

izoh: 100 metr masofani erkin usulda oyoqlar yerga tegmagan holatda to‘liq suzish va to‘xtab qolish mumkin emas.

**PARA KAMONDAN OTISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGIYASI) UCHUN
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar va ayollar uchun		
	Natija	Ballar
Klassik va blokli kamondan otish 30 m masofadan (10 ta otilgan o'qlar yig'indisiga qarab baholanadi)	91-100	93
	81-90	83
	71-80	73
	61-70	63
	51-60	53
	41-50	43
	31-40	33
	21-30	23
	11-20	13
	1-10	3

Izoh: har bir abituriyentga sinov tariqasida 5 donadan o'q beriladi. Klassik va blokli kamondan otishga ro'xsat etiladi. Har bir abituriyent o'z kamon o'qlari bilan otish imkoniyatiga ega.

**PARA DZYUDO BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar va ayollar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		6	4,5	3	1,5	0
1.	Yiqilishlar: I.Ukemi (Yiqilish usullari) (6 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
2	Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (4 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
3.	Yiqitishlar: Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib tashlash) (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4	Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga tashlash) (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5	Nage-vadza: Seo-pade (raqibni elkadan oshirib tashlash) (18 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 ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6	Uchi-makikomi (qo'ldan	18	13,5	9	4,5	0

	ushlagan holda aylanib yelkadan oshirib tashlash) (18 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	O-osoto-gruma (ikki oyoqdan orqaga qaytarib tashlash) (9 ball)	9	6,75	4,5	2,25	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 .
8	Ne-vaza: Ude-hishigi-sankaku-gatame (oyoq va qo'l bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli (10 ball)	10	7,5	5	5,5	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 .
9	Katame-vaza. Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlar usullari) (yontomandan ushlar, oyoq orasiga va boshidan ushlar, bosh tomondan ushlar, ustidan ushlar) (16 ball)	16	12	8	4	0
		Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi .

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab ballar qo'yiladi.

**PARA BADMINTON IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLAR UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

(Aravachadagilar uchun) Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 50 sm kenglikda chizilgan koridorga qisqa to'p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand). -5 ta yopiq raketka bilan (Backhand)	
Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to'g'ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo'shilib hisoblanadi.

(Aravachadagilar uchun)

Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 50 sm kenglikda chizilgan koridorga qisqa to'p kiritish

-5 ta ochiq raketka bilan (Forehand).

-5 ta yopiq raketka bilan Backhand)

Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to'g'ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo'shilib hisoblanadi.

**PARA BADMINTON IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLAR UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

(Bo'yi pastlar uchun)

Volan kiritish chizig'idan orqa chiziq bo'ylab chizilgan 1 metr koridorga

Smesh zarbasini orqa chiziq bo'ylab to'g'ridan zarba berish

-O'ngdan 5 ta zarba berish (Forehand).

- Chapdan 5 ta zarba berish (Backhand).

Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to'g'ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo'shib hisoblanadi.

(Bo‘yi pastlar uchun)

Volan kiritish chizig‘idan orqa chiziq bo‘ylab chizilgan 1 metr koridorga Smesh zarbasini orqa chiziq bo‘ylab to‘g‘ridan zarba berish

- O‘ngdan 5 ta zarba berish (Forehand).
- Chapdan 5 ta zarba berish (Backhand).

Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to‘g‘ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo‘shilib hisoblanadi.

**PARA BADMINTON IXTISOSLIGI BO‘YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLAR UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

(Amputantlar, bir qo‘l va bir oyoq nuchun) Orqa chiziqdan orqa chiziqga baland-uzoq zarba berish –topshiruvchi baland trayektoriya bilan volanni 5,18x80sm lik raqib koridoriga 10 marta zarba berish	
Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to‘g‘ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo‘shilib hisoblanadi.

(Amputantlar, bir qo'l va bir oyoq uchun)

Orqa chiziqdan orqa chiziqga baland-uzoq zarba berish –topshiruvchi baland trayektoriya bilan volanni 5,18x80sm lik raqib koridoriga 10 marta zarba berish

Natija	Ball
10	93
9	83
8	73
7	63
6	53
5	43
4	33
3	23
2	13
1	3

Izoh: baholash mezonlari son hamda texnik jihatlardan to'g'ri bajarilsa va 10 ta urinishdan belgilangan joyga tushgan valanlar natijalari qo'shilib hisoblanadi.

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGIYASI) UCHUN
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6

3.01	52	3.48	5
3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

Ayollar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15

3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI) UCHUN
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6
3.01	52	3.48	5
3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15
3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO‘YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARING (BIR QO‘L VA BIR OYOQ
NOZOLOGIYASI) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6
3.01	52	3.48	5

3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

Ayollar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15
3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLAR (NOZOLOGIYANING QOLGAN BARCHA TURLARI) UCHUN
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6
3.01	52	3.48	5
3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15
3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARING (BO'YI PASTLAR) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6
3.01	52	3.48	5
3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15
3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGİYASI) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIIYASI) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI) UCHUN KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO‘YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARING (NOZOLOGIYANING QOLGAN BARCHA TURLARI) UCHUN
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BO'YI PASTLAR) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**BOCHCHA IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARIDAN ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

O'tirgan holda kort o'rtasidagi halqa ichiga bochcha to'pini otib joylashtirish 10 ta urinishda	
Natija	Ball
10	93
9	83,7
8	74,4
7	65,1
6	55,8
5	46,5
4	37,2
3	27,9
2	18,6
1	9,3

Izoh; bochcha to'plari kortda belgilangan maxsus joy ichidan otiladi.

**ARAVACHADA QILICHBOZLIK IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)**

Erkaklar uchun

Aravachada qilichbozlik qoidalariga mos holarda raqib bilan bellashish. Eng yaxshi natija (marta raqibga sanchish zarbasini amalga oshirish)	
Natija	Ball
15	93
14	86.8
13	80.6
12	74.4
11	68.2
10	62
9	55.8
8	49.6
7	43.4
6	37.2
5	31
4	24.8
3	18.6
2	12.4
1	6.2

Izoh: Maxsus aravachada o'tirgan holda raqib bilan bellashish 3 daqiqa davomida va 3 marotaba urinish beriladi va raqibga sanchislar soni hisobga olinadi.

Ayollar uchun

Aravachada qilichbozlik qoidalariga mos holda raqib bilan bellashish. Eng yaxshi natija (15 marta raqibga sanchish zarbasini amalga oshirish)	
Natija	Ball
15	93
14	86.8
13	80.6
12	74.4
11	68.2
10	62
9	55.8
8	49.6
7	43.4
6	37.2
5	31
4	24.8
3	18.6
2	12.4
1	6.2

Izoh: Maxsus aravachada o'tirgan holda raqib bilan bellashish 3 daqiqa davomida va 3 marotaba urinish beriladi va raqibga sanchislar soni hisobga olinadi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **PARA SPORT TURLARI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)

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

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
18	33	49-50	30
17	31	47-48	29
16	29	45-46	28
15	27	43-44	27
14	25	41-42	26
13	23	39-40	25
12	21	37-38	24
11	19	35-36	23
10	17	33-34	22
9	15	31-32	21
8	13	29-30	20
7	11	27-28	19
6	9	25-26	18
5	7	23-24	17
4	5	21-22	16
3	3	19-20	15
2	2	17-18	14
1	1	15-16	13
		13-14	12
		11-12	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavnani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
29-30	33	30	30
27-28	31	29	29
25-26	29	28	28
23-24	27	27	27
21-22	25	26	26
19-20	23	25	25
17-18	21	24	24
15-16	19	23	23
13-14	17	22	22
11-12	15	21	21
9-10	13	19	19
8	11	17	17
7	9	15	15
5	7	13	13
4	5	11	11
3	3	10	10
2	2	9	9
1	1	8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak, gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi. Qo'shpoyada gavnani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turgan joydan uzunlikka sakrash (natija sm) 33 ball		Chalqancha yotgan xoltda gavgani ko'tarish 1 daqqa davomida(marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
240	33	49-50	30
235-239	31	47-48	29
230-234	29	45-46	28
225-229	27	43-44	27
220-224	25	41-42	26
215-219	23	39-40	25
210-214	21	37-38	24
200-209	19	35-36	23
195-199	17	33-34	22
190-194	15	31-32	21
185-189	13	29-30	20
180-184	11	27-28	19
175-179	9	25-26	18
170-174	7	23-24	17
165-169	5	21-22	16
160-164	3	19-20	15
155-159	2	17-18	14
150-154	1	15-16	13
		13-14	12
		11-12	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi. Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Turgan joydan uzunlikka sakrash (natija sm) 33 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavgani ko'tarish 1 daqiqada davomida(marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
220	33	30	30
215-219	31	29	29
210-214	29	28	28
200-209	27	27	27
195-199	25	26	26
190-194	23	25	25
185-189	21	24	24
180-184	19	23	23
175-179	17	22	22
170-174	15	21	21
165-169	13	20	20
160-164	11	19	19
155-159	9	18	18
150-154	7	17	17
145-149	5	16	16
140-144	3	15	15
135-139	2	14	14
130-134	1	13	13
		12	12
		11	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi. Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **PARA SPORT TURLARI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natij a	Ball	Natija	Ball
49-50	33	175-180	30
47-48	31	170-174	29
45-46	29	165-169	28
43-44	27	160-164	27
41-42	25	155-159	26
39-40	23	150-154	25
37-38	21	145-149	24
35-36	19	140-144	23
33-34	17	135-139	22
31-32	15	130-134	21
29-30	13	125-129	19
27-28	11	120-124	17
25-26	9	115-119	15
23-24	7	110-114	13
21-22	5	105-109	11
19-20	3	100-104	9
16-18	2	95-99	7
14-15	1	90-94	5
		85-89	4
		80-84	3
		75-79	2
		70	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.
turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
29-30	33	160	30
27-28	31	155-159	29
25-26	29	150-154	28
23-24	27	145-149	27
21-22	25	140-144	26
19-20	23	135-139	25
17-18	21	130-134	24
15-16	19	125-129	23
13-14	17	120-124	22
11-12	15	115-119	21
9-10	13	110-114	19
8	11	105-109	17
7	9	100-104	15
5	7	95-99	13
4	5	90-94	11
3	3	85-89	9
2	2	80-84	7
1	1	75-79	5
		70-74	4
		65-69	3
		60-64	2
		55-59	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi. turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

2024/2025 O'QUV YILI UCHUN **PARA SPORT TURLARI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA TURLARI UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
11.81-12.00	33	240	30
11.61-11.80	32	235-239	29
11.41-11.60	31	230-234	28
10.21-11.40	30	225-229	27
10.01-10.20	29	220-224	26
9.81-10.00	28	215-219	25
9.61-9.80	27	210-214	24
9.41-9.60	26	205-209	23
9.21-9.40	25	200-204	22
9.01-9.20	24	195-199	21
8.81-9.00	23	190-194	19
8.61-8.80	22	185-189	17
8.41-8.60	21	180-184	15
8.21-8.40	20	175-179	13
8.01-8.20	19	170-174	11
7.81-8.00	18	165-169	9
7.61-7.80	17	160-164	7
7.41-7.60	16	155-159	5
7.21-7.40	15	150-154	4
7.01-7.20	14	145-149	3
6.81-7.00	13	140-144	2
6.61-6.80	12	135-139	1
6.41-6.60	11		
6.21-6.40	10		
6.01-6.20	9		
5.81-6.00	8		
5.61-5.80	7		
5.41-5.60	6		
5.21-5.40	5		
5.01-5.20	4		
4.81-5.00	3		
4.61-4.80	2		
4.40-4.60	1		

Izoh: 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(sm) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	33	220	30
8.61-8.80	32	215-219	29
8.41-8.60	31	210-214	28
8.21-8.40	30	205-209	27
8.01-8.20	29	200-204	26
7.81-8.00	28	195-199	25
7.61-7.80	27	190-194	24
7.41-7.60	26	185-189	23
7.21-7.40	25	180-184	22
7.01-7.20	24	175-179	21
6.81-7.00	23	170-174	19
6.61-6.80	22	165-169	17
6.41-6.60	21	160-164	15
6.21-6.40	20	155-159	13
6.01-6.20	19	150-154	11
5.81-6.00	18	145-149	9
5.61-5.80	17	140-144	7
5.41-5.60	16	135-139	5
5.21-5.40	15	130-134	4
5.01-5.20	14	125-129	3
4.81-5.00	13	120-124	2
4.61-4.80	12	115-119	1
4.41-4.60	11		
4.21-4.40	10		
4.01-4.20	9		
3.81-4.00	8		
3.61-3.80	7		
3.41-3.60	6		
3.21-3.40	5		
3.01-3.20	4		
2.81-3.00	3		
2.61-2.80	2		
2.40-2.60	1		

Izoh: 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(BO'YI PAST ABITURENTLAR UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
6.81-7.00	33	180	30
6.61-6.80	32	175-179	29
6.41-6.60	31	170-174	28
6.21-6.40	30	165-169	27
6.01-6.20	29	160-164	26
5.81-6.00	28	155-159	25
5.61-5.80	27	150-154	24
5.41-5.60	26	145-149	23
5.21-5.40	25	140-144	22
5.01-5.20	24	135-139	21
4.81-5.00	23	130-134	20
4.61-4.80	22	125-129	19
4.41-4.60	21	120-124	18
4.21-4.40	20	115-119	17
4.01-4.20	19	110-114	16
3.81-4.00	18	105-109	15
3.61-3.80	17	100-104	14
3.41-3.60	16	95-99	13
3.21-3.40	15	90-94	12
3.01-3.20	14	85-89	11
2.81-3.00	13	80-84	10
2.61-2.80	12	75-79	9
2.41-2.60	11	70-74	8
2.21-2.40	10	65-69	7
2.01-2.20	9	60-64	6
1.81-2.00	8	55-59	5
1.61-1.80	7	50-54	4
1.41-1.60	6	45-49	3
1.21-1.40	5	40-44	2
1.01-1.20	4	35-39	1
81-1.00	3		
61-80	2		
40-60	1		

Izoh: 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
2 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
4.81-5.00	33	150	30
4.61-4.80	32	145-149	29
4.41-4.60	31	140-144	28
4.21-4.40	30	135-139	27
4.01-4.20	29	130-134	26
3.81-4.00	28	125-129	25
3.61-3.80	27	120-124	24
3.41-3.60	26	115-119	23
3.21-3.40	25	110-114	22
3.01-3.20	24	105-109	21
2.81-3.00	23	100-104	20
2.61-2.80	22	95-99	19
2.41-2.60	21	90-94	18
2.21-2.40	20	85-89	17
2.01-2.20	19	80-84	16
1.81-2.00	18	75-79	15
1.61-1.80	17	70-74	14
1.41-1.60	16	65-69	13
1.21-1.40	15	60-64	12
1.01-1.20	14	55-59	11
91-1.00	13	50-54	10
81-90	12	45-49	9
71-80	11	40-44	8
61-70	10	35-39	6
51-60	8	30-34	4
41-50	6	25-29	2
31-40	4	20-24	1
21-30	2		
11-20	1		

Izoh: 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart. Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**2024/2025 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGANLAR UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
18	33	39-40	30
17	31	37-38	29
16	29	35-36	28
15	27	33-34	27
14	25	31-32	26
13	23	29-30	25
12	21	27-28	24
11	19	25-26	23
10	17	23-24	22
9	15	21-22	21
8	13	19-20	20
7	11	18	19
6	9	17	18
5	7	16	17
4	5	15	16
3	3	14	15
2	2	13	14
1	1	12	13
		11	12
		10	11
		9	10
		8	9
		7	8
		6	7
		5	6
		4	5
		3	4
		2	3
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilin aniqlanadi.

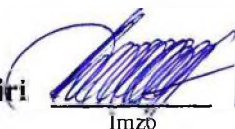
Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
10	33	30	30
9	30	29	29
8	27	28	28
7	24	27	27
6	21	26	26
5	19	25	25
4	16	24	24
3	13	23	23
2	10	22	22
1	7	21	21
		19	19
		17	17
		15	15
		13	13
		11	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirgacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Kafedra mudiri



Imzo



F.I.SH