

**2025/2026 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 ball. 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 ball. 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 sm dan 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 berkitsa;
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:

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

2025/2026 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 makkisimon 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