

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV 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
“ ” 2026-y.

“Kelishildi”

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirining
birinchi o‘rinbosari
S. Radjabov
“ ” 2026-y.

“Tasdiqlayman”

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vazirining
o‘rinbosari
Sh. Maxmudov
“ ” 2026-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 beshkurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stenddan otish, o‘zbek jang sana‘ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon*) ta’lim yo‘nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ta’lim yo‘nalishi uchun.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kuzatuv Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma‘qullangan. 2026 yil ___ ___dagi ___-sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi hududlarida 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 hamda 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”gi **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‘risida”gi **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‘risida”gi **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialidagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va parolimpiy sport turlariga tayyorlash 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 assotsiatsiyasi, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablari va sport maktablari takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dastur 61010200–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-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 beshkurash, bodybuilding va fitnes, snoubord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stendan o‘q otish, o‘zbek jang sana‘ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon, 61010300–Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abituriyentlarning 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 | 4 |
| 2. | Sport faoliyati: boks | 9 |
| 3. | Sport faoliyati: voleybol | 14 |
| 4. | Sport faoliyati: velosport | 19 |
| 5. | Sport faoliyati: gimnastika | 21 |
| 6. | Sport faoliyati: suzish | 23 |
| 7. | Sport faoliyati: yengil atletika | 31 |
| 8. | Sport faoliyati: gandbol | 47 |
| 9. | Sport faoliyati: qilichbozlik | 51 |
| 10. | Sport faoliyati: og'ir atletika | 55 |
| 11. | Sport faoliyati: eshkak eshish | 60 |
| 12. | Sport faoliyati: tennis | 65 |
| 13. | Sport faoliyati: futbol | 71 |
| 14. | Sport faoliyati: badiiy gimnastika | 77 |
| 15. | Sport faoliyati: dzyu-do | 79 |
| 16. | Sport faoliyati: erkin kurash | 85 |
| 17. | Sport faoliyati: belbog'li kurash | 95 |
| 18. | Sport faoliyati: taekvondo WTF | 100 |
| 19. | Sport faoliyati: sambo | 104 |
| 20. | Sport faoliyati: kurash | 112 |
| 21. | Sport faoliyati: sinxron suzish | 116 |
| 22. | Sport faoliyati: badminton | 124 |
| 23. | Sport faoliyati: yunon-rim kurashi | 130 |
| 24. | Sport faoliyati: ot sporti | 135 |
| 25. | Sport faoliyati: triatlon | 139 |
| 26. | Sport faoliyati: biatlon | 141 |
| 27. | Sport faoliyati: xokkey | 143 |
| 28. | Sport faoliyati: regbi | 150 |
| 29. | Sport faoliyati: shaxmat | 154 |
| 30. | Sport faoliyati: karate WKF | 164 |
| 31. | Sport faoliyati: tog' chang'isi | 167 |
| 32. | Sport faoliyati: stol tennis | 174 |
| 33. | Sport faoliyati: figurali uchish | 181 |
| 34. | Sport faoliyati: chim ustida xokkey | 188 |
| 35. | Sport faoliyati: kik-boks | 195 |
| 36. | Sport faoliyati: mini futbol | 200 |
| 37. | Sport faoliyati: kamondan otish | 205 |
| 38. | Sport faoliyati: muay tay | 208 |
| 39. | Sport faoliyati: kibersport | 213 |
| 40. | Sport faoliyati: suv polosi | 220 |
| 41. | Sport faoliyati: akademik eshkak eshish | 224 |
| 42. | Sport faoliyati: zamonaviy beshkurash | 227 |
| 43. | Sport faoliyati: bodybuilding va fitnes | 230 |
| 44. | Sport faoliyati: snoubord | 235 |
| 45. | Sport faoliyati: qo'l jangi | 242 |
| 46. | Sport faoliyati: ayollar kurashi | 248 |
| 47. | Sport faoliyati: fijital basketbol | 253 |
| 48. | Sport faoliyati: fijital futbol | 260 |
| 49. | Sport faoliyati: o'q otish va stend otish | 268 |

| | | |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 50. | Sport faoliyati: o'zbek jang san'ati | 275 |
| 51. | Sport faoliyati: kriket | 278 |
| 52. | Sport faoliyati: sport akrobatikasi | 283 |
| 53. | Sport faoliyati: pencak silat | 285 |
| 54. | Sport faoliyati: turon | 288 |
| 55. | Adaptiv jismoniy tarbiya va sport | 296 |
| 56. | Sport faoliyati: para yengil atletika | 300 |
| 57. | Sport faoliyati: para paurlifting | 320 |
| 58. | Sport faoliyati: para taekvondo | 333 |
| 59. | Sport faoliyati: para voleybol | 335 |
| 60. | Sport faoliyati: para velosport | 348 |
| 61. | Sport faoliyati: para suzish | 360 |
| 62. | Sport faoliyati: para dzyudo | 374 |

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (HODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Ertaklar va ayyollar uchun

| № | Normativlar | Ballar | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|-------------------------------|--|
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 | |
| 1. | Ukemi (Yiqilish usullari) (9,3 ball) | Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish. | Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish. | Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi | |
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 | |
| 2. | Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (9,3 ball) | Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi. | Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish. | Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish. | Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi | |
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 | |
| 3. | Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan itib tashlash) (9,3 ball) | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. | Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi | |
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 | |
| 4. | Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga tashlash) (9,3 ball) | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. | Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi | |
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---------|---|---|--|---|---|--------------------------------|---|
| 5. | Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyog'lari orasidan oy oq bilan ko'tarib tashlash) (9,3 ball) | 9,3-7,3 | 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. | 2,9-0,1 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 |
| | | 7,2-5 | 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. | 4,9-3 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 | |
| 6. | Uchi-makikomi (qo'ldan ushlagan holda aylanib yelkadan oshirib tashlash) (9,3 ball) | 9,3-7,3 | Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash 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. | 2,9-0,1 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 |
| | | 7,2-5 | 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. | 4,9-3 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 | |
| 7. | Sumi-gaeshi (qo'l va yelkadan ushlab oy oq bilan bosh ustidan oshirib tashlash) (9,3 ball) | 9,3-7,3 | Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi. | Tashlash 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. | 2,9-0,1 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 |
| | | 7,2-5 | Tashlash 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. | 4,9-3 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 | |
| 8. | O-gruma (buralgan holatda oyog'lar bilan oldidan chalib tashlash) (9,3 ball) | 9,3-7,3 | 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. | 2,9-0,1 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 |
| | | 7,2-5 | Tashlash 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. | 4,9-3 | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. | 0 | |
| 9. | | 9,3-7,3 | | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | | 0 | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|--|--------------------------------|
| | Ude-hishigi-sankakugatame (oyoq va qo'1 bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli (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. | Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10. | Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlash usullari) (yon tomondan ushlash, oyoq orasiga va boshidan ushlash, bosh tomondan ushlash, ustidan ushlash) (9,3 ball) | Harakat texnik jihatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.. | Harakat texnik jihatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi.. | Harakat xatolar bilan bajarildi., kuch noto'g'ri yo'naltirildi. | Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| | | 9,3-7,3 | 7,2-5 | 4,9-3 | 2,9-0,1 | 0 |

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri harakatlarga birinchi, uchinchi va to'rtinchi blokda usullar uchun 1,5 ballgacha ikkinchi blokda usullar uchun 1 ballgacha, beshinchi 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, abiturient hisobiga hal etiladi.

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTITHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
 BAHOLASH MEZONLARI
 (Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

| T/r | Normativlar | Ballar | | | | | | | | | | | | Erkaklar uchun | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|---|------|------|---|----|------|--|----|----|---------------------|------|------|------|------|----|------|-----|------|------|------|------|------|
| | | 21-16 | | | 15-11 | | | 10-6 | | | 5-1 | | | | 0 | | | | | | | | | | | |
| 1. | Tfk turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak 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 siljiyish. | | | Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi. | | | Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi. | | | Masdaq bajarilmadi. | | | | | | | | | | | | |
| | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun Olinadigan ballar | Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) | | | | | | | | | | | | 0-5 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | 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 |
| | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | 0-5 | | | | | | | | | |
| | | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun Olinadigan ballar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | 0-5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar | 0-5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0-5 | | | | |

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'1 qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballardan olinadi. Sportchilarning tana vazni ketirilgan 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 oraliq'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Ayollar uchun

| T/r | Normativlar | Ballar | | | | |
|-----|---|---|--|---|---|--------------------|
| | | 21-16 | 15-11 | 10-6 | 5-1 | 0 |
| 1. | Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek 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 siljitiish. | Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi. | Harakatlari 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 |
| 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 |
| | 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 | | | | | | | | | |
| Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar | 0-5 | | | | | 0-5 | | | | | 0-5 | | | | | 0-5 | | | | | | | | | |

Lox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'1 qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yorida tashqari) 4-5 ballidan 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, abiturientlar hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudir


Imzo


F.I.Sh