

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLYI VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

“KELISHILGAN”

**O‘zbekiston
Respublikasi**

**Oliy va o‘rta maxsus
ta‘lim vazirligi**



“KELISHILGAN”

**O‘zbekiston
Respublikasi**

**turizm va sport
vazirligi**



“TASDIQLAYMAN”

**O‘zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va sport
universiteti rektori**

M. Boltabayev



**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI**

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi

(voleybol, basketbol, badminton, gandbol, tennis, regbi, kurash, belbog‘li kurash, suzish, eshkak eshish, sinxron suzish, og‘ir atletika, ot sporti, velosport, yengil atletika, triatlon, biatlon, dzyudo, karate WKF, sambo, erkin kurash, yunon-rum kurashi, boks, taekvondo WT, qilichbozlik, sport gimnastika, badiiy gimnastika, futbol, xokkey, tog-changi sporti, shaxmat, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kikkoksing). Nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abituriyentlarning (oyoq nozologiyasi uchun).

5112300 – Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sport ta‘lim yo‘nalishi

5610500 – «Sport faoliyati» ta‘lim yo‘nalishi uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik yuzasidan kasbiy (ijodiy) imtihonning baholash mezonlari.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2021 yil ____ dagi __ - sonli majlis bayoni.

Tuzuvchilar:

Ashurkova S.F.	Valebol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Tulaganov Sh.F.	Ganbol, regbi nazariyasi uslubiyati kafedrası mudiri.
Mirzaqulov Sh.A.	Milliy kypam turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Matnazarov X.Y.	Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Orazymbetov T.A.	Ogir atletika, velosport, ot sporti nazariy va uslubiyati kafedrası mudiri.
Soliev I.R.	Engil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri v.v.b.
Arslonov Sh.A.	Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri v.v.b.
Serebriykov Y.V.	Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Eshtaev A.K.	Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Abidov SH.U.	Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Davletmurotov S.R.	Qishki sport turlari kafedrası mudiri.
Mirjamolov M.X.	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri
Umarov J.X.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Raxmatov B.Sh.	Taekvondo, karate WKF nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Usmonov Q.K.	Tennis, badminton nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Ziydullayev K.Sh.	Sport menejmenti va iqtisodiyt kafedrası mudiri.

Taqrizchilar:

Usmonxo'jaev T.T.	Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası pofessori, pedagogika fanlari doktori.
Yusupov K.	O'zbekiston kurash Federastiyasi raisining birinchi o'rinbosari.
Islamova D.D.	Toshkent shahar xalq ta'limi bosh boshqarmasi boshligi o'rinbosari.
Bozorboev S.	O'zbekiston shaxmat federasiysi bosh kotibi

MUNDARIJA

betlar

KIRISH	4
1.Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi.....	7
2.Sport faoliyati: basketbol.....	11
3.Sport faoliyati: boks.....	14
4.Sport faoliyati: voleybol.....	16
5.Sport faoliyati: velosport.....	20
6.Sport faoliyati: sport gimnastika	24
7.Sport faoliyati: suzish.....	26
8.Sport faoliyati: engil atletika.....	29
9.Sport faoliyati: gandbol.....	35
10.Sport faoliyati: qilichbozlik.....	37
11.Sport faoliyati: og'ir atletika	40
12.Sport faoliyati: eshkak eshish.....	43
13.Sport faoliyati: tennis.....	46
14.Sport faoliyati: futbol.....	47
15Sport faoliyati: badiiy gimnastika	53
16.Sport faoliyati: dzyudo	54
17.Sport faoliyati: erkin kurash	60
18.Sport faoliyati: belbog`li kurash.....	63
19.Sport faoliyati: taekvondo WT	67
20.Sport faoliyati: sambo.....	69
21.Sport faoliyati: kurash.....	74
22.Sport faoliyati: sinxron suzish.....	80
23.Sport faoliyati: badminton.....	81
24.Sport faoliyati: yunon-rum kurashi	82
25.Sport faoliyati: ot sporti.....	84
26.Sport faoliyati: triatlon.....	93
27.Sport faoliyati: biathlon.....	96
28.Sport faoliyati: xokkey.....	97
29.Sport faoliyati: shaxmat.....	105
30.Sport faoliyati: regbi.....	117
31.Sport faoliyati: karate WKF.....	119
32.Sport faoliyati: tog-changi sporti.....	123
33.Sport faoliyati: stol tennis.....	126
34.Nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abituriyentlarning (oyoq nozologiyasi uchun).....	127
35. Figurali uchish.....	143
36.Chim ustida xokkey.....	147
37. Kikboksing.....	153

**2021-2022 o‘quv yili qabuli uchun abuturentlardan qabul qilinadigan
ijodiy (kasbiy) imtihonlarning me‘yoriy talabalari, baholash mezonlari
hamda o‘tkazish tartibi**

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakillantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarga o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol topish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

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 natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me‘yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tadbiiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, ”Ta’lim” to‘g‘risidagi qonunlari, “Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi”, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ – 2909-sonli “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2017 yil 3 iyundagi PQ – 3031 – sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 27 iyuldagi PQ – 3151-sonli “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarning ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 10 avgustdagi PQ – 3196-sonli “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlarida keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi, 2017 yil 10 avgustdagi PQ – 3197-sonli “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya insituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi va 2017 yil 01 dekabrda PF-5270-sonli “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan ko‘llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘grisida”gi, 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli ya’ni “Turizm,sport va madaniy meros sohasida davlat boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PQ-5054-sonli ya’ni “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil yetish to‘g‘risida”gi qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2018 yil 3 maydagi 331-sonli “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qaror va 2018 yil 27 iyuldagi 588-sonli O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Alohida ixtidor talab etiladigan bakalavriat ta’lim yo‘nalishlariga kirish test

sinovlarisiz, kasbiy (ijodiy) imtihonlar orqali qabul qilish tartibi to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqidagi" Qarorlari shular jumlasidandir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus va Fargona filiallaridagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalish bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturi umumiy o'rta va o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi (BO'SM, OZIMI) jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan, abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko'nikma va malakalarini baholashga mo'ljallangan.

Dasturda ijodiy (kasbiy) imtihonni o'tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yilgan talablar hamda baholash mezonlari o'z aksini topgan.

Dasturning maqsadi va vazifalari

Dasturning asosiy maqsadi – abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid egallangan bilim, ko'nikma va malakalari (jismoniy va sport turlari bo'yicha umumiy va maxsus tayyyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iboratdir.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017 yil 20 iyundagi 393-sonli Qarori bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarining bakalavriyatiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari to'g'risida"gi Nizomga muvofiq 2021/2022 o'quv yilida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), "Maktabgacha va boshlang'ich talimda jismoniy tarbiya va sport" ta'lim yo'nalishlari bo'yicha qabul e'lon qilingan.

Yuqoridagi ta'lim yo'nalishidan ya'ni sport faoliyati (faoliyati yo'nalishlari bo'yicha) bo'yicha ko'p ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy) imtihonlar o'tkaziladi (sport turlari bo'yicha me'yoriy talablar va baholash mezonlari ilova qilinadi).

Abuturiyentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Ijobiy (kasbiy) imtihonlarni o'tkazishda har bir abituriyentdan o'z qobiliyatini yuqori darajada namoyon qilishiga imkoniyat yaratiladi.

Sport turlari bo'yicha ijobiy (kasbiy) imtihon ballarining maksimal yig'indisi (summasi) sinov natijalariga ko'ra – 186 ballni tashkil etadi.

Tanlangan sport turi bo'yicha me'yoriy talablar sport turlarining xususiyatlariga oid mashqlardan tuzilgan.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish tartibi

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni o'tkazish maxsus ishlab chiqilgan me'yorlarni qabul qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emonsional zo'riqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abituriyentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijobiy imtihonlar guruhlarga bo'lingan holda o'tkaziladi hamda bir necha imkoniyatning eng yaxshi natijasi tanlab olinadi.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) abiturentning guruh ro'yxati va pasporti tekshirilgandan so'ng u imtihon topshirish uchun taklif qilinadi;

b) har bir abiturent tanlangan sport turi talablariga mos ravishda sport kiyimida bo'lishi lozim;

v) predmet komissiyasi raisi va imtihon qabul qiluvchilar abiturentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalarini tushuntiradilar;

g) har bir abiturentga sport kiyimini kiyish, chigal yozdi mashqlari (razminka) bajarish va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;

d) har bir me'yor topshirilganidan so'ng abiturent tomonidan ko'rsatilgan natija va unga qo'yilgan tegishli (baholash mezonlariga muvofiq ravishda) ball e'lon qilinadi;

e) barcha me'yorlar qabul qilinganidan so'ng abiturentlarga kasbiy (ijodiy) imtihonda to'plangan umumiy ballari e'lon qilinadi;

j) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni qayta topshirishga ruxsat etilmaydi;

z) kasbiy (ijodiy) imtihonlarga kechikib kelgan yoki uning birida ishtirok etmagan abiturentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qo'yilmaydi.

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT
TA'LIM YO'NALISHIGA KIRISH IMTIHONLARINING
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

186-ball

ERKAKLAR									
100 metrga yugurish (soniya) *		4x10 metrga mokisimon yugurish (soniya) *		Turnikda 90⁰ burchak ushlash** (30 soniya davomida)		Turnikda tortilish*** (marta)		Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) ****	
Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar
11,30 -11,40	45 - 44	8,00 - 8,10	45 - 44	30	30	24	33	270 - 268	33 - 32
11,50 -12,00	43 - 42	8,20 - 8,30	43 - 42	29	28	23	31	268 - 266	31 - 30
12,10 -12,20	41 - 40	8,40 - 8,50	41 - 40	28	26	22	29	266 - 264	29 - 28
12,30 -12,40	39 - 38	8,60 - 8,70	39 - 38	27	24	21	27	264 - 262	27 - 26
12,50 -12,60	37 - 36	8,80 - 8,90	37 - 36	26	22	20	25	262 - 260	25 - 24
12,70 -12,80	35 - 34	9,00 - 9,10	35 - 34	25	20	19	23	260 - 258	23 - 22
12,90 -13,00	33 - 32	9,20 - 9,30	33 - 32	24	18	18	21	258 - 256	21 - 20
13,10 -13,20	31 - 30	9,40 - 9,50	31 - 30	23	16	17	19	256 - 254	19 - 18
13,30 -13,40	29 - 28	9,60 - 9,70	29 - 28	22	14	16	17	254 - 252	17 - 16
13,50 -13,60	27 - 26	9,80 - 9,90	27 - 26	21	12	15	15	252 - 250	15 - 14
13,70 -13,80	25 - 24	10,00 - 10,10	25 - 24	20	10	14	13	250 - 248	13 - 12
13,90 -14,00	23 - 22	10,20 - 10,30	23 - 22	19	8	13	11	248 - 246	11 - 10
14,10 -14,20	21 - 20	10,40 - 10,50	21 - 20	18	6	12	9	246 - 244	9 - 8

14,30 -14,40	19 - 18	10,60 - 10,70	19 - 18	17	5	11	7	244 - 242	7 - 6
14,50 -14,60	17 - 16	10,80 - 10,90	17 - 16	16	4	10	5	242 - 240	5 - 4
14,70 -14,80	15 - 14	11,00 - 11,10	15 - 14	15	2	9	3	240 - 238	3 - 2
14,90 -15,00	13 - 12	11,20 -11,30	13 - 12	14	1	8	1	238 - 236	1 - 0
15,10 -15,20	11 - 10	11,40 -11,50	11 - 10						
15,30 -15,40	9 - 8	11,60 -11,70	9 - 8						
15,50 -15,60	7 - 6	11,80 -11,90	7 - 6						
15,70 -15,80	5 - 4	12,00 -12,10	5 - 4						
15,90 -16,00	3 - 2	12,20 -12,30	3 - 2						
16,10 -16,20	1 - 0	12,40 -12,50	1 - 0						

- Eslatma,*
- * – Soniyaning yuzdan bir ulushi, ya'ni **0,01 soniya** uchun **0,1 ball** beriladi;
 - ** – Mashqni bajarish vaqtida qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmaligi lozim.
 - *** – Mashqni bajarish vaqtida qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmaligi lozim.
 - **** – **1 sm** uchun **0,5 ball** beriladi, sakrash uchun 3 (uch) marta imkoniyat beriladi va eng yaxshi ko'rsatgich qabul qilinadi;

PREDMET KOMISSIYASI RAISI:

UMAROV D.X.

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT
TA'LIM YO'NALISHIGA KIRISH IMTIHONLARINING
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

186-ball

AYOLLAR									
100 metrga yugurish (soniya) *		4x10 metrga mokisimon yugurish (soniya) *		Chalqancha yotgan holatdan ko`prik hosil qilish** (sm)		Gimnastika o`rindig`iga tayanib, qo`llarni bukib-yozish*** (marta)		Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) ****	
Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar	Natija	Ballar
12,80 - 12,90	45 - 44	10,00 - 10,10	45 - 44	0	33	30	30	230 - 228	33 - 32
13,00 - 13,10	43 - 42	10,20 - 10,30	43 - 42	1	31	29	28	228 - 226	31 - 30
13,20 - 13,30	41 - 40	10,40 - 10,50	41 - 40	2	29	28	26	226 - 224	29 - 28
13,40 - 13,50	39 - 38	10,60 - 10,70	39 - 38	3	27	27	24	224 - 222	27 - 26
13,60 - 13,70	37 - 36	10,80 - 10,90	37 - 36	4	25	26	22	222 - 220	25 - 24
13,80 - 13,90	35 - 34	11,00 - 11,10	35 - 34	5	23	25	20	220 - 218	23 - 22
14,00 - 14,10	33 - 32	11,20 - 11,30	33 - 32	6	21	24	18	218 - 216	21 - 20
14,20 - 14,30	31 - 30	11,40 - 11,50	31 - 30	7	19	23	16	216 - 214	19 - 18
14,40 - 14,50	29 - 28	11,60 - 11,70	29 - 28	8	17	22	14	214 - 212	17 - 16
14,60 - 14,70	27 - 26	11,80 - 11,90	27 - 26	9	15	21	12	212 - 210	15 - 14
14,80 - 14,90	25 - 24	12,00 - 12,10	25 - 24	10	13	20	10	210 - 208	13 - 12
15,00 - 15,10	23 - 22	12,20 - 12,30	23 - 22	11	11	19	8	208 - 206	11 - 10
15,20 - 15,30	21 - 20	12,40 - 12,50	21 - 20	12	9	18	6	206 - 204	9 - 8

15,40 - 15,50	19 - 18	12,60 - 12,70	19 - 18	13	7	17	5	204 - 202	7 - 6
15,60 - 15,70	17 - 16	12,80 - 12,90	17 - 16	14	5	16	4	202 - 200	5 - 4
15,80 - 15,90	15 - 14	13,00 - 13,10	15 - 14	15	3	15	2	200 - 198	3 - 2
16,00 - 16,10	13 - 12	13,20 - 13,30	13 - 12	16	1	14	1	198 - 196	1 - 0
16,20 - 16,30	11 - 10	13,40 - 13,50	11 - 10						
16,40 - 16,50	9 - 8	13,60 - 13,70	9 - 8						
16,60 - 16,70	7 - 6	13,80 - 13,90	7 - 6						
16,80 - 16,90	5 - 4	14,00 - 14,10	5 - 4						
17,00 - 17,10	3 - 2	14,20 - 14,30	3 - 2						
17,20 - 17,30	1 - 0	14,40 - 14,50	1 - 0						

- Eslatma,**
- * – Soniyaning yuzdan bir ulushi, ya'ni **0,01 soniya** uchun **0,1 ball** beriladi;
 - ** – Mashqni bajarish vaqtida oyoqlarning tag qismi polga to'liq tekkan va bir chiziqda bo'lishi, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmaligi va bir chiziqda bo'lishi lozim.
 - *** – Mashqni bajarish vaqtida oyoqlar juft holatda va tizza bo'g'imidan bukilmaligi hamda gavda bilan bir chiziqda bo'lishi lozim;
 - **** – **1 sm** uchun **0,5 ball** beriladi, sakrash uchun 3 (uch) marta imkoniyat beriladi va eng yaxshi ko'rsatgich qabul qilinadi;

PREDMET KOMISSIYASI RAISI:

UMAROV D.X.

Basketbol bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball – 93

3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 2 martadan to'pni bir yoki ikki qo'llab savatga tashlash (2 dakika vaqt beriladi tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi)				Markaziy chiziq o'rtasidan oldingi va ortdagi jarima chizig'igacha to'pni ketmaket urib borib, uni savatga tashlash. Har bir savatga ikki marta (vaqt, tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi)					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	Test uuchn umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uuchn umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uuchn umumiy ball
				to'plar soni	vaqt (sek.)				to'plar soni	vaqt (sek.)			
9-10	18	0-10	28	4	23	20	0-10	30	5	25	25	0-10	35
7-8	16	0-10	26	3	23	15	0-10	25	4	25	23	0-10	33
5-6	14	0-10	24	2	23	12	0-10	22	3	25	21	0-10	31
3-4	10	0-10	20	1	23	9	0-10	19	2	25	18	0-10	28
1-2	5	0-10	15	0	23	6	0-10	16	1	25	10	0-10	20
0	0	0	0	0	23 dan ortiq	0	0	0	0	25 dan ortiq	0	0	0

**“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiati”
kafedrasi mudiri**

S.F. Ashurkova

Basketbol bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari (kunduzgi)

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: 3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 2 martadan to'pni bir yoki ikki qo'llab savatga tashlash (tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi va 2 daqiqa beriladi)dagi texnik xatolar:

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: Chegaralangan chiziqni bosib to'p tashlansa, qayta takrorlash xuquqi berilmaydi, tushirilgan to'p hisobga olinmaydi.

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

2-test: Markaziy chiziq o'rtasidan oldingi va ortdagi jarima chizig'igacha to'pni ketma-ket urib borib, uni savatga tashlash. Har bir savatga ikki marta (vaqt, tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi)dagi texnik xatolar:

1. Jarima chizig'ini bosib to'p tashlash;
2. To'pni urib yurib kelib to'xtaganda ortiqcha qadam qo'yish;
3. Jarima chizig'iga etib kelmasdan to'p tashlash;
4. To'pni faqat kaft bilan yoki barmoq uchida urib yurish;
5. To'pni qo'lda ushlab yugurib ketish;
6. To'pni bosh ortidan otish;
7. To'pni qo'l kafti bilan tashlash;
8. To'pni chap qo'l yordamida ushlamasdan tashlash;
9. Gavdani orqaga bukmasdan tashlash;
10. Oyoq va qo'llarning bir vaqtda bukilib yozilmasligi.

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

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)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
3. 1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	18	0-10	28
9	17	0-10	27
8	16	0-10	26
7	15	0-10	25
6	14	0-10	24
5	12	0-10	22
4	10	0-10	20
3	8	0-10	18
2	5	0-10	15
1	1	0-10	11
0	0	0	0

Estlama: Har bir testni o‘yin usulini ijro etish bilan bog‘liq texnik mahorat darajasi 10 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

**“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubi”
kafedrasi mudiri**

S.F. Ashurkova

**Kunduzgi ta'lim bo'yicha BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(maksimal ball –93)**

1. Boksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to'sish orqaga qadam tashlash, og'ish, sho'ng'ish” yordamida himoyalanih, “soya bilan jang” imitatsiyasiga kombinatsiyalashgan himoyalanih texnikasini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal 15,6 ball.

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

- 1) chalg'ituvchi harakatlar - 1 ball
- 2) masofa manyovri -1 ball
- 3) frontal manyovr - 1 ball
- 4) flang manyovri - 1 ball
- 5) hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 6) hujum – 1 ball
- 7) himoyalanih harakatlari - 1 ball
- 8) qarshi hujum - 2 ball
- 9) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish – 2,1 ball
- 10) kechikib reaksiya qilish – 2,2 ball
- 11) noaniq, katta quloqlar, muvozanatni yo'qotgan holda – 2,3 ball

2. Bittalik va seriyali zarbalar bilan hujumlar, “to'sish, og'ish, orqaga qadam tashlash, sho'ng'ish” yordamida himoyalanihlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinatsiyalashgan himoyalanihlarini bajarish taktikasini baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi – maksimal 17 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 - 2 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish – 2 ball
- 6) yaqin jangda o'zini himoya qilish - 4,1 ball
- 7) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish-5,9 ball

3. Raqib bilan bellashuvda “erkin jangda” 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) himoyalanih harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 4) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlar bajarilmadi-3 ball
- 5) taktik fikrlashning yo'qligi – 3 ball
- 6) 1 ta ogohlantirish olish – 4,5 ball

7) 2 ta ogohlantirish olish – 8,5 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining 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) “ochiq” qo‘lqop bilan zarbalar - 5,6 ball
- 4) beldan past qismiga zarbalar - 6,6 ball
- 5) qulochni keng yozib ochiq qo‘lqopda zarba berish - 7,8 ball

5. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining psixologik tayyorgarligini baholash – 11,4 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) sho‘ng‘ib ketishlar - 1 ball
- 2) yiqilishlar - 1 ball
- 3) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 4) mashqni bajarishdan bosh tortish - 3 ball
- 5) aniq zarbalar o‘tkazib yuborish - 4,4 ball

**Boks, qilichbozlik
nazariyasi va uslubi
kafedrasi mudiri v.v.b.:**

Yu.V.Serebryakov

Voleybol bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari Maksimal ball – 93

<p align="center">Diametri 2 m aylana chiziq ichida navbatma-navbat pastdan va yuqoridan o'z ustida to'p uzatish (30 marta)</p>				<p align="center">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) va 1 marta o'ng tomon bo'ylab, 1 marta chap tomon bo'ylab orqaga yiqilib to'p qabul qilish taqlidi (qizlar uchun)ni bajarish va 1,6,5 zonalarga 3 martadan, jami 9 marta to'p kiritish. Izoh: har bir zonaga to'p kiritishdan oldin taqlidiy mashqlar bajariladi</p>				<p align="center">4 zonadan 1,6,5 zonalarga 3 martadan, jami 9 marta hujum zarbasini ijro etish (imtihon oluvchi ko'rsatmasiga muvofiq)</p>			
28-30	18	0-10	28	9	20	0-10	30	9	25	0-10	35
25-27	14	0-10	24	8	16	0-10	26	8	21	0-10	31
21-24	10	0-10	20	7	12	0-10	22	7	18	0-10	28
17-20	8	0-10	18	6	8	0-10	18	6	14	0-10	24
13-16	6	0-10	16	5	6	0-10	16	5	9	0-10	19
8-12	4	0-10	14	4	4	0-10	14	4	6	0-10	16
4-7	2	0-10	12	3	2	0-10	12	3	3	0-10	13
2-3	1	0-10	11	2	1	0-10	11	2	1	0-10	11
1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0

**“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrası mudiri**

S.F. Ashurkova

Voleybol bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari (kunduzgi ta'lim 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 – 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 tomonidan 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 – 20 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 30 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 3 martadan, jami 9 marta to'p kiritish texnik xatolar:

11. Zarba berish vaqtida chiziqni bosish;
12. Zarba berish vaqtida 9 m zonadan chiqib ketish;
13. To'p kiritishni ilib uzatish;
14. To'pni qo'ldan o'yinga kiritish;
15. To'pni pastdan va yondan o'yinga kiritish;
16. To'pni 8 sekund ichida o'yinga kiritish;
17. To'pni o'yinga kiritish paytida uni ilib olish xato deb topiladi;
18. To'p kiritishda tana qismining nomuvofiqligi;
19. To'p kiritishda, bir vaqtning o'zida maydonga qadam bosish;
20. 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 – 25 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 35 ball.

3-test: Imtihon oluvchining ko‘rsatmasiga asosan 4 zonadan 1, 6, 5 zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (har zonaga 3 martadan – 9 imkoniyatdan)dagi texnik xatolar:

11. Zarba berish vaqtida to‘rga 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. Abituriyentga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

3. 1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
30	18	0-10	28
29	16,5	0-10	26,5
28	15,5	0-10	25,5
27	14	0-10	24
26	12,5	0-10	22,5
25	11,5	0-10	21,5
24	10	0-10	20
23	9,4	0-10	19,4
22	9	0-10	19
21	8,4	0-10	18,4
20	8	0-10	18
19	7,4	0-10	17,4
18	7	0-10	17
17	6,4	0-10	16,4
16	6	0-10	16
15	5,4	0-10	15,4
14	5	0-10	15
13	4,4	0-10	14,4
12	4	0-10	14
11	3,6	0-10	13,6
10	3,2	0-10	13,2
9	2,8	0-10	12,8
8	2,4	0-10	12,4
7	2	0-10	12
6	1,9	0-10	11,9
5	1,6	0-10	11,6
4	1,3	0-10	11,3
3	1	0-10	11
2	0,5	0-10	10,5
1 dan kam	0	0	0

Estlama: Har bir testni o‘yin usulini ijro etish bilan bog‘liq texnik mahorat darajasi 10 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

**“Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri**

S.F. Ashurkova

2021/2022 O‘QUV YILI UCHUN VELOSPORT IXTISOSLIGIDAN KIRISH IJODIY IMTIHONLARINING ME‘YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Ixtisoslik, erkaklar va ayollar) **Maksimal ball – 93**

Erkaklar va ayollar

VELOSTANOKNI 1 DAQIQA DAVOMIDA PEDALLASHTIRISH 53*14 CHARXLARIDA ERKAKLAR
<i>ERKAKLAR Maksimal ball 46</i>
<ol style="list-style-type: none">1. 55 marta pedallashtirish2. 60 marta pedallashtirish3. 65 marta pedallashtirish4. 70 marta pedallashtirish5. 75 marta pedallashtirish6. 80 marta pedallashtirish7. 85 marta pedallashtirish8. 90 marta pedallashtirish9. 95 marta pedallashtirish10.100 marta pedallashtirish
<p>Izoh: - keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg‘ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan.</p> <p>- har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipeda qatnashishi talab etiladi</p> <p>- texnik tayyorgarlik jihatdan va tasdiqlangan meyorlarga asosan to‘g‘ri bajarilsa maksimal 46,0 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka va meyor sonini toliq bajarmaslik uchun 4,6 jarima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -4,6; -9,2; -13,8; -18,4; -23,0; -27,6; -32,2; -36,8;-41,4; -46,0).</p>

VELOSTANOKNI 1 DAQIQA DAVOMIDA PEDALLASHTIRISH 53*17 CHARXLARIDA

AYOLLAR Maksimal ball 46

1. 55 marta pedallashtirish
2. 60 marta pedallashtirish
3. 65 marta pedallashtirish
4. 70 marta pedallashtirish
5. 75 marta pedallashtirish
6. 80 marta pedallashtirish
7. 85 marta pedallashtirish
8. 90 marta pedallashtirish
9. 95 marta pedallashtirish
- 10.100 marta pedallashtirish

Izoh: - keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg‘ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan.
- har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipeda qatnashishi talab etiladi
- texnik tayyorgarlik jihatdan va tasdiqlangan meyorlarga asosan to‘g‘ri bajarilsa maksimal **46,0 ball** belgilanadi. Har bir texnik xatolikka va meyor sonini toliq bajarmaslik uchun **4,6 jarima ball** belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -4,6; -9,2; -13,8; -18,4; -23,0; -27,6; -32,2; -36,8;-41,4; -46,0).

**“Og‘ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

**2021/2022 O‘QUV YILI UCHUN VELOSPORT IXTISOSLIGIDAN KIRISH IJODIY IMTIHONLARINING
ME‘YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI** (Ixtisoslik, erkaklar va ayollar) **Maksimal ball – 93**

Erkaklar va ayollar

VELOPOYGA “GIT” 500 M. T/J (Soniya)	
<i>ERKAKLAR</i> maksimal ball 47	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 40.5 soniya 2. 41.0 soniya 3. 41.5 soniya 4. 42.0 soniya 5. 42.5 soniya 6. 43.0 soniya 7. 43.5 soniya 8. 44.0 soniya 9. 44.5 soniya 10. 45.0 soniya 	
Izoh:	<ul style="list-style-type: none"> - “GIT” 500 m haydash mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg‘ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan; - har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipedda qatnashishi talab etiladi; - “GIT” 500 m mashqida texnik tayyorgarlik jihatdan va tasdiqlangan meyorlarga asosan to‘g‘ri bajarilsa maksimal 47,0 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka va meyor sonini toliq bajarmaslik uchun 4,6 jarima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -5,6; -10,2; -14,8; -19,4; -24; -28,6; -33,2; -37,8; -42,4; -47,0).
VELOPOYGA “GIT” 500 M. T/J (Soniya)	
<i>AYOLLAR</i> maksimal ball 47	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 44.0 soniya 2. 44.5 soniya 	

3. 45.0 soniya
4. 45.5 soniya
5. 46.0 soniya
6. 46.5 soniya
7. 47.0 soniya
8. 47.5 soniya
9. 48.0 soniya
- 10.48.5 soniya

Izoh: - “GIT” 500 m haydash mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg‘ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan;
- har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipedda qatnashishi talab etiladi;
- “GIT” 500 m mashqida texnik tayyorgarlik jihatdan va tasdiqlangan meyorlarga asosan to‘g‘ri bajarilsa maksimal **47,0 ball** belgilanadi. Har bir texnik xatolikka va meyor sonini toliq bajarmaslik uchun **4,6 jarima ball** belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -5,6; -10,2; -14,8; -19,4; -24; -28,6; -33,2; -37,8; -42,4; -47,0).

**“Og‘ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati kafedrasini mudiri**

T.Orazimbetov

**SPORT GIMNASTIKA ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

(maksimal ball – 93)

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

Abiturientlar ko'pkurashning 4 ta snaryadlarida mashqlarni bajarishi shart Erkaklar (erkin mashqlar, dastakli ot, qo'shpoya, turnik) Ayollar (erkin mashqlar, tayanib sakrash, B/p qo'shpoya, yakkacho'p) har bir snaryatda bajargan mashqlari uchun maksimal 23 balldan Erkin mashqlar 24 ballda baholanadi.

ERKAKLAR

MASHQLAR NOMI	BALL
Erkin mashqlar	
1.Yugurib kelib bir oyoqda, ikki oyoqda, ikki oyoqdan ikki oyoqga to'ntarilish;	6 ball
2.Uchib umbaloq oshish;	3 ball
3.Yuqoriga sakrab 360 ⁰ burilish	1 ball
4.Shpagat (ixtiyoriy); kuch bilan tik turish (ixtiyoriy) 2 sek ushlab turish;	3 ball
5.Qo'llarni bukmasdan orqaga umbaloq oshish;	3 ball
6.Rondat-flyak-sal'to;	8 ball
Jami	24 ball
Dastakli ot	
1.Sakrab o'ng (chap) chapga oyoqni aylantirib o'tkazish;	5 ball
2. O'ng oyoqni o'tkazib chalishtirish;	6 ball
3.O'ng oyoqni o'tkazib oyoqni aylantirish;	10 ball
4.Burchak hosil qilib sakrab tushish;	2 ball
Jami	23 ball
Qo'shpoya	
1.Sakrab osilib burchak hosil qilib tebranib chiqish;	5 ball
2.Burchak 2 sek.	3 ball
3.Kuch bilan qo'llarda tik turish (ixtiyoriy);	4 ball
4.Oldinga orqaga tebranib qo'llarga tayanib oldinga tebranib ko'tarilish;	5 ball
5.Orqaga tebranib qo'llarga tik turish 2 sek;	4 ball
6.Oldinga tebranib yonmachasiga sakrab tushish (o'ng, chap)	2 ball
Jami	23 ball
Turnik	
1.Oldinga tebranib siltanib tayanishga chiqish;	10 ball
2.Yoysimon orqaga tebranish;	3 ball
3.Oldinga tebranib burilib qo'llarni ustidan ushlab;	6 ball
4.Oldinga tebranish;	1 ball
5.Orqaga tebranib kerishib sakrab tushish;	3 ball
Jami	23 ball

	Hammasi	93 ball
Ayollar		
Erkin mashqlar		
1.Rondat, flyak, sal'to		7 ball
2.Depsinib oldinga bir oyoqda to'ntarilish, ikki oyoqda, oldinga flyak;		5 ball
3.Uchib umbaloq oshish;		2 ball
4.Bir oyoqda burilib ikkinchisi passé "Sisson" sakrashni bajarish;		3 ball
5.Qadamlab sakrash, Oldinga tebranib sakrab 180 ⁰ burilish, "qaldirg'och" Joyda turib oyoqni "qaychi" 90 ⁰ sakrash		3 ball
6. "Qo'llarda tik turib 540 ⁰ burilish		4 ball
	Jami	24 ball
Yakkacho'p		
1. Yakkacho'pda yonlamacha tayanib turgan holatda depsinib sakrab oyoqni o'tkazib kerib o'tirish;		1 ball
2.Orqaga umbaloq oshib tizzaga cho'qqayib o'tirish ikkinchisi pasda qo'llar yonda;		6 ball
3.Oyoqni orqaga shpagat holatigacha tebratib tayanib turish;		2 ball
4.Bir oyoqni oldinga tebratib "Attityut" bir qo'l oldinda ikkinchisi yuqorida;		2 ball
5.Qadamlab sakrash "Sisson" sakrash;		3 ball
6.Yonga to'ntarilish (koleso);		5 ball
7.Bir oyoqda burilib ikkinchisi passé holatda;		2 ball
8. 2-3 qadam orqaga qo'llar erkin. Rondat sakrab tushish		2 ball
	Jami	23 ball
Tayanib sakrash		
1.Oldinga to'ntarilib sakrash (105 sm balandlik		23 ball
	Jami	23 ball
Baland-past qo'shpoya		
1. Sakrab osilib burchak hosil qilib tebranib chiqish 45 ⁰ ;		8 ball
2.Tayanishdan orqaga aylanish;		6 ball
3.Orqaga siltanib cho'qqayib		7 ball
4. Sakrab 90 ⁰ burilib tushish;		2 ball
	Jami	23 ball
	Hammasi	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.

**“Gimnastika nazariyasi va uslubiati”
kafedra mudiri**

A.K.Eshtayev

**SUZISH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
IXTISOSLIK**

(maksimal ball 93)

O'SMIRLAR UCHUN

Masofa va suzish usullari		Ballar							
		31	29	27	25	23	21	19	17
Erkin usul	50m	23,75	25,00	26,25	27,00	28,00	29,00	30,00	32,00
	100m	52,50	55,75	59,50	1.06,00	1.07,00	1.08,00	1.12,00	1.14,50
	200m	1,56,00	2.03,00	2.11,50	2.20,00	2.27,00	2.34,00	2.42,50	2.55,75
	400m	4.07,00	4.20,00	4.41,00	4.56,50	5.09,00	5.25,00	5.50,00	6.20,00
	800m	8.38,0	9.08,0	9.46,0	10.48,0	11.18,0	12.00,00	12.40,0	13.41,0
	1500m	16.20,00	17.45,0	18.45,0	20.10,0	21.00,0	22.50,0	24.00,0	26.02,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	34,00	36,00	38,00	40,00	42,00	44,00	46,00	48,0
	100m	1.20,00	1.25,0	1.28,00	1.30,75	1.35,00	1.40,00	1.45,00	1.48,0
	200m	3.00,00	3.08,0	3.18,00	3.30,0	3.35,00	3.41,00	3.48,0	3.52,0
	400m	6.35,00	6.46,0	7.05,00	7.26,0	7.30,00	7.38,00	7.47,0	7.56,0
	800m	14.12,00	14.42,0	15.12,0	15.41,0	16.00,0	16.22,0	16.42,0	17.10,0
	1500m	27.02,0	28.02,5	29.02,0	30.02,5	30.32,0	31.02,0	32.02,5	33.10,0
	Brass		31	29	27	25	23	21	19
50m		30,00	32,00	33,75	35,0	36,0	37,5	39,0	42,5
100m		1.06,25	1.10,25	1.15,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.30,0	1.38,0
200m		2.23,50	2.32,0	2.43,50	2.52,0	2.59,50	3.12,0	3.22,50	3.38,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
50m		44,0	46,0	48,0	51,0	53,0	54,5	56,0	57,5
100m		1.42,0	1.46,0	1.50,0	1.55,5	2.00,0	2.02,0	2.05,0	2.08,0
200m	3.45,0	3.55,0	4.04,0	4.12,5	4.18,0	4.22,0	4.28,0	4.34,0	
Delfin		31	29	27	25	23	21	19	17
	50m	25,75	27,50	29,0	30,0	31,0	32,5	34,0	36,5
	100m	56,75	1.01,25	1.06,0	1.10,0	1.12,0	1.18,0	1.22,0	1.27,0
	200m	2.07,0	2.15,0	2.24,50	2.35,0	2.40,0	2.50,0	3.01,0	3.14,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	38,0	39,0	41,0	44,0	45,5	47,0	49,0	52,0
	100m	1.30,0	1.32,0	1.37,0	1.41,0	1.44,0	1.48,0	1.51,0	1.55,0
	200m	3.19,0	3.25,0	3.35,0	3.48,0	3.52,0	3.56,0	4.00,0	4.05,0
Chalqancha usulida		31	29	27	25	23	21	19	17
	50m	27,35	29,0	31,0	32,0	33,0	34,50	36,50	39,0
	100m	59,0	1.02,50	1.07,00	1.12,0	1.14,50	1.18,0	1.23,0	1.29,75
	200m	2.09,0	2.17,0	2.24,50	2.35,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.14,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	40,0	42,0	44,0	47,0	48,0	50,0	52,50	54,00
	100m	1.32,0	1.35,50	1.40,0	1.46,5	1.50,0	1.54,0	1.58,0	2.02,0
	200m	3.20,0	3.28,0	3.41,0	3.51,0	3.58,0	4.04,0	4.14,0	4.25,0
Aralash suzish usulida		31	29	27	25	23	21	19	17
	200m	2.11,0	2.18,0	2.30,50	2.38,0	2.44,0	2.56,0	3.08,0	3.20,5
	400m	4.41,0	4.57,0	5.18,0	5.40,0	5.52,0	6.20,0	6.40,0	5.38,5
		15	13	11	9	7	5	3	1
	200m	3.26,0	3.33,0	3.42,0	3.50,5	3.55,0	4.00,0	4.08,0	4.18,0
400m	6.35,0	7.35,0	7.48,0	8.02,0	8.12,0	8.22,0	8.31,0	8.52,0	

*Eslatma: Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega.
Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi*

QIZLAR UCHUN

Masofa va suzish usullari		Ballar							
		31	29	27	25	23	21	19	17
Erkin usul	50m	26,60	28,0	30,0	31,50	32,50	33,50	35,0	36,5
	100m	59,25	1.02,75	1.07,50	1.13,30	1.15,0	1.21,0	1.23,0	1.25,0
	200m	2.09,50	2.17,0	2.24,50	2.40,0	2.48,0	2.58,0	3.07,0	3.15,0
	400m	4.33,50	4.47,50	5.08,0	5.43,0	6.00,0	6.27,0	6.42,0	6.58,0
	800m	9.22,0	9.54,0	10.30,0	11.58,0	12.30,0	13.31,0	14.00,0	14.40,0
	1500m	18.00,0	19.10,0	20.43,0	23.07,0	24.50,0	26.30,0	27.30,0	28.30,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	38,0	40,50	42,0	44,0	46,0	48,0	50,50	53,0
	100m	1.28,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.45,0	1.50,0	1.55,0	2.00,0
	200m	3.21,0	3.29,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.54,0	4.09,0	4.22,0
	400m	7.18,0	7.38,0	7.48,0	7.58,0	8.21,0	8.32,0	8.49,0	9.03,0
	800m	15.16,0	16.16,0	16.50,0	17.20,0	17.50,0	18.16,0	18.46,0	19.25,0
	1500m	29.30,0	30.37,0	31.32,0	32.15,0	33.00,0	33.58,0	34.42,0	35.50,0
	Brass		31	29	27	25	23	21	19
50m		34,00	35,50	39,00	41,0	43,0	45,0	47,0	48,5
100m		1.14,75	1.18,75	1.24,0	1.31,5	1.38,0	1.43,5	1.48,0	1.54,0
200m		2.39,0	2.50,0	3.00,0	3.18,0	3.25,0	3.43,0	3.52,0	4.02,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
50m		50,0	52,50	54,0	55,5	57,0	58,5	1.02,50	1.06,0
100m		2.00,0	2.08,0	2.10,0	2.12,0	2.14,0	2.16,0	2.18,0	2.22,0
200m	4.10,0	4.20,0	4.28,0	4.35,0	4.44,0	4.50,0	4.55,0	5.02,0	
Delfin		31	29	27	25	23	21	19	17
	50m	28,85	31,00	33,25	34,50	35,5	37,50	39,0	40,5
	100m	1.03,75	1.07,25	1.13,0	1.21,0	1.26,0	1.32,0	1.34,0	1.38,0
	200m	2.21,0	2.29,0	2.38,0	2.59,0	3.12,0	3.22,0	3.28,0	3.33,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	42,0	44,50	46,0	47,5	49,0	52,5	54,50	57,0
	100m	1.40,0	1.44,0	1.45,5	1.47,0	1.48,5	2.00,0	2.03,0	2.07,0
200m	3.40,0	3.49,0	3.58,0	4.08,0	4.14,0	4.20,0	4.25,0	4.32,0	
Chalqancha usulda		31	29	27	25	23	21	19	17
	50m	30,70	32,40	34,0	35,5	37,0	39,5	42,0	44,5
	100m	1.06,5	1.10,0	1.15,0	1.23,0	1.28,0	1.33,0	1.36,0	1.40,0
	200m	2.22,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.05,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	50m	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	1.00,0
	100m	1.43,5	1.47,0	1.52,0	1.58,0	2.00,0	2.05,0	2.10,0	2.16,0
200m	3.45,0	3.54,0	4.00,0	4.10,0	4.20,0	4.30,0	4.39,0	4.50,0	
Aralash suzish usulda		31	29	27	25	23	21	19	17
	200m	2.26,0	2.34,0	2.40,0	2.43,0	3.03,0	3.29,0	3.33,0	3.42,0
	400m	5.08,0	5.25,0	5.48,0	6.30,0	7.00,0	7.23,0	7.40,0	7.58,0
		15	13	11	9	7	5	3	1
	200m	3.50,0	3.58,0	4.04,0	4.12,0	4.20,0	4.28,0	4.34,0	4.42,0
400m	8.10,0	8.24,00	8.45,0	8.58,0	9.12,0	9.24,0	9.35,0	9.50,0	

Eslatma: Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi

200 metrga aralash usulda suzish vaqti (maksimal ball – 31)

O'smirlar

Masofa va suzish usullari	Ballar							
	31	30	29	28	27	26	25	24
Aralash suzish usulda 200 m	2.11,00	2.15,00	2.18,00	2.24,00	2.28,00	2.30,00	2.35,00	2.40,00
	23	22	21	20	19	18	17	16
	2.45,00	2.50,00	2.55,00	3.00,00	3.05,00	3.10,00	3.15,00	3.20,00
	15	14	13	12	11	10	9	8
	3.25,00	3.30,00	3.32,00	3.35,00	3.38,00	3.40,00	3.42,00	3.45,00
	7	6	5	4	3	2	1	
	3.48,00	3.51,00	3.55,00	3.59,00	4.02,00	4.05,00	4.08,00	

Qizlar

Masofa va suzish usullari	Ballar							
	31	30	29	28	27	26	25	24
Aralash suzish usulda 200m	2.26,00	2.30,00	2.34,00	2.38,00	2.42,00	2.46,00	2.50,00	2.54,00
	23	22	21	20	19	18	17	16
	2.58,00	3.03,00	3.05,00	3.08,00	3.10,00	3.12,00	3.15,00	3.18,00
	15	14	13	12	11	10	9	8
	3.21,00	3.25,00	3.29,00	3.33,00	3.38,00	3.42,00	3.46,00	3.50,00
	7	6	5	4	3	2	1	
	3.54,00	3.58,00	4.05,00	4.10,00	4.15,00	4.20,00	4.25,00	

**200m masofaga aralash suzish usulida texnikani baholash (o'smirlar va qizlar)
(maksimal ball – 31)**

Texnika	Ball	31- ball – start, burilish va masofani suzib o'tish texnikasiga ball qo'yiladi.
Start	3	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	2	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.
Kokrakda krol burilish	2	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi

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

*Birinchi ustunda, qavs ichida maksimal ball ko'rsatib qo'yilgan

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2021-2022 o'quv yili
uchun Yengil atletika ixtisosligi bo'yicha Kasbiy (ijodiy) imtihon me'yorlari
(Tanlangan tur bo'yicha – 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	11,14	22,24	49,80	1:55,0	3:57,0	8:30,0
88	11,24	22,44	50,44	1:56,3	4:01,4	8:39,6
83	11,34	22,64	51,08	1:57,6	4:05,8	8:49,2
78	11,44	22,84	51,72	1:58,9	4:10,2	8:58,8
72	11,54	23,04	52,36	2:00,2	4:14,6	9:08,4
68	11,64	23,24	53,00	2:01,5	4:19,0	9:18,0
64	11,74	23,44	53,64	2:02,8	4:23,4	9:27,6
60	11,84	23,64	54,28	2:04,1	4:27,8	9:37,2
57	11,94	23,84	54,92	2:05,4	4:32,2	9:46,8
54	12,04	24,04	55,56	2:06,7	4:36,6	9:56,4
51	12,14	24,24	56,20	2:08,0	4:41,0	10:06,0
48	12,24	24,44	56,84	2:09,3	4:45,4	10:15,6
45	12,34	24,74	57,14	2:10,6	4:49,8	10:25,2
42	12,44	24,92	57,44	2:11,4	4:52,0	10:30,0
40	12,49	25,10	57,74	2:12,2	4:54,2	10:34,8
38	12,54	25,28	58,04	2:13,0	4:56,4	10:39,6
36	12,59	25,46	58,34	2:13,8	4:58,6	10:44,4
34	12,64	25,64	58,64	2:14,6	5:00,8	10:49,2
32	12,69	25,82	58,94	2:15,4	5:03,0	10:54,0
30	12,74	26,00	59,24	2:16,2	5:05,2	10:58,8
28	12,79	26,18	59,64	2:17,0	5:07,4	11:03,6
26	12,84	26,36	1:00,4	2:17,8	5:09,6	11:08,4
24	12,89	26,54	1:00,8	2:18,6	5:11,8	11:13,2
22	12,94	26,72	1:01,2	2:19,4	5:14,0	11:18,0
20	12,99	26,83	1:01,6	2:20,2	5:16,2	11:22,8
18	13,04	26,94	1:02,0	2:21,0	5:18,4	11:27,6
16	13,09	27,05	1:02,4	2:21,8	5:20,6	11:32,4
14	13,14	27,16	1:02,8	2:22,6	5:22,8	11:37,2
12	13,19	27,27	1:03,1	2:23,4	5:25,0	11:42,0
10	13,24	27,38	1:03,4	2:24,2	5:27,2	11:46,8
8	13,29	27,49	1:03,6	2:25,0	5:29,4	11:51,6
7	13,34	27,60	1:03,9	2:25,8	5:31,6	11:56,4
6	13,39	27,71	1:04,1	2:26,6	5:33,8	12:01,2
5	13,44	27,82	1:04,4	2:27,4	5:36,0	12:06,0
4	13,49	27,93	1:04,7	2:28,2	5:38,2	12:10,8
3	13,54	28,04	1:05,2	2:29,0	5:40,4	12:15,6
2	13,59	28,24	1:06,0	2:30,2	5:42,6	12:20,4
1	+13,60	+28,25	+1:06,0	+2:30,2	+5:42,6	+12:20,4

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.)	Uzunlik ka sakrash (m.sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)
93	09:25,0	15,25	55,65	21:45,0	7,10	15,10
88	09:35,0	15,34	56,05	21:55,0	7,00	15,00
83	09:45,0	15,43	56,45	22:05,0	6,90	14,90
78	09:55,0	15,52	56,85	22:15,0	6,80	14,80
72	10:05,0	15,61	57,25	22:25,0	6,70	14,70
68	10:15,0	15,70	57,65	22:35,0	6,60	14,60
64	10:25,0	15,79	58,05	22:45,0	6,50	14,50
60	10:35,0	15,88	58,45	22:55,0	6,40	14,40
57	10:45,0	15,97	58,85	23:05,0	6,30	14,30
54	10:55,0	16,06	59,25	23:15,0	6,20	14,20
51	11:05,0	16,15	59,65	23:25,0	6,10	14,10
48	11:15,0	16,24	1:00,0	23:35,0	6,00	14,00
45	11:22,0	16,33	1:00,4	23:45,0	5,90	13,90
42	11:29,0	16,42	1:00,8	23:55,0	5,85	13,80
40	11:36,0	16,51	1:01,3	24:05,0	5,80	13,70
38	11:43,0	16,60	1:01,7	24:15,0	5,75	13,60
36	11:50,0	16,69	1:02,1	24:25,0	5,70	13,50
34	11:57,0	16,78	1:02,5	24:35,0	5,65	13,40
32	12:04,0	16,87	1:02,9	24:45,0	5,60	13,30
30	12:11,0	16,96	1:03,3	24:55,0	5,55	13,20
28	12:18,0	17,05	1:03,7	25:05,0	5,50	13,10
26	12:25,0	17,14	1:04,1	25:15,0	5,45	13,00
24	12:32,0	17,23	1:04,5	25:25,0	5,40	12,90
22	12:39,0	17,32	1:04,9	25:35,0	5,35	12,80
20	12:46,0	17,41	1:05,3	25:45,0	5,30	12,70
18	12:53,0	17,50	1:05,7	25:55,0	5,25	12,60
16	12:59,0	17,59	1:06,1	26:05,0	5,20	12,50
14	13:05,0	17,68	1:06,5	26:15,0	5,15	12,40
12	13:11,0	17,77	1:06,9	26:25,0	5,10	12,30
10	13:17,0	17,86	1:07,3	26:35,0	5,05	12,20
8	13:23,0	17,95	1:07,7	26:45,0	5,00	12,10
7	13:29,0	18,04	1:08,1	26:55,0	4,95	12,00
6	13:35,0	18,13	1:08,5	27:05,0	4,90	11,90
5	13:41,0	18,22	1:08,9	27:15,0	4,85	11,80
4	13:47,0	18,31	1:09,3	27:25,0	4,80	11,70
3	13:53,0	18,40	1:09,7	27:35,0	4,75	11,60
2	13:59,0	18,74	1:10,1	28:00,0	4,70	11,40
1	+13:59,0	+18,74	+1:10,1	+28:00,0	-4,70	-11,40

Ball	Baland-likka sakrash (m.sm)	Langarcho'pga tayanib sakrash (m.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	4,00	16,50	48,00	63,00	64,00
88	1,98	3,95	16,25	47,00	61,50	62,75
83	1,96	3,90	16,00	46,00	60,00	61,50
78	1,94	3,85	15,75	45,00	58,50	60,25
72	1,92	3,80	15,50	44,00	57,00	59,00
68	1,90	3,75	15,30	43,50	55,50	57,75
64	1,88	3,70	15,10	43,00	54,00	56,50
60	1,86	3,65	14,90	42,50	52,50	55,25
57	1,84	3,60	14,70	42,00	51,00	54,00
54	1,82	3,55	14,50	41,50	49,50	53,00
51	1,80	3,50	14,30	41,00	48,00	52,00
48	1,78	3,45	14,10	40,50	46,50	51,00
45	1,76	3,40	13,90	40,00	45,00	50,00
42	1,73	3,35	13,70	39,50	44,50	49,00
40	1,72	3,30	13,50	39,00	44,00	48,50
38	1,70	3,25	13,30	38,50	43,50	48,00
36	1,68	3,20	13,10	38,00	43,00	47,50
34	1,66	3,15	12,90	37,50	42,50	47,00
32	1,64	3,10	12,70	37,00	42,00	46,50
30	1,62	3,05	12,50	36,50	41,50	46,00
28	1,60	3,02	12,30	36,00	41,00	45,50
26	1,58	2,99	12,15	35,50	40,50	45,00
24	1,56	2,96	12,00	35,00	40,00	44,50
22	1,54	2,93	11,85	34,50	39,50	44,00
20	1,52	2,90	11,70	34,00	39,00	43,50
18	1,51	2,87	11,55	33,50	38,50	43,00
16	1,50	2,84	11,40	33,00	38,00	42,50
14	1,49	2,81	11,25	32,50	37,50	42,00
12	1,48	2,78	11,10	32,00	37,00	41,50
10	1,47	2,75	10,95	31,50	36,50	41,00
8	1,46	2,72	10,80	31,00	36,00	40,50
7	1,45	2,69	10,65	30,50	35,50	40,00
6	1,44	2,66	10,50	30,00	35,00	39,50
5	1,43	2,63	10,35	29,50	34,50	39,00
4	1,42	2,60	10,20	29,00	34,00	38,50
3	1,41	2,57	10,05	28,50	33,50	38,00
2	1,40	2,54	9,90	28,00	33,00	37,50
1	-1,40	-2,54	-9,90	-28,00	-33,00	-37,50

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

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2021-2022 o'quv yili
uchun Yengil atletika ixtisosligi bo'yicha Kasbiy (ijodiy) imtihon me'yorlari
(Tanlangan tur bo'yicha – 93 ball)**

Ayolar 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	2:14,0	4:35,0	09:52,0
88	12,60	25,64	57,70	2:15,8	4:37,5	09:59,0
83	12,70	25,84	58,10	2:17,6	4:40,0	10:06,0
78	12,80	26,04	58,50	2:19,4	4:42,5	10:13,0
72	12,90	26,24	58,90	2:21,2	4:45,0	10:20,0
68	13,00	26,44	59,30	2:23,0	4:47,5	10:27,0
64	13,10	26,64	59,70	2:24,8	4:50,0	10:34,0
60	13,20	26,84	1:00,1	2:26,6	4:52,5	10:41,0
57	13,30	27,04	1:00,5	2:28,4	4:55,0	10:48,0
54	13,40	27,24	1:00,9	2:30,2	4:57,5	10:55,0
51	13,50	27,44	1:01,3	2:32,0	5:00,0	11:02,0
48	13,60	27,64	1:01,7	2:33,8	5:02,5	11:09,0
45	13,70	27,84	1:02,1	2:34,2	5:05,0	11:16,0
42	13,80	28,04	1:02,5	2:34,6	5:07,5	11:23,0
40	13,90	28,24	1:02,9	2:35,0	5:10,0	11:30,0
38	14,00	28,44	1:03,3	2:35,4	5:12,5	11:37,0
36	14,10	28,64	1:03,7	2:35,8	5:15,0	11:44,0
34	14,20	28,84	1:04,1	2:36,2	5:17,5	11:51,0
32	14,30	29,04	1:04,5	2:36,6	5:20,0	11:58,0
30	14,40	29,24	1:04,9	2:37,0	5:22,5	12:05,0
28	14,50	29,44	1:05,3	2:37,4	5:25,0	12:12,0
26	14,60	29,64	1:05,7	2:37,8	5:27,5	12:19,0
24	14,70	29,84	1:06,1	2:38,2	5:30,0	12:26,0
22	14,80	30,14	1:06,5	2:38,6	5:32,5	12:33,0
20	14,90	30,44	1:06,9	2:39,0	5:35,0	12:40,0
18	15,00	30,74	1:07,3	2:39,4	5:37,5	12:47,0
16	15,10	31,04	1:07,7	2:39,8	5:40,0	12:54,0
14	15,20	31,34	1:08,1	2:40,2	5:42,5	13:01,0
12	15,30	31,64	1:08,5	2:40,6	5:45,0	13:08,0
10	15,40	31,94	1:08,9	2:41,0	5:47,5	13:15,0
8	15,50	32,24	1:09,3	2:41,4	5:50,0	13:22,0
7	15,60	32,54	1:09,7	2:41,8	5:52,5	13:29,0
6	15,70	32,84	1:10,1	2:42,2	5:55,0	13:36,0
5	15,80	33,14	1:10,5	2:42,6	5:57,5	13:43,0
4	15,90	33,44	1:10,9	2:43,0	6:00,0	13:50,0
3	16,00	33,74	1:11,3	2:43,4	6:02,5	13:57,0
2	16,10	34,04	1:11,7	2:43,8	6:05,0	14:04,0
1	+16,10	+34,04	+1:11,7	+2:43,8	+6:05,0	+14:04,0

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	25:30,0	5,90	12,70
88	11:25,0	15,34	1:04,9	25:45,0	5,85	12,60
83	11:35,0	15,44	1:05,7	26:00,0	5,80	12,50
78	11:45,0	15,54	1:06,4	26:15,0	5,75	12,40
72	11:55,0	15,64	1:07,1	26:30,0	5,70	12,30
68	12:05,0	15,74	1:07,9	26:45,0	5,65	12,20
64	12:15,0	15,84	1:08,6	27:00,0	5,60	12,10
60	12:25,0	15,94	1:09,4	27:15,0	5,55	12,00
57	12:35,0	16,04	1:10,2	27:30,0	5,50	11,90
54	12:45,0	16,14	1:10,9	27:45,0	5,45	11,80
51	12:55,0	16,24	1:11,7	28:00,0	5,40	11,70
48	13:05,0	16,34	1:12,4	28:15,0	5,35	11,60
45	13:15,0	16,44	1:13,2	28:30,0	5,30	11,50
42	13:27,0	16,58	1:13,9	28:45,0	5,25	11,40
40	13:39,0	16,72	1:14,7	29:00,0	5,20	11,30
38	13:51,0	16,86	1:15,4	29:15,0	5,15	11,20
36	14:03,0	17,00	1:16,2	29:30,0	5,10	11,10
34	14:15,0	17,14	1:16,9	29:45,0	5,05	11,00
32	14:27,0	17,28	1:17,7	30:00,0	5,00	10,90
30	14:39,0	17,42	1:18,4	30:15,0	4,95	10,80
28	14:51,0	17,56	1:19,2	30:30,0	4,90	10,70
26	15:03,0	17,70	1:19,9	30:45,0	4,85	10,60
24	15:15,0	17,84	1:20,7	31:00,0	4,80	10,50
22	15:27,0	17,98	1:21,4	31:15,0	4,75	10,40
20	15:39,0	18,12	1:22,2	31:30,0	4,70	10,30
18	15:51,0	18,26	1:22,9	31:45,0	4,65	10,20
16	16:03,0	18,40	1:23,7	32:00,0	4,60	10,10
14	16:15,0	18,54	1:24,4	32:15,0	4,55	10,00
12	16:27,0	18,68	1:25,2	32:30,0	4,50	9,90
10	16:39,0	18,82	1:25,9	32:45,0	4,45	9,80
8	16:51,0	18,96	1:26,7	33:00,0	4,40	9,70
7	17:03,0	19,10	1:27,4	33:15,0	4,35	9,60
6	17:15,0	19,24	1:28,2	33:30,0	4,30	9,50
5	17:27,0	19,38	1:28,9	33:45,0	4,25	9,40
4	17:39,0	19,52	1:29,6	34:00,0	4,20	9,30
3	17:51,0	19,66	1:30,4	34:15,0	4,15	9,20
2	18:15,0	19,94	1:31,9	34:45,0	4,05	9,00
1	+18:15,0	+19,94	+1:31,9	+34:45,0	-4,05	-9,00

Ball	Balandlikka sakrash (m.sm)	Langarcho'pga tayanib sakrash (m.sm)	Yadro itqitish (m.sm) 4 kg	Disk uloqtirish (m.sm) 1 kg	Bosqon uloqtirish (m.sm) 4 kg	Nayza uloqtirish (m.sm) 600 gr
93	1,70	3,30	14,00	46,00	47,00	45,00
88	1,68	3,27	13,84	45,00	46,00	44,30
83	1,66	3,24	13,68	44,00	45,00	43,60
78	1,64	3,21	13,52	43,00	44,00	42,90
72	1,62	3,18	13,36	42,00	43,00	42,20
68	1,60	3,15	13,20	41,00	42,00	41,50
64	1,58	3,12	13,04	40,00	41,00	40,80
60	1,56	3,09	12,88	39,00	40,00	40,10
57	1,54	3,06	12,72	38,00	39,00	39,40
54	1,52	3,03	12,56	37,00	38,50	38,70
51	1,50	3,00	12,40	36,50	38,00	38,00
48	1,48	2,97	12,24	36,00	37,50	37,30
45	1,46	2,94	12,08	35,50	37,00	36,60
42	1,45	2,91	11,92	35,00	36,50	35,90
40	1,44	2,88	11,76	34,50	36,00	35,20
38	1,43	2,85	11,60	34,00	35,50	34,50
36	1,42	2,82	11,44	33,50	35,00	33,80
34	1,41	2,79	11,28	33,00	34,50	33,10
32	1,40	2,76	11,12	32,50	34,00	32,40
30	1,39	2,73	10,96	32,00	33,50	31,70
28	1,38	2,70	10,80	31,50	33,00	31,00
26	1,37	2,67	10,64	31,00	32,50	30,30
24	1,36	2,64	10,48	30,50	32,00	29,60
22	1,35	2,61	10,32	30,00	31,50	28,90
20	1,34	2,58	10,16	29,50	31,00	28,20
18	1,33	2,55	10,00	29,00	30,50	27,65
16	1,32	2,50	9,80	28,50	30,00	27,10
14	1,31	2,45	9,60	28,00	29,50	26,55
12	1,30	2,40	9,40	27,50	29,00	26,00
10	1,29	2,35	9,20	27,00	28,50	25,45
8	1,28	2,30	9,00	26,50	28,00	24,90
7	1,27	2,25	8,80	26,00	27,50	24,35
6	1,26	2,20	8,60	25,50	27,00	23,80
5	1,25	2,15	8,40	25,00	26,50	23,25
4	1,24	2,10	8,20	24,50	26,00	22,70
3	1,23	2,05	8,00	24,00	25,50	22,15
2	1,21	1,95	7,60	23,00	24,50	21,60
1	-1,21	-1,95	-7,60	-23,00	-24,50	-21,60

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

Gandbol ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball - 93 ball

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. Aniqlikka 5 marta to'p uzatish (marta). Imtixon topshiruvchi darvoza oldidagi yuza chiziqda 5 ta to'p bilan turadi. Maydon markazining ikki yon chizig'ida 3 tadan yordamchilar joylashadilar. Imtixon qabul qiluvchining signalidan so'ng, yordamchilardan biri maydon markazidan qarama-qarshi yo'nalishda tez yuguradi. Darvoza oldidagi yuza chiziqda turgan to'pli o'yinchi uch qadamdan so'ng to'pni yugurayotgan o'yinchiga tez va aniq yetkazib berishi kerak. Bunda to'p uzatish texnikasining to'g'riligiga va aniqligiga e'tibor qaratiladi. 5 ta to'p uzatilgandan so'ng, aniq va to'g'ri uzatilgan to'plar soni hisoblanadi. Agar yugurayotgan abituriyent to'pni ilish uchun						<p>5 aniq to'p uzatish – 35 ball 4 aniq to'p uzatish – 30 ball 3 aniq to'p uzatish – 25 ball 2 aniq to'p uzatish – 10 ball 1 aniq to'p uzatish – 5 ball 0 aniq to'p uzatish – 0 ball</p>					

<p>tezligini o`zgartirsa, to`xtab ilsa yoki sakrab ilsa natija xisobga olinmaydi. (Qizlar mashqni darvozabonni cheklovchi chiziq ustidan boshlaydilar) Baholash mezon - 35 ball.</p>	
<p>3. Darvozaning yuqori va pastki burchaklariga 40x40 sm li nishonlar o`rnatiladi va har bir burchakdagi nishonga 40 soniya ichida 12 metrli masofadan 3 qadam qilinib, 9 metrdan to`p otish tayangan holda bajariladi. Har bir burchakka 2 tadan umumiy 8 ta to`p otiladi. Gandbol to`pida mo`ljalga tekkazilgan to`plarning umumiy miqdori hisobga olinadi. To`p otish texnikasidagi xatolik va qadam tashlashdagi xatolik uchun natija hisobga olinmaydi. Belgilangan vaqtdan keyin otilgan to`plar inobatga olinmaydi. Baholash mezon - 35 ball.</p>	<p>8 aniq tegsa 35 ball 7 aniq tegsa 30 ball 6 aniq tegsa 25 ball 5 aniq tegsa 20 ball 4 aniq tegsa 15 ball 3 aniq tegsa 10 ball 2 aniq tegsa 5 ball 1 aniq tegsa 0 ball</p>

Kafedra mudiri:

Sh.F.Tulaganov

**Qilichbozlik ixtisosligi bo'yicha kirish imtixonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(maksimal ball –93)**

1. 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 12ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 1,2 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) siljishlardavomidajangovarturishholatinisaqlayolmaslik, oyoqlarnitizzadantekislash
- 6) tanani oldinga orqaga tebratish
- 7) hamlada — orqaga oyoq bukilgan
- 8) hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'yilish
- 9) hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish
- 10) hujumlarning yakunlovchi fazasidatezlanishning yo'qligi

2. Nishonga sanchish (zarba)larni namoyish qilish

Yaqin masofadan joyida turib sanchish, o'rta masofadan hamla bilan sanchish, uzoq masofadan qadam bosib hamla bilan nishonga sanchish (zarba) (aniqlik va bajarish texnikasi baxolanadi) - 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) yelka kamari va qo'l mushaklarining ortiqcha kuchlanishi;
- 2) sanchishni bajarishdan oldin va o'shapaytdatananini egilish;
- 3) qilichni to'griga yuborishdan oldin qo'lni o'ziga bukish;
- 4) sanchish(zarba) vaqtida qo'lni oxirigacha cho'zmaslik;
- 5) tanani haddan tashqari oldinga engashtirib, qo'lni oxirigacha cho'zmaslik;
- 6) hamlatugaganidanso'ngsanchish(zarba)ni amalga oshirish;
- 7) hamlada qurollangan qo'ldan oldin oyoq bilan harakat qilish;
- 8) hamlanibajarishvasanchish(zarba)paytidatezlanishning yo'qligi;
- 9) turli masofalar va qurolning dastlabki holatidan mo'ljalga sanchish(zarba)ni noaniq bajarilganligi uchun.
- 10) tezlik bilan sanchish(zarba)ni bajarganda qurollangan qo'lni mo'ljalga qarab nazoratsiz "tashlab yuborish"

3. Raqib bilan oddiy va murakkab hujumlarni namoyish qilish

Batman, ichki sektorga hamla bilan sanchish, batman, hamla bilan niqobga zarba berish. Ichki sektorga ikki marta o'tkazish bilan—to'g'riga fint bilan xujum. Niqobga zarba berish, chap tomonga fint (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'rqanligi 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 bajarishdahaarakatstrukturisiningbuzilishi;
- 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

4. Raqib bilan himoya-javob harakatlarini namoyish qilish

4-himoya va to'g'ridan sanchish (zarba) bilan javob, to'g'ridan sanchish bilan 6-aylanma himoya(joyida turib), 5- himoya, niqobga zarba bilan javob (joyida turib) –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.

5. Erkin jang.

Razvedka harakatlari, aldash harakatlari, masofali manyovr, hujum harakatlari, mudofa harakatlari, qarshi hujum.

Erkin jang harakatlarining hamma texnik va taktik usullarini namoyish qilganlik, himoyada, hujumda aniq va o'z vaqtida harakat kilganlik uchun — **maksimal 27 ball.**

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

- 1) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar-2ball.
- 2) hujurn va himoya harakatlarini bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar -2ball
- 3) taktik harakatlarni bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar – 2 ball
- 4) qilichbozlik texnikasidagi xatoliklar – 2 ball
- 5) tayyorgarlik va manevrlik harakatlarini qo'llanilmasligi- 3 ball.
- 6) taktik harakatlarni bajarishdagi xatoliklar – 4 ball.
 - 7) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi qo'pol xatoliklar – 4 ball.
 - 8) taktik fikrlarning yo'qligi –4 ball.
 - 9) hujum va himoya harakatlarini bajarishdagi qo'pol xatoliklar-4 ball.

**Boks, qilichbozlik
nazariyasi va uslubi
kafedrasi mudiri v.v.b.:**

Yu.V.Serebryakov

**2021/2022 O‘QUV YILI UCHUN OG‘IR ATLETIKA IXTISOSLIGIDAN KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
ME‘YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI** (Ixtisoslik, erkaklar va ayollar) **Maksimal ball – 93**

DAST KO‘TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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‘l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlanmasligi; 8. shtanga ostiga o‘tirishda qayd qilishda qo‘llar (tirsak bo‘g‘imi) bukilib qolsa; 9. shtanga ostiga o‘tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani oldinga yoki orqaga tushib ketishi.
<p>Izoh: - shtangani og‘irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan: dast ko‘tarishda 105% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan mashq texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilsa maksimal 43,0 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun 17,0 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; -17). - mashqni bajarish jarayoni uchun 26,0 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo‘l qo‘yilgani uchun 2,6 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,6; -5,2; -7,8; -10,4; -13,0; -15,6; -18,2; -20,8; -23,4; -26,0).</p>	

KO'KRAKKA KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 yoki orqaga sakrash; 7. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar son bilan tutashsa; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani tushib ketishi; 9. yakuniy qayd qilishda oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.
<p>Изох: - siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan 120% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 24,0 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat va mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 12,0 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; -12,0).</p>	
KO'KRAKDAN SILTAB KO'TARISH	
<ol style="list-style-type: none"> 1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. shtanga yelka va o'mrov suyagida turmasligi; 3. tik holatda tizza bo'g'imlarini builib 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; 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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; 9. oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.	6. sporthining 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 (tisak bo'g'imi) bukilib turishi; 9. stangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon);
<p>Izoh: -siltab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan 120% hisobida belgilanadi. -abituriyent tomonidan ko'krakdan siltab ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 26,0 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat va mashqni bajarish jarayoni uchun 13,0 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).</p>	

“Og‘ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri

T.Orazimbetov

**ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING
ME`YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
IXTISOSLIK (maksimal ball – 93)**

**Akademik eshkak eshuvchilar uchun (A-1) va Baydarkada eshkak eshuvchilar
uchun (K-1)**

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

Kanoeda eshkak eshuvchilar uchun (C-1)

200 m	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0
	A	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5
	A	51,5	52,0	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	50,0	50,5	51,0	51,5	52,0	52,5	53,0
	A	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	58,0
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	53,5	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5
	A	58,5	59,0	59,5	1:00,0	1:00,5	1:01,0	1:01,5
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	57,0	57,5	58,0	58,5	59,0	59,5	1:00,0
A	1:02,0	1:02,5	1:03,0	1:03,5	1:04,0	1:04,5	1:05,0	
500 m	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	1:58,0	1:58,5	1:59,0	1:59,5	2:00,0	2:00,5	2:01,0
	A	2:08,0	2:08,5	2:09,0	2:09,5	2:10,0	2:10,5	2:11,0
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	2:01,5	2:02,0	2:02,5	2:03,0	2:03,5	2:04,0	2:04,5
	A	2:11,5	2:12,0	2:12,5	2:13,0	2:13,5	2:14,0	2:14,5
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	2:05,0	2:05,5	2:06,0	2:06,5	2:07,0	2:07,5	2:08,0
	A	2:15,0	2:15,5	2:16,0	2:16,5	2:17,0	2:17,5	2:18,0
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	2:08,5	2:09,0	2:09,5	2:10,0	2:10,5	2:11,0	2:11,5
	A	2:18,5	2:19,0	2:19,5	2:20,0	2:20,5	2:21,0	2:21,5
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	2:12,0	2:12,5	2:13,0	2:13,5	2:14,0	2:14,5	2:15,0
A	2:22,0	2:22,5	2:23,0	2:23,5	2:24,0	2:24,5	2:25,0	
Ob-havo sharoitlarini hisobga olib ekspert bahosi 23- ballgacha texnikaga								

Suv slalomida eshkak eshuvchilar uchun (K-1, C-1)

100 m	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0
	A	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5
	A	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0	46,5
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	37,0	37,5	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0
	A	47,0	47,5	48,0	49,0	50,0	51,0	52,0
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	43,0	44,0	45,0	46,0	46,5	47,0	47,5
	A	53,0	54,0	55,0	56,0	56,5	57,0	57,5
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0
A	58,0	58,5	59,0	59,5	1,00,0	1,00,5	1,00,1	
200 m	Ball	35	34	33	32	31	30	29
	E	1:05,0	1:05,5	1:06,0	1:06,5	1:07,0	1:07,5	1:08,0
	A	2:15,0	2:15,5	2:16,0	2:16,5	2:17,0	2:17,5	2:18,0
	Ball	28	27	26	25	24	23	22
	E	1:08,5	1:09,0	1:09,5	1:10,0	1:10,5	1:11,0	1:11,5
	A	2:18,5	2:19,0	2:19,5	2:20,0	2:20,5	2:21,0	2:21,5
	Ball	21	20	19	18	17	16	15
	E	1:12,0	1:12,5	1:13,0	1:13,5	1:14,0	1:15,0	1:16,0
	A	2:22,0	2:22,5	2:23,0	2:23,5	2:24,0	2:25,0	2:26,0
	Ball	14	13	12	11	10	9	8
	E	1:17,0	1:18,0	1:19,0	1:20,0	1:20,5	1:21,0	1:21,5
	A	2:27,0	2:28,0	2:29,0	2:30,0	2:30,5	2:31,0	2:31,5
	Ball	7	6	5	4	3	2	1
	E	1:22,0	1:22,5	1:23,0	1:23,5	1:24,0	1:24,5	1:25,0
A	2:32,0	2:32,5	2:33,0	2:33,5	2:34,0	2:34,5	2:35,0	
Ob-havo sharoitlarini hisobga olib ekspert bahosi 23- ballgacha texnikaga								

IZOH:

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

Tennis ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball – 93 ball

Ikkita to'p oshirish maydonchalariga 5 marotabadan to'p oshirish. To'p oshirish maydonchalarida o'rnatilgan 4 nishonga (1,5m x 1,5 m) to'pni tushirish. (nishonni abituriyent tanlaydi)			Maydon orqa chizig'ining ikki burchaglariga yaqin o'rnatilgan nishonlarga (1,5m x 1,5m), yerdan sapchagan to'pni 5 marotabadan o'ng va chap tamondan navbatma-navbat yuborish.			Maydon orqa chizig'ining ikki burchaglariga yaqin o'rnatilgan nishonlarga (1,5m x 1,5m), to'pni yerga tushurmasdan 5 marotabadan o'ng va chap tamondan navbatma-navbat yuborish.		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
9-10	23	0-10	9-10	20	0-10	9-10	20	0-10
7-8	20		7-8	15		7-8	15	
5-6	15		5-6	10		5-6	10	
3-4	10		3-4	8		3-4	8	
1-2	5		1-2	5		1-2	5	
0	0		0	0		0	0	

Kafedra mudiri:

K.K.Usmanov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(O’G’IL BOLALAR)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 93 ball

№	Test me'yorlarining mazmuni																						
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 10 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 marta</td> <td>40 ball</td> </tr> <tr> <td>4 marta</td> <td>32 ball</td> </tr> <tr> <td>3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>2 marta</td> <td>16 ball</td> </tr> <tr> <td>1 marta</td> <td>8 ball</td> </tr> <tr> <td>0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																						
5 marta	40 ball																						
4 marta	32 ball																						
3 marta	24 ball																						
2 marta	16 ball																						
1 marta	8 ball																						
0 marta	0 ball																						
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (35m, 30m, 25m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35 m dan 3 marta</td> <td>30 ball</td> </tr> <tr> <td>35 m dan 2 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>35 m dan 1 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 2 marta</td> <td>15 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 1 marta</td> <td>9 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 3 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 2 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 1 marta</td> <td>3 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	35 m dan 3 marta	30 ball	35 m dan 2 marta	18 ball	35 m dan 1 marta	12 ball	30 m dan 3 marta	24 ball	30 m dan 2 marta	15 ball	30 m dan 1 marta	9 ball	25 m dan 3 marta	18 ball	25 m dan 2 marta	12 ball	25 m dan 1 marta	3 ball	25 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																						
35 m dan 3 marta	30 ball																						
35 m dan 2 marta	18 ball																						
35 m dan 1 marta	12 ball																						
30 m dan 3 marta	24 ball																						
30 m dan 2 marta	15 ball																						
30 m dan 1 marta	9 ball																						
25 m dan 3 marta	18 ball																						
25 m dan 2 marta	12 ball																						
25 m dan 1 marta	3 ball																						
25 m dan 0 marta	0 ball																						
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (23 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, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																						

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	7,00	23	38.	7,37	19,3	75.	7,74	15,6	112.	8,11	11,9
2.	7,01	22,9	39.	7,38	19,2	76.	7,75	15,5	113.	8,12	11,8
3.	7,02	22,8	40.	7,39	19,1	77.	7,76	15,4	114.	8,13	11,7
4.	7,03	22,7	41.	7,40	19	78.	7,77	15,3	115.	8,14	11,6
5.	7,04	22,6	42.	7,41	18,9	79.	7,78	15,2	116.	8,15	11,5
6.	7,05	22,5	43.	7,42	18,8	80.	7,79	15,1	117.	8,16	11,4
7.	7,06	22,4	44.	7,43	18,7	81.	7,80	15	118.	8,17	11,3
8.	7,07	22,3	45.	7,44	18,6	82.	7,81	14,9	119.	8,18	11,2
9.	7,08	22,2	46.	7,45	18,5	83.	7,82	14,8	120.	8,19	11,1
10.	7,09	22,1	47.	7,46	18,4	84.	7,83	14,7	121.	8,20	11
11.	7,10	22	48.	7,47	18,3	85.	7,84	14,6	122.	8,21	10,9
12.	7,11	21,9	49.	7,48	18,2	86.	7,85	14,5	123.	8,22	10,8
13.	7,12	21,8	50.	7,49	18,1	87.	7,86	14,4	124.	8,23	10,7
14.	7,13	21,7	51.	7,50	18	88.	7,87	14,3	125.	8,24	10,6
15.	7,14	21,6	52.	7,51	17,9	89.	7,88	14,2	126.	8,25	10,5
16.	7,15	21,5	53.	7,52	17,8	90.	7,89	14,1	127.	8,26	10,4
17.	7,16	21,4	54.	7,53	17,7	91.	7,90	14	128.	8,27	10,3
18.	7,17	21,3	55.	7,54	17,6	92.	7,91	13,9	129.	8,28	10,2
19.	7,18	21,2	56.	7,55	17,5	93.	7,92	13,8	130.	8,29	10,1
20.	7,19	21,1	57.	7,56	17,4	94.	7,93	13,7	131.	8,30	10
21.	7,20	21	58.	7,57	17,3	95.	7,94	13,6	132.	8,31	9,9
22.	7,21	20,9	59.	7,58	17,2	96.	7,95	13,5	133.	8,32	9,8
23.	7,22	20,8	60.	7,59	17,1	97.	7,96	13,4	134.	8,33	9,7
24.	7,23	20,7	61.	7,60	17	98.	7,97	13,3	135.	8,34	9,6
25.	7,24	20,6	62.	7,61	16,9	99.	7,98	13,2	136.	8,35	9,5
26.	7,25	20,5	63.	7,62	16,8	100.	7,99	13,1	137.	8,36	9,4
27.	7,26	20,4	64.	7,63	16,7	101.	8,00	13	138.	8,37	9,3
28.	7,27	20,3	65.	7,64	16,6	102.	8,01	12,9	139.	8,38	9,2
29.	7,28	20,2	66.	7,65	16,5	103.	8,02	12,8	140.	8,39	9,1
30.	7,29	20,1	67.	7,66	16,4	104.	8,03	12,7	141.	8,40	9
31.	7,30	20	68.	7,67	16,3	105.	8,04	12,6	142.	8,41	8,9
32.	7,31	19,9	69.	7,68	16,2	106.	8,05	12,5	143.	8,42	8,8
33.	7,32	19,8	70.	7,69	16,1	107.	8,06	12,4	144.	8,43	8,7
34.	7,33	19,7	71.	7,70	16	108.	8,07	12,3	145.	8,44	8,6
35.	7,34	19,6	72.	7,71	15,9	109.	8,08	12,2	146.	8,45	8,5
36.	7,35	19,5	73.	7,72	15,8	110.	8,09	12,1	147.	8,46	8,4
37.	7,36	19,4	74.	7,73	15,7	111.	8,10	12	148.	8,47	8,3
149.	8,48	8,2	170.	8,69	6,1	191.	8,90	4	212.	9,11	1,9

150.	8,49	8,1	171.	8,70	6	192.	8,91	3,9	213.	9,12	1,8
151.	8,50	8	172.	8,71	5,9	193.	8,92	3,8	214.	9,13	1,7
152.	8,51	7,9	173.	8,72	5,8	194.	8,93	3,7	215.	9,14	1,6
153.	8,52	7,8	174.	8,73	5,7	195.	8,94	3,6	216.	9,15	1,5
154.	8,53	7,7	175.	8,74	5,6	196.	8,95	3,5	217.	9,16	1,4
155.	8,54	7,6	176.	8,75	5,5	197.	8,96	3,4	218.	9,17	1,3
156.	8,55	7,5	177.	8,76	5,4	198.	8,97	3,3	219.	9,18	1,2
157.	8,56	7,4	178.	8,77	5,3	199.	8,98	3,2	220.	9,19	1,1
158.	8,57	7,3	179.	8,78	5,2	200.	8,99	3,1	221.	9,20	1
159.	8,58	7,2	180.	8,79	5,1	201.	9,00	3	222.	9,21	0,9
160.	8,59	7,1	181.	8,80	5	202.	9,01	2,9	223.	9,22	0,8
161.	8,60	7	182.	8,81	4,9	203.	9,02	2,8	224.	9,23	0,7
162.	8,61	6,9	183.	8,82	4,8	204.	9,03	2,7	225.	9,24	0,6
163.	8,62	6,8	184.	8,83	4,7	205.	9,04	2,6	226.	9,25	0,5
164.	8,63	6,7	185.	8,84	4,6	206.	9,05	2,5	227.	9,26	0,4
165.	8,64	6,6	186.	8,85	4,5	207.	9,06	2,4	228.	9,27	0,3
166.	8,65	6,5	187.	8,86	4,4	208.	9,07	2,3	229.	9,28	0,2
167.	8,66	6,4	188.	8,87	4,3	209.	9,08	2,2	230.	9,29	0,1
168.	8,67	6,3	189.	8,88	4,2	210.	9,09	2,1			
169.	8,68	6,2	190.	8,89	4,1	211.	9,10	2			

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(QIZ BOLALAR)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 93 ball

№	Test me'yorlarining mazmuni																																
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 5 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Natija</th> <th style="text-align: center;">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">5 marta</td> <td style="text-align: center;">40 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 marta</td> <td style="text-align: center;">32 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 marta</td> <td style="text-align: center;">24 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2 marta</td> <td style="text-align: center;">16 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 marta</td> <td style="text-align: center;">8 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0 marta</td> <td style="text-align: center;">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>											Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																																
5 marta	40 ball																																
4 marta	32 ball																																
3 marta	24 ball																																
2 marta	16 ball																																
1 marta	8 ball																																
0 marta	0 ball																																
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (30m, 25m, 20m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Natija</th> <th style="text-align: center;">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">30 m dan 3 marta</td> <td style="text-align: center;">30 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30 m dan 2 marta</td> <td style="text-align: center;">18 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30 m dan 1 marta</td> <td style="text-align: center;">12 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25 m dan 3 marta</td> <td style="text-align: center;">24 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25 m dan 2 marta</td> <td style="text-align: center;">15 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25 m dan 1 marta</td> <td style="text-align: center;">9 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20 m dan 3 marta</td> <td style="text-align: center;">18 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20 m dan 2 marta</td> <td style="text-align: center;">12 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20 m dan 1 marta</td> <td style="text-align: center;">3 ball</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20 m dan 0 marta</td> <td style="text-align: center;">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>											Natija	Ball	30 m dan 3 marta	30 ball	30 m dan 2 marta	18 ball	30 m dan 1 marta	12 ball	25 m dan 3 marta	24 ball	25 m dan 2 marta	15 ball	25 m dan 1 marta	9 ball	20 m dan 3 marta	18 ball	20 m dan 2 marta	12 ball	20 m dan 1 marta	3 ball	20 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																																
30 m dan 3 marta	30 ball																																
30 m dan 2 marta	18 ball																																
30 m dan 1 marta	12 ball																																
25 m dan 3 marta	24 ball																																
25 m dan 2 marta	15 ball																																
25 m dan 1 marta	9 ball																																
20 m dan 3 marta	18 ball																																
20 m dan 2 marta	12 ball																																
20 m dan 1 marta	3 ball																																
20 m dan 0 marta	0 ball																																
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (23 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, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																																
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball																						
38.	8,00	23	75.	8,37	19,3	112.	8,74	15,6	149.	9,11	11,9																						

39.	8,01	22,9	76.	8,38	19,2	113.	8,75	15,5	150.	9,12	11,8
40.	8,02	22,8	77.	8,39	19,1	114.	8,76	15,4	151.	9,13	11,7
41.	8,03	22,7	78.	8,40	19	115.	8,77	15,3	152.	9,14	11,6
42.	8,04	22,6	79.	8,41	18,9	116.	8,78	15,2	153.	9,15	11,5
43.	8,05	22,5	80.	8,42	18,8	117.	8,79	15,1	154.	9,16	11,4
44.	8,06	22,4	81.	8,43	18,7	118.	8,80	15	155.	9,17	11,3
45.	8,07	22,3	82.	8,44	18,6	119.	8,81	14,9	156.	9,18	11,2
46.	8,08	22,2	83.	8,45	18,5	120.	8,82	14,8	157.	9,19	11,1
47.	8,09	22,1	84.	8,46	18,4	121.	8,83	14,7	158.	9,20	11
48.	8,10	22	85.	8,47	18,3	122.	8,84	14,6	159.	9,21	10,9
49.	8,11	21,9	86.	8,48	18,2	123.	8,85	14,5	160.	9,22	10,8
50.	8,12	21,8	87.	8,49	18,1	124.	8,86	14,4	161.	9,23	10,7
51.	8,13	21,7	88.	8,50	18	125.	8,87	14,3	162.	9,24	10,6
52.	8,14	21,6	89.	8,51	17,9	126.	8,88	14,2	163.	9,25	10,5
53.	8,15	21,5	90.	8,52	17,8	127.	8,89	14,1	164.	9,26	10,4
54.	8,16	21,4	91.	8,53	17,7	128.	8,90	14	165.	9,27	10,3
55.	8,17	21,3	92.	8,54	17,6	129.	8,91	13,9	166.	9,28	10,2
56.	8,18	21,2	93.	8,55	17,5	130.	8,92	13,8	167.	9,29	10,1
57.	8,19	21,1	94.	8,56	17,4	131.	8,93	13,7	168.	9,30	10
58.	8,20	21	95.	8,57	17,3	132.	8,94	13,6	169.	9,31	9,9
59.	8,21	20,9	96.	8,58	17,2	133.	8,95	13,5	170.	9,32	9,8
60.	8,22	20,8	97.	8,59	17,1	134.	8,96	13,4	171.	9,33	9,7
61.	8,23	20,7	98.	8,60	17	135.	8,97	13,3	172.	9,34	9,6
62.	8,24	20,6	99.	8,61	16,9	136.	8,98	13,2	173.	9,35	9,5
63.	8,25	20,5	100.	8,62	16,8	137.	8,99	13,1	174.	9,36	9,4
64.	8,26	20,4	101.	8,63	16,7	138.	9,00	13	175.	9,37	9,3
65.	8,27	20,3	102.	8,64	16,6	139.	9,01	12,9	176.	9,38	9,2
66.	8,28	20,2	103.	8,65	16,5	140.	9,02	12,8	177.	9,39	9,1
67.	8,29	20,1	104.	8,66	16,4	141.	9,03	12,7	178.	9,40	9
68.	8,30	20	105.	8,67	16,3	142.	9,04	12,6	179.	9,41	8,9
69.	8,31	19,9	106.	8,68	16,2	143.	9,05	12,5	180.	9,42	8,8
70.	8,32	19,8	107.	8,69	16,1	144.	9,06	12,4	181.	9,43	8,7
71.	8,33	19,7	108.	8,70	16	145.	9,07	12,3	182.	9,44	8,6
72.	8,34	19,6	109.	8,71	15,9	146.	9,08	12,2	183.	9,45	8,5
73.	8,35	19,5	110.	8,72	15,8	147.	9,09	12,1	184.	9,46	8,4
74.	8,36	19,4	111.	8,73	15,7	148.	9,10	12	185.	9,47	8,3
170.	9,48	8,2	191.	9,69	6,1	212.	9,90	4	231.	10,11	1,9
171.	9,49	8,1	192.	9,70	6	213.	9,91	3,9	232.	10,12	1,8
172.	9,50	8	193.	9,71	5,9	214.	9,92	3,8	233.	10,13	1,7

173.	9,51	7,9	194.	9,72	5,8	215.	9,93	3,7	234.	10,14	1,6
174.	9,52	7,8	195.	9,73	5,7	216.	9,94	3,6	235.	10,15	1,5
175.	9,53	7,7	196.	9,74	5,6	217.	9,95	3,5	236.	10,16	1,4
176.	9,54	7,6	197.	9,75	5,5	218.	9,96	3,4	237.	10,17	1,3
177.	9,55	7,5	198.	9,76	5,4	219.	9,97	3,3	238.	10,18	1,2
178.	9,56	7,4	199.	9,77	5,3	220.	9,98	3,2	239.	10,19	1,1
179.	9,57	7,3	200.	9,78	5,2	221.	9,99	3,1	240.	10,20	1
180.	9,58	7,2	201.	9,79	5,1	222.	10,00	3	241.	10,21	0,9
181.	9,59	7,1	202.	9,80	5	223.	10,01	2,9	242.	10,22	0,8
182.	9,60	7	203.	9,81	4,9	224.	10,02	2,8	243.	10,23	0,7
183.	9,61	6,9	204.	9,82	4,8	225.	10,03	2,7	244.	10,24	0,6
184.	9,62	6,8	205.	9,83	4,7	226.	10,04	2,6	245.	10,25	0,5
185.	9,63	6,7	206.	9,84	4,6	227.	10,05	2,5	246.	10,26	0,4
186.	9,64	6,6	207.	9,85	4,5	228.	10,06	2,4	247.	10,27	0,3
187.	9,65	6,5	208.	9,86	4,4	229.	10,07	2,3	248.	10,28	0,2
188.	9,66	6,4	209.	9,87	4,3	230.	10,08	2,2	249.	10,29	0,1
189.	9,67	6,3	210.	9,88	4,2	231.	10,09	2,1	250.		
190.	9,68	6,2	211.	9,89	4,1	232.	10,10	2	251.		

**BADIIY GIMNASTIKA ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

(maksimal ball – 93)

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtihonlarini maxsus-texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha topshiradilar. Maxsus texnik tayyorgarlik musobaqa qoidalari va texnik talablar bo'yicha topshiradi.

Bajargan har bir texnik tayyorgarlik 15,5 balldan baholanadi.

№	Mashqlar nomi	Ball
1	Koptokni yuqoriga tashlab ikkita aylanib ilib olish	15,5 ball
2	Tananing vertikal, gorizontaal o'q atrofida 360 ⁰ burilib lentani spiral elementini bajarish (ag'anash, g'ildirak)	15,5 ball
3	To'ntarilish paytida xalqani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga ag'anab o'tkazish.	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"	15,5 ball
5	Qo'l yordamida 360 ⁰ xalqa burilishini bajarish.	15,5 ball
6	Sakrab shpagat bajarish (180 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.

**“Gimnastika nazariyasi va uslubi”
kafedra mudiri**

A.K.Eshtayev

**DZYUDO BO'YICHA IXTISOSLIK YUZASIDAN KIRISH
IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (erkaklar uchun) (kunduzgi)**

(maksimal ball –93)

№	Normativlar	Ballar				
		9,3-7,5	7,4-5	4,9-3,5	3,4-2	0
1	Ukemi (Yiqilish usullari)	Baland uchish, erga yumshoq tushish, qo'llar bilan engil amortizatsiyalash, to`g`ri gruppirovka .	Uchish etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakter texnik jixatdan noto`g`ri bajarildi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi.
2	Sumi-otoshi (muvozanatdan chiqarib orqaga tashlash)	Texnik jixatdan tashlash to`g`ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to`xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
3	Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyoqlari orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash)	Texnik jixatdan tashlash to`g`ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to`xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
4	Xane-makikomi (bir qo'lidan ushlab bolder bilan ko'tarib aylanib yiqilish)	Texnik jixatdan ushlar, tashlash to`g`ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to`xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi

5	Hikikomi gaishe (Chap tomonga tashlash) (Tizzani raqibning oyoqlari orasiga qo'yib boshdan oshirib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlar holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
6	O-uchi-gaishe (orqaga tashlashda unga qarshi usul bajarish)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlar holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
7	Haray surukomishi (yurg'izib oyoq oldidan ilib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlar holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

8	Yokogruma (o'tirgan holatda ko'krakdan aylantirib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlar holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq yuqori amplitudada bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
9	Sankaku-jime klassik (raqibni tagiga tushib oyoq bilan bug'ish)	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlar holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakterlar bilan bajarildi.	Xarakter xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakterlar bajarilmadi
10	Kesa-ude-xishigegatami (ushlab turish va og'ritish holati)	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlab turish va og'ritish holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakterlar bilan bajarildi.	Xarakter xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakterlar bajarilmadi

**DZYUDO BO'YICHA IXTISOSLIK YUZASIDAN KIRISH
IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (Ayollar uchun) (kunduzgi)**

(maksimal ball – 93)

№	Normativlar	Ballar				
		9,3-7,5	7,4-5	4,9-3,5	3,4-2	0
1.	Ukemi (Yiqilish usullari)	Baland uchish, erga yumshoq tushish, qo'llar bilan engil amortizatsiyalash, to'g'ri gruppirovka.	Uchish 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.	Hikikomi gaishe (Chap tomonga tashlash) (Tizzani raqibning oyoqlari orasiga qo'yib boshdan oshirib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlar holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
3.	Uki-goshi (Beldan oshirib tashlash)	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
4	Moroto-seoinage (Qo'l va yoqadan ushlagan xolda elkadan oshirib tashlash).	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

5.	Osoto gari (Ikki oyoqdan oyoq bilan ko'tarib tashlash).	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, qadamlab to'sib tashlashda aniq harakat qildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, ammo raqibni yerga tushushida biroz kamchiliklar kuzatildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan yani noto'g'ri ushlar orqali bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakterlar bajaril madi.
6	Osoi otoshi (Orqadan chalib tashlash)	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, orqaga chalib tashlashda aniq harakat qildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, ammo raqibni yerga tushushida biroz kamchiliklar kuzatildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan yani noto'g'ri ushlar orqali bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakterlar bajaril madi.
7.	Sode-tsurikomigashi (ikki qoldan ushlab buralgan holda beldan oshirip)	Texnik jixatdan ushlar, tashlash to'g'ri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakterlar bajaril madi
8	Sankaku-jime klassik (raqibni tagiga tushib oyoq bilan bug'ish)	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlar holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakterlar bilan bajarildi.	Xarakter xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakterlar bajaril madi

9	Kesa-ude-xishige-gatami (ushlab turish va og'ritish holati)	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlab turish va og'ritish holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi
10	O-uchi-gari (oyoq ichidan ilib orqaga tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlab holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlabda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlab holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik Xarakatlar bajarilmadi

**ERKIN KURASH BO'YICHA AYOLLAR UCHUN KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Kunduzgi shakldagi o'qishga) (maksimal ball – 93 ball.)**

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
1.	Parterga o'tkazishlar: 1. Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlash (4 ball) 2. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (4,1 ball) 3. Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (4,1 ball)	12,2-8,0	7,9-5,0	4,9-2,0	1,9-0,1	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.	Yiqitishlar: 1. Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (3,7 ball) 2. Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (3,6 ball) 3. Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (3,6 ball)	10,9-7,0	6,9-4,0	3,9-2,0	1,9-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlab bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Tik turgan holatdagi	24,5-20,0	19,9-14,0	13,9-8,0	7,9-0,1	0

	<p>tashlashlar:</p> <p>1. Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (12,5 ball)</p> <p>2. Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (12,0 ball)</p>	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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	<p><u>Parterda to'ntarishlar:</u></p> <p>1. Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (6 ball)</p> <p>2. Belini ushlab aylantirib to'ntarish; (6 ball)</p> <p>3. Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (6 ball)</p> <p>4. Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (7 ball)</p>	25,0-22,0	21,9-17,0	16,9-10,0	9,9-0,1	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 xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	<u>Parterda tashlashlar:</u>	20,4-15,0	14,9-10,0	9,9-5,0	4,9-0,1	0

	1.Beldan oshirib tashlash; (6,8 ball) 2.Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (6,8 ball) 3.Sho'ng'ib oyoqlarni ushlab-bilagini qo'ltiq orqali va sonini ushlab yelkalaridan oshirib tashlash; (6,8 ball)	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. Kurashchi-ning harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplitudasi z, bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilma-di.
--	--	---	---	---	--	---------------------------------

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, xamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakat uchun 0,5 balldan 1,0 ballgacha olinadi.

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

**BELBOG'LI KURASH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH
IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(Erkaklar uchun)**

Texnik tayyorgarlik (maksimal ball – 93 b.)

№	Normativlar	Ballar				
		10,1-14	7,1-10	4,1-7	1-4	0
1.	O`ngga va chapga tizza yordamida kotarib 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
2.	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
3.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakatlar to`xtovsiz tez sur`atda bajarildi.	Tashlash yaxshi bajarildi, 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.	Raqibni ko`tarib aylantirib (3-4 marotaba) qaytarma usulida tashlash	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakatlar to`xtovsiz tez sur`atda bajarildi.	Tashlash yaxshi bajarildi. Kurashchi harakati o`rtacha sur`atda bajarildi.	Tashlash xatolar bilan, bajarildi Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5.	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

6.	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
7.	Bellashuv	8,1-9 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo`llagan xolda yuqori sur`atda o`tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo`llanildi.	6,1-7 Xujum harakatlarini qo`llagan xolda yuqori sur`atda o`tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	3,1-5 Bellashuv o`rtacha sur`atda o`tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo`llanildi.	1,1-2 Bellashuv sust sur`atda o`tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo`llanilmadi.	0 Sust sur`atda o`tdi.

**Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri**

Sh.A.Mirzaqulov

**BELBOG'LI KURASH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH
IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(Ayollar uchun)**

Texnik tayyorgarlik (maksimal ball – 93 b.)

№	Me'zonlar	Ballar				
		10,1-14	7,1-10	4,1-7	1-4	0
1.	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
2.	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
3.	O`ngga va chapga tizza yordamida kotarib 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
4.	O`ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakteristik to`xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi bajarildi, 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
5.	Bellashuv	8,1-9	6,1-7	3,1-5	1,1-2	0

		Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo`llagan xolda yuqori sur'atda o`tdi, xujumni tayyorlash uchun taktika-ning turli usullari qo`llanildi.	Xujum harakatlarini qo`llagan xolda yuqori sur'atda o`tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullarida cheklangan xolda foydalanildi.	Bellashuv o`rtacha sur'atda o`tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo`llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o`tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo`llanilmadi.	Bellashuv ahamiyatli xatolar bilan olib borildi va bellashuv sust sur'atda o`tdi.
--	--	--	---	---	---	---

**Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri**

Sh.A.Mirzaqulov

TAEKVONDO WT ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

(maksimal ball – 93)

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- 2 balldan olib tashlanadi.
4. Gavda oldinga egilgan- 2 balldan olib tashlanadi.
5. Oyoqlar orasi haddan tashqari keng yoki tor- 3 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

maksima 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 –

maximal 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 – 2 ball olib tashlanadi.
2. Zarba beruvchi oyoq zarbadan keyin yonga qo'yish - 2 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 - 6 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 - 9 ball olib tashlanadi.
- 2) Muvozanatni yo'qotish - 7 ball olib tashlanadi.
- 3) Kompleks mashqarni (pumse) bajarishda kuch va konsentrlanish - 5 ball olib tashlanadi.
- 4) Asosiy turishda harakatlanish texnikasi - 7 ball olib tashlanadi.
- 5) Harakatlarning ritmikligi - 4 ball olib tashlanadi.

5. Taekvondo WT qoidalari 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

maximal 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 4 ball.
- b) taktik harakatlarning yo'qligi 3 ball.
- v) hujum va himoya harakatlarini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 4 ball.

**Taekvondo, karate nazariyasi
va uslubiyati kafedrasini mudiri:**

B.Sh.Raxatov

**SAMBO KURASHI BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(Erkaklar uchun)**

(maksimal – 93 ball)

<i>N^o</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
		10-8,0	7,9-5,0	4,9-3,0	2,9-1,0	0,9-0
1	Yiqilish qoidalari. 1.Chap tomanga, o'ng tomanga va orqaga (10 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, 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 xarakterlar bajaril-madi.
2	Yiqitishlar: 1.Muvozanatdan chiqarib orqaga-yonga zarb bilan yiqitish (5 ball) 2.Qadamlar sur'atiga mos yon tomondan to'sib tashlash (5 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 foydalanilmasdi.	Texnik harakatlarning ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlarning bajaril-madi.
3	Tik turgan holatdagi	48-40,0	39,9-27,0	26,9-13,0	12,9-1,0	0,9-0

	<p>tashlashlar:</p> <p>1. Oldidan tizzalab chalib tashlash (6 ball)</p> <p>2. Orqadan tizzalab chalib tashlash (6 ball)</p> <p>3. Qo'li va bo'ynidan ushlab, yelkadan oshirib tashlash (6 ball)</p> <p>4. Qo'lni yelka ostidan ushlab tashlash (6 ball)</p> <p>5. Yelkalardan oshirib tashlash (6 ball)</p> <p>6. Boldir va kaft bilan ilib tashlash (6 ball)</p> <p>7. Boshdan oshirib tashlash (6 ball)</p> <p>8. Qo'l va gavdani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (6 ball)</p>	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 harakatlarning ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlarning bajaril-madi.
4	<p>Parterda to'ntarishlar:</p> <p>1. Bo'yinni va yaqindagi qo'l yelkasini ushlab (5 ball)</p> <p>2. Yelka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab (5 ball)</p> <p>3. Oyoq bilan tugun solish (5 ball)</p>	15-13,0 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	12,9-10,0 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	9,9-6,0 Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	5,9-1,0 Texnik harakatlarning ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0,9-0 Texnik harakatlarning bajaril-madi.
5	Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (xar biriga 2 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (10 ball)	10-8,0 Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	7,9-5,0 Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	4,9-3,0 Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	2,9-1,0 Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	0,9-0 Texnik harakatlarning bajaril-madi.

**SAMBO KURASHI BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(Ayollar uchun)

(maksimal – 93 ball)

<i>N^o</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
		8-7,0	6,9-5,0	4,9-3,0	2,9-1,0	0,9-0
1.	O`z-o`zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O`ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakteristik texnik jixatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakteristik texnik jixatdan noto`g`ri bajarildi.	Texnik xarakteristik bajarilmadi.
2.	Oyoqlar oldidan oyoq bilan chalish	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristik bajarilmadi
3.	Oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristik bajarilmadi
4.	Xar xil oyoqlar bilan ichidan chalish	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristik bajarilmadi
5.	Ikki yengidan ushlab yelkadan burab tashlash.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to`g`ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristik bajarilmadi

6.	O'ng va chap tomonlardagi beldan oshirib tashlash	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi
7.	Qadamlar sur'atiga mos yon tomondan to'sib tashlash	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi
8.	Qo'li va belidan ushlab boshdan oshirib tashlash.	Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qorniga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. Qo'llar bilan tortish yo'q.	Oyoq uchi bilan chalish, sust raqib ostiga sho'ng'ish bo'sh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan.	Tashlash noto'g'ri. Qo'l va oyoqlarning nomunosib xarakteristikalar.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
9.	Qo'llarga og'riq beruvchi usullar.	Xarakteristikalar texnik jixatdan to'g'ri, xarakteristikalar (kuch) g'aydaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakteristikalar texnik jixatdan to'g'ri, g'aydaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakteristikalar bilan bajarildi.	Xarakteristikalar xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi .	Xarakteristikalar texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
10	Oyoqlarga og'riq beruvchi usullar.	Xarakteristikalar texnik jixatdan to'g'ri, xarakteristikalar (kuch) g'aydaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakteristikalar texnik jixatdan to'g'ri, g'aydaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakteristikalar bilan bajarildi.	Xarakteristikalar xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi .	Xarakteristikalar texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
		13-11,0	10,9-8,0	7,9-4,0	3,9-1,0	0,9-0

11	Bellashuv	O`zining texnik va taktik, irodaviy sifatlarini namoyon qilib va xujum xamda qarshi xujum xarakterlarini qo`llagan xolda bellashuv yuqori sur'atda o`tdi. Xujum vaqtida turli kombi-natsiyalar qo`llanildi.	Bellashuv yu`ori sur'atda o`tdi, xujumni tayyorlash uchun xujum va qarshi xujum xarakterlarini qo`llanildi. Texnik tayyorgarlik -ning usullaridan foydalanildi.	Bellashuv o`rtacha sur'atda o`tdi, xujum xarakterlarini cheklangan xolda qo`llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o`tdi, xujum va qarshi xujum xarakterlarini qo`llanilmadi .	Bellashuv sust tempda o`tdi, usullar qo`llanilmadi .
----	-----------	---	---	---	---	--

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Erkaklar uchun)**

(maksimal ball – 93)

<i>N^o</i>	<i>Me`zonlar</i>	<i>Ballar</i>				
		<i>10-12</i>	<i>7-9</i>	<i>5-7</i>	<i>2-4</i>	<i>0</i>
1.	O`z-o`zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O`ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarli darajada baland ko`tarilm aslik, bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish.	Yon tomonga yiqilishda 0 Gilamga yelkasi boshi bilan urilish.	Harakatlar texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi. Yonga yiqilishda oyoqlar noto`g`ri tushsa	Texnik harakatl ar bajaril madi.
2.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan supurish.) o`ng tamonga.	<i>8.1-9</i>	<i>6.1-7</i>	<i>4.1-5</i>	<i>1.1-3</i>	<i>0</i>
		Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitud a bajarildi.	Tashlash katta bo`lmaga n va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo`lmagan , qo`lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatl ar juda yomon bajarild i.
3.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan supurish.) chap tamonga.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitud a bajarildi.	Tashlash katta bo`lmaga n va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo`lmagan , qo`lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatl ar juda yomon bajarild i.

4.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
5.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
6.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz ustidan oshirib tashlash. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) o'ng tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
7.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz ustidan oshirib tashlash. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) chap tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

8.	Kombinatsiya yordamida bajariladigan uslublaringizni ko'rsating.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
9.	Usullardan birini 10 sekundda tezlikka bajarish.	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
10	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

**Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**

Sh.A.Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Ayollar uchun)**

(maksimal ball – 93)

<i>N^o</i>	<i>Me`zonlar</i>	<i>Ballar</i>				
		<i>10-12</i>	<i>7-9</i>	<i>5-7</i>	<i>2-4</i>	<i>0</i>
1.	O`z-o`zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O`ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarli darajada baland ko`tarilm aslik, bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish.	Yon tomonga yiqilishda . Gilamga yelkasi boshi bilan urilish.	Harakatlar texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi. Yonga yiqilishda oyoqlar noto`g`ri tushsa	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan supurish.) o`ng tamonga.	<i>8.1-9</i>	<i>6.1-7</i>	<i>4.1-5</i>	<i>1.1-3</i>	<i>0</i>
		Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitud a bajarildi.	Tashlash katta bo`lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo`lmagan , qo`lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
3.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan supurish.) chap tamonga.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitud a bajarildi.	Tashlash katta bo`lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo`lmagan , qo`lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.

4.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yyelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlabyyelkadan oshirib tashlash.) o'ng tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
5.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yyelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlabyyelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
6.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz ustidan oshirib tashlash. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) o'ng tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalish lar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
7.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz ustidan oshirib tashlash. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) chap tamonga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalish lar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

8.	Kombinatsiya yordamida bajariladigan uslublaringizni ko'rsating.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
9.	Usullardan birini 10 sekundda tezlikka bajarish.	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
10	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

**Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**

Sh.A.Mirzaqulov

**SINXRON SUZISH IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME'YORIY
TALABALARI VA BAHOLASH MEZONLARI
IXTISOSLIK (maksimal ball – 93)**

Me'yor Solo dasturi	Ballar				
	62	40	28	16	4
	Baho				
1. 4 ta vertikal bog'lamlar 2. Sakrab chiqish qo'llar harakati bilan 3. "Barakuda" figurasi 4. Xoreografiya: basseyn maydonini to'liq ishlatib suzib o'tish, bir joydan boshqa joyga to'g'irlanib o'tish, har xillik, ijodiylik.	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
<i>Izoh: Abituriyent erkin dasturni 2 daqiqa ± 15 soniya bajariladi. Dastur (xalqaro) musobaqa qoidalari bo'yicha baholanadi.</i>					

100 metrli masofada maxsus kompleks texnikasini baholash

100 metrlik maxsus kompleks	Ball				
	31	25	19	13	7
Vaqt chegarasiz, 31 balldan texnika uchun qo'yiladi.					
<p>Izoh: 100 metrlik maxsus kompleks 25 m. - 12,5 m. Balet oyoq + 12,5 m. Egbite qo'llar bosh orqasida; 25 m. - chalqancha yotgan holda qo'llar tayanch eshish harakatida suzib o'tish; 25 m. - suvni tegidan suzib sakrab chiqish va gavda burchak holatidan oyoqlar bilan yuqoriga vertikal holatga itarilib chiqish; 25 m. - "Propeller" qo'llarda eshish harakatida suzib o'tish.</p> <p><i>Har bir 25 m. maksimal 7,75 ball bilan baholanadi.</i></p>					

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK (maksimal ball – 63)

№	Me'yorlar	Ballar				
		10,5	8,4	6,3	4,2	2,1
1	Uzunlikga sakrash	180 sm	160 sm	140 sm	120 sm	100 sm
2	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib - yozish	15 marta	13 marta	11 marta	9 marta	7 marta
3	To'liq o'tirgan holda yuqorida sakrash (30 sek)	24 marta	21 marta	17 marta	15 marta	13 marta
4	Yekla bo'g'inlarining harakati (ikki qo'l oralig'i o'lchanadi)	0 sm	3 sm	5 sm	7 sm	9 sm
5	Shpagat ochish (orqa bo'ksadan yergacha bo'lgan oralig' o'lchanadi)	0 sm	3 sm	5 sm	7 sm	9 sm
6	Gimnastik ko'prik (qo'l va oyoqlar oralig'i o'lchanadi)	15 sm	17 sm	19 sm	21 sm	23 sm
<i>Izoh: Har bir normativ alohida baholanadi, bitta normativ uchun maksimal 10,5 ball.</i>						

Kafedra mudiri

Matnazarov X.Y.

Badminton bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball - 93 ball

To'p 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)			To'p kiritish chizig'idan orqa chiziq bo'ylab chizilgan 1 m. koridorga Smesh zarbasini 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 5 marta berish		
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball
9-10	20	0-10	9-10	20	0-10	5	23	0-10
7-8	17		7-8	17		4	20	
5-6	15		5-6	15		3	15	
4	10		4	10		2	10	
3	7		3	7		1	5	
2	5		2	5				
1	3		1	3				
0	0		0	0		0	0	

Kafedra mudiri:

K.K.Usmanov

**YUNON-RUM KURASHI BO‘YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME‘YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Kunduzgi shakldagi o‘qishga) (maksimal ball – 93 ball.)**

№	Talablar	Ballar				
		11,9-8,0	7,9-5,0	4,9-2,0	1,9-0,1	0
1.	<u>Tik turgan holatdagi yigitishlar:</u> 1.Zarb bilan; (6,4 ball) 2.Qayirib; (5,5 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.	Oyoqlar harakati-dagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> 1.Elkalardan oshirib; (6,4 ball) 2.Qo‘lini bo‘yinga o‘rab; (6,4 ball) 3.Beldan oshirib; (6,5 ball) 4.Egilib; (6,5 ball) 5.Ko‘krakdan oshirib; (6,5 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 harakati-dagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	<u>Parterda</u>	24,3-21,0	20,9-16,0	15,9-10,0	9,9-0,1	0

	<p>to‘ntarishlar:</p> <p>1.Aylana yugurib; (5,4 ball)</p> <p>2.O‘tish bilan; (6,3 ball)</p> <p>3.Ag‘darib; (6,3 ball)</p> <p>4.Ko‘krakdan oshirib; (6,3 ball)</p>	<p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to‘xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi</p>	<p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o‘rtacha tezlikda.</p>	<p>Bo‘sh ushlab bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur'atda.</p>	<p>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo‘sh.</p>	<p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>
4.	<p>Parterda tashlashlar:</p> <p>1.Aylantirib; (5,3 ball)</p> <p>2.Beldan oshirib; (6,4 ball)</p> <p>3.Egilib; (6,4 ball)</p> <p>4.Ko‘krakdan oshirib; (6,4 ball)</p>	<p>24,5-20,0</p> <p>Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.</p>	<p>19,9-15,0</p> <p>Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o‘rtacha sur'atda.</p>	<p>14,9-9,0</p> <p>Gilamdan bir oz ko‘tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi-ning harakatlari o‘rtacha sur'atda</p>	<p>8,9-0,1</p> <p>Gilamdan ko‘tarilmay bo‘sh ushlab bilan va amplitudasiz, bilan bajarildi.</p>	<p>0</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga qarab baho beriladi yoki chegiriladi, yaniy noto‘g‘ri ushlab (-1,0 ball); amplitudaning yoqligi -1,0 ball; oxirgi holat (концовка) yo‘qligi -1,0 ball; depsinsh yo‘qligi -1,0 ball; boshqa usulni bajarish – to‘liq - 0,0 ball.

Kafedra mudiri:

A.Sh.Arslonov

2021/2022 O‘QUV YILI UCHUN OT SPORTI (OT YO‘RTTIRISH) IXTISOSLIGI BO‘YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARINING ME‘YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI. (Ixisoslik, erkaklar va ayollar)

Maksimal ball - 93

T/R	Me‘yorlar	Ball	Mashqni bajarish tartibi
1.	Qo‘llar belda ko‘zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o‘z o‘qi atrofida 10 marta aylanib to‘xtagandan so‘ng to‘g‘ri chiziq bo‘ylab (chiziqdan chiqmagan holda) 10 m yurish (sek)	19 balldan, 29 ballgacha	14.0
		13 balldan, 18 ballgacha	16.0
		6 balldan, 12 ballgacha	18.0
		0 balldan, 5 ballgacha	20.0
2.	Otni boshqarish texnikasi.	24 balldan, 32 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi a‘lo darajada.
		16 balldan, 23 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi yaxshi darajada.
		8 balldan, 15 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi qoniqarli darajada.
		0 balldan, 7 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi qoniqarsiz darajada.
3.	Allyur ichida o‘tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o‘tish.	24 balldan, 32 ballgacha	Allyur ichida o‘tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o‘tish texnikasi a‘lo darajada.
		16 balldan, 23 ballgacha	Allyur ichida o‘tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o‘tish texnikasi yaxshi darajada.
		8 balldan, 15 ballgacha	Allyur ichida o‘tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o‘tish texnikasi qoniqarli darajada.

		0 balldan, 7 ballgacha	Allyur ichida o`tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o`tish texnikasi qoniqarsiz darajada.

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun maksimal ball 93 ballga teng

- har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlarning o`ziga tegishli sport oti, egar jabdug`i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo`lishishart yoki qabul hay`ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

**“Og’ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati kafedrası mudiri**

T.Orazimbetov

(Ilava 1)

Ot sporti (ot yo'rttirish) ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablari va baxolash mezonlari.

Harakatlarning texnik jihatdan sifat ko'rsatkichlari baholanadi.

1.	Qo'llar belda ko'zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o'z o'qi atrofida 10 marta aylanib to'xtagandan so'ng to'g'ri chiziq bo'ylab (chiziqdan chiqmagan holda) 10 m yurish (soniya)	- mashqni "Start" komandasidan so'ng bajarishni boshlaydi va soniya hisobini belgilab natijasi hisobga olinadi. Mashqni imkoni boricha tezroq yuqori darajada bajarish lozim va 10 marta aylanib bo'lgandan so'ng muvozanatni saqlagan holda to'g'ri chiziq bo'yicha harakatni chiziq ustida chiziqdan chiqmagan holda 10 m masofagacha yurib davom ettirish lozim.
2.	Otni boshqarish texnikasi.	- to'g'ri chiziq bo'ylab, volbt, yarim volbtda manej burchaklari bo'ylab to'g'ri harakat qilish. Serpantin bo'ylab to'g'ri harakatlanish, aylanishlarda otni egish, qo'l va oyoqni mutanosib ishlatish. Ot chavandozning buyruqlariga o'z vaqtida reaksiyasi. O'rtameyona choptirishdan (galop) yo'rg'alatishga (risb), yo'rg'alatishdan (risb) ohista qadam tashlashga o'tishi. To'xtashlarda ohistalik bilan ishlash, chiqish vaqtida, to'g'ri chiziq bo'yicha yurganda elementlarni bajarish vaqtidagi harakat impulslari.
3.	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish.	-qo'l, oyoq va tanasi (korpus) ning bir-biriga most ravishda ishlashi. Chap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, otning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javobi, harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromdaligi. Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning qomadini to'g'ri ushlab turishi.

**"Og'ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati kafedrası mudiri**

T.Orazimbetov

2021/2022 O'QUV YILI UCHUN OT SPORTI (TO'SIQLARDAN SAKRASH) IXTISOSLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI. (Ixisoslik, erkaklar va ayollar) **Maksimal ball - 93**

T/R	ME'YORLAR	BALL	MASHQNI BAJARISH TARTIBI
1.	Qo'llar belda ko'zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o'z o'qi atrofida 10 marta aylanib to'xtagandan so'ng to'g'ri chiziq bo'ylab (chiziqdan chiqmagan holda)10 m yurish (sek)	19 balldan, 29 ballgacha	14.0
		13 balldan, 18 ballgacha	16.0
		6 balldan, 12 ballgacha	18.0
		0 balldan, 5 ballgacha	20.0
2.	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish.	24 balldan, 33 ballgacha	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish texnikasi a'lo darajada.
		17 balldan, 23 ballgacha	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish texnikasi yaxshi darajada.
		10 balldan, 16 ballgacha	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish texnikasi qoniqarli darajada.
		0 balldan, 9 ballgacha	Allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish texnikasi qoniqarsiz darajada.
3.	Otni boshqarish texnikasi 13,98m-17,64m-21,30m masofadagi to'siqlardan o'tish.	24 balldan, 32 ballgacha	Oddiy yurish, yo'rg'alatish, choptirganda to'g'ri o'tirish. To'siqlar orasidan 3-4-5 qadamda choptirib o'tish.
		16 balldan, 23 ballgacha	Mashqlarni qisman texnik xatolik bilan bajarilganda.
		8 balldan, 15 ballgacha	Yerda yotgan to'siqlardan notekis o'tish va o'tish davrida oyoq almashishi bo'lsa.
		0 balldan, 7 ballgacha	Yerda yotgan to'siqlardan notekis o'tish va o'tish

			davrida oyoq almashishi kmchiliklar bo`lsa.
--	--	--	---

- Izoh:** *Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun maksimal ball 93 ballga teng*
- *har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlarning o`ziga tegishli sport oti, egar jabdug`i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo`lishi shart yoki qabul hay`ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.*

**Og`ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiati kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

Ot sporti (to'siqlardan sakrash) ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablari va baxolash mezonlari.

Harakatlarning texnik jihatdan sifat ko'rsatkichlari baholanadi.

1.	Qo'llar belda ko'zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o'z o'qi atrofida 10 marta aylanib to'xtagandan so'ng to'g'ri chiziq bo'ylab (chiziqdan chiqmagan holda) 10 m yurish (soniya)	- mashqni "Start" komandasidan so'ng bajarishni boshlaydi va soniya hisobini belgilab natijasi hisobga olinadi. Mashqni imkoni boricha tezroq yuqori darajada bajarish lozim va 10 marta aylanib bo'lgandan so'ng muvozanatni saqlagan holda to'g'ri chiziq bo'yicha harakatni chiziq ustida chiziqdan chiqmagan holda 10 m masofagacha yurib davom ettirish lozim.
2.	Alliur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish.	-qo'l, oyoq va tanasi (korpus) ning bir-biriga most ravishda ishlashi. CHap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, otning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javobi, harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromdaligi. Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning qomadini to'g'ri ushlab turishi.
3.	Otni boshqarish texnikasi 13,98m-17,64m-21,30mmasofadagi to'siqlardan yo'tish.	-chavandozning qo'l va oyoq bilan ishlashi mutanosibliigi, otning oyoq bilan nuqtashga ta'sirlanishi (reaktsiya). CHoptirishda (galop) harakatni (o'ng yoki chap oyoq) dan boshlash, o'sha oyoqdan to'sinlar to'plamidan o'tish. To'g'ri yo'l (15-20m) to'singacha va to'sindan keyin to'siqqa to'g'ri olib kelish, to'siqlardan to'g'ri uzoqlashish.

“Og‘ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi va uslubiati kafedrasi mudiri

T.Orazimbetov

2021/2022 O‘QUV YILI UCHUN OT SPORTI (UCHKURASH) IXTISOSLIGI BO‘YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARINING ME‘YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI. (Ixisoslik, erkaklar va ayollar)

Maksimal ball - 93

T/R	ME‘YORLAR	BALL	MASHQNI BAJARISH TARTIBI
1.	Qo`llar belda ko`zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o`z o`qi atrofida 10 marta aylanib to`xtagandan so`ng to`g`ri chizziq bo`ylab (chiziqdan chiqmagan holda)10 m yurish (sek)	19 balldan, 29 ballgacha	14.0
		13 balldan, 18 ballgacha	16.0
		6 balldan, 12 ballgacha	18.0
		0 balldan, 5 ballgacha	20.0
2.	Otni boshqarish texnikasi	24 balldan, 32 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi a`lo darajada.
		16 balldan, 23 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi yaxshi darajada.
		8 balldan, 15 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi qoniqarli darajada.
		0 balldan, 9 ballgacha	Otni boshqarish texnikasi qoniqarsiz darajada.
3.	Galopda yurishni o`zlashtirish.	24 balldan, 33 ballgacha	Galopda yurish texnikasi a`lo darajada.
		17 balldan, 23 ballgacha	Galopda yurish texnikasi yaxshi darajada.
		10 balldan, 16 ballgacha	Galopda yurish texnikasi qoniqarli darajada.

		0 balldan, 7 ballgacha	Galopda yurish texnikasi qoniqarsiz darajada.
--	--	------------------------	---

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun maksimal ball 93 ballga teng
- har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlarning o`ziga tegishli sport oti, egar jabdug`i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo`lishi shart yoki qabul hay`ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

**“Og‘ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati” kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

**Ot sporti (uchkurash) ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablari va baxolash mezonlari.
Harakatlarning texnik jihatdan sifat ko'rsatkichlari baholanadi.**

1.	Qo'llar belda ko'zlar ochiq holda ikki oyoqda turib o'z o'qi atrofida 10 marta aylanib to'xtagandan so'ng to'g'ri chiziq bo'ylab (chiziqdan chiqmagan holda) 10 m yurish (soniya)	- mashqni "Start" komandasidan so'ng bajarishni boshlaydi va soniya hisobini belgilab natijasi hisobga olinadi. Mashqni imkoni boricha tezroq yuqori darajada bajarish lozim va 10 marta aylanib bo'lgandan so'ng muvozanatni saqlagan holda to'g'ri chiziq bo'yicha harakatni chiziq ustida chiziqdan chiqmagan holda 10 m masofagacha yurib davom ettirish lozim.
2.	Otni boshqarish texnikasi.	-to'g'ri chiziq bo'ylab, vol't, yarim vol'tda manej burchaklari bo'ylab to'g'ri harakat qilish. Serpantin bo'ylab to'g'ri harakatlanish, aylanishlarda otni egish, qo'l va oyoqni mutanosib ishlatish. Ot chavandozning buyruqlariga o'z vaqtida reaksiyasi. O'rtamiyona choptirishdan (galop) yo'rg'alatishga (risъ), yo'rg'alatishdan (risъ) ohista qadam tashlashga o'tishi. To'xtashlarda ohistalik bilan ishlash, chiqish vaqtida, to'g'ri chiziq bo'yicha yurganda elementlarni bajarish vaqtidagi harakat impul'slari.
3.	Galopda yurishni o'zlashtirish	-chavandozning qo'l va oyoq bilan ishglashda mutanosibliigi. O'ng va chap oyoqdan aniq ko'tarish, ot chavandozning buyrug'iga o'z vaqtida javobi (reaksiyasi). O'rtamiyona choptirish (galop) bir sur'atni (temp) his qilish, harakatning to'g'ri chiziq bo'yicha va bir me'yorda bo'lishi. To'rtta ishchi o'rtameyona choptirish (galop) sur'ati (temp).

**“Og’ir atletika, velosport, ot sporti nazariyasi
va uslubiyati” kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Triatlon (sprint) ixtisosligi bo`yicha 2021-2022 o`quv yili uchun
Kasbiy (ijodiy) imtihonlari me`yorlari
(Maxsus jismoniy tayyorgarlik – 93 ball)
Erkaklar uchun
250 m.ga suzish, 10 km velosiped, 5 km ga yugurish

N_o t/r	Suzish (daqiqqa, soniya)	ball	Velo (daqiqqa, soniya)	ball	Yugurish (daqiqqa, soniya)	ball
1	5:00,00	31	15:00,00	31	16:00,00	31
2	5:12,00	30	15:20,00	30	16:20,00	30
3	5:24,00	29	15:40,00	29	16:40,00	29
4	5:36,00	28	15:00,00	28	17:00,00	28
5	5:42,00	27	15:10,00	27	17:10,00	27
6	5:54,00	26	15:30,00	26	17:30,00	26
7	6:06,00	25	15:50,00	25	17:50,00	25
8	6:12,00	24	16:00,00	24	18:00,00	24
9	6:24,00	23	16:20,00	23	18:20,00	23
10	6:36,00	22	16:40,00	22	18:40,00	22
11	6:42,00	21	16:50,00	21	18:50,00	21
12	6:48,00	20	17:00,00	20	19:00,00	20
13	6:54,00	19	17:10,00	19	19:10,00	19
14	6:00,00	18	17:20,00	18	19:20,00	18
15	6:06,00	17	17:30,00	17	19:30,00	17
16	6:12,00	16	17:40,00	16	19:40,00	16
17	6:18,00	15	17:50,00	15	19:50,00	15
18	6:24,00	14	18:00,00	14	20:00,00	14
19	6:30,00	13	18:10,00	13	20:10,00	13
20	6:36,00	12	18:20,00	12	20:20,00	12
21	6:42,00	11	18:30,00	11	20:30,00	11
22	6:48,00	10	18:40,00	10	20:40,00	10
23	6:54,00	9	18:50,00	9	20:50,00	9
24	7:00,00	8	19:00,00	8	21:00,00	8
25	7:06,00	7	19:10,00	7	21:10,00	7
26	7:12,00	6	19:20,00	6	21:20,00	6
27	7:18,00	5,1	19:30,00	5,1	21:30,00	5,1
28	7:24,00	4,1	19:40,00	4,1	21:40,00	4,1
29	7:30,00	3,1	19:50,00	3,1	21:50,00	3,1
30	7:36,00	2,1	20:00,00	2,1	22:00,00	2,1
31	7:42,00	1,1	20:10,00	1,1	22:10,00	1,1

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Triatlon (sprint) ixtisosligi bo`yicha 2021-2022 o`quv yili uchun Kasbiy (ijodiy)
imtihonlari me`yorlari
(Ixtisoslik – 93 ball)
Ayollar uchun
200 m ga suzish, 10 km velo, 3 km ga yugurish

№ t/r	Suzish (daqiqqa, soniya)	ball	Velo (daqiqqa, soniya)	ball	Yugurish (daqiqqa, soniya)	ball
1	5:00,00	31	17:00,00	31	11:00,00	31
2	5:12,00	30	17:20,00	30	11:20,00	30
3	5:24,00	29	17:30,00	29	11:30,00	29
4	5:36,00	28	17:40,00	28	11:40,00	28
5	5:42,00	27	18:00,00	27	12:00,00	27
6	5:54,00	26	18:10,00	26	12:10,00	26
7	6:06,00	25	18:20,00	25	12:20,00	25
8	6:12,00	24	18:30,00	24	12:30,00	24
9	6:24,00	23	18:50,00	23	12:50,00	23
10	6:36,00	22	19:00,00	22	13:00,00	22
11	6:42,00	21	19:10,00	21	13:10,00	21
12	6:48,00	20	19:20,00	20	13:20,00	20
13	6:54,00	19	19:30,00	19	13:30,00	19
14	6:00,00	18	19:40,00	18	13:40,00	18
15	6:06,00	17	20:00,00	17	14:00,00	17
16	6:12,00	16	21:10,00	16	14:10,00	16
17	6:18,00	15	21:20,00	15	14:20,00	15
18	6:24,00	14	21:40,00	14	14:40,00	14
19	6:30,00	13	21:50,00	13	14:50,00	13
20	6:36,00	12	22:00,00	12	15:00,00	12
21	6:42,00	11	22:10,00	11	15:10,00	11
22	6:48,00	10	22:20,00	10	15:20,00	10
23	6:54,00	9	22:30,00	9	15:30,00	9
24	7:00,00	8	22:40,00	8	15:40,00	8
25	7:06,00	7	22:50,00	7	15:50,00	7
26	7:12,00	6	23:10,00	6	16:10,00	6
27	7:18,00	5,1	23:20,00	5,1	16:20,00	5,1
28	7:24,00	4,1	23:40,00	4,1	16:40,00	4,1
29	7:30,00	3,1	23:50,00	3,1	16:50,00	3,1
30	7:36,00	2,1	24:00,00	2,1	17:00,00	2,1
31	7:42,00	1,1	24:10,00	1,1	17:10,00	1,1

**Triatlon (sprint) ixtisosligi bo`yicha 2021-2022 o`quv yili uchun Kasbiy (ijodiy)
imtihonlari me`yorlari**

(Maxsus jismoniy tayyorgarlik – 93 ball)

250 m ga suzish, 10 km velo, 5 km ga yugurish – Erkaklar

200 m ga suzish, 10 km velo, 3 km ga yugurish – Ayollar

№ t/r	Erkaklar (daqiq,soniya)	ball	№ t/r	Ayollar (daqiq,soniya)	ball
1	40:05,00	93	1	38:10,00	93
2	40:07,00	90	3	38:12,00	90
3	40:08,00	88	4	38:13,00	88
4	40:10,00	85	6	38:15,00	85
5	40:11,00	82	7	38:16,00	82
6	40:12,00	79	8	38:17,00	79
7	40:13,00	76	9	38:18,00	76
8	40:14,00	73	10	38:19,00	73
9	40:15,00	70	11	38:20,00	70
10	40:16,00	67	12	38:21,00	67
11	40:17,00	64	13	38:22,00	64
12	40:18,00	61	14	38:23,00	61
13	40:19,00	58	15	38:24,00	58
14	40:21,00	55	17	38:26,00	55
15	40:22,00	52	18	38:27,00	52
16	40:23,00	49	19	38:28,00	49
17	40:24,00	46	20	38:29,00	46
18	40:25,00	43	21	38:30,00	43
19	40:27,00	40	23	38:32,00	40
20	40:28,00	37	24	38:33,00	37
21	40:29,00	34	25	38:34,00	34
22	40:30,00	31	26	38:35,00	31
23	40:31,00	28	27	38:36,00	28
24	40:32,00	25	28	38:37,00	25
25	40:33,00	22	29	38:38,00	22
26	40:35,00	19	31	38:40,00	19
27	40:36,00	15	32	38:41,00	15
28	40:38,00	12	34	38:43,00	12
29	40:39,00	9,1	35	38:44,00	9,1
30	40:42,00	6,1	38	38:47,00	6,1
31	40:43,00	3,1	39	38:48,00	3,1
32	40:44,00	1,1	40	38:49,00	1,1

Kafedra mudiri:

Soliyev I.

**Biatlon ixtisosligi bo`yicha 2021-2022 o`quv yili uchun
Kasbiy (ijodiy) imtihonlari me`yorlari**

Ixtisoslik, Biatlon (sprint) – 93 ball
Erkaklar-3000m., ayollar-2000m. 2 holatdan o`q otish: 1*-yotgan holatdan, 2*-
turgan holatdan

№ t/r	Erkaklar (daqiqa, soniya)	ball	Ayollar (daqiqa, soniya)	ball
1	12:00,00	93	11:00,00	93
2	12:10,00	90	11:10,00	90
3	12:20,00	87	11:20,00	87
4	12:30,00	84	11:30,00	84
5	12:40,00	81	11:40,00	81
6	12:50,00	78	11:50,00	78
7	13:00,00	75	12:00,00	75
8	13:10,00	72	12:10,00	72
9	13:20,00	69	12:20,00	69
10	13:30,00	66	12:30,00	66
11	13:40,00	63	12:40,00	63
12	13:50,00	60	12:50,00	60
13	14:00,00	57	13:00,00	57
14	14:10,00	54	13:10,00	54
15	14:20,00	51	13:20,00	51
16	14:30,00	48	13:30,00	48
17	14:40,00	45	13:40,00	45
18	14:45,00	42	13:45,00	42
19	14:50,00	39	13:50,00	39
20	14:55,00	36	13:55,00	36
21	15:00,00	33	14:00,00	33
22	15:05,00	30	14:05,00	30
23	15:10,00	27	14:10,00	27
24	15:15,00	24	14:15,00	24
25	15:20,00	21	14:20,00	21
26	15:30,00	18	14:30,00	18
27	15:35,00	15	14:35,00	15
28	15:45,00	13	14:45,00	13
29	15:50,00	11	14:50,00	11
30	16:00,00	9,1	15:00,00	9,1
31	16:05,00	7,1	15:05,00	7,1
32	16:10,00	5,1	15:10,00	5,1
33	16:20,00	3,1	15:20,00	3,1
34	16:30,00	2,1	15:30,00	2,1
35	16:35,00	1,1	15:35,00	1,1

Izoh: * - har bir nishonga tegmagan o`q otishga + 30 soniya umumiy vatga qo`shiladi.

Kafedra mudiri:

Soliyev I.

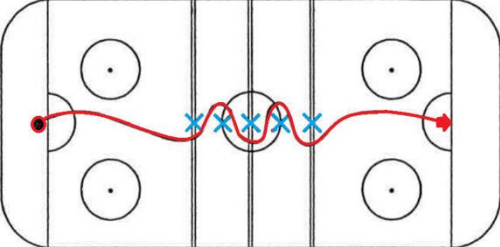
XOKKEY ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (kunduzgi-sirtqi)

(maksimal ball-93)

MAYDON O'YINCHISI UCHUN ME'YORIY TALABLARI (Erkaklar)

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija	Ballar
1	<p>36 metrga konkida orqa tomoni bilan oldinga yugurish. Test xokkey o'yinchisining konkida orqaga qarab yugurishdagi maxsus tezlik va koordinatsion sifatlarini aniqlash imkonini beradi.</p> <p>Bajarilishi: mashqlar muz maydonida o'tkaziladi, xokkeychi start chizig'ida turib, harakat yo'nalishi bo'yicha orqaga o'girilib turadi, konki va chapyon (klyushka) ortda turishi kerak. Signal berilganidan so'ng sportchi orqa tomoni bilan oldinga yuguradi, masofani imkon qadar tez yengib chiqishga harakat qilish va to'liq tezlikda marra chizig'ini kesib o'tishi lozim. Bosib o'tilgan masofa vaqti soniyada baholanadi. Ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija xisobga olinadi.</p>	<p>4,50 va undan kam</p> <p>4,51-4,60</p> <p>4,61-4,70</p> <p>4,71-4,80</p> <p>4,81-4,90</p> <p>4,91-5,00</p> <p>5,01-5,10</p> <p>5,11-5,20</p> <p>5,21-5,30</p> <p>5,31-5,40</p> <p>5,41-5,50</p> <p>5,51-5,60</p> <p>5,61-5,70</p> <p>5,71-5,80</p> <p>5,81-5,90</p> <p>5,91-6,00</p> <p>6,01-6,10</p> <p>6,11-6,20</p> <p>6,21-6,30</p> <p>6,31-6,40</p> <p>6,41-6,50</p> <p>6,51-6,60</p> <p>6,61-6,70</p> <p>6,71-6,80</p> <p>6,81-6,90</p> <p>6,91-7,00</p> <p>7,01-7,10</p> <p>7,11-7,20</p> <p>7,21-7,30</p> <p>7,31-7,40</p> <p>7,41-7,50</p> <p>7,51-7,60</p> <p>7,61-7,70</p> <p>7,71-7,80</p> <p>7,81-7,90</p> <p>7,91-8,00</p> <p>8,01-8,10</p> <p>8,11-8,20</p> <p>8,21-8,30</p> <p>8,31-8,40</p> <p>8,41-8,50</p> <p>8,51-8,60</p> <p>8,61-8,70</p> <p>8,71-8,80</p> <p>8,81-8,90</p> <p>8,91-9,00</p> <p>9,01 va undan baland</p>	<p>23,0</p> <p>22,5</p> <p>22,0</p> <p>21,5</p> <p>21,0</p> <p>20,5</p> <p>20,0</p> <p>19,5</p> <p>19,0</p> <p>18,5</p> <p>18,0</p> <p>17,5</p> <p>17,0</p> <p>16,5</p> <p>16,0</p> <p>15,5</p> <p>15,0</p> <p>14,5</p> <p>14,0</p> <p>13,5</p> <p>13,0</p> <p>12,5</p> <p>12,0</p> <p>11,5</p> <p>11,0</p> <p>10,5</p> <p>10,0</p> <p>9,5</p> <p>9,0</p> <p>8,5</p> <p>8,0</p> <p>7,5</p> <p>7,0</p> <p>6,5</p> <p>6,0</p> <p>5,5</p> <p>5,0</p> <p>4,5</p> <p>4,0</p> <p>3,5</p> <p>3,0</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>0</p>



2	<p>Beshta to'siqni ilon izi bo'ylab o'tib darvozaga shaybani uloqtirish. Sinov shaybani olib yurish texnikasiga qaralib, tusinlardan o'tish va darvoza tomon shaybani uloqtirish. Test sekuntda olinadi.</p> <p>Bajarilishi: Start darvoza chizig'idan shaybani olib yurishni boshlab, markaz zonasida oralig'i 4,5 metrli 5 ta konuslardan ilon izi bo'ylab olib o'tib darvoza tomon shaybani uloqtirish lozim. Shayba darvoza chig'idan o'tgandan keyin (gol) vaqt to'xtatiladi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi olinadi.</p>		7,00 undan kam 7,01-7,10 7,11-7,20 7,21-7,30 7,31-7,40 7,41-7,50 7,51-7,60 7,61-7,70 7,71-7,80 7,81-7,90 7,91-8,00 8,01-8,10 8,11-8,20 8,21-8,30 8,31-8,40 8,41-8,50 8,51-8,60 8,61-8,70 8,71-8,80 8,81-8,90 8,91-9,00 9,01-9,10 9,11-9,20 9,21-9,30 9,31-9,40 9,41-9,50 9,51-9,60 9,71-9,80 9,81-9,90 9,91-10,00 10,01-10,10 10,11-10,20 10,21-10,30 10,31-10,40 10,41-10,50 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 11,41-11,50 11,51-11,60 11,61-11,70 11,71-11,80 11,81-11,90 11,91-12,00 12,01-12,10 12,11-12,20 12,21-12,30 12,31-12,40 12,41 va undan baland	27,0 26,5 26,0 25,5 25,0 24,5 24,0 23,5 23,0 22,5 22,0 21,5 21,0 20,5 20,0 19,5 19,0 18,5 18,0 17,5 17,0 16,5 16,0 15,5 15,0 14,5 14,0 13,5 13,0 12,5 12,0 11,5 11,0 10,5 10,0 9,5 9,0 8,5 8,0 7,5 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
---	---	--	---	--

			undan baland	
	Shaybani darvoza tomon aniq yo'llash. Test shayba va chapyon (klyushka) egalik qilish texnikasini aniqlash imkonini beradi. Test o'tkazish uchun darvoza to'rtta qismga bo'linadi. Darvoza chizig'idan 7 metr uzoqlikda "shaybani yo'llash chizig'i" chiziladi va u yerda 5 ta shayba o'rnatiladi.		5 marta aniq yo'llanganda	15
	Bajarilishi: Sinovdan o'tuvchi darvoza chizig'idan 7 metr uzoqlikda turadi. Imtihon oluvchi signalidan so'ng, sinovdan o'tuvchi shaybani ko'rsatilgan kvadratga (1,2,3,4) yo'llashni boshlaydi. Aniq tushgan shayba uchun ma'lum ball beriladi. Vazifa imkon qadar ko'proq ball olishdan iborat.		4	12
			3	9
			2	6
			1	3
		0	0	

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha me'yoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (ekipirovka): konki, shlem, klyushka, qo'lqop, gavdaning barcha sohalarini himoyalovchi qopchalar (yuz, tirsak, ko'krak, tizza), xokkeychining ishtoni, futbolkasi va darvozabon qo'lqopiga 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 oluvchi o'qituvchilarning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

«Qishki sport turlari»
kafedrasi mudiri

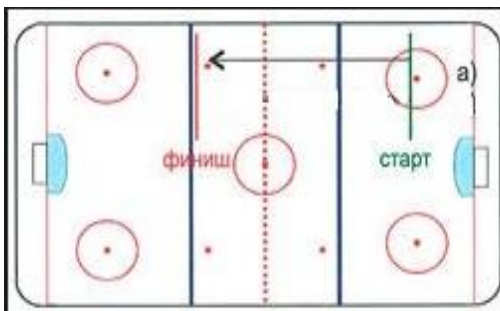
Davletmuratov S.R.

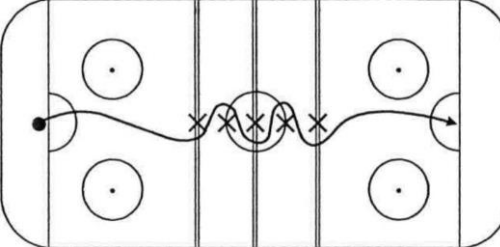
XOKKEY ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (kunduzgi-sirtqi)

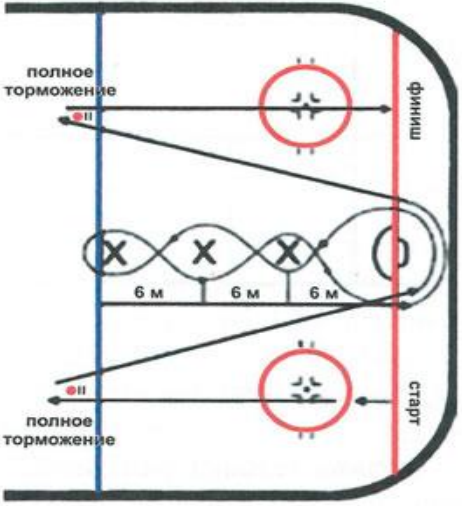
(maksimal ball -93)

MAYDON O'YINCHISI UCHUN ME'YORIY TALABLARI (Ayollar)

№	Me'yoriy talablar mazmuni	Natija	Ballar
1	<p>36 metrga konkida orqa tomoni bilan oldinga yugurish. Test xokkey o'yinchisining konkida orqaga qarab yugurishdagi maxsus tezlik va koordinatsion sifatlarini aniqlash imkonini beradi.</p> <p>Bajarilishi: mashqlar muz maydonida o'tkaziladi, xokkeychi start chizig'ida turib, harakat yo'nalishi bo'yicha orqaga o'girilib turadi, konki va chapyon (klyushka) ortda turishi kerak. Signal berilganidan so'ng sportchi orqa tomoni bilan oldinga yuguradi, masofani imkon qadar tez yengib chiqishga harakat qilish va to'liq tezlikda marra chizig'ini kesib o'tishi lozim. Bosib o'tilgan masofa vaqti soniyada baholanadi. Ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija xisobga olinadi.</p>	<p>5,50 undan kam</p> <p>5,51-5,60</p> <p>5,61-5,70</p> <p>5,71-5,80</p> <p>5,81-5,90</p> <p>5,91-6,00</p> <p>6,01-6,10</p> <p>6,11-6,20</p> <p>6,21-6,30</p> <p>6,31-6,40</p> <p>6,41-6,50</p> <p>6,51-6,60</p> <p>6,61-6,70</p> <p>6,71-6,80</p> <p>6,81-6,90</p> <p>6,91-7,00</p> <p>7,01-7,10</p> <p>7,11-7,20</p> <p>7,21-7,30</p> <p>7,31-7,40</p> <p>7,41-7,50</p> <p>7,51-7,60</p> <p>7,61-7,70</p> <p>7,71-7,80</p> <p>7,81-7,90</p> <p>7,91-8,00</p> <p>8,01-8,10</p> <p>8,11-8,20</p> <p>8,21-8,30</p> <p>8,31-8,40</p> <p>8,41-8,50</p> <p>8,51-8,60</p> <p>8,61-8,70</p> <p>8,71-8,80</p> <p>8,81-8,90</p> <p>8,91-9,00</p> <p>9,01-9,10</p> <p>9,11-9,20</p> <p>9,21-9,30</p> <p>9,31-9,40</p> <p>9,41-9,50</p> <p>9,51-9,60</p> <p>9,61-9,70</p> <p>9,71-9,80</p> <p>9,81-9,90</p> <p>9,91-10,00</p> <p>10,01 va undan baland</p>	<p>23,0</p> <p>22,5</p> <p>22,0</p> <p>21,5</p> <p>21,0</p> <p>20,5</p> <p>20,0</p> <p>19,5</p> <p>19,0</p> <p>18,5</p> <p>18,0</p> <p>17,5</p> <p>17,0</p> <p>16,5</p> <p>16,0</p> <p>15,5</p> <p>15,0</p> <p>14,5</p> <p>14,0</p> <p>13,5</p> <p>13,0</p> <p>12,5</p> <p>12,0</p> <p>11,5</p> <p>11,0</p> <p>10,5</p> <p>10,0</p> <p>9,5</p> <p>9,0</p> <p>8,5</p> <p>8,0</p> <p>7,5</p> <p>7,0</p> <p>6,5</p> <p>6,0</p> <p>5,5</p> <p>5,0</p> <p>4,5</p> <p>4,0</p> <p>3,5</p> <p>3,0</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>0</p>



2	<p>Beshta to'siqni ilon izi bo'ylab o'tib darvozaga shaybani uloqtirish. Sinov shaybani olib yurish texnikasiga qaralib, tusinlardan o'tish va darvoza tomon shaybani uloqtirish. Test sekuntda olinadi.</p> <p>Bajarilishi: Start darvoza chizig'idan shaybani olib yurishni boshlab, markaz zonasida oralig'i 4,5 metrli 5 ta konuslardan ilon izi bo'ylab olib o'tib darvoza tomon shaybani uloqtirish lozim. Shayba darvoza chig'idan o'tgandan keyin (gol) vaqt to'xtatiladi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi olinadi.</p>		8,10 undan kam 8,11-8,20 8,21-8,30 8,31-8,40 8,41-8,50 8,51-8,60 8,61-8,70 8,71-8,80 8,81-8,90 8,91-9,00 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 10,41-10,50 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 11,41-11,50 11,51-11,60 11,61-11,70 11,71-11,80 11,81-11,90 11,91-12,00 12,01-12,10 12,11-12,20 12,21-12,30 12,31-12,40 12,41-12,50 12,51-12,60 12,61-12,70 12,71-12,80 12,81-12,90 12,91-13,00 13,01-13,10 13,11-13,20 13,21-13,30 13,31-13,40 13,41 va undan baland	27,0 26,5 26,0 25,5 25,0 24,5 24,0 23,5 23,0 22,5 22,0 21,5 21,0 20,5 20,0 19,5 19,0 18,5 18,0 17,5 17,0 16,5 16,0 15,5 15,0 14,5 14,0 13,5 13,0 12,5 12,0 11,5 11,0 10,5 10,0 9,5 9,0 8,5 8,0 7,5 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
---	---	--	---	--

3	<p>"Kichik slalom" (shaybasiz). Test uchun sekundomer, beshta konus va xokkey darvozasi kerak bo'ladi. Test mudofaa zonasida o'tkaziladi, maydonning markaziy yo'nalishida: darvoza chizig'idan 6 metr uzoqlikda, ikkinchisi birinchidan 6 metr uzoqlikda, uchinchi ikkinchidan 6 metr uzoqlikda. Qolgan konuslar o'rta zonadagi eng yaqin uzatish nuqtasidan 19 metr masofada yuz chizig'idan o'rnatiladi. Start sxemada ko'rsatilganidek darvoza chizig'idan o'tish nuqtasidan qilinadi. Marra darvozaning qarama-qarshi tomonida bo'ladi.</p> <p>Bajarilishi: Test sinovi mudofaa zonasida o'tkaziladi. Start yuza chizig'idan boshlanib o'rta zonadagi eng yaqin uzatish nuqtasidagi 19 metr uzoqlikda joylashgan 1 konusga qadar konkida yuguradi so'ngra to'liq to'xtashni amalga oshirib darvoza ortidan burulib olib darvoza qarshisidagi 3 ta (2,3,4 konuslar) 6 metr oralig'ida joylashgan konuslarni "Ilon izi" yo'nalishida bosib o'tib qayta darvoza ortidan burulib 5 konus tomon harakatlanib to'liq to'xtashni amalga oshirib finish chizig'ini bosib o'tib xarakatni tamomlaydi. Masofaning bosib o'tilgan vaqti ro'yxatga olinadi.</p>		26,00 undan kam	28
			26,01-26,10	27,5
			26,11-26,20	27,0
			26,21-26,30	26,5
			26,31-26,40	26,0
			26,41-26,50	25,5
			26,51-26,60	25,0
			26,61-26,70	24,5
			26,71-26,80	24,0
			26,81-26,90	23,5
			26,91-27,00	23,0
			27,01-27,10	22,5
			27,11-27,20	22,0
			27,21-27,30	21,5
			27,31-27,40	21,0
			27,41-27,50	20,5
			27,51-27,60	20,0
			27,61-27,70	19,5
			27,71-27,80	19,0
			27,81-27,90	18,5
			27,91-28,00	18,0
			28,01-28,10	17,5
			28,11-28,20	17,0
			28,21-28,30	16,5
			28,31-28,40	16,0
			28,41-28,50	15,5
			28,51-28,60	15,0
			28,61-28,70	14,5
			28,71-28,80	14,0
			28,81-28,90	13,5
			28,91-29,00	13,0
			29,01-29,10	12,5
29,11-29,20	12,0			
29,21-29,30	11,5			
29,31-29,40	11,0			
29,41-29,50	10,5			
29,51-29,60	10,0			
29,61-29,70	9,5			
29,71-29,80	9,0			
29,81-29,90	8,5			
29,91-30,00	8,0			
30,01-30,10	7,5			
30,11-30,20	7,0			
30,21-30,30	6,5			
30,31-30,40	6,0			
30,41-30,50	5,5			
30,51-30,60	5,0			
30,61-30,70	4,5			
30,71-30,80	4,0			
30,81-30,90	3,5			
30,91-31,00	3,0			
31,01-31,10	2,5			
31,11-31,20	2,0			
31,21-31,30	1,5			
31,31-31,40	1,0			
31,41-31,50	0,5			
31,51 va	0			

			undan baland	
4	<p>Shaybani darvoza tomon aniq yo'llash. Test shayba va chapyon (klyushka) egalik qilish texnikasini aniqlash imkonini beradi. Test o'tkazish uchun darvoza to'rtta qismga bo'linadi. Darvoza chizig'idan 7 metr uzoqlikda "shaybani yo'llash chizig'i" chiziladi va u yerda 5 ta shayba o'rnatiladi.</p> <p>Bajarilishi: Sinovdan o'tuvchi darvoza chizig'idan 7 metr uzoqlikda turadi. Imtixon oluvchi signalidan so'ng, sinovdan o'tuvchi shaybani ko'rsatilgan kvadratga (1,2,3,4) yo'llashni boshlaydi. Aniq tushgan shayba uchun ma'lum ball beriladi. Vazifa imkon qadar ko'proq ball olishdan iborat.</p>		5 marta aniq yo'llanganda 4 3 2 1 0	15 12 9 6 3 0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha me'yoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (ekipirovka): konki, shlem, klyushka, qo'lqop, gavdaning barcha sohalarini himoyalovchi qopchalar (yuz, tirsak, ko'krak, tizza), xokkeychining ishtoni, futbolkasi va darvozabon qo'lqopiga ega bo'lishi kerak.




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

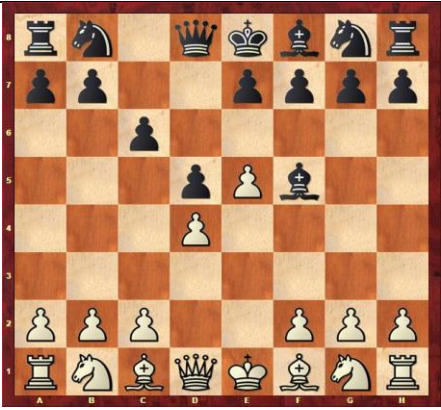


«Qishki sport turlari»
kafedrasi mudiri

Davletmuratov S.R.



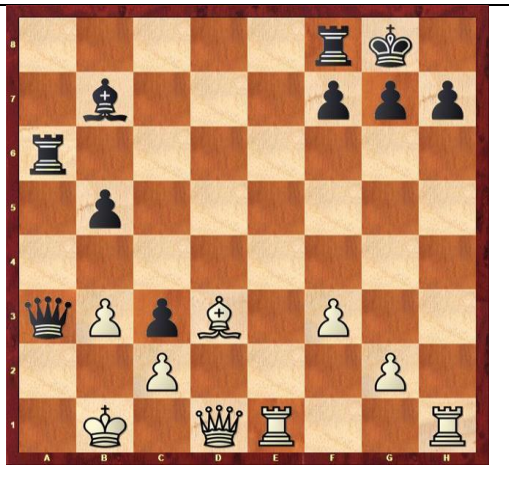
**Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat nazariyasiga oid kasbiy-ijodiy
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari.
1-bo'lim savollari**

Maksimal ball– 93

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

Topshiriq №4	ShARTI	JAVOBLAR
	<p>Ushbu vaziyatda uchtadan yurishlar qilingan. Yurishlar ketma-ketligini yozib ko‘rsating. Debyut qanday nomlanadi?</p>	
Topshiriq №5	Sharti	Javoblar
	<p>Ushbu vaziyatda ikkala tomon to‘rttadan yurishlar qilishgan. Debyut qanday nomlanadi va yurishlar ketma-ketligini yozib ko‘rsating.</p>	
Topshiriq №6	Sharti	Javoblar
	<p>Ushbu vaziyat qaysi debyutdan yuzaga kelgan? Yurishlar tartibini yozing.</p>	
Topshiriq №7	Sharti	Javoblar

	<p>Tomonlar uchtdan yurish qilgan. Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.</p>	
<p>Topshiriq №8</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Debyut qanday nomlanadi? Yurishlar tartibini yozing.</p>	
<p>Topshiriq №9</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish qoralardan. Kombinatsiyani toping.</p>	
<p>Topshiriq №10</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>













 <p>A chessboard with the following pieces: White King on c1, White Queen on c4, White Rook on g8, White Knight on f3, White Bishop on g2, White Pawn on b4, White Pawn on d2, White Pawn on e3, White Pawn on f3, White Pawn on g2, White Pawn on h2. Black King on b7, Black Queen on c8, Black Rook on h8, Black Knight on d6, Black Bishop on d6, Black Pawn on a5, Black Pawn on b6, Black Pawn on c6, Black Pawn on f6.</p>	<p>Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p>	
<p>Topshiriq №11</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
 <p>A chessboard with the following pieces: White King on d4, White Queen on c4, White Rook on a1, White Knight on b1, White Bishop on c1, White Pawn on a2, White Pawn on b2, White Pawn on c2, White Pawn on f2, White Pawn on g2, White Pawn on h3. Black King on e8, Black Queen on d8, Black Rook on a8, Black Knight on b7, Black Knight on c7, Black Bishop on f6, Black Pawn on d6, Black Pawn on e7, Black Pawn on f7, Black Pawn on g7, Black Pawn on h7.</p>	<p>Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p>	
<p>Topshiriq №12</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
 <p>A chessboard with the following pieces: White King on b1, White Queen on a3, White Rook on e1, White Knight on d3, White Bishop on d3, White Pawn on b2, White Pawn on c3, White Pawn on e3, White Pawn on g2. Black King on g8, Black Queen on h8, Black Rook on a6, Black Knight on c5, Black Bishop on b7, Black Pawn on c7, Black Pawn on d7, Black Pawn on e7, Black Pawn on f7, Black Pawn on g7.</p>	<p>Yurish oqlardan. O‘yin natijasi qanday bo‘ladi? Siz qanday yo‘l tanlaysiz?</p>	
<p>Topshiriq №13</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>

	<p>Yurish oqlardan. Qanday yurishlar qilar edingiz? Dastlabki aniq yurishlarni ko‘rsating.</p>	
<p>Topshiriq №14</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p>	
<p>Topshiriq №15</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish qoralardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p>	

Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat nazariyasiga oid kasbiy-ijodiy imtihonlarining baholash mezonlari.

1-test




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), o'yin oxirlari (endshpil), 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. To'liq yechim izoh va tushunchalar orqali ifoda etilmasa, umumiy balldan 3 ball olib tashlanadi.



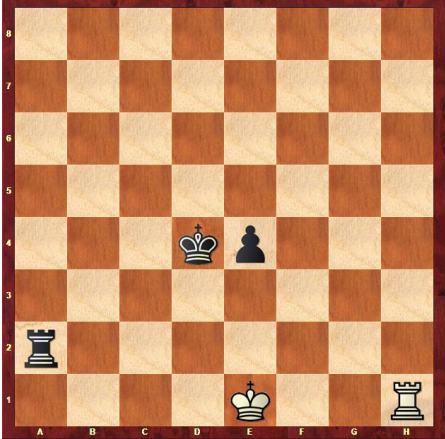
Donalarning nomi	Donalarning qisqacha belgilanis'hi			Donalar tasviri	
	o'zbekcha	inglizcha	ruscha		
S'hoh	S'h	K	Kp		
Farzin	Fz	Q	Ф		
Rux	R	R	Л		
Fil	F	B	С		
Ot	O	N	К		
Piyoda	--	--	--		

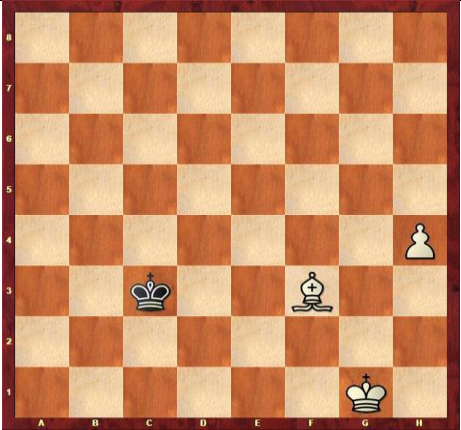
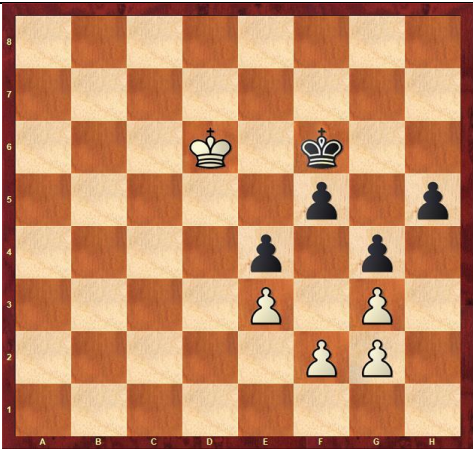
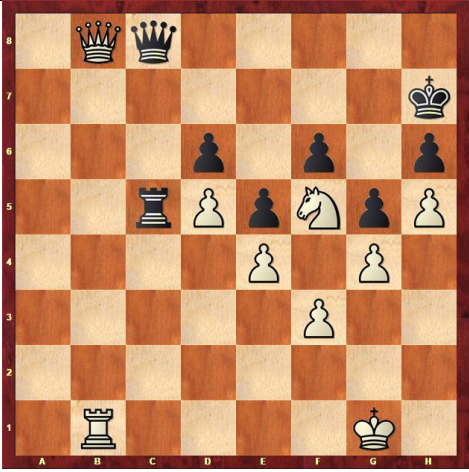
Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat taktikasiga oid kasbiy-ijodiy imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari.

2-bo'lim savollari

Maksimal ball– 93

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

 <p>A chessboard with pieces: White King on e1, Queen on d4, Rook on a8, Knight on c5, Bishop on b2, Pawns on a2, b2, c3, d4, e4, f6, g6, h8. Black King on h8, Queen on d4, Rook on d3, Knight on c5, Pawns on b6, c6, d6, e6, f6, g6, h8.</p>	<p>Yurish qoralardan. Kombinatsiyani toping.</p>	
<p>Topshiriq №5</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
 <p>A chessboard with pieces: White King on e1, Queen on d3, Rook on c5, Knight on d4, Pawns on a2, b2, c3, d3, e3, f3, g3, h3. Black King on h8, Queen on h8, Rook on h3, Knight on d4, Pawns on a7, b7, c7, d7, e7, f7, g7, h7.</p>	<p>Yurish qoralardan. Siz qanday o'ynar edingiz? Kombinatsiyani toping.</p>	
<p>Topshiriq №6</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
 <p>A chessboard with pieces: White King on d4, Rook on a2, Knight on e1, Pawns on e4, f4, g4, h4. Black King on d4, Knight on e4, Pawns on e4, f4, g4, h4.</p>	<p>Yurish oqlardan. Durang qilish imkoniyatini nazariy jihatdan asoslab ko'rsating.</p>	
<p>Topshiriq №7</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>

	<p>Yurish qoralardan. O‘yin natijasi qanday bo‘ladi?</p> <p>Siz qanday yo‘l tanlaysiz?</p>	
<p>Topshiriq №8</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish qoralardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p> <p>O‘yin natijasini asoslab bering.</p>	
<p>Topshiriq №9</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish qoralardan. Siz qanday o‘ynar edingiz?</p>	
<p>Topshiriq №10</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>













	<p>Yurish oqlardan. Siz qanday o‘ynar edingiz? O‘yin natijasini aniqlang.</p>	
<p>Topshiriq №11</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Masala. Oqlar boshlab ikki yurishda mot qiladi.</p>	
<p>Topshiriq №12</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Masala. Oqlar boshlab ikki yurishda mot qiladi.</p>	
<p>Topshiriq №13</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>

	<p>Masala. Oqlar boshlab to‘rt yurishda mot qiladi.</p>	
<p>Topshiriq №14</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Masala. Oqlar boshlab olti yurishda mot qiladi.</p>	
<p>Topshiriq №15</p>	<p>Sharti</p>	<p>Javoblar</p>
	<p>Yurish oqlardan. Himoya yo‘lini toping.</p>	

Shaxmat ixtisosligi bo'yicha shaxmat taktikasiga oid kasbiy-ijodiy imtihonlarining baholash mezonlari.

2-test

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 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), 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. To'liq yechim izoh va tushunchalar orqali ifoda etilmasa, umumiy balldan 3 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, 3 ball olib tashlanadi.
5. 11-15 topshiriqlarda ikkita o'yin oxirlariga oid etyudlar, ikki, uch va besh yurishli mot masalalari ifodalangan. Aniq va yagona yechim ko'rsatilmasa ball berilmaydi. Variant to'liq ifoda etilmasa, 3 ball olib tashlanadi.

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

Kafedra mudiri:

K.Sh.Ziyadullayev

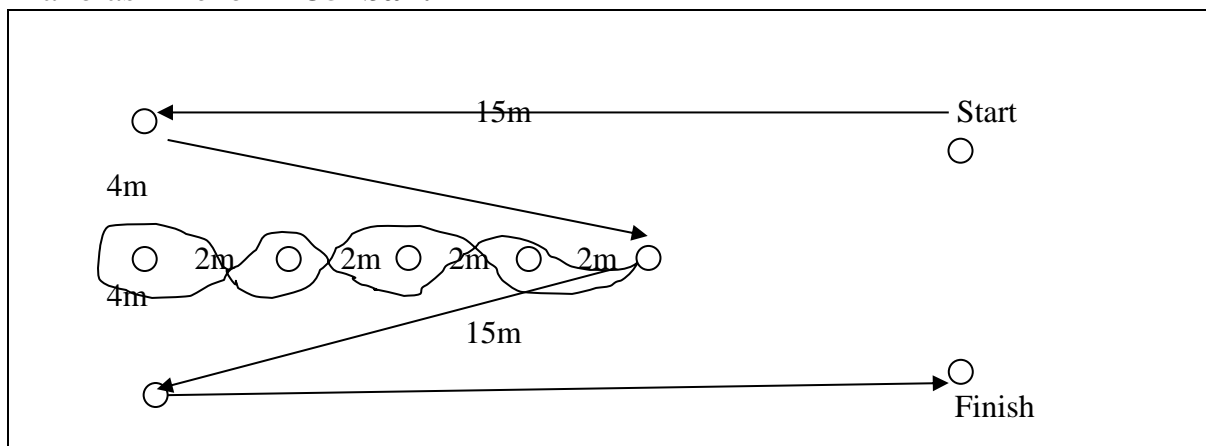
Regbi ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari.

Maksimal ball - 93 ball

4. 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'yor uchun maydon va sportchining harakat yo'nalishi ko'rsatilgan (soniya).

Baholash mezonlari - 35 ball.



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

	18,46-18,50	0	19,46-19,50	0
5.	<p>Aniqlikka oyoq bilan to`p 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). Baholash mezonni - 35 ball.</p>		<p>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 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</p>	
6.	<p>10 metrdan sherigiga aniq to`p uzatish (ayollar 7 metrdan). Abituriyent 10 metrdan 50x50 santimetrli nishonga ikki qo`llab aniq to`p uzatishi kerak. Baholash mezonni - 23 ball.</p>		<p>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</p>	

Kafedra mudiri:

Sh.F.Tulaganov

**KARATE WKF ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari
va baholash mezonlari (maksimal ball – 93) (erkaklar uchun)**

1	Ukemi (Yiqilishlar, o'z o'zini ehtiyotlash) Oldinga o'nga (3.1 ball) Oldinga chapga (3.1 ball) Oldinga to'g'riga (3.1ball) Orqaga to'g'riga (3.1ball) Orqaga o'nga (3.1 ball) Orqaga chapga (3.1 ball)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi	Xarakatlar o'rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar tezligi sust bajarildi	Действие выполнено неточно.	Техник harakatlar bajarilmadi
2	1. Kixon Dzenkutsu-dachi sanbon-dzuki, 270 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach oya-dzuki dzodan 180 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach tetsuyi giyako-dzuki chudan 180 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach Mavashi-geriy gedonbaray giyako-dzuki (3.7 ball) 2. Heko-dachi, 360⁰ aylanib dzenkutsu-dachi tetsuyi giyaka-dzuki 360 ⁰ aylanib Heko-dachi Choko-dzuki chudan (3.7 ball) 3. Dzenkutsu-dachi soto-uke kibo-dachi Empi-uchi uraken ushiro-ashi kokutsu-dachi shuto uke maya-ashi mayageri dzenkutsu-dachi nukite. (3.7 ball) 4. Dzenkutsu-dachi Maya-geri, yoko-geri, mavashi-geri, (3.7 ball) 5. Dzenkutsu-dach Sambon-dzyuki ushira-ashi age-uke tateurake	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar o'rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Техник harakatlar bajarilmadi

	giyako-dzuki gidanbaray (3.8 ball) izoh 5 kihon (uzliksiz oyoqlar yerga tushmasligi lozim)					
3	Kata 1. Kanku-daiy - (9.3 ball) 2. Jion - (9.3 ball) (Kanku-daiy - 12-kata Jion - 17-kata)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to`xtovsiz sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar o`rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4	Kixon ipon kumite 1.Oya-dzuki dzodan (6.2Ball) 2. Maya-geri chudan (6.2 ball) 3. Mavashe-geri dzodan (6.2 ball) Izoh (yuqorida ko`rsatilgan zarbalarga faqatgina iponga teng bo`lgan qarshi xujum harakatlari ishlatilishi lozim. Qarshi hujum harakatlari turli hil bolishi shart.)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to`xtovsiz sur'atdabajarildi	Xarakatlar va zarbalar o`rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5	Kumite Izoh (15 sekund ichida birinch olingan baxo hisoblanadi)	18.6	13.6	9.6	4.6	0
		Ipon- g'alaba	Wazari-g'alaba	Yuko g'alaba	During (ikki ishtirokchi tomonidan baxo qolga kiritilmasa)	Mag'lubiyat

**KARATE WKF ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari
va baholash mezonlari (maksimal ball – 93) (qizlar uchun)**

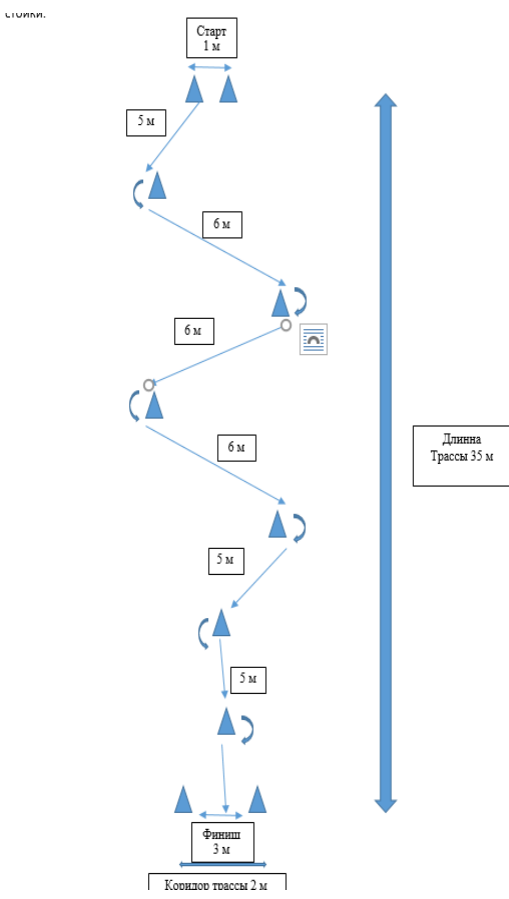
1	Ukemi (Yiqilishlar, o'z o'zini ehtiyotlash) Oldinga o'nga (3.1 ball) Oldinga chapga (3.1 ball) Oldinga to'g'riga(3.1ball) Orqaga to'g'riga (3.1ball) Orqaga o'nga (3.1 ball) Orqaga chapga (3.1 ball)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi	Xarakatlar o'rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar tezligi sust bajarildi	Действие выполнено неточно.	Техник harakatlar bajarilmadi
2	1. Kixon Dzenkutsu-dachi sanbon-dzuki, 270 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach oya-dzuki dzodan 180 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach tetsuyi giyako-dzuki chudan 180 ⁰ aylanib dzenkutsu-dach Mavashi-geriy gedonbaray giyako-dzuki (3.7 ball) 2. Heko-dachi, 360⁰ aylanib dzenkutsu-dachi tetsuyi giyaka-dzuki 360 ⁰ aylanib Heko-dachi Choko-dzuki chudan (3.7 ball) 3. Dzenkutsu-dachi soto-uke kibo-dachi Empi-uchi uraken ushiro-ashi kokutsu-dachi shuto uke maya-ashi mayageri dzenkutsu-dachi nukite. (3.7 ball) 4. Dzenkutsu-dachi Maya-geri, yoko-geri, mavashi-geri, (3.7 ball) 5. Dzenkutsu-dach Sambon-dzyuki ushira-ashi age-uke tateurake	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar o'rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Техник harakatlar bajarilmadi

	giyako-dzuki gidanbaray (3.8 ball) izoh 5 kihon (uzliksiz oyoqlar yerga tushmasligi lozim)					
3	Kata 1. Kanku-daiy - (9.3 ball) 2. Jion - (9.3 ball) (Kanku-daiy - 12-kata Jion - 17-kata)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to`xtovsiz sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar o`rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4	Kixon ipon kumite 1.Oya-dzuki dzodan (6.2Ball) 2. Maya-geri chudan (6.2 ball) 3. Mavashe-geri dzodan (6.2 ball) Izoh (yuqorida ko`rsatilgan zarbalarga faqatgina iponga teng bo`lgan qarshi xujum harakatlari ishlatilishi lozim. Qarshi hujum harakatlari turli hil bolishi shart.)	18.6	15.6	11.6	9.6	0
		Xarakatlar va zarbalar aniq to`xtovsiz sur'atdabajarildi	Xarakatlar va zarbalar o`rtacha sur'atda bajarildi	Xarakatlar va zarbalar tezligi sust bajarildi	Xarakatlar va zarbalar noa'niqlik bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5	Kumite Izoh (15 sekund ichida birinch olingan baxo hisoblanadi)	18.6	13.6	9.6	4.6	0
		Ipon- g'alaba	Wazari-g'alaba	Yuko g'alaba	During (ikki ishtirokchi tomonidan baxo qolga kiritilmasa)	Mag'lubiyat

**TOG'-ChANG'I SPORTI ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholanish mezonlari vaziyatga qarab qor
ustida yoki rolikda.
(kunduzgi-sirtqi)**

(Maksimal ball - 93)

№	Me'yorning mazmuni			
1.	<p>Burilishlar texnikasi. burilishlar texnikasi darajasini aniqlashga imkon beradi. Bajarilishi: Qiyalikdan harakatda tez tushish va parallel oyoqlarda burilishlar texnikasini taqlid qilishni namoyish etish.</p> <p>ARZIMAS XATOLAR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gavda noto'g'ri joylashuvi. 2. Oyoqlarda arzimas xatolar. 3. Oyoqning ichki qismiga ag'darilish. <p>MUHIM XATOLAR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Burilishning fazasida qo'l va oyoqlarning noto'g'ri joylashuvi 2. Berilgan yo'nalish bo'yicha harakat tempini yo'qotish. 3. Chang'ini olib yurilishi parallel bo'lmaganligi. <p>QO'POL XATOLAR</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muvozanatni yo'qotish (yiqilish). 			
	Arzimas xatolar miqdori	Muhim xatolar miqdori	Qo'pol xatolar miqdori	Ball
	-	-	-	33
	1	-	-	31
	2	-	-	29
	3	-	-	27
	4	-	-	25
		1	-	20
	1	1	-	18
	2	1	-	15
	-	2	-	10
	1	2	-	5
	-	-	1	0

№	Me'yor mazmuni	Natija	
		Erkaklar	
		Qor ustida	
<p>2. Slalom trassasini bosib o'tish («ilon izi»). Test maxsus chidamlilik texnik tayyorgarligi darajasini aniqlashga imkon beradi.</p> <p>Bajarilishi: Trassaning uzunligi 35 m, trassani maksimal tarzda fishkalar oralab o'tish, fishkalar orasida masofa 5-6 m. Masofani bosib o'tish vaqti soniyalarda baholanadi.</p> 	11,00 va undan kam	30	
	11,01-12,00	28	
	12,01-13,00	26	
	13,01-14,00	24	
	14,01-15,00	22	
	15,01-16,00	20	
	16,01-17,00	18	
	17,01-18,00	16	
	18,01-19,00	14	
	19,01-20,00	12	
	20,01-21,00	10	
	21,01-22,00	8	
	22,01-23,00	6	
	23,01-24,00	3	
	24,01-25,00	1	
	25,01 va undan ko'p	0	
	Ayollar		Ballar
	13,00 va undan kam	30	
	13,01-14,00	28	
	14,01-15,00	26	
	15,01-16,00	24	
	16,01-17,00	22	
	17,01-18,00	20	
	18,01-19,00	18	
	19,01-20,00	16	
	20,01-21,00	14	
	21,01-22,00	12	
22,01-23,00	10		
23,01-24,00	8		
24,01-25,00	6		
25,01 -26,00	3		
26,01-27,00	1		
27,01 va undan ko'p	0		

<p>3. Gigant-Slalom trassasini bosib o'tish. Maxsus texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga imkon beradi Bajarilishi: Trassaning uzunligi 35 metr, fishkalar orasi 10 metr, Trassa kengligi 4 metr. Masofani bosib o'tish vaqti soniyalarda baholanadi.</p>	Erkaklar	Ballar
	<p>24,00-24,99 25,00-25,99 26,00-26,99 27,00-27,99 28,00-28,99 29,00-29,99 30,00-30,99 31,00-31,99 32,00-32,99 33,00-33,99 34,00-34,99 35,00-35,99 36,00-36,99 37,00-37,99 38,00-38,99 39,00 va ko'p</p>	<p>30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 3 1 0</p>
	Ayollar	Ballar
	<p>27,00-27,99 28,00-28,99 29,00-29,99 30,00-30,99 31,00-31,99 32,00-32,99 33,00-33,99 34,00-34,99 35,00-35,99 36,00-36,99 37,00-37,99 38,00-38,99 39,00-39,99 40,00-40,99 41,00-41,99 42,00 va ko'p</p>	<p>30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 3 1 0</p>

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

Ixtisoslik bo'yicha me'yoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (ekipirovka): chang'i, bosh kiyim (shlem), kostyum, ko'z oynak, oyoq kiyim (botinka);

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

**Qishki sport turlari
kafedra mudiri:**

Davletmuratov S.R.

Stol tennisi ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari. (35 yoshgacha)

Maksimal ball – 93 ball

30x30sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan sharni o'yinga kiritish. Urinishlar soni har bir tomonga 5 tadan			1 daqiqa davomida o'ng tomondan diagonal bo'ylab zarba almashish (накат)			1 daqiqa davomida stolning chap burchagiga o'ng va chapdan navbat bilan ketma-ket zarba almashish (накат)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
9-10	23	0-10	68-70	20	0-10	38-40	20	0-10
7-8	20		65-67	15		35-37	15	
5-6	15		62-64	10		32-34	10	
3-4	10		59-61	8		29-31	8	
1-2	5		56-58	5		27-28	5	
0	0		0-55	0		0-26	0	

Kafedra mudiri:

K.K.Usmanov

KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI

NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(O'g'il bolalar uchun)

(maksimal ball 186: 93-93)

3 kg li to'ldirma to'pni bosh orqasidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Turnikda tortilish (marta) 60 ball		Qo'shpyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	93	18	60	39-40	33
8.61-8.80	90	17	57	37-38	31,5
8.41-8.60	87	16	55	35-36	29,5
8.21-8.40	84	15	51	33-34	27,5
8.01-8.20	81	14	47	31-32	25,5
7.81-8.00	78	13	43	29-30	23,5
7.61-7.80	74	12	39	27-28	21,5
7.41-7.60	71	11	35	25-26	19,5
7.21-7.40	68	10	31	23-24	17,5
7.01-7.20	65	9	27	21-22	15,5
6.81-7.00	62	8	23	19-20	13,5
6.61-6.80	59	7	19	17-18	11,5
6.41-6.60	56	6	15	15-16	9,5
6.21-6.40	53	5	11	13-14	7,5
6.01-6.20	50	4	7	11-12	5,5
5.81-6.00	47	3	5	9-10	3,5
5.61-5.80	44	2	3	7-8	1,5
5.41-5.60	41	1	1		
5.21-5.40	38				
5.01-5.20	35				
4.81-5.00	32				
4.61-4.80	29				
4.41-4.60	26				
4.21-4.40	23				
4.01-4.20	20				
3.81-4.00	17				
3.61-3.80	16				
3.41-3.60	15				
3.21-3.40	14				

3.01-3.20	13				
2.81-3.00	12				
2.61-2.80	11				
2.41-2.60	10				
2.21-2.40	9				
2.01-2.20	8				
1.81-2.00	7				
1.61-1.80	6				
1.41-1.60	5				
1-21-1.40	4				
1.00-1.20	1				

Izoh: stulda o'tirgan xolda 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart. 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.

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLAR(OYOQ NOZOLOGIYASI
UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

O'rindiqqa o'tirgan holda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Turnikda tortilish (marta) 60 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavgani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
7.81-8.00	93	12	60	29-30	33
7.61-7.80	90	11	57	27-28	31,5
7.41-7.60	87	10	55	25-26	29,5
7.21-7.40	84	9	51	23-24	27,5
7.01-7.20	81	8	47	21-22	25,5
6.81-7.00	78	7	43	19-20	23,5
6.61-6.80	74	6	33	17-18	21,5
6.41-6.60	71	5	25	15-16	19,5
6.21-6.40	68	4	20	13-14	17,5
6.01-6.20	65	3	15	11-12	15,5
5.81-6.00	62	2	10	9-10	13,5
5.61-5.80	59	1	1	8	11,5
5.41-5.60	56			7	9,5
5.21-5.40	53			5	7,5
5.01-5.20	50			4	5,5
4.81-5.00	47			3	3,5
4.61-4.80	44			2	1,5
4.41-4.60	41				
4.21-4.40	38				
4.01-4.20	35				
4.81-4.00	32				
3.61-3.80	29				
3.41-3.60	26				
3.21-3.40	23				
3.01-3.20	20				
2.81-3.00	17				
2.61-2.80	16				
2.41-2.60	15				
2.21-2.40	14				
2.01-2.20	13				

1.81-2.00	12				
1.61-1.80	11				
1.41-1.60	10				
1.21-1.40	9				
1.01-1.20	8				
0.81-1.00	7				
0.61-0.80	6				
0.41-0.60	5				
0.21-0.40	4				
0.00-0.20	1				

- **Izoh: stulda o'tirgan xolda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.**
- **Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavnani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilin aniqlanadi.**
- **Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak, gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.**

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(O'g'il bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

400 metrga yugurish(soniya) 93 ball		60 metrga yugurish (soniya) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	7.00	60	240	33
56.00	90	7.10	57	235-239	31,5
57.00	87	7.20	55	230-234	29,5
58.00	84	7.30	51	225-229	27,5
59.00	81	7.40	47	220-224	25,5
1:00,0	78	7.50	43	215-219	23,5
1:01,0	74	7.60	39	210-214	21,5
1:02,0	71	7.70	35	200-209	19,5
1:03,0	68	7.80	31	195-199	17,5
1:04,0	65	7.90	27	190-194	15,5
1:05,0	62	8.00	23	185-189	13,5
1:06,0	59	8.10	19	180-184	11,5
1:07,0	56	8.20	15	175-179	9,5
1:08,0	53	8.30	11	170-174	7,5
1:09,0	50	8.40	7	165-169	5,5
1:10,0	47	8.50	3	160-164	3,5
1:11,0	44	8.60	1	155-159	1,5
1:12,0	41				
1:13,0	38				
1:14,0	35				
1:15,0	32				
1:16,0	29				
1:17,0	26				
1:18,0	23				
1:19,0	20				
1:20,0	17				
1:21,0	16				
1:22,0	15				
1:23,0	14				
1:24,0	13				
1:25,0	12				
1:26,0	11				

1:27,0	10				
1:28,0	9				
1:29,0	8				
1:30,0	7				
1:31,0	6				
1:32,0	5				
1:33,0	4				
1:34,0	1				

- **Izoh: 400 metrga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin.**
- **60 metrga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin.**

Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN) KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	29-30	60	220	33
1:11,0	90	27-28	57	215-219	31,5
1:12,0	87	25-26	55	210-214	29,5
1:13,0	84	23-24	51	200-209	27,5
1:14,0	81	21-22	47	195-199	25,5
1:15,0	78	19-20	43	190-194	23,5
1:16,0	74	17-18	39	185-189	21,5
1:17,0	71	15-16	35	180-184	19,5
1:18,0	68	13-14	31	175-179	17,5
1:19,0	65	11-12	27	170-174	15,5
1:20,0	62	9-10	23	165-169	13,5
1:21,0	59	8	19	160-164	11,5
1:22,0	56	7	15	155-159	9,5
1:23,0	53	5	11	150-154	7,5
1:24,0	50	4	7	145-149	5,5
1:25,0	47	3	3	140-144	3,5
1:26,0	44	2	1	135-139	1,5
1:27,0	41				
1:28,0	38				
1:29,0	35				
1:30,0	32				
1:31,0	29				
1:32,0	26				
1:33,0	23				
1:34,0	20				
1:35,0	17				
1:36,0	16				
1:37,0	15				
1:38,0	14				
1:39,0	13				
1:40,0	12				
1:41,0	11				

1:42,0	10				
1:43,0	9				
1:44,0	8				
1:45,0	7				
1:46,0	6				
1:47,0	5				
1:48,0	4				
1:49,0	1				

- **Izoh: 60 metrga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin.**
Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak, gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.
- **Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.**

**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
(O'g'il bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
35.00-34.31	93	49-50	60	175-180	33
34.30-34.01	90	47-48	57	170-174	31,5
34.00-33.31	87	45-46	55	165-169	29,5
33.30-33.01	84	43-44	51	160-164	27,5
33.00-32.31	81	41-42	47	155-159	25,5
32.30-32.01	78	39-40	43	150-154	23,5
32.00-31.31	74	37-38	39	145-149	21,5
31.30-31.01	71	35-36	35	140-144	19,5
31.00-30.31	68	33-34	31	135-139	17,5
30.30-30.01	65	31-32	27	130-134	15,5
30.00-29.31	62	29-30	23	125-129	13,5
29.30-29.01	59	27-28	19	120-124	11,5
29.00-28.31	56	25-26	15	115-119	9,5
28.30-28.01	53	23-24	11	110-114	7,5
28.00-27.31	50	21-22	7	105-109	5,5
27.30-27.01	47	19-20	3	100-104	3,5
27.00-26.31	44	16-18	1	95-99	1,5
26.30-26.01	41				
26.00-25.31	38				
25.30-25.01	35				
25.00-24.31	32				
24.30-24.01	29				
24.00-23.31	26				
23.30-23.01	23				
23.00-22.31	20				
22.30-22.01	17				
22.00-21.31	16				
21.30-21.01	15				
21.00-20.31	14				
20.30-20.01	13				
20.00-19.31	12				
19.30-19.01	11				

19.00-18.31	10				
18.30-18.01	9				
18.00-17.31	8				
17.30-16.01	7				
16.00-15.31	6				
15.30-14.01	5				
14.00-13.31	4				
13.00-12.00	1				

- **Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin.**
- **Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi. Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.**

**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
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
30.00-29.31	93	29-30	60	160	33
29.30-29.01	90	27-28	57	155-159	31,5
29.00-28.31	87	25-26	55	150-154	29,5
28.30-28.01	84	23-24	51	145-149	27,5
28.00-27.31	81	21-22	47	140-144	25,5
27.30-27.01	78	19-20	43	135-139	23,5
27.00-26.31	74	17-18	39	130-134	21,5
26.30-26.01	71	15-16	35	125-129	19,5
26.00-25.31	68	13-14	31	120-124	17,5
25.30-25.01	65	11-12	27	115-119	15,5
25.00-24.31	62	9-10	23	110-114	13,5
24.30-24.01	59	8	19	105-109	11,5
24.00-23.31	56	7	15	100-104	9,5
23.30-23.01	53	5	11	95-99	7,5
23.00-22.31	50	4	7	90-94	5,5
22.30-22.01	47	3	3	85-89	3,5
22.00-21.31	44	2	1	80-84	1,5
21.30-21.01	41				
21.00-20.31	38				
20.30-20.01	35				
20.00-19.31	32				
19.30-19.01	29				
19.00-18.31	26				
18.30-18.01	23				
18.00-17.31	20				
17.50-17.01	17				
17.00-16.51	16				
16.30-16.01	15				
16.00-15.31	14				
15.30-15.01	13				
15.00-14.31	12				
14.30-13.01	11				

13.00-12.31	10				
12.30-11.01	5				
11.00-10.00	1				

- **Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin. Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi. Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.**

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING (NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA
TURLARI UCHUN)KASBIY(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(O'g'il bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

400 metrga yugurish(soniya) 93 ball		3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	11.81-12.00	60	240	33
56.00	90	11.61-11.80	59	235-239	31,5
57.00	87	11.41-11.60	58	230-234	29,5
58.00	84	10.21-11.40	57	225-229	27,5
59.00	81	10.01-10.20	55	220-224	25,5
1:00,0	78	9.81-10.00	53	215-219	23,5
1:01,0	74	9.61-9.80	51	210-214	21,5
1:02,0	71	9.41-9.60	49	200-209	19,5
1:03,0	68	9.21-9.40	47	195-199	17,5
1:04,0	65	9.01-9.20	45	190-194	15,5
1:05,0	62	8.81-9.00	43	185-189	13,5
1:06,0	59	8.61-8.80	41	180-184	11,5
1:07,0	56	8.41-8.60	39	175-179	9,5
1:08,0	53	8.21-8.40	37	170-174	7,5
1:09,0	50	8.01-8.20	35	165-169	5,5
1:10,0	47	7.81-8.00	33	160-164	3,5
1:11,0	44	7.61-7.80	31	155-159	1,5
1:12,0	41	7.41-7.60	29		
1:13,0	38	7.21-7.40	27		
1:14,0	35	7.01-7.20	25		
1:15,0	32	6.81-7.00	23		
1:16,0	29	6.61-6.80	21		
1:17,0	26	6.41-6.60	19		
1:18,0	23	6.21-6.40	17		
1:19,0	20	6.01-6.20	16		
1:20,0	17	5.81-6.00	15		
1:21,0	16	5.61-5.80	14		
1:22,0	15	5.41-5.60	13		
1:23,0	14	5.21-5.40	12		
1:24,0	13	5.01-5.20	11		
1:25,0	12	4.81-5.00	10		

1:26,0	11	4.61-4.80	9		
1:27,0	10	4.41-4.60	8		
1:28,0	9	4.21-4.40	7		
1:29,0	8	4.01-4.20	6		
1:30,0	7	3.81-4.00	5		
1:31,0	6	3.61-3.80	4		
1:32,0	5	3.41-3.60	3		
1:33,0	4	3.21-3.40	2		
1:34,0	1	3.00-3.20	1		

Izoh: 400 metrga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.

- **3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.**

- **Turgan joydan uzunlikka sakrashmusobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.**

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING (NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA
TURLARI UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball 186: 93-93)

400 metrga yugurish(soniya) 93 ball		2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(sm) 60 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 33 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	9.81-10.00	60	220	33
1:11,0	90	9.61-9.80	59	215-219	31,5
1:12,0	87	9.41-9.60	58	210-214	29,5
1:13,0	84	9.21-9.40	57	200-209	27,5
1:14,0	81	9.01-9.20	55	195-199	25,5
1:15,0	78	8.81-9.00	53	190-194	23,5
1:16,0	74	8.61-8.80	51	185-189	21,5
1:17,0	71	8.41-8.60	49	180-184	19,5
1:18,0	68	8.21-8.40	47	175-179	17,5
1:19,0	65	8.01-8.20	45	170-174	15,5
1:20,0	62	7.81-8.00	43	165-169	13,5
1:21,0	59	7.61-7.80	41	160-164	11,5
1:22,0	56	7.41-7.60	39	155-159	9,5
1:23,0	53	7.21-7.40	37	150-154	7,5
1:24,0	50	7.01-7.20	35	145-149	5,5
1:25,0	47	6.81-7.00	33	140-144	3,5
1:26,0	44	6.61-6.80	31	135-139	1,5
1:27,0	41	6.41-6.60	29		
1:28,0	38	6.21-6.40	27		
1:29,0	35	6.01-6.20	25		
1:30,0	32	5.81-6.00	23		
1:31,0	29	5.61-5.80	21		
1:32,0	26	5.41-5.60	19		
1:33,0	23	5.21-5.40	17		
1:34,0	20	5.01-5.20	16		
1:35,0	17	4.81-5.00	15		
1:36,0	16	4.61-4.80	14		
1:37,0	15	4.41-4.60	13		
1:38,0	14	4.21-4.40	12		
1:39,0	13	4.01-4.20	11		
1:40,0	12	3.81-4.00	10		
1:41,0	11	3.61-3.80	9		

1:42,0	10	3.41-3.60	8		
1:43,0	9	3.21-3.40	7		
1:44,0	8	3.01-3.20	6		
1:45,0	7	2.81-3.00	5		
1:46,0	6	2.61-2.80	4		
1:47,0	5	2.41-2.60	3		
1:48,0	4	2-21-2.40	2		
1:49,0	1	2.00-2.20	1		

**Izoh: 400 metrga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.
2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi
shart.**

Turgan joydan uzunlikka sakrashmusobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**Adaptiv jismoniy tarbiya
va sport kafedrasini mudiri:**

M.X.Mirjamolov

KONKIDA FIGURALI UCHISH ixtisosligi bo'yicha ixtisoslik (ijodiy) kirish imtihonlarini baholashning me'yoriy talablari va mezonlari (kunduzgi va sirtqi)

(maksimal ball-93)

YAKKA UCHISH

QISQA DASTUR (2 min 40 sek ±10 sek): Konkida figurali uchuvchi qisqa dasturning barcha majburiy elementlarni bajarishi shart:

1. Bittali (maksimal 10 ball) yoki ikkitali Aksel (maksimal 15 ball)
2. 2 ta aylanish (salxov, rittberger, tulup, flip va luts) bilan sakrash (maksimal 10 ball) yoki original kirish bilan 3ta aylanish (maksimal 15 ball)
3. Ikkita sakrashdan (2+2) iborat kaskad (maksimal 20 ball, 10 ball kaskadda bajarilgan birinchi sakrash uchun va 10 ball kaskadda bajarilgan ikkinchi sakrash uchun).
4. Aylanishga sakrash (qo'nish holatida kamida 8ta aylanish), qo'nish holati bir holatda aylanish holatidan yoki oyoqlarni almashtirish bilan aylanishda farq qiladi (maksimal 10 ball).
5. Orqaga/yonga egilish bilan aylanish yoki bitta libel holatda aylanish/ qizlar uchun "volchok" aylanish (kamida 8ta marta aylanish); libel aylanish/ erkaklar uchun oyoqlarni almashtirish bilan "volchok" aylanish (har bir oyoqda kamida 6ta aylanish) (maksimal 10 ball).
6. Faqat bir marta oyoqlarni almashtirish va uchta asosiy holatlar bilan aylanishlar kombinatsiyasi (o'tirgan holatda, libel holatida, turgan holatda va turli variantlarda), har bir oyoqda kamida 6ta marta aylanish. (maksimal 13 ball).
7. Bitta qadamlar yo'lakchasi: to'g'ri chiziqda, aylana yoki serpantin bo'ylab (maksimal 10 ball).

1. Bittali (maksimal 10 ball) yoki ikkitali Aksel (maksimal 15 ball)

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Sakrashda kichik xatolar	- havodagi yomon holat; - noto'g'ri qo'nish; - uzoq tayyorgarlik	1 ball 1 ball 1 ball
Sakrashda katta xatolar	- oxirigacha aylanmasdan sakrash; - chiqish holatini yo'qligi; - balandlikni va uzunlikni yetishmasligi; - erkin qo'l/oyoq bilan teginish	2 ball 2 ball 1 ball 1 ball
Sakrashda qo'pol xatolar	- 2 oyoqqa qo'nish; - qo'nishda xatolik; - bir oyog'idagi burilishdan so'ng muzda 3 raqami ko'rinishidagi iz qoladi (тройка); - yiqilish	5 ball 2 ball 2 ball 5 ball

**2. 2 ta aylanish bilan sakrash (maksimal 10 ball) yoki original kirish bilan
3ta aylanish (maksimal 15 ball)**

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Sakrashda kichik xatolar	- havodagi yomon holat; - noto'g'ri qo'nish; - uzoq tayyorgarlik.	1ball 1ball 1ball
Sakrashda katta xatolar	- oxirigacha aylanmasdan sakrash; - chiqish holatini yo'qligi; - balandlikni va uzunlikni yetishmasligi; - erkin qo'l/oyoq bilan teginish	2ball 2ball 1 ball 1 ball
Sakrashda qo'pol xatolar	- 2 oyoqqa qo'nish; - qo'nishda xatolik; - bir oyog'idagi burilishdan so'ng muzda 3 raqami ko'rinishidagi iz qoladi (тройка); - yiqilish	5 ball 2 ball 2 ball 5 ball

3. Ikkita sakrashdan (2+2) iborat kaskad (maksimal 20 ball, 10 ball kaskadda bajarilgan birinchi sakrash uchun va 10 ball kaskadda bajarilgan ikkinchi sakrash uchun).

Qisqa dasturdagi barcha sakrashlar har xil bo'lishi kerak, misol uchun ikkita bir xil sakrashdan iborat kaskad.

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Kaskad sakrashda kichik xatolar	- havodagi yomon holat; - uzoq tayyorgarlik.	1 ball 1 ball
Kaskad sakrashda katta xatolar	- oxirigacha aylanmasdan sakrash; - chiqish holatini yo'qligi; - balandlikni va uzunlikni yetishmasligi; - erkin qo'l/oyoq bilan teginish; - kaskad sakrashning ritmik tuzilishining yo'qligi.	2ball 2ball 1 ball 1 ball 2 ball
Kaskad sakrashda qo'pol xatolar	- 2 oyoqqa qo'nish; - qo'nishda xatolik; - bir oyog'idagi burilishdan so'ng muzda 3 raqami ko'rinishidagi iz qoladi (тройка); - sakrashlar orasida bir nechta sakrashlar;	5ball 2 ball 2 ball 3 ball

	- yiqilish	5 ball
--	------------	--------

4. Aylanishga sakrash (qo‘nish holatida kamida 8ta aylanish), qo‘nish holati bir holatda aylanish holatidan yoki oyoqlarni almashtirish bilan aylanishda farq qiladi (maksimal 10 ball).

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Aylanishda kichik xatolar	- noqulay holat; - noestetik holat	1 ball 1 ball
Aylanishda katta xatolar	- holatlarni ajratilgan vaqtdan kam ushlab turish	har bir oxirigacha bajarilmagan aylanish 0,5 ball
Aylanishda qo‘pol xatolar	- muvozanatni jiddiy yo‘qotish va noto‘g‘ri aylanish; - yiqilish	4 ball 5 ball

5. Orqaga/yonga egilish bilan aylanish yoki bitta libel holatda aylanish/ qizlar uchun “volchok” aylanish (kamida 8ta marta aylanish); libel aylanish/ erkaklar uchun oyoqlarni almashtirish bilan “volchok” aylanish (har bir oyoqda kamida 6ta ayanish) (maksimal 10 ball).

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Aylanishda kichik xatolar	- noqulay holat; - noestetik holat	1 ball 1 ball
Aylanishda katta xatolar	- holatlarni ajratilgan vaqtdan kam ushlab turish	har bir oxirigacha bajarilmagan aylanish 0,5 ball
Aylanishda qo‘pol xatolar	- muvozanatni jiddiy yo‘qotish va noto‘g‘ri aylanish; - yiqilish	4 ball 5 ball

6. Faqat bir marta oyoqlarni almashtirish va uchta asosiy holatlar bilan aylanishlar kombinatsiyasi (o‘tirgan holatda, libel holatida, turgan holatda va turli variantlarda), har bir oyoqda kamida 6ta marta aylanish. (maksimal 13 ball).

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Aylanishda kichik xatolar	- noqulay holat; - noestetik holat	1 ball 1 ball
Aylanishda katta xatolar	- holatlarni ajratilgan vaqtdan kam ushlab turish	har bir oxirigacha bajarilmagan aylanish 0,5 ball
Aylanishda qo‘pol xatolar	- muvozanatni jiddiy	4 balla

	yo‘qotish va noto‘g‘ri aylanish; - yiqilish	5 ball
--	--	--------

7. Bitta qadamlar yo‘lakchasi: to‘g‘ri chiziqda, aylana yoki serpantin bo‘ylab (maksimal 10 ball).

Xatolar shkalasi

Xatolar shkalasi	Salbiy jihatlar	Xato uchun olib tashlanadigan ball
Yo‘lakcha uchun kichik xatolar	- qadamlarni noqulay bajarish;	1 ball
	- yo‘lakcha elementlari orasida silliq o‘tishlarni yetishmasligi	1 ball
Yo‘lakcha uchun katta xatolar	- xilma-xil qadamlarning yo‘qligi;	3 ball
	- qadamlarni musiqa bilan aloqasi yo‘qligi	3 ball
Yo‘lakcha uchun qo‘pol xatolar	- muvozanatni jiddiy yo‘qotish;	5ball
	- yiqilish	5ball

Ariza beruvchi qisqa dasturni 2 daqiqa 40 ± 10 soniya bajarishi kerak, va 7 ta majburiy elementni to‘ldirishi kerak. Har bir bajarilgan element uchun xatolar uchun chegirmalar bilan ball taklif etiladi. Masalan: konkida figurali uchuvchi qiymati 20 ball bo‘lgan ikkita sakrashdan iborat kaskadni bajaradi. 2 lusdan iborat kaskaddagi birinchi sakrash xatosiz bajarilgan, kaskadda bajarilgan ikkinchi sakrash-tulupp esa ikkita xato (o‘xirigacha bajarilmagan aylanish va ikki oyoqqa qo‘nish) bilan bajarilgan. Dastlabki 20 balldan biz oxirigacha bajarilmagan aylanma harakat uchun 2 ball va ikki oyoqqa tushish uchun 5 ball olib tashlaymiz va kaskad uchun yakuniy natijani 13 ball yozamiz.

Izoh. Kirish sinovlarida har bir abituriyent ushbu sport turi uchun tegishli sport anjomlariga ega bo‘lishi kerak. Ixtisoslik uchun me‘yoriy talabalarni bajarish uchun anjomlar: chexolda konkilar, ayollar kostyumi - yubka bo‘lishi majbur, erkaklar kostyumi – sport shimi yoki kombinezon.

Xulq-atvor qoidalari – har bir abituriyent imtihon komissiyasi tomonidan belgilangan vaqtda imtihonga o‘z vaqtida kelishi kerak. Abituriyent imtihon bo‘ladigan joyda bo‘lishi, uyali telefonlarni o‘chirishi, diqqat bilan va imtihon topshiruvchilarning talablariga qat’iy rioya qilishi va imtihon o‘tishiga aralashmasligi (xalakt berish) kerak. Abituriyentlarga tayyorgarlik uchun 6 daqiqa davom etadigan vaqt beriladi, shundan so‘ng komissiya ularni qur’a tashlashda belgilangan tartibda qisqa dasturlarni ijro etish uchun muzga taklif qiladi va. Agar musiqa boshlanganidan 30 soniya o‘tgach, abituriyent dasturni ijro etishni boshlamagan bo‘lsa, u qayta qatnashish huquqisiz diskvalifikatsiya qilinadi.

**«Qishki sport turlari»
kafedrasi mudiri**

Davletmuratov S.R.

Chim ustida xokkey ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (kunduzgi-sirtqi)

(maksimal ball-93)

ME'YORIY TALABLARI (Erkaklar)

№	Me'yorning mazmuni	Natija	Ballar		
		Erkaklar			
1	<p>“Keng dribling” testi texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi.</p> <p>Bajarilishi: maydonda yoki tekis yuzada bir-biridan 90 sm masofada ikkita parallel chiziqlar chiziladi (klyushka uzunligi). O'yinchi shu ikki chiziqlar o'rtasida joylashadi va signal bo'yicha keng driblingni maksimal tez sur'atda bajaradi (o'ngdan chapga va orqaga klyushkani ichki tomoni bilan to'pni o'tkazadi). Bunda to'p chizilgan chiziq'larga tegishi yoki ularni kesib o'tishi kerak. Testni bajarish vaqti 30 soniya. To'pning har ikki tomonga “o'tkazilishi”ning umumiy soni hisobga olinadi.</p>	59-58	23		
		57-56	22		
		55-54	21		
		53-52	20		
		51-50	19		
		49-48	18		
		47-46	17		
		45-44	16		
		43-42	15		
		41-40	14		
		39-38	13		
		37-36	12		
		35-34	11		
		33-32	10		
		31-30	9		
		29-28	8		
		26-25	7		
		24-23	6		
		22-21	5		
		19-18	4		
		17-16	3		
		15-14	2		
		13-1	1		
		0	0		
				Ayollar	Ballar
				55-54	23
				53-52	22
		51-50	21		
		49-48	20		
		47-46	19		
		45-44	18		
		43-42	17		
		41-40	16		
		39-38	15		
		37-36	14		
		35-34	13		
		33-32	12		
		31-30	11		
		29-28	10		
		26-25	9		
		24-23	8		
		22-21	7		
		19-18	6		
		17-16	5		
		15-14	4		
		13-12	3		
		11-10	2		

		9-1	1
		0	0
2	<p>“Aniq mo‘ljalga darvozaga zarba berish” testi texnik tayyorlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: Test topshiruvchi jarima nuqtasida turadi (7 m) va imtihon oluvchining signali bo‘yicha darvozaga uchta zarbani amalga oshiradi. Darvoza 1dan 6 gacha raqamlangan 6 kvadratga bo‘linadi. Test topshiruvchi o‘z qobiliyatiga qarab xohlagan kvadratga zarbani amalga oshirish imkoniyatiga ega. To‘plagan raqamiga qarab, shuncha yuqori ballga ega bo‘ladi. Ushbu me’yorda darvozaga 3 ta zarba berish amalga oshiriladi va zarbalar natijasi jamlanadi.</p>	Erkaklar	Ballar
		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
		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
3	“30 metrga klyushka va to‘n bilan yuqurish”	Erkaklar	Ballar

<p>testi maxsus tezkorlik sifatleri va texnik ko'nikmalar darajasini aniqlash imkonini beradi.</p> <p>Bajarilishi: mashq maydonda bajariladi, xokkeychi to'p va klyushka chiziqda joylashishi uchun start chizig'ida turadi. Sportchi ovozli signal bo'yicha to'pni va klyushkani bir-biridan ajratmagan holda, 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 vaqti soniyalarda baholanadi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija olinadi.</p>	4,6	22
	4,7	21,5
	4,8	21
	4,9	20,5
	5,0	20
	5,1	19,5
	5,2	19
	5,3	18,5
	5,4	18
	5,5	17,5
	5,6	17
	5,7	16,5
	5,8	16
	5,9	15,5
	6,0	15
	6,1	14,5
	6,2	14
	6,3	13,5
	6,4	13
	6,5	12,5
	6,6	12
	6,7	11,5
	6,8	11
	6,9	10,5
	7,0	10
	7,1	9,5
	7,2	9
7,3	8,5	
7,4	8	
7,5	7,5	
7,6	7	
7,7	6,5	
7,8	6	
7,9	5,5	
8,0	5	
8,1	4,5	
8,2	4	
8,3	3,5	
8,4	3	
8,5	2,5	
8,6	2	
8,7	1,5	
8,8	1	
8,9	0,5	
9,0	0	
	Ayollar	Ballar
	5,2 и менее	22
	5,3	21,5
	5,4	21
	5,5	20,5
	5,6	20
	5,7	19,5
	5,8	19
	5,9	18,5
	6,0	18
	6,1	17,5
	6,2	17
	6,3	16,5

		6,4	16
		6,5	15,5
		6,6	15
		6,7	14,5
		6,8	14
		6,9	13,5
		7,0	13
		7,1	12,5
		7,2	12
		7,3	11,5
		7,4	11
		7,5	10,5
		7,6	10
		7,7	9,5
		7,8	9
		7,9	8,5
		8,0	8
		8,1	7,5
		8,2	7
		8,3	6,5
		8,4	6
		8,5	5,5
		8,6	5
		8,7	4,5
		8,8	4
		8,9	3,5
		9,0	3
		9,1	2,5
		9,2	2
		9,3	1,5
		9,4	1
		9,5	0,5
		9,6	0
4	To'ni olib yurish (zigzagsimon sxemada) va	Erkaklar	Ballar

<p>darvozaga zarbani amalga oshirish. Test to‘pni egallash texnikasini baholash imkonini beradi.</p> <p>Bajarilishi: Abituriyent markazda darvoza chizig‘idan 25 metr uzoqlikda turadi va signal bo‘yicha to‘pni 5 ta to‘siqlardan aylantirib olib yurishni boshlaydi. To‘siqlar “zigzagsimon” joylashgan: birinchisi – startdan bir metr uzoqlikda, to‘siqlar orasidagi masofa 5 metr. So‘nggi to‘siqni aylanib o‘tgandan so‘ng, to‘pni olib yurish jarima maydonchasiga davom ettiriladi, jarima maydonchasiga kiringach 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.</p>	12,0	30	
	12,1	29	
	12,2	28	
	12,3	27	
	12,4	26	
	12,5	25	
	12,6	24	
	12,7	23	
	12,8	22	
	12,9	21	
	13,0	20	
	13,1	19	
	13,2	18	
	13,4	17	
	13,5	16	
	13,6	15	
	13,7	14	
	13,8	13	
	13,9	12	
	14,0	11	
	14,1	10	
	14,2	9	
	14,3	8	
	14,4	7	
	14,5	6	
	14,6	5	
	14,7	4	
	14,8	3	
	14,9	2	
	15,0	1	
	15,1	0	
		Ayollar	Ballar
		13,5	30
	13,6	29	
	13,7	28	
	13,8	27	
	13,9	26	
	14,0	25	
	14,1	24	
	14,2	23	
	14,3	22	
	14,4	21	
	14,5	20	
	14,6	19	
	14,7	18	
	14,8	17	
	14,9	16	
	15,0	15	
	15,1	14	
	15,2	13	
	15,3	12	
	15,4	11	
	15,5	10	
	15,6	9	
	15,7	8	
	15,8	7	
	15,9	6	
	16,0	5	

		16,1	4
		16,2	3
		16,3	2
		16,4	1
		16,5	0

Izoh: Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha me'yoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (ekipirovka): xokkeychining klyushkasi, 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. Abiturient imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchi o'qituvchilarning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

**«Qishki sport turlari»
kafedrasi mudiri**

Davletmuratov S.R.

**Kunduzgi ta'lim bo'yicha KIKBOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(maksimal ball –93)**

6. Kikboksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to'sish orqaga qadam tashlash, qo'l va oyoq” yordamida himoyalanih, “soya bilan jang” imitasiyasiga kombinasiyalashgan himoyalanih texnikasini baholash. (14,6 ball)

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal 14,6 ball.

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

- 12) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 13) masofa manyovri -1 ball
- 14) frontal manyovr - 1 ball
- 15) qo'lda hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 16) oyoqda hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 17) himoyalanih harakatlari - 1 ball
- 18) qarshi hujum - 2 ball
- 19) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish – 2,1 ball
- 20) oyoqda taqiqlangan zarba berish – 2,2 ball
- 21) noaniq, katta quloqlar, muvozanatni yo'qotgan holda – 2,3 ball

7. Bittalik va seriyali qo'l va oyoqda zarbalar bilan hujumlar, “qarshi xujum, orqaga qadam tashlash, sho'ng'ish” yordamida himoyalanihlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinasiyalashgan himoyalanihlarni bajarish taktikasini baholash. (17 ball)

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi – maksimal 17 ball.

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

- 8) tayyorlov harakatlari – 1 ball
- 9) chalg'ituvchi harakatlar – 1 ball
- 10) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish – 1 ball
- 11) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish - 2 ball
- 12) yaqindan turib jang qilishdan chiqish – 2 ball
- 13) oyoqda noto'g'ri himoyalanihlar – 1 ball
- 14) yaqin jangda o'zini himoya qilish - 1,1 ball
- 15) klinchga o'tishda noto'g'ri harakat – 1 ball
- 16) qo'lda noto'g'ri himoyalanihlar – 1 ball
- 17) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish - 5,9 ball

8. Raqib bilan bellashuvda “erkin jangda” kikboksning texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash. (25 ball)

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:

- 8) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 9) qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 10) oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball

- 11) himoyalash harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 12) aylanma zarba harakatlarni texnikasini bajarishdagi xatolar - 2 ball
- 13) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlar bajarilmadi-2 ball
- 14) taktik fikrlashning yo'qligi – 3 ball
- 15) 1 ta ogohlantirish olish – 4,5 ball
- 16) 2 ta ogohlantirish olish – 8,5 ball

9. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, kimbokschining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (25 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 6) qo'l va oyoqda noaniq zarbalar - 2 ball
- 7) sho'ng'ib ketishlar - 2 ball
- 8) “ochiq” qo'lqop bilan zarbalar - 5,6 ball
- 9) oyoqda aylanma zarba berishda noaniq xarakat- 1,1 ball
- 10) oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 3,3 ball
- 11) qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 3,2 ball
- 12) qulochni keng yozib ochiq qo'lqopda zarba berish - 7,8 ball

10. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, kimbokschining psixologik tayyorgarligini baholash. (11,4 ball)

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 6) sho'ng'ib ketishlar - 1 ball
- 7) yiqilishlar - 1 ball
- 8) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 9) mashq bajarishda sustkashlikka yo'l qo'yish – 1,2 ball
- 10) mashqni bajarishdan bosh tortish - 2 ball
- 11) xakamlar buyurig`ini eshitmaslik - 1 ball
- 12) aniq zarbalar o'tkazib yuborish - 3,2 ball

**Boks, qilichbozlik
nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri v.v.b.:**

Yu.V.Serebryakov

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

**5610500 – SPORT FAOLIYATI (FAOLIYAT TURLARI
BO‘YICHA) KUNDUZGI TA‘LIM YO‘NALISHI UCHUN **UMUMIY
JISMONIY TAYYORGARLIK** YUZASIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARNING BAHOLASH MEZONLARI**

**SPORT O‘YINLARI TURLARI (basketbol, voleybol, gannbol, tennis, futbol, bandminton, xokkey, regbi, stol tennis, chim ustida xokkey) ixtisosligida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarining me‘yoriy talablari va baholanish me‘zonlari (kunduzgi-sirtqi)
(Maksimal ball – 93)**

№	Me'yor mazmuni									
1	1000 m. ga yugurish (daq.)									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2:53.00	23	3:00.50	18,5	3:08.00	14	3:15.50	9,5	3:23.00	5
	2:53.50	22,7	3:01.00	18,2	3:08.50	13,7	3:16.00	9,2	3:23.50	4,7
	2:54.00	22,4	3:01.50	17,9	3:09.00	13,4	3:16.50	8,9	3:24.00	4,4
	2:54.50	22,1	3:02.00	17,6	3:09.50	13,1	3:17.00	8,6	3:24.50	4,1
	2:55.00	21,8	3:02.50	17,3	3:10.00	12,8	3:17.50	8,3	3:25.00	3,8
	2:55.50	21,5	3:03.00	17	3:10.50	12,5	3:18.00	8	3:25.50	3,5
	2:56.00	21,2	3:03.50	16,7	3:11.00	12,2	3:18.50	7,7	3:26.00	3,2
	2:56.50	20,9	3:04.00	16,4	3:11.50	11,9	3:19.00	7,4	3:26.50	2,9
	2:57.00	20,6	3:04.50	16,1	3:12.00	11,6	3:19.50	7,1	3:27.00	2,6
	2:57.50	20,3	3:05.00	15,8	3:12.50	11,3	3:20.00	6,8	3:27.50	2,3
	2:58.00	20	3:05.50	15,5	3:13.00	11	3:20.50	6,5	3:28.00	2
	2:58.50	19,7	3:06.00	15,2	3:13.50	10,7	3:21.00	6,2	3:28.50	1,7
	2:59.00	19,4	3:06.50	14,9	3:14.00	10,4	3:21.50	5,9	3:29.00	1,4
	2:59.50	19,1	3:07.00	14,6	3:14.50	10,1	3:22.00	5,6	3:30.00-	
	3:00.00	18,8	3:07.50	14,3	3:15.00	9,8	3:22.50	5,3	3:32.00	1,0
									3:32.01	0
	800 m. ga yugurish (daq.)									
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2:53.00	23	3:00.50	18,5	3:08.00	14	3:15.50	9,5	3:23.00	5
	2:53.50	22,7	3:01.00	18,2	3:08.50	13,7	3:16.00	9,2	3:23.50	4,7
	2:54.00	22,4	3:01.50	17,9	3:09.00	13,4	3:16.50	8,9	3:24.00	4,4
	2:54.50	22,1	3:02.00	17,6	3:09.50	13,1	3:17.00	8,6	3:24.50	4,1
	2:55.00	21,8	3:02.50	17,3	3:10.00	12,8	3:17.50	8,3	3:25.00	3,8
	2:55.50	21,5	3:03.00	17	3:10.50	12,5	3:18.00	8	3:25.50	3,5
	2:56.00	21,2	3:03.50	16,7	3:11.00	12,2	3:18.50	7,7	3:26.00	3,2
	2:56.50	20,9	3:04.00	16,4	3:11.50	11,9	3:19.00	7,4	3:26.50	2,9
	2:57.00	20,6	3:04.50	16,1	3:12.00	11,6	3:19.50	7,1	3:27.00	2,6
	2:57.50	20,3	3:05.00	15,8	3:12.50	11,3	3:20.00	6,8	3:27.50	2,3
	2:58.00	20	3:05.50	15,5	3:13.00	11	3:20.50	6,5	3:28.00	2
	2:58.50	19,7	3:06.00	15,2	3:13.50	10,7	3:21.00	6,2	3:28.50	1,7
	2:59.00	19,4	3:06.50	14,9	3:14.00	10,4	3:21.50	5,9	3:29.00	1,4
	2:59.50	19,1	3:07.00	14,6	3:14.50	10,1	3:22.00	5,6	3:30.00-	
	3:00.00	18,8	3:07.50	14,3	3:15.00	9,8	3:22.50	5,3	3:32.00	1,0
									3:32.01	0

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

	1,96	19,2	1,71	14,2	1,46	9,2	1,21	4,2		
3	Moksimon yugurish 4x10 metr.									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8,00	23	8,60	17	9,20	11	9,80	5		
	8,10	22	8,70	16	9,30	10	9,90	4		
	8,20	21	8,80	15	9,40	9	10,00	3		
	8,30	20	8,90	14	9,50	8	10,10	2		
	8,40	19	9,00	13	9,60	7	10,20	1		
	8,50	18	9,10	12	9,70	6	10,30	0		
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
9,00	23	9,60	17	10,20	11	10,80	5			
9,10	22	9,70	16	10,30	10	10,90	4			
9,20	21	9,80	15	10,40	9	11,00	3			
9,30	20	9,90	14	10,50	8	11,10	2			
9,40	19	10,00	13	10,60	7	11,20	1			
9,50	18	10,10	12	10,70	6	11,30	0			
4	To'ldirilgan to'pni bosh orqasidan uloqtirish. (O'g'il bolalar uchun 3 kg, qiz bolalar uchun 2 kg.) metr									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	11,00	23,0	10,55	18,5	10,10	14,0	9,65	9,5	9,20	5,0
	10,95	22,5	10,50	18,0	10,05	13,5	9,60	9,0	9,15	4,5
	10,90	22,0	10,45	17,5	10,00	13,0	9,55	8,5	9,10	4,0
	10,85	21,5	10,40	17,0	9,95	12,5	9,50	8,0	9,05	3,5
	10,80	21,0	10,35	16,5	9,90	12,0	9,45	7,5	9,00	3,0
	10,75	20,5	10,30	16,0	9,85	11,5	9,40	7,0	8,95	2,5
	10,70	20,0	10,25	15,5	9,80	11,0	9,35	6,5	8,90	2,0
	10,65	19,5	10,20	15,0	9,75	10,5	9,30	6,0	8,85	1,5
10,60	19,0	10,15	14,5	9,70	10,0	9,25	5,5	8,80	1,0	
Ayollar										
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	
9,30	23,0	8,85	18,5	8,40	14,0	7,95	9,5	7,50	5,0	
9,25	22,5	8,80	18,0	8,35	13,5	7,90	9,0	7,45	4,5	
9,20	22,0	8,75	17,5	8,30	13,0	7,85	8,5	7,40	4,0	
9,15	21,5	8,70	17,0	8,25	12,5	7,80	8,0	7,35	3,5	
9,10	21,0	8,65	16,5	8,20	12,0	7,75	7,5	7,30	3,0	
9,05	20,5	8,60	16,0	8,15	11,5	7,70	7,0	7,25	2,5	
9,00	20,0	8,55	15,5	8,10	11,0	7,65	6,5	7,20	2,0	
8,95	19,5	8,50	15,0	8,05	10,5	7,60	6,0	7,15	1,5	
8,90	19,0	8,45	14,5	8,00	10,0	7,55	5,5	7,10	1,0	

Тузувчилар: Гандбол, рэгби назарияси ва услубияти кафедра мудири – Туляганов Ш.Ф.
 Футбол назарияси ва услубияти кафедра мудири – Абидов Ш.У.
 Кишки спорт турлари кафедра мудири – Давлетмуратов С.Р.
 Теннис, бадминтон назарияси ва услубияти кафедраси мудири – Усмонов Қ.К.

**KURASH SPORT TURLARI BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAXOLASH
MEZONLARI**

(Kurash, Belbogli kurash, Dzydo, Sambo, Erkin kurash, Ynon-rum kurashi)

(Erkaklar uchun)

(maksimal – 93 ball)

	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta)	Ballar																								
		24,0-21,5					21,4-15,0					14,9-8,0					7,9-2,0					1,9-0				
1		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 45gradusdan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Texnik harakatlar bajarilmadi.				
2	Turnikda tortilish (marta)	23,0-20,5					20,4-15,0					14,9-8,0					7,9-2,0					1,9-0				
		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
	1	1	1	15	1	1	1	1	13	11	1	1	12	11	9	9	9	9	7	6	6	6	6	4	3	
3	Osilishda 90 ⁰ burchakni ushlab (soniya)	3	3	3	30	2	3	3	3	25	20	2	2	27	20	15	22	21	21	15	10	15	13	12	7	5
4	30 metrga yugurish (soniya)	4	4	4	4,3	4	4	4	4	4,4	4,6	4	4	4,4	4,5	4,7	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,4	4,5	4,6	4,7	5,0

**KURASH SPORT TURLARI BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI
VA BAXOLASH MEZONLARI**

(Kurash, belbogli kurash, Dzydo, Sambo, Erkin kurash, Ynon-rum kurashi)

(Ayollar uchun)

(maksimal– 93

ball)

№	Normativlar	Ballar														
		24,0-21,5			21,4-15,0			14,9-8,0			7,9-2,0			1,9-0		
1	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo`l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga chopish			Tayanchdan ko`prik holatiga va ko`prik-dan tayanch holatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi. Xarakat tezligi past sur'atda bajarildi			Xarakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi.		
		23,0-20,5			20,4-15,0			14,9-8,0			7,9-2,0			1,9-0		
2	Gorizantal holatda qo`llarga tayanib tirsak bo`g`inlarini bukish va yozish (marta)	Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha		
		60	70	+80	60	70	+80	60	70	+80	60	70	+80	60	70	+80
		35	35	30	30	30	25	25	25	20	18	18	15	12	10	8
3	Chalqancha yotgan xolda qo`llar bosh orqasida gavidani ko`tarish (marta)	55	55	50	45	45	40	35	35	27	23	23	15	10	5	0
4	30 metrga yugurish (soniya)	4,6	4,9	5,1	4,8	5,2	5,4	5,1	5,5	5,7	5,4	5,8	6,0	5,7	6,0	6,3

**Milliy kurash turlari nazaryasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri:**

Sh.A. Mirzaqulov

**Xalqaro kurash turlari nazaryasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri:**

Arslonov Sh.A.

**JANGOVAR YKKAKURASH (BOKS, KIKBOKSING, TAEKVONDO WT, KARATE WKF)
sport turlari ixtisosligidan umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlar**

(maksimal ball – 93)

Erkaklar

1. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	58-68kg.	68-80kg.	80-80+kg.
23,0	- 4,0	- 4,1	- 4,3
20	4.01-4,1	4.11 - 4,2	4.31-4,4
16	4.11-4,2	4.21- 4,3	4.41-4,5
12	4.21-4,3	4.31-4,4	4.51-4,6
8	4.31-4,4	4.41-4,5	4.61-4,7
4	4.41-4,5	4.51-4,6	4.71-4,8
0	4.51+	4.61+	4.81+

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. 1000 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	58-68kg.	68-80kg.	80-80+kg.
23,0	- 2:50,0	-2:55,0	-3:00,0
20	2:50,1-2:55,0	2:55,1-3:00,0	3:00,1-3:05,0
16	2:55,1-3:00,0	3:00,1-3:05,0	3:05,1-3:10,0
12	3:00,1-3:05,0	3:05,1-3:10,0	3:10,1-3:15,0
8	3:05,1-3:10,0	3:10,1-3:15,0	3:20,1-3:25,0
4	3:10,1-3:15,0	3:20,1-3:25,0	3:25,1-2:30,0
0	3.15,1+	2:25,1+	3:30,1+

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

3. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	58-68kg.	68-80kg.	80-80+kg.
23,0	+260	+255	+250
20	250-259	245-254	240-249
16	240-249	235-244	230-239
12	230-239	225-234	220-229
8	220-229	215-224	210-219
4	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

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

Ballar	58-68kg.	68-80kg.	80-80+kg.
24,0	45	43	41
20	42	40	38
16	39	37	35
12	36	34	32
8	33	31	29
4	30	28	26
0	29	27	25

**JANGOVAR YKKAKURASH (BOKS, KIKBOKSING, TAEKVONDO WT, KARATE WKF)
sport turlari ixtisosligidan umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlar**

(maksimal ball – 93)

Ayollar

1. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	49-53 kg	53-67 kg	67-67+kg
23,0	-4,6	-4,7	-4,8
20	4,61-4,7	4,71-4,8	4,81-4,9
16	4,71-4,8	4,81-4,9	4,91-5,0
12	4,81-4,9	4,91-5,0	5,01-5,1
8	4,91-5,0	5,01-5,1	5,11-5,2
4	5,01-5,1	5,11-5,2	5,21-5,3
0	5,11+	5,21+	5,31+

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. 1000m. ga yugurish (sek.)

Ballar	49-53 kg	53-67 kg	67-67+kg
23,0	-3:10,0	-3:15,0	-3:20,0
20	3:10,1-3:15,0	3:15,1-1:20,0	3:20,1-3:25,0
16	3:15,1-1:20,0	3:20,1-3:25,0	3:25,1-3:30,0
12	3:20,1-3:25,0	3:25,1-3:30,0	3:30,1-3:35,0
8	3:25,1-3:30,0	3:30,1-3:35,0	3:35,1-3:40,0
4	3:30,1-3:35,0	3:35,1-3:40,0	3:40,1-3:45,0
0	3:35,1+	3:40,1+	3:45,1+

Izoh: yuqori starda yuguriladi

3. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	49-53 kg	53-67 kg	67-67+kg
23,0	+220	+215	+212
20	219-214	214-210	211-206
16	213-208	209-204	205-200
12	207-202	203-198	199-194
8	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

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

Ballar	49-53 kg	53-67 kg	67-67+kg
24,0	40	38	36
20	37	35	34
16	34	33	32
12	32	31	30
8	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Boks, qilichbozlik N va U kafedrası mudiri:

Yu.V.Serebryakov

Taekvondo, karate N va U kafedrası mudiri:

B.Sh.Raxmatov

SIKLLIK SPORT TURLARI YO`NALISHI BO`YICH

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Erkaklar uchun

Egiluvchanlik (sm)

(Yengill atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Og'ir atletika, Ot sporti)

Ball	Yengill atletika, Biatlon, Og'ir atletika Natija (sm)	Suzish, Eshkak eshish, Triatlon, Natija (sm)
24,0 ball	24 sm	28 sm
23,0 ball	23 sm	27 sm
22,0 ball	22 sm	26 sm
21,0 ball	21 sm	25 sm
20,0 ball	20 sm	24 sm
19,0 ball	19 sm	23 sm
18,0 ball	18 sm	22 sm
17,0 ball	17 sm	21 sm
16,0 ball	16 sm	20 sm
15,0 ball	15 sm	19 sm
14,0 ball	14 sm	18 sm
13,0 ball	13 sm	17 sm
12,0 ball	12 sm	16 sm
11,0 ball	11 sm	15 sm
10,0 ball	10 sm	14 sm
9,0 ball	9 sm	13 sm
8,0 ball	8 sm	12 sm
7,0 ball	7 sm	11 sm
6,0 ball	6 sm	10 sm
5,0 ball	5 sm	9 sm
4,0 ball	4 sm	8 sm
3,0 ball	3 sm	7 sm
2,0 ball	2 sm	6 sm
1,0 ball	1 sm	5 sm

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Erkalar uchun
100 metr masofaga yugurish
(Yengill atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)

Ball	Yengill atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 110m gʻ/o, 400m gʻ/o) (Soniya)	Yengill atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), (Soniya)	Yengill atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch xatlab, Langarchoʻp bilan sakrashlar), (Soniya)	Yengill atletika (YAdro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport (Soniya) Ot sport
23,0 ball	11,34	12,10	11,89	13,50
22,5 ball	11,39	12,14	11,93	13,54
22,0 ball	11,44	12,18	11,97	13,58
21,5 ball	11,49	12,22	12,01	13,62
21,0 ball	11,54	12,26	12,05	13,66
20,5 ball	11,59	12,30	12,09	13,70
20,0 ball	11,64	12,34	12,13	13,74
19,5 ball	11,69	12,38	12,17	13,78
19,0 ball	11,74	12,42	12,21	13,82
18,5 ball	11,79	12,46	12,25	13,86
18,0 ball	11,84	12,50	12,29	13,90
17,5 ball	11,89	12,54	12,33	13,94
17,0 ball	11,94	12,58	12,37	13,98
16,5 ball	11,99	12,62	12,41	14,02
16,0 ball	12,04	12,66	12,45	14,06
15,5 ball	12,09	12,70	12,49	14,10
15,0 ball	12,14	12,74	12,53	14,14
14,5 ball	12,19	12,78	12,57	14,18
14,0 ball	12,24	12,82	12,61	14,22
13,5 ball	12,29	12,86	12,65	14,26
13,0 ball	12,34	12,90	12,69	14,30
12,5 ball	12,39	12,94	12,73	14,34

12,0 ball	12,44	12,98	12,77	14,38
11,5 ball	12,49	13,02	12,81	14,42
11,0 ball	12,54	13,06	12,85	14,46
10,5 ball	12,59	13,10	12,89	14,50
10,0 ball	12,64	13,14	12,93	14,54
9,5 ball	12,69	13,18	12,97	14,58
9,0 ball	12,74	13,22	13,01	14,62
8,5 ball	12,79	13,26	13,05	14,66
8,0 ball	12,84	13,30	13,09	14,70
7,5 ball	12,89	13,34	13,13	14,74
7,0 ball	12,94	13,38	13,17	14,78
6,5 ball	12,99	13,42	13,21	14,82
6,0 ball	13,04	13,46	13,25	14,86
5,5 ball	13,09	13,50	13,29	14,90
5,0 ball	13,14	13,54	13,33	14,94
4,5 ball	13,19	13,58	13,37	14,98
4,0 ball	13,24	13,62	13,41	15,02
3,5 ball	13,29	13,66	13,45	15,06
3,0 ball	13,34	13,70	13,49	15,10
2,5 ball	13,39	13,74	13,53	15,14
2,0 ball	13,44	13,78	13,57	15,18
1,5 ball	13,49	13,82	13,61	15,22
1,0 ball	13,54	13,86	13,65	15,26

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Erkaklar uchun
Turgan joydan uzunlikka sakrash
(Yengill atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)

Ball	Yengill atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 110m gʻ/o, 400m gʻ/o), (sm)	Yengill atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport, Ot sport (sm)	Yengill atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch xatlab, Langarchoʻp bilan sakrashlar), (sm)	Yengill atletika (YAdro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), (sm)
23,0 ball	290	265	300	285
22,5 ball	287	262	297	282
22,0 ball	284	259	294	279
21,5 ball	281	256	291	276
21,0 ball	278	253	288	273
20,5 ball	275	250	285	270
20,0 ball	272	247	282	267
19,5 ball	269	244	279	264
19,0 ball	266	241	276	261
18,5 ball	263	238	273	258
18,0 ball	260	235	270	255
17,5 ball	257	232	267	252
17,0 ball	254	229	264	249
16,5 ball	251	226	261	246
16,0 ball	248	223	258	243
15,5 ball	245	220	255	240
15,0 ball	242	217	252	237
14,5 ball	239	214	249	234
14,0 ball	236	211	246	231
13,5 ball	233	208	243	228
13,0 ball	230	205	240	225
12,5 ball	227	202	237	222
12,0 ball	224	199	234	219

11,5 ball	221	196	231	216
11,0 ball	218	193	228	213
10,5 ball	215	190	225	210
10,0 ball	212	187	222	207
9,5 ball	209	184	219	204
9,0 ball	206	181	216	201
8,5 ball	203	178	213	198
8,0 ball	200	175	210	195
7,5 ball	197	172	207	192
7,0 ball	194	169	204	189
6,5 ball	191	166	201	186
6,0 ball	188	163	198	183
5,5 ball	185	160	195	180
5,0 ball	182	157	192	177
4,5 ball	179	154	189	174
4,0 ball	176	151	186	171
3,5 ball	173	148	183	168
3,0 ball	170	145	180	165
2,5 ball	167	142	177	162
2,0 ball	164	139	174	159
1,5 ball	161	136	171	156
1,0 ball	158	133	168	153

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Erkaklar uchun

**Ikki qo'llab to'ldirma to'pni bosh ustidan uloqtirish (3 kg)
(Yengill atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)**

Ball	Yengill atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 110m g'o, 400m g'o), (m, sm)	Yengill atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport, ot sport (m, sm)	Yengill atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch xatlab, Langarcho'p bilan sakrashlar), (m, sm)	Yengill atletika (YAdro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), (m, sm)
23,0 ball	11,00	10,00	11,10	12,00
22,5 ball	10,95	9,95	11,05	11,95
22,0 ball	10,90	9,90	11,00	11,90
21,5 ball	10,85	9,85	10,95	11,85
21,0 ball	10,80	9,80	10,90	11,80
20,5 ball	10,75	9,75	10,85	11,75
20,0 ball	10,70	9,70	10,80	11,70
19,5 ball	10,65	9,65	10,75	11,65
19,0 ball	10,60	9,60	10,70	11,60
18,5 ball	10,55	9,55	10,65	11,55
18,0 ball	10,50	9,50	10,60	11,50
17,5 ball	10,45	9,45	10,55	11,45
17,0 ball	10,40	9,40	10,50	11,40
16,5 ball	10,35	9,35	10,45	11,35
16,0 ball	10,30	9,30	10,40	11,30
15,5 ball	10,25	9,25	10,35	11,25
15,0 ball	10,20	9,20	10,30	11,20
14,5 ball	10,15	9,15	10,25	11,15
14,0 ball	10,10	9,10	10,20	11,10
13,5 ball	10,05	9,05	10,15	11,05
13,0 ball	10,00	9,00	10,10	11,00
12,5 ball	9,95	8,95	10,05	10,95
12,0 ball	9,90	8,90	10,00	10,90

11,5 ball	9,85	8,85	9,95	10,85
11,0 ball	9,80	8,80	9,90	10,80
10,5 ball	9,75	8,75	9,85	10,75
10,0 ball	9,70	8,70	9,80	10,70
9,5 ball	9,65	8,65	9,75	10,65
9,0 ball	9,60	8,60	9,70	10,60
8,5 ball	9,55	8,55	9,65	10,55
8,0 ball	9,50	8,50	9,60	10,50
7,5 ball	9,45	8,45	9,55	10,45
7,0 ball	9,40	8,40	9,50	10,40
6,5 ball	9,35	8,35	9,45	10,35
6,0 ball	9,30	8,30	9,40	10,30
5,5 ball	9,25	8,25	9,35	10,25
5,0 ball	9,20	8,20	9,30	10,20
4,5 ball	9,15	8,15	9,25	10,15
4,0 ball	9,10	8,10	9,20	10,10
3,5 ball	9,05	8,05	9,15	10,05
3,0 ball	9,00	8,00	9,10	10,00
2,5 ball	8,95	7,95	9,05	9,95
2,0 ball	8,90	7,90	9,00	9,90
1,5 ball	8,85	7,85	8,95	9,85
1,0 ball	8,80	7,80	8,90	9,80

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Erkalar uchun
100 metr masofaga yugurish
(Og'ir atletika)

Ball	Og'ir atletika (55kg, 61kg va 67 kg) (Soniya)	Og'ir atletika (73kg, 81kg va 89 kg) (Soniya)	Og'ir atletika (96 kg, 102 kg, 109 kg va +109 kg) (Soniya)
23,0 ball	12,02	11,89	13,83
22,5 ball	12,05	11,92	13,88
22,0 ball	12,08	11,95	13,93
21,5 ball	12,11	11,98	13,98
21,0 ball	12,14	12,01	14,03
20,5 ball	12,17	12,04	14,08
20,0 ball	12,20	12,07	14,13
19,5 ball	12,23	12,10	14,18
19,0 ball	12,26	12,13	14,23
18,5 ball	12,29	12,16	14,28
18,0 ball	12,32	12,19	14,33
17,5 ball	12,35	12,22	14,38
17,0 ball	12,38	12,25	14,43
16,5 ball	12,41	12,28	14,48
16,0 ball	12,44	12,31	14,53
15,5 ball	12,47	12,34	14,58
15,0 ball	12,50	12,37	14,63
14,5 ball	12,53	12,40	14,68
14,0 ball	12,56	12,43	14,73
13,5 ball	12,59	12,46	14,78
13,0 ball	12,62	12,49	14,83
12,5 ball	12,65	12,52	14,88
12,0 ball	12,68	12,55	14,93
11,5 ball	12,71	12,58	14,98
11,0 ball	12,74	12,61	15,03
10,5 ball	12,77	12,64	15,08
10,0 ball	12,80	12,67	15,13
9,5 ball	12,83	12,70	15,18
9,0 ball	12,86	12,73	15,23
8,5 ball	12,89	12,76	15,28
8,0 ball	12,92	12,79	15,33
7,5 ball	12,95	12,82	15,38
7,0 ball	12,98	12,85	15,43
6,5 ball	13,01	12,88	15,48

6,0 ball	13,04	12,91	15,53
5,5 ball	13,07	12,94	15,58
5,0 ball	13,10	12,97	15,63
4,5 ball	13,13	13,00	15,68
4,0 ball	13,16	13,03	15,73
3,5 ball	13,19	13,06	15,78
3,0 ball	13,22	13,09	15,83
2,5 ball	13,25	13,12	15,88
2,0 ball	13,28	13,15	15,93
1,5 ball	13,31	13,18	15,98
1,0 ball	13,34	13,21	16,03

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Erkaklar uchun
Turgan joydan uzunlikka sakrash
(Og'ir atletika)

Ball	Og'ir atletika (55kg, 61kg va 67 kg) (sm)	Og'ir atletika (73kg, 81kg va 89 kg) (sm)	Og'ir atletika (96 kg, 102 kg, 109 kg va +109 kg) (sm)
23,0 ball	280	300	270
22,5 ball	278	298	268
22,0 ball	276	296	266
21,5 ball	274	294	264
21,0 ball	272	292	262
20,5 ball	270	290	260
20,0 ball	268	288	258
19,5 ball	266	286	256
19,0 ball	264	284	254
18,5 ball	262	282	252
18,0 ball	260	280	250
17,5 ball	258	278	248
17,0 ball	256	276	246
16,5 ball	254	274	244
16,0 ball	252	272	242
15,5 ball	250	270	240
15,0 ball	248	268	238
14,5 ball	246	266	236
14,0 ball	244	264	234
13,5 ball	242	262	232
13,0 ball	240	260	230
12,5 ball	238	258	228
12,0 ball	236	256	226
11,5 ball	234	254	224
11,0 ball	232	252	222
10,5 ball	230	250	220
10,0 ball	228	248	218
9,5 ball	226	246	216
9,0 ball	224	244	214
8,5 ball	222	242	212
8,0 ball	220	240	210
7,5 ball	218	238	208
7,0 ball	216	236	206
6,5 ball	214	234	204

6,0 ball	212	232	202
5,5 ball	210	230	200
5,0 ball	208	228	198
4,5 ball	206	226	196
4,0 ball	204	224	194
3,5 ball	202	222	192
3,0 ball	200	220	190
2,5 ball	198	218	188
2,0 ball	196	216	186
1,5 ball	194	214	184
1,0 ball	192	212	182

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Erkaklar uchun

Ikki qo'llab to'ldirma to'pni bosh ustidan uloqtirish (3 kg)

(Og'ir atletika)

Ball	Og'ir atletika (55kg, 61kg va 67 kg) (m, sm)	Og'ir atletika (73kg, 81kg va 89 kg) (m, sm)	Og'ir atletika (96 kg, 102 kg, 109 kg va +109 kg) (m, sm)
23,0 ball	9,50	8,85	9,75
22,5 ball	9,45	8,80	9,70
22,0 ball	9,40	8,75	9,65
21,5 ball	9,35	8,70	9,60
21,0 ball	9,30	8,65	9,55
20,5 ball	9,25	8,60	9,50
20,0 ball	9,20	8,55	9,45
19,5 ball	9,15	8,50	9,40
19,0 ball	9,10	8,45	9,35
18,5 ball	9,05	8,40	9,30
18,0 ball	9,00	8,35	9,25
17,5 ball	8,95	8,30	9,20
17,0 ball	8,90	8,25	9,15
16,5 ball	8,85	8,20	9,10
16,0 ball	8,80	8,15	9,05
15,5 ball	8,75	8,10	9,00
15,0 ball	8,70	8,05	8,95
14,5 ball	8,65	8,00	8,90
14,0 ball	8,60	7,95	8,85
13,5 ball	8,55	7,90	8,80
13,0 ball	8,50	7,85	8,75
12,5 ball	8,45	7,80	8,70
12,0 ball	8,40	7,75	8,65
11,5 ball	8,35	7,70	8,60
11,0 ball	8,30	7,65	8,55
10,5 ball	8,25	7,60	8,50
10,0 ball	8,20	7,55	8,45
9,5 ball	8,15	7,50	8,40
9,0 ball	8,10	7,45	8,35
8,5 ball	8,05	7,40	8,30
8,0 ball	8,00	7,35	8,25
7,5 ball	7,95	7,30	8,20
7,0 ball	7,90	7,25	8,15
6,5 ball	7,85	7,20	8,10

6,0 ball	7,80	7,15	8,05
5,5 ball	7,75	7,10	8,00
5,0 ball	7,70	7,05	7,95
4,5 ball	7,65	7,00	7,90
4,0 ball	7,60	6,95	7,85
3,5 ball	7,55	6,90	7,80
3,0 ball	7,50	6,85	7,75
2,5 ball	7,45	6,80	7,70
2,0 ball	7,40	6,75	7,65
1,5 ball	7,35	6,70	7,60
1,0 ball	7,30	6,65	7,55

Tuzuvchilar:

**Engil atletika nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri**

I.Soliev

**Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**

X.Matnazarov

**Ogir atletika, velosport, ot sporti nazariy
va uslubiyati kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

SIKLLIK SPORT TURLARI YO`NALISHI BO`YICH

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Ayollar uchun

100 metr masofaga yugurish

(Yengil atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Og'ir atletika)

Ball	Yengil atletika, Biatlon, Og'ir atletika Natija (sm)	Suzish, Eshkak eshish, Triatlon, Natija (sm)
24,0 ball	20 sm	28 sm
23,0 ball	19 sm	27 sm
22,0 ball	18 sm	26 sm
21,0 ball	17 sm	25 sm
20,0 ball	16 sm	24 sm
19,0 ball	15 sm	23 sm
18,0 ball	14 sm	22 sm
17,0 ball	13 sm	21 sm
16,0 ball	12 sm	20 sm
15,0 ball	11 sm	19 sm
14,0 ball	10 sm	18 sm
13,0 ball	9 sm	17 sm
12,0 ball	8 sm	16 sm
11,0 ball	7 sm	15 sm
10,0 ball	6 sm	14 sm
9,0 ball	5 sm	13 sm
8,0 ball	4 sm	12 sm
7,0 ball	3 sm	11 sm
6,0 ball	2 sm	10 sm
5,0 ball	1 sm	9 sm
4,0 ball	0 sm	8 sm
3,0 ball	-1 sm	7 sm
2,0 ball	-2 sm	6 sm
1,0 ball	-3 sm	5 sm

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Ayollar
100 metr masofaga yugurish
(Yengil atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)

Ball	Yengil atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 100m g^o, 400m g^o) (Soniya)	Yengil atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), (Soniya)	Yengil atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch hatlab, Langarcho'p bilan sakrashlar), (Soniya)	Yengil atletika (Yadro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport (Soniya), Ot sport
23,0 ball	13,50	14,40	13,75	15,00
22,5 ball	13,55	14,45	13,80	15,05
22,0 ball	13,60	14,50	13,85	15,10
21,5 ball	13,65	14,55	13,90	15,15
21,0 ball	13,70	14,60	13,95	15,20
20,5 ball	13,75	14,65	14,00	15,25
20,0 ball	13,80	14,70	14,05	15,30
19,5 ball	13,85	14,75	14,10	15,35
19,0 ball	13,90	14,80	14,15	15,40
18,5 ball	13,95	14,85	14,20	15,45
18,0 ball	14,00	14,90	14,25	15,50
17,5 ball	14,05	14,95	14,30	15,55
17,0 ball	14,10	15,00	14,35	15,60
16,5 ball	14,15	15,05	14,40	15,65
16,0 ball	14,20	15,10	14,45	15,70
15,5 ball	14,25	15,15	14,50	15,75
15,0 ball	14,30	15,20	14,55	15,80
14,5 ball	14,35	15,25	14,60	15,85
14,0 ball	14,40	15,30	14,65	15,90
13,5 ball	14,45	15,35	14,70	15,95
13,0 ball	14,50	15,40	14,75	16,00
12,5 ball	14,55	15,45	14,80	16,05
12,0 ball	14,60	15,50	14,85	16,10

11,5 ball	14,65	15,55	14,90	16,15
11,0 ball	14,70	15,60	14,95	16,20
10,5 ball	14,75	15,65	15,00	16,25
10,0 ball	14,80	15,70	15,05	16,30
9,5 ball	14,85	15,75	15,10	16,35
9,0 ball	14,90	15,80	15,15	16,40
8,5 ball	14,95	15,85	15,20	16,45
8,0 ball	15,00	15,90	15,25	16,50
7,5 ball	15,05	15,95	15,30	16,55
7,0 ball	15,10	16,00	15,35	16,60
6,5 ball	15,15	16,05	15,40	16,65
6,0 ball	15,20	16,10	15,45	16,70
5,5 ball	15,25	16,15	15,50	16,75
5,0 ball	15,30	16,20	15,55	16,80
4,5 ball	15,35	16,25	15,60	16,85
4,0 ball	15,40	16,30	15,65	16,90
3,5 ball	15,45	16,35	15,70	16,95
3,0 ball	15,50	16,40	15,75	17,00
2,5 ball	15,55	16,45	15,80	17,05
2,0 ball	15,60	16,50	15,85	17,10
1,5 ball	15,65	16,55	15,90	17,15
1,0 ball	15,70	16,60	15,95	17,20

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Ayollar
Turgan joydan uzunlikka sakrash
(Yengil atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)

Ball	Yengil atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 110m g^o, 400m g^o), (sm)	Yengil atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport, Ot sport (sm)	Yengil atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch hatlab, Langarcho'p bilan sakrashlar), (sm)	Yengil atletika (Yadro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), (sm)
23,0 ball	232	226	236	230
22,5 ball	230	224	234	228
22,0 ball	228	222	232	226
21,5 ball	226	220	230	224
21,0 ball	224	218	228	222
20,5 ball	222	216	226	220
20,0 ball	220	214	224	218
19,5 ball	218	212	222	216
19,0 ball	216	210	220	214
18,5 ball	214	208	218	212
18,0 ball	212	206	216	210
17,5 ball	210	204	214	208
17,0 ball	208	202	212	206
16,5 ball	206	200	210	204
16,0 ball	204	198	208	202
15,5 ball	202	196	206	200
15,0 ball	200	194	204	198
14,5 ball	198	192	202	196
14,0 ball	196	190	200	194
13,5 ball	194	188	198	192
13,0 ball	192	186	196	190
12,5 ball	190	184	194	188
12,0 ball	188	182	192	186
11,5 ball	186	180	190	184

11,0 ball	184	178	188	182
10,5 ball	182	176	186	180
10,0 ball	180	174	184	178
9,5 ball	178	172	182	176
9,0 ball	176	170	180	174
8,5 ball	174	168	178	172
8,0 ball	172	166	176	170
7,5 ball	170	164	174	168
7,0 ball	168	162	172	166
6,5 ball	166	160	170	164
6,0 ball	164	158	168	162
5,5 ball	162	156	166	160
5,0 ball	160	154	164	158
4,5 ball	158	152	162	156
4,0 ball	156	150	160	154
3,5 ball	154	148	158	152
3,0 ball	152	146	156	150
2,5 ball	150	144	154	148
2,0 ball	148	142	152	146
1,5 ball	146	140	150	144
1,0 ball	144	138	148	142

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Ayollar

Ikki qo'llab to'ldirma to'pni bosh ustidan uloqtirish (2 kg)
(Yengil atletika, Suzish, Eshkak eshish, Biatlon, Triatlon, Velosport,
Ot sport)

Ball	Yengil atletika (qisqa masofaga yuguruvchilar 100m, 200m, 400m, 110m g'o, 400m g'o), (m, sm)	Yengil atletika (800m, 1500m, 3000m, 3000m t/o, sportcha yurish), Suzish, Eshkak eshish turlari, Biatlon, Triatlon, Velosport, Ot sport (m, sm)	Yengil atletika (Uzunlikka, Balandlikka, Uch hatlab, Langarcho'p bilan sakrashlar), (m, sm)	Yengil atletika (Yadro, Nayza, Disk, Bosqon uloqtirishlar), (m, sm)
23,0 ball	9,30	8,80	9,60	10,20
22,5 ball	9,25	8,75	9,55	10,15
22,0 ball	9,20	8,70	9,50	10,10
21,5 ball	9,15	8,65	9,45	10,05
21,0 ball	9,10	8,60	9,40	10,00
20,5 ball	9,05	8,55	9,35	9,95
20,0 ball	9,00	8,50	9,30	9,90
19,5 ball	8,95	8,45	9,25	9,85
19,0 ball	8,90	8,40	9,20	9,80
18,5 ball	8,85	8,35	9,15	9,75
18,0 ball	8,80	8,30	9,10	9,70
17,5 ball	8,75	8,25	9,05	9,65
17,0 ball	8,70	8,20	9,00	9,60
16,5 ball	8,65	8,15	8,95	9,55
16,0 ball	8,60	8,10	8,90	9,50
15,5 ball	8,55	8,05	8,85	9,45
15,0 ball	8,50	8,00	8,80	9,40
14,5 ball	8,45	7,95	8,75	9,35
14,0 ball	8,40	7,90	8,70	9,30
13,5 ball	8,35	7,85	8,65	9,25
13,0 ball	8,30	7,80	8,60	9,20
12,5 ball	8,25	7,75	8,55	9,15
12,0 ball	8,20	7,70	8,50	9,10
11,5 ball	8,15	7,65	8,45	9,05

11,0 ball	8,10	7,60	8,40	9,00
10,5 ball	8,05	7,55	8,35	8,95
10,0 ball	8,00	7,50	8,30	8,90
9,5 ball	7,95	7,45	8,25	8,85
9,0 ball	7,90	7,40	8,20	8,80
8,5 ball	7,85	7,35	8,15	8,75
8,0 ball	7,80	7,30	8,10	8,70
7,5 ball	7,75	7,25	8,05	8,65
7,0 ball	7,70	7,20	8,00	8,60
6,5 ball	7,65	7,15	7,95	8,55
6,0 ball	7,60	7,10	7,90	8,50
5,5 ball	7,55	7,05	7,85	8,45
5,0 ball	7,50	7,00	7,80	8,40
4,5 ball	7,45	6,95	7,75	8,35
4,0 ball	7,40	6,90	7,70	8,30
3,5 ball	7,35	6,85	7,65	8,25
3,0 ball	7,30	6,80	7,60	8,20
2,5 ball	7,25	6,75	7,55	8,15
2,0 ball	7,20	6,70	7,50	8,10
1,5 ball	7,15	6,65	7,45	8,05
1,0 ball	7,10	6,60	7,40	8,00

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Ayollar
100 metr masofaga yugurish
(Og‘ir atletika)

Ball	Og‘ir atletika (55kg, 61kg va 67kg) (Soniya)	Og‘ir atletika (73kg, 81kg va 89kg) (Soniya)	Og‘ir atletika (96kg, 102kg, 109kg va +109kg) (Soniya)
23,0 ball	14,05	14,00	15,50
22,5 ball	14,08	14,03	15,53
22,0 ball	14,11	14,06	15,56
21,5 ball	14,14	14,09	15,59
21,0 ball	14,17	14,12	15,62
20,5 ball	14,20	14,15	15,65
20,0 ball	14,23	14,18	15,68
19,5 ball	14,26	14,21	15,71
19,0 ball	14,29	14,24	15,74
18,5 ball	14,32	14,27	15,77
18,0 ball	14,35	14,30	15,80
17,5 ball	14,38	14,33	15,83
17,0 ball	14,41	14,36	15,86
16,5 ball	14,44	14,39	15,89
16,0 ball	14,47	14,42	15,92
15,5 ball	14,50	14,45	15,95
15,0 ball	14,53	14,48	15,98
14,5 ball	14,56	14,51	16,01
14,0 ball	14,59	14,54	16,04
13,5 ball	14,62	14,57	16,07
13,0 ball	14,65	14,60	16,10
12,5 ball	14,68	14,63	16,13
12,0 ball	14,71	14,66	16,16
11,5 ball	14,74	14,69	16,19
11,0 ball	14,77	14,72	16,22
10,5 ball	14,80	14,75	16,25
10,0 ball	14,83	14,78	16,28
9,5 ball	14,86	14,81	16,31
9,0 ball	14,89	14,84	16,34
8,5 ball	14,92	14,87	16,37
8,0 ball	14,95	14,90	16,40
7,5 ball	14,98	14,93	16,43

7,0 ball	15,01	14,96	16,46
6,5 ball	15,04	14,99	16,49
6,0 ball	15,07	15,02	16,52
5,5 ball	15,10	15,05	16,55
5,0 ball	15,13	15,08	16,58
4,5 ball	15,16	15,11	16,61
4,0 ball	15,19	15,14	16,64
3,5 ball	15,22	15,17	16,67
3,0 ball	15,25	15,20	16,70
2,5 ball	15,28	15,23	16,73
2,0 ball	15,31	15,26	16,76
1,5 ball	15,34	15,29	16,79
1,0 ball	15,37	15,32	16,82

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Ayollar
Turgan joydan uzunlikka sakrash
(Og'ir atletika)

Ball	Og'ir atletika (55kg, 61kg va 67 kg) (sm)	Og'ir atletika (73kg, 81kg va 89 kg) (sm)	Og'ir atletika (96 kg, 102 kg, 109 kg va +109 kg) (sm)
23,0 ball	198	210	205
22,5 ball	197	209	204
22,0 ball	196	208	203
21,5 ball	195	207	202
21,0 ball	194	206	201
20,5 ball	193	205	200
20,0 ball	192	204	199
19,5 ball	191	203	198
19,0 ball	190	202	197
18,5 ball	189	201	196
18,0 ball	188	200	195
17,5 ball	187	199	194
17,0 ball	186	198	193
16,5 ball	185	197	192
16,0 ball	184	196	191
15,5 ball	183	195	190
15,0 ball	182	194	189
14,5 ball	181	193	188
14,0 ball	180	192	187
13,5 ball	179	191	186
13,0 ball	178	190	185
12,5 ball	177	189	184
12,0 ball	176	188	183
11,5 ball	175	187	182
11,0 ball	174	186	181
10,5 ball	173	185	180
10,0 ball	172	184	179
9,5 ball	171	183	178
9,0 ball	170	182	177
8,5 ball	169	181	176
8,0 ball	168	180	175
7,5 ball	167	179	174

7,0 ball	166	178	173
6,5 ball	165	177	172
6,0 ball	164	176	171
5,5 ball	163	175	170
5,0 ball	162	174	169
4,5 ball	161	173	168
4,0 ball	160	172	167
3,5 ball	159	171	166
3,0 ball	158	170	165
2,5 ball	157	169	164
2,0 ball	156	168	163
1,5 ball	155	167	162
1,0 ball	154	166	161

Umumiy jismoniy tayyorgarlik
Ayollar
Ikki qo‘llab to‘ldirma to‘pni bosh ustidan uloqtirish
(Og‘ir atletika)

Ball	Og‘ir atletika (55kg, 61kg va 67 kg) (m, sm)	Og‘ir atletika (73kg, 81kg va 89 kg) (m, sm)	Og‘ir atletika (96 kg, 102 kg, 109 kg va +109 kg) (m, sm)
23,0 ball	12,00	12,50	13,00
22,5 ball	11,95	12,45	12,95
22,0 ball	11,90	12,40	12,90
21,5 ball	11,85	12,35	12,85
21,0 ball	11,80	12,30	12,80
20,5 ball	11,75	12,25	12,75
20,0 ball	11,70	12,20	12,70
19,5 ball	11,65	12,15	12,65
19,0 ball	11,60	12,10	12,60
18,5 ball	11,55	12,05	12,55
18,0 ball	11,50	12,00	12,50
17,5 ball	11,45	11,95	12,45
17,0 ball	11,40	11,90	12,40
16,5 ball	11,35	11,85	12,35
16,0 ball	11,30	11,80	12,30
15,5 ball	11,25	11,75	12,25
15,0 ball	11,20	11,70	12,20
14,5 ball	11,15	11,65	12,15
14,0 ball	11,10	11,60	12,10
13,5 ball	11,05	11,55	12,05
13,0 ball	11,00	11,50	12,00
12,5 ball	10,95	11,45	11,95
12,0 ball	10,90	11,40	11,90
11,5 ball	10,85	11,35	11,85
11,0 ball	10,80	11,30	11,80
10,5 ball	10,75	11,25	11,75
10,0 ball	10,70	11,20	11,70
9,5 ball	10,65	11,15	11,65
9,0 ball	10,60	11,10	11,60
8,5 ball	10,55	11,05	11,55
8,0 ball	10,50	11,00	11,50
7,5 ball	10,45	10,95	11,45

7,0 ball	10,40	10,90	11,40
6,5 ball	10,35	10,85	11,35
6,0 ball	10,30	10,80	11,30
5,5 ball	10,25	10,75	11,25
5,0 ball	10,20	10,70	11,20
4,5 ball	10,15	10,65	11,15
4,0 ball	10,10	10,60	11,10
3,5 ball	10,05	10,55	11,05
3,0 ball	10,00	10,50	11,00
2,5 ball	9,95	10,45	10,95
2,0 ball	9,90	10,40	10,90
1,5 ball	9,85	10,35	10,85
1,0 ball	9,80	10,30	10,80

Tuzuvchilar:

**Engil atletika nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri**

I.Soliyev

**Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**

X.Matnazarov

**Ogir atletika, velosport, ot sporti nazariy
va uslubiyati kafedrasi mudiri**

T.Orazimbetov

**Murakkab koordinatsion sport turlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarning
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Tog changi, Figurali uchish, Sinxron suzish, Qilichbozlik, Gimnastika, Badiiy gimnastika)**

Abituriyentlar umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha turgan joydan uzunlikka sakrash, shpagat, gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish mashqlarini bajaradi. Har bir mashq **23 balldan** baholanadi. 4x10 metrga mokisimon yugurish **24 balldan** baholanadi.
(maksimal ball – 93)

Testlar		Ballar										
		23	20	17	15	13	11	9	7	5	3	1
Erkaklar												
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	270	255	240	225	210	195	180	165	150	135	120
2.	Shpagat (sm.)	0,0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish (sm.)	23	20	17	15	13	11	9	7	5	3	1
Ayollar												
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	205	190	175	160	145	130	115	100	85	70
2.	Shpagat (sm.)	0,0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish (sm.)	23	20	17	15	13	11	9	7	5	3	1

Izoh: Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish shartlari.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash yerga ikki oyoq bosish bilan bajariladi). Har bir Abituriyentga 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 santimetrda sakrashda abituriyentga 0,2 ball qo'yiladi.

2. Shpagat ixtiyoriy. Ko'rsatkichlar sm da hisoblanadi.

3. Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish abituriyentning gimnastika o'rindig'ida turishidan boshlanadi oldinga egilishda oyoqlar bukilmaligi kerak.

	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Erkaklar																								
4x10 m. Mokisimon yugurish (sek)	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
Ayollar																								
4x10 m. Mokisimon yugurish (sek)	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3

Izoh: 4x10 m mokisimon yugurishda 10 metr belgilangan chiziqni oyoq bilan bosish shart.

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

A.K. Eshtayev

Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

H.Yu. Matnazarov

Boks, taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri

Yu.V. Syerebryakov

Qishki sport turlari kafedrası mudiri

S.R. Davletmuratov

