

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

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

“Kiritdi”
O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori
R. Matkarimov
2024-y

“Kelishildi”
O'zbekiston Respublikasi
Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi
2024-y

“Tasdiqlayman”
O'zbekiston Respublikasi
Sport vaziri o'rinbosari
Sh. Maxmudov
2024-y

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

61010200 - Sport faoliyati (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og'ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog'li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog' chang'isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo'l jangi, ayollar kurashi), kunduzgi va sirtqi ta'lim yo'nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kunduzgi ta'lim yo'nalishi uchun.

CHIRCHIQ – 2024

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2024 yil 29 fevral dagi 7 -sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish hamd natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me’yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” **PF-5924-son farmoni**, 2021-yil 24-dekabdagi “Davlat oliy ta’lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” **PQ-60-son qarori**, 2022-yil 3-noyabdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus va Fargona filiallaridagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Mazkur dasturlarni tuzishda sport assosatsiyalar, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablar va sport maktablar takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dasturda **kunduzgi va sirtqi ta’lim** shaklining 61010300–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rum kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy besh kurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport) kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

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

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

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

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

			sur'atda.			
8.	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	6,9-4,7	4,6-2,4	2,3-0,1	0
		Tashlash yaxshi 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 bajarilma di.
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		Yaxshi 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 bajarilma di.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8	3,7-2,6	2,5-1,4	1,3-0,1	0
		Yaxshi 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 bajarilma di.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7	3,6-2,5	2,4-1,3	1,2-0,1	0
		Yaxshi ushlab bilan	Yaxshi ushlab	Bo'sh ushlab	Oyoqlar	Texnik

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

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

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

Ayollar uchun

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

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

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

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

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

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

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

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16	15-11	10-6	5-1	0																				
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.																				
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																				
2	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn					vazn					vazn					vazn									
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1	
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5									
3	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5									

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'1 qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi meyoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt meyorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi

Ayollar uchun

		21-16					15-11					10-6					5-1					0				
1	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2	Ko`prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
		50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
3	Tik turgan holatdan ko`prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlami bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto`g`ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi meyoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt meyorlari ham ortib boradi. Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh