

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

Buxoro davlat universiteti
rektori _____ **O.X.Xamidov**
_____ 2022 yil

61010300 SPORT FAOLIYATI: DZYUDO
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI

DZYUDO IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(erkaklar uchun)

(maksimal — 93 ball)

<i>No</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
		9,3-7,3	7,2-5,2	5,1-3,1	3-1	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 xarakat-lar bajaril-madi.
2.	Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
4.	Yama-arashi (raqibni qo'l va yoqasidan bir tomonlama ushlab oyoq bilan ikki oyoqdan ko'tarib tashlash)	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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

5.	Sode-tsurikomi-gashi (ikki qoldan ushlab buralgan holda beldan oshirip)	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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
6.	O-gruma (buralgan holdatda oyoqlar bilan oldidan chalib 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmai
7.	O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orqaga qaytarib 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
8.	Uchi-mata-sukashi (oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulga qarshi usul)	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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

9.	Ude-hishige-jiju-gatame 1 (kumikata) oyoqlar orasida tirsak bo'g'iniga og'ritish usuli)	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlash holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	akarat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	exnik xarakatlar bajarilmadi
10.	Katame-vaza. Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlash usullari) (yontomandan ushlash, oyoq orasiga va boshidan ushlash, bosh tomondan ushlash, ustidan ushlash)	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlash turish va og'ritish holatlarini aniq ko'rsatib bajardi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	akarat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	exnik xarakatlar bajarilmadi

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri xarakat uchun 2 balldan olinadi.

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

DZYUDO IXTISOSLIGI BO'YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI
(ayollar uchun)

(maksimal — 93 ball)

<i>№</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
		9,3-7,3	7,2-5,2	5,1-3,1	3-1	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 xarakat-lar bajaril-madi.
2.	Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar 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 toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

4.	Yama-arashi (raqibni qoʻl va yoqasidan bir tomonlama ushlab oyoq bilan ikki oyoqdan koʻtarib koʻtarib tashlash)	Texnik jixatdan ushlashlar, tashlash toʻgʻri, tez va katta tezlik bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan toʻgʻri lekin sust surʼatda bajarildi.	Tashlash baʼzi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
5.	Sode-tsurikomi-gashi (ikki qoldan ushlab buralgan holda beldan oshirip)	Tashlash toʻgʻri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni koʻtarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan toʻgʻri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yoʻl qoʻyildi.	Tashlash baʼzi texnik xatolar bilan va kichik toʻxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
6.	O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oldidan chalib tashlash)	Tashlash toʻgʻri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni koʻtarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan toʻgʻri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yoʻl qoʻyildi.	Tashlash baʼzi texnik xatolar bilan va kichik toʻxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
7.	O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orqaga qaytarib tashlash)	Tashlash toʻgʻri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni koʻtarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan toʻgʻri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yoʻl qoʻyildi.	Tashlash baʼzi texnik xatolar bilan va kichik toʻxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmad
8.	Uchi-mata-sukashi (oyoqlar orasidan oyoq bilan koʻtarib tashlash usulga qarshi usul)	Tashlash toʻgʻri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni koʻtarish aniq yuqori amplitudada	Tashlash texnik jixatdan toʻgʻri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yoʻl qoʻyildi.	Tashlash baʼzi texnik xatolar bilan va kichik toʻxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajardi.	Texnik xarakatlar bajarilmad

9.	Ude-hishige-jiju-gatame 1 (kumikata) (oyoqlar orasida tirsak bo'g'iniga og'ritish usuli)	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlash 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.	Katame-vaza. Kesa-gatame, yoko-shiho- gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlash usullari) (yontomandan ushlash, oyoq orasiga va boshidan ushlash, bosh tomondan ushlash, ustidan ushlash)	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

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakat uchun 2 balldan olinadi.

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

**DYZUDO BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI
(Erkaklar uchun)**

(maksimal — 63 ball)

	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) (21 ball)	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 45gradusdan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (21 ball)	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya) (21 ball)	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

**DYZUDO BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI
(Ayollar uchun)**

(maksimal - 63 ball)

	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) (21 ball)	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					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.					Mashq bajarilmadi.				
	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (21 ball)	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
		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
	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya) (21 ball)	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

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keying vazn toifasi meyoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt meyyorlari ham ortib boradi

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