

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

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

**61010300 SPORT FAOLIYATI: ERKIN KURASH
KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI**

**ERKIN KURASH BO‘YICHA ERKAKLAR UCHUN KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING IXTISOSLIK BO‘YICHA
ME‘YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

(maksimal ball - 93 ball.)

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
1.	Parterga o‘tkazishlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib (6,1 ball) 2. Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlab (6,1 ball) 3. 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. ushlab juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	Yiqitishlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Qo‘l va bo‘yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball) 2. Oyog‘ini ikki qo‘l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball) 3. Oyoqni ikki qo‘l bilan sho‘ng‘ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to‘xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o‘rtacha sur‘atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo‘sh ushlab bilan o‘rtacha sur‘atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Tik turgan holatdagi tashlashlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Sho‘ng‘ib ovoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball) 2. Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko‘krakdan	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur‘atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, tekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash bo‘sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda	Texnik harakatlar bajarilmadi.

	oshirib tashlash; (9,2 ball)		Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	harakatlari o'rtacha sur'atda.	bo'sh.	
4.	Parterda to'ntarishlar:	19,4-14,9	14,8-10,3	10,2-5,7	5,6-1,1	0
	1. Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball) 2. Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball) 3. Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball) 4. Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Ovoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Parterda tashlashlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Belini ushkb ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball) 2. Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (9,2 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. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	Texnik harakatlar 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 noto'g'ri xarakat uchun 1-1,5 balldan olinadi.

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

**ERKIN KURASH BO‘YICHA AYOLLAR UCHUN KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING IXTISOSLIK BO‘YICHA
ME‘YORIY**

**TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Kunduzgi shakldagi o‘qishga) (maksimal ball - 93 ball.)**

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
		18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
1.	Parterga o‘tkazishlar:					
	1. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib (6,1 ball) 2. Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlab (6,1 ball) 3. 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. Ushlab juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	Yiqitishlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Qo‘l va bo‘yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball) 2. Oyog‘ini ikki qo‘l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball) 3. Oyoqni ikki qo‘l bilan sho‘ng‘ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to‘xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlab bilan o‘rtacha sur‘atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.	Bo‘sh ushlab bilan o‘rtacha sur‘atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Tik turgan holatdagi tashlashlar	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Sho‘ng‘ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball) Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur‘atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, tekin 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.
	Parterda to‘ntarishlar:	19,4-14,9	14,8-10,3	10,2-5,7	5,6-1,1	0

4.	1. Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to‘ntarish; (4,8 ball) 2. Oyoqni ilib va bo‘yini ushlab kerilib to‘ntarish; (4,8 ball) 3. Uzoqdagi boldirni ikki qo‘l bilan ushlab aylana yugurib to‘ntarish; (4,9 ball) 4. Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to‘ntarish; (4,9 ball)	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.	Parterda tashlashlar:	18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0
	1. Belini ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball) 2. Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (9,2 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. 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 xarakat uchun 1-1,5 balldan olinadi.

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

**ERKIN KURASH BO‘YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK
ME‘YORIY
TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI
(Erkaklar uchun)**

1.	Tik turgan holatdan koprik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek 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 koprik va koprik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda					Tayanchdan koprik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
2.	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
3.	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

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 me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi

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

**ERKIN KURASH BO‘YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ME‘YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI**
(Ayollar uchun)

		21-16					15-11					10-6					5-1					0				
1.	Tik turgan holatdan koprik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) (21 ball)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan koprik va koprik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori					Tayanchdan koprik 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.				
2.	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
3.	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.