

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”



Buxoro davlat universiteti

rektori _____ **O.X.Xamidov**

_____ 2022 yil

**KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI**
(kunduzgi, kechki, sirtqi)

61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishlari (boks, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, kurash, yengil atletika, erkin kurash, futbol, stol tennisi). Nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abituriyentlarning (oyoq nozologiyasi uchun).

Buxoro – 2022

Buxoro davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan.
"28" 06 2022 yildagi 11- sonli majlis bayoni.

- Tuzuvchilar:**
- BuxDU, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.d, professor B.B.Ma'murov
 - BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri, professor R.S.Shukurov
 - BuxDU, Sport faoliyati kafedrası mudiri, p.f.f.d. (PhD), dotsent A.E.Sattorov
- Taqrizchilar:**
- BuxDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası mudiri, p.f.f.d. (PhD), professor M.J.Abdullayev
 - Buxoro viloyat sportni rivojlantirish boshqarma boshlig'i I.H. Mirzayev
 - O'zbekiston voleybol federasiyasi Buxoro viloyati ijrochi direktori F.A.Narzullayev
 - Buxoro viloyat futbol asosiyasi texnik direktori S.I.Ibragimov

MUNDARIJA

betlar

KIRISH	4
1. Sport faoliyati: basketbol.....	7
2. Sport faoliyati: voleybol	16
3. Sport faoliyati: boks.....	25
4. Sport faoliyati: engil atletika.....	33
5. Sport faoliyati: qo`l to`pi	51
6. Sport faoliyati: futbol.....	55
7. Sport faoliyati: dzyu-do	61
8. Sport faoliyati: erkin kurash	69
9. Sport faoliyati: kurash.....	75
10. Sport faoliyati: stol tennis.....	79
11. Nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abituriyentlarning (oyoq nozologiyasi uchun).....	85

**2022-2023 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 hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish 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, 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‘g‘risida”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 sohalarida davlat boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 18 febraldagi PQ-136-sonli ya‘ni “Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil yetish to‘g‘risida”gi qarori 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.

Buxoro davlat universiteti hamda 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 (sport maktablari (SM), Respublika Olimpiya va paralimpiya zahiralar kolledji (ROPZK)) 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 Mahkamasining 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 2022/2023 o'quv yilida Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) 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 – 189 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 abuturiyentlarga qulaylik va o'z imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijobiy imtihonlar guruhlariga 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.

Basketbol bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining (ixtisoslik) me'yoriy talablari va baholash mezonlari (o'g'il bolalar)

Maksimal ball – 93

1-test. 3 ochkolik chuziqdan 5 ta nuqtadan 2 martadan to'pni savatga tashlash (tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi)				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)				3-test. Kompleks mahq. Maydonning o'ng va chap qanotlari bo'ylab 3-ta fishkalararo to'pni urib borib, 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 uchun umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
				to'plar soni	vaqt (sek.)				to'plar soni	vaqt (sek.)			
9-10	15	0-10	25	4	24	20	0-10	30	5	27	28	0-10	38
7-8	13	0-10	23	3	24	15	0-10	25	4	27	26	0-10	36
5-6	11	0-10	21	2	24	12	0-10	22	3	27	24	0-10	34
3-4	7	0-10	17	1	24	9	0-10	19	2	27	20	0-10	30
1-2	3	0-10	13	0	24	6	0-10	16	1	27	10	0-10	20
0	0	0	0	0	24 dan ortiq	0	0	0	0	27 dan ortiq	0	0	0

**Basketbol bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining (ixtisoslik) me'yoriy talablari
va baholash mezonlari (qiz bolalar)**

Maksimal ball – 93

<p align="center"><i>1-test.</i> 3 ochkolik chuziqdan 5 ta nuqtadan 2 martadan to'pni savatga tashlash (tushirilgan to'plar soni va texnika baholanadi)</p>				<p align="center"><i>2-test.</i> 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)</p>					<p align="center"><i>3-test.</i> Kompleks mahq. Maydonning o'ng va chap qanotlari bo'ylab 3-ta fishkalararo to'pni urib borib, 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)</p>				
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija		Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
				to'plar soni	vaqt (sek.)				to'plar soni	vaqt (sek.)			
9-10	15	0-10	25	4	25	20	0-10	30	5	28	28	0-10	38
7-8	13	0-10	23	3	25	15	0-10	25	4	28	26	0-10	36
5-6	11	0-10	21	2	25	12	0-10	22	3	28	24	0-10	34
3-4	7	0-10	17	1	25	9	0-10	19	2	28	20	0-10	30
1-2	3	0-10	13	0	25	6	0-10	16	1	28	10	0-10	20
0	0	0	0	0	25 dan ortiq	0	0	0	0	28 dan ortiq	0	0	0

**Basketbol bo'yicha maxsus jismoniy tayorgarlik bo'yicha kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (o'g'il bolalar)**

Maksimal ball – 63

1-test. 28 metrga “mokkisimon” tartibda 30 sek. ichida maksimal oraliqqa yugurish(m) (bosib o'tilgan masofa hisoblanadi)		2-test. Start chizig'i ortida turib, maksimal sakrab, havoda bosh ortidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa to'ldirma to'pni tashlash (o'g'il bolalar – 2 kg).		3-test. Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar barmoqlaridan joydan vertikal sakrash balandligiga 40 sm.ga, to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi shart. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadi	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
164	21	15	21	30	21
160	18	13	18	27-29	16
155	11	11	11	24-26	11
150	8	9	8	21-23	6
145	4	7	4	18-20	1
0	0	1-5	0	17 va undan kam	0

**Basketbol bo'yicha maxsus jismoniy tayorgarlik bo'yicha kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari (qiz bolalar)**

Maksimal ball – 63

I-test. 28 metrga “mokkisimon” tartibda 30 sek. ichida maksimal oraliqqa yugurish(m) (bosib o'tilgan masofa hisoblanadi)		2-test. Start chizig'i ortida turib, maksimal sakrab, havoda bosh ortidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa to'ldirma to'pni tashlash (o'g'il bolalar – 2 kg).		3-test. Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar barmoqlaridan joydan vertikal sakrash balandligiga 40 sm.ga, to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi shart. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadi	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
160	21	15	21	25	21
156	18	13	18	22-24	16
151	11	11	11	19-21	11
146	8	9	8	16-18	6
141	4	7	4	13-15	1
136	0	1-5	0	12 va undan kam	0

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

Har bir test mashqi son, vaqt hamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Faqatgina basketbol texnikasiga oid usulda mashqlar bajarilsa texnika uchun ballar olish imkoniyati mavjud bo'ladi. 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 - maxsimal ball-15 va texnika uchun - 10 ball, jami - 25 ball.

1- test: **3 ochkolik chuziqdan 5 ta nuqtadan 2 martadan to'pni savatga tashlashdagi texnik xatolar:**

1. Oyoqlami tizza bo'g'imida bukmasdan tik holatda to'p tashlash;
2. Oyoqlami tizza bo'g'imida bukib va keyinchalik ulami yozmasdan to'p tashlash;
3. Testda basketbolda belgilangan usulda to'p tashlansa;
4. To'pni qo'l kafti bilan tashlash;
5. To'pni ikkinchi qo'l yordamida ushlamasdan tashlash;
6. Gavnani orqaga bukib 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. Har bir to'p tashlash imkoniyatiga 5 soniya beriladi.

2- test -maxsimal ball-20 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). Dastlabki testni bajarish jarayonida 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. Gavnani orqaga bukib to'p tashlash;
10. Oyoq va qo'llarning bir vaqtda bukilib yozilmasligi.

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

3-test - maksimal ball-28va texnika uchun - 10 ball, jami - 38 ball.

3-test: Kompleks mahq. Maydonning o'ng va chap qanotlari bo'ylab 3-ta fishkalararo to'pni urib borib, 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). Testni bajarish jarayonida 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 balli - 93;
3. Har bir testni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 10 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.
4. 35dan yuqori abiturientlarga testlardagi vaqt me'yorlariga 3 soniya qoshib beriladi.

Basketbol ixtisosligiga maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining me'yoriy talablari va ularni baholash mezonlari

1-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

1- test: 28 metrga "mokkisimon" tartibda 30 sek. ichida maksimal oraliqqa yugurish (m) (bosib o'tilgan masofa hisoblanadi). Testni bajarish jarayonida texnik xatolar:

1. Start chizig'idan chiqqandan so'ng har safar chegaralangan chiziq'larga borganda oyog'ini chiziqqa tekkizishi kerak, agar tekkizmasa test to'xtatiladi. Testga 1 ta imkoniyat beriladi.

2. Signaldan oldin startdan chiqib ketish mumkin emas.

2- testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

2- test: Start chizig'i ortida turib, maksimal sakrab, havoda bosh ortidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa to'ldirma to'pni tashlash (o'g'il bolalar - 2 kg., qiz bolalar - 1 kg.) Testni bajarish jarayonida texnik xatolar:

1. To'pni sakrab uloqtirish faqat xavoda, ya'ni tayanchsiz holatda ijro etiladi;
2. Qo'nish vaqtida va sakrashda start chizig'iga tananing qaysi bir qismi bilan bosilsa natija hisobga olinmaydi;
3. To'pni uloqtirish paytida oyoq elka kengligida, oyoqlar chiziq oldida, to'p pastda qo'lda ushlab turish, yuqoriga sakrash, to'p bosh orqasida, to'pni uloqtirish va qo'nish qismlaridan iborat bo'lishi lozim.

3- testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

3- test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi - tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi. Testni bajarish jarayonida texnik xatolar:

1. Signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkazishi kerak;
2. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi;
3. Sakrab ikki qo'lab to'pga tekkazish soni aniqlanadi.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
 2. Barcha test natijalarining maksimal balli - 63.
 3. 1 va 3 testlarni bajarish uchun faqat bir marta imkoniyat beriladi.
- 35 dan yuqori abituriyentlarga testlardagi vaqt me'yorlariga 3 soniya qoshib beriladi.

I-test bajarilishini baxolash:

O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
Natija	Ball	Natija	Ball
164	21	160	21
163.5	20.5	159.5	20.5
163	20	159	20
162.5	19.8	158.5	19.8
162	19.6	158	19.6
161.5	19.5	157.5	19.5
161	18.7	157	18.7
160.5	18.4	156.5	18.4
160	18	156	18
159.5	17.5	155.5	17.5
159	17.3	155	17.3
158.5	17	154.5	17
158	16.9	154	16.9
157.5	16.6	153.5	16.6
157	16.2	153	16.2
156.5	16	152.5	16
156	15.5	152	15.5
155.5	15.2	151.5	15.2
155	15	151	15
154.5	14.8	150.5	14.8
154	14.6	150	14.6
153.5	14.4	149.5	14.4
153	14.2	149	14.2
152.5	13.5	148.5	13.5
152	12.8	148	12.8
151.5	11.4	147.5	11.4
151	10.6	147	10.6
150.5	9.2	146.5	9.2
150	8	146	8
149.5	6.2	145.5	6.2
149	5.8	145	5.8
148.5	5.6	144.5	5.6
148	5.4	144	5.4
147.5	5.0	143.5	5.0
147	4.8	143	4.8
146.5	4.6	142.5	4.6
146	4.2	142	4.2
145	4	141	4
144gacha	0	140 gacha	0

2 testlarni bajarishga 2 imkoniyatidan yaxshisi olinadi.

2-test bajarilishini baholash:

O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
Natija	Ball	Natija	Ball
15	21	13	21
14,5	20.1	12,5	20.1
14	19.4	12	19.4
13,5	18.7	11,5	18.7
13	18	11	18
12,5	17.3	10,5	17.3
12	16.6	10	16.6
11,5	15.8	9,5	15.8
11	15	9	15
10,5	13.6	8,5	13.6
10	11.4	8	11.4
9,5	9.2	7,5	9.2
9	8	7	8
8,5	7.5	6,5	7.5
8	6.3	6	6.3
7,5	5.9	5,5	5.9
7	4	5	4
6,5	3.3	4,5	3.3
6	2.8	4	2.8
5,5	1.4	3,5	1.4
5 dan kam	0	3 dan kam	0

3-test bajarilishini baholash:

O'g'il bolalar	Qiz bolalar	Ball
30 marta va undan yuqori	25 marta va undan yuqori	21
27 - 29 marta	22 - 24 marta	16
24 - 26 marta	19 - 21 marta	11
21 - 23 marta	16 - 18 marta	6
18 - 20 marta	13 - 15 marta	1
17- mart va undan kam	12 - marta va undan kam	0

Sport faoliyati kafedrasi mudiri:



A.E.Sattorov

Voleybol bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining (ixtisoslik) bo'yicha me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball – 93

1-test Diametri 2 m aylana chiziq ichida navbatma-navbat pastdan va yuqoridan o'z ustida to'p uzatish (30 marta)				2-test 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				3-test 4 zonadan 1,6,5 zonalarga 3 martadan, jami 9 marta hujum zarbasini ijro etish (imtihon oluvchi ko'rsatmasiga muvofiq)			
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
29-30	18	0-10	28	9	17	0-10	27	9	28	0-10	38
26-28	14	0-10	24	8	15	0-10	25	8	24	0-10	34
22-25	10	0-10	20	7	13	0-10	23	7	20	0-10	30
18-21	8	0-10	18	6	11	0-10	21	6	14	0-10	24
13-17	6	0-10	16	5	8	0-10	18	5	9	0-10	19
8-12	4	0-10	14	4	6	0-10	16	4	6	0-10	16
4-7	2	0-10	12	3	4	0-10	14	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

Sport faoliyati kafedrasi mudiri



A.E.Sattorov

Voleybol (maxsus jismoniy tayyorgarlik) bo'yicha kirish imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari

Maksimal ball – 63

1-test «Archasimon» yo'nalishda yugurish testi (92 m)			2-test Start chizig'i ortida turib, maksimal sakrab, havoda bosh ortidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa to'ldirma to'pni tashlash (o'g'il bolalar - 2 kg., qiz bolalar - 1 kg.)			3-test Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi – tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar barmoqlaridan o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadi.		
Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball	Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball	Natija (o'g'il bolalar)	Natija (qiz bolalar)	Ball
23	25	21	14-15	12-13	21	35	30	21
24	26	18	12-13	10-11	18	32	27	16
25	27	14	10-11	8-9	15	28	22	11
26	28	8	8-9	6-7	7	25	18	6
27	29	2	6-7	4-5	2	20	15	1
28	30	0	1-5	1-3	0	19	14	0

Sport faoliyati kafedrasini mudiri



A.E.Sattorov

Voleybol bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

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:

1. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) to'p uzatish;
2. Oyoqlar faqat bukilgan holatda to'p uzatish;
3. Qo'llarni to'pga oldinma-keyin tegishi;
4. To'pni kaft bilan uzatish;
5. To'pni pastdan uzatishda doiradan chiqib ketish;
6. To'pni 3 metrdan kam uzatish;
7. Gavgani o'ng yoki chap tomonidan to'p uzatish;
8. Pastdan to'p uzatishda qo'lni bukilishi;
9. Pastdan to'p uzatishda to'pni sirpanib harakatlanishi;
10. 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 – 17 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 27 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:

1. Zarba berish vaqtida chiziqni bosish;
2. Zarba berish vaqtida 9 m zonadan chiqib ketish;
3. To'p kiritishni ilib uzatish;
4. To'pni qo'ldan o'yinga kiritish;
5. To'pni pastdan va yondan o'yinga kiritish;
6. To'pni 8 sekund ichida o'yinga kiritish;
7. To'pni o'yinga kiritish paytida uni ilib olish xato deb topiladi;
8. To'p kiritishda tana qismining nomuvofiqligi;
9. To'p kiritishda, bir vaqtning o'zida maydonga qadam bosish;
10. 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 – 28 ball va texnika uchun – 10 ball, jami – 38 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:

1. Zarba berish vaqtida to'rga tegib ketish;
2. Zarba berish vaqtida qo'lni bukish;
3. Chegaralovchi lenta va antennadan tashqari zarba berish;
4. Qo'nish vaqtida o'rta chiziqni bosib o'tib ketish;
5. To'pni ilib zarba berish;
6. Noto'g'ri qadam tashlab, yugurib kelib noto'g'ri sakrab zarba berish;
7. Kiritilgan to'pning 1,6,5 zonalari chegaralovchi chiziq ustiga tushishi;
8. 3-zonadan hujum zarbasini berish;
9. Imtihon oluvchining ko'rsatmasidan avval to'pga zarba berish;
10. 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 testni bajarilishini baholash.

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
30	18	0-10	28
29	16	0-10	26
28	14	0-10	24
27	12,6	0-10	22,6
26	11,3	0-10	21,3
25	10	0-10	20
24	9,5	0-10	19,5
23	9	0-10	19
22	8,5	0-10	18,5
21	8	0-10	18
20	7,5	0-10	17,5
19	7	0-10	17
18	6,5	0-10	16,5
17	6	0-10	16
16	5,6	0-10	15,6
15	5,2	0-10	15,2
14	4,8	0-10	14,8
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 ixtisosligiga xos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy (kirish)
imtihonlarining me'yoriy talablari va ularni baholash mezonlari**

1-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

1- test: Archasimon yo'nalishda mokkisimon yugurish - 92m, (sek.) dagi texnik xatolar:

1. Startda va yon chiziqlarda joylashtirilgan to'ldirma to'pga qo'l tekkizilishi shart;
2. Biron-bir to'ldirma to'p tomon yugurilmay qolsa, natija hisobga olinmaydi.

2- testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

2- test: Yuqoridan ikki qo'llab to'ldirma to'pni joydan sakrab tayanchsiz holatda uloqtirishdagi texnik xatolar:

1. To'pni sakrab uloqtirish faqat havoda, ya'ni tayanchsiz holatda ijro etiladi;
2. Qo'nish vaqtida va sakrashda start chizig'i ichiga kirib ketilsa natija hisobga olinmaydi;
3. To'pni uloqtirish paytida oyoq elka kengligida, oyoqlar chiziq oldida, to'p pastda qo'lda ushlab turish, yuqoriga sakrash, to'p bosh orqasida, to'pni uloqtirish va qo'nish.

3- testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun - 21 ball.

3- test: Sakrash chidamkorligi: qabul qilish tartibi - tekshiriluvchi ikki qo'lini vertikal ko'taradi; qo'llar o'g'il bolalarga 40 sm., qiz bolalarga 30 sm. to'ldirma to'p osiladi; signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkizishi kerak. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi va sakrash soni aniqlanadigan testdagi texnik xatolar.

1. Signal berilishi bilan u maksimal marta sakrab to'ldirma to'pga ikki qo'lini tekkazishi kerak;
2. Qo'llar to'ldirma to'pga tegmay qolsa test to'xtatiladi;
3. Sakrab ikki qo'lab to'pga tekkazish soni aniqlanadi.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali - 63.
3. 1 va 3 testlarni bajarish uchun faqat bir marta imkoniyat beriladi.

4. I test – “Archasimon” yugurish testi bajarilishini baholash:

O`g`il bolalar	Qiz bolalar	Ball
23	25	21
23,15	25,15	20,5
23,25	25,25	20
23,35	25,35	19,8
23,40	25,40	19,6
23,45	25,45	19,4
23,50	25,50	19,2
23,55	25,55	19
23,60	25,60	18,8
23,65	25,65	18,6
23,75	25,75	18,4
23,85	25,85	18,2
24	26	18
24,15	26,15	17,5
24,30	26,30	17
24,45	26,45	16,4
24,55	26,55	15,8
24,65	26,65	15,2
24,85	26,85	14,6
25	27	14
25,25	27,25	12,8
25,45	27,45	11,6
25,65	27,65	10,4
25,85	27,85	9,2
26	28	8
26,25	28,25	5,2
26,45	28,45	4,4
26,65	28,65	3,6
26,85	28,85	2,8
27	29	2
27,25	29,25	1,6
27,45	29,45	1,2
27,65	29,65	0,8
27,85	29,85	0,4
28 dan yuqori	30 dan yuqori	0

5. 2-testlarni bajarish 2 imkoniyatdan yaxshisi olinadi.

6. 2 test bajarilishini baholash:

O`g`il bolalar	Qiz bolalar	Ball
15	13	21
14,5	12,5	20,1
14	12	19,4
13,5	11,5	18,7
13	11	18
12,5	10,5	17,3
12	10	16,6
11,5	9,5	15,8
11	9	15
10,5	8,5	13,6
10,25	8,25	12,5
10	8	11,4
9,75	7,75	10,3
9,5	7,5	9,2
9,25	7,25	8,1
9	7	7
8,5	6,5	5,9
8	6	4,6
7,5	5,5	3,3
7	5	2
6,5	4,5	1,4
6	4	0,8
5,5	3,5	0,2
5 dan kam	3 dan kam	0

7.3 normativ sakrash chidamkorligi.

O'g'il bolalar	Qiz bolalar	Ball
35 marta va undan yuqori	30 marta va undan yuqori	21
32 - 34 marta	27 - 29 marta	16
28 - 31 marta	22 - 26 marta	11
25 - 27 marta	18 - 21 marta	6
20 - 24 marta	15 - 17 marta	1
19 marta va kam	14 marta va kam	0

Sport faoliyati kafedrası mudirini:



A.E.Sattorov

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‘shish 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‘shish, og‘ish, orqaga qadam tashlash, sho‘ng‘ish” yordamida himoyalanihlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinatsiyalashgan himoyalanihslarni 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

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:**



R.S.Shukurov

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(erkaklar uchun)**

(maksimal ball - 21)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	91-+91 kg.
21,0	4,01-4,05	4,06-4,10	4,11-4,15
19,6	4,06-4,10	4,11-4,15	4,16-4,20
18,2	4,11-4,15	4,16-4,20	4,21-4,25
16,8	4,16-4,20	4,21-4,25	4,26-4,30
15,4	4,21-4,25	4,26-4,30	4,31-4,35
14	4,26-4,30	4,31-4,35	4,36-4,40
12,6	4,31-4,35	4,36-4,40	4,41-4,45
11,2	4,36-4,40	4,41-4,45	4,46-4,50
9,8	4,41-4,45	4,46-4,50	4,51-4,55
8,4	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
7	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
5,6	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
4,2	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
2,8	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76-4,80
1,4	4,71-4,75	4,76-4,80	4,81-4,85
0	4,76-4,80	4,81-4,85	4,86-4,90

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(erkaklar uchun)**

(maksimal ball - 21)

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	81-+91 kg.
21	45+	43+	41+
20,5	44	42	40
19,6	43	41	39
18,7	42	40	38
17,8	41	39	37
16,9	40	38	36
15,1	39	37	35
14,2	38	36	34
13,3	37	35	33
12,4	36	34	32
11,5	35	33	31
10,6	34	32	30
9,7	33	31	29
8,8	32	30	28
7,9	31	29	27
7	30	28	26
6,1	29	27	25
4,2	28	26	24
2,3	27	25	23
1,4	26	24	22
1	25	23	21

Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari (erkaklar uchun)**

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	52-63 kg.	69-81 kg.	91-+91 kg.
21,0	20-21	19-20	18-19
19,1	18-19	17-18	16-17
17,2	16-17	15-16	15-16
15,3	14-15	13-14	13-14
13,4	12-13	11-12	11-12
11,5	10-11	9-10	9-10
9,6	9-10	7-8	7-8
7,7	7-8	5-6	5-6
5,8	5-6	3-4	3-4
3,9	3-4	1-2	1-2
1	1-2	0-1	0-1

**Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri:**



R.S.Shukurov

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun)**

(maksimal ball - 21)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21,0	-4,60	-4,70	-4,80
19,6	4,61-4,65	4,71-4,75	4,81-4,85
18,2	4,66-4,70	4,76-4,80	4,86-4,90
16,8	4,71-4,75	4,81-4,85	4,91-4,95
15,4	4,76-4,80	4,86-4,90	4,96-5,00
14	4,81-4,85	4,91-4,95	5,01-5,05
12,6	4,86-4,90	4,96-5,00	5,06-5,10
11,2	4,91-4,95	5,01-5,05	5,11-5,15
9,8	4,96-5,00	5,06-5,10	5,16-5,20
8,4	5,01-5,05	5,11-5,15	5,21-5,25
7	5,06-5,10	5,16-5,20	5,26-5,30
5,6	5,11-5,15	5,21-5,25	5,31-5,35
4,2	5,16-5,20	5,26-5,30	5,36-5,40
2,8	5,21-5,25	5,31-5,35	5,41-5,45
1,4	5,26-5,30	5,36-5,40	5,46-5,50
0	5,31-	5,41-	5,51-

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun)**

(maksimal ball - 21)

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40	38	36
20,5	39	37	35
19,6	38	36	34
18,7	37	35	33
17,8	36	34	32
16,9	35	33	31
15,1	34	32	30
14,2	33	31	29
13,3	32	30	28
12,4	31	29	27
11,5	30	28	26
10,6	29	27	25
9,7	28	26	24
8,8	27	25	23
7,9	26	24	22
7	25	23	21
6,1	24	22	20
4,2	23	21	19
2,3	22	20	18
1,4	21	19	17
1	20	18	16
0	19	17	15

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov



**BOKS ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(ayollar uchun)**

(maksimal ball - 21)

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21,0	17	16	15
19,1	15-16	14-15	13-14
17,2	13-14	12-13	11-12
15,3	11-12	10-11	9-10
13,4	9-10	8-9	7-8
11,5	8-9	6-7	6
9,6	6-7	5	5
7,7	4-5	4	4
5,8	3	3	3
3,9	2	2	2
1	1	1	1

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov



**2022-2023 o'quv yili uchun Yengil atletika ixtisosligi bo'yicha Kasbiy (ijodiy)
imtihon me'yorlari
(Tanlarga 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
90	11,20	22,34	50,04	1:55,5	3:58,5	8:34,4
87	11,26	22,44	50,28	1:56,0	4:00,0	8:38,8
84	11,32	22,54	50,52	1:56,5	4:01,5	8:43,2
81	11,38	22,64	50,76	1:57,0	4:03,0	8:47,6
78	11,44	22,74	51,00	1:57,5	4:04,5	8:52,0
75	11,50	22,84	51,24	1:58,0	4:06,0	8:56,4
73	11,56	22,94	51,48	1:58,5	4:07,5	9:00,8
71	11,62	23,04	51,72	1:59,0	4:09,0	9:05,2
69	11,68	23,14	51,96	1:59,5	4:10,5	9:09,6
67	11,74	23,24	52,20	2:00,0	4:12,0	9:14,0
65	11,80	23,34	52,44	2:00,5	4:13,5	9:18,4
63	11,86	23,44	52,68	2:01,0	4:15,0	9:22,8
61	11,92	23,54	52,92	2:01,5	4:16,5	9:27,2
59	11,98	23,64	53,16	2:02,0	4:18,0	9:31,6
57	12,04	23,74	53,4	2:02,5	4:19,5	9:36,0
55	12,10	23,84	53,64	2:03,0	4:21,0	9:40,4
53	12,16	23,94	53,88	2:03,5	4:22,5	9:44,8
51	12,22	24,04	54,12	2:04,0	4:24,0	9:49,2
49	12,28	24,14	54,36	2:04,5	4:25,5	9:53,6
47	12,34	24,24	54,60	2:05,0	4:27,0	9:58,0
45	12,40	24,34	54,84	2:05,5	4:28,5	10:02,4
43	12,46	24,44	55,08	2:06,0	4:30,0	10:06,8
41	12,52	24,54	55,32	2:06,5	4:31,5	10:11,2
39	12,58	24,64	55,56	2:07,0	4:33,0	10:15,6
38	12,64	24,74	55,8	2:07,5	4:34,5	10:20,0
37	12,70	24,84	56,04	2:08,0	4:36,0	10:24,4
36	12,76	24,94	56,28	2:08,5	4:37,5	10:28,8
35	12,82	25,04	56,52	2:09,0	4:39,0	10:33,2
34	12,88	25,14	56,76	2:09,5	4:40,5	10:37,6
33	12,94	25,24	57,00	2:10,0	4:42,0	10:42,0
32	13,00	25,34	57,24	2:10,5	4:43,5	10:46,4

31	13,06	25,44	57,48	2:11,0	4:45,0	10:50,8
30	13,12	25,54	57,72	2:11,5	4:46,5	10:55,2
29	13,18	25,64	57,96	2:12,0	4:48,0	10:59,6
28	13,24	25,74	58,2	2:12,5	4:49,5	11:04,0
27	13,30	25,84	58,44	2:13,0	4:51,0	11:08,4
26	13,36	25,94	58,68	2:13,5	4:52,5	11:12,8
25	13,42	26,04	58,92	2:14,0	4:54,0	11:17,2
24	13,48	26,14	59,16	2:14,5	4:55,5	11:21,6
23	13,54	26,24	59,40	2:15,0	4:57,0	11:26,0
22	13,60	26,34	59,64	2:15,5	4:58,5	11:30,4
21	13,66	26,44	59,88	2:16,0	5:00,0	11:34,8
20	13,72	26,54	1:00,4	2:16,5	5:01,5	11:39,2
19	13,78	26,64	1:00,6	2:17,0	5:03,0	11:43,6
18	13,84	26,74	1:00,8	2:17,5	5:04,5	11:48,0
17	13,90	26,84	1:01,0	2:18,0	5:06,0	11:52,4
16	13,96	26,94	1:01,2	2:18,5	5:07,5	11:56,8
15	14,02	27,04	1:01,4	2:19,0	5:09,0	12:01,2
14	14,08	27,14	1:01,6	2:19,5	5:10,5	12:05,6
13	14,14	27,24	1:01,8	2:20,0	5:12,0	12:10,0
12	14,20	27,34	1:02,0	2:20,5	5:13,5	12:14,4
11	14,26	27,44	1:02,2	2:21,0	5:15,0	12:18,8
10	14,32	27,54	1:02,4	2:21,5	5:16,5	12:23,2
9	14,38	27,64	1:02,6	2:22,0	5:18,0	12:27,6
8	14,44	27,74	1:02,8	2:22,5	5:19,5	12:32,0
7	14,50	27,84	1:03,0	2:23,0	5:21,0	12:36,4
6	14,56	27,94	1:03,2	2:23,5	5:22,5	12:40,8
5	14,62	28,04	1:03,4	2:24,0	5:24,0	12:45,2
4	14,68	28,14	1:03,6	2:24,5	5:25,5	12:49,6
3	14,74	28,24	1:03,8	2:25,0	5:27,0	12:54,0
2	14,80	28,34	1:04,0	2:25,5	5:28,5	12:58,4
1	14,86	28,44	1:04,2	2:26,0	5:30,0	13:02,8

Ball	110 m. g'ovlar osha yugurish h=0.991m	400 m. g'ovlar osha yugurish (daq.s.)	5000 m. sportcha yurish (daq.s.)	Uzunlikka sakrash (m.sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)
93	15,25	55,65	21:45,0	7,10	15,10
90	15,30	55,82	21:52,0	7,07	15,04
87	15,35	55,99	21:59,0	7,04	14,98
84	15,40	56,16	22:06,0	7,01	14,92
81	15,45	56,33	22:13,0	6,98	14,86
78	15,50	56,50	22:20,0	6,95	14,80
75	15,55	56,67	22:27,0	6,92	14,74
73	15,60	56,84	22:34,0	6,89	14,68
71	15,65	57,01	22:41,0	6,86	14,62
69	15,70	57,18	22:48,0	6,83	14,56
67	15,75	57,35	22:55,0	6,80	14,50
65	15,80	57,52	23:02,0	6,77	14,44
63	15,85	57,69	23:09,0	6,73	14,38
61	15,90	57,86	23:16,0	6,71	14,32
59	15,95	58,03	23:23,0	6,68	14,26
57	16,00	58,20	23:30,0	6,65	14,20
55	16,05	58,37	23:37,0	6,62	14,14
53	16,10	58,54	23:44,0	6,59	14,08
51	16,15	58,71	23:51,0	6,56	14,02
49	16,20	58,88	23:58,0	6,53	13,96
47	16,25	59,05	24:05,0	6,50	13,90
45	16,30	59,22	24:12,0	6,47	13,84
43	16,35	59,39	24:19,0	6,44	13,78
41	16,40	59,56	24:26,0	6,41	13,72
39	16,45	59,73	24:33,0	6,38	13,66
38	16,50	59,90	24:40,0	6,35	13,60
37	16,55	1:00,1	24:47,0	6,32	13,54
36	16,60	1:00,3	24:54,0	6,29	13,48
35	16,65	1:00,5	25:01,0	6,26	13,42
34	16,70	1:00,8	25:08,0	6,23	13,36
33	16,75	1:01,0	25:15,0	6,20	13,30
32	16,80	1:01,3	25:22,0	6,17	13,24
31	16,85	1:01,5	25:29,0	6,14	13,18

30	16,90	1:01,7	25:36,0	6,11	13,12
29	16,95	1:02,0	25:43,0	6,08	13,06
28	17,00	1:02,2	25:50,0	6,05	13,00
27	17,05	1:02,5	25:57,0	6,02	12,94
26	17,10	1:02,7	26:04,0	5,99	12,88
25	17,15	1:02,9	26:11,0	5,96	12,82
24	17,20	1:03,2	26:18,0	5,93	12,76
23	17,25	1:03,4	26:25,0	5,90	12,70
22	17,30	1:03,7	26:32,0	5,87	12,64
21	17,35	1:03,9	26:39,0	5,84	12,58
20	17,40	1:04,1	26:46,0	5,81	12,52
19	17,45	1:04,4	26:53,0	5,78	12,46
18	17,50	1:04,6	27:00,0	5,75	12,40
17	17,55	1:04,9	27:07,0	5,72	12,34
16	17,60	1:05,1	27:14,0	5,69	12,28
15	17,65	1:05,3	27:21,0	5,66	12,22
14	17,70	1:05,6	27:28,0	5,63	12,16
13	17,75	1:05,8	27:35,0	5,60	12,10
12	17,80	1:06,1	27:42,0	5,57	12,04
11	17,85	1:06,3	27:49,0	5,54	11,98
10	17,90	1:06,5	27:56,0	5,51	11,92
9	17,95	1:06,8	28:03,0	5,48	11,86
8	18,00	1:07,0	28:10,0	5,45	11,80
7	18,05	1:07,3	28:17,0	5,42	11,74
6	18,10	1:07,5	28:24,0	5,39	11,68
5	18,15	1:07,7	28:31,0	5,36	11,62
4	18,20	1:08,0	28:38,0	5,33	11,56
3	18,25	1:08,2	28:45,0	5,30	11,50
2	18,30	1:08,5	28:52,0	5,27	11,44
1	+18,35	+1:08,7	+29:00,0	-5,20	-11,38

Ball	Baland-likka sakrash (m.sm)	Yadro itqitish (m.sm) 6 kg	Disk uloqtirish (m.sm) 1.75 kg	Nayza uloqtirish (m.sm) 800 gr
93	2,00	16,50	48,00	64,00
90	1,99	16,40	47,70	63,55
87	1,98	16,30	47,40	63,10
84	1,97	16,20	47,10	62,65
81	1,96	16,10	46,80	62,20
78	1,95	16,00	46,50	61,75
75	1,94	15,90	46,20	61,30
73	1,93	15,80	45,90	60,85
71	1,92	15,70	45,60	60,40
69	1,91	15,60	45,30	59,95
67	1,90	15,50	45,00	59,50
65	1,89	15,40	44,70	59,05
63	1,88	15,30	44,40	58,60
61	1,87	15,20	44,10	58,15
59	1,86	15,10	43,80	57,70
57	1,85	15,00	43,50	57,25
55	1,84	14,90	43,20	56,80
53	1,83	14,80	42,90	56,35
51	1,82	14,70	42,60	55,90
49	1,81	14,60	42,30	55,45
47	1,80	14,50	42,00	55,00
45	1,79	14,40	41,70	54,55
43	1,78	14,30	41,40	54,10
41	1,77	14,20	41,10	53,65
39	1,76	14,10	40,80	53,20
38	1,75	14,00	40,50	52,75
37	1,74	13,90	40,20	52,30
36	1,73	13,80	39,90	51,85
35	1,72	13,70	39,60	51,40
34	1,71	13,60	39,30	50,95
33	1,70	13,50	39,00	50,50
32	1,69	13,40	38,70	50,05
31	1,68	13,30	38,40	49,60
30	1,67	13,20	38,10	49,15
29	1,66	13,10	37,80	48,70

28	1,65	13,00	37,50	48,25
27	1,64	12,90	37,20	47,80
26	1,63	12,80	36,90	47,35
25	1,62	12,65	36,60	46,90
24	1,61	12,50	36,30	46,45
23	1,60	12,35	36,00	46,00
22	1,59	12,20	35,70	45,55
21	1,58	12,05	35,40	45,10
20	1,57	11,90	35,10	44,65
19	1,56	11,75	34,80	44,20
18	1,55	11,60	34,50	43,75
17	1,54	11,45	34,20	43,30
16	1,53	11,30	33,90	42,85
15	1,52	11,15	33,60	42,40
14	1,51	11,00	33,30	41,95
13	1,50	10,85	33,00	41,50
12	1,49	10,70	32,70	41,05
11	1,48	10,55	32,40	40,60
10	1,47	10,40	32,10	40,15
9	1,46	10,25	31,80	39,70
8	1,45	10,10	31,50	39,25
7	1,44	9,95	31,20	38,80
6	1,43	9,80	30,90	38,35
5	1,42	9,65	30,60	37,90
4	1,41	9,50	30,30	37,45
3	1,40	9,35	30,00	37,00
2	1,39	9,20	29,70	36,55
1	-1,38	-9,00	-29,40	-36,10

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

Sport faoliyati kafedrasini mudiri:



A.E.Sattorov

**2022-2023 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	9:52,0
90	12,56	25,54	57,54	2:14,5	4:36,0	9:56,0
87	12,62	25,64	57,78	2:15,0	4:37,0	10:00,0
84	12,68	25,74	58,02	2:15,5	4:38,0	10:04,0
81	12,74	25,84	58,26	2:16,0	4:39,0	10:08,0
78	12,80	25,94	58,50	2:16,5	4:40,0	10:12,0
75	12,86	26,04	58,74	2:17,0	4:41,0	10:16,0
73	12,92	26,14	58,98	2:17,5	4:42,0	10:20,0
71	12,98	26,24	59,22	2:18,0	4:43,0	10:24,0
69	13,04	26,34	59,46	2:18,5	4:44,0	10:28,0
67	13,10	26,44	59,70	2:19,0	4:45,0	10:32,0
65	13,16	26,54	59,94	2:19,5	4:46,0	10:36,0
63	13,22	26,64	1:00,2	2:20,0	4:47,0	10:40,0
61	13,28	26,74	1:00,4	2:20,5	4:48,0	10:44,0
59	13,34	26,84	1:00,7	2:21,0	4:49,0	10:48,0
57	13,40	26,94	1:00,9	2:21,5	4:50,0	10:52,0
55	13,46	27,04	1:01,1	2:22,0	4:51,0	10:56,0
53	13,52	27,14	1:01,4	2:22,5	4:52,0	11:00,0
51	13,58	27,24	1:01,6	2:23,0	4:53,0	11:04,0
49	13,64	27,34	1:01,9	2:23,5	4:54,0	11:08,0
47	13,70	27,44	1:02,1	2:24,0	4:55,0	11:12,0
45	13,76	27,54	1:02,3	2:24,5	4:56,0	11:16,0
43	13,82	27,64	1:02,6	2:25,0	4:57,0	11:20,0
41	13,88	27,74	1:02,8	2:25,5	4:58,0	11:24,0
39	13,94	27,84	1:03,1	2:26,0	4:59,0	11:28,0
38	14,00	27,94	1:03,3	2:26,5	5:00,0	11:32,0
37	14,06	28,04	1:03,5	2:27,0	5:01,0	11:36,0
36	14,12	28,14	1:03,8	2:27,5	5:02,0	11:40,0
35	14,18	28,24	1:04,0	2:28,0	5:03,0	11:44,0
34	14,24	28,34	1:04,3	2:28,5	5:04,0	11:48,0
33	14,30	28,44	1:04,5	2:29,0	5:05,0	11:52,0
32	14,36	28,54	1:04,7	2:29,5	5:06,0	11:56,0
31	14,42	28,64	1:05,0	2:30,0	5:07,0	12:00,0

30	14,48	28,74	1:05,2	2:30,5	5:08,0	12:04,0
29	14,54	28,84	1:05,5	2:31,0	5:09,0	12:08,0
28	14,60	28,94	1:05,7	2:31,5	5:10,0	12:12,0
27	14,66	29,04	1:05,9	2:32,0	5:11,0	12:16,0
26	14,72	29,14	1:06,2	2:32,5	5:12,0	12:20,0
25	14,78	29,24	1:06,4	2:33,0	5:13,0	12:24,0
24	14,84	29,34	1:06,7	2:33,5	5:14,0	12:28,0
23	14,90	29,44	1:06,9	2:34,0	5:15,0	12:32,0
22	14,96	29,54	1:07,1	2:34,5	5:16,0	12:36,0
21	15,02	29,64	1:07,4	2:35,0	5:17,0	12:40,0
20	15,08	29,74	1:07,6	2:35,5	5:18,0	12:44,0
19	15,14	29,84	1:07,9	2:36,0	5:19,0	12:48,0
18	15,20	29,94	1:08,1	2:36,5	5:20,0	12:52,0
17	15,26	30,04	1:08,3	2:37,0	5:21,0	12:56,0
16	15,32	30,14	1:08,6	2:37,5	5:22,0	13:00,0
15	15,38	30,24	1:08,8	2:38,0	5:23,0	13:04,0
14	15,44	30,34	1:09,1	2:38,5	5:24,0	13:08,0
13	15,50	30,44	1:09,3	2:39,0	5:25,0	13:12,0
12	15,56	30,54	1:09,5	2:39,5	5:26,0	13:16,0
11	15,62	30,64	1:09,8	2:40,0	5:27,0	13:20,0
10	15,68	30,74	1:10,0	2:40,5	5:28,0	13:24,0
9	15,74	30,84	1:10,3	2:41,0	5:29,0	13:28,0
8	15,80	30,94	1:10,5	2:41,5	5:30,0	13:32,0
7	15,86	31,04	1:10,7	2:42,0	5:31,0	13:36,0
6	15,92	31,14	1:11,0	2:42,5	5:32,0	13:40,0
5	15,98	31,24	1:11,2	2:43,0	5:33,0	13:44,0
4	16,04	31,34	1:11,5	2:43,5	5:34,0	13:48,0
3	16,10	31,44	1:11,7	2:44,0	5:35,0	13:52,0
2	16,16	31,54	1:11,9	2:44,5	5:36,0	13:56,0
1	16,22	31,64	1:12,2	2:45,0	5:37,0	14:00,0

Ball	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	15,24	1:04,2	25:30,0	5,90	12,70
90	15,31	1:04,7	25:37,5	5,87	12,62
87	15,38	1:05,2	25:45,0	5,84	12,54
84	15,45	1:05,7	25:52,5	5,81	12,46
81	15,52	1:06,2	26:00,0	5,78	12,38
78	15,59	1:06,7	26:07,5	5,75	12,30
75	15,66	1:07,2	26:15,0	5,72	12,22
73	15,73	1:07,7	26:22,5	5,69	12,14
71	15,80	1:08,2	26:30,0	5,66	12,06
69	15,87	1:08,7	26:37,5	5,63	11,98
67	15,94	1:09,2	26:45,0	5,60	11,90
65	16,01	1:09,7	26:52,5	5,57	11,82
63	16,08	1:10,2	27:00,0	5,54	11,74
61	16,15	1:10,7	27:07,5	5,51	11,66
59	16,22	1:11,2	27:15,0	5,48	11,58
57	16,29	1:11,7	27:22,5	5,45	11,50
55	16,36	1:12,2	27:30,0	5,42	11,42
53	16,43	1:12,7	27:37,5	5,39	11,34
51	16,50	1:13,2	27:45,0	5,36	11,26
49	16,57	1:13,7	27:52,5	5,33	11,18
47	16,64	1:14,2	28:00,0	5,30	11,10
45	16,71	1:14,7	28:07,5	5,27	11,02
43	16,78	1:15,2	28:15,0	5,24	10,94
41	16,85	1:15,7	28:22,5	5,21	10,86
39	16,92	1:16,2	28:30,0	5,18	10,78
38	16,99	1:16,7	28:37,5	5,15	10,70
37	17,06	1:17,2	28:45,0	5,12	10,62
36	17,13	1:17,7	28:52,5	5,09	10,54
35	17,20	1:18,2	29:00,0	5,06	10,46
34	17,27	1:18,7	29:07,5	5,03	10,38
33	17,34	1:19,2	29:15,0	5,00	10,30
32	17,41	1:19,7	29:22,5	4,97	10,22
31	17,48	1:20,2	29:30,0	4,94	10,14
30	17,55	1:20,7	29:37,5	4,91	10,06
29	17,62	1:21,2	29:45,0	4,88	9,98

28	17,69	1:21,7	29:52,5	4,85	9,90
27	17,76	1:22,2	30:00,0	4,82	9,82
26	17,83	1:22,7	30:07,5	4,79	9,74
25	17,90	1:23,2	30:15,0	4,76	9,66
24	17,97	1:23,7	30:22,5	4,73	9,58
23	18,04	1:24,2	30:30,0	4,70	9,50
22	18,11	1:24,7	30:37,5	4,67	9,42
21	18,18	1:25,2	30:45,0	4,64	9,34
20	18,25	1:25,7	30:52,5	4,61	9,26
19	18,32	1:26,2	31:00,0	4,58	9,18
18	18,39	1:26,7	31:07,5	4,55	9,10
17	18,46	1:27,2	31:18,0	4,52	9,02
16	18,53	1:27,7	31:28,5	4,49	8,94
15	18,60	1:28,2	31:39,0	4,46	8,86
14	18,67	1:28,7	31:49,5	4,43	8,78
13	18,74	1:29,2	32:00,0	4,40	8,70
12	18,81	1:29,7	32:10,5	4,37	8,62
11	18,88	1:30,2	32:21,0	4,34	8,54
10	18,95	1:30,7	32:31,5	4,31	8,46
9	19,02	1:31,2	32:42,0	4,28	8,38
8	19,09	1:31,7	32:52,5	4,25	8,30
7	19,16	1:32,2	33:03,0	4,22	8,22
6	19,23	1:32,7	33:13,5	4,19	8,14
5	19,30	1:33,2	33:24,0	4,16	8,06
4	19,37	1:33,7	33:34,5	4,13	7,98
3	19,44	1:34,2	33:45,0	4,10	7,90
2	19,51	1:34,7	33:55,5	4,07	7,82
1	19,58	1:35,2	34:06,0	4,00	7,74

Ball	Balandlikka sakrash (m.sm)	Yadro itqitish (m.sm) 4 kg	Disk uloqtirish (m.sm)	Nayza uloqtirish (m.sm) 600 gr
93	1,70	14,00	46,00	45,00
90	1,69	13,89	45,60	44,55
87	1,68	13,78	45,20	44,10
84	1,67	13,67	44,80	43,65
81	1,66	13,56	44,40	43,20
78	1,65	13,45	44,00	42,75
75	1,64	13,34	43,60	42,30
73	1,63	13,23	43,20	41,85
71	1,62	13,12	42,80	41,40
69	1,61	13,01	42,40	40,95
67	1,60	12,90	42,00	40,50
65	1,59	12,79	41,60	40,05
63	1,58	12,68	41,20	39,60
61	1,57	12,57	40,80	39,15
59	1,56	12,46	40,40	38,70
57	1,55	12,35	40,00	38,25
55	1,54	12,24	39,60	37,80
53	1,53	12,13	39,20	37,35
51	1,52	12,02	38,80	36,90
49	1,51	11,91	38,40	36,45
47	1,50	11,80	38,00	36,00
45	1,49	11,69	37,60	35,55
43	1,48	11,58	37,20	35,10
41	1,47	11,47	36,80	34,65
39	1,46	11,36	36,40	34,20
38	1,45	11,25	36,00	33,75
37	1,44	11,14	35,60	33,30
36	1,43	11,03	35,20	32,85
35	1,42	10,92	34,80	32,40
34	1,41	10,81	34,40	31,95
33	1,40	10,70	34,00	31,50
32	1,39	10,59	33,60	31,05
31	1,38	10,48	33,20	30,60
30	1,37	10,37	32,80	30,15
29	1,36	10,26	32,40	29,70
28	1,35	10,15	32,00	29,25
27	1,34	10,04	31,60	28,80

26	1,33	9,93	31,20	28,35
25	1,32	9,82	30,80	27,90
24	1,31	9,71	30,40	27,45
23	1,30	9,60	30,00	27,00
22	1,29	9,49	29,60	26,55
21	1,28	9,38	29,20	26,10
20	1,27	9,27	28,80	25,65
19	1,26	9,16	28,40	25,20
18	1,25	9,05	28,00	24,75
17	1,24	8,94	27,60	24,30
16	1,23	8,83	27,20	23,85
15	1,22	8,72	26,80	23,40
14	1,21	8,61	26,40	22,95
13	1,20	8,50	26,00	22,50
12	1,19	8,39	25,60	22,05
11	1,18	8,28	25,20	21,60
10	1,17	8,17	24,80	21,15
9	1,16	8,06	24,40	20,70
8	1,15	7,95	24,00	20,25
7	1,14	7,84	23,60	19,80
6	1,13	7,73	23,20	19,35
5	1,12	7,62	22,80	18,90
4	1,11	7,51	22,40	18,45
3	1,10	7,40	22,00	18,00
2	1,09	7,29	21,60	17,55
1	1,08	7,18	21,20	17,10

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

Sport faoliyati kafedrasi mudiri



A.E.Sattorov

2022-2023 o'quv yili uchun Yengil atletika ixtisosligi bo'yicha Kasbiy (ijodiy) imtihon me'yorlari (Umumiy jismoniy tayyorgarlik – 63 ball)

Erkaklar uchun

№	ball	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun (100m, 200m, 400, 110m. g'/o, 400m. g'/o)			O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun (800m, 1500m)		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	11,54	12,00	2,70	11,94	10,80	2,70
2	20,5 ball	11,61	11,90	2,68	12,01	10,70	2,68
3	20,0 ball	11,68	11,80	2,66	12,08	10,60	2,66
4	19,5 ball	11,75	11,70	2,64	12,15	10,50	2,64
5	19,0 ball	11,82	11,60	2,62	12,22	10,40	2,62
6	18,5 ball	11,89	11,50	2,60	12,29	10,30	2,60
7	18,0 ball	11,96	11,40	2,58	12,36	10,20	2,58
8	17,5 ball	12,03	11,30	2,56	12,43	10,10	2,56
9	17,0 ball	12,10	11,20	2,54	12,50	10,00	2,54
10	16,5 ball	12,17	11,10	2,52	12,57	9,90	2,52
11	16,0 ball	12,24	11,00	2,50	12,64	9,80	2,50
12	15,5 ball	12,31	10,90	2,48	12,71	9,70	2,48
13	15,0 ball	12,38	10,80	2,46	12,78	9,60	2,46
14	14,5 ball	12,45	10,70	2,44	12,85	9,50	2,44
15	14,0 ball	12,52	10,60	2,42	12,92	9,40	2,42
16	13,5 ball	12,59	10,50	2,40	12,99	9,30	2,40
17	13,0 ball	12,66	10,40	2,38	13,06	9,20	2,38
18	12,5 ball	12,73	10,30	2,36	13,13	9,10	2,36
19	12,0 ball	12,80	10,20	2,34	13,20	9,00	2,34
20	11,5 ball	12,87	10,10	2,32	13,27	8,90	2,32
21	11,0 ball	12,94	10,00	2,30	13,34	8,80	2,30
22	10,5 ball	13,01	9,90	2,28	13,41	8,70	2,28
23	10,0 ball	13,08	9,80	2,26	13,48	8,60	2,26
24	9,5 ball	13,15	9,70	2,24	13,55	8,50	2,24
25	9,0 ball	13,22	9,60	2,22	13,62	8,40	2,22
26	8,5 ball	13,29	9,50	2,20	13,69	8,30	2,20
27	8,0 ball	13,36	9,40	2,18	13,76	8,20	2,18
28	7,5 ball	13,43	9,30	2,16	13,83	8,10	2,16
29	7,0 ball	13,50	9,20	2,14	13,90	8,00	2,14
30	6,5 ball	13,57	9,10	2,12	13,97	7,90	2,12
31	6,0 ball	13,64	9,00	2,10	14,04	7,80	2,10
32	5,5 ball	13,71	8,90	2,08	14,11	7,70	2,08
33	5,0 ball	13,78	8,80	2,06	14,18	7,60	2,06
34	4,5 ball	13,85	8,70	2,04	14,25	7,50	2,04
35	4,0 ball	13,92	8,60	2,02	14,32	7,40	2,02
36	3,5 ball	13,99	8,50	2,00	14,39	7,30	2,00
37	3,0 ball	14,06	8,40	1,98	14,46	7,20	1,98
38	2,5 ball	14,13	8,30	1,96	14,53	7,10	1,96
39	2,0 ball	14,20	8,20	1,94	14,60	7,00	1,94
40	1,5 ball	14,27	8,10	1,92	14,67	6,90	1,92
41	1,0 ball	14,34	8,00	1,90	14,74	6,80	1,90

№	ball	Uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun (3000 m.)			Sportcha yuruvchilar uchun		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	12,54	10,30	2,60	12,82	9,50	2,30
2	20,5 ball	12,61	10,20	2,58	12,89	9,40	2,28
3	20,0 ball	12,68	10,10	2,56	12,96	9,30	2,26
4	19,5 ball	12,75	10,00	2,54	13,03	9,20	2,24
5	19,0 ball	12,82	9,90	2,52	13,10	9,10	2,22
6	18,5 ball	12,89	9,80	2,50	13,17	9,00	2,20
7	18,0 ball	12,96	9,70	2,48	13,24	8,90	2,18
8	17,5 ball	13,03	9,60	2,46	13,31	8,80	2,16
9	17,0 ball	13,10	9,50	2,44	13,38	8,70	2,14
10	16,5 ball	13,17	9,40	2,42	13,45	8,60	2,12
11	16,0 ball	13,24	9,30	2,40	13,52	8,50	2,10
12	15,5 ball	13,31	9,20	2,38	13,59	8,40	2,08
13	15,0 ball	13,38	9,10	2,36	13,66	8,30	2,06
14	14,5 ball	13,45	9,00	2,34	13,73	8,20	2,04
15	14,0 ball	13,52	8,90	2,32	13,80	8,10	2,02
16	13,5 ball	13,59	8,80	2,30	13,87	8,00	2,00
17	13,0 ball	13,66	8,70	2,28	13,94	7,90	1,98
18	12,5 ball	13,73	8,60	2,26	14,01	7,80	1,96
19	12,0 ball	13,80	8,50	2,24	14,08	7,70	1,94
20	11,5 ball	13,87	8,40	2,22	14,15	7,60	1,92
21	11,0 ball	13,94	8,30	2,20	14,22	7,50	1,90
22	10,5 ball	14,01	8,20	2,18	14,29	7,40	1,88
23	10,0 ball	14,08	8,10	2,16	14,36	7,30	1,86
24	9,5 ball	14,15	8,00	2,14	14,43	7,20	1,84
25	9,0 ball	14,22	7,90	2,12	14,50	7,10	1,82
26	8,5 ball	14,29	7,80	2,10	14,57	7,00	1,80
27	8,0 ball	14,36	7,70	2,08	14,64	6,90	1,78
28	7,5 ball	14,43	7,60	2,06	14,71	6,80	1,76
29	7,0 ball	14,50	7,50	2,04	14,78	6,70	1,74
30	6,5 ball	14,57	7,40	2,02	14,85	6,60	1,72
31	6,0 ball	14,64	7,30	2,00	14,92	6,50	1,70
32	5,5 ball	14,71	7,20	1,98	14,99	6,40	1,68
33	5,0 ball	14,78	7,10	1,96	15,06	6,30	1,66
34	4,5 ball	14,85	7,00	1,94	15,13	6,20	1,64
35	4,0 ball	14,92	6,90	1,92	15,20	6,10	1,62
36	3,5 ball	14,99	6,80	1,90	15,27	6,00	1,60
37	3,0 ball	15,06	6,70	1,88	15,34	5,90	1,58
38	2,5 ball	15,13	6,60	1,86	15,39	5,80	1,56
39	2,0 ball	15,20	6,50	1,84	15,45	5,70	1,54
40	1,5 ball	15,27	6,40	1,82	15,49	5,60	1,52
41	1,0 ball	15,34	6,30	1,80	16,00	5,50	1,50

№	ball	Uzunlikka va uch hatlab, balandlikka sakrovchilar uchun			Uloqtiruvchilar uchun (yadro itqitish, nayza, disk uloqtirish)		
		100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish	to'ldirma to'p uloqtirish 3kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	13,54	12,20	3,00	13,54	12,50	2,70
2	20,5 ball	13,61	12,10	2,98	13,61	12,40	2,68
3	20,0 ball	13,68	12,00	2,96	13,68	12,30	2,66
4	19,5 ball	13,75	11,90	2,94	13,75	12,20	2,64
5	19,0 ball	13,82	11,80	2,92	13,82	12,10	2,62
6	18,5 ball	13,89	11,70	2,90	13,89	12,00	2,60
7	18,0 ball	13,96	11,60	2,88	13,96	11,90	2,58
8	17,5 ball	14,03	11,50	2,86	14,03	11,80	2,56
9	17,0 ball	14,10	11,40	2,84	14,10	11,70	2,54
10	16,5 ball	14,17	11,30	2,82	14,17	11,60	2,52
11	16,0 ball	14,24	11,20	2,80	14,24	11,50	2,50
12	15,5 ball	14,31	11,10	2,78	14,31	11,40	2,48
13	15,0 ball	14,38	11,00	2,76	14,38	11,30	2,46
14	14,5 ball	14,45	10,90	2,74	14,45	11,20	2,44
15	14,0 ball	14,52	10,80	2,72	14,52	11,10	2,42
16	13,5 ball	14,59	10,70	2,70	14,59	11,00	2,40
17	13,0 ball	14,66	10,60	2,68	14,66	10,90	2,38
18	12,5 ball	14,73	10,50	2,66	14,73	10,80	2,36
19	12,0 ball	14,80	10,40	2,64	14,80	10,70	2,34
20	11,5 ball	14,87	10,30	2,62	14,87	10,60	2,32
21	11,0 ball	14,94	10,20	2,60	14,94	10,50	2,30
22	10,5 ball	15,01	10,10	2,58	15,01	10,40	2,28
23	10,0 ball	15,08	10,00	2,56	15,08	10,30	2,26
24	9,5 ball	15,15	9,90	2,54	15,15	10,20	2,24
25	9,0 ball	15,22	9,80	2,52	15,22	10,10	2,22
26	8,5 ball	15,29	9,70	2,50	15,29	10,00	2,20
27	8,0 ball	15,36	9,60	2,48	15,36	9,90	2,18
28	7,5 ball	15,43	9,50	2,46	15,43	9,80	2,16
29	7,0 ball	15,50	9,40	2,44	15,50	9,70	2,14
30	6,5 ball	15,57	9,30	2,42	15,57	9,60	2,12
31	6,0 ball	15,64	9,20	2,40	15,64	9,50	2,10
32	5,5 ball	15,71	9,10	2,38	15,71	9,40	2,08
33	5,0 ball	15,78	9,00	2,36	15,78	9,30	2,06
34	4,5 ball	15,85	8,90	2,34	15,85	9,20	2,04
35	4,0 ball	15,92	8,80	2,32	15,92	9,10	2,02
36	3,5 ball	15,99	8,70	2,30	15,99	9,00	2,00
37	3,0 ball	16,06	8,60	2,28	16,06	8,90	1,98
38	2,5 ball	16,13	8,50	2,26	16,13	8,80	1,96
39	2,0 ball	16,20	8,40	2,24	16,20	8,70	1,94
40	1,5 ball	16,27	8,30	2,22	16,27	8,60	1,92
41	1,0 ball	16,34	8,20	2,20	16,34	8,50	1,90

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

№	ball	Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun (100m, 200m, 400, 100m. g'o, 400m. g'o)			O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun (800m, 1500m)		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	13,34	9,80	2,22	13,64	9,50	2,12
2	20,5 ball	13,41	9,70	2,20	13,71	9,40	2,10
3	20,0 ball	13,48	9,60	2,18	13,78	9,30	2,08
4	19,5 ball	13,55	9,50	2,16	13,85	9,20	2,06
5	19,0 ball	13,62	9,40	2,14	13,92	9,10	2,04
6	18,5 ball	13,69	9,30	2,12	13,99	9,00	2,02
7	18,0 ball	13,76	9,20	2,10	14,06	8,90	2,00
8	17,5 ball	13,83	9,10	2,08	14,13	8,80	1,98
9	17,0 ball	13,90	9,00	2,06	14,20	8,70	1,96
10	16,5 ball	13,97	8,90	2,04	14,27	8,60	1,94
11	16,0 ball	14,04	8,80	2,02	14,34	8,50	1,92
12	15,5 ball	14,11	8,70	2,00	14,41	8,40	1,90
13	15,0 ball	14,18	8,60	1,98	14,48	8,30	1,88
14	14,5 ball	14,25	8,50	1,96	14,55	8,20	1,86
15	14,0 ball	14,32	8,40	1,94	14,62	8,10	1,84
16	13,5 ball	14,39	8,30	1,92	14,69	8,00	1,82
17	13,0 ball	14,46	8,20	1,90	14,76	7,90	1,80
18	12,5 ball	14,53	8,10	1,88	14,83	7,80	1,78
19	12,0 ball	14,60	8,00	1,86	14,90	7,70	1,76
20	11,5 ball	14,67	7,90	1,84	14,97	7,60	1,74
21	11,0 ball	14,74	7,80	1,82	15,04	7,50	1,72
22	10,5 ball	14,81	7,70	1,80	15,11	7,40	1,70
23	10,0 ball	14,88	7,60	1,78	15,18	7,30	1,68
24	9,5 ball	14,95	7,50	1,76	15,25	7,20	1,66
25	9,0 ball	15,02	7,40	1,74	15,32	7,10	1,64
26	8,5 ball	15,09	7,30	1,72	15,39	7,00	1,62
27	8,0 ball	15,16	7,20	1,70	15,46	6,90	1,60
28	7,5 ball	15,23	7,10	1,68	15,53	6,80	1,58
29	7,0 ball	15,30	7,00	1,66	15,60	6,70	1,56
30	6,5 ball	15,37	6,90	1,64	15,67	6,60	1,54
31	6,0 ball	15,44	6,80	1,62	15,74	6,50	1,52
32	5,5 ball	15,51	6,70	1,60	15,81	6,40	1,50
33	5,0 ball	15,58	6,60	1,58	15,88	6,30	1,48
34	4,5 ball	15,65	6,50	1,56	15,95	6,20	1,46
35	4,0 ball	15,72	6,40	1,54	16,02	6,10	1,44
36	3,5 ball	15,79	6,30	1,52	16,09	6,00	1,42
37	3,0 ball	15,86	6,20	1,50	16,16	5,90	1,40
38	2,5 ball	15,93	6,10	1,48	16,23	5,80	1,38
39	2,0 ball	16,00	6,00	1,46	16,30	5,70	1,36
40	1,5 ball	16,07	5,95	1,44	16,37	5,60	1,34
41	1,0 ball	16,14	5,90	1,42	16,44	5,50	1,32

№	ball	Uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun (3000 m)			Sportcha yuruvchilar uchun		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	13,99	9,00	2,02	14,20	8,50	2,00
2	20,5 ball	14,06	8,90	2,00	14,27	8,40	1,98
3	20,0 ball	14,13	8,80	1,98	14,34	8,30	1,96
4	19,5 ball	14,20	8,70	1,96	14,41	8,20	1,94
5	19,0 ball	14,27	8,60	1,94	14,48	8,10	1,92
6	18,5 ball	14,34	8,50	1,92	14,55	8,00	1,90
7	18,0 ball	14,41	8,40	1,90	14,62	7,90	1,88
8	17,5 ball	14,48	8,30	1,88	14,69	7,80	1,86
9	17,0 ball	14,55	8,20	1,86	14,76	7,70	1,84
10	16,5 ball	14,62	8,10	1,84	14,83	7,60	1,82
11	16,0 ball	14,69	8,00	1,82	14,90	7,50	1,80
12	15,5 ball	14,76	7,90	1,80	14,97	7,40	1,78
13	15,0 ball	14,83	7,80	1,78	15,04	7,30	1,76
14	14,5 ball	14,90	7,70	1,76	15,11	7,20	1,74
15	14,0 ball	14,97	7,60	1,74	15,18	7,10	1,72
16	13,5 ball	15,04	7,50	1,72	15,25	7,00	1,70
17	13,0 ball	15,11	7,40	1,70	15,32	6,90	1,68
18	12,5 ball	15,18	7,30	1,68	15,39	6,80	1,66
19	12,0 ball	15,25	7,20	1,66	15,46	6,70	1,64
20	11,5 ball	15,32	7,10	1,64	15,53	6,60	1,62
21	11,0 ball	15,39	7,00	1,62	15,60	6,50	1,60
22	10,5 ball	15,46	6,90	1,60	15,67	6,40	1,58
23	10,0 ball	15,53	6,80	1,58	15,74	6,30	1,56
24	9,5 ball	15,60	6,70	1,56	15,81	6,20	1,54
25	9,0 ball	15,67	6,60	1,54	15,88	6,10	1,52
26	8,5 ball	15,74	6,50	1,52	15,95	6,00	1,50
27	8,0 ball	15,81	6,40	1,50	16,02	5,90	1,48
28	7,5 ball	15,88	6,30	1,48	16,09	5,80	1,46
29	7,0 ball	15,95	6,20	1,46	16,16	5,70	1,44
30	6,5 ball	16,02	6,10	1,44	16,23	5,60	1,42
31	6,0 ball	16,09	6,00	1,42	16,30	5,50	1,40
32	5,5 ball	16,16	5,90	1,40	16,37	5,40	1,38
33	5,0 ball	16,23	5,80	1,38	16,44	5,30	1,36
34	4,5 ball	16,30	5,70	1,36	16,54	5,20	1,34
35	4,0 ball	16,37	5,60	1,34	16,64	5,10	1,32
36	3,5 ball	16,44	5,50	1,32	16,74	5,00	1,30
37	3,0 ball	16,54	5,40	1,30	16,84	4,90	1,28
38	2,5 ball	16,64	5,30	1,28	16,94	4,80	1,26
39	2,0 ball	16,74	5,20	1,26	17,04	4,70	1,24
40	1,5 ball	16,84	5,10	1,24	17,14	4,60	1,22
41	1,0 ball	16,94	5,00	1,22	17,24	4,50	1,20

№	ball	Uzunlikka va uch hatlab, balandlikka sakrovchilar uchun			Uloqtiruvchilar uchun (yadro itqitish, nayza, disk uloqtirish)		
		100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)	100 m.ga yugurish (sek)	to'ldirma to'p uloqtirish 2 kg (m.sm)	joyidan turib uzunlikka sakrash (m.sm)
1	21,0 ball	13,51	10,00	2,30	15,64	10,00	2,35
2	20,5 ball	13,56	9,90	2,28	15,71	9,90	2,33
3	20,0 ball	13,61	9,80	2,26	15,78	9,80	2,31
4	19,5 ball	13,66	9,70	2,24	15,85	9,70	2,29
5	19,0 ball	13,71	9,60	2,22	15,92	9,60	2,27
6	18,5 ball	13,76	9,50	2,20	15,99	9,50	2,25
7	18,0 ball	13,81	9,40	2,18	16,06	9,40	2,23
8	17,5 ball	13,86	9,30	2,16	16,13	9,30	2,21
9	17,0 ball	13,91	9,20	2,14	16,20	9,20	2,19
10	16,5 ball	13,96	9,10	2,12	16,27	9,10	2,17
11	16,0 ball	14,01	9,00	2,10	16,34	9,00	2,15
12	15,5 ball	14,06	8,90	2,08	16,41	8,90	2,13
13	15,0 ball	14,11	8,80	2,06	16,48	8,80	2,11
14	14,5 ball	14,16	8,70	2,04	16,55	8,70	2,09
15	14,0 ball	14,21	8,60	2,02	16,62	8,60	2,07
16	13,5 ball	14,26	8,50	2,00	16,69	8,50	2,05
17	13,0 ball	14,31	8,40	1,98	16,76	8,40	2,03
18	12,5 ball	14,36	8,30	1,96	16,83	8,30	2,01
19	12,0 ball	14,41	8,20	1,94	16,90	8,20	1,99
20	11,5 ball	14,46	8,10	1,92	16,97	8,10	1,97
21	11,0 ball	14,51	8,00	1,90	17,04	8,00	1,95
22	10,5 ball	14,56	7,90	1,88	17,11	7,90	1,93
23	10,0 ball	14,61	7,80	1,86	17,18	7,80	1,91
24	9,5 ball	14,66	7,70	1,84	17,25	7,70	1,89
25	9,0 ball	14,71	7,60	1,82	17,32	7,60	1,87
26	8,5 ball	14,76	7,50	1,80	17,39	7,50	1,85
27	8,0 ball	14,81	7,40	1,78	17,46	7,40	1,83
28	7,5 ball	14,86	7,30	1,76	17,53	7,30	1,81
29	7,0 ball	14,91	7,20	1,74	17,60	7,20	1,79
30	6,5 ball	14,96	7,10	1,72	17,67	7,10	1,77
31	6,0 ball	15,01	7,00	1,70	17,74	7,00	1,75
32	5,5 ball	15,06	6,90	1,68	17,81	6,90	1,73
33	5,0 ball	15,11	6,80	1,66	17,88	6,80	1,71
34	4,5 ball	15,16	6,70	1,64	17,95	6,70	1,69
35	4,0 ball	15,21	6,60	1,62	18,02	6,60	1,67
36	3,5 ball	15,26	6,50	1,60	18,09	6,50	1,65
37	3,0 ball	15,31	6,40	1,58	18,16	6,40	1,63
38	2,5 ball	15,36	6,30	1,56	18,23	6,30	1,61
39	2,0 ball	15,41	6,20	1,54	18,30	6,20	1,59
40	1,5 ball	15,46	6,10	1,52	18,37	6,10	1,57
41	1,0 ball	15,51	6,00	1,50	18,44	6,00	1,55

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

Sport faoliyati kafedrasini mudiri:

A.E.Sattorov



Qo'l to'pi 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). Imtihon topshiruvchi darvoza oldidagi yuza chiziqda 5 ta to'p bilan turadi. Maydon markazining ikki yon chizig'ida 3 tadan yordamchilar joylashadilar. Imtihon 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	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>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 24 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'plarining 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>

Sport faoliyati kafedrasini mudiri:



A.E.Sattorov

Gandbol ixtisosligi maxsus tayyorgarligi bo'yicha baholash mezonlari va me'yoriy talablar

Maksimal ball - 63 ball

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

2 Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr). Baholash mezonlari - 20 ball.	Erkaklar		Ayollar	
	8,0 - 21 ball		7,0 - 21 ball	
	7,90-7,99 - 19 ball		6,90-6,99 - 19 ball	
	7,80-7,89 - 17 ball		6,80-6,89 - 17 ball	
	7,70-7,79 - 15 ball		6,70-6,79 - 15 ball	
	7,60-7,69 - 13 ball		6,60-6,79 - 13 ball	
	7,50-7,59 - 10 ball		6,50-6,59 - 10 ball	
	7,40-7,49 - 7 ball		6,40-6,49 - 7 ball	
	7,30-7,39 - 5 ball		6,30-6,39 - 5 ball	
	7,20-7,29 - 3 ball		6,20-6,29 - 3 ball	
	7,00-7,19 - 1 ball		6,10-6,19 - 1 ball	
	0-6,99 - 0 ball		0-5,99 - 0 ball	

3	100 metrga mokisimon vugurish (soniya). Baholash mezonl- 23 ball . Dastlabki xolat: imtixon topshiruvchi darvoza yonida yuza chiziqda turib, imtixon oluvchining ishorasidan so'ng maydonning 6 metrni belgilovchi chizig'iga yugurib borib, orqaga qaytib keladi, 9 metrda eoylashgan erkin to'p tashlash chizig'iga borib orqaga qaytadi, so'ng maydonning o'rta chizig'iga borib orqaga qaytib keladi, so'ng yana 9 metrga borib qaytadi 6 metrga borib qaytib va yuza chiziqni kesib o'tib mashqni tugatadi	Erkaklar	Ayollar
		22.0 – 21 ball 22.1-22.5 – 20 ball 22.6-23.0 – 18 ball 23.1-23.5 – 15 ball 23.6-24.0 – 10 ball 24.1-24.5 – 5 ball 24.6-25.0 – 3 ball 25,1-25,5 – 1 ball	24,0 - 21 ball 24,1-24,5 – 20 ball 24,6-25,0 – 18 ball 25,1-25,5 – 15 ball 25,6-26,0 – 10 ball 26,1-26,5 – 5 ball 26,6-27,0 – 3 ball 27,1-27,5 – 1 ball

Sport faoliyati kafedrasi mudiri:



A.E.Sattorov

**“FUTBOL” BO‘YICHA KIRISH IMTIHONLARINING ME‘YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH ME‘ZONLARI
(O‘G‘IL BOLALAR)**

Futbol ixtisosligi bo‘yicha - 93 ball

No	Test me'yorlarining mazmuni							
1	Darvozaga zarba berish (25 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.							
	Natija				Ball			
	5 marta				25 ball			
	4 marta				20 ball			
	3 marta				15 ball			
	2 marta				10 ball			
	1 marta				5 ball			
0 marta				0 ball				
2	To'pni uzoq masofaga aniq uzatish (20 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).							
	Natija				Ball			
	35 m dan 3 marta				20 ball			
	35 m dan 2 marta				12 ball			
	35 m dan 1 marta				8 ball			
	30 m dan 3 marta				16 ball			
	30 m dan 2 marta				10 ball			
	30 m dan 1 marta				6 ball			
	25 m dan 3 marta				12 ball			
	25 m dan 2 marta				8 ball			
25 m dan 1 marta				2 ball				
25 m dan 0 marta				0 ball				
3	To'pni olib yurib darvozaga zarba berish (28 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, imtihon topshiruvchi baholanmaydi. Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to'pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.								
No	Natija	Ball	No	Natija	Ball	No	Natija	Ball
1.	6,60	28	11.	7,06-7.10	18	21.	7,56-7.60	8

2.	6,61-6,65	27	12.	7,11-7.15	17	22.	7,61-7.65	7
3.	6,66-6,70	26	13.	7,16-7.20	16	23.	7,66-7.70	6
4.	6,71-6,75	25	14.	7,21-7.25	15	24.	7,71-7.75	5
5.	6,76-6,80	24	15.	7,26-7.30	14	25.	7,76-7.80	4
6.	6,81-6,85	23	16.	7,31-7.35	13	26.	7,81-7.85	3
7.	6,86-6,90	22	17.	7,36-7.40	12	27.	7,86-7.90	2
8.	6,91-6.95	21	18.	7,41-7.45	11	28.	7,91-10,30	1
9.	6,96-7.00	20	19.	7,46-7.50	10	29.	10.31	0
10	7,01-7.05	19	20.	7,51-7.55	9			

4 **30 m masofaga to'pni olib yurish (20 Ball).**

Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajarishadi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa hisoblanmaydi.

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	4,20	20	8.	4,51-4.55	13	15.	4,86-4.90	6
2.	4,21-4.25	19	9.	4,56-4.60	12	16.	4,91-4.95	5
3.	4,26-4.30	18	10.	4,61-4.65	11	17.	4,96-5.00	4
4.	4,31-4.35	17	11.	4,66-4.70	10	18.	5,01-5.05	3
5.	4,36-4.40	16	12.	4,71-4.75	9	19.	5,06-5.10	2
6.	4,41-4.45	15	13.	4,76-4.80	8	20.	5,11-7.45	1
7.	4,46-4.50	14	14.	4,81-4.85	7	21.	7,46	0

Sport faoliyati kafedrasi mudiri:



A.E.Sattorov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIHONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH ME’ZONLARI
(QIZ BOLALAR)**

Futbol ixtisosligi bo’yicha - 93 ball

№	Test me’yorlarining mazmuni																													
1	<p>Darvozaga zarba berish (25 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"> <thead> <tr> <th align="center">Natija</th> <th align="center">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">5 marta</td> <td align="center">25 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">4 marta</td> <td align="center">20 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">3 marta</td> <td align="center">15 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">2 marta</td> <td align="center">10 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">1 marta</td> <td align="center">5 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">0 marta</td> <td align="center">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>								Natija	Ball	5 marta	25 ball	4 marta	20 ball	3 marta	15 ball	2 marta	10 ball	1 marta	5 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																													
5 marta	25 ball																													
4 marta	20 ball																													
3 marta	15 ball																													
2 marta	10 ball																													
1 marta	5 ball																													
0 marta	0 ball																													
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (20 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"> <thead> <tr> <th align="center">Natija</th> <th align="center">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">30 m dan 3 marta</td> <td align="center">20 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">30 m dan 2 marta</td> <td align="center">12 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">30 m dan 1 marta</td> <td align="center">8 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">25 m dan 3 marta</td> <td align="center">16 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">25 m dan 2 marta</td> <td align="center">10 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">25 m dan 1 marta</td> <td align="center">6 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">20 m dan 3 marta</td> <td align="center">12 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">20 m dan 2 marta</td> <td align="center">8 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">20 m dan 1 marta</td> <td align="center">2 ball</td> </tr> <tr> <td align="center">20 m dan 0 marta</td> <td align="center">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>								Natija	Ball	30 m dan 3 marta	20 ball	30 m dan 2 marta	12 ball	30 m dan 1 marta	8 ball	25 m dan 3 marta	16 ball	25 m dan 2 marta	10 ball	25 m dan 1 marta	6 ball	20 m dan 3 marta	12 ball	20 m dan 2 marta	8 ball	20 m dan 1 marta	2 ball	20 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																													
30 m dan 3 marta	20 ball																													
30 m dan 2 marta	12 ball																													
30 m dan 1 marta	8 ball																													
25 m dan 3 marta	16 ball																													
25 m dan 2 marta	10 ball																													
25 m dan 1 marta	6 ball																													
20 m dan 3 marta	12 ball																													
20 m dan 2 marta	8 ball																													
20 m dan 1 marta	2 ball																													
20 m dan 0 marta	0 ball																													
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (28 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, imtihon topshiruvchi baholanmaydi. Imtihon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																													
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball																						
1.	7,60	28	11.	8,06-8.10	18	21.	8,56-8.60	8																						

2.	7,61-7,65	27	12.	8,11-8.15	17	22.	8,61-8.65	7
3.	7,66-7,70	26	13.	8,16-8.20	16	23.	8,66-8.70	5
4.	7,71-7,75	25	14.	8,21-8.25	15	24.	8,71-8.75	5
5.	7,76-7,80	24	15.	8,26-8.30	14	25.	8,76-8,80	4
6.	7,81-7,85	23	16.	8,31-8.35	13	26.	8,81-8.85	3
7.	7,86-7,90	22	17.	8,36-8,40	12	27.	8,86-8,90	2
8.	7,91-7.95	21	18.	8,41-8.45	11	28.	8,91-11,30	1
9.	7,96-8.00	20	19.	8,46-8.50	10	29.	11,31	0
10	8,01-8.05	19	20.	8,51-8.55	9	30.		
4	30 m masofaga to'pni olib yurish (20 Ball). Imtihon topshiruvchi ikki urinishda to'pni 30 m masofaga olib yurish harakatlarini bajarishadi. Eng yaxshi imkoniyat hisobga olinadi. To'pni olib yurishda imtihon topshiruvchi kamida 3 ta teginish orqali harakatlanishi kerak. Agar 3 ta teginishda kam harakatni amalga oshirsa hisoblanmaydi.							
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	4,60	20	8.	4,91-4.95	13	15.	5,26-5.30	6
2.	4,61-4.65	19	9.	4,96-5.00	12	16.	5,31-5.35	5
3.	4,66-4,70	18	10.	5.01-5.05	11	17.	5.36-5.40	4
4.	4,71-4,75	17	11.	5.06-5.10	10	18.	5,41-5.45	3
5.	4,76-4.80	16	12.	5.11-5.15	9	19.	5,46-5.50	2
6.	4,81-4.85	15	13.	5.16-5.20	8	20.	5,51-8.55	1
7.	4,86-4.90	14	14.	5.21-5.25	7	21.	8,46	0

Sport faoliyati kafedrası mudiri:



A.E.Sattorov

**“FUTBOL” BO‘YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME‘YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha- 63 ball (o‘g‘il bolalar)

1. 500 m. ga yugurish (21 Ball) (soniya)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,10,00	21	12.	1,21,00	10
2.	1,11,00	20	13.	1,22,00	9
3.	1,12,00	19	14.	1,23,00	8
4.	1,13,00	18	15.	1,24,00	7
5.	1,14,00	17	16.	1,25,00	6
6.	1,15,00	16	17.	1,26,00	5
7.	1,16,00	15	18.	1,27,00	4
8.	1,17,00	14	19.	1,28,00	3
9.	1,18,00	13	20.	1,29,00	2
10.	1,19,00	12	21.	1,30,00	1
11.	1,20,00	11	22.	1,50,00	0
2 Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (metr)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	270	21	12.	215	10
2.	265	20	13.	210	9
3.	260	19	14.	205	8
4.	255	18	15.	200	7
5.	250	17	16.	195	6
6.	245	16	17.	190	5
7.	240	15	18.	185	4
8.	235	14	19.	180	3
9.	230	13	20.	175	2
10.	225	12	21.	170	1
11.	220	11	22.	100	0
3 To‘ldirma to‘pni bosh orqasidan uloqtirish. (O‘g‘il bolalar uchun 3 kg) (metr)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	11,00	21	12.	8,25	10
2.	10,75	20	13.	8,00	9
3.	10,50	19	14.	7,75	8
4.	10,25	18	15.	7,50	7
5.	10,00	17	16.	7,25	6
6.	9,75	16	17.	7,00	5
7.	9,50	15	18.	6,75	4
8.	9,25	14	19.	6,50	3
9.	9,00	13	20.	6,25	2
10.	8,75	12	21.	6,00	1
11.	8,50	11	22.	3,00	0

Sport faoliyati kafedrası mudiri:



A.E.Sattorov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 63 ball (qiz bolalar)

1. 500 m. ga yugurish (21 Ball) (soniya)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,40,00	21	12.	1,51,00	10
2.	1,41,00	20	13.	1,52,00	9
3.	1,42,00	19	14.	1,53,00	8
4.	1,43,00	18	15.	1,54,00	7
5.	1,44,00	17	16.	1,55,00	6
6.	1,45,00	16	17.	1,56,00	5
7.	1,46,00	15	18.	1,57,00	4
8.	1,47,00	14	19.	1,58,00	3
9.	1,48,00	13	20.	1,59,00	2
10.	1,49,00	12	21.	2,00,00	1
11.	1,50,00	11	22.	2,50,00	0
2 Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (21 Ball) (metr)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	230	21	12.	175	10
2.	225	20	13.	170	9
3.	220	19	14.	165	8
4.	215	18	15.	160	7
5.	210	17	16.	155	6
6.	205	16	17.	150	5
7.	200	15	18.	145	4
8.	195	14	19.	140	3
9.	190	13	20.	135	2
10.	185	12	21.	130	1
11.	180	11	22.	80	0
3 Toidirma to’pni bosh orqasidan uloqtiris: bolalar uchun 2 kg.) (metr)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	9,00	21	12.	6,25	10
2.	8,75	20	13.	6,00	9
3.	8,50	19	14.	5,75	8
4.	8,25	18	15.	5,50	7
5.	8,00	17	16.	5,25	6
6.	7,75	16	17.	5,00	5
7.	7,50	15	18.	4,75	4
8.	7,25	14	19.	4,50	3
9.	7,00	13	20.	4,25	2
10.	6,75	12	21.	4,00	1
11.	6,50	11	22.	2,00	0

Sport faoliyati kafedrası mudiri:

A.E.Sattorov



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

(maksimal — 93 ball)

№	Normativlar	Ballar			0	
		9,3-7,3	7,2-5,2	5,1-3,1		
1.	Ukemi (Yiqilish usullari)	Baland uchish, erga yumshoq tushish, qo'llar bilan engil amortizatsiyalash, to'g'ri gruppировка.	Uchish etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakterla bajarilmadi.
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 bajaradi.	Texnik xarakterla 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 bajaradi.	Texnik xarakterla bajarilmadi
4.	Yama-arashi (raqibni qo'l va yoqasidan bir tomonlama ushlab oyoq bilan ikki oyoqdan ko'tarib ko'tarib tashlash)	Texnik jixatdan ushlashlar, 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 bajaradi.	Texnik xarakterla bajarilmadi

5.	Sode-tsurikomi-gashi (ikki qoldan ushlab buralgan holda beldan oshirip)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajaradi.	Texnik xarakter xarakatlar bajarilmadi
6.	O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oiddan chalib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajaradi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
7.	O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orqaga qaytarib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajaradi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
8.	Uchi-mata-sukashi (oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulga qarshi usul)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlash holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq yuqori amplitudada	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlash holatlarini xatolar bilan bajaradi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi

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

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibning 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 oraliqida bo'lsa, abiturent hisobiga hal etiladi.



Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri: R.S.Shukurov

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

(maksimal — 93 ball)

№	Normativlar	Ballar				
		9,3-7,3	7,2-5,2	5,1-3,1	3-1	
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.	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 bajaradi.	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 bajaradi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi

4.	Yama-arashi (raqibni qo'l va yoqasidan bir tomonlama ushlab oyoq bilan ikki oyoqdan ko'tarib ko'tarib tashlash)	Texnik jixatdan ushlashlar, 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 ushlab holatlarini xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
5.	Sode-tsurikomi-gashi (ikki qoldan ushlab buralgan holda beldan oshirip)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlab holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlab holatlarini xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
6.	O-gruma (buralgan holda oyoqlar bilan oldidan chalib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlab holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlab holatlarini xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
7.	O-osoto-gruma (ikki oyoqdan orqaga qaytarib tashlash)	Tashlash to'g'ri bajarildi, ushlab holatlari va oyoqlar bilan raqibni ko'tarish aniq bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlashda va raqibni yiqitishda biroz kamchilikga yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik toxtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlab holatlarini xatolar bilan bajarildi.	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	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin ushlar va raqibni yiqitishda biroz kamchilikka yo'l qo'yildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash jarayonida ushlar holatlarini xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi
9.	Ude-hishige-jju-gatame I (kumikata) (oyoqlar orasida tirsak bo'g'iniga og'ritish usuli)	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlar holatlarini aniq ko'rsatib bajarildi.	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakterlar bilan	Xarakter xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakterlar bajarilmadi
10.	Katame-vaza. Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlar usullari) (yontomandan ushlar, oyoq orasiga va boshidan ushlar, bosh tomondan ushlar, ustidan ushlar)	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, bajarildi, ushlar turish va og'ritish holatlarini aniq ko'rsatib bajarildi.	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 bajarilmadi

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajaranda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri xarakter uchun 2 ballidan olinadi.

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



Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudirasi **R.S.Shukurov**

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

(maksimal - 63 ball)

	21-16	15-11	10-6	5-1	0	vazn																
						60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90							
Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) (21 ball)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 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.	15	15	15,5	16	16,5	16,5	16,5	16,5	16,6	16,6	16,6	17,1	17,1	17,6	17,6	18,1	18,1
Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (21 ball)	vazn	vazn	vazn	vazn	vazn	15	15,5	16,5	16	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,6	16,6	17,1	17,1	17,6	17,6	18,1	18,1
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya) (21 ball)	15	15	15,5	16	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,6	16,6	17,1	17,1	17,6	17,6	18,1	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 me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt meyorlari ham ortib boradi
***Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, a biturent hisobiga hal etiladi**

R.S.Shukurov

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasining mudiri:



**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					Texnik bajarilmadi
		18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	0	
1.	Parterga o'tkazishlar:	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 oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash bo'sh.	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)						
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. Oyoq'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 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.	0	
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) 2. 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 siljitish. Ushlash bo'sh.	0	

	Parterda to'ntarishlar:	19,4-14,9	14,8-10,3	10,2-5,7	5,6-1,1	0
4.	Parterda to'ntarishlar: 1. Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball) 2. Oyoqni ilib va bo'vini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball) 3. Uzoqdagi boldirmi ikki qo'l bilan ushlab avlana yugurib to'ntarish; (4,9 ball) 4. Yelkani kalitsmon ushlab avlana 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 harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan sijiitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Parterda tashlashlar: 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.	9,2-4,7	4,6-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi 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.	0

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.



Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudirini: **R.S.Shukurov**

**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 Parterga o'tkazishlar:	Ballar				Texnik harakatlar bajarilmadi
		18,4-13,9	13,8-9,3	9,2-4,7	4,6-0,1	
1.	1. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball) 2. Yomidan 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 juda bo'sh.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0
2.	Yiqitishlar: 1. Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball) 2. Oyoq'ni 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)	18,4-13,9 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	13,8-9,3 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	9,2-4,7 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	4,6-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Tik turgan holatdagi tashlashlar 1. Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball) Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	18,4-13,9 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	13,8-9,3 Tashlash yaxshi ushlab bilan, tekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	9,2-4,7 Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,6-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Parterda to'ntarishlar: 1. Boldirlarni chalishirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball) 2. Oyoqni ilib va bo'yinni ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	19,4-14,9 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat	14,8-10,3 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.	10,2-5,7 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlangan holda bajarildi.	5,6-1,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar siljitish. Ushlash	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

	3. Uzoqdagi boldirmi ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball) 4. Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	juda bo'sh.	
5.	Parterda tashlashlar: 1. Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball) 2. Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (9,2 ball)	18,4-13,9 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	13,8-9,3 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	9,2-4,7 Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	4,6-0,1 Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

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

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



Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri: R.S.Shukurov

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

(Erkaklar uchun)

	21-16	15-11	10-6	5-1	0							
						vazn						
1. Tik turgan holatdan koprik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak 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	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 axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.	60	70	80	90	+90		
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
2. Ko'priklar holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (21 ball)	Ko'priklar holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (21 ball)	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 axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.	60	70	80	90	+90		
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
3. Tik turgan holatdan ko'priklar holatiga 8 marta tushish (soniya) (21 ball)	Tik turgan holatdan ko'priklar holatiga 8 marta tushish (soniya) (21 ball)	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 axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.	60	70	80	90	+90		
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1
						14	14,5	15	15,5	16	16,5	17,1

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlari 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.



Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri: R.S.Shukurov

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

(maksimal ball - 93)

№	Mezonlar	Ballar				
		10-8	7-6	5-4	3-1	0
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 kotarilmaslik, 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.	Chil usuli. Supurma o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bolmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bolmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
3.	Qushsha usuli o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bolmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bolmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.
4.	Yonbosh usuli o'ng va chapga tamonlarga	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bolmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bolmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar juda yomon bajarildi.

5.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. Yelka usuli (1.Ikki yengidan ushlab	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.Yuklama.To z ustidan oshirib tashlash.	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 toxtalishl	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
7.	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.
8.	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.
9.	Kurash musobaqasida hakamlar tomonidan ishlatiladigan iboralarni, atamalarini ko'rsatish.	<i>13-10</i>	<i>9-6</i>	<i>5-4</i>	<i>3-1</i>	<i>0</i>
		14 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	12-10 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	9-6 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	5-1 ta iboralarni sanab, to'g'ri ko'rsatib berganda.	Umuman iboralarni bilmasa, ko'rsatmas a

Izox. Har bir texnik xarakatlarni xato baj arsa bir balldan pasaytiriladi

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

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

(maksimal ball - 63)

№	Me'zonlar	Ballar																								
		21-17					16-11					10-6					5-1									
1.	Koprik holatida bosh atrofida aylanish qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi Koprik holatga tushish va koprik holatidan oshib o'tish (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo'l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan koprik va koprik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.chapg a 3 marta o'nga 3 marta					Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 Tayanchdan koprik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish. (marta o'ngga 3 marta)					Faqat bir tomonga bajarildi.					Harakatlar xatolar bilan bajarildi.									
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha									
	Vaznlar	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90	60	73	81	90	+90
2.	Turnikda osilishda 90° burchakni ushlab (sek)	38-33	38-33	35-30	30-25	28-23	32-27	32-27	29-24	24-19	22-17	26-21	26-21	23-18	18-13	16-11	20-15	20-15	17-12	12-7	10-5	14	14	11	6	4
3.	Turnikda tortilish (marta)	20-16	20-16	20-16	19-15	18-14	15-11	15-11	15-11	14-10	13-9	10-6	10-6	10-6	9-5	8-4	5-1	5-1	5-1	4-1	4-1	0	0	0	0	0

Izox. Har bir texnik xaraktarlarni xato bajarsa bir balldan pasaytiriladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudirini:

R.S.Shukurov



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

(maksimal ball - 63)

№	Me'zonlar	Ballar					
		21-17	16-11	10-6	5-1	0	
1.	Koprik holatida bosh atrofida aylanish qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi, Koprik holatga tushish va koprik holatidan oshib o'tish (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo'l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan koprik va koprik holatidan tayanch holatiga otishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish. Chappa 3 marta, o'nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 Tayanchdan koprik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish. (marta o'ngga 3 marta)	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	
	Vaznlar	Vazngacha	Vazngacha	Vazngacha	Vazngacha	Vazngacha	
		48-52 57-63 70 78 +78	48-52 57-63 70 78 +78	48-52 57-63 70 78 +78	48-52 57-63 70 78 +78	48-52 57-63 70 78 +78	
2.	Horizantal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	38-33 38-33 35-30 30-25 28-23	32-27 32-27 29-24 24-19 22-17	26-21 26-21 23-18 18-13 16-11	20-15 20-15 17-12 12-7 10-5	14 14 11 6 4	
3.	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavidani ko'tarish (marta)	50-40 50-40 50-40 45-35 45-35	39-30 39-30 39-30 34-25 34-25	29-20 29-20 29-20 24-15 24-15	19-10 19-10 19-10 14-5 14-5	9-1 9-1 9-1 5-0 5-0	

Izo. Har bir texnik xarakatlarni xato bajarsa bir ball dan pasaytiriladi.

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri: R.S.Shukurov



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

Maksimal ball – 93

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 (nakat)			1 daqiqa davomida stolning chap burchagiga o'ng va chapdan navbat bilan ketma-ket zarba almashish (nakat)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
10	16	0-15	69-70	16	0-15	39-40	16	0-15
9	14		67-68	14		37-38	14	
8	12		65-66	12		35-36	12	
7	10		64-63	10		33-34	10	
6	8		62-61	8		31-32	8	
5	6		60-59	6		29-30	6	
4	4		58-57	4		27-28	4	
3	3		56-55	3		25-26	3	
2	2		54-50	2		24-23	2	
1	1		50-45	1		22-20	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0

Sport faoliyati kafedrasi mudiri:



A.E.Sattorov

Stol tennis bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

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 - 16 ball va texnika uchun - 15 ball, jami - 31 ball.

1- test: Stol oldidan sharikni 16 sm balandlikka otgan holda belgilangan hudud ichiga sharikni tushirsa (5 martadan 10 marta)dagi texnik xatolar:

1. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) sharikni kiritisa;
2. Oyoqlar faqat bukilgan holatda sharikni kiritisa;
3. Qo'ldan sharikni 16 sm chiqarmasa;
4. Sharikni kaft bilan uzatish;
5. Sharikni pastdan uzatishda doiradan chiqib ketish;
6. Sharikni gavda bilan berkitisa;
7. Gavdani o'ng yoki chap tamonidan burib kiritisa;
8. Sharikni kiritishda qo'lni bukilishi;
9. Sharikni kiritishda sirpanib harakatlanishi;
10. Harakatlanish koordinatsiyasi zaifligi.

Izoh: Testni bajarishda stoldan chiqib ketish qayta takrorlash huquqini bermaydi, test to'xtatiladi. Testni bajarish paytida sharikni yerga tushurib yuborish qayta takrorlash huquqini bermaydi.

2- test - 16 ball va texnika uchun - 15 ball, jami - 31 ball.

2- test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga asosan nakat zarbasini aniq ijro etish (har zonaga 69 martadan - 70 martagacha zarba amalga oshirish imkoniyatidan)dagi texnik xatolar:

1. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l tegib ketish;
2. Zarba berish vaqtida qo'lni bukish;
3. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtaga zarba berish;
4. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarish;
5. Sharikni ilib zarba berish;
6. Noto'g'ri qadam tashlab zarba berish;
7. Kiritilgan sharikning belgilanmagan zonalari chegaralovchi chiziq ustiga tushishi;
8. Boshqa zonadan hujum zarbasini berish;
9. Imtihon oluvchining ko'rsatmasidan avval to'pga zarba berish;
10. Vazifada belgilangan zonadan boshqa zonaga zarba berish.

Izoh: Faqat to'g'ri kiritilgan sharikka zarba berish mumkin, abituriyent sharik uzatuvchini o'zi tanlashi mumkin. Xujum zarbasi aniq, sharikni belgilangan nuqtaga aniq va texnik harakat yordamida zarba berishi zarur;

3-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball

3-test: Berilgan vaqt mobaynida belgilangan hududga zarbani amalga oshirishdagi xatolar:

1. Stol oldida to`gri egilmasdan zarbani amalga oshirish;
2. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtalarga zarba bersa, natija hisobga olinmaydi.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 min. razminka beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlama: 1- testni 30x30sm belgilangan hududga o`ng va chap tomondan sharni o`yinga kiritish. Urinishlar soni har bir tomonga 5 tadan bu usulini ijro etish bilan bog`liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2 test – “1 daqiqa davomida o`ng tomondan diogonal bo`ylab zarba almashish (nakat) testi bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
69-70	16	0-15	31
67-68	14	0-15	29
65-66	12	0-15	27
64-63	10	0-15	25
62-61	8	0-15	23
60-59	6	0-15	21
58-57	4	0-15	19
56-55	3	0-15	18
54-50	2	0-15	17
50-45	1	0-15	16
0-44	0	0-15	0
0	0	0	0

3 - test – “1 daqiqa davomida stolning chap burchagiga o`ng va chapdan navbat bilan ketma ket zarba almashish (nakat) testi bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
39-40	16	0-15	31
37-38	14	0-15	29
35-36	12	0-15	27
33-34	10	0-15	25
31-32	8	0-15	23
29-30	6	0-15	21
27-28	4	0-15	19
25-26	3	0-15	18
24-23	2	0-15	17
22-20	1	0-15	16
0-19	0	0	0

Sport faoliyati kafedrasini mudiri:



A.E.Sattorov

**Stol tennis sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

Maksimal ball – 63

№	Me'yor mazmuni									
	100 metrga yugurish (soniya)* (Maksimal ball – 21)									
1	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	11.30	21	12.00	14	12.70	10	13.40	6.5	14.10	3
	11.40	20	12.10	13	12.80	9.5	13.50	6	14.20	2.5
	11.50	19	12.20	12.5	12.90	9	13.60	5.5	14.30	2
	11.60	18	12.30	12	13.00	8.5	13.70	5	14.40	1.5
	11.70	17	12.40	11.5	13.10	8	13.80	4.5	14.50	1
	11.80	16	12.50	11	13.20	7.5	13.90	4	15.00	0
	11.90	15	12.60	10.5	13.30	7	14.00	3.5		
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	12.80	21	13.50	14	14.20	10	14.90	6.5	15.60	3
	12.90	20	13.60	13	14.30	9.5	15.00	6	15.70	2.5
	13.00	19	13.70	12.5	14.40	9	15.10	5.5	15.80	2
	13.10	18	13.80	12	14.50	8.5	15.20	5	15.90	1.5
	13.20	17	13.90	11.5	14.60	8	15.30	4.5	16.00	1
	13.30	16	14.00	11	14.70	7.5	15.40	4	16.10	0
13.40	15	14.10	10.5	14.80	7	15.50	3.5			

**Stol tennis sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari**

№	Maksimon yugurish 4x10 metr. (Maksimal ball – 21)									
	Erkaklar									
2	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8.00	21	8.60	15	9.20	9	9.80	5		
	8.10	20	8.70	14	9.30	8.5	9.90	4		
	8.20	19	8.80	13	9.40	8	10.00	3		
	8.30	18	8.90	12	9.50	7.5	10.10	2		
	8.40	17	9.00	11	9.60	7	10.20	1		
	8.50	16	9.10	10	9.70	6	10.30	0		
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	9.00	21	9.60	15	10.20	9	10.80	5		
	9.10	20	9.70	14	10.30	8.5	10.90	4		
	9.20	19	9.80	13	10.40	8	11.00	3		
	9.30	18	9.90	12	10.50	7.5	11.10	2		
	9.40	17	10.00	11	10.60	7	11.20	1		
	9.50	16	10.10	10	10.70	6	11.30	0		

Stol tennis sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ijodiy kirish imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari

3	To'ldirilgan to'pni bosh orqasidan uloqtirish. (O'g'il bolalar uchun 3 kg, qiz bolalar uchun 2 kg.) metr									
	Erkaklar					(Maksimal ball – 21)				
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	11,00	21	10,55	13,2	10,10	11,4	9,65	9,6	9,20	5,0
	10,95	20	10,50	13,0	10,05	11,2	9,60	9,4	9,15	4,5
	10,90	19	10,45	12,8	10,00	11,0	9,55	9,2	9,10	4,0
	10,85	18	10,40	12,6	9,95	10,8	9,50	8,0	9,05	3,5
	10,80	17	10,35	12,4	9,90	10,6	9,45	7,5	9,00	3,0
	10,75	16	10,30	12,2	9,85	10,4	9,40	7,0	8,95	2,5
	10,70	15	10,25	12,0	9,80	10,2	9,35	6,5	8,90	2,0
10,65	14	10,20	11,8	9,75	10,0	9,30	6,0	8,85	1,5	
10,60	13	10,15	11,6	9,70	9,8	9,25	5,5	8,80	1,0	
								8,79	0	
Ayollar										
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	
9,30	21	8,85	13,2	8,40	11,4	7,95	9,6	7,50	5,0	
9,25	20	8,80	13,0	8,35	11,2	7,90	9,4	7,45	4,5	
9,20	19	8,75	12,8	8,30	11,0	7,85	9,2	7,40	4,0	
9,15	18	8,70	12,6	8,25	10,8	7,80	8,0	7,35	3,5	
9,10	17	8,65	12,4	8,20	10,6	7,75	7,5	7,30	3,0	
9,05	16	8,60	12,2	8,15	10,4	7,70	7,0	7,25	2,5	
9,00	15	8,55	12,0	8,10	10,2	7,65	6,5	7,20	2,0	
8,95	14	8,50	11,8	8,05	10,0	7,60	6,0	7,15	1,5	
8,90	13	8,45	11,6	8,00	9,8	7,55	5,5	7,10	1,0	
								7,09	0	

Sport faoliyati kafedrası mudiri:



A.E.Sattorov

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT
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) Kunduzgi

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
3 kg li to'ldirma to'pni bosh orqasidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Turnikda tortilish (marta) 32 ball		Qo'shpo'yada qo'llarni bukib-yozish (marta) 31 ball	
		Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	93	18	32	39-40	31
8.61-8.80	90	17	30	37-38	30
8.41-8.60	87	16	28	35-36	29
8.21-8.40	84	15	26	33-34	28
8.01-8.20	81	14	24	31-32	27
7.81-8.00	78	13	22	29-30	26
7.61-7.80	75	12	20	27-28	25
7.41-7.60	72	11	18	25-26	24
7.21-7.40	69	10	16	23-24	23
7.01-7.20	66	9	14	21-22	22
6.81-7.00	63	8	12	19-20	21
6.61-6.80	60	7	10	18	20
6.41-6.60	57	6	8	17	19
6.21-6.40	54	5	6	16	18
6.01-6.20	51	4	4	15	17
5.81-6.00	48	3	3	14	16
5.61-5.80	45	2	2	13	15
5.41-5.60	42	1	1	12	14
5.21-5.40	39			11	13
5.01-5.20	36			10	12
4.81-5.00	33			9	11
4.61-4.80	30			8	10
4.41-4.60	27			7	9
4.21-4.40	24			6	8
4.01-4.20	21			5	7
3.81-4.00	18			4	6
3.61-3.80	15			3	5
3.41-3.60	14			2	3
3.21-3.40	13			1	1
3.01-3.20	12				

2.81-3.00	11				
2.61-2.80	10				
2.41-2.60	9				
2.21-2.40	8				
2.01-2.20	7				
1.81-2.00	6				
1.61-1.80	5				
1.41-1.60	4				
1.21-1.40	3				
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
ABITURIENTLARING (OYOQ NOZOLOGIIYASI UCHUN) KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Qiz bolalar uchun) Kunduzgi**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
O'rindiqqa o'tirgan holda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
7.81-8.00	93	29-30	32	30	31
7.61-7.80	90	27-28	30	29	30
7.41-7.60	87	25-26	28	28	29
7.21-7.40	84	23-24	26	27	28
7.01-7.20	81	21-22	24	26	27
6.81-7.00	78	19-20	22	25	26
6.61-6.80	75	17-18	20	24	25
6.41-6.60	72	15-16	18	23	24
6.21-6.40	69	13-14	16	22	23
6.01-6.20	66	11-12	14	21	22
5.81-6.00	63	9-10	12	19	21
5.61-5.80	60	8	10	17	19
5.41-5.60	57	7	8	15	17
5.21-5.40	54	5	6	13	15
5.01-5.20	51	4	4	11	13
4.81-5.00	48	3	3	10	11
4.61-4.80	45	2	2	9	10
4.41-4.60	42	1	1	8	9
4.21-4.40	39			7	8
4.01-4.20	36			6	7
4.81-4.00	33			5	6
3.61-3.80	30			4	5
3.41-3.60	27			3	4
3.21-3.40	24			2	3
3.01-3.20	21			1	1
2.81-3.00	18				
2.61-2.80	15				
2.41-2.60	14				
2.21-2.40	13				
2.01-2.20	12				

1.81-2.00	11				
1.61-1.80	10				
1.41-1.60	9				
1.21-1.40	8				
1.01-1.20	7				
0.81-1.00	6				
0.61-0.80	5				
0.41-0.60	4				
0.21-0.40	3				
0.00-0.20	1				

- Izoh: stulda o'tirgan xolda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
- Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak, gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi
- Qo'shpoyada gavdani oxirgacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi

**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) Kunduzgi

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish(soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	240	32	49-50	31
56.00	90	235-239	30	47-48	29
57.00	87	230-234	28	45-46	27
58.00	84	225-229	26	43-44	25
59.00	81	220-224	24	41-42	23
1:00,0	78	215-219	22	39-40	21
1:01,0	75	210-214	20	37-38	19
1:02,0	72	200-209	18	35-36	17
1:03,0	69	195-199	16	33-34	15
1:04,0	66	190-194	14	31-32	13
1:05,0	63	185-189	12	29-30	11
1:06,0	60	180-184	10	27-28	9
1:07,0	57	175-179	8	25-26	7
1:08,0	54	170-174	6	23-24	5
1:09,0	51	165-169	4	21-22	4
1:10,0	48	160-164	3	19-20	3
1:11,0	45	155-159	2	16-18	2
1:12,0	42	150-154	1	14-15	1
1:13,0	39				
1:14,0	36				
1:15,0	33				
1:16,0	30				
1:17,0	27				
1:18,0	24				
1:19,0	21				
1:20,0	18				
1:21,0	15				
1:22,0	14				
1:23,0	13				
1:24,0	12				

1:25,0	11				
1:26,0	10				
1:27,0	9				
1:28,0	8				
1:29,0	7				
1:30,0	6				
1:31,0	5				
1:32,0	4				
1:33,0	3				
1:34,0	1				

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

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

Chalqancha yotgan xolda mashqni 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
(Qiz bolalar uchun) Kunduzgi**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	220	32	29-30	31
1:11,0	90	215-219	30	27-28	29
1:12,0	87	210-214	28	25-26	27
1:13,0	84	200-209	26	23-24	25
1:14,0	81	195-199	24	21-22	23
1:15,0	78	190-194	22	19-20	21
1:16,0	75	185-189	20	17-18	19
1:17,0	72	180-184	18	15-16	17
1:18,0	69	175-179	16	13-14	15
1:19,0	66	170-174	14	11-12	13
1:20,0	63	165-169	12	9-10	11
1:21,0	60	160-164	10	8	9
1:22,0	57	155-159	8	7	7
1:23,0	54	150-154	6	5	5
1:24,0	51	145-149	4	4	4
1:25,0	48	140-144	3	3	3
1:26,0	45	135-139	2	2	2
1:27,0	42	130-134	1	1	1
1:28,0	39				
1:29,0	36				
1:30,0	33				
1:31,0	30				
1:32,0	27				
1:33,0	24				
1:34,0	21				
1:35,0	18				
1:36,0	15				
1:37,0	14				
1:38,0	13				
1:39,0	12				

1:40,0	11				
1:41,0	10				
1:42,0	9				
1:43,0	8				
1:44,0	7				
1:45,0	6				
1:46,0	5				
1:47,0	4				
1:48,0	3				
1:49,0	1				

- **Izoh: 400 metrga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin.**
- **Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.**
- **Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.**

**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 -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
35.00-34.31	93	49-50	32	175-180	31
34.30-34.01	90	47-48	30	170-174	30
34.00-33.31	87	45-46	28	165-169	29
33.30-33.01	84	43-44	26	160-164	28
33.00-32.31	81	41-42	24	155-159	27
32.30-32.01	78	39-40	22	150-154	26
32.00-31.31	75	37-38	20	145-149	25
31.30-31.01	72	35-36	18	140-144	24
31.00-30.31	69	33-34	16	135-139	23
30.30-30.01	66	31-32	14	130-134	22
30.00-29.31	63	29-30	12	125-129	21
29.30-29.01	60	27-28	10	120-124	20
29.00-28.31	57	25-26	8	115-119	18
28.30-28.01	54	23-24	6	110-114	16
28.00-27.31	51	21-22	4	105-109	14
27.30-27.01	48	19-20	3	100-104	12
27.00-26.31	45	16-18	2	95-99	10
26.30-26.01	42	14-15	1	90-94	8
26.00-25.31	39			85-89	6
25.30-25.01	36			80-84	4
25.00-24.31	33			75-79	2
24.30-24.01	30			70	1
24.00-23.31	27				
23.30-23.01	24				
23.00-22.31	21				
22.30-22.01	18				
22.00-21.31	15				
21.30-21.01	14				
21.00-20.31	13				
20.30-20.01	12				

20.00-19.31	11				
19.30-19.01	10				
19.00-18.31	9				
18.30-18.01	8				
18.00-17.31	7				
17.30-17.01	6				
17.00-16.31	5				
16.30-16.01	4				
16.00-15.31	3				
15.30-15.00	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
ABITURIENTLARining (BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI
UCHUN) KASBIY (IJODIY) IMTIHON BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavnani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
		Natija	Ball	Natija	Ball
30.00-29.31	93	29-30	32	160	31
29.30-29.01	90	27-28	30	155-159	30
29.00-28.31	87	25-26	28	150-154	29
28.30-28.01	84	23-24	26	145-149	28
28.00-27.31	81	21-22	24	140-144	27
27.30-27.01	78	19-20	22	135-139	26
27.00-26.31	75	17-18	20	130-134	25
26.30-26.01	72	15-16	18	125-129	24
26.00-25.31	69	13-14	16	120-124	23
25.30-25.01	66	11-12	14	115-119	22
25.00-24.31	63	9-10	12	110-114	21
24.30-24.01	60	8	10	105-109	20
24.00-23.31	57	7	8	100-104	18
23.30-23.01	54	5	6	95-99	16
23.00-22.31	51	4	4	90-94	14
22.30-22.01	48	3	3	85-89	12
22.00-21.31	45	2	2	80-84	10
21.30-21.01	42	1	1	75-79	8
21.00-20.31	39			70-74	6
20.30-20.01	36			65-69	4
20.00-19.31	33			60-64	2
19.30-19.01	30			55-59	1
19.00-18.31	27				
18.30-18.01	24				
18.00-17.31	21				
17.30-17.01	18				
17.00-16.31	15				
16.30-16.01	14				
16.00-15.31	13				
15.30-15.01	12				

15.00-14.31	11				
14.30-13.01	10				
13.00-12.31	9				
12.30-11.01	8				
11.00-10.31	7				
10.30-10.01	6				
10.0-9.31	5				
9.30-9.01	3				
9.00	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 -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (metrda) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	11.81-12.00	32	240	31
56.00	90	11.61-11.80	31	235-239	30
57.00	87	11.41-11.60	30	230-234	29
58.00	84	10.21-11.40	29	225-229	28
59.00	81	10.01-10.20	28	220-224	27
1:00,0	78	9.81-10.00	27	215-219	26
1:01,0	75	9.61-9.80	26	210-214	25
1:02,0	72	9.41-9.60	25	200-209	24
1:03,0	69	9.21-9.40	24	195-199	23
1:04,0	66	9.01-9.20	23	190-194	22
1:05,0	63	8.81-9.00	22	185-189	21
1:06,0	60	8.61-8.80	21	180-184	20
1:07,0	57	8.41-8.60	20	175-179	18
1:08,0	54	8.21-8.40	19	170-174	16
1:09,0	51	8.01-8.20	18	165-169	14
1:10,0	48	7.81-8.00	17	160-164	12
1:11,0	45	7.61-7.80	16	155-159	10
1:12,0	42	7.41-7.60	15	150-154	8
1:13,0	39	7.21-7.40	14	145-149	6
1:14,0	36	7.01-7.20	13	140-144	4
1:15,0	33	6.81-7.00	12	135-139	2
1:16,0	30	6.61-6.80	11	130-134	1
1:17,0	27	6.41-6.60	10		
1:18,0	24	6.21-6.40	9		
1:19,0	21	6.01-6.20	8		
1:20,0	18	5.81-6.00	7		
1:21,0	15	5.61-5.80	6		
1:22,0	14	5.41-5.60	5		
1:23,0	13	5.21-5.40	4		
1:24,0	12	5.01-5.20	3		

1:25,0	11	4.81-5.00	2		
1:26,0	10	4.61-4.80	1		
1:27,0	9				
1:28,0	8				
1:29,0	7				
1:30,0	6				
1:31,0	5				
1:32,0	4				
1:33,0	3				
1:34,0	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 sakrash 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
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	8.81-9.00	32	220	31
1:11,0	90	8.61-8.80	31	215-219	30
1:12,0	87	8.41-8.60	30	210-214	29
1:13,0	84	8.21-8.40	29	205-209	28
1:14,0	81	8.01-8.20	28	200-204	27
1:15,0	78	7.81-8.00	27	195-199	26
1:16,0	75	7.61-7.80	26	190-194	25
1:17,0	72	7.41-7.60	25	185-189	24
1:18,0	69	7.21-7.40	24	180-184	23
1:19,0	66	7.01-7.20	23	175-179	22
1:20,0	63	6.81-7.00	22	170-174	21
1:21,0	60	6.61-6.80	21	165-169	20
1:22,0	57	6.41-6.60	20	160-164	18
1:23,0	54	6.21-6.40	19	155-159	16
1:24,0	51	6.01-6.20	18	150-154	14
1:25,0	48	5.81-6.00	17	145-149	12
1:26,0	45	5.61-5.80	16	140-144	10
1:27,0	42	5.41-5.60	15	135-139	8
1:28,0	39	5.21-5.40	14	130-134	6
1:29,0	36	5.01-5.20	13	125-129	4
1:30,0	33	4.81-5.00	12	120-124	2
1:31,0	30	4.61-4.80	11	115-119	1
1:32,0	27	4.41-4.60	10		
1:33,0	24	4.21-4.40	9		
1:34,0	21	4.01-4.20	8		
1:35,0	18	3.81-4.00	7		
1:36,0	15	3.61-3.80	6		
1:37,0	14	3.41-3.60	5		
1:38,0	13	3.21-3.40	4		
1:39,0	12	3.01-3.20	3		

1:40,0	11	2.81-3.00	2		
1:41,0	10	2.61-2.80	1		
1:42,0	9				
1:43,0	8				
1:44,0	7				
1:45,0	6				
1:46,0	5				
1:47,0	4				
1:48,0	3				
1:49,0	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 sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

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

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 93 ball		3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
40	93	6.81-7.00	32	180	31
39	90	6.61-6.80	31	175-179	30
38	87	6.41-6.60	30	170-174	29
37	84	6.21-6.40	29	165-169	28
36	81	6.01-6.20	28	160-164	27
35	78	5.81-6.00	27	155-159	26
34	75	5.61-5.80	26	150-154	25
33	72	5.41-5.60	25	145-149	24
32	69	5.21-5.40	24	140-144	23
31	66	5.01-5.20	23	135-139	22
30	63	4.81-5.00	22	130-134	21
29	60	4.61-4.80	21	125-129	20
28	57	4.41-4.60	20	120-124	19
27	54	4.21-4.40	19	115-119	18
26	51	4.01-4.20	18	110-114	17
25	48	3.81-4.00	17	105-109	16
24	45	3.61-3.80	16	100-104	15
23	42	3.41-3.60	15	95-99	14
22	39	3.21-3.40	14	90-94	13
21	36	3.01-3.20	13	85-89	12
20	33	2.81-3.00	12	80-84	11
19	30	2.61-2.80	11	75-79	10
18	27	2.41-2.60	10	70-74	9
17	24	2.21-2.40	9	65-69	8
16	21	2.01-2.20	8	60-64	7
15	18	1.81-2.00	7	55-59	6
14	15	1.61-1.80	6	50-54	5
13	14	1.41-1.60	5	45-49	4
12	13	1.21-1.40	4	40-44	3
11	12	1.01-1.20	3	35-39	2
10	11	81-1.00	2	30-34	1

9	10	60-80	1		
8	9				
7	8				
6	7				
5	6				
4	5				
3	4				
2	3				
1	1				

- Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.
- 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN (BO'YI PAST)
ABITURIENTLARNING KASBIY(IJODIY) IMTIHON BO'YICHA
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
- (Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Chalqancha yotgan xolotda gavgani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 93 ball		2 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
35	93	4.81-5.00	32	150	31
34	90	4.61-4.80	31	145-149	30
33	87	4.41-4.60	30	140-144	29
32	84	4.21-4.40	29	135-139	28
31	81	4.01-4.20	28	130-134	27
30	78	3.81-4.00	27	125-129	26
29	75	3.61-3.80	26	120-124	25
28	72	3.41-3.60	25	115-119	24
27	69	3.21-3.40	24	110-114	23
26	66	3.01-3.20	23	105-109	22
25	63	2.81-3.00	22	100-104	21
24	60	2.61-2.80	21	95-99	20
23	57	2.41-2.60	20	90-94	19
22	54	2.21-2.40	19	85-89	18
21	51	2.01-2.20	18	80-84	17
20	48	1.81-2.00	17	75-79	16
19	45	1.61-1.80	16	70-74	15
18	42	1.41-1.60	15	65-69	14
17	39	1.21-1.40	14	60-64	13
16	36	1.01-1.20	13	55-59	12
15	33	91-1.00	12	50-54	11
14	30	81-90	11	45-49	10
13	27	71-80	10	40-44	8
12	24	61-70	8	35-39	6
11	21	51-60	6	30-34	4
10	18	41-50	4	25-29	2
9	15	31-40	2	20-24	1
8	12	21-30	1		
7	9				
6	6				
5	5				

4	4				
3	3				
2	2				
1	1				

- Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90^0 gacha ko'tarilib bajariladi.
- 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.