

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

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

“KELISHILGAN”

**O‘zbekiston Respublikasi
oliy va o‘rta maxsus ta‘lim**

**vaziri
I. Majidov**



_____ 2020 yil

“TASDIQLAYMAN”

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

**rektori
M. Boltabaev**



_____ 2020 yil

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

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

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

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

CHIRCHIQ – 2020

**O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida
ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2020 yil ____ dagi __- sonli majlis bayoni.**

Tuzuvchilar:

Ashurkova S.F.	Valebol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Tulaganov Sh.F.	Ganbol, tennis, badminton nazariyasi uslubiyati kafedrası mudiri.
Mirzaqulov Sh.A.	Milliy sport turlari, oyinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Matnazarov X.Y.	Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Xodjaev A.3.	Ogır atletika, velosport, ot sporti nazariy va uslubiyati kafedrası mudiri.
Soliev I.	Engil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri v.v.b.
Arslonov Sh.	Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri v.v.b.
Rajabov G'.K.	Boks, taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Eshtaev A.K.	Gimnastika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Abidov SH.U.	Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.
Davletmurotov S.R.	Qishki sport turlari kafedrası mudiri.
Mirjamolov M.X.	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri
Umarov J.X.	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri.

Taqrizchilar:

Karimov SH.X.	O'zbekiston xokkey Federastiyasi bosh kotibi.
Ganiev R.M.	O'zbekiston basketbol Federastiyasi bosh kotibi.
Abdullaev M.M.	Toshkent viloyati Kibray tumanimaktabgacha ta'lim bolimi mudir o'rinbosari.

**2020-2021 o‘quv yili qabuli uchun abuturentlardan qabul qilinadigan
ijodiy (kasbiy) imtihonlarning me‘yoriy talablari, baholash mezonlari
hamda o‘tkazish tartibi**

KIRISH

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

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

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, ”Ta’lim” to‘g‘risidagi qonunlari, “Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi”, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi PQ – 2909-sonli “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2017 yil 3 iyundagi PQ – 3031 – sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 27 iyuldagi PQ – 3151-sonli “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarning ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 10 avgustdagi PQ – 3196-sonli “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlarida keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi, 2017 yil 10 avgustdagi PQ – 3197-sonli “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya insituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi va 2017 yil 01 dekabrdaagi PF-5270-sonli “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan ko‘llab-kuvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘grisida”gi, 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2018 yil 3 maydagi 331-sonli “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qaror va 2018 yil 27 iyuldagi 588-sonli O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Alohida ixtidor talab etiladigan bakalavriat ta’lim yo‘nalishlariga kirish test sinovlarisiz, kasbiy (ijodiy) imtihonlar orqali qabul qilish tartibi to‘grisidagi Nizomni tasdiqlash haqidagi” Qarorlari shular jumlasidandir.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialidagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalish bo‘yicha kasbiy

(ijodiy) imtihon dasturi umumiy oʻrta va oʻrta maxsus kasb-hunar taʼlimi (BOʻSM, OZIMI) jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan, abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat koʻnikma va malakalarini baholashga moʻljallangan.

Dasturda ijodiy (kasbiy) imtihonni oʻtkazish tartibi, abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy bilim, koʻnikma va malakalariga qoʻyilgan talablar hamda baholash mezonlari oʻz aksini topgan.

Dasturning maqsadi va vazifalari

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

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017 yil 20 iyundagi 393-sonli Qarori bilan tasdiqlangan “Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim muassasalarining bakalavriyatiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari toʻgʻrisida”gi Nizomga muvofiq 2020/2021 oʻquv yilida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga Sport faoliyati (faoliyat turlari boʻyicha), “Maktabgacha va boshlangʻich talimda jismoniy tarbiya va sport” taʼlim yoʻnalishlari boʻyicha qabul eʼlon qilingan.

Yuqoridagi taʼlim yoʻnalishidan yaʼni sport faoliyati (faoliyati yoʻnalishlari boʻyicha) boʻyicha koʻp ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy) imtihonlar oʻtkaziladi (sport turlari boʻyicha meʼyoriy talablar va baholash mezonlari ilova qilinadi).

Abuturiyentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Ijobiy (kasbiy) imtihonlarni oʻtkazishda har bir abituriyentdan oʻz qobiliyatini yuqori darajada namoyon qilishiga imkoniyat yaratiladi.

Sport turlari boʻyicha ijobiy (kasbiy) imtihon ballarining maksimal yigʻindisi (summasi) sinov natijalariga koʻra – 189 ballni tashkil etadi.

Sport faoliyati: xotin-qizlar sportini rivojlantirish yoʻnalishi boʻyicha kasbiy (ijodiy) imtihonlar tanlangan sport turlari imtihonlari bilan bir xil tartibda amalga oshiriladi.

Tanlangan sport turi boʻyicha meʼyoriy talablar sport turlarining xususiyatlariga oid mashqlardan tuzilgan.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni oʻtkazish tartibi

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni oʻtkazish maxsus ishlab chiqilgan meʼyorlarni qabul qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emosional zoʻriqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abuturiyentlarga qulaylik va oʻz imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijobiy imtihonlar guruhlarga boʻlingan holda oʻtkaziladi 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.

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(O’G’IL BOLALAR 35 yoshgach)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 96 ball

№	Test me'yorlarining mazmuni																						
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 10 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" data-bbox="268 674 1471 981"> <thead> <tr> <th data-bbox="268 674 871 719">Natija</th> <th data-bbox="871 674 1471 719">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="268 719 871 763">5 marta</td> <td data-bbox="871 719 1471 763">40 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 763 871 808">4 marta</td> <td data-bbox="871 763 1471 808">32 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 808 871 853">3 marta</td> <td data-bbox="871 808 1471 853">24 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 853 871 898">2 marta</td> <td data-bbox="871 853 1471 898">16 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 898 871 943">1 marta</td> <td data-bbox="871 898 1471 943">8 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 943 871 981">0 marta</td> <td data-bbox="871 943 1471 981">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																						
5 marta	40 ball																						
4 marta	32 ball																						
3 marta	24 ball																						
2 marta	16 ball																						
1 marta	8 ball																						
0 marta	0 ball																						
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (35m, 30m, 25m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" data-bbox="268 1160 1471 1644"> <thead> <tr> <th data-bbox="268 1160 871 1205">Natija</th> <th data-bbox="871 1160 1471 1205">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="268 1205 871 1249">35 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="871 1205 1471 1249">30 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1249 871 1294">35 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="871 1249 1471 1294">18 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1294 871 1339">35 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="871 1294 1471 1339">12 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1339 871 1384">30 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="871 1339 1471 1384">24 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1384 871 1429">30 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="871 1384 1471 1429">15 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1429 871 1473">30 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="871 1429 1471 1473">9 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1473 871 1518">25 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="871 1473 1471 1518">18 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1518 871 1563">25 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="871 1518 1471 1563">12 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1563 871 1608">25 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="871 1563 1471 1608">3 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="268 1608 871 1644">25 m dan 0 marta</td> <td data-bbox="871 1608 1471 1644">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	35 m dan 3 marta	30 ball	35 m dan 2 marta	18 ball	35 m dan 1 marta	12 ball	30 m dan 3 marta	24 ball	30 m dan 2 marta	15 ball	30 m dan 1 marta	9 ball	25 m dan 3 marta	18 ball	25 m dan 2 marta	12 ball	25 m dan 1 marta	3 ball	25 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																						
35 m dan 3 marta	30 ball																						
35 m dan 2 marta	18 ball																						
35 m dan 1 marta	12 ball																						
30 m dan 3 marta	24 ball																						
30 m dan 2 marta	15 ball																						
30 m dan 1 marta	9 ball																						
25 m dan 3 marta	18 ball																						
25 m dan 2 marta	12 ball																						
25 m dan 1 marta	3 ball																						
25 m dan 0 marta	0 ball																						
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (26 Ball). Jarima maydoni chizig’idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to’pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o’rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o’tishi shart. Ustunlarni aldab o’tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To’p albatta darvoza chizig’ini kesib o’tishi shart. Vaqt to’pni olib yurishi bilan boshlab, to’p darvoza chizig’ini kesib o’tishi bilan to’xtatiladi. Agar to’p darvozaga tushmasa, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																						

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

149.	8,48	11,2	179.	8,78	8,2	209.	9,08	5,2	239.	9,38	2,2
150.	8,49	11,1	180.	8,79	8,1	210.	9,09	5,1	240.	9,39	2,1
151.	8,50	11	181.	8,80	8	211.	9,10	5	241.	9,40	2
152.	8,51	10,9	182.	8,81	7,9	212.	9,11	4,9	242.	9,41	1,9
153.	8,52	10,8	183.	8,82	7,8	213.	9,12	4,8	243.	9,42	1,8
154.	8,53	10,7	184.	8,83	7,7	214.	9,13	4,7	244.	9,43	1,7
155.	8,54	10,6	185.	8,84	7,6	215.	9,14	4,6	245.	9,44	1,6
156.	8,55	10,5	186.	8,85	7,5	216.	9,15	4,5	246.	9,45	1,5
157.	8,56	10,4	187.	8,86	7,4	217.	9,16	4,4	247.	9,46	1,4
158.	8,57	10,3	188.	8,87	7,3	218.	9,17	4,3	248.	9,47	1,3
159.	8,58	10,2	189.	8,88	7,2	219.	9,18	4,2	249.	9,48	1,2
160.	8,59	10,1	190.	8,89	7,1	220.	9,19	4,1	250.	9,49	1,1
161.	8,60	10	191.	8,90	7	221.	9,20	4	251.	9,50	1
162.	8,61	9,9	192.	8,91	6,9	222.	9,21	3,9	252.	9,51	0,9
163.	8,62	9,8	193.	8,92	6,8	223.	9,22	3,8	253.	9,52	0,8
164.	8,63	9,7	194.	8,93	6,7	224.	9,23	3,7	254.	9,53	0,7
165.	8,64	9,6	195.	8,94	6,6	225.	9,24	3,6	255.	9,54	0,6
166.	8,65	9,5	196.	8,95	6,5	226.	9,25	3,5	256.	9,55	0,5
167.	8,66	9,4	197.	8,96	6,4	227.	9,26	3,4	257.	9,56	0,4
168.	8,67	9,3	198.	8,97	6,3	228.	9,27	3,3	258.	9,57	0,3
169.	8,68	9,2	199.	8,98	6,2	229.	9,28	3,2	259.	9,58	0,2
170.	8,69	9,1	200.	8,99	6,1	230.	9,29	3,1	260.	9,59	0,1
171.	8,70	9	201.	9,00	6	231.	9,30	3			
172.	8,71	8,9	202.	9,01	5,9	232.	9,31	2,9			
173.	8,72	8,8	203.	9,02	5,8	233.	9,32	2,8			
174.	8,73	8,7	204.	9,03	5,7	234.	9,33	2,7			
175.	8,74	8,6	205.	9,04	5,6	235.	9,34	2,6			
176.	8,75	8,5	206.	9,05	5,5	236.	9,35	2,5			
177.	8,76	8,4	207.	9,06	5,4	237.	9,36	2,4			
178.	8,77	8,3	208.	9,07	5,3	238.	9,37	2,3			

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha -93 ball

1.	30 m. ga yugurish (31 Ball)										
	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija
1.	4,00	31	40.	4,39	23,2	79.	4,78	15,4	118.	5,17	7,6
2.	4,01	30,8	41.	4,40	23	80.	4,79	15,2	119.	5,18	7,4
3.	4,02	30,6	42.	4,41	22,8	81.	4,80	15	120.	5,19	7,2
4.	4,03	30,4	43.	4,42	22,6	82.	4,81	14,8	121.	5,20	7
5.	4,04	30,2	44.	4,43	22,4	83.	4,82	14,6	122.	5,21	6,8
6.	4,05	30	45.	4,44	22,2	84.	4,83	14,4	123.	5,22	6,6
7.	4,06	29,8	46.	4,45	22	85.	4,84	14,2	124.	5,23	6,4
8.	4,07	29,6	47.	4,46	21,8	86.	4,85	14	125.	5,24	6,2
9.	4,08	29,4	48.	4,47	21,6	87.	4,86	13,8	126.	5,25	6
10.	4,09	29,2	49.	4,48	21,4	88.	4,87	13,6	127.	5,26	5,8
11.	4,10	29	50.	4,49	21,2	89.	4,88	13,4	128.	5,27	5,6
12.	4,11	28,8	51.	4,50	21	90.	4,89	13,2	129.	5,28	5,4
13.	4,12	28,6	52.	4,51	20,8	91.	4,90	13	130.	5,29	5,2
14.	4,13	28,4	53.	4,52	20,6	92.	4,91	12,8	131.	5,30	5
15.	4,14	28,2	54.	4,53	20,4	93.	4,92	12,6	132.	5,31	4,8
16.	4,15	28	55.	4,54	20,2	94.	4,93	12,4	133.	5,32	4,6
17.	4,16	27,8	56.	4,55	20	95.	4,94	12,2	134.	5,33	4,4
18.	4,17	27,6	57.	4,56	19,8	96.	4,95	12	135.	5,34	4,2
19.	4,18	27,4	58.	4,57	19,6	97.	4,96	11,8	136.	5,35	4
20.	4,19	27,2	59.	4,58	19,4	98.	4,97	11,6	137.	5,36	3,8
21.	4,20	27	60.	4,59	19,2	99.	4,98	11,4	138.	5,37	3,6
22.	4,21	26,8	61.	4,60	19	100.	4,99	11,2	139.	5,38	3,4
23.	4,22	26,6	62.	4,61	18,8	101.	5,00	11	140.	5,39	3,2
24.	4,23	26,4	63.	4,62	18,6	102.	5,01	10,8	141.	5,40	3
25.	4,24	26,2	64.	4,63	18,4	103.	5,02	10,6	142.	5,41	2,8
26.	4,25	26	65.	4,64	18,2	104.	5,03	10,4	143.	5,42	2,6
27.	4,26	25,8	66.	4,65	18	105.	5,04	10,2	144.	5,43	2,4
28.	4,27	25,6	67.	4,66	17,8	106.	5,05	10	145.	5,44	2,2
29.	4,28	25,4	68.	4,67	17,6	107.	5,06	9,8	146.	5,45	2
30.	4,29	25,2	69.	4,68	17,4	108.	5,07	9,6	147.	5,46	1,8
31.	4,30	25	70.	4,69	17,2	109.	5,08	9,4	148.	5,47	1,6
32.	4,31	24,8	71.	4,70	17	110.	5,09	9,2	149.	5,48	1,4
33.	4,32	24,6	72.	4,71	16,8	111.	5,10	9	150.	5,49	1,2
34.	4,33	24,4	73.	4,72	16,6	112.	5,11	8,8	151.	5,50	1
35.	4,34	24,2	74.	4,73	16,4	113.	5,12	8,6	152.	5,51	0,8
36.	4,35	24	75.	4,74	16,2	114.	5,13	8,4	153.	5,52	0,6
37.	4,36	23,8	76.	4,75	16	115.	5,14	8,2	154.	5,53	0,4
38.	4,37	23,6	77.	4,76	15,8	116.	5,15	8	155.	5,54	0,2
39.	4,38	23,4	78.	4,77	15,6	117.	5,16	7,8	156.	5,55	0

2. 500 m. ga yugurish (31 Ball)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,10,00	31	42.	1,14,10	22,8
2.	1,10,10	30,8	43.	1,14,20	22,6
3.	1,10,20	30,6	44.	1,14,30	22,4
4.	1,10,30	30,4	45.	1,14,40	22,2
5.	1,10,40	30,2	46.	1,14,50	22
6.	1,10,50	30	47.	1,14,60	21,8
7.	1,10,60	29,8	48.	1,14,70	21,6
8.	1,10,70	29,6	49.	1,14,80	21,4
9.	1,10,80	29,4	50.	1,14,90	21,2
10.	1,10,90	29,2	51.	1,15,00	21
11.	1,11,00	29	52.	1,15,10	20,8
12.	1,11,10	28,8	53.	1,15,20	20,6
13.	1,11,20	28,6	54.	1,15,30	20,4
14.	1,11,30	28,4	55.	1,15,40	20,2
15.	1,11,40	28,2	56.	1,15,50	20
16.	1,11,50	28	57.	1,15,60	19,8
17.	1,11,60	27,8	58.	1,15,70	19,6
18.	1,11,70	27,6	59.	1,15,80	19,4
19.	1,11,80	27,4	60.	1,15,90	19,2
20.	1,11,90	27,2	61.	1,16,00	19
21.	1,12,00	27	62.	1,16,10	18,8
22.	1,12,10	26,8	63.	1,16,20	18,6
23.	1,12,20	26,6	64.	1,16,30	18,4
24.	1,12,30	26,4	65.	1,16,40	18,2
25.	1,12,40	26,2	66.	1,16,50	18
26.	1,12,50	26	67.	1,16,60	17,8
27.	1,12,60	25,8	68.	1,16,70	17,6
28.	1,12,70	25,6	69.	1,16,80	17,4
29.	1,12,80	25,4	70.	1,16,90	17,2
30.	1,12,90	25,2	71.	1,17,00	17
31.	1,13,00	25	72.	1,17,10	16,8
32.	1,13,10	24,8	73.	1,17,20	16,6
33.	1,13,20	24,6	74.	1,17,30	16,4
34.	1,13,30	24,4	75.	1,17,40	16,2
35.	1,13,40	24,2	76.	1,17,50	16
36.	1,13,50	24	77.	1,17,60	15,8
37.	1,13,60	23,8	78.	1,17,70	15,6
38.	1,13,70	23,6	79.	1,17,80	15,4
39.	1,13,80	23,4	80.	1,17,90	15,2
40.	1,13,90	23,2	81.	1,18,00	15
41.	1,14,00	23	82.	1,18,10	14,8

83.	1,18,20	14,6	120.	1,21,90	7,2
84.	1,18,30	14,4	121.	1,22,00	7
85.	1,18,40	14,2	122.	1,22,10	6,8
86.	1,18,50	14	123.	1,22,20	6,6
87.	1,18,60	13,8	124.	1,22,30	6,4
88.	1,18,70	13,6	125.	1,22,40	6,2
89.	1,18,80	13,4	126.	1,22,50	6
90.	1,18,90	13,2	127.	1,22,60	5,8
91.	1,19,00	13	128.	1,22,70	5,6
92.	1,19,10	12,8	129.	1,22,80	5,4
93.	1,19,20	12,6	130.	1,22,90	5,2
94.	1,19,30	12,4	131.	1,23,00	5
95.	1,19,40	12,2	132.	1,23,10	4,8
96.	1,19,50	12	133.	1,23,20	4,6
97.	1,19,60	11,8	134.	1,23,30	4,4
98.	1,19,70	11,6	135.	1,23,40	4,2
99.	1,19,80	11,4	136.	1,23,50	4
100.	1,19,90	11,2	137.	1,23,60	3,8
101.	1,20,00	11	138.	1,23,70	3,6
102.	1,20,10	10,8	139.	1,23,80	3,4
103.	1,20,20	10,6	140.	1,23,90	3,2
104.	1,20,30	10,4	141.	1,24,00	3
105.	1,20,40	10,2	142.	1,24,10	2,8
106.	1,20,50	10	143.	1,24,20	2,6
107.	1,20,60	9,8	144.	1,24,30	2,4
108.	1,20,70	9,6	145.	1,24,40	2,2
109.	1,20,80	9,4	146.	1,24,50	2
110.	1,20,90	9,2	147.	1,24,60	1,8
111.	1,21,00	9	148.	1,24,70	1,6
112.	1,21,10	8,8	149.	1,24,80	1,4
113.	1,21,20	8,6	150.	1,24,90	1,2
114.	1,21,30	8,4	151.	1,25,00	1
115.	1,21,40	8,2	152.	1,25,10	0,8
116.	1,21,50	8	153.	1,25,20	0,6
117.	1,21,60	7,8	154.	1,25,30	0,4
118.	1,21,70	7,6	155.	1,25,40	0,2
119.	1,21,80	7,4	156.	1,25,50	0

3. Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (31 Ball)								
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	260	31	22.	239	20,5	43.	218	10
2.	259	30,5	23.	238	20	44.	217	9,5
3.	258	30	24.	237	19,5	45.	216	9
4.	257	29,5	25.	236	19	46.	215	8,5
5.	256	29	26.	235	18,5	47.	214	8
6.	255	28,5	27.	234	18	48.	213	7,5
7.	254	28	28.	233	17,5	49.	212	7
8.	253	27,5	29.	232	17	50.	211	6,5
9.	252	27	30.	231	16,5	51.	210	6
10.	251	26,5	31.	230	16	52.	209	5,5
11.	250	26	32.	229	15,5	53.	208	5
12.	249	25,5	33.	228	15	54.	207	4,5
13.	248	25	34.	227	14,5	55.	206	4
14.	247	24,5	35.	226	14	56.	205	3,5
15.	246	24	36.	225	13,5	57.	204	3
16.	245	23,5	37.	224	13	58.	203	2,5
17.	244	23	38.	223	12,5	59.	202	2
18.	243	22,5	39.	222	12	60.	201	1,5
19.	242	22	40.	221	11,5	61.	200	1
20.	241	21,5	41.	220	11	62.	199	0,5
21.	240	21	42.	219	10,5	63.	198	0

**“Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri**



SH.U. Abidov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARNING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(O’G’IL BOLALAR 35 yoshdan keyin)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 96 ball

№	Test me’yorlarining mazmuni																						
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 10 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" data-bbox="268 667 1477 981"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 marta</td> <td>40 ball</td> </tr> <tr> <td>4 marta</td> <td>32 ball</td> </tr> <tr> <td>3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>2 marta</td> <td>16 ball</td> </tr> <tr> <td>1 marta</td> <td>8 ball</td> </tr> <tr> <td>0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																						
5 marta	40 ball																						
4 marta	32 ball																						
3 marta	24 ball																						
2 marta	16 ball																						
1 marta	8 ball																						
0 marta	0 ball																						
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (35m, 30m, 25m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" data-bbox="268 1149 1477 1641"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35 m dan 3 marta</td> <td>30 ball</td> </tr> <tr> <td>35 m dan 2 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>35 m dan 1 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 2 marta</td> <td>15 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 1 marta</td> <td>9 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 3 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 2 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 1 marta</td> <td>3 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	35 m dan 3 marta	30 ball	35 m dan 2 marta	18 ball	35 m dan 1 marta	12 ball	30 m dan 3 marta	24 ball	30 m dan 2 marta	15 ball	30 m dan 1 marta	9 ball	25 m dan 3 marta	18 ball	25 m dan 2 marta	12 ball	25 m dan 1 marta	3 ball	25 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																						
35 m dan 3 marta	30 ball																						
35 m dan 2 marta	18 ball																						
35 m dan 1 marta	12 ball																						
30 m dan 3 marta	24 ball																						
30 m dan 2 marta	15 ball																						
30 m dan 1 marta	9 ball																						
25 m dan 3 marta	18 ball																						
25 m dan 2 marta	12 ball																						
25 m dan 1 marta	3 ball																						
25 m dan 0 marta	0 ball																						
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (26 Ball). Jarima maydoni chizig’idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to’pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o’rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o’tishi shart. Ustunlarni aldab o’tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To’p albatta darvoza chizig’ini kesib o’tishi shart. Vaqt to’pni olib yurishi bilan boshlab, to’p darvoza chizig’ini kesib o’tishi bilan to’xtatiladi. Agar to’p darvozaga tushmasa, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																						

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	7,30	26	38.	7,67	22,3	75.	8,04	18,6	112.	8,41	14,9
2.	7,31	25,9	39.	7,68	22,2	76.	8,05	18,5	113.	8,42	14,8
3.	7,32	25,8	40.	7,69	22,1	77.	8,06	18,4	114.	8,43	14,7
4.	7,33	25,7	41.	7,70	22	78.	8,07	18,3	115.	8,44	14,6
5.	7,34	25,6	42.	7,71	21,9	79.	8,08	18,2	116.	8,45	14,5
6.	7,35	25,5	43.	7,72	21,8	80.	8,09	18,1	117.	8,46	14,4
7.	7,36	25,4	44.	7,73	21,7	81.	8,10	18	118.	8,47	14,3
8.	7,37	25,3	45.	7,74	21,6	82.	8,11	17,9	119.	8,48	14,2
9.	7,38	25,2	46.	7,75	21,5	83.	8,12	17,8	120.	8,49	14,1
10.	7,39	25,1	47.	7,76	21,4	84.	8,13	17,7	121.	8,50	14
11.	7,40	25	48.	7,77	21,3	85.	8,14	17,6	122.	8,51	13,9
12.	7,41	24,9	49.	7,78	21,2	86.	8,15	17,5	123.	8,52	13,8
13.	7,42	24,8	50.	7,79	21,1	87.	8,16	17,4	124.	8,53	13,7
14.	7,43	24,7	51.	7,80	21	88.	8,17	17,3	125.	8,54	13,6
15.	7,44	24,6	52.	7,81	20,9	89.	8,18	17,2	126.	8,55	13,5
16.	7,45	24,5	53.	7,82	20,8	90.	8,19	17,1	127.	8,56	13,4
17.	7,46	24,4	54.	7,83	20,7	91.	8,20	17	128.	8,57	13,3
18.	7,47	24,3	55.	7,84	20,6	92.	8,21	16,9	129.	8,58	13,2
19.	7,48	24,2	56.	7,85	20,5	93.	8,22	16,8	130.	8,59	13,1
20.	7,49	24,1	57.	7,86	20,4	94.	8,23	16,7	131.	8,60	13
21.	7,50	24	58.	7,87	20,3	95.	8,24	16,6	132.	8,61	12,9
22.	7,51	23,9	59.	7,88	20,2	96.	8,25	16,5	133.	8,62	12,8
23.	7,52	23,8	60.	7,89	20,1	97.	8,26	16,4	134.	8,63	12,7
24.	7,53	23,7	61.	7,90	20	98.	8,27	16,3	135.	8,64	12,6
25.	7,54	23,6	62.	7,91	19,9	99.	8,28	16,2	136.	8,65	12,5
26.	7,55	23,5	63.	7,92	19,8	100.	8,29	16,1	137.	8,66	12,4
27.	7,56	23,4	64.	7,93	19,7	101.	8,30	16	138.	8,67	12,3
28.	7,57	23,3	65.	7,94	19,6	102.	8,31	15,9	139.	8,68	12,2
29.	7,58	23,2	66.	7,95	19,5	103.	8,32	15,8	140.	8,69	12,1
30.	7,59	23,1	67.	7,96	19,4	104.	8,33	15,7	141.	8,70	12
31.	7,60	23	68.	7,97	19,3	105.	8,34	15,6	142.	8,71	11,9
32.	7,61	22,9	69.	7,98	19,2	106.	8,35	15,5	143.	8,72	11,8
33.	7,62	22,8	70.	7,99	19,1	107.	8,36	15,4	144.	8,73	11,7
34.	7,63	22,7	71.	8,00	19,0	108.	8,37	15,3	145.	8,74	11,6
35.	7,64	22,6	72.	8,01	18,9	109.	8,38	15,2	146.	8,75	11,5
36.	7,65	22,5	73.	8,02	18,8	110.	8,39	15,1	147.	8,76	11,4
37.	7,66	22,4	74.	8,03	18,7	111.	8,40	15	148.	8,77	11,3

149.	8,78	11,2	179.	9,08	8,2	209.	9,38	5,2	239.	9,68	2,2
150.	8,79	11,1	180.	9,09	8,1	210.	9,39	5,1	240.	9,69	2,1
151.	8,80	11	181.	9,10	8	211.	9,40	5	241.	9,70	2
152.	8,81	10,9	182.	9,11	7,9	212.	9,41	4,9	242.	9,71	1,9
153.	8,82	10,8	183.	9,12	7,8	213.	9,42	4,8	243.	9,72	1,8
154.	8,83	10,7	184.	9,13	7,7	214.	9,43	4,7	244.	9,73	1,7
155.	8,84	10,6	185.	9,14	7,6	215.	9,44	4,6	245.	9,74	1,6
156.	8,85	10,5	186.	9,15	7,5	216.	9,45	4,5	246.	9,75	1,5
157.	8,86	10,4	187.	9,16	7,4	217.	9,46	4,4	247.	9,76	1,4
158.	8,87	10,3	188.	9,17	7,3	218.	9,47	4,3	248.	9,77	1,3
159.	8,88	10,2	189.	9,18	7,2	219.	9,48	4,2	249.	9,78	1,2
160.	8,89	10,1	190.	9,19	7,1	220.	9,49	4,1	250.	9,79	1,1
161.	8,90	10	191.	9,20	7	221.	9,50	4	251.	9,80	1
162.	8,91	9,9	192.	9,21	6,9	222.	9,51	3,9	252.	9,81	0,9
163.	8,92	9,8	193.	9,22	6,8	223.	9,52	3,8	253.	9,82	0,8
164.	8,93	9,7	194.	9,23	6,7	224.	9,53	3,7	254.	9,83	0,7
165.	8,94	9,6	195.	9,24	6,6	225.	9,54	3,6	255.	9,84	0,6
166.	8,95	9,5	196.	9,25	6,5	226.	9,55	3,5	256.	9,85	0,5
167.	8,96	9,4	197.	9,26	6,4	227.	9,56	3,4	257.	9,86	0,4
168.	8,97	9,3	198.	9,27	6,3	228.	9,57	3,3	258.	9,87	0,3
169.	8,98	9,2	199.	9,28	6,2	229.	9,58	3,2	259.	9,88	0,2
170.	8,99	9,1	200.	9,29	6,1	230.	9,59	3,1	260.	9,89	0,1
171.	9,00	9	201.	9,30	6	231.	9,60	3			
172.	9,01	8,9	202.	9,31	5,9	232.	9,61	2,9			
173.	9,02	8,8	203.	9,32	5,8	233.	9,62	2,8			
174.	9,03	8,7	204.	9,33	5,7	234.	9,63	2,7			
175.	9,04	8,6	205.	9,34	5,6	235.	9,64	2,6			
176.	9,05	8,5	206.	9,35	5,5	236.	9,65	2,5			
177.	9,06	8,4	207.	9,36	5,4	237.	9,66	2,4			
178.	9,07	8,3	208.	9,37	5,3	238.	9,67	2,3			

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha -93 ball

1.	30 m. ga yugurish (31 Ball)										
	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija
1.	4,30	31	40.	4,69	23,2	79.	5,08	15,4	118.	5,47	7,6
2.	4,31	30,8	41.	4,70	23	80.	5,09	15,2	119.	5,48	7,4
3.	4,32	30,6	42.	4,71	22,8	81.	5,10	15	120.	5,49	7,2
4.	4,33	30,4	43.	4,72	22,6	82.	5,11	14,8	121.	5,50	7
5.	4,34	30,2	44.	4,73	22,4	83.	5,12	14,6	122.	5,51	6,8
6.	4,35	30	45.	4,74	22,2	84.	5,13	14,4	123.	5,52	6,6
7.	4,36	29,8	46.	4,75	22	85.	5,14	14,2	124.	5,53	6,4
8.	4,37	29,6	47.	4,76	21,8	86.	5,15	14	125.	5,54	6,2
9.	4,38	29,4	48.	4,77	21,6	87.	5,16	13,8	126.	5,55	6
10.	4,39	29,2	49.	4,78	21,4	88.	5,17	13,6	127.	5,56	5,8
11.	4,40	29	50.	4,79	21,2	89.	5,18	13,4	128.	5,57	5,6
12.	4,41	28,8	51.	4,80	21	90.	5,19	13,2	129.	5,58	5,4
13.	4,42	28,6	52.	4,81	20,8	91.	5,20	13	130.	5,59	5,2
14.	4,43	28,4	53.	4,82	20,6	92.	5,21	12,8	131.	5,60	5
15.	4,44	28,2	54.	4,83	20,4	93.	5,22	12,6	132.	5,61	4,8
16.	4,45	28	55.	4,84	20,2	94.	5,23	12,4	133.	5,62	4,6
17.	4,46	27,8	56.	4,85	20	95.	5,24	12,2	134.	5,63	4,4
18.	4,47	27,6	57.	4,86	19,8	96.	5,25	12	135.	5,64	4,2
19.	4,48	27,4	58.	4,87	19,6	97.	5,26	11,8	136.	5,65	4
20.	4,49	27,2	59.	4,88	19,4	98.	5,27	11,6	137.	5,66	3,8
21.	4,50	27	60.	4,89	19,2	99.	5,28	11,4	138.	5,67	3,6
22.	4,51	26,8	61.	4,90	19	100.	5,29	11,2	139.	5,68	3,4
23.	4,52	26,6	62.	4,91	18,8	101.	5,30	11	140.	5,69	3,2
24.	4,53	26,4	63.	4,92	18,6	102.	5,31	10,8	141.	5,70	3
25.	4,54	26,2	64.	4,93	18,4	103.	5,32	10,6	142.	5,71	2,8
26.	4,55	26	65.	4,94	18,2	104.	5,33	10,4	143.	5,72	2,6
27.	4,56	25,8	66.	4,95	18	105.	5,34	10,2	144.	5,73	2,4
28.	4,57	25,6	67.	4,96	17,8	106.	5,35	10	145.	5,74	2,2
29.	4,58	25,4	68.	4,97	17,6	107.	5,36	9,8	146.	5,75	2
30.	4,59	25,2	69.	4,98	17,4	108.	5,37	9,6	147.	5,76	1,8
31.	4,60	25	70.	4,99	17,2	109.	5,38	9,4	148.	5,77	1,6
32.	4,61	24,8	71.	5,00	17	110.	5,39	9,2	149.	5,78	1,4
33.	4,62	24,6	72.	5,01	16,8	111.	5,40	9	150.	5,79	1,2
34.	4,63	24,4	73.	5,02	16,6	112.	5,41	8,8	151.	5,80	1
35.	4,64	24,2	74.	5,03	16,4	113.	5,42	8,6	152.	5,81	0,8
36.	4,65	24	75.	5,04	16,2	114.	5,43	8,4	153.	5,82	0,6
37.	4,66	23,8	76.	5,05	16	115.	5,44	8,2	154.	5,83	0,4
38.	4,67	23,6	77.	5,06	15,8	116.	5,45	8	155.	5,84	0,2
39.	4,68	23,4	78.	5,07	15,6	117.	5,46	7,8	156.	5,85	0

2. 500 m. ga yugurish (31 Ball)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,20,00	31	42.	1,24,10	22,8
2.	1,20,10	30,8	43.	1,24,20	22,6
3.	1,20,20	30,6	44.	1,24,30	22,4
4.	1,20,30	30,4	45.	1,24,40	22,2
5.	1,20,40	30,2	46.	1,24,50	22
6.	1,20,50	30	47.	1,24,60	21,8
7.	1,20,60	29,8	48.	1,24,70	21,6
8.	1,20,70	29,6	49.	1,24,80	21,4
9.	1,20,80	29,4	50.	1,24,90	21,2
10.	1,20,90	29,2	51.	1,25,00	21
11.	1,21,00	29	52.	1,25,10	20,8
12.	1,21,10	28,8	53.	1,25,20	20,6
13.	1,21,20	28,6	54.	1,25,30	20,4
14.	1,21,30	28,4	55.	1,25,40	20,2
15.	1,21,40	28,2	56.	1,25,50	20
16.	1,21,50	28	57.	1,25,60	19,8
17.	1,21,60	27,8	58.	1,25,70	19,6
18.	1,21,70	27,6	59.	1,25,80	19,4
19.	1,21,80	27,4	60.	1,25,90	19,2
20.	1,21,90	27,2	61.	1,26,00	19
21.	1,22,00	27	62.	1,26,10	18,8
22.	1,22,10	26,8	63.	1,26,20	18,6
23.	1,22,20	26,6	64.	1,26,30	18,4
24.	1,22,30	26,4	65.	1,26,40	18,2
25.	1,22,40	26,2	66.	1,26,50	18
26.	1,22,50	26	67.	1,26,60	17,8
27.	1,22,60	25,8	68.	1,26,70	17,6
28.	1,22,70	25,6	69.	1,26,80	17,4
29.	1,22,80	25,4	70.	1,26,90	17,2
30.	1,22,90	25,2	71.	1,27,00	17
31.	1,23,00	25	72.	1,27,10	16,8
32.	1,23,10	24,8	73.	1,27,20	16,6
33.	1,23,20	24,6	74.	1,27,30	16,4
34.	1,23,30	24,4	75.	1,27,40	16,2
35.	1,23,40	24,2	76.	1,27,50	16
36.	1,23,50	24	77.	1,27,60	15,8
37.	1,23,60	23,8	78.	1,27,70	15,6
38.	1,23,70	23,6	79.	1,27,80	15,4
39.	1,23,80	23,4	80.	1,27,90	15,2
40.	1,23,90	23,2	81.	1,28,00	15
41.	1,24,00	23	82.	1,28,10	14,8

83.	1,28,20	14,6	120.	1,31,90	7,2
84.	1,28,30	14,4	121.	1,32,00	7
85.	1,28,40	14,2	122.	1,32,10	6,8
86.	1,28,50	14	123.	1,32,20	6,6
87.	1,28,60	13,8	124.	1,32,30	6,4
88.	1,28,70	13,6	125.	1,32,40	6,2
89.	1,28,80	13,4	126.	1,32,50	6
90.	1,28,90	13,2	127.	1,32,60	5,8
91.	1,29,00	13	128.	1,32,70	5,6
92.	1,29,10	12,8	129.	1,32,80	5,4
93.	1,29,20	12,6	130.	1,32,90	5,2
94.	1,29,30	12,4	131.	1,33,00	5
95.	1,29,40	12,2	132.	1,33,10	4,8
96.	1,29,50	12	133.	1,33,20	4,6
97.	1,29,60	11,8	134.	1,33,30	4,4
98.	1,29,70	11,6	135.	1,33,40	4,2
99.	1,29,80	11,4	136.	1,33,50	4
100.	1,29,90	11,2	137.	1,33,60	3,8
101.	1,30,00	11	138.	1,33,70	3,6
102.	1,30,10	10,8	139.	1,33,80	3,4
103.	1,30,20	10,6	140.	1,33,90	3,2
104.	1,30,30	10,4	141.	1,34,00	3
105.	1,30,40	10,2	142.	1,34,10	2,8
106.	1,30,50	10	143.	1,34,20	2,6
107.	1,30,60	9,8	144.	1,34,30	2,4
108.	1,30,70	9,6	145.	1,34,40	2,2
109.	1,30,80	9,4	146.	1,34,50	2
110.	1,30,90	9,2	147.	1,34,60	1,8
111.	1,31,00	9	148.	1,34,70	1,6
112.	1,31,10	8,8	149.	1,34,80	1,4
113.	1,31,20	8,6	150.	1,34,90	1,2
114.	1,31,30	8,4	151.	1,35,00	1
115.	1,31,40	8,2	152.	1,35,10	0,8
116.	1,31,50	8	153.	1,35,20	0,6
117.	1,31,60	7,8	154.	1,35,30	0,4
118.	1,31,70	7,6	155.	1,35,40	0,2
119.	1,31,80	7,4	156.	1,35,50	0

3. Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (31 Ball)								
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	250	31	22.	229	20,5	43.	208	10
2.	249	30,5	23.	228	20	44.	207	9,5
3.	248	30	24.	227	19,5	45.	206	9
4.	247	29,5	25.	226	19	46.	205	8,5
5.	246	29	26.	225	18,5	47.	204	8
6.	245	28,5	27.	224	18	48.	203	7,5
7.	244	28	28.	223	17,5	49.	202	7
8.	243	27,5	29.	222	17	50.	201	6,5
9.	242	27	30.	221	16,5	51.	200	6
10.	241	26,5	31.	220	16	52.	199	5,5
11.	240	26	32.	219	15,5	53.	198	5
12.	239	25,5	33.	218	15	54.	197	4,5
13.	238	25	34.	217	14,5	55.	196	4
14.	237	24,5	35.	216	14	56.	195	3,5
15.	236	24	36.	215	13,5	57.	194	3
16.	235	23,5	37.	214	13	58.	193	2,5
17.	234	23	38.	213	12,5	59.	192	2
18.	233	22,5	39.	212	12	60.	191	1,5
19.	232	22	40.	211	11,5	61.	190	1
20.	231	21,5	41.	210	11	62.	189	0,5
21.	230	21	42.	209	10,5	63.	188	0

**“Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri**



SH.U. Abidov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(QIZ BOLALAR 35 yoshgach)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 96 ball

№	Test me'yorlarinining mazmuni																							
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 5 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" data-bbox="274 667 1482 972"> <thead> <tr> <th data-bbox="274 667 876 714">Natija</th> <th data-bbox="876 667 1482 714">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="274 714 876 757">5 marta</td> <td data-bbox="876 714 1482 757">40 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 757 876 799">4 marta</td> <td data-bbox="876 757 1482 799">32 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 799 876 842">3 marta</td> <td data-bbox="876 799 1482 842">24 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 842 876 884">2 marta</td> <td data-bbox="876 842 1482 884">16 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 884 876 927">1 marta</td> <td data-bbox="876 884 1482 927">8 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 927 876 972">0 marta</td> <td data-bbox="876 927 1482 972">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>		Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																							
5 marta	40 ball																							
4 marta	32 ball																							
3 marta	24 ball																							
2 marta	16 ball																							
1 marta	8 ball																							
0 marta	0 ball																							
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (30m, 25m, 20m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" data-bbox="274 1149 1482 1637"> <thead> <tr> <th data-bbox="274 1149 876 1196">Natija</th> <th data-bbox="876 1149 1482 1196">Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="274 1196 876 1238">30 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="876 1196 1482 1238">30 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1238 876 1281">30 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="876 1238 1482 1281">18 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1281 876 1323">30 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="876 1281 1482 1323">12 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1323 876 1366">25 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="876 1323 1482 1366">24 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1366 876 1408">25 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="876 1366 1482 1408">15 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1408 876 1451">25 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="876 1408 1482 1451">9 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1451 876 1494">20 m dan 3 marta</td> <td data-bbox="876 1451 1482 1494">18 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1494 876 1536">20 m dan 2 marta</td> <td data-bbox="876 1494 1482 1536">12 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1536 876 1579">20 m dan 1 marta</td> <td data-bbox="876 1536 1482 1579">3 ball</td> </tr> <tr> <td data-bbox="274 1579 876 1637">20 m dan 0 marta</td> <td data-bbox="876 1579 1482 1637">0 ball</td> </tr> </tbody> </table>		Natija	Ball	30 m dan 3 marta	30 ball	30 m dan 2 marta	18 ball	30 m dan 1 marta	12 ball	25 m dan 3 marta	24 ball	25 m dan 2 marta	15 ball	25 m dan 1 marta	9 ball	20 m dan 3 marta	18 ball	20 m dan 2 marta	12 ball	20 m dan 1 marta	3 ball	20 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																							
30 m dan 3 marta	30 ball																							
30 m dan 2 marta	18 ball																							
30 m dan 1 marta	12 ball																							
25 m dan 3 marta	24 ball																							
25 m dan 2 marta	15 ball																							
25 m dan 1 marta	9 ball																							
20 m dan 3 marta	18 ball																							
20 m dan 2 marta	12 ball																							
20 m dan 1 marta	3 ball																							
20 m dan 0 marta	0 ball																							
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (26 Ball). Jarima maydoni chizig’idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to’pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o’rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o’tishi shart. Ustunlarni aldab o’tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To’p albatta darvoza chizig’ini kesib o’tishi shart. Vaqt to’pni olib yurishi bilan boshlab, to’p darvoza chizig’ini kesib o’tishi bilan to’xtatiladi. Agar to’p darvozaga tushmasa, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																							

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

149.	9,48	11,2	179.	9,78	8,2	209.	10,08	5,2	239.	10,38	2,2
150.	9,49	11,1	180.	9,79	8,1	210.	10,09	5,1	240.	10,39	2,1
151.	9,50	11	181.	9,80	8	211.	10,10	5	241.	10,40	2
152.	9,51	10,9	182.	9,81	7,9	212.	10,11	4,9	242.	10,41	1,9
153.	9,52	10,8	183.	9,82	7,8	213.	10,12	4,8	243.	10,42	1,8
154.	9,53	10,7	184.	9,83	7,7	214.	10,13	4,7	244.	10,43	1,7
155.	9,54	10,6	185.	9,84	7,6	215.	10,14	4,6	245.	10,44	1,6
156.	9,55	10,5	186.	9,85	7,5	216.	10,15	4,5	246.	10,45	1,5
157.	9,56	10,4	187.	9,86	7,4	217.	10,16	4,4	247.	10,46	1,4
158.	9,57	10,3	188.	9,87	7,3	218.	10,17	4,3	248.	10,47	1,3
159.	9,58	10,2	189.	9,88	7,2	219.	10,18	4,2	249.	10,48	1,2
160.	9,59	10,1	190.	9,89	7,1	220.	10,19	4,1	250.	10,49	1,1
161.	9,60	10	191.	9,90	7	221.	10,20	4	251.	10,50	1
162.	9,61	9,9	192.	9,91	6,9	222.	10,21	3,9	252.	10,51	0,9
163.	9,62	9,8	193.	9,92	6,8	223.	10,22	3,8	253.	10,52	0,8
164.	9,63	9,7	194.	9,93	6,7	224.	10,23	3,7	254.	10,53	0,7
165.	9,64	9,6	195.	9,94	6,6	225.	10,24	3,6	255.	10,54	0,6
166.	9,65	9,5	196.	9,95	6,5	226.	10,25	3,5	256.	10,55	0,5
167.	9,66	9,4	197.	9,96	6,4	227.	10,26	3,4	257.	10,56	0,4
168.	9,67	9,3	198.	9,97	6,3	228.	10,27	3,3	258.	10,57	0,3
169.	9,68	9,2	199.	9,98	6,2	229.	10,28	3,2	259.	10,58	0,2
170.	9,69	9,1	200.	9,99	6,1	230.	10,29	3,1	260.	10,59	0,1
171.	9,70	9	201.	10,00	6	231.	10,30	3			
172.	9,71	8,9	202.	10,01	5,9	232.	10,31	2,9			
173.	9,72	8,8	203.	10,02	5,8	233.	10,32	2,8			
174.	9,73	8,7	204.	10,03	5,7	234.	10,33	2,7			
175.	9,74	8,6	205.	10,04	5,6	235.	10,34	2,6			
176.	9,75	8,5	206.	10,05	5,5	236.	10,35	2,5			
177.	9,76	8,4	207.	10,06	5,4	237.	10,36	2,4			
178.	9,77	8,3	208.	10,07	5,3	238.	10,37	2,3			

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha -93 ball

1.	30 m. ga yugurish (31 Ball)										
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	5,00	31	40.	5,39	23,2	79.	5,78	15,4	118.	6,17	7,6
2.	5,01	30,8	41.	5,40	23	80.	5,79	15,2	119.	6,18	7,4
3.	5,02	30,6	42.	5,41	22,8	81.	5,80	15	120.	6,19	7,2
4.	5,03	30,4	43.	5,42	22,6	82.	5,81	14,8	121.	6,20	7
5.	5,04	30,2	44.	5,43	22,4	83.	5,82	14,6	122.	6,21	6,8
6.	5,05	30	45.	5,44	22,2	84.	5,83	14,4	123.	6,22	6,6
7.	5,06	29,8	46.	5,45	22	85.	5,84	14,2	124.	6,23	6,4
8.	5,07	29,6	47.	5,46	21,8	86.	5,85	14	125.	6,24	6,2
9.	5,08	29,4	48.	5,47	21,6	87.	5,86	13,8	126.	6,25	6
10.	5,09	29,2	49.	5,48	21,4	88.	5,87	13,6	127.	6,26	5,8
11.	5,10	29	50.	5,49	21,2	89.	5,88	13,4	128.	6,27	5,6
12.	5,11	28,8	51.	5,50	21	90.	5,89	13,2	129.	6,28	5,4
13.	5,12	28,6	52.	5,51	20,8	91.	5,90	13	130.	6,29	5,2
14.	5,13	28,4	53.	5,52	20,6	92.	5,91	12,8	131.	6,30	5
15.	5,14	28,2	54.	5,53	20,4	93.	5,92	12,6	132.	6,31	4,8
16.	5,15	28	55.	5,54	20,2	94.	5,93	12,4	133.	6,32	4,6
17.	5,16	27,8	56.	5,55	20	95.	5,94	12,2	134.	6,33	4,4
18.	5,17	27,6	57.	5,56	19,8	96.	5,95	12	135.	6,34	4,2
19.	5,18	27,4	58.	5,57	19,6	97.	5,96	11,8	136.	6,35	4
20.	5,19	27,2	59.	5,58	19,4	98.	5,97	11,6	137.	6,36	3,8
21.	5,20	27	60.	5,59	19,2	99.	5,98	11,4	138.	6,37	3,6
22.	5,21	26,8	61.	5,60	19	100.	5,99	11,2	139.	6,38	3,4
23.	5,22	26,6	62.	5,61	18,8	101.	6,00	11	140.	6,39	3,2
24.	5,23	26,4	63.	5,62	18,6	102.	6,01	10,8	141.	6,40	3
25.	5,24	26,2	64.	5,63	18,4	103.	6,02	10,6	142.	6,41	2,8
26.	5,25	26	65.	5,64	18,2	104.	6,03	10,4	143.	6,42	2,6
27.	5,26	25,8	66.	5,65	18	105.	6,04	10,2	144.	6,43	2,4
28.	5,27	25,6	67.	5,66	17,8	106.	6,05	10	145.	6,44	2,2
29.	5,28	25,4	68.	5,67	17,6	107.	6,06	9,8	146.	6,45	2
30.	5,29	25,2	69.	5,68	17,4	108.	6,07	9,6	147.	6,46	1,8
31.	5,30	25	70.	5,69	17,2	109.	6,08	9,4	148.	6,47	1,6
32.	5,31	24,8	71.	5,70	17	110.	6,09	9,2	149.	6,48	1,4
33.	5,32	24,6	72.	5,71	16,8	111.	6,10	9	150.	6,49	1,2
34.	5,33	24,4	73.	5,72	16,6	112.	6,11	8,8	151.	6,50	1
35.	5,34	24,2	74.	5,73	16,4	113.	6,12	8,6	152.	6,51	0,8
36.	5,35	24	75.	5,74	16,2	114.	6,13	8,4	153.	6,52	0,6
37.	5,36	23,8	76.	5,75	16	115.	6,14	8,2	154.	6,53	0,4
38.	5,37	23,6	77.	5,76	15,8	116.	6,15	8	155.	6,54	0,2
39.	5,38	23,4	78.	5,77	15,6	117.	6,16	7,8	156.	6,55	0

2. 500 m. ga yugurish (31 Ball)					
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,40,00	31	42.	1,44,10	22,8
2.	1,40,10	30,8	43.	1,44,20	22,6
3.	1,40,20	30,6	44.	1,44,30	22,4
4.	1,40,30	30,4	45.	1,44,40	22,2
5.	1,40,40	30,2	46.	1,44,50	22
6.	1,40,50	30	47.	1,44,60	21,8
7.	1,40,60	29,8	48.	1,44,70	21,6
8.	1,40,70	29,6	49.	1,44,80	21,4
9.	1,40,80	29,4	50.	1,44,90	21,2
10.	1,40,90	29,2	51.	1,45,00	21
11.	1,41,00	29	52.	1,45,10	20,8
12.	1,41,10	28,8	53.	1,45,20	20,6
13.	1,41,20	28,6	54.	1,45,30	20,4
14.	1,41,30	28,4	55.	1,45,40	20,2
15.	1,41,40	28,2	56.	1,45,50	20
16.	1,41,50	28	57.	1,45,60	19,8
17.	1,41,60	27,8	58.	1,45,70	19,6
18.	1,41,70	27,6	59.	1,45,80	19,4
19.	1,41,80	27,4	60.	1,45,90	19,2
20.	1,41,90	27,2	61.	1,46,00	19
21.	1,42,00	27	62.	1,46,10	18,8
22.	1,42,10	26,8	63.	1,46,20	18,6
23.	1,42,20	26,6	64.	1,46,30	18,4
24.	1,42,30	26,4	65.	1,46,40	18,2
25.	1,42,40	26,2	66.	1,46,50	18
26.	1,42,50	26	67.	1,46,60	17,8
27.	1,42,60	25,8	68.	1,46,70	17,6
28.	1,42,70	25,6	69.	1,46,80	17,4
29.	1,42,80	25,4	70.	1,46,90	17,2
30.	1,42,90	25,2	71.	1,47,00	17
31.	1,43,00	25	72.	1,47,10	16,8
32.	1,43,10	24,8	73.	1,47,20	16,6
33.	1,43,20	24,6	74.	1,47,30	16,4
34.	1,43,30	24,4	75.	1,47,40	16,2
35.	1,43,40	24,2	76.	1,47,50	16
36.	1,43,50	24	77.	1,47,60	15,8
37.	1,43,60	23,8	78.	1,47,70	15,6
38.	1,43,70	23,6	79.	1,47,80	15,4
39.	1,43,80	23,4	80.	1,47,90	15,2
40.	1,43,90	23,2	81.	1,48,00	15
41.	1,44,00	23	82.	1,48,10	14,8

83.	1,48,20	14,6	120.	1,51,90	7,2
84.	1,48,30	14,4	121.	1,52,00	7
85.	1,48,40	14,2	122.	1,52,10	6,8
86.	1,48,50	14	123.	1,52,20	6,6
87.	1,48,60	13,8	124.	1,52,30	6,4
88.	1,48,70	13,6	125.	1,52,40	6,2
89.	1,48,80	13,4	126.	1,52,50	6
90.	1,48,90	13,2	127.	1,52,60	5,8
91.	1,49,00	13	128.	1,52,70	5,6
92.	1,49,10	12,8	129.	1,52,80	5,4
93.	1,49,20	12,6	130.	1,52,90	5,2
94.	1,49,30	12,4	131.	1,53,00	5
95.	1,49,40	12,2	132.	1,53,10	4,8
96.	1,49,50	12	133.	1,53,20	4,6
97.	1,49,60	11,8	134.	1,53,30	4,4
98.	1,49,70	11,6	135.	1,53,40	4,2
99.	1,49,80	11,4	136.	1,53,50	4
100.	1,49,90	11,2	137.	1,53,60	3,8
101.	1,50,00	11	138.	1,53,70	3,6
102.	1,50,10	10,8	139.	1,53,80	3,4
103.	1,50,20	10,6	140.	1,53,90	3,2
104.	1,50,30	10,4	141.	1,54,00	3
105.	1,50,40	10,2	142.	1,54,10	2,8
106.	1,50,50	10	143.	1,54,20	2,6
107.	1,50,60	9,8	144.	1,54,30	2,4
108.	1,50,70	9,6	145.	1,54,40	2,2
109.	1,50,80	9,4	146.	1,54,50	2
110.	1,50,90	9,2	147.	1,54,60	1,8
111.	1,51,00	9	148.	1,54,70	1,6
112.	1,51,10	8,8	149.	1,54,80	1,4
113.	1,51,20	8,6	150.	1,54,90	1,2
114.	1,51,30	8,4	151.	1,55,00	1
115.	1,51,40	8,2	152.	1,55,10	0,8
116.	1,51,50	8	153.	1,55,20	0,6
117.	1,51,60	7,8	154.	1,55,30	0,4
118.	1,51,70	7,6	155.	1,55,40	0,2
119.	1,51,80	7,4	156.	1,55,50	0

3. Ikki oyoqda deysinib joydan uzunlikka sakrash (31 Ball)								
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	220	31	22.	199	20,5	43.	178	10
2.	219	30,5	23.	198	20	44.	177	9,5
3.	218	30	24.	197	19,5	45.	176	9
4.	217	29,5	25.	196	19	46.	175	8,5
5.	216	29	26.	195	18,5	47.	174	8
6.	215	28,5	27.	194	18	48.	173	7,5
7.	214	28	28.	193	17,5	49.	172	7
8.	213	27,5	29.	192	17	50.	171	6,5
9.	212	27	30.	191	16,5	51.	170	6
10.	211	26,5	31.	190	16	52.	169	5,5
11.	210	26	32.	189	15,5	53.	168	5
12.	209	25,5	33.	188	15	54.	167	4,5
13.	208	25	34.	187	14,5	55.	166	4
14.	207	24,5	35.	186	14	56.	165	3,5
15.	206	24	36.	185	13,5	57.	164	3
16.	205	23,5	37.	184	13	58.	163	2,5
17.	204	23	38.	183	12,5	59.	162	2
18.	203	22,5	39.	182	12	60.	161	1,5
19.	202	22	40.	181	11,5	61.	160	1
20.	201	21,5	41.	180	11	62.	159	0,5
21.	200	21	42.	179	10,5	63.	158	0

“Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri



SH.U. Abidov

**“FUTBOL” BO’YICHA KIRISH IMTIXONLARINING ME’YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi)
(QIZ BOLALAR 35 yoshdan keyin)**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha- 96 ball

№	Test me'yorlarining mazmuni																						
1	<p>Darvozaga zarba berish (40 Ball). Vertikal bo’yicha ikkiga bo’lingan darvozaning ko’rsatilgan tomoniga 16,5 m masofadan harakatsiz turgan to’pga 5 marotaba zarba beriladi. To’p darvoza chizig’ini havoda kesib o’tishi va darvozadan kamida 5 m uzoq masofaga borib tushishi kerak.</p> <table border="1" data-bbox="280 667 1489 976"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 marta</td> <td>40 ball</td> </tr> <tr> <td>4 marta</td> <td>32 ball</td> </tr> <tr> <td>3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>2 marta</td> <td>16 ball</td> </tr> <tr> <td>1 marta</td> <td>8 ball</td> </tr> <tr> <td>0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	5 marta	40 ball	4 marta	32 ball	3 marta	24 ball	2 marta	16 ball	1 marta	8 ball	0 marta	0 ball								
Natija	Ball																						
5 marta	40 ball																						
4 marta	32 ball																						
3 marta	24 ball																						
2 marta	16 ball																						
1 marta	8 ball																						
0 marta	0 ball																						
2	<p>To’pni uzoq masofaga aniq uzatish (30 Ball). Uzoq masofaga aniq 5x5 kvadratdagi maydonga harakatsiz turgan to’pni 3 martadan tepiladi. Turli masofadan (30m, 25m, 20m) aniq kvadratga tushgan to’plar baholanadi (kvadratlar shaxmat shaklida joylashtiriladi).</p> <table border="1" data-bbox="280 1149 1489 1637"> <thead> <tr> <th>Natija</th> <th>Ball</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 m dan 3 marta</td> <td>30 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 2 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>30 m dan 1 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 3 marta</td> <td>24 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 2 marta</td> <td>15 ball</td> </tr> <tr> <td>25 m dan 1 marta</td> <td>9 ball</td> </tr> <tr> <td>20 m dan 3 marta</td> <td>18 ball</td> </tr> <tr> <td>20 m dan 2 marta</td> <td>12 ball</td> </tr> <tr> <td>20 m dan 1 marta</td> <td>3 ball</td> </tr> <tr> <td>20 m dan 0 marta</td> <td>0 ball</td> </tr> </tbody> </table>	Natija	Ball	30 m dan 3 marta	30 ball	30 m dan 2 marta	18 ball	30 m dan 1 marta	12 ball	25 m dan 3 marta	24 ball	25 m dan 2 marta	15 ball	25 m dan 1 marta	9 ball	20 m dan 3 marta	18 ball	20 m dan 2 marta	12 ball	20 m dan 1 marta	3 ball	20 m dan 0 marta	0 ball
Natija	Ball																						
30 m dan 3 marta	30 ball																						
30 m dan 2 marta	18 ball																						
30 m dan 1 marta	12 ball																						
25 m dan 3 marta	24 ball																						
25 m dan 2 marta	15 ball																						
25 m dan 1 marta	9 ball																						
20 m dan 3 marta	18 ball																						
20 m dan 2 marta	12 ball																						
20 m dan 1 marta	3 ball																						
20 m dan 0 marta	0 ball																						
3	<p>To’pni olib yurib darvozaga zarba berish (26 Ball). Jarima maydoni chizig’idan 30 m uzoqlikdagi belgidan boshlab to’pni olib yuriladi, hamda bir-biridan 3 m masofada o’rnatilgan 4 ta ustunni harakatlanib aldab o’tishi shart. Ustunlarni aldab o’tgach, jarima maydoni tashqarisidan darvozaga zarba beriladi. To’p albatta darvoza chizig’ini kesib o’tishi shart. Vaqt to’pni olib yurishi bilan boshlab, to’p darvoza chizig’ini kesib o’tishi bilan to’xtatiladi. Agar to’p darvozaga tushmasa, imtixon topshiruvchi baholanmaydi. Imtixon topshiruvchiga ikkita imkoniyat beriladi. Bu testni bajarishda sarflanadigan vaqt va to’pni darvozaga aniq tushurish baholanadi.</p>																						

№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	8,30	26	38.	8,67	22,3	75.	9,04	18,6	112.	9,41	14,9
2.	8,31	25,9	39.	8,68	22,2	76.	9,05	18,5	113.	9,42	14,8
3.	8,32	25,8	40.	8,69	22,1	77.	9,06	18,4	114.	9,43	14,7
4.	8,33	25,7	41.	8,70	22	78.	9,07	18,3	115.	9,44	14,6
5.	8,34	25,6	42.	8,71	21,9	79.	9,08	18,2	116.	9,45	14,5
6.	8,35	25,5	43.	8,72	21,8	80.	9,09	18,1	117.	9,46	14,4
7.	8,36	25,4	44.	8,73	21,7	81.	9,10	18	118.	9,47	14,3
8.	8,37	25,3	45.	8,74	21,6	82.	9,11	17,9	119.	9,48	14,2
9.	8,38	25,2	46.	8,75	21,5	83.	9,12	17,8	120.	9,49	14,1
10.	8,39	25,1	47.	8,76	21,4	84.	9,13	17,7	121.	9,50	14
11.	8,40	25	48.	8,77	21,3	85.	9,14	17,6	122.	9,51	13,9
12.	8,41	24,9	49.	8,78	21,2	86.	9,15	17,5	123.	9,52	13,8
13.	8,42	24,8	50.	8,79	21,1	87.	9,16	17,4	124.	9,53	13,7
14.	8,43	24,7	51.	8,80	21	88.	9,17	17,3	125.	9,54	13,6
15.	8,44	24,6	52.	8,81	20,9	89.	9,18	17,2	126.	9,55	13,5
16.	8,45	24,5	53.	8,82	20,8	90.	9,19	17,1	127.	9,56	13,4
17.	8,46	24,4	54.	8,83	20,7	91.	9,20	17	128.	9,57	13,3
18.	8,47	24,3	55.	8,84	20,6	92.	9,21	16,9	129.	9,58	13,2
19.	8,48	24,2	56.	8,85	20,5	93.	9,22	16,8	130.	9,59	13,1
20.	8,49	24,1	57.	8,86	20,4	94.	9,23	16,7	131.	9,60	13
21.	8,50	24	58.	8,87	20,3	95.	9,24	16,6	132.	9,61	12,9
22.	8,51	23,9	59.	8,88	20,2	96.	9,25	16,5	133.	9,62	12,8
23.	8,52	23,8	60.	8,89	20,1	97.	9,26	16,4	134.	9,63	12,7
24.	8,53	23,7	61.	8,90	20	98.	9,27	16,3	135.	9,64	12,6
25.	8,54	23,6	62.	8,91	19,9	99.	9,28	16,2	136.	9,65	12,5
26.	8,55	23,5	63.	8,92	19,8	100.	9,29	16,1	137.	9,66	12,4
27.	8,56	23,4	64.	8,93	19,7	101.	9,30	16	138.	9,67	12,3
28.	8,57	23,3	65.	8,94	19,6	102.	9,31	15,9	139.	9,68	12,2
29.	8,58	23,2	66.	8,95	19,5	103.	9,32	15,8	140.	9,69	12,1
30.	8,59	23,1	67.	8,96	19,4	104.	9,33	15,7	141.	9,70	12
31.	8,60	23	68.	8,97	19,3	105.	9,34	15,6	142.	9,71	11,9
32.	8,61	22,9	69.	8,98	19,2	106.	9,35	15,5	143.	9,72	11,8
33.	8,62	22,8	70.	8,99	19,1	107.	9,36	15,4	144.	9,73	11,7
34.	8,63	22,7	71.	9,00	19,0	108.	9,37	15,3	145.	9,74	11,6
35.	8,64	22,6	72.	9,01	18,9	109.	9,38	15,2	146.	9,75	11,5
36.	8,65	22,5	73.	9,02	18,8	110.	9,39	15,1	147.	9,76	11,4
37.	8,66	22,4	74.	9,03	18,7	111.	9,40	15	148.	9,77	11,3

149.	9,78	11,2	179.	10,08	8,2	209.	10,38	5,2	239.	10,68	2,2
150.	9,79	11,1	180.	10,09	8,1	210.	10,39	5,1	240.	10,69	2,1
151.	9,80	11	181.	10,10	8	211.	10,40	5	241.	10,70	2
152.	9,81	10,9	182.	10,11	7,9	212.	10,41	4,9	242.	10,71	1,9
153.	9,82	10,8	183.	10,12	7,8	213.	10,42	4,8	243.	10,72	1,8
154.	9,83	10,7	184.	10,13	7,7	214.	10,43	4,7	244.	10,73	1,7
155.	9,84	10,6	185.	10,14	7,6	215.	10,44	4,6	245.	10,74	1,6
156.	9,85	10,5	186.	10,15	7,5	216.	10,45	4,5	246.	10,75	1,5
157.	9,86	10,4	187.	10,16	7,4	217.	10,46	4,4	247.	10,76	1,4
158.	9,87	10,3	188.	10,17	7,3	218.	10,47	4,3	248.	10,77	1,3
159.	9,88	10,2	189.	10,18	7,2	219.	10,48	4,2	249.	10,78	1,2
160.	9,89	10,1	190.	10,19	7,1	220.	10,49	4,1	250.	10,79	1,1
161.	9,90	10	191.	10,20	7	221.	10,50	4	251.	10,80	1
162.	9,91	9,9	192.	10,21	6,9	222.	10,51	3,9	252.	10,81	0,9
163.	9,92	9,8	193.	10,22	6,8	223.	10,52	3,8	253.	10,82	0,8
164.	9,93	9,7	194.	10,23	6,7	224.	10,53	3,7	254.	10,83	0,7
165.	9,94	9,6	195.	10,24	6,6	225.	10,54	3,6	255.	10,84	0,6
166.	9,95	9,5	196.	10,25	6,5	226.	10,55	3,5	256.	10,85	0,5
167.	9,96	9,4	197.	10,26	6,4	227.	10,56	3,4	257.	10,86	0,4
168.	9,97	9,3	198.	10,27	6,3	228.	10,57	3,3	258.	10,87	0,3
169.	9,98	9,2	199.	10,28	6,2	229.	10,58	3,2	259.	10,88	0,2
170.	9,99	9,1	200.	10,29	6,1	230.	10,59	3,1	260.	10,89	0,1
171.	10,00	9	201.	10,30	6	231.	10,60	3			
172.	10,01	8,9	202.	10,31	5,9	232.	10,61	2,9			
173.	10,02	8,8	203.	10,32	5,8	233.	10,62	2,8			
174.	10,03	8,7	204.	10,33	5,7	234.	10,63	2,7			
175.	10,04	8,6	205.	10,34	5,6	235.	10,64	2,6			
176.	10,05	8,5	206.	10,35	5,5	236.	10,65	2,5			
177.	10,06	8,4	207.	10,36	5,4	237.	10,66	2,4			
178.	10,07	8,3	208.	10,37	5,3	238.	10,67	2,3			

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha -93 ball

1.	30 m. ga yugurish (31 Ball)										
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	5,30	31	40.	5,69	23,2	79.	6,08	15,4	118.	6,47	7,6
2.	5,31	30,8	41.	5,70	23	80.	6,09	15,2	119.	6,48	7,4
3.	5,32	30,6	42.	5,71	22,8	81.	6,10	15	120.	6,49	7,2
4.	5,33	30,4	43.	5,72	22,6	82.	6,11	14,8	121.	6,50	7
5.	5,34	30,2	44.	5,73	22,4	83.	6,12	14,6	122.	6,51	6,8
6.	5,35	30	45.	5,74	22,2	84.	6,13	14,4	123.	6,52	6,6
7.	5,36	29,8	46.	5,75	22	85.	6,14	14,2	124.	6,53	6,4
8.	5,37	29,6	47.	5,76	21,8	86.	6,15	14	125.	6,54	6,2
9.	5,38	29,4	48.	5,77	21,6	87.	6,16	13,8	126.	6,55	6
10.	5,39	29,2	49.	5,78	21,4	88.	6,17	13,6	127.	6,56	5,8
11.	5,40	29	50.	5,79	21,2	89.	6,18	13,4	128.	6,57	5,6
12.	5,41	28,8	51.	5,80	21	90.	6,19	13,2	129.	6,58	5,4
13.	5,42	28,6	52.	5,81	20,8	91.	6,20	13	130.	6,59	5,2
14.	5,43	28,4	53.	5,82	20,6	92.	6,21	12,8	131.	6,60	5
15.	5,44	28,2	54.	5,83	20,4	93.	6,22	12,6	132.	6,61	4,8
16.	5,45	28	55.	5,84	20,2	94.	6,23	12,4	133.	6,62	4,6
17.	5,46	27,8	56.	5,85	20	95.	6,24	12,2	134.	6,63	4,4
18.	5,47	27,6	57.	5,86	19,8	96.	6,25	12	135.	6,64	4,2
19.	5,48	27,4	58.	5,87	19,6	97.	6,26	11,8	136.	6,65	4
20.	5,49	27,2	59.	5,88	19,4	98.	6,27	11,6	137.	6,66	3,8
21.	5,50	27	60.	5,89	19,2	99.	6,28	11,4	138.	6,67	3,6
22.	5,51	26,8	61.	5,90	19	100.	6,29	11,2	139.	6,68	3,4
23.	5,52	26,6	62.	5,91	18,8	101.	6,30	11	140.	6,69	3,2
24.	5,53	26,4	63.	5,92	18,6	102.	6,31	10,8	141.	6,70	3
25.	5,54	26,2	64.	5,93	18,4	103.	6,32	10,6	142.	6,71	2,8
26.	5,55	26	65.	5,94	18,2	104.	6,33	10,4	143.	6,72	2,6
27.	5,56	25,8	66.	5,95	18	105.	6,34	10,2	144.	6,73	2,4
28.	5,57	25,6	67.	5,96	17,8	106.	6,35	10	145.	6,74	2,2
29.	5,58	25,4	68.	5,97	17,6	107.	6,36	9,8	146.	6,75	2
30.	5,59	25,2	69.	5,98	17,4	108.	6,37	9,6	147.	6,76	1,8
31.	5,60	25	70.	5,99	17,2	109.	6,38	9,4	148.	6,77	1,6
32.	5,61	24,8	71.	6,00	17	110.	6,39	9,2	149.	6,78	1,4
33.	5,62	24,6	72.	6,01	16,8	111.	6,40	9	150.	6,79	1,2
34.	5,63	24,4	73.	6,02	16,6	112.	6,41	8,8	151.	6,80	1
35.	5,64	24,2	74.	6,03	16,4	113.	6,42	8,6	152.	6,81	0,8
36.	5,65	24	75.	6,04	16,2	114.	6,43	8,4	153.	6,82	0,6
37.	5,66	23,8	76.	6,05	16	115.	6,44	8,2	154.	6,83	0,4
38.	5,67	23,6	77.	6,06	15,8	116.	6,45	8	155.	6,84	0,2
39.	5,68	23,4	78.	6,07	15,6	117.	6,46	7,8	156.	6,85	0

2.	500 m. ga yugurish (31 Ball)				
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	1,50,00	31	42.	1,54,10	22,8
2.	1,50,10	30,8	43.	1,54,20	22,6
3.	1,50,20	30,6	44.	1,54,30	22,4
4.	1,50,30	30,4	45.	1,54,40	22,2
5.	1,50,40	30,2	46.	1,54,50	22
6.	1,50,50	30	47.	1,54,60	21,8
7.	1,50,60	29,8	48.	1,54,70	21,6
8.	1,50,70	29,6	49.	1,54,80	21,4
9.	1,50,80	29,4	50.	1,54,90	21,2
10.	1,50,90	29,2	51.	1,55,00	21
11.	1,51,00	29	52.	1,55,10	20,8
12.	1,51,10	28,8	53.	1,55,20	20,6
13.	1,51,20	28,6	54.	1,55,30	20,4
14.	1,51,30	28,4	55.	1,55,40	20,2
15.	1,51,40	28,2	56.	1,55,50	20
16.	1,51,50	28	57.	1,55,60	19,8
17.	1,51,60	27,8	58.	1,55,70	19,6
18.	1,51,70	27,6	59.	1,55,80	19,4
19.	1,51,80	27,4	60.	1,55,90	19,2
20.	1,51,90	27,2	61.	1,56,00	19
21.	1,52,00	27	62.	1,56,10	18,8
22.	1,52,10	26,8	63.	1,56,20	18,6
23.	1,52,20	26,6	64.	1,56,30	18,4
24.	1,52,30	26,4	65.	1,56,40	18,2
25.	1,52,40	26,2	66.	1,56,50	18
26.	1,52,50	26	67.	1,56,60	17,8
27.	1,52,60	25,8	68.	1,56,70	17,6
28.	1,52,70	25,6	69.	1,56,80	17,4
29.	1,52,80	25,4	70.	1,56,90	17,2
30.	1,52,90	25,2	71.	1,57,00	17
31.	1,53,00	25	72.	1,57,10	16,8
32.	1,53,10	24,8	73.	1,57,20	16,6
33.	1,43,20	24,6	74.	1,57,30	16,4
34.	1,53,30	24,4	75.	1,57,40	16,2
35.	1,53,40	24,2	76.	1,57,50	16
36.	1,53,50	24	77.	1,57,60	15,8
37.	1,53,60	23,8	78.	1,57,70	15,6
38.	1,53,70	23,6	79.	1,57,80	15,4
39.	1,53,80	23,4	80.	1,57,90	15,2
40.	1,53,90	23,2	81.	1,58,00	15
41.	1,54,00	23	82.	1,58,10	14,8

83.	1,58,20	14,6	120.	2,01,90	7,2
84.	1,58,30	14,4	121.	2,02,00	7
85.	1,58,40	14,2	122.	2,02,10	6,8
86.	1,58,50	14	123.	2,02,20	6,6
87.	1,58,60	13,8	124.	2,02,30	6,4
88.	1,58,70	13,6	125.	2,02,40	6,2
89.	1,58,80	13,4	126.	2,02,50	6
90.	1,58,90	13,2	127.	2,02,60	5,8
91.	1,59,00	13	128.	2,02,70	5,6
92.	1,59,10	12,8	129.	2,02,80	5,4
93.	1,59,20	12,6	130.	2,02,90	5,2
94.	1,59,30	12,4	131.	2,03,00	5
95.	1,59,40	12,2	132.	2,03,10	4,8
96.	1,59,50	12	133.	2,03,20	4,6
97.	1,59,60	11,8	134.	2,03,30	4,4
98.	1,59,70	11,6	135.	2,03,40	4,2
99.	1,59,80	11,4	136.	2,03,50	4
100.	1,59,90	11,2	137.	2,03,60	3,8
101.	2,00,00	11	138.	2,03,70	3,6
102.	2,00,10	10,8	139.	2,03,80	3,4
103.	2,00,20	10,6	140.	2,03,90	3,2
104.	2,00,30	10,4	141.	2,04,00	3
105.	2,00,40	10,2	142.	2,04,10	2,8
106.	2,00,50	10	143.	2,04,20	2,6
107.	2,00,60	9,8	144.	2,04,30	2,4
108.	2,00,70	9,6	145.	2,04,40	2,2
109.	2,00,80	9,4	146.	2,04,50	2
110.	2,00,90	9,2	147.	2,04,60	1,8
111.	2,01,00	9	148.	2,04,70	1,6
112.	2,01,10	8,8	149.	2,04,80	1,4
113.	2,01,20	8,6	150.	2,04,90	1,2
114.	2,01,30	8,4	151.	2,05,00	1
115.	2,01,40	8,2	152.	2,05,10	0,8
116.	2,01,50	8	153.	2,05,20	0,6
117.	2,01,60	7,8	154.	2,05,30	0,4
118.	2,01,70	7,6	155.	2,05,40	0,2
119.	2,01,80	7,4	156.	2,05,50	0

3. Ikki oyoqda depsinib joydan uzunlikka sakrash (31 Ball)								
№	Natija	Ball	№	Natija	Ball	№	Natija	Ball
1.	210	31	22.	189	20,5	43.	168	10
2.	209	30,5	23.	188	20	44.	167	9,5
3.	208	30	24.	187	19,5	45.	166	9
4.	207	29,5	25.	186	19	46.	165	8,5
5.	206	29	26.	185	18,5	47.	164	8
6.	205	28,5	27.	184	18	48.	163	7,5
7.	204	28	28.	183	17,5	49.	162	7
8.	203	27,5	29.	182	17	50.	161	6,5
9.	202	27	30.	181	16,5	51.	160	6
10.	201	26,5	31.	180	16	52.	159	5,5
11.	200	26	32.	179	15,5	53.	158	5
12.	199	25,5	33.	178	15	54.	157	4,5
13.	198	25	34.	177	14,5	55.	156	4
14.	197	24,5	35.	176	14	56.	155	3,5
15.	196	24	36.	175	13,5	57.	154	3
16.	195	23,5	37.	174	13	58.	153	2,5
17.	194	23	38.	173	12,5	59.	152	2
18.	193	22,5	39.	172	12	60.	151	1,5
19.	192	22	40.	171	11,5	61.	150	1
20.	191	21,5	41.	170	11	62.	149	0,5
21.	190	21	42.	169	10,5	63.	148	0

“Futbol nazariyasi va uslubiyati”
kafedrasi mudiri



SH.U. Abidov

**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Erkaklar uchun) 35 yoshdan yuqori**

(maksimal ball – 93)

№	Me'zonlar	Ballar				
		20.1-30	10.1-20	5.1-10	1.1-5	0
1	Ko'prik holatida bosh atrofida aylanish qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo'l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. chapga 3 marta o'nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 marta o'ngga 3 marta	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2	Ko'prik holatga tushish va ko'prik holatidan oshib o'tish.	Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

		Ballar																								
		15.1-20					10.1-15					5.1-10					1.1-5									
		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
1. Osilishda 90° burchakni ushlash (sek)		30	28	25	22	20	28	26	23	20	28	25	22	20	18	16	20	18	16	14	12	15	12	10	8	6
		Ballar																								
		10.1-13					7.1-10					4.1-7					1.1-4									
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha									
1. Turnikda tortilish (marta)		14	12	10	9	8	12	10	9	8	7	10	8	7	6	5	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2

Milliy sport turlari, o`yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri



Sh.A. Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Ayollar uchun) 35 yoshdan yuqori**

(maksimal ball – 96)

№	Me'zonlar	Ballar				
		11.1-16	7.1-11	3.1-7	1.1-3	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 ko'tarilmaslik, 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 harakatlarni bajarilmadi.
2.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan qoqish.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlarni juda yomon bajarildi.
3.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

4.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz 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 (to`xtalish lar) bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
5.	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.
6	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri va tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

**Milliy sport turlari, o`yinlari azariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**



Sh.A.Mirzaqulov


**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Ayollar uchun) 35 yoshdan yuqori**

(maksimal ball – 93)

№	Me'zonlar	Ballar				
		20.1-30	10.1-20	5.1-10	1.1-5	0
1.	Ko`prik holatida bosh atrofida aylanish qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo`l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. chapga 3 marta o`nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 marta o`nga 3 marta	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Ko`prik holatga tushish va ko`prik holatidan oshib o`tish.	Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko`prik va ko`prik holatidan tayanch holatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko`prik holatiga va ko`prikdan tayanch holatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dast-labki holatidan 45 C dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

		Vazngacha					Vazngacha a					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha a				
		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
	Ballar	15.1-20					10.1-15					5.1-10					1.1-5					0				
3.	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	30	25	20	15	12	25	20	15	10	8	20	16	12	8	6	15	12	10	8	6	10	8	6	4	2
		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
	Ballar	10.1-13					7.1-10					4.1-7					1.1-4					0				
4.	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavidani ko'tarish (marta)	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5	20	15	10	5	3

Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri



Sh.A.Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Erkaklar uchun) 35 yoshgacha**

(maksimal ball – 96)

<i>No</i>	<i>Me'zonlar</i>	<i>Ballar</i>				
		<i>11.1-16</i>	<i>7.1-11</i>	<i>3.1-7</i>	<i>1.1-3</i>	<i>0</i>
1.	O`z-o`zini yiqilishdan himoya qilish. Chap tomonga O`ng tomonga va orqaga.	Baland sakrash, gilamga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to`g`ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarli darajada baland ko`tarilma slik, 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 harakatl ar bajaril madi.
2.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan qoqish.) o`ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplitud a bajarildi.	Tashlash katta bo`lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo`lmaga n , qo`lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatl ar juda yomon bajarild i.
3.	Qo`llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yyelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlabyyelkada n oshirib tashlash.) o`ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri va aniq, lekin sust sur`atda bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

4.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz ustidan oshirib tashlash. 2.Ko'krakdan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, to'xtalib bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan ozgina xatolar bilan kichik to'xtalishlar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
5.	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.
6	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va , tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri



Sh.A.Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Erkaklar uchun) 35 yoshgacha**

(maksimal ball – 93)

№	Me'zonlar	Ballar				
		20.1-30	10.1-20	5.1-10	1.1-5	0
1	Ko`prik holatida bosh atrofida aylanish qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo`l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. chapga 3 marta o`nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 marta o`ngga 3 marta	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2	Ko`prik holatga tushish va ko`prik holatidan oshib o`tish.	Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko`prik va ko`prik holatidan tayanch holatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko`prik holatiga va ko`prikdan tayanch holatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45 C dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

		Ballar																								
		15.1-20					10.1-15					5.1-10					1.1-5									
		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
1. Osilishda burchakni ushlash (sek)		35	32	30	28	25	32	30	28	25	22	30	28	25	22	20	25	22	20	18	15	20	18	15	12	10
		Ballar																								
		10.1-13					7.1-10					4.1-7					1.1-4									
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha									
1. Turnikda tortilish (marta)		16	15	14	12	10	14	13	12	11	10	12	10	10	9	8	9	9	8	7	6	8	8	6	5	4

Milliy sport turlari, o`yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri



Sh.A. Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarining
me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Ayollar uchun) 35 yoshgacha**

(maksimal ball – 96)

№	Me'zonlar	Ballar				
		11.1-16	7.1-11	3.1-7	1.1-3	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 ko'tarilmaslik, 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 harakatlarni bajarilmadi.
2.	Oyoqlar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Chalishlar. 2.Ilishlar. 3.Oyoq bilan oyoqlardan qoqish.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan yuqori amplituda bajarildi.	Tashlash katta bo'lmagan va yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash baland bo'lmagan, qo'lni yomon tortish orqali bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlarni juda yomon bajarildi.
3.	Qo'llar yordamida bajariladigan uslublar. (1.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. 2.Yengidan va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.) o'ng va chapga.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri va aniq, lekin sust sur'atda sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi	Tashlash texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

4.	Gavda yordamida bajariladigan uslublar. (1.Toz 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 (to`xtalish lar) bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.
5.	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.
6	Bellashuv	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri va tez bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to`g`ri, lekin sekin bajarildi.	Tashlash ozgina texnik xatolar bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan noto`g`ri bajarildi.	Usulni bajara olmadi.

**Milliy sport turlari, o`yinlari azariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**



Sh.A.Mirzaqulov

**KURASH ixtisosligi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kasbiy (ijodiy)
imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari
(Ayollar uchun) 35 yoshgacha**

(maksimal ball – 93)

№	Me'zonlar	Ballar				
		20.1-30	10.1-20	5.1-10	1.1-5	0
1.	Ko`prik holatida bosh atrofida aylanish qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta)	Gilamga boshni va qo`l tirsaklarini tekkizgan holda bir xil sur'atda tomonlarga aylanish. chapga 3 marta o`nga 3 marta	Bir xil sur'atda tomonlarga aylanish, chapga 3 marta o`nga 3 marta	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	Ko`prik holatga tushish va ko`prik holatidan oshib o`tish.	Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko`prik va ko`prik holatidan tayanch holatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko`prik holatiga va ko`prikdan tayanch holatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dast-labki holatidan 45 C dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

		Vazngacha					Vazngach a					Vazngacha					Vazngach a					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
	Ballar	15.1-20					10.1-15					5.1-10					1.1-5					0				
3.	Gorizantal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10	20	18	16	14	10	18	16	14	12	8	16	14	12	10	6
		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
	Ballar	10.1-13					7.1-10					4.1-7					1.1-4					0				
4.	Chalqancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavnani ko'tarish (marta)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15	30	25	20	15	10

Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrası mudiri



Sh.A. Mirzaqulov

**ERKIN KURASH BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Kunduzgi shakldagi o'qishga) (maksimal ball – 96 ball.)**

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
		12,2-8,0	7,9-5,0	4,9-2,0	1,9-0,1	0
1.	Parterga o'tkazishlar: 1. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball) 2. Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		10,2-7,0	6,9-4,0	3,9-2,0	1,9-0,1	0
2.	Yiqitishlar: 1. Oyoqni ikki qol bilan shong'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (5,1 ball) 2. Qo'l va bo'ynidan ushlab qayirib yiqitish; (5,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		10,2-7,0	6,9-4,0	3,9-2,0	1,9-0,1	0

3.	<p>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</p> <p>1. Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash; (12,5 ball)</p> <p>2. Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (12,0 ball)</p>	<p>24,5-20,0</p> <p>Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.</p>	<p>18,9-14,0</p> <p>Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>13,9-8,0</p> <p>Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>7,9-0,1</p> <p>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.</p>	<p>0</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>
4.	<p>Parterda to'ntarishlar:</p> <p>1. Richag bilan to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>2. Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>3. Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>4. Belini ushlab aylantirib to'ntarish; (7,1 ball)</p>	<p>28,7-23,0</p> <p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi</p>	<p>22,9-17,0</p> <p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.</p>	<p>16,9-10,0</p> <p>Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>9,9-0,1</p> <p>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.</p>	<p>0</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>

5.	Parterda tashlashlar: 1.Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (10,2 ball) 2.Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (10,2 ball)	20,4-15,0 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	14,9-10,0 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	9,9-5,0 Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi-ning harakatlari o'rtacha sur'atda	4,9-0,1 Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplituda siz, bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilma- di.
----	--	---	---	---	---	---

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, xamda texnik usulning tugalanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Masalan: Texnik usullarni bajarishda maksimal ball birinchi baxolash mezonida 12-10,0 gacha oraliq'idagi 10,9,11,0,11,9 sonlari oraliqidagi desyatka ballarni yuqorida keltirilgan baholash mezonidan kelib chiqib baxolanadi. Xar bir notog'ri xarakat uchun 0.1 ball olinadi.

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

**ERKIN KURASH BO'YICHA KIRISH IJODIY IMTIXONLARINING
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA ME'YORIY
TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI**
(Kunduzgi shakldagi o'qishga) (maksimal ball – 93 ball.)

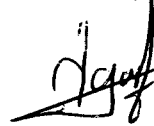
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Ballar																								
	31-26					25-20					19-10					9-1									
1	<p>Ko`prik (most) holatida aylana chopish, ko`prik: qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta) (31,0 ball)</p> <p>Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.</p> <p>Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.</p> <p>Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.</p> <p>Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.</p> <p>Mashq bajarilmadi</p>																								
2	vazn					vazn					vazn					vazn									
	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
	14	14	14.5	15	15.5	14.5	14.5	15	15.5	16	15	15	15.5	16	16.5	15.5	15.5	16	16.5	17	15.6	15.6	16.1	16.6	17.1
35 yoshdan kattalar uchun																									
15	15	15.5	16	16.5	15.5	15.5	16	16.5	17	16	16	16.5	17	17.5	16.5	16.5	17	17.5	18	16.6	16.6	17.1	17.6	18.1	

3	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya) (31,0 ball)	31-26				25-20				19-10				9-1				0							
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		35 yoshdan kattalar uchun																							
		15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, xamda texnik usulning tugalanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Masalan: Texnik usullarni bajarishda maksimal ball birinchi baxolash mezonida 12-10,0 gacha oraliq'idagi 10,9,11,0,11,9 sonlari oraliqidagi desyatka ballarni yuqorida keltirilgan baholash mezonidan kelib chiqib baxolanadi. Xar bir notog'ri xarakat uchun 0.1 ball olinadi.

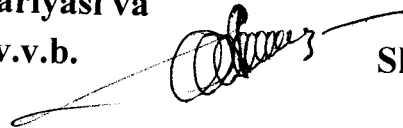
*Agar ko'rsatgichlar belgilangan me'yorlar oraliq'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Erkin kurash boyicha ma'sul



S.Q. Adilov

**Xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedra mudiri v.v.b.**



Sh.A. Arslonov

**ERKIN KURASH BO'YICHA XOTIN-QIZLAR SPORTI UCHUN KIRISH
IJODIY IMTIXONLARINING IXTISOSLIK ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI (Kunduzgi shakldagi o'qishga) (maksimal ball –
96 ball.)**

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar				
		12,2-8,0	7,9-5,0	4,9-2,0	1,9-0,1	0
1.	Parterga o'tkazishlar: 1. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball) 2. Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		10,2-7,0	6,9-4,0	3,9-2,0	1,9-0,1	0
2.	Yiqitishlar: 1. Oyoqni ikki qol bilan shong'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (5,1 ball) 2. Qo'l va bo'ynidan ushlab qayirib yiqitish; (5,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		10,2-7,0	6,9-4,0	3,9-2,0	1,9-0,1	0

3.	<p>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</p> <p>1. Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash; (12,5 ball)</p> <p>2. Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (12,0 ball)</p>	<p>24,5-20,0</p> <p>Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.</p>	<p>18,9-14,0</p> <p>Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>13,9-8,0</p> <p>Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>7,9-0,1</p> <p>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.</p>	<p>0</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi</p>
4.	<p>Parterda to'ntarishlar:</p> <p>1.Richag bilan to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>2.Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>3.Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish; (7,2 ball)</p> <p>4.Belini ushlab aylantirib to'ntarish; (7,1 ball)</p>	<p>28,7-23,0</p> <p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi</p>	<p>22,9-17,0</p> <p>Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.</p>	<p>16,9-10,0</p> <p>Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>9,9-0,1</p> <p>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlab juda bo'sh.</p>	<p>0</p> <p>Texnik harakatlar bajarilmadi</p>

5.	Parterda tashlashlar:	20,4-15,0	14,9-10,0	9,9-5,0	4,9-0,1	0
	1. Belini ushlab beldan oshirib tashlash; (10,2 ball) 2. Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (10,2 ball)	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplituda siz, bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, xamda texnik usulning tugalanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Masalan: Texnik usullarni bajarishda maksimal ball birinchi baxolash mezonida 12-10,0 gacha oraliq'idagi 10,9,11,0,11,9 sonlari oraliqidagi desyatka ballarni yuqorida keltirilgan baholash mezonidan kelib chiqib baxolanadi. Xar bir notog'ri xarakat uchun 0.1 ball olinadi.

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

**ERKIN KURASH BO'YICHA XOTIN-QIZLAR SPORTI UCHUN KIRISH
IJODIY IMTIXONLARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK
BO'YICHA ME'YORIY TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI**
(Kunduzgi shakldagi o'qishga) (maksimal ball – 93 ball.)

Maxsus jismoniy tayyorgarlik		Ballar																								
		31-26		25-20		19-10		9-1		0																
1	Ko`prik (most) holatida aylana chopish, ko`prik: qo`llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 3 marta) (31,0 ball)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.		Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45gradusdan ortiq siljitish.		Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.		Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.		Mashq bajarilmadi.																
		vazn		vazn		vazn		vazn		vazn																
2	Ko`prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya) (31,0 ball)	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
		15	15	15.5	16	16.5	15.5	15.5	16	16.5	17	16	16	16.5	17	17.5	16.5	16.5	17	17.5	18	16.6	16.6	17.1	17.6	18.1
		35 yoshdan kattalar uchun																								
		16	16	16.5	17	17.5	16.5	16.5	17	17.5	18	17	17	17.5	18	18.5	17.5	17.5	18	18.5	19	17.6	17.6	18.1	18.6	19.1

3	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya) (31,0 ball)						31-26					25-20					19-10					9-1					0				
		15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1					
		35 yoshdan kattalar uchun																													
		16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	17	17	17,5	18	18,5	17,5	17,5	18	18,5	19	17,6	17,6	18,1	18,6	19,1					

Izox: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, xamda texnik usulning tugalanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Masalan: Texnik usullarni bajarishda maksimal ball birinchi baxolash mezonida 12-10,0 gacha oraliq'idagi 10,9,11,0,11,9 sonlari oraligidagi desyatka ballarni yuqorida keltirilgan baholash mezonidan kelib chiqib baxolanadi. Xar bir notog'ri xarakat uchun 0.1 ball olinadi.

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

Erkin kurash boyicha ma'sul



S.Q. Adilov

**Xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedra mudiri v.v.b.**



Sh.A. Arslonov

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari 35 yoshgacha (maksimal ball –96)

1. Boksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to‘shish orqaga qadam tashlash, og‘ish, sho‘ng‘ish” yordamiga himoyalash, “soya bilan jang” imitatsiyasiga kombinasiyalashgan himoyalash texnikasini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi maksimal 16,6 ball.

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

- 1) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 2) chalg‘ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) masofa manyovri -1 ball
- 4) frontal manyovr - 1 ball
- 5) flang manyovri - 1 ball
- 6) hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 7) hujum – 1 ball
- 8) himoyalash harakatlari - 1 ball
- 9) qarshi hujum - 2 ball
- 10) hujum va himoyalarda zarur masofani yo‘qotish – 2,1 ball
- 11) kechikib reaksiya qilish – 2,2 ball
- 12) 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 himoyalashlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinasiyalashgan himoyalashlarni 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 – 26 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 3) himoyalash 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”, boksning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash – 25 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) noaniq zarbalar - 2 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”, boksning 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

Mas‘ul:



D. Qalandarov

**Boks, taekvondo, qilichbozlik
nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri:**



G. Rajabov

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan kattalar (maksimal ball –96)

1. Boksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to‘shish orqaga qadam tashlash, og‘ish, sho‘ng‘ish” yordamiga himoyalash, “soya bilan jang” imitatsiyasiga kombinatsiyalashgan himoyalash texnikasini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi maksimal 16,6 ball.

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

- 1) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 2) chalg‘ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) masofa manyovri -1 ball
- 4) frontal manyovr - 1 ball
- 5) flang manyovri - 1 ball
- 6) hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 7) hujum – 1 ball
- 8) himoyalash harakatlari - 1 ball
- 9) qarshi hujum - 2 ball
- 10) hujum va himoyalarda zarur masofani yo‘qotish – 2,1 ball
- 11) kechikib reaksiya qilish – 2,2 ball
- 12) 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 himoyalashlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinatsiyalashgan himoyalashlarni 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 – 26 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 3) himoyalash 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”, boksning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash – 25 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) noaniq zarbalar - 2 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”, boksning 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

Mas‘ul:



D. Qalandarov

**Boks, taekvondo, qilichbozlik
nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri:**



G. Rajabov

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari talablari va baholash mezonlari 35 yoshgacha o'g'il bolalar uchun
(maksimal ball - 93)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)
(35 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
35	...-4,00	...-4,10	...-4,30
29,2	4,01-4,10	4,11-4,20	4,31-4,40
23,4	4,11-4,20	4,21-4,30	4,41-4,50
17,6	4,21-4,30	4,31-4,40	4,51-4,60
11,8	4,31-4,40	4,41-4,50	4,61-4,70
6	4,41-4,50	4,51-4,60	4,71-4,80
0	4,51-...	4,61-...	4,81-...

1000 m. ga yuqori startdan yugurish (daqqa.)
(58 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
58	...-3:00,0	...-3:06,0	...-3:10,0
48,4	3:00,1-3:05,0	3:06,1-3:10,0	3:15,1-3:20,0
38,8	3:05,1-3:10,0	3:10,1-3:15,0	3:20,1-3:30,0
29,2	3:10,1-3:15,0	3:15,1-3:20,0	3:30,1-3:40,0
19,6	3:15,1-3:20,0	3:20,1-3:25,0	3:40,1-3:50,0
10	3:20,1-3:30,0	3:25,1-3:35,0	3:50,1-4:00,0
0	3:30,1-...	3:35,1-...	4:00,1-...

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari talablari va baholash mezonlari 35 yoshgacha xotin qizlar uchun

(maksimal ball - 93)

Ballar	1000 m. ga yugurish (daqiqqa) (58 ball)	Ballar	Chalqancha yotgan xolda qo'llar bosh orqasida gavidani ko'tarish (marta) (35 ball)
58	...-3:20,0	35	60-...
52,2	3:20,1-3:24,0	31,5	56-59
46,4	3:24,1-3:28,0	28	52-55
40,6	3:28,1-3:32,0	24,5	48-51
34,8	3:32,1-3:36,0	21	44-47
29	3:36,1-3:40,0	17,5	40-43
23,2	3:40,1-3:45,0	14	36-39
17,4	3:45,1-3:50,0	10,5	32-35
11,6	3:50,1-4:00,0	7	28-31
5,8	4:00,1-4:10,0	3,5	24-27
0	4:10,0-...	0	...-23

Izoh: Yuqori startdan yuguriladi

Mas'ul:



D. Qalandarov

Boks, taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri:



G. Rajabov

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan katta o'g'il bolalar uchun
(maksimal ball - 93)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)
(35 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
35	...-4,00	...-4,10	...-4,30
29,2	4,01-4,10	4,11-4,20	4,31-4,40
23,4	4,11-4,20	4,21-4,30	4,41-4,50
17,6	4,21-4,30	4,31-4,40	4,51-4,60
11,8	4,31-4,40	4,41-4,50	4,61-4,70
6	4,41-4,50	4,51-4,60	4,71-4,80
0	4,51-...	4,61-...	4,81-...

800 m. ga yuqori startdan yugurish (daqiq.)
(58 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
58	...-2:20,00	...-2:25,00	...-2:30,00
48,4	2:20,01-2:25,00	2:25,01-2:30,00	2:30,01-2:35,00
38,8	2:25,01-2:30,00	2:30,01-2:35,00	2:35,01-2:45,00
29,2	2:30,01-2:35,00	2:35,01-2:40,00	2:45,01-2:55,00
19,6	2:35,01-2:40,00	2:40,01-2:45,00	2:55,01-3:05,00
10	2:40,01-2:45,00	2:45,01-2:50,00	3:05,01-3:15,00
0	2:45,01-...	2:50,01-...	3:15,01-...

**BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy
jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari
talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan
katta xotin qizlar uchun**

(maksimal ball - 93)

Ballar	800 m. ga yugurish (daqiqa) (58 ball)	Ballar	Chalqancha yotgan xolda qo'llar bosh orqasida gavidani ko'tarish (marta) (35 ball)
58	...-2:30,00	35	60-...
52,2	2:30,01-2:35,00	31,5	56-59
46,4	2:35,01-2:40,00	28	52-55
40,6	2:40,01-2:45,00	24,5	48-51
34,8	2:45,01-3:50,00	21	44-47
29	3:50,01-3:55,00	17,5	40-43
23,2	3:55,01-3:60,00	14	36-39
17,4	3:60,01-3:65,00	10,5	32-35
11,6	3:65,01-3:70,00	7	28-31
5,8	3:70,01-3:75,00	3,5	24-27
0	3:75,01-...	0	...-23

Izoh: Yuqori startdan yuguriladi

Mas'ul:



D. Qalandarov

**Boks, taekvondo, qilichbozlik
nazariyasi va uslubiyati
kafedrası mudiri:**



G. Rajabov