

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

“Kiritdi”

O‘zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori

R. Matkarimov



“ 18 ” 2025-y

“Kelishildi”

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi



2025-y

“Tasdiqlayman”

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vaziri o‘rinbosari

Sh. Maxmudov



“ 18 ” 04 2025-y

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

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

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ta’lim yo‘nalishi uchun.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kuzatuv Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2025 yil ____dagi ____-sonli majlis bayoni.

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

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

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

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

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

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **ERKIN KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

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

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

		harakatlari o'rtacha sur'atda.	harakatlari o'rtacha sur'atda.	harakatlari o'rtacha sur'atda.	Ushlash juda bo'sh.	
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirmi ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,7-2,6 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,5-1,4 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,7-2,6 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,5-1,4 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,6-2,5 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,4-1,3 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,2-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,6-2,5 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.	2,4-1,3 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi	1,2-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

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

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

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

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

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

	katta amplituda bilan bajarildi.	bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Ushlash juda bo'sh.	
9.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,7-2,6 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmad i.
10.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	2,5-1,4 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmad i.
11.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	2,4-1,3 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,2-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0 Texnik harakatlar bajarilmad i.
12.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u>	4,8-3,7	3,6-2,5	1,2-0,1	0

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

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

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

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **ERKIN KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

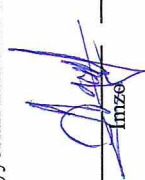
Erkaklar uchun

	21-16	15-11	10-6	5-1	0
	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayanigan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.
1	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5
	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	60 70 80 90 +90 14 14,5 15 15,5 16	60 70 80 90 +90 15 15,5 16 16,5 17	60 70 80 90 +90 15,5 15,5 16 16,5 17	60 70 80 90 +90 15,6 15,6 16,1 16,6 17,1
2	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14 14,5 15 15,5 16	15 15,5 16 16,5 17	16 16,5 17 17,1 18,1	16,1 16,6 17,1 17,6 18,1
3	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14 14,5 15 15,5 16	15 15,5 16 16,5 17	16 16,5 17 17,1 18,1	16,1 16,6 17,1 17,6 18,1

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

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

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

Kafedra mudiri

 Imzo
 F.I.Sh