

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **QO'L JANGI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (HODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93)

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalarini Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan g'ilamga urilish.	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlari bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoq kompleks usullari: Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tараfdan zarba (15 ball)	15-12 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	11-8 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmaligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	0 Texnik harakatlari bajarilmadi.
3.	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tараfdan zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	15-12 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	11-8 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yokikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmaligi, oyoq zarbasini yokikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	0 Texnik harakatlari bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

4.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba (16 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Qo'l va kurash kompleks usullar: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (16 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildiSportchi harakatlari o'rta sur'atda.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rta sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Klinch holatida qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash (16 ball)	Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rta sur'atda.	Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba kuchsiz va va yelkadan oshirib tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rta sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: 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 keib chiqib har bir noto'g'ri harakatlarga 1 ball dan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalari. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlari bajarilmadi.
2.	<u>Qo'l va oyog kompleks usullari:</u> Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyogda bosh qismiga yon tarafdan zarba (15 ball)	15-12	11-8	7-4	3-1	0
		Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyog zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyog zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyog zarbasini bosh qismiga yetib bormayd	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlari bajarilmadi.
3.	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyogda bosh qismiga yon tarafdan zarba, ikkinchi oyogda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	15-12	11-8	7-4	3-1	0
		Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyog zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyogda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyog zarbasini bosh qismiga yokikkinchi oyogda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi .	Qo'lida bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyog zarbasini yokikkinchi oyogda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlari bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

4.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba (16 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	<u>Qo'1 va kurash kompleks usullari:</u> Qo'1da bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (16 ball)	Qo'1da bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'1da bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildiSportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Qo'1da bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Klinch holatida qo'1da tana qismiga to'g'ridan tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash (16 ball)	Qo'1da tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib harakat texnik jihatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'1da tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Qo'1da tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba kuchsiz va va yelkadan oshirib tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi.. Sportchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajaragan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajaraganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakatlarga 1 ballan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **QO'L JANGITISOLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY**
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63)

Erkaklar uchun

1	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdck birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta)	21-16	15-11	10-6	5-1	0																
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. 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°dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi.. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi..	Harakatlar ahamiyati xatolar bilan bajarildi..	Mashq bajarilmadi.																
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar		0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																
2	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn			vazn			vazn														
		62 gacha	73 gacha	88 gacha	97 gacha	+97	62 gacha	73 gacha	88 gacha	97 gacha	+97	62 gacha	73 gacha	88 gacha	97 gacha	+97						
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar		0-5			0-5			0-5			0-5			0-5			0-5					
3	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		0-5			0-5			0-5			0-5			0-5			0-5					
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar		0-5			0-5			0-5			0-5			0-5			0-5					

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'1 qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ball olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan,); undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Tik turgan holatdan koʻprik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qoʻllar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).		21-16				15-11				10-6				5-1				0																															
1.		Bir xil surʼatda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan koʻprik va koʻprik holatidan tayanch holatiga oʻtishda toʻxtamay yuqori surʼatda, sakramasdan bajarish.								Tayanchdan koʻprik holatiga va koʻprikdan tayanch holatiga asosiy oʻtishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45°dan ortiq siljitish.								Faqat bir tomonga bajarildi.. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi..								Harakatlar ahamiyati xatolar bilan bajarildi..								Mashq bajarilmadi.															
		0-5								0-5								0-5								0-5								0-5															
Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.																																																	
2.		Koʻprik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).								vazn				vazn				vazn				vazn				vazn																							
										53 gacha	58 gacha	64 gacha	70 gacha	+70 gacha	53 gacha	58 gacha	64 gacha	70 gacha	+70 a gacha	53 gacha	58 gacha	64 gacha	70 gacha	+70 gacha	53 gacha	58 gacha	64 gacha	70 gacha	+70 gacha																				
		15				15				15,5				16				16,5				15,5				15,5				16				16,5				17											
Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.		0-5								0-5								0-5								0-5								0-5															
3.		Tik turgan holatdan koʻprik holatiga 8 marta tushish (soniya).								15				15				15,5				16				16,5				15,5				15,5				16				16,5				17			
										0-5				0-5				0-5				0-5				0-5				0-5				0-5				0-5				0-5							
Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.		0-5								0-5								0-5								0-5								0-5															

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballidan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan), undan keyingi vazn to'ffasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abturyent hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudir

Imzo

F.I.Sh