

**STOL TENNIS BO'YICHA KASBIY (HODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

№	Me'yor mazmuni					
1	250 sm masofaga yon bilan makkisimon yugurish 1 daqiqa davomida (Maksimal ball – 21)					
Erkaklar						
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	78-80	21	57-59	14	38-39	7
	75-77	20	54-56	13	36-37	6
	72-74	19	51-53	12	33-35	5
	69-71	18	49-50	11	31-32	4
	66-68	17	46-48	10	29-30	3
	63-65	16	43-45	9	27-28	2
	60-62	15	40-42	8	26	1

1 : Izoh. Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa natija hisobga olinmaydi.
2 : Mashqni bajarish jarayonida holatni to'g'ri bajarish talab etiladi.
Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.

№	Me'yor mazmuni					
2	Stolning oldida 3 nuqtadan imitatsiya qilish (top spin) 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
Erkaklar						
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	78-80	21	57-59	14	38-39	7
	75-77	20	54-56	13	36-37	6
	72-74	19	51-53	12	33-35	5
	69-71	18	49-50	11	31-32	4
	66-68	17	46-48	10	29-30	3
	63-65	16	43-45	9	27-28	2
	60-62	15	40-42	8	26	1

1 : Izoh. Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi.
Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'l oldinga harakat qildirgan
holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

№	Me'yor mazmuni					
3	Stolning yarmiga, qo'l bilan belgilangan nuqtaga tegish 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
Erkaklar						
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	68-70	21	47-49	14	28-29	7
	65-67	20	44-46	13	26-27	6
	62-64	19	41-43	12	23-25	5
	59-61	18	39-40	11	21-22	4
	56-58	17	36-38	10	19-20	3
	53-55	16	33-35	9	17-18	2
	50-52	15	30-32	8	16	1

1 : Mashqni bajarish jarayonida holatni to'g'ri bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart. Stolning setka o'rnatilgan yoniga (stolning yarmiga) qo'lni tekkizish lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

**Badminton, tennis nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**



Sh. Pulatov

**STOL TENNIS BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar va xotin-qizlar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

№	Me'yor mazmuni					
1	220 sm masofaga yon bilan makkisimon yugurish 1 daqiqa davomida (Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	78-80	21	57-59	14	38-39	7
	75-77	20	54-56	13	36-37	6
	72-74	19	51-53	12	33-35	5
	69-71	18	49-50	11	31-32	4
	66-68	17	46-48	10	29-30	3
	63-65	16	43-45	9	27-28	2
	60-62	15	40-42	8	26	1

1 : Izoh. Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa natija hisobga olinmaydi.

2 : Mashqni bajarish jarayonida holatni to'g'ri bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.

№	Me'yor mazmuni					
2	Stolning oldida 3 nuqtadan imitatsiya qilish (tops pin) 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	78-80	21	57-59	14	38-39	7
	75-77	20	54-56	13	36-37	6
	72-74	19	51-53	12	33-35	5
	69-71	18	49-50	11	31-32	4
	66-68	17	46-48	10	29-30	3
	63-65	16	43-45	9	27-28	2
	60-62	15	40-42	8	26	1

1 : Izoh. Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'lni oldinga harakat qildirgan holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

№	Me'yor mazmuni					
3	Stolning yarmiga, qo'l bilan belgilangan nuqtaga tegish 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)					
Ayollar						
	Natija	Ball	Ball	Ball	Natija	Ball
	68-70	21	47-49	14	28-29	7
	65-67	20	44-46	13	26-27	6
	62-64	19	41-43	12	23-25	5
	59-61	18	39-40	11	21-22	4
	56-58	17	36-38	10	19-20	3
	53-55	16	33-35	9	17-18	2
	50-52	15	30-32	8	16	1

1 : Mashqni bajarish jarayonida holatni to'g'ri bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan va gawda oldinga egilgan bo'lishi shart. Stolning setka o'rnatilgan yoniga (stolning yarmiga) qo'l tekizish lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

**Badminton, tennis nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri**



Sh. Pulatov

STOL TENNIS BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar, ayollar va xotin-qizlar uchun)

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

Maksimal ball – 93

30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish. Jami zarbalar soni 10 ta			40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)			40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<p>1. Sharikni qo'ldan 16 sm yuqoriga otgan holda o'yinga kiritish. 1.5 ball; 2. Sharikni qo'l bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish. 1.5 ball; 3. Sharikni gavda bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish. 1.5 ball; 4. Oyoqlar stol oldida to'g'ri joylashgan bo'lsa. 1.5 ball. 5. Sharikni qo'ldan tushirib yubormasa. 1.5 ball. 6. Stol ustiga gavda 30 smdan ortiq kiritilmasa. 1.5 ball. 7. Sharikni belgilangan nuqtaga tushirsa. 1.5 ball. 8. Sharikni 10 sekundan oshmagan vaqtda o'yinga kiritsa. 1.5 ball. 9. Sharikni o'yinga kiritish vaqtida tana a'zolariga tekkizmasdan o'yinga kiritsa. 1.5 ball. 10. Sharikni kiritishda raketkani stolga urmasa. 1.5 ball.</p>			<p>1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa. 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa. 1.5. 4. Sharikni belgilangan hududga tushursa. 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l bilan tegmasa. 1.5 ball. 6. Sharikni qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa. 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 9. Sharik stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa. 1.5 ball. 10. Sharikka boshqa texnik zarbani bermasa (nakat. podrezka). 1.5 ball.</p>			<p>1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa. 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa. 1.5. 4. Sharikni belgilangan hududga tushursa. 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l bilan tegmasa. 1.5 ball. 6. Sharikni qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa. 1.5 ball. 9. Sharik stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa. 1.5 ball. 10. Sharikka boshqa texnik zarbani bermasa (nakat. podrezka). 1.5 ball.</p>		

Badminton, tennis nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri



Sh. Pulatov

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

Har bir test mashqi son, vaqt xamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 10 ball.

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

1-test: Stol oldidan sharikni 16 sm balandlikka otgan holda 30x152.5sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish tushirsa (5 martadan 10 marta)dagi texnik xatolar:

21. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) sharikni kiritsa;
22. Oyoqlar faqat bukilgan holatda sharikni kiritsa;
23. Qo'ldan sharikni 16 sm chiqarmasa;
24. Sharikni kaft bilan uzatish;
25. Sharikni pastdan uzatishda doiradan chiqib ketish;
26. Sharikni gavda bilan berkitsa;
27. Gavdani o'ng yoki chap tomonidan burib kiritsa;
28. Sharini kiritishda qo'lni bukilishi;
29. Sharini kiritishda sirpanib harakatlanishi;
30. Harakatlanish koordinatsiyasi zaifligi.

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

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

2-test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga asosan 40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Urinishlar soni 10 ta zarba amalga oshirish (imkoniyatidan)dagi texnik xatolar:

21. Zarba berish vaqtida sharikga qo'l tegib ketish;
22. Zarba berish vaqtida qo'lni bukish;
23. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtaga zarba berish;
24. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarish;
25. Sharikni ilib zarba berish;
26. Noto'g'ri qadam tashlab zarba berish;
27. Kiritilgan sharikning belgilanmagan zonalarini chegaralovchi chiziq ustiga tushishi;
28. Boshqa zonadan hujum zarbasini berish;
29. Imtihon oluvchining ko'rsatmasidan avval to'pga zarba berish;
30. Vazifada belgilangan zonadan boshqa zonaga zarba berish.

Izoh: Faqat to'g'ri kiritilgan sharikka zarba berish mumkin. Hujum zarbasi aniq, sharikni belgilangan nuqtaga aniq va texnik harakat yordamida zarba berishi zarur;

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

3-test: 40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirishdagi xatolar:

5. Stol oldida to'g'ri egilmasdan zarbani amalga oshirish;

6. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtalarga zarba bersa, natija hisobga olinmaydi.
3. Raketkani almashtirib zarba berganda sharikka belgilangan nuqtaga zarba bera olmasa.
4. Zarba bergan vaqtda texnikani to'g'ri amalga oshira olmasa.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 min. Chigal yozdi mashqlariga ruxsat beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1 test bajarilishini baholash: Stol oldidan sharikni 16 sm balandlikka otgan holda 30x152.5sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish 10 marta.

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

Estlama: 1- testni 30x152.5sm belgilangan hududga o'ng tomondan sharikni o'yinga kiritish. Urinishlar soni o'ng tomondan 10 ta bu usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2 test – “40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish:

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

3 - test – “40x152.5sm belgilangan hududga o’ng va chap tomondan 5 tadan topspin zarbasini amalga oshirish testi bajarilishini baholash:

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

Badminton, tennis nazariyasi
va uslubiyati kafedrasi mudiri



Sh.Pulatov