

**BADIIY GIMNASTIKA BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING  
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**  
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)  
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm)	240	230	220	200	190	180	170	160	150	140	130
2.	Muvozanat Passe oyoq uchida (sek).	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2
3.	Arg'amchida 2 talik sakrash (marta)	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2

**Izoh:** Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish shartlari.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash ikki oyoqda bajariladi (sport zali). Har bir Abiturientga ketma-ket uchta urinish beriladi. Natija 1,0 santimetr aniqlik bilan o'lchanadi. Uchta urinishning eng yaxshi natijasi hisobga olinadi. Turgan joydan uzunlikka sakrash har bir santimetrga sakrashda abiturientga 0,2 ball qo'yiladi.

2. Muvozanat Passe abiturient oyoq uchida turishdan boshlanadi. Oyoqlarning har qanday pozitsiyasiga ruxsat beriladi. Har bir Abiturientga 1 ta urinish beriladi. Natijasi 1 soniyagacha aniqlik bilan o'lchanadi. Muvozanat Passeda abiturientga turgan har bir soniya uchun 0,5 ball beriladi.

5. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir marta imkoniyat beriladi. Mashqni bajarishda abiturientlar to'xtab qolishi mumkin emas. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir sakraganiga 0,5 ball beriladi.

**“Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”**

**kafedra mudiri**



**S.A. Eshtayev**

**BADIIY GIMNASTIKA BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING  
ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**  
**(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)**  
**Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93**

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtixonlarini texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar.

Bajargan har bir texnik tayyorgarlik **15,5 ball**dan baholanadi.

<b>No</b>	<b>Mashqlar nomi</b>	<b>Ball</b>
1	Koptokni yuqoriga tashlab ikkita aylanib ilib olish	0-15,5 ball
2	Tananing vertikal, gorizontal o'q atrofida 360 <sup>0</sup> burilib lentani spiral elementini bajarish (ag'anash, g'ildirak)	0-15,5 ball
3	To'ntarilish paytida xalqani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga ag'anab o'tkazish.	0-15,5 ball
4	Arqonning bir uchini 2 yoki undan ortiq spiral harakatida aylantirish, ikkinchi uchini qo'l yoki tanani boshqa qismi bilan ilib olish. "Eshappe"	0-15,5 ball
5	Qo'l yordamida 360 <sup>0</sup> xalqa burilishini bajarish.	0-15,5 ball
6	Sakrab shpagat bajarish (180 <sup>0</sup> )	0-15,5 ball
<b>Hammasi</b>		<b>93 ball</b>

*Izoh; Har bir bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball, olib tashlanadi. Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi.*

**Gimnastika nazariyasi va uslubiyati  
kafedra mudiri**



**S.A. Eshtayev**