

**BELBOG'LI KURASH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI**

(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

(maksimal ball – 63)

<i>Me'zonlar</i>		<i>Ballar</i>																<i>Ballar</i>																			
		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		0																		
1. Turnikda osilishda 90° burchakni ushlash (sek)	90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	15	16	15	14-0																			
	+90 kg dan yugori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0																			
	90 kg gacha yugori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	5	6	5	4-0																			
2. Turnikda tortilish (marta)	+90 kg dan yugori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	1	2	1	0																			
3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)																																					
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball																																					
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -1 -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi;-1 -bel soxasini past egilishi uchun;-1 Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).																			-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-2;-4;-6;-8;-10;-12).																		
4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)																																					
Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball																			Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball																		
-ko'prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustitigi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).																			Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).																		

BELBOG'LI KURASH BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI (kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar va xotin-qizlar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

Me'zonlar	Ballar																Ballar			
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
1. Gorizontal holatda qo'llarga tayyanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish. (o'qimaniya) (marta)	70 kg gacha		30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14-0	
	+70 kg dan yuqori		22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7		6-0
2. Chalgancha yotgan holda qo'llar bosh orqasida gavdani ko'tarish. (press) (marta)	70 kg gacha		32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16-0	
	+70 kg dan yuqori		26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11		10-0
	3.KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)																			
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball			O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball																	
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto'g'ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3).			-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 marta aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-2;-4;-6;-8;-10;-12).																	
4.KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)			Ko'priklar holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball																	
Ko'priklar holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball			Ko'priklar holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball																	
-ko'priklar holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo'llarni noto'g'ri gilamga qo'yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o'tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4).			Ko'priklar holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o'tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-3;-6;-9;-12).																	

Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri:


Z.S. Artigov

BELBOG'LI KURASH BO'YICHA KASBIY (JODIY) 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 b.)

1. TIZZA YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)			
6 ball	6 ball	6 ball	6 ball
<p>O'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash.</p> <p>-belbog'ni noto'g'ri ushlashi; -turish xolatini noto'g'ri tanlasa; -qadamlardagi xatolik; -oyoq tizzasi xato ko'tarilishi; -tanani aylanishidagi kamchiligi; -egiluvchanligi pastligi; Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6).</p>	<p>Chap tizza yordamida ko'tarib tashlash</p>	<p>O'ng tizza yordamida to'sib tashlash</p> <p>-kiftlashdagi xatolik; -qo'llarning joylashuvidagi kamchiligi; -turish xolatini noto'g'ri tanlasa; -qadamlardagi xatolik; -oyoq tizzasi xato ko'tarilishi; -tanani aylanishidagi kamchiligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6).</p>	<p>Chap tizza yordamida to'sib tashlash</p>
2. QAYTARMA USULIDA TASHLASHLAR (umumiy 26 ball)			
7 ball	7 ball	6 ball	6 ball
<p>O'ngga qaytarma usulida tashlash</p> <p>-turish xolatini to'g'riligi; -qo'llarni bir-biriga etkazib ushlamastligi; -oyoqlarni noto'g'ri joylashuvi; -tizzalarni bukilib darajasi; -raqibni ko'tarilish darajasi pastligi; -noto'g'ri yiqilish; -noto'g'ri yiqitish;</p>	<p>Chapga qaytarma usulida tashlash</p>	<p>To'g'ridan kirib o'ngga qaytarma usulida tashlash</p> <p>-turish xolatini to'g'riligi; -qo'llarni bir-biriga etkazib ushlamastligi; -oyoqlarni noto'g'ri joylashuvi; -tizzalarni bir-xil urilmastligi; -raqibni ko'tarilishda qorin soxasini urilmastligi; -boshni tashlash joyiga qarab burilmastligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6).</p>	<p>To'g'ridan kirib chapga qaytarma usulida tashlash</p>

Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7).

3. BELDAN OSHIRIB TASHLASHLAR (umumiy 26 ball)

6 ball		6 ball		7 ball		7 ball	
O'ng yonboshdan oshirib tashlash	Chap yonboshdan oshirib tashlash	Ko'tarib o'ng yonboshdan oshirib tashlash	Ko'tarib chap yonboshdan oshirib tashlash				
-raqib belbog'ini teng ushlamasligi;	-raqib belbog'ini teng ushlamasligi;	-raqib belbog'ini teng ushlamasligi;	-raqib belbog'ini teng ushlamasligi;	-turish xolatini xatoligi;	-turish xolatini xatoligi;	-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;
-turish xolatini xatoligi;	-turish xolatini xatoligi;	-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-raqibni ko'targandagi kamchiligi;	-raqibni ko'targandagi kamchiligi;	-oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi;	-oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda turishi;
-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-raqibni o'ziga tortgandagi kamchiligi;	-tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi;	-tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi;	-tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi;	-tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi;	Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7).	Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi (ballar ketma-ketligi-1;-2;-3;-4;-5;-6;-7).

Izoh: -yudorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, har-bir abiturientlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. abiturient tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal **76 ball** beriladi.

4. BELLASHUV (umumiy 17 ball)

-belbog'li kurash kiyimnidagi kamchiligi;	Izoh: -bellashuv jarayoniga har-bir abiturientlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi.
-musobaqaga xos salomlashish xatoligi;	-abiturient tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 17 ball beriladi.
-belbog'ni noto'g'ri ushlashi;	
-turish xolatini pastligi;	
-raqibning beliga qo'l tirab yurishi;	
-qadamlashlardagi xatolik uchun;	
-bellashuv jarayonida qo'l qo'yib yuborganligi uchun;	
-raqib oyog'ini chalgani uchun;	
-texnik-taktik usullarining susligi;	
-raqibga bo'lgan xurmatni saqlamasligi;	

Har bir texnik xatolik uchun 1,7 jarima ball beriladi (ballar ketma-
ketligi: -1,7;-3,4;-5,1;-6,8;-8,5;-10,2;-11,9;-13,6;-15,3;-17).

**Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Z.S.Artıqov