

**CHIM USTIDA XOKKEY 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**

**(maksimal ball-63)**

№	Meyorining mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1.	<b>Skameykada turib oldinga egilish.</b> Sportchi tanasi egiluvchanlik darajasi aniqlanadi. <b>Bajarilishi:</b> Tik turgan holda to'g'irlangan oyoqlarda oldinga egilish dastlabki holat bo'yicha: Skameykada tik turish, oyoqlar tizalari tekislangan, oyoq kaftlari bir biriga parallel joylashgan. Signal bo'yicha tanani sekinlik bilan maksimal pastga qarata egadi. Mashqni bajarishda tizzalarni bukish man etiladi. Natija santimetrda qayd etiladi.	21 va undan yuqori	21 va undan yuqori	21
		20	20	20
		19	19	19
		18	18	18
		17	17	17
		16	16	16
		15	15	15
		14	14	14
		13	13	13
		12	12	12
		11	11	11
		10	10	10
		9	9	9
		8	8	8
7	7	7		
6	6	6		
5	5	5		
4	4	4		
3	3	3		
2	2	2		
1	1	1		
0	0	0		
2.	<b>4x9 metrga mokkisimon yugurish.</b> Sportchining tezkor-kuch sifatini aniqlab beradi. <b>Bajarilishi:</b> sportchi start chizig'ida turadi. Signal bo'yicha abituriyent 4 marta 9 metrlik masofani to'xtamasdan maksimal tezlikda yugurib borib-kelib bosib o'tadi. Abituriyent har bir chiziqni oyoqlari yordamida bosib qaytishi kerak. Natija	8,00 va undan kam	9,00 va undan kam	21,0
		8,01-8,05	9,01-9,05	20,5
		8,06-8,10	9,06-9,10	20,0
		8,11-8,15	9,11-9,15	19,5
		8,16-8,20	9,16-9,20	19,0
		8,21-8,25	9,21-9,25	18,5
		8,26-8,30	9,26-9,30	18,0
		8,31-8,35	9,31-9,35	17,5
		8,36-8,40	9,36-9,40	17,0
		8,41-8,45	9,41-9,45	16,5
		8,46-8,50	9,46-9,50	16,0
		8,51-8,55	9,51-9,55	15,5
		8,56-8,60	9,56-9,60	15,0

soniyada va millisoniyalarda qayd etiladi.	8,61-8,65	9,61-9,65	14,5
	8,66-8,70	9,66-9,70	14,0
	8,71-8,75	9,71-9,75	13,5
	8,76-8,80	9,76-9,80	13,0
	8,81-8,85	9,81-9,85	12,5
	8,86-8,90	9,86-9,90	12,0
	8,91-8,95	9,91-9,95	11,5
	8,96-9,00	9,96-10,00	11,0
	9,01-9,05	10,01-10,05	10,5
	9,06-9,10	10,06-10,10	10,0
	9,11-9,15	10,11-10,15	9,5
	9,16-9,20	10,16-10,20	9,0
	9,21-9,25	10,21-10,25	8,5
	9,26-9,30	10,26-10,30	8,0
	9,31-9,35	10,31-10,35	7,5
	9,36-9,40	10,36-10,40	7,0
	9,41-9,45	10,41-10,45	6,5
	9,46-9,50	10,46-10,50	6,0
	9,51-9,55	10,51-10,55	5,5
	9,56-9,60	10,56-10,60	5,0
	9,61-9,65	10,61-10,65	4,5
	9,66-9,70	10,66-10,70	4,0
	9,71-9,75	10,71-10,75	3,5
	9,76-9,80	10,76-10,80	3,0
	9,81-9,85	10,81-10,85	2,5
	9,86-9,90	10,86-10,90	2,0
9,91-9,95	10,91-10,95	1,5	
9,96-10,00	10,96-11,00	1,0	
10,01-10,05	11,01-11,05	0,5	
10,06 va undan yuqori	11,06 va undan yuqori	0	
3. <b>To'ldirilgan to'pni bosh orqasidan uloqtirish:</b> Qo'llarning kuchini aniqlaydi. (o'g'il bolalar 3-kg, qiz bolalar 2-kg) <b>Bajarilishi:</b> Uloqtirish - oyoqlarni, gavidani, qo'llarni jadallik bilan tekislashdan boshlanib, uloqtirish tomon bilak harakatlari bilan yakunlanadi (turgan joyidan). Natijalar metr va santimetrlarda baholanadi. Sinovni bajarish uchun	<b>Erkaklar</b>	<b>Ayollar</b>	<b>Ballar</b>
	11,0 va undan uzoq	9,30 va undan uzoq	21,0
	10,95-10,99	9,25-9,29	20,5
	10,90-10,94	9,20-9,24	20,0
	10,85-10,89	9,15-9,19	19,5
	10,80-10,84	9,10-9,14	19,0
	10,75-10,79	9,05-9,09	18,5
	10,70-10,74	9,00-9,04	18,0
	10,65-10,69	8,95-8,99	17,5
	10,60-10,64	8,90-8,94	17,0
	10,55-10,59	8,85-8,89	16,5
	10,50-10,54	8,80-8,84	16,0
	10,45-10,49	8,75-8,79	15,5
10,40-10,44	8,70-8,74	15,0	
10,35-10,39	8,65-8,69	14,5	

ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi.	10,30-10,34	8,60-8,64	14,0
	10,25-10,29	8,55-8,59	13,5
	10,20-10,24	8,50-8,54	13,0
	10,15-10,19	8,45-8,49	12,5
	10,10-10,14	8,40-8,44	12,0
	10,05-10,09	8,35-8,39	11,5
	10,00-10,04	8,30-8,34	11,0
	9,95-9,99	8,25-8,29	10,5
	9,90-9,94	8,20-8,24	10,0
	9,85-9,89	8,15-8,19	9,5
	9,80-9,84	8,10-8,14	9,0
	9,75-9,79	8,05-8,09	8,5
	9,70-9,74	8,00-8,04	8,0
	9,65-9,69	7,95-7,99	7,5
	9,60-9,64	7,90-7,94	7,0
	9,55-9,59	7,85-7,89	6,5
	9,50-9,54	7,80-7,84	6,0
	9,45-9,49	7,75-7,79	5,5
	9,40-9,44	7,70-7,74	5,0
	9,35-9,39	7,65-7,69	4,5
	9,30-9,34	7,60-7,64	4,0
	9,25-9,29	7,55-7,59	3,5
	9,20-9,24	7,50-7,54	3,0
	9,15-9,19	7,45-7,49	2,5
	9,10-9,14	7,40-7,44	2,0
	9,05-9,09	7,35-7,39	1,5
	9,00-9,04	7,30-7,34	1,0
8,95-8,99	7,25-7,29	0,5	
8,94 va undan kam	7,24 va undan kam	0	

**Izoh:** Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak.

**O'tkazish qoidalari** – har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abituriyent imtihon maydonida mobil telefonlarni olib kirishi ta'qiqladi. Abituriyent e'tiborli bo'lishi va imtihon oluvchi mutaxassisning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

**“Qishki sport turlari  
nazariyasi va  
uslubiyati” kafedrasi  
mudiri:**

**Karimov A.A.**

**CHIM USTIDA XOKKEY 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

№	Meyorining mazmuni	Natija		Ballar
		Erkaklar	Ayollar	
1.	<b>“Darvozaga aniq mo‘ljalga tashlash”</b> testi texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. <b>Bajarilishi:</b> Test topshiruvchi jarima nuqtasida turadi (7m) va signal bo‘yicha darvozaga uchta havodan to‘pni tashlashni amalga oshiradi. Darvoza 1 dan 9 gacha raqamlangan 9 kvadratga bo‘linadi. Test topshiruvchi o‘z qobiliyatiga qarab xohlagan kvadratga to‘pni tashlashni amalga oshirish imkoniyatiga ega. To‘plagan raqamiga qarab, shuncha yuqori ballga ega bo‘ladi. Ushbu meyorda darvozaga 3 ta to‘p tashlash amalga oshiriladi va urinishlar natijasi jamlanadi.	27	27	27
		26	26	26
		25	25	25
		24	24	24
		23	23	23
		22	22	22
		21	21	21
		20	20	20
		19	19	19
		18	18	18
		17	17	17
		16	16	16
		15	15	15
		14	14	14
		13	13	13
		12	12	12
		11	11	11
		10	10	10
		9	9	9
		8	8	8
7	7	7		
6	6	6		
5	5	5		
4	4	4		
3	3	3		
2	2	2		
1	1	1		
0	0	0		
2.	<b>“30 metrga klyushka va to‘p bilan yugurish”</b> testi maxsus tezkorlik sifatlari va texnik ko‘nikmalar darajasini aniqlash imkonini beradi. <b>Bajarilishi:</b> mashq maydonda bajariladi, xokkeychi start chizig‘ini bosmasdan turadi va to‘p chiziqda joylashadi. Sportchi ovozli signal bo‘yicha	<b>Erkaklar</b>	<b>Ayollar</b>	<b>Ballar</b>
		4,6 va undan kam	5,2 va undan kam	32,0
		4,7	5,3	31,5
		4,8	5,4	31,0
		4,9	5,5	30,5
		5,0	5,6	30,0
		5,1	5,7	29,5
		5,2	5,8	29,0
		5,3	5,9	28,5
		5,4	6,0	28,0

to'pni klyushkadan uzmasdan	5,5	6,1	27,5
yoki turtish bilan, masofani	5,6	6,2	27,0
iloji boricha tezroq bosib	5,7	6,3	26,5
o'tishga harakat qilib oldinga	5,8	6,4	26,0
yuguradi va marra chizig'ini	5,9	6,5	25,5
to'liq tezlikda kesib o'tadi.	6,0	6,6	25,0
Masofani bosib o'tish vaqti	6,1	6,7	24,5
soniyalar va millisoniyalarda	6,2	6,8	24,0
baholanadi. Ikki urinish	6,3	6,9	23,5
beriladi va eng yaxshi natija	6,4	7,0	23,0
xisobga olinadi.	6,5	7,1	22,5
	6,6	7,2	22,0
	6,7	7,3	21,5
	6,8	7,4	21,0
	6,9	7,5	20,5
	7,0	7,6	20,0
	7,1	7,7	19,5
	7,2	7,8	19,0
	7,3	7,9	18,5
	7,4	8,0	18,0
	7,5	8,1	17,5
	7,6	8,2	17,0
	7,7	8,3	16,5
	7,8	8,4	16,0
	7,9	8,5	15,5
	8,0	8,6	15,0
	8,1	8,7	14,5
	8,2	8,8	14,0
	8,3	8,9	13,5
	8,4	9,0	13,0
	8,5	9,1	12,5
	8,6	9,2	12,0
	8,7	9,3	11,5
	8,8	9,4	11,0
	8,9	9,5	10,5
	9,0	9,6	10,0
	9,1	9,7	9,5
	9,2	9,8	9,0
	9,3	9,9	8,5
	9,4	10,0	8,0
	9,5	10,1	7,5
	9,6	10,2	7,0
	9,7	10,3	6,5
	9,8	10,4	6,0
	9,9	10,5	5,5

		10,0	10,6	5,0
		10,1	10,7	4,5
		10,2	10,8	4,0
		10,3	10,9	3,5
		10,4	11,0	3,0
		10,5	11,1	2,5
		10,6	11,2	2,0
		10,7	11,3	1,5
		10,8	11,4	1,0
		10,9	11,5	0,5
		11 va undan baland	11,6 va undan baland	0
3.	<b>To'pni (Zigzaksimon sxemada) olib yurish va darvozaga zarbani amalga oshirish.</b> Test to'pni boshqarish texnikasini baholash imkonini beradi. <b>Bajarilishi:</b> abituriyent markazda darvoza chizig'idan 25 metr uzoqlikda turadi va signal bo'yicha to'pni 5 ta to'siqlardan aylantirib olib yurishni boshlaydi. To'siqlar "zigzaksimon" joylashgan; birinchisi - startdan 1 metr uzoqlikda. So'nggi to'siqni aylanib o'tgandan so'ng, to'pni jarima maydonchasiga olib kirib, darvozaga zarba amalga oshiriladi. To'pni darvozaga kiritish zarur. Agar to'p darvozaga borib tushmasa abituriyentga ushbu urinish uchun 0 bal beriladi. Start berilgandan so'ng, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tishi bilan vaqt to'xtatiladi. Ikkita urinish beriladi va eng yaxshi natija xisobga olinadi.	<b>Erkaklar</b>	<b>Ayollar</b>	<b>Ballar</b>
		10 va undan kam	11,5 va undan kam	34,0
		10,1	11,6	33,5
		10,2	11,7	33,0
		10,3	11,8	32,5
		10,4	11,9	32,0
		10,5	12,0	31,5
		10,6	12,1	31,0
		10,7	12,2	30,5
		10,8	12,3	30,0
		10,9	12,4	29,5
		11,0	12,5	29,0
		11,1	12,6	28,5
		11,2	12,7	28,0
		11,3	12,8	27,5
		11,4	12,9	27,0
		11,5	13,0	26,5
		11,6	13,1	26,0
		11,7	13,2	25,5
		11,8	13,3	25,0
		11,9	13,4	24,5
		12,0	13,5	24,0
		12,1	13,6	23,5
		12,2	13,7	23,0
		12,3	13,8	22,5
		12,4	13,9	22,0
		12,5	14,0	21,5
		12,6	14,1	21,0
		12,7	14,2	20,5
		12,8	14,3	20,0
		12,9	14,4	19,5
		13,0	14,5	19,0
		13,1	14,6	18,5
		13,2	14,7	18,0

	13,3	14,8	17,5
	13,4	14,9	17,0
	13,5	15,0	16,5
	13,6	15,1	16,0
	13,7	15,2	15,5
	13,8	15,3	15,0
	13,9	15,4	14,5
	14,0	15,5	14,0
	14,1	15,6	13,5
	14,2	15,7	13,0
	14,3	15,8	12,5
	14,4	15,9	12,0
	14,5	16,0	11,5
	14,6	16,1	11,0
	14,7	16,2	10,5
	14,8	16,3	10,0
	14,9	16,4	9,5
	15,0	16,5	9,0
	15,1	16,6	8,5
	15,2	16,7	8,0
	15,3	16,8	7,5
	15,4	16,9	7,0
	15,5	17,0	6,5
	15,6	17,1	6,0
	15,7	17,2	5,5
	15,8	17,3	5,0
	15,9	17,4	4,5
	16,0	17,5	4,0
	16,1	17,6	3,5
	16,2	17,7	3,0
	16,3	17,8	2,5
	16,4	17,9	2,0
	16,5	18,0	1,5
	16,6	18,1	1,0
	16,7	18,2	0,5
	16,8 va undan baland	18,3 va undan baland	0

**Izoh:** Kirish sinovlari davomida har bir abituriyent tegishli sport turi bo'yicha sport kiyimiga (ekipirovka) ega bo'lishi kerak. Ixtisoslik bo'yicha meyoriy talablarni topshirish uchun sport kiyimi (ekipirovka): xokkeychining klushkasi, sport kalta ishtoni, mayka, sport oyoq kiyimi, ega bo'lishi kerak.

**O'tkazish qoidalari** - har bir abituriyent imtihonga o'z vaqtida, imtihon hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda kelishi shart. Abiturient imtihon maydonida mobil telefonlarini o'chirib qo'yishi, e'tiborli bo'lishi va imtihon olivchi o'qituvchilarning talablarini aniq bajarishi, imtihonni o'tkazishga halaqit bermasligi kerak.

**“Qishki sport turlari  
nazariyasi va uslubiyati”  
kafedrasi mudiri:**

**Karimov A.A.**