

# DZYUDO BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

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

(maksimal 63)

	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0									
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitiish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.									
1.	Xar bir noto'g'ri texnik xarakterat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5									
		vazn																													
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
3.	Xar bir noto'g'ri texnik xarakterat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5									
		vazn																													
	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	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		vazn																													
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakterat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5									
		vazn																													

**Izoh:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakterat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballidan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan: 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakterat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

\* Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent nisobiga xal etiladi.

**Dzyudo ixtisosligi bo'yicha masuli:**  
Xalqaro kurash turlari nazariyasi  
va uslubiyati kafedrasini mudiri v.b.:



S.E. Qodirov

S.Q. Adilov



# DZYUDO 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

(maksimal – 63 ball)

Tik turgan holatdan ko'rik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16	15-11	10-6	5-1	0																
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xoladan ko'rik va ko'rik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'rik xolatiga va ko'rikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.																
Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																
Ko'rik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn																				
	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80						
Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	vazn																				
	15	15	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
Tik turgan holatdan ko'rik holatiga 8 marta tushish (soniya)	vazn																				
	15	15	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5

**E'lon:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yoriorni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan, 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

\*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

**Dzyudo ixtisosligi bo'yicha mas'ul:**  
Xalqaro kurash turlari nazariyasi  
va uslubiyati kafedrası mudiri v.b.:



S.E. Qodirov

S.Q. Adilov



**DZYUDO 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 – 93 ball)*

№	Normativlar	Ballar				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	<b>Yiqitishlar:</b> Ukemi (Yiqitish usullari) (6 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakter texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqitish.	Yon tomonlarga yiqitish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakteratlar bajarilmadi
		<b>4-3,1</b>	<b>3-2,1</b>	<b>2-1,1</b>	<b>1-0,1</b>	<b>0</b>
2.	Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (4 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakter texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqitish.	Yon tomonlarga yiqitish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakteratlar bajarilmadi
		<b>4-3,1</b>	<b>3-2,1</b>	<b>2-1,1</b>	<b>1-0,1</b>	<b>0</b>
3.	<b>Yiqitishlar:</b> Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib tashlash) (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rta sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rta sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>
4.	Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga tashlash) (6 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rta sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rta sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
		<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>



		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to`xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o`rtacha sur`atda bajarildi.	Bo`sh ushlash bilan o`rtacha sur`atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	<b>Nage-vadza:</b> Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyoqlari orasidan oyoq bilan ko`tarib tashlash) <b>(9 ball)</b>	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur`atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	4,4-2,2 Tashlash bo`sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Uchi-makikomi (go`ldan ushlagan holda aylanib yelkadan oshirib tashlash) <b>(9 ball)</b>	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur`atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	4,4-2,2 Tashlash bo`sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Sumi-gaeshi (go`l va yelkadan ushlab oyoq bilan bosh ustidan oshirib tashlash) <b>(9 ball)</b>	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur`atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	4,4-2,2 Tashlash bo`sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	O-gruma (buralgan holarda oyoqlar bilan oldidan chaltib tashlash) <b>(9 ball)</b>	9-6,8 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur`atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7-4,5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	4,4-2,2 Tashlash bo`sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o`rtacha sur`atda.	2,1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.



9.	O-osoto-gruma (ikki oyoqadan orgaga qaytarib tashlash) (9 ball)	9-6,8	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	6,7,4,5	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,4,2,2	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		10-7,6	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.	7,5-5,1	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	5-2,6	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,5-0,1	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	<b>Ne-vaza:</b> Ude-hishigi-sankaku-gatame (oyoq va qo'l bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli) (10 ball)	16-12,1	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	12-8,1	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	8-4,1	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	4-0,1	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	0	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
11.	<b>Katame-vaza.</b> Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, karni-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlash usullari) (yontomandan ushlash, oyoq orasiga va boshidan ushlash, bosh tomondan ushlash, ustidan ushlash) (16 ball)										

**Izo:** Sportchi bajaragan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajaraganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakatlarga birinchi, uchinchi va to'rtinchi blokda usullar uchun 1,5 ballgacha ikkinchi blokda usullar uchun 1 ballgacha, beshchi va to'qizinchi blokda usullar uchun 2,3 ballgacha, o'ninchi blokda usullar uchun 2,5 ballgacha, o'n birinchi blokda usullar uchun 4 ballgacha olinadi.

\*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oraliq'ida bo'lsa, abiturient xisobiga xal etiladi.

**Dzyudo ixtisosligi bo'yicha masul:**

**Xalqaro kurash turlari nazariyasi  
va uslubiyati kafedrası mudiri v.b.:**

**S.E.Qodirov**

**S.Q.Adlov**