

KAMONDAN OTISH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH

MEZONLARI

(kunduzgi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

1	Erkaklar																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Qo'llarga tayvangan holda bukub yozish (marta)	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Ayollar																				
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Izoh: Jadvalda ko'rsatilmagan vaqt uchun ballarni hisoblash matematik yaxlitlash qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi

2	Erkaklar 10 kg, ayollar 5 kglik shtanga diskini qo'llar oldinga (90 gradus) cho'zilgan holda ko'krak oldida 120 soniya ushlab turish																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120

Izoh: Jadvalda ko'rsatilmagan vaqt uchun ballarni hisoblash matematik yaxlitlash qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi

3	Erkaklar																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Kamon ipini iyagiga teguncha cho'zilgan holarda	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

ushtlab turish (vaqt bo'yicha). Pozitsiyani aniqlash	Ayollar																						
	1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball	6 ball	7 ball	8 ball	9 ball	10 ball	11 ball	12 ball	13 ball	14 ball	15 ball	16 ball	17 ball	18 ball	19 ball	20 ball	21 ball	22 ball	23 ball
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	

**“Murakkab – texnik sport turlari nazariyasi
va uslubiyati” kafedrasi mudiri**


I.I.Karimov

**KAMONDAN OTISH BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI**

**(Kunduzgi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)
Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93**

Erkaklar

1	Kamondan otish 70 m masofa (ballar bo'yicha baholash jami 12 seriya x 6 o'qdan = 72 ta o'q otish)	7,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	6,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	5,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	4,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	3,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	2,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	1,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat
		60-50 ochko	49-44 ochko	43-38 ochko	37-32 ochko	31-26 ochko	25-20 ochko	19-15 ochko	14-9 ochko	8-0 ochko

Ayollar

1	Kamondan otish 70 m masofa (ballar bo'yicha baholash jami 12 seriya x 6 o'qdan = 72 ta o'q otish)	7,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	6,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	5,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	4,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	3,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	2,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	1,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0,75 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat	0 ball (1 seriyada 6 ta o'qdan otiladi) Har bir seriya 3 daqiqadan iborat
		60-48 ochko	47-42 ochko	41-36 ochko	35-30 ochko	29-24 ochko	24-19 ochko	18-13 ochko	12-7 ochko	6-0 ochko

Izoh: Ushbu talablar O'zbekiston kamondan otish Federatsiyasining "O'zbekiston Respublikasining yagona sport tasnifi" asosida ishlab chiqilgan.

Abituriyentlar imtihonlarni maxsus kiyimda topshirishlari va o'zlarining kamonlariga (inventar) ega bo'lishlari kerak.

- Xar bir (12) seriyadagi ko'rsatilgan ochkolarga beriladigan ballar yig'indisi xisoblanadi.

**“Murakkab – texnik sport turlari nazariyasi
va uslubiyati” kafedراسi mudiri**

I.I.Karimov