

OT SPORTI BO'YICHA KASBIY (UDODIY) IMTIHONLARNING ME'YORIY TALAVLARI VA BAHOLASH

MEZONLARI

(Kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaqlar va ayollar uchun)

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

Maksimal 20 ball

SPORT OTNI EGARLASH

Sport o'tiga yugan (uzdechka) taqishda ketma-ketligidagi hatoliklar:	<ol style="list-style-type: none">1. Sport o'tiga yugan taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik;2. Sport o'tiga yugan taqishda ketma-ketligini buzilishi;3. Sport o'tiga yugan taqishda qismlarini tog'ti taqilmasligi
Sport o'tiga egar taqish qotimbog' taqish oyoq ximo'yagichlar (nogavnikov), taqishdagi hatoliklar:	<ol style="list-style-type: none">1. Sport o'tiga egar taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik;2. Sport o'tiga voltrar, mexovik, teskari yoki jo'yini potog'ti taqishlik;3. Sport o'tiga egarni noto'g'ti taqishlik;4. Sport o'tiga qotimbog'ni taqa olmasa yoki noto'g'ti taqishlik;5. Sport o'tiga oyoq ximo'yagichlar (nogavnikov) noto'g'ti taqishlik;
Izoh: -Abturiyent tomonidan sport o'tni yugan va egarni taqishni tartibini to'g'ti va ketma-ketligida bajarisa yuqori ball 20,0 ball beriladi. Yugan (uzdechka) to'g'ti va ketma-ketligi taqilgani uchun 7,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jartima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -2,5; -5,0; -7,5;). - Egar, qotimbo'g' va oyoq ximo'yagichlar (nogavnikov), to'g'ti taqish jartimoni uchun 12,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 2,5 jartima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5;).	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abturiyentlarning o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i haqidagi ot sporti qoidalariga mos bo'lishlari yoki qabul har'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

“Muraqab – texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri

I.I.Karimov

OTGA O'TIRISH TEXNIKASI (BOSHQARISH UCHUN)

Sport otiga o'tirish texnikasi bajarishdagi hatoliklar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport otiga o'tirishda texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 2. Sport otiga o'tirishda ketma-ketligini buzishlik; 3. Sport otiga o'tirganda o'tirish holati texnikasini notog'ri bajarish; 4. Sport otiga o'tirgandan so'ng boshqaruvni yo'qotish;
Sport otidan tushishdagi hatoliklar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sport otidan tushishda oyoq, qo'l, tana harakatlarini no'tog'ri bajarish; 2. Sport otidan tushishda texnika xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik;
<p>Izoh: -- Abituriyent tomonidan otga o'tirish va tushish texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 30,0 ball beriladi.</p> <p>Otga o'tirish texnikasi bajarish uchun yuqori 20,0 balldan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0; -15,0; -20,0).</p> <p>Otdan tushishdagi jarayoni uchun 10,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0).</p>	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturientlarning o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jaddug'i halqaro oi sporti qoidalariga mos bo'lishishari yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

“Murakkab – texnik sport turlari nazariyasi
va uslubiyati” kafedrası mudiri



I.I.Karimov

SPORT OTINI CHOPTIRISH (ТАЈОНОМ) ALLYUR ICHIDA O'TISHLAR VA BIR ALLYURDAN BOSHQA ALLYURGA O'TISH TAYOQLARDAN (JERDLARDAN). O'TISH

<p>Sport otini choptirish (रणोम) allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish tayoqlardan (jerdlardan). o'tishdagi hatoliklar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oning jilovini silashlik 2. Yo'nalishdan adashib ketishlik 3. Qo'l, oyoq va tanasi (korus) ning bir-biriga most ravishda ishlamasligi. 4. Chap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, 5. Oning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javob bermasligi 6. Harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromda bajara olmasligi. 7. Allyur elementlarni bajarishda bishqaruvi yoqotish. 8. Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kira olmasligi. 9. Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kirayotganda sport otining oyoqlari tayoqlarga (jerdlar) tegishligi 10. Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning gomadini to'g'ri ushlab turao'lmasligi.
<p>Izoh: -- Abituriyent tomonidan sport otini choptirish (रणोम) texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 43,0 ball beriladi.</p> <p>Sport otini choptirish (रणोम) texnikasi bajarish. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 4,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -4,3; -8,6; -12,9; -17,2; -21,5; -25,8; -30,1; -34,4; -38,7; -43,0;).</p> <p>Sport otini choptirish (रणोम) texnikasi bajarishda oldan yiqilib tushish, kommissiya a'zolarini buyrug'i va ko'rsatmasisiz oldan tushisa mashq bajarilmagan hisoblanadi natija 0,0 ballga teng bo'ladi.</p>	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlarning o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdagi halqaro oi sporti qoidalariga mos bo'lishishar yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

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

I.I. Karimov



**OT SPORTI BO'YICHA KASBIY (HODDIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI**

**(Kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63**

		Erkaklar									
1	Joydan uzunlikka sakrash (sm.)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250
2	Ko'zlar yumulgan, qo'llar chalishirilgan holda etkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
3	Egiltuvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24
Ayollar											
4	Joydan uzunlikka sakrash (sm.)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		140-149	150-159	160-169	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230
5	Ko'zlar yumulgan, qo'llar chalishirilgan holda etkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		42-43	44-45	46-47	48-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-60	61
6	Egiltuvchanlik (sm)	3 ball	5 ball	7 ball	9 ball	11 ball	13 ball	15 ball	17 ball	19 ball	21 ball
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24

*Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 63 ballga teng
- har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturlentlarning o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdagi halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishi shart yoki qabul
hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.*

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

I.I.Karimov