

**QILICHBOZLIK 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 - 17)

Moksimon yugurish (4x10m) Erkaklar	
(17 ball)	
Ballar	Natija
17	10,00
16,1	10,01-10,10
15,2	10,11-10,20
14,3	10,21-10,30
13,4	10,31-10,40
12,5	10,41-10,50
11,6	10,51-10,60
10,7	10,61-10,70
9,8	10,71-10,80
8,9	10,81-10,90
8	10,91-11,00
7,1	11,01-11,10
6,2	11,11-11,20
5,3	11,21-11,30
4,4	11,31-11,40
3,5	11,41-11,50
2,6	11,51 -11,60
1,7	11,61-11,70
0,8	11,71-11,80
0	11,81-11,90

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

(maksimal ball - 16)

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) Erkaklar	
(16 ball)	
Ballar	Natija
16	248-...
15.5	245-247
15	242-244
14.5	239-241
14	236-238
13.5	233-235
13	230-232
12.5	227-229
12	224-226
11.5	221-223
11	218-220
10.5	215-217
10	212-214
9	209-211
8	206-208
7	203-205
6	200-202
5	197-199
4	194-196
3	191-193
2	188-190
1	185-187
0	...-184

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

(maksimal ball - 15)

Turnikda tortilish (marta) Erkaklar	
(15 ball)	
Ballar	Natija
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

QILICHBOZLIK ixtisosligidan maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish
imtixonlarining talablari va baholash mezonlari
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)

(maksimal ball - 15)

<i>Oyoqlar juft holatda tizzalar bukilmadan pastga qarab egilish (sm)</i>	
(15 ball)	
Ballar	Natija
15	15.0-15.09
14	14.0-14.09
13	13.0-13.09
12	12.0-12.09
11	11.0-11.09
10	10.0-10.09
9	9.0-9.9
8	8.0-8.9
7	7.0-7.9
6	6.0-6.9
5	5.0-5.9
4	4.0-4.9
3	3.0-3.9
2	2.0-2.9
1	1.0-1.9
0	0-0.9

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri**



Yu.V.Serebryakov

**QILICHBOZLIK BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING
ME'YORIIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

(kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar uchun)

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

(maksimal ball - 17)

Moksimon yugurish (4x10 m)	
(17 ball)	
Ballar	Natija (sonya)
17	12,00
16,1	12,01-12,10
15,2	12,11-12,20
14,3	12,21-12,30
13,4	12,31-12,40
12,5	12,41-12,50
11,6	12,51-12,60
10,7	12,61-12,70
9,8	12,71-12,80
8,9	12,81-12,90
8	12,91-13,00
7,1	13,01-13,10
6,2	13,11-13,20
5,3	13,21-13,30
4,4	13,31-13,40
3,5	13,41-13,50
2,6	13,51-13,60
1,7	13,61-13,70
0,8	13,71-13,80
0	13,81-13,90

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

(maksimal ball - 16)

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	
(16 ball)	
Ballar	Natija
16	204 -...
15.5	201-203
15	198-200
14.5	195-197
14	192-194
13.5	189-191
13	186-188
12.5	183-185
12	180-182
11.5	177-179
11	174-176
10.5	171-173
10	168-170
9	165-167
8	162-164
7	159-161
6	156-158
5	153-155
4	150-152
3	147-149
2	144-146
1	141-143
0	...-140

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

(maksimal ball - 15)

Yotgan xolatda qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish (marta)	
(15 ball)	
Ballar	Natija
15	25
14,5	24
14	23
13,5	22
13	21
12,5	20
12	19
11,5	18
11	17
10,5	16
10	15
9,5	14
9	13
8,5	12
8	11
7,5	10
7	9
6,5	8
6	7
5,5	6
5	5
4,5	4
4	3
3,5	2
1	1
0	0

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasini mudiri**



Yu.V.Serebryakov

(maksimal ball - 15)

<i>Oyoqlar juft holatda tizzalar bukilmadan pastga qarab egilish (sm)</i>	
(15 ball)	
Ballar	Natija
15	18,7-20
14	17,3-18,6
13	15,9-17,2
12	14,5-15,8
11	13,1-14,4
10	12,7-13
9	11,3-12,6
8	9,9-11,2
7	8,5-9,8
6	7,1-8,4
5	5,7-7
4	4,3-5,6
3	2,9-4,2
2	1,5-2,8
1	0,1-1,4
0	0,0-0,9

**Boks, qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri**



Yu.V.Serebryakov

**QILICHBOZLIK 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

1. Bazaviy (asosiy) xarakterlar

Jangovar tik turish holati, oldinga qadam-orqaga qadam tashlab siljishlar, oldinga va orqaga qadamlar tashlash bilan manevr olib borish, oldinga qadam tashlab va xamla bilan hujum qilish - maksimal 14 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 1,4 balldan olib tashlanadi.

- 1) jangovar holatda oyoq tovonini noto'g'ri joylanishi va tizzalarni ichkariga bukish:
- 2) tanani orqaga, yonlarga, oldinga ortiqcha egish
- 3) belda ortiqcha egilish
- 4) oldinga qadam qo'yishda chap va orqaga qadam qo'yishda o'ng oyoqni passiv tortilishi
- 5) siljishlar davomida jangovar turish holatini saqlay olmaslik, oyoqlarni tizzadan tekislash
- 6) tanani oldinga orqaga tebratish
- 7) hamlada — orqaga oyoq bukilgan
- 8) hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'yish
- 9) hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng jangovar holatga qo'yish
- 10) hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.

2. Raqib bilan oddiy va murakkab hujumlarni namoyish qilish.

Batman bilan hamla to'g'riga sanchish. batman bilan niqobga hamla orqali zarba berish. Ichki sektorga ikki marta o'tkazish bilan—to'g'riga fint bilan xujum. Fint, batman bilan niqobga zarba berish oldinag qadam va hamla.
Maksimal 20 ball.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

- 1) batman bajarishdan oldin qurollangan qo'lni juda yuqori ko'tarib yuborish.
- 2) raqibni qo'lga tegib ketishidan qo'rqqanligi uchun, raqibning nayzasini aylanib o'tishda qo'lni o'ziga bukish.
- 3) batman yoki egallashdan keyin sanchishdan oldin qurolni o'ziga tortish.
- 4) otkazishni keng, butun qol harakati bilan bajarish.
- 5) fintlarni bajarishdahirakatstrukturisiningbuzilishi;
- 6) raqib qurolini eggalash natijasida uni uchini chetga yetarlicha siljitmaslik.

- 7) aldashni rostgo'y emasligi uni bukilgan qo'l yoki raqibdan ancha uzoqda bajarish
- 8) harakat butunlingi buzuvchi aldamchi harakatdan keyin to'xtalish bunda aldamchi harakatdan keyin uzluksiz sanchish amalga oshirmaslik.
- 9) aldamchi harakat va sanchish otkazishdan keyin bajarilayotganda qol va qilich tig'i bilan juda keng harakat qilish
- 10) qo'lni cho'zish vaqtida tanani ortiqcha oldinga engashtirish

3. Raqib bilan himoya-javob harakatlarini namoyish qilish.

4,6,7,8 -himoya va to'g'riga sanchish bilan javob, aylanma va yarim aylanma himoya javob o'tkazish bilan. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob joyida turib. 3,4, 5- himoya, niqobga zarba bilan javob harakatda.

Maksimal 20 ball

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan quydagi xatolar mavjud bo'lganda, har bir xato uchun 2,0 balldan olib tashlanadi.

- 1) qilich tig'i bilan ko'rsatilgan pozisiya chegaralaridan chiqib ketish.
- 2) qo'lni kerakligidan ko'p bukib tanaga tekkazish.
- 3) aylanma ximoyalarni bajarganda qo'l bilan keng harakat qilish
- 4) raqib qilichi tarafga oqtalish qilib, uni qilichiga meyoridan ortiq urish
- 5) tepa pozisiyalarda to'g'ri ximoyalarni olishda qilich uchini pasaytirib yuborish
- 6) pastki pozisiyalarda ximoyalanganda qol va qurolni meyoridan ko'p pasaytirib yuborish
- 7) javob vaqtida sanchish uchun qo'lni aniq chiqarish o'rniga uni «otib» yuborish va natijada tekkiza olmaslik
- 8) olingan ximoyadan so'ng - o'qtalish bilan javob qaytarish
- 9) tanani xatdan tashqari oldinga engashtirish va natijada sanchishlar aniqligini yuqolishi
- 10) himoyalanganda tanani xaddan tashqari orqaga engashtirish.

4. Erkin jang.

Razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari.

Erkin jang harakatlarning texnik va taktik arsenalini namoyish etgani uchun. **Maksimal 39 ball.**

Texnik-taktik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyda ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

- 1) Texnikalarni harakatlari bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarining ishonchsiz bajarilishi.)
- 2) Texnikalarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (himoya harakatlari ishonchsiz bajarilishi.)
- 3) Taktik harakatlarni bajarishda kichik xatolar uchun - 5 ball olib tashlanadi. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofa manevrlarni ishonchsiz bajarilishi va boshqa.)
- 4) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Hujum harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 5) Qilichbozlik texnikasini bajarishda qo'pol xatolar uchun - 8 ball olib tashlanadi. (Himoya harakatlarini bajarishda texnik tayyorgarlikning yo'qligi.)
- 6) Taktik harakatlarni bajarishdagi qo'pol xatolar uchun - 8 ball. (razvedka, aldamchi harakatlar, masofaviy manevr va boshqa. bajarishda taktik tayyorgarlikning yo'qligi).

**Boks, qilichbozlik
nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri:**



Yu.V.Serebryakov