

**REGBI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar, ayollar va xotin-qizlar uchun)
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

Maksimal ball - 63 ball

4. 30 m ga yugurish (soniya) Baholash mezonlari - 21 ball.											
Erkaklar						Ayollar					
Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball
4,20	21,0	4,44	15,6	4,68	9,2	4,50	21,0	4,74	15,6	4,98	9,2
4,21	19,9	4,45	15,5	4,69	9,1	4,51	19,9	4,75	15,5	4,99	9,1
4,22	19,8	4,46	15,4	4,70	5,0	4,52	19,8	4,76	15,4	5,00	5,0
4,23	19,7	4,47	15,3	4,71	4,9	4,53	19,7	4,77	15,3	5,01	4,9
4,24	19,6	4,48	15,2	4,72	4,8	4,54	19,6	4,78	15,2	5,02	4,8
4,25	19,5	4,49	15,1	4,73	4,7	4,55	19,5	4,79	15,1	5,03	4,7
4,26	19,4	4,50	14,0	4,74	4,6	4,56	19,4	4,80	14,0	5,04	4,6
4,27	19,3	4,51	13,9	4,75	4,5	4,57	19,3	4,81	13,9	5,05	4,5
4,28	19,2	4,52	13,8	4,76	4,4	4,58	19,2	4,82	13,8	5,06	4,4
4,29	19,1	4,53	13,7	4,77	4,3	4,59	19,1	4,83	13,7	5,07	4,3
4,30	18,0	4,54	13,6	4,78	4,2	4,60	18,0	4,84	13,6	5,08	4,2
4,31	17,9	4,55	13,5	4,79	4,1	4,61	17,9	4,85	13,5	5,09	4,1
4,32	17,8	4,56	13,4	4,80	3,0	4,62	17,8	4,86	13,4	5,10	3,0
4,33	17,7	4,57	13,3	4,81	2,9	4,63	17,7	4,87	13,3	5,11	2,9
4,34	17,6	4,58	13,2	4,82	2,8	4,64	17,6	4,88	13,2	5,12	2,8
4,35	17,5	4,59	13,1	4,83	2,7	4,65	17,5	4,89	13,1	5,13	2,7
4,36	17,4	4,60	12,0	4,84	2,6	4,66	17,4	4,90	12,0	5,14	2,6
4,37	17,3	4,61	9,9	4,85	2,5	4,67	17,3	4,91	9,9	5,15	2,5
4,38	17,2	4,62	9,8	4,86	2,4	4,68	17,2	4,92	9,8	5,16	2,4
4,39	17,1	4,63	9,7	4,87	2,3	4,69	17,1	4,93	9,7	5,17	2,3
4,40	16,0	4,64	9,6	4,88	2,2	4,70	16,0	4,94	9,6	5,18	2,2
4,41	15,9	4,65	9,5	4,89	2,1	4,71	15,9	4,95	9,5	5,19	2,1
4,42	15,8	4,66	9,4	4,90	0	4,72	15,8	4,96	9,4	5,20	0
4,43	15,7	4,67	9,3			4,73	15,7	4,97	9,3		
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr). Baholash mezonlari - 21 ball.						Erkaklar			Ayollar		
						8,0 – 21 ball			7,0 – 21 ball		
						7,90-7,99 – 19 ball			6,90-6,99 – 19 ball		
						7,80-7,89 – 17 ball			6,80-6,89 – 17 ball		
						7,70-7,79 – 15 ball			6,70-6,79 – 15 ball		
						7,60-7,69 – 13 ball			6,60-6,79 – 13 ball		
						7,50-7,59 – 10 ball			6,50-6,59 – 10 ball		
						7,40-7,49 – 7 ball			6,40-6,49 – 7 ball		
						7,30-7,39 – 5 ball			6,30-6,39 – 5 ball		
						7,20-7,29 – 3 ball			6,20-6,29 – 3 ball		

		7,00-7,19 – 1 ball 0-6,99 – 0 ball	6,00-6,19 – 1 ball 0-5,99 – 0 ball
6.	100 metrga mokisimon yugurish (soniya). Baholash mezon - 21 ball . Dastlabki xolat: imtixon topshiruvchi start chizig`ida turadi, imtixon oluvchining ishorasidan so`ng start chizig`idan 5 metr uzoqlikda chizilgan chiziqqa yugurib borib, orqaga qaytib keladi, so`ng 10 metrda joylashgan chiziqqa borib orqaga qaytadi, so`ng 20 metr uzoqlikdagi chiziqqa borib orqaga qaytib keladi, so`ng yana 10 metrga borib qaytadi 5 metrga borib qaytib va start chiziqni kesib o`tib mashqni tugatadi.	Erkaklar 22,0 – 21 ball 22,1-22,5 – 20 ball 22,6-23,0 – 18 ball 23,1-23,5 – 15 ball 23,6-24,0 – 10 ball 24,1-24,5 – 5 ball 24,6-25,0 – 3 ball 25,1-25,5 – 1 ball 25,6 – 0 ball	Ayollar 24,0 – 21 ball 24,1-24,5 – 20 ball 24,6-25,0 – 18 ball 25,1-25,5 – 15 ball 25,6-26,0 – 10 ball 26,1-26,5 – 5 ball 26,6-27,0 – 3 ball 27,1-27,5 – 1 ball 27,6 – 0 ball

Kafedra mudiri:



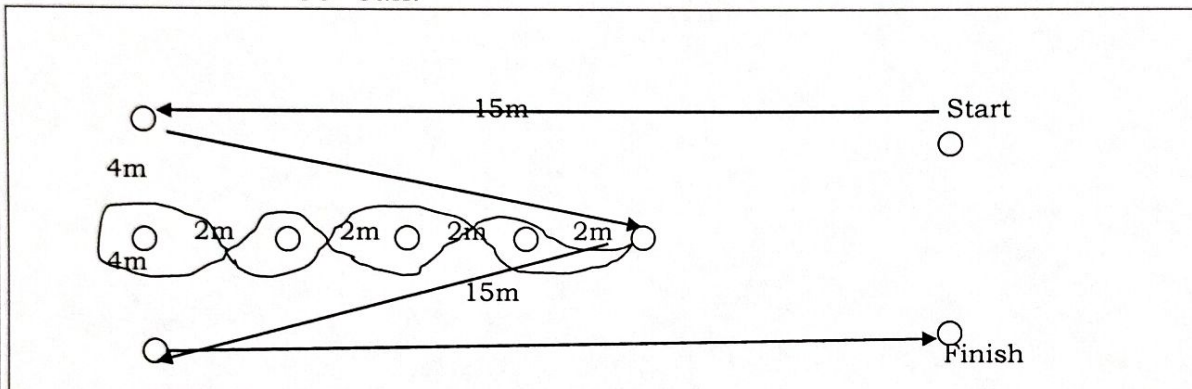
X.Q.Fozilov

**REGBI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**
(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar, ayollar va xotin-qizlar uchun)
Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

3. AGILTY - tezkorlik

Abituriyent "Start" nuqtasida yotgan to'pni ko'taradi va "Finish" belgisiga qarab yuguradi. Vaqt to'pni ko'tarishdan to yerga teginish holatiga qadar o'lchanadi. Quyidagi rasmda ushbu nazorat me'yori uchun maydon va sportchining harakat yo'nalishi ko'rsatilgan (soniya).

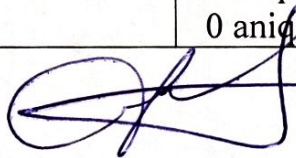
Baholash mezoni - 35 ball.



Erkaklar		Ayollar	
Natija	Ball	Natija	Ball
16,50-16,55	35	18,50-18,55	35
16,56-16,60	33	18,56-18,60	33
16,61-16,65	31	18,61-18,65	31
16,66-16,70	29	18,66-18,70	29
16,71-16,75	27	18,71-18,75	27
16,76-16,80	25	18,76-18,80	25
16,81-16,85	23	18,81-18,85	23
16,86-16,90	21	18,86-18,90	21
16,91-16,95	19	18,91-18,95	19
16,96-17,00	17	18,96-19,00	17
17,01-17,05	15	19,01-19,05	15
17,06-17,10	13	19,06-19,10	13
17,11-17,15	11	19,11-19,15	11
17,16-17,20	9	19,16-19,20	9
17,21-17,25	7	19,21-19,25	7
17,26-17,30	5	19,26-19,30	5
17,31-17,35	4	19,31-19,35	4
17,36-17,40	3	19,36-19,40	3
17,41-17,45	1	19,41-19,45	1
17,46-17,50	0	19,46-19,50	0

<p>4. Aniqlikka oyoq bilan yerdan sapchigan to`pni tepish (marta). Maydonga 15x15 metr kenglikda kvadrat chiziladi. Abituriyent 10 ta to`pni 25 metr uzoqlikdan galama-gal tepib, belgilangan kvadratga tushirishi kerak. (ayollar 20 metrdan). Baholash mezonni - 35 ball.</p>	<p>10 marta tushsa – 35 ball 9 marta tushsa –30 ball 8 marta tushsa –25 ball 7 marta tushsa –20 ball 6 marta tushsa – 15 ball 5 marta tushsa – 10 ball 4 marta tushsa - 8 ball 3 marta tushsa - 6 ball 2 marta tushsa - 4 ball 1 marta tushsa - 2 ball 0 marta tushsa - 0 ball</p>
<p>5. 10 metrdan sherigiga aniq to`p uzatish (ayollar 7 metrdan). Abituriyent 10 metrdan 50x50 santimetrli nishonga ikki qo`llab aniq to`p uzatishi kerak (5 marotaba o`ng tarafdin, 5 marotaba chap tarafdin). Baholash mezonni - 23 ball.</p>	<p>10 aniq to`p uzatish –23 ball 9 aniq to`p uzatish –21 ball 8 aniq to`p uzatish –19 ball 7 aniq to`p uzatish –17 ball 6 aniq to`p uzatish – 15 ball 5 aniq to`p uzatish – 10 ball 4 aniq to`p uzatish - 8 ball 3 aniq to`p uzatish - 6 ball 2 aniq to`p uzatish - 4 ball 1 aniq to`p uzatish - 2 ball 0 aniq to`p uzatish - 0 ball</p>

Kafedra mudiri:



X.Q.Fozilov