

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

Ball	Shpagat ochish (sm) <i>Bo'ksadan yergacha bo'lgan oraliq o'lchanadi</i>	Gimnastik ko'prik (sm) <i>Qo'l uchidan oyoqlar tovonigacha bo'lgan oraliq o'lchanadi</i>	Gimnastika skameykasida tekis oyoqlar bilan tik turgan joydan oldinga egilish (sm)
21	1 sm	1 sm	21 sm
20	2 sm	2 sm	20 sm
19	3 sm	3 sm	19 sm
18	4 sm	4 sm	18 sm
17	5 sm	5 sm	17 sm
16	6 sm	6 sm	16 sm
15	7 sm	7 sm	15 sm
14	8 sm	8 sm	14 sm
13	9 sm	9 sm	13 sm
12	10 sm	10 sm	12 sm
11	11 sm	11 sm	11 sm
10	12 sm	12 sm	10 sm
9	13 sm	13 sm	9 sm
8	14 sm	14 sm	8 sm
7	15 sm	15 sm	7 sm
6	16 sm	16 sm	6 sm
5	17 sm	17 sm	5 sm
4	18 sm	18 sm	4 sm
3	19 sm	19 sm	3 sm
2	20 sm	20 sm	2 sm
1	21 sm	21 sm	1 sm

Eslatma: Har bir normativ alohida baholanadi. Bitta normativ uchun maksimal 21 balldan beriladi

IZOH: Xotin-qizlar sportini rivojlantirish (sinxron suzish) yo'nalishiga hujjat topshirgan abituriyentlar ixtisoslik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha Sport faoliyati (sinxron suzish) yo'nalishi qizlar uchun mo'ljallangan me'yorlarni topshiradi.

Kafedra mudiri

X. Matnazarov

X. Matnazarov

SINXRON SUZISH BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(kunduzgi, sirtqi ta'lim ayollar va xotin-qizlar uchun)

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

(maksimal ball – 93)

Pozitsiyalar (holatlar)						
1. "Balet oyoq". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo'llar sonlar oldida standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
2. "Flamingo". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo'lib, uning o'rtasida vertikal ko'tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar son bo'ylab standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
3. "Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. "Gorizontal burchak" (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. "Vertikal gruppировka". Sportchi vertikal gruppировka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. "Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan". Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. "Vertikal". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. "Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
9. "Kran". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball

10. "Shpagat". Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho'zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	0.0-5.0	Texnika				
5	4	3	2	1	0	Ball				
<i>Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi FINA qoidalarini bo'yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suzda turgan holda bajariladi (joyda).</i>										
Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish										
1. Egbite qo'llar bosh orqasida (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. "Avrora" suzish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Suv tubidan sakrab chiqish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Chalqancha yotgan holda qo'llar standart eshish (25m.).										
5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
<i>Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va eshishlar musobaqa qoidalarini bo'yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).</i>										

IZOH: Xotin-qizlar sportini rivojlantirish (suzish) yo'nalishiga hujjat topshirgan abituriyentlar ixtisoslik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha Sport faoliyati (suzish) yo'nalishi qizlar uchun mo'ljallangan me'yorlarni topshiradi.

Kafedra mudiri



X. Matnazarov