

**SUZISH 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

Ball	Turgan joyda uzunlikga sakrash (sm)		Skameykada turib oldinga egilish (sm)		Moksimon yugurish 3x10m (soniya)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
21	270	240	25	28	6,8	7,8
20	265	235	24	27	6,9	7,9
19	260	230	23	26	7	8
18	255	225	22	25	7,1	8,1
17	250	220	21	24	7,2	8,2
16	245	215	20	23	7,3	8,3
15	240	210	19	22	7,4	8,4
14	235	205	18	21	7,5	8,5
13	230	200	17	20	7,6	8,6
12	225	195	16	19	7,7	8,7
11	220	190	15	18	7,8	8,8
10	215	185	14	17	7,9	8,9
9	210	180	13	16	8	9
8	205	175	12	15	8,1	9,1
7	200	170	11	14	8,2	9,2
6	195	165	10	13	8,3	9,3
5	190	160	9	12	8,4	9,4
4	185	155	8	11	8,5	9,5
3	180	150	7	10	8,6	9,6
2	175	145	6	9	8,7	9,7
1	170	140	5	8	8,8	9,8

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

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

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

(maksimal ball 31)

O'SMIRLAR UCHUN

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	24,25	55,40	2.01,70	4.18,50	9.05,00	17.45,00
	30	24,50	55,80	2.04,00	4.25,50	9.25,00	18.15,00
	29	24,75	56,20	2.06,00	4.30,00	9.35,00	18.30,00
	28	25,00	56,60	2.08,00	4.35,00	9.45,00	18.45,00
	27	25,50	57,00	2.10,00	4.45,00	10.00,00	19.40,00
	26	26,00	57,50	2.12,00	4.55,00	10.10,00	20.00,00
	25	26,50	58,00	2.14,00	5.05,00	10.20,00	20.40,00
	24	27,00	58,50	2.16,00	5.15,00	10.30,00	21.20,00
	23	27,50	59,00	2.20,00	5.25,00	10.40,00	21.50,00
	22	28,00	59,50	2.24,00	5.35,00	10.50,00	22.30,00
	21	28,50	1.00,00	2.28,00	5.45,00	11.00,00	23.00,00
	20	29,00	1.01,00	2.32,00	5.55,00	11.10,00	23.30,00
	19	29,50	1.02,00	2.36,00	6.05,00	11.20,00	24.00,00
	18	29,75	1.03,00	2.40,00	6.15,00	11.30,00	24.30,00
	17	30,00	1.04,00	2.45,00	6.25,00	11.40,00	25.00,00
	16	31,00	1.05,00	2.50,00	6.35,00	11.50,00	25.30,00
	15	32,00	1.06,00	2.55,00	6.45,00	12.00,00	26.00,00
	14	33,00	1.07,00	3.00,00	6.55,00	12.30,00	26.30,00
	13	34,00	1.08,00	3.05,00	7.00,00	13.00,00	27.00,00
	12	35,00	1.09,00	3.10,00	7.15,00	13.30,00	27.30,00
	11	36,00	1.10,00	3.11,50	7.30,00	14.00,00	28.00,00
	10	37,00	1.11,00	3.13,00	7.45,00	15.05,00	28.30,00
	9	38,00	1.15,00	3.15,00	8.00,00	15.20,00	29.00,00
	8	39,00	1.17,00	3.20,00	8.05,00	15.30,00	29.30,00
	7	40,00	1.20,00	3.25,00	8.10,00	15.50,00	30.00,00
	6	41,00	1.22,00	3.27,00	8.15,00	16.00,00	30.30,00
	5	42,00	1.25,00	3.30,00	8.20,00	16.20,00	31.00,00
	4	43,00	1.27,00	3.32,00	8.25,00	16.35,00	31.30,00
	3	44,00	1.30,00	3.35,00	8.30,00	16.50,00	32.00,00
	2	45,00	1.32,00	3.38,00	8.40,00	17.00,00	32.30,00
	1	46,00	1.35,00	3.40,00	8.56,00	17.20,00	33.00,00

Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m
Ballar	31	26,00	1.00,00	2.14,00	28,40	1.02,50	2.15,50
	30	26,50	1.01,00	2.16,00	29,00	1.04,00	2.18,00
	29	27,00	1.02,00	2.18,00	29,50	1.05,00	2.20,00
	28	27,50	1.03,00	2.20,00	30,00	1.06,00	2.22,00
	27	28,00	1.04,00	2.22,00	30,50	1.07,00	2.24,00
	26	28,50	1.05,00	2.24,00	31,00	1.08,00	2.26,00
	25	29,00	1.06,00	2.26,00	31,50	1.09,00	2.28,00
	24	29,50	1.07,00	2.28,00	32,00	1.10,00	2.30,00
	23	30,00	1.08,00	2.30,00	33,00	1.12,00	2.32,00
	22	31,00	1.09,00	2.32,00	34,00	1.14,00	2.34,00
	21	32,00	1.10,00	2.34,00	35,00	1.16,00	2.40,00
	20	34,00	1.12,00	2.36,00	36,00	1.18,00	2.45,00
	19	36,00	1.14,00	2.38,00	37,00	1.20,00	2.50,00
	18	37,00	1.16,00	2.40,00	36,00	1.22,00	2.55,00
	17	38,00	1.18,00	2.45,00	37,00	1.24,00	3.00,00
	16	39,00	1.20,00	2.50,00	38,00	1.26,00	3.05,00
	15	40,00	1.22,00	2.55,00	39,00	1.28,00	3.10,00
	14	41,00	1.24,00	3.00,00	40,00	1.30,00	3.15,00
	13	42,00	1.26,00	3.05,00	41,00	1.32,00	3.20,00
	12	43,00	1.28,00	3.10,00	42,00	1.34,00	3.25,00
	11	44,00	1.30,00	3.15,00	43,00	1.36,00	3.30,00
	10	45,00	1.34,00	3.20,00	44,00	1.38,00	3.35,00
	9	46,00	1.38,00	3.25,00	45,00	1.40,00	3.40,00
	8	47,00	1.42,00	3.30,00	46,00	1.44,00	3.45,00
	7	48,00	1.46,00	3.35,00	47,00	1.48,00	3.50,00
	6	49,00	1.48,00	3.40,00	48,00	1.52,00	3.55,00
	5	50,00	1.50,00	3.45,00	49,00	1.56,00	3.58,00
	4	51,00	1.51,00	3.50,00	52,00	1.58,00	4.00,00
	3	52,00	1.52,00	3.55,00	56,00	1.59,00	4.10,00
	2	53,00	1.54,00	4.00,00	54,00	2.00,00	4.20,00
	1	54,00	1.56,00	4.10,00	1.00,00	2.02,00	4.30,00

Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	30,80	1.09,00	2.30,50	1.02,00	2.17,50	4.53,00
	30	32,00	1.10,00	2.32,00	1.03,00	2.20,00	4.58,00
	29	33,00	1.11,00	2.33,00	1.04,00	2.22,00	5.10,00
	28	34,00	1.12,00	2.34,00	1.05,00	2.24,00	5.15,00
	27	35,00	1.13,00	2.35,00	1.06,00	2.26,00	5.20,00
	26	36,00	1.14,00	2.36,00	1.07,00	2.28,00	5.25,00
	25	37,00	1.15,00	2.37,00	1.08,00	2.30,00	5.30,00
	24	38,00	1.16,00	2.38,00	1.09,00	2.32,00	5.35,00
	23	39,00	1.17,00	2.39,00	1.10,00	2.34,00	5.40,00
	22	40,00	1.18,00	2.40,00	1.11,00	2.36,00	5.45,00
	21	41,00	1.19,00	2.41,00	1.12,00	2.38,00	5.50,00
	20	42,00	1.20,00	2.43,00	1.14,00	2.40,00	5.55,00
	19	43,00	1.22,00	2.45,00	1.16,00	2.44,00	6.00,00
	18	44,00	1.24,00	2.47,00	1.18,00	2.48,00	6.10,00
	17	45,00	1.26,00	2.49,00	1.20,00	2.52,00	6.20,00
	16	46,00	1.28,00	2.51,00	1.22,00	2.56,00	6.30,00
	15	47,00	1.30,00	2.53,00	1.24,00	3.00,00	6.40,00
	14	48,00	1.32,00	2.55,00	1.26,00	3.05,00	6.50,00
	13	49,00	1.34,00	3.05,00	1.28,00	3.15,00	7.00,00
	12	50,00	1.36,00	3.15,00	1.30,00	3.20,00	7.10,00
	11	51,00	1.38,00	3.25,00	1.34,00	3.25,00	7.20,00
	10	52,00	1.40,00	3.35,00	1.38,00	3.30,00	7.30,00
	9	53,00	1.44,00	3.45,00	1.42,00	3.35,00	7.40,00
	8	54,00	1.48,00	3.55,00	1.46,00	3.40,00	7.50,00
	7	55,00	1.52,00	4.00,00	1.50,00	3.45,00	8.00,00
	6	56,00	1.56,00	4.05,00	1.54,00	3.50,00	8.10,00
	5	57,00	2.00,00	4.10,00	1.58,00	3.55,00	8.20,00
	4	58,00	2.04,00	4.15,00	2.00,00	4.00,00	8.30,00
	3	59,00	2.08,00	4.20,00	2.02,00	4.10,00	8.40,00
	2	1.04,00	2.12,00	4.25,00	2.04,00	4.20,00	8.50,00
	1	1.10,00	2.14,00	4.34,00	2.08,00	4.30,00	9.00,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abutruent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
- Falshstart;
- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish;
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan depsinish;
- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

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

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

(maksimal ball 31)

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	27,50	1.02,00	2.16,00	4.45,00	9.49,00	19.00,00
	30	28,00	1.03,00	2.17,00	4.50,00	9.55,00	19.20,00
	29	28,50	1.04,00	2.18,00	4.55,00	10.00,00	19.40,00
	28	29,00	1.05,00	2.19,00	5.00,00	10.10,00	20.00,00
	27	29,50	1.06,00	2.20,00	5.10,00	10.20,00	20.20,00
	26	30,00	1.09,00	2.21,00	5.20,00	10.30,00	20.40,00
	25	30,50	1.10,00	2.22,00	5.30,00	10.40,00	21.00,00
	24	31,00	1.11,00	2.24,00	5.40,00	10.50,00	21.20,00
	23	32,00	1.12,00	2.26,00	5.50,00	11.00,00	21.40,00
	22	33,00	1.13,00	2.28,00	6.00,00	11.20,00	22.00,00
	21	34,00	1.14,00	2.30,00	6.10,00	11.40,00	22.30,00
	20	35,00	1.15,00	2.32,00	6.20,00	12.00,00	23.00,00
	19	36,00	1.16,00	2.34,00	6.30,00	12.20,00	23.30,00
	18	37,00	1.17,00	2.36,00	6.40,00	12.40,00	24.00,00
	17	38,00	1.18,00	2.38,00	6.50,00	13.00,00	24.30,00
	16	39,00	1.19,00	2.40,00	7.00,00	13.30,00	25.00,00
	15	40,00	1.20,00	2.44,00	7.10,00	14.00,00	25.30,00
	14	41,00	1.22,00	2.48,00	7.20,00	14.30,00	26.00,00
	13	42,00	1.24,00	2.52,00	7.30,00	15.00,00	26.30,00
	12	43,00	1.26,00	2.56,00	7.40,00	15.30,00	27.00,00
	11	44,00	1.28,00	3.00,00	7.50,00	16.00,00	28.00,00
10	45,00	1.30,00	3.05,00	8.00,00	16.30,00	29.00,00	
9	46,00	1.34,00	3.10,00	8.10,00	17.00,00	30.00,00	
8	47,00	1.38,00	3.20,00	8.20,00	17.30,00	31.00,00	
7	48,00	1.45,00	3.30,00	8.30,00	17.50,00	32.00,00	
6	49,00	1.50,00	3.40,00	8.40,00	18.00,00	33.00,00	
5	50,00	1.52,00	3.50,00	8.50,00	18.15,00	34.00,00	
4	51,00	1.54,00	4.00,00	8.55,00	18.30,00	35.00,00	
3	52,00	1.56,00	4.05,00	9.00,00	18.45,00	36.00,00	
2	53,00	1.58,00	4.10,00	9.05,00	19.00,00	37.00,00	
1	54,00	2.00,00	4.20,00	9.10,00	19.30,00	38.00,00	
Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m

Ballar	31	29,50	1.07,00	2.30,00	33,00	1.11,00	2.30,00
	30	31,00	1.08,00	2.32,00	33,50	1.12,00	2.32,00
	29	31,50	1.09,00	2.34,00	34,00	1.13,00	2.34,00
	28	32,00	1.10,00	2.36,00	34,50	1.14,00	2.36,00
	27	32,50	1.11,00	2.38,00	35,00	1.15,00	2.38,00
	26	33,00	1.12,00	2.40,00	36,00	1.16,00	2.40,00
	25	34,00	1.13,00	2.42,00	37,00	1.17,00	2.42,00
	24	35,00	1.14,00	2.44,00	38,00	1.18,00	2.44,00
	23	36,00	1.15,00	2.46,00	39,00	1.19,00	2.46,00
	22	37,00	1.16,00	2.48,00	40,00	1.20,00	2.50,00
	21	38,00	1.17,00	2.50,00	41,00	1.21,00	2.55,00
	20	39,00	1.18,00	2.52,00	42,00	1.22,00	3.00,00
	19	40,00	1.19,00	2.54,00	43,00	1.24,00	3.05,00
	18	41,00	1.20,00	2.56,00	44,00	1.26,00	3.10,00
	17	42,00	1.21,00	2.58,00	45,00	1.28,00	3.15,00
	16	43,00	1.22,00	3.00,00	46,00	1.30,00	3.20,00
	15	44,00	1.24,00	3.05,00	47,00	1.34,00	3.25,00
	14	45,00	1.26,00	3.10,00	48,00	1.38,00	3.30,00
	13	46,00	1.28,00	3.15,00	49,00	1.42,00	3.35,00
	12	47,00	1.30,00	3.20,00	50,00	1.46,00	3.40,00
	11	48,00	1.35,00	3.25,00	51,00	1.50,00	3.45,00
	10	49,00	1.40,00	3.35,00	52,00	1.52,00	3.50,00
	9	50,00	1.45,00	3.45,00	53,00	1.54,00	3.55,00
	8	51,00	1.50,00	3.50,00	54,00	1.56,00	4.00,00
	7	52,00	1.55,00	3.55,00	55,00	1.58,00	4.05,00
	6	53,00	2.00,00	4.00,00	56,00	2.00,00	4.10,00
	5	54,00	2.05,00	4.10,00	57,00	2.02,00	4.20,00
	4	55,00	2.10,00	4.20,00	58,00	2.05,00	4.30,00
	3	56,00	2.20,00	4.30,00	1.00,00	2.10,00	4.40,00
	2	57,00	2.30,00	4.40,00	1.05,00	2.15,00	4.50,00
	1	58,00	2.40,00	4.50,00	1.10,00	2.20,00	5.00,00

Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	35,50	1.18,00	2.48,00	1.10,00	2.33,00	5.25,50
	30	36,00	1.19,00	2.49,00	1.11,00	2.35,00	5.30,00
	29	36,50	1.20,00	2.50,00	1.12,00	2.37,00	5.35,00
	28	37,00	1.21,00	2.51,00	1.13,00	2.39,00	5.40,00
	27	37,50	1.22,00	2.52,00	1.14,00	2.41,00	5.45,00
	26	38,00	1.23,00	2.53,00	1.15,00	2.43,00	5.50,00
	25	39,00	1.25,00	2.54,00	1.16,00	2.45,00	5.55,00
	24	40,00	1.26,00	2.55,00	1.17,00	2.47,00	6.00,00
	23	41,00	1.27,00	2.56,00	1.18,00	2.51,00	6.05,00
	22	42,00	1.28,00	2.57,00	1.19,00	2.53,00	6.10,00
	21	43,00	1.29,00	2.58,00	1.20,00	2.55,00	6.15,00
	20	44,00	1.30,00	2.59,00	1.21,00	2.57,00	6.20,00
	19	45,00	1.32,00	3.00,00	1.22,00	2.59,00	6.30,00
	18	47,00	1.34,00	3.02,00	1.23,00	3.03,00	6.40,00
	17	49,00	1.38,00	3.04,00	1.24,00	3.07,00	6.50,00
	16	50,00	1.40,00	3.06,00	1.26,00	3.10,00	7.00,00
	15	51,00	1.42,00	3.08,00	1.28,00	3.15,00	7.10,00
	14	52,00	1.44,00	4.10,00	1.30,00	3.20,00	7.20,00
	13	53,00	1.46,00	4.15,00	1.32,00	3.25,00	7.30,00
	12	54,00	1.48,00	4.20,00	1.34,00	3.30,00	7.40,00
	11	55,00	1.50,00	4.25,00	1.36,00	3.35,00	7.50,00
	10	56,00	1.52,00	4.30,00	1.38,00	3.40,00	8.00,00
	9	57,00	1.54,00	4.35,00	1.40,00	3.50,00	8.10,00
	8	58,00	1.56,00	4.40,00	1.45,00	4.00,00	8.20,00
	7	59,00	1.58,00	4.45,00	1.50,00	4.10,00	8.30,00
	6	1.00,00	2.00,00	4.50,00	1.55,00	4.20,00	8.40,00
	5	1.02,00	2.05,00	4.55,00	2.00,00	4.30,00	8.50,00
	4	1.04,00	2.10,00	5.00,00	2.05,00	4.40,00	9.00,00
	3	1.06,00	2.15,00	5.03,00	2.10,00	4.50,00	9.20,00
	2	1.08,00	2.20,00	5.06,00	2.15,00	5.00,00	9.40,00
	1	1.10,00	2.26,00	5.10,00	2.20,00	5.10,00	9.50,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

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.

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abiturent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.

Imtixon vaqtida abiturent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikatsiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
- Falshstart;
- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abiturentlarga halaqit qilish;
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan deysinish;
- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzayotganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

200 METRGA MAJMUALI USULDA SUZISH VAQTI

(maksimal ball – 31)

BALLAR	O'SMIRLAR	QIZLAR
31	2.17,50	2.33,00
30	2.20,00	2.35,00
29	2.22,00	2.37,00
28	2.24,00	2.39,00
27	2.26,00	2.41,00
26	2.28,00	2.43,00
25	2.30,00	2.45,00
24	2.32,00	2.47,00
23	2.34,00	2.51,00
22	2.36,00	2.53,00
21	2.38,00	2.55,00
20	2.40,00	2.57,00
19	2.44,00	2.59,00
18	2.48,00	3.03,00
17	2.52,00	3.07,00
16	2.56,00	3.10,00
15	3.00,00	3.15,00
14	3.05,00	3.20,00
13	3.15,00	3.25,00
12	3.20,00	3.30,00
11	3.25,00	3.35,00
10	3.30,00	3.40,00
9	3.35,00	3.50,00
8	3.40,00	4.00,00
7	3.45,00	4.10,00
6	3.50,00	4.20,00
5	3.55,00	4.30,00
4	4.00,00	4.40,00
3	4.10,00	4.50,00
2	4.20,00	5.00,00
1	4.30,00	5.10,00

**200M MASOFAGA MAJMUALI SUZISH USULIDA TEXNIKANI
BAHOLASH (o'smirlar va qizlar)**

(maksimal ball – 31)

Texnika	Ball	31- ball – start, burilish va masofani suzib o'tish texnikasiga ball qo'yiladi.
Start	2	Start texnikasini bajarilishi, suv tagida sirpanish xarakati va ruhsat etilgan 15m.lik masofadan foydalana olishga qarab baholanadi
Delfin	5	Qo'l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Delfin burulish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so'ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Chalqancha krol	5	Qo'l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Chalqancha krol burilish	3	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi
Brass	5	Qo'l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Brass burilish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so'ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Ko'krakda krol	5	Qo'l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Ko'krakda krol burilish	2	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

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.

- Start texnikasi, burilishlar va suzish usullari barchasi musobaqa qoidalariga muvofiq baholanadi

- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;

- Ikkinchi ustunda maksimal ball ko'rsatib qo'yilgan.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;

- Falshstart;

- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish;

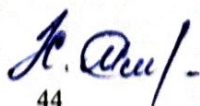
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;

- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan depsinish;

- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;

- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzayotganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

Kafedra mudiri:



X. Matnazarov