

**TAEKVONDO WT 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 – 63)

**1. 30 m. ga yugurish (sek.)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	4.00	4.10	4.30
17	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
14	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
11	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
4	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

**2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	260	255	250
17	250-259	245-254	240-249
14	240-249	235-244	230-239
11	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
4	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

**3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko‘tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)  
(martta)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	54-58 kg.	63-68-74 kg.	80-87+kg.
21	45	43	41
17	42	40	38
14	39	37	35
11	36	34	32
9	33	31	29
4	30	28	26
0	29	27	25

Taekvondo, karate N va U kafedrası mudiri:



B.Sh.Raxmatov

**TAEKVONDO WT 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**

(maksimal ball – 63)

**1. 30 m. ga yugurish (sek.)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	4.60	4.70	4.80
17	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
14	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00
11	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
4	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

**2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	220	215	212
17	219-214	214-210	211-206
14	213-208	209-204	205-200
11	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
4	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

**3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)  
(martta)**

Ballar	Vazn toxfasi		
	46-49 kg.	53-57-62 kg.	67-67+ kg.
21	40	38	36
17	37	35	34
14	34	33	32
11	32	31	30
9	30	29	28
4	28	27	26
0	27	26	25

Taekvondo, karate N va U kafedrası mudiri:



B.Sh.Raxmatov

# TAEKVONDO WT 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

(maksimal ball – 93)

**Taekvondo WT bo'yicha qo'llar, oyoqlar bilan zarba berish va qo'llar bilan to'siq qo'yish texnikasini namoyish qilish**

## 1. Jangovar holat (Sogi) (jangovor holat texnikasini to'g'ri bajarish.) – maksimal 12 ball

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarini bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Oyoqlar orasi haddan tashqari kengligida muvozanat yoqolishi -1 ball balldan olib tashlanadi.
2. Oyoq uchlari tashqariga yoki ichkariga qaratilgan- 2 balldan olib tashlanadi.
3. Oldingi oyoqning tizzasi bukilmagan va orqa oyoq bukilgan -3 balldan olib tashlanadi.
4. Gavda oldinga egilgan- 2 balldan olib tashlanadi.
5. Oyoqlar orasi haddan tashqari keng yoki tor- 2 balldan olib tashlanadi.
6. Sonlar orqaga tortilgan yoki gavda oldinga egilgan- 2 balldan olib tashlanadi.

## 2. Qo'llar harakatlari texnikasi (Kibon Donchak)

Qo'llar bilan texnik zarbalarni to'g'ri va aniq bajarilishi baholanadi - **maksima 12 ball**

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Zarba paytida tirsakni ko'tarish – 1 ball olib tashlanadi.
2. Bilak bog'ini bukilgan – 2 ball olib tashlanadi.
3. Zarba oldidan harakat yoki gavdani ko'tarib bajarilmasligi – 3 ball olib tashlanadi.
4. Zarba oldindan harakat yoki tananing aldanchi harakati bilan zarbani bajarish - 2 ball olib tashlanadi.
5. Mushtning panja qismini yuqoriga qaratmasdan zarba berish – 2 ball olib tashlanadi.
6. Musht markaziy chizmasiga, "BYONCHI" sektoriga aniq zarba bajarolmaslik – 2 ball olib tashlanadi.

## 3. Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarish (PAL CHAGI)

Oyoqlar bilan zarba harakatlarini turli sektorlarga aniq va texnik to'g'ri bajarilishiga – **maximal 14 ball.**

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarishda quydagi xatolar bo'lishi mumkin, texnik harakatlarni noto'g'ri bajarganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

1. Zarbadan keyin zarba beruvchi oyoq tiraluvchi oyoq yoniga qo'yish – 3 ball olib tashlanadi.
2. Zarba beruvchi oyoq zarbadan keyin yonga qo'yish - 3 ball olib tashlanadi.
3. Zarba paytida tizzani bukib uzoq muddat ushlab turish - 2 ball olib tashlanadi.
4. Zarba aniq ko'rsatilganidan keyin shu holatda to'xtasa - 2 ball olib tashlanadi.
5. Tananing yuqori qismiga zarba paytida muvozanatni yo'qotish, aniq zarba berish moljal burchagidan past bo'lsa – 4 ball olib tashlanadi.

#### **4. Taekvondo WT dagi kompleks mashqlarni (Pumse) bajarish texnikasi.**

Barcha texnik harakatlarni to'g'ri bajarilganlik uchun - **maksimal 32 ball.**

Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarilganlik uchun quyida ko'rsatilgan ballar olib tashlanadi:

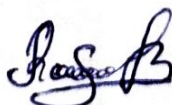
- 1) Pumse harakatlar sxemasini buzish - 10 ball olib tashlanadi.
- 2) Muvozanatni yo'qotish - 6 ball olib tashlanadi.
- 3) Kompleks mashqarni (pumse) bajarishda kuch va konsentrlanish - 6 ball olib tashlanadi.
- 4) Asosiy turishda harakatlanish texnikasi - 6 ball olib tashlanadi.
- 5) Harakatlarning ritmikligi - 4 ball olib tashlanadi.

#### **5. Taekvondo WT qoidalari bo'yicha erkin jang (Kyorugi)**

Erkin jangda (kyorugi) jangovar harakatlarining barcha texnik va taktik usullarini (razvedka harakatlari, aldash harakatlari, masofali manyor, hujum harakatlari, mudofaa harakatlari, qarshi hujum), himoya va hujumda oqilona va o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyishi qilganlik uchun - **maximal 23 ball:**

- 1) ahamiyatsiz xatolar - 6 ball olib tashlanadi:
  - a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 3 ball.
  - b) taktik harakatlarni bajarishdagi ahamiyatsiz xatoliklar 3 ball.
- 2) ahamiyatli xatolar - 6 ball olib tashlanadi
  - a) kyorugi texnikasidagi xatoliklar 3 ball.
  - b) tayyorgarlik va manyovr harakatlarini qo'llanilmasligi 3 ball.
- 3) qo'pol xatolar - 11 ball olib tashlanadi
  - a) harakat va usullar texnikasini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 3 ball.
  - b) hujum va himoya harakatlarini bajarishdagi qo'pol xatoliklar 4 ball.
  - v) taktik harakatlarning yo'qligi 4 ball.

**Taekvondo, karate  
nazariyasi va uslubiyati  
kafedrasi mudiri:**



**B. Raxmatov**