

YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA KASBIY (JODIY) IMTIXONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH

MEZONLARI (kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

(maksimal – 63 ball)

	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib harlab sakrashlar (soniya)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun olinadigan ballar																								

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori bularni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakter uchun, (vaqt me'yordan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan, 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yori dari ham ortib boradi. Xar bir noto'g'ri texnik xarakter uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent nisobiga xal etiladi.

Yunon-rim kurashi ixtisosligi bo'yicha masuli:
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi mudiri v.b.:

Dj.Tashnazarov
S.Q.Adilov

**YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH
MEZONLARI(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar uchun)**

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

№	Normativlar	Ballar					
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
1.	Parterga o'tkazishlar: Qo'limi bo'yiga o'rab (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'racha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'racha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0	
2.	Parterga o'tkazishlar: Oldinga chiqib o'trib(9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'racha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'racha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0	
3.	Yiqitishlar: Zarb bilan(9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0	
4.	Yiqitishlar: Qayirib(9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0	
5.		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0	

	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Egilib (9,3 ball)	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda kattaamplitudabianbajari ldi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplitude bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplitude bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
	Tik turgan holatdagi tashlashlar: Ko'krakdan oshirib. (9,3 ball)	9,3-7,1 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda kattaamplitudabianbajari ldi.	7-4,8 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplitude bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,7-2,5 Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplitude bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
	Parterda to'ntarishlar: Ag'darib (9,3 ball)	9,3-7,1 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	7-4,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	4,7-2,5 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlanirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
	Parterda to'ntarishlar: Ko'krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	7-4,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	4,7-2,5 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlanirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Parterda tashlashlar:	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

Egilib (9,3 ball)	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xara-katlar o'rta sur'atda.	Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'atda	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlar bilan va amplitudasiz bajarildi.	Texnik harakatlari bajarilmadi.
Parterda tashlashlar: Ko'krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	7-4,8 Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xara-katlar o'rta sur'atda.	4,7-2,5 Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'atda	2,4-0,1 Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlar bilan va amplitudasiz bajarildi.	0 Texnik harakatlari bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajarigan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajariganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakat uchun 2,3-2,4 balldan olinadi.

* Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oraliq'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Yunon-rim kurashi ixtisosligi bo'yicha masul:

Dj. Tashnazarov

Xalqaro kurash turlari nazariyasi va

uslubiyati kafedra mudiri v.b.:

S.Q. Adilov