

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **OG'IR ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JUDIIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

DAST KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilgan holatda bo'lishi; 3. oyoq joylashishida oyoq kafi uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. belni bukilib turishi; 6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. boshni noto'g'ri joylashishi.	1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash; 2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. shtangani yunalish traektoriyasi (aylana simon); 4. irg'tish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. final tezanish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 7. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'lni bir vaqtda harakatlanmasligi; 8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda oyoqlarni bir vaqtda harakatlanmasligi; 9. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda tanani taxtasupaga tegishi; 10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tirsak bo'g'imi) bukilib qolsa; 11. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani oldinga yoki orqaga tushib ketishi.
<i>Izoh:</i> - shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan: dast ko'tarishda erkaklar uchun 105%; ayollar uchun 85% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilisa maksimal 42,8 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun 15,3 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,7 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -1,7; -3,4; -5,1; -6,8; -8,5; -10,2; -11,9; -13,6; -15,3). - mashqni bajarish jarayoni uchun 27,5 ball belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5; -15,0; -17,5; -20,0; -22,5; -25,0; -27,5).	
KO'KRAKKA KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi hatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi hatoliklar:</i>
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya;	1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'imi bilan boshlash;

2. qo'llar (tirsak bo'g'imini) bukilgan holatda bo'lishi; 3. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. belni bukilib turishi; 6. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. boshni noto'g'ri joylashishi.	2. boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. shtangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 4. irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. final tezlantirish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga sakrash; 7. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda orqaga sakrash; 8. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar son bilan tutashsa; 9. shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda tana a'zosini taxtasupaga tegishi; 10. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani tushib ketishi; 11. yakuniy qayd qilishda oyoqlarni parallel bir chiziqli joylashmasligi.
Izoh: - <i>siltab ko'tarishda shtangani og'irlik abiturientning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi.</i> - <i>abiturient tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 ball dan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6;-7,2; -8,4; -9,6; -10,8).</i> - <i>mas'xani bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 ball dan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5;-7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).</i>	
KO'KRAKDAN SILTAB KO'TARISH	
1. shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. shtanga yelka va o'mrov suyagida turmasligi; 3. tik holatda tizza bo'g'imlarini burilib turishi; 4. oyoq joylashishida oyoq kafti uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 5. oyoq joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 6. tanani (ko'krak qafasi va bel) bukilib turishi; 7. sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 8. oyoq tovonlari uzilgan holatda bo'lishi;	1. oldingi oyoqni noto'g'ri joylashishi; 2. orqa oyoqni noto'g'ri joylashishi; 3. shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 4. oyoqlarni noto'g'ri tashlash; 5. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda shtanga vertikal chiziqli oldinda turishi; 6. sportchining og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. shtangani irg'itishda shtanga grifini iyakka tegishi;

9. oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.	8. shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tisak bo'g'imi) bukilib turishi; 9. stangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 10. shtangani taxta supaga tushirishda qo'l harakati xatoligi; 11. shtangani taxta supaga tushirishda oyoq harakati xatoligi
Izoh: -- siliab ko'tarishda shtangani og'irligi abituriyentning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi. - abituriyent tomonidan ko'krakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6; -7,2; -8,4; -9,6; -10,8). - mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 balldan belgilanadi. Har bir texnik hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5; -7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).	

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **OG'IR ATLETIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
OO'SHIPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)										

Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
67, 73	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
81, 89	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
96, 102	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
109, +109	3-6	7-10	11-14	15-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-32	33
YOTGAN HOLDA QO'LLARNI BUKIB-YOZISH (MARTA) AYOLLAR										
45, 49	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
55, 59	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
64, 71	2-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-23	24-26	27
76, 81	2-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23
87, +87	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
YUQORI STARTDAN 30 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
67, 73, 81	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
89, 96	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
102, 109, +109	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
AYOLLAR										
45, 49, 55	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
59, 64	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
71, 76, 81	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
87, +87	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Kafedra mudiri

[Signature]

Imzo

F.I.Sh