

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **BADIIY GIMNASIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Ayollar uchun

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtihonlarini texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar.

Bajargan har bir texnik tayyorgarlik **15,5 balldan** baholanadi.

№	Mashqlar nomi	Ball
1	Koptokni yuqoriga tashlab ikkita aylanib ilib olish	0-15,5 ball
2	Tananing vertikal, gorizontal o'q atrofida 360 ⁰ burilib lentani spiral elementini bajarish (ag'anash, g'ildirak)	0-15,5 ball
3	To'ntarilish paytida xalqani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga ag'anab o'tkazish.	0-15,5 ball
4	Arqonning bir uchini 2 yoki undan ortiq spiral harakatida aylantirish, ikkinchi uchini qo'l yoki tanani boshqa qismi bilan ilib olish. "Eshappe"	0-15,5 ball
5	Qo'l yordamida 360 ⁰ xalqa burilishini bajarish.	0-15,5 ball
6	Sakrab shpagat bajarish (180 ⁰)	0-15,5 ball
Hammasi		93 ball

***Izoh;** Har bir bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball, olib tashlanadi. Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi.*

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

Ayollar uchun

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm)	240	230	220	200	190	180	170	160	150	140	130
2.	Muvozanat Passe oyoq uchida (sek).	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2
3.	Arg'amchida 2 talik sakrash (marta)	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2

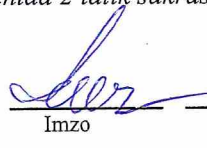
Izoh: Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish shartlari.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash ikki oyoqda bajariladi (sport zali). Har bir Abiturientga ketma-ket uchta urinish beriladi. Natija 1,0 santimetr aniqlik bilan o'lchanadi. Uchta urinishning eng yaxshi natijasi hisobga olinadi. Turgan joydan uzunlikka sakrash har bir santimetrda abiturientga 0,2 ball qo'yiladi.

2. Muvozanat Passe abiturient oyoq uchida turishdan boshlanadi. Oyoqlarning har qanday pozitsiyasiga ruxsat beriladi. Har bir Abiturientga 1 ta urinish beriladi. Natijasi 1 soniyagacha aniqlik bilan o'lchanadi. Muvozanat Passeda abiturientga turgan har bir soniya uchun 0,5 ball beriladi.

5. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir marta imkoniyat beriladi. Mashqni bajarishda abiturientlar to'xtab qolishi mumkin emas. Arg'amchida 2 talik sakrashda abiturientlarga bir sakraganiga 0,5 ball beriladi.

Kafedra mudiri


Imzo

F.I.Sh