

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

Erkaklar uchun

| №  | Texnik tayyorgarlik                                                                                                     | Ballar                                                                                |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                     | 0                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                                         | 6,2-4,8                                                                               | 4,7-3,3                                                                                    | 3,2-1,8                                                                                              | 1,7-0,1                                                                             |                                     |
| 1. | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)            | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda | Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda            | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.            | Texnik harakatlar bajarilmadi       |
| 2  | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlab (6,1 ball)                                      | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda | 1,6-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi  |
| 3  | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)                                      | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda | Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda | 1,6-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi  |
| 4. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish, (6,1 ball) | Yaxshi ushlagan holda bilan tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning                 | Yaxshi ushlagan holda bilan sur'atda bajarildi, raqibning uvozana-                         | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlagan bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning                               | 1,6-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|    |                                                                                                                      | muvozanatidan foydalanib bajarildi.                                                                            | tidan foydalanib bajarildi.                                                                                                | muvozana-tidan foydalanilmadi.                                                                                  |                                                                                     |                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 5. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)                       | 6,2-4,8<br>Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | 4,7-3,3<br>Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.                | 3,2-1,8<br>Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.            | 1,7-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 6. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)                              | 6,1-4,7<br>Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | 4,6-3,2<br>Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozana-tidan foydalanib bajarildi.                | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozana-tidan foydalanilmadi.            | 1,6-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 7. | <b>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</b><br>Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball) | 9,2-7<br>Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                       | 6,9-4,7<br>Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 4,6-2,4<br>Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 2,3-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 8. | <b>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</b><br>Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)                      | 9,2-7<br>Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                       | 6,9-4,7<br>Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi                                | 4,6-2,4<br>Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi                                | 2,3-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish.                     | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|     |                                                                                                                  | harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                                                         | harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                                            | harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                                                              | Ushlash juda bo'sh.                                                                 |                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9.  | <b>Parterda to'ntarishlar:</b><br>Uzoqdagi boldirmi ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball) | 4,9-3,8<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | 3,7-2,6<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda. | 2,5-1,4<br>Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 1,3-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10. | <b>Parterda to'ntarishlar:</b><br>Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)                 | 4,9-3,8<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | 3,7-2,6<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda. | 2,5-1,4<br>Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 1,3-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 11. | <b>Parterda to'ntarishlar:</b><br>Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)                 | 4,8-3,7<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | 3,6-2,5<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda. | 2,4-1,3<br>Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | 1,2-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 12. | <b>Parterda to'ntarishlar:</b><br>Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)                   | 4,8-3,7<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | 3,6-2,5<br>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.                               | 2,4-1,3<br>Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi                                | 1,2-0,1<br>Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish.                     | 0<br>Texnik harakatlar bajarilmadi. |

|     |                                                                                          |                                                                                                             | Harakatlar o'rtacha tezlikda.                                                                             | harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                                                                 | Ushlash juda bo'sh.                                                  |                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 13. | <b>Parterda tashlashlar:</b><br>Belini ushlab beldan oshirib tashlash;<br>(9,2 ball)     | 9,2-7                                                                                                       | 6,9-4,7                                                                                                   | 4,6-2,4                                                                                                                        | 2,3-0,1                                                              | 0                              |
|     |                                                                                          | 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. Xarakatlar o'rtacha sur'atda. | Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda | Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 14. | <b>Parterda tashlashlar:</b><br>Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash;<br>(9,2 ball) | 9,2-7                                                                                                       | 6,9-4,7                                                                                                   | 4,6-2,4                                                                                                                        | 2,3-0,1                                                              | 0                              |
|     |                                                                                          | 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. Xarakatlar o'rtacha sur'atda. | Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda | Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |

**Izox:** Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda 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 xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

| №  | Texnik tayyorgarlik<br>Parterga o'tkazishlar:                                                                                 | Ballar                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                    | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    |                                                                                                                               | 6,2-4,8                                                                                                                       | 4,7-3,3                                                                                                                         | 3,2-1,8                                                                                                            | 1,7-0,1                                                                                            |                                      |
| 1. | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Bilagini ushlab oldinga chiqib<br>o'tirish bilan parterga o'tkazish<br>(6,2 ball)            | Yaxshi ushlagan holda<br>va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish, to'xtovsiz tez<br>sur'atda                             | Yaxshi ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda                          | Bo'sh ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda              | Oyoqlar<br>harakatidagi<br>texnik xatolar<br>bilan siljitish.<br>ushlash juda<br>bo'sh.            | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi  |
| 2. | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Yonidan qadam tashlab oyoqlarni<br>ushlash<br>(6,1 ball)                                     | 6,1-4,7<br>Yaxshi ushlagan holda<br>va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish, to'xtovsiz tez<br>sur'atda                  | 4,6-3,2<br>Yaxshi ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda               | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda   | 1,6-0,1<br>Oyoqlar<br>harakatidagi<br>texnik xatolar<br>bilan siljitish.<br>ushlash juda<br>bo'sh. | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi  |
| 3. | <b>Parterga o'tkazishlar:</b><br>Bo'yinni ushlab qo'l ostidan<br>sho'ng'ib (6,1 ball)                                         | 6,1-4,7<br>Yaxshi ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish, to'xtovsiz<br>tez sur'atda                  | 4,6-3,2<br>Yaxshi ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda               | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlagan<br>holda va oyoqlarni<br>harakatlantirib<br>siljitish. Harakatlar<br>o'rtacha sur'atda   | 1,6-0,1<br>Oyoqlar<br>harakatidagi<br>texnik xatolar<br>bilan siljitish.<br>ushlash juda<br>bo'sh. | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi  |
| 4. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va<br>yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb<br>bilan yiqitish; (6,1 ball) | 6,1-4,7<br>Yaxshi ushlagan holda<br>tez harakat bilan<br>to'xtamasdan,<br>raqibning<br>muvozanatidan<br>foydalanib bajarildi. | 4,6-3,2<br>Yaxshi ushlash<br>bilan o'rtacha<br>sur'atda<br>bajarildi,<br>raqibning<br>muvozanatidan<br>foydalanib<br>bajarildi. | 3,1-1,7<br>Bo'sh ushlash<br>bilan o'rtacha<br>sur'atda bajarildi.<br>Raqibning<br>muvozanatidan<br>foydalanilmadi. | 1,6-0,1<br>Oyoqlar<br>harakatidagi<br>texnik xatolar bilan<br>siljitish. Ushlash<br>juda bo'sh.    | Texnik<br>harakatlar<br>bajarilmadi. |

|    |                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                          |                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 5. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Oyoqni ikki qo'l bilan sho'ng'ib ushlab zarb bilan yiqitish; (6,2 ball)                       | 6,2-4,8                                                                                             | 4,7-3,3                                                                                                         | 3,2-1,8                                                                                              | 1,7-0,1                                                                  | 0                                |
|    |                                                                                                                      | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanata-tidan foydalanib bajarildi.              | Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanata-tidan foydalanilmadi.          | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi.   |
| 6. | <b>Yiqitishlar:</b><br>Qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish; (6,1 ball)                              | 6,1-4,7                                                                                             | 4,6-3,2                                                                                                         | 3,1-1,7                                                                                              | 1,6-0,1                                                                  | 0                                |
|    |                                                                                                                      | Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi. | Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanata-tidan foydalanib bajarildi.              | Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanata-tidan foydalanilmadi.          | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi.   |
| 7. | <b>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</b><br>Oyoq va belini ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball) | 9,2-7                                                                                               | 6,9-4,7                                                                                                         | 4,6-2,4                                                                                              | 2,3-0,1                                                                  | 0                                |
|    |                                                                                                                      | Tashlash yaxshi bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.                             | Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi i. |
| 8. | <b>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</b><br>Sho'ng'ib oyoqni ushlab egilib tashlash; (9,2 ball)                      | 9,2-7                                                                                               | 6,9-4,7                                                                                                         | 4,6-2,4                                                                                              | 2,3-0,1                                                                  | 0                                |
|    |                                                                                                                      | Tashlash yaxshi bilan, yuqori sur'atda                                                              | Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan                                                     | Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi.                                          | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish.                     | Texnik harakatlar bajarilmadi i. |

|     | katta amplituda bilan bajarildi.                                                                                        | bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                         | Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                                                                      | Ushlash juda bo'sh.                                                      |                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 9.  | <b><u>Parterda to'ntarishlar:</u></b><br>Uzoqdagi boldirni ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball) | 4,9-3,8                                                                                                     | 2,5-1,4                                                                                                       | 1,3-0,1                                                                  | 0                              |
|     |                                                                                                                         | Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlangan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 10. | <b><u>Parterda to'ntarishlar:</u></b><br>Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)                 | 4,9-3,8                                                                                                     | 2,5-1,4                                                                                                       | 1,3-0,1                                                                  | 0                              |
|     |                                                                                                                         | Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlangan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 11. | <b><u>Parterda to'ntarishlar:</u></b><br>Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)                 | 4,8-3,7                                                                                                     | 2,4-1,3                                                                                                       | 1,2-0,1                                                                  | 0                              |
|     |                                                                                                                         | Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlangan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda. | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 12. | <b><u>Parterda to'ntarishlar:</u></b>                                                                                   | 4,8-3,7                                                                                                     | 2,4-1,3                                                                                                       | 1,2-0,1                                                                  | 0                              |

|     |                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                          |                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     | Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish;<br>(4,8 ball)                          | Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi | Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.             | Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.                | Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlab juda bo'sh. | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 13. | <b>Parterda tashlashlar:</b><br>Belini ushlab beldan oshirib tashlash;<br>(9,2 ball)     | 9,2-7                                                                                                      | 6,9-4,7                                                                                                   | 4,6-2,4                                                                                                                        | 2,3-0,1                                                                  | 0                              |
|     |                                                                                          | Gilamdan yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.         | Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda. | Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda | Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplitudasiz, bajarildi.      | Texnik harakatlar bajarilmadi. |
| 14. | <b>Parterda tashlashlar:</b><br>Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash;<br>(9,2 ball) | 9,2-7                                                                                                      | 6,9-4,7                                                                                                   | 4,6-2,4                                                                                                                        | 2,3-0,1                                                                  | 0                              |
|     |                                                                                          | Gilamdan yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.         | Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda. | Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda | Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlab bilan va amplitudasiz, bajarildi.      | Texnik harakatlar bajarilmadi. |

**Izox:** Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajarganda 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 xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

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

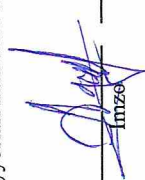
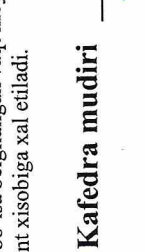
Erkaklar uchun

|   | 21-16                                                                                                                                                        | 15-11                                                                                                                                                                              | 10-6                                                                                                                                       | 5-1                                            | 0                                           |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|   | Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) | Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayanagan 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. | Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi. | Mashq bajarilmadi.                          |
| 1 | Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                     | 0-5                                                                                                                                                                                | 0-5                                                                                                                                        | 0-5                                            | 0-5                                         |
|   | Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)                                                                                            | 60 70 80 90 +90<br>14 14,5 15 15,5 16                                                                                                                                              | 60 70 80 90 +90<br>15 15,5 16 16,5 17                                                                                                      | 60 70 80 90 +90<br>15,5 15,5 16 16,5 17        | 60 70 80 90 +90<br>15,6 15,6 16,1 16,6 17,1 |
| 2 | Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                     | 0-5                                                                                                                                                                                | 0-5                                                                                                                                        | 0-5                                            | 0-5                                         |
|   | Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)                                                                                                | 14 14,5 15 15,5 16                                                                                                                                                                 | 15 15,5 16 16,5 17                                                                                                                         | 16 16,5 17 17,1 18,1                           | 16,1 16,6 17,1 17,6 18,1                    |
| 3 | Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                     | 0-5                                                                                                                                                                                | 0-5                                                                                                                                        | 0-5                                            | 0-5                                         |
|   | Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)                                                                                                | 14 14,5 15 15,5 16                                                                                                                                                                 | 15 15,5 16 16,5 17                                                                                                                         | 16 16,5 17 17,1 18,1                           | 16,1 16,6 17,1 17,6 18,1                    |

**Izox:** Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori boshqariladigan me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa, abtinent xisobiga xal etiladi xarakat uchun 0-5 ball oraliq,ida jarima ballari qo'llaniladi. \*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy oraliq,ida bo'lsa, abtinent xisobiga xal etiladi

|   | 21-16                                                                                                                                                       | 15-11                                                                                                                                                                             | 10-6                                                                                                                                       | 5-1                                                                 | 0                                              |      |     |      |     |      |      |      |      |      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|
| 1 | Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdk birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta) | 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. |      |     |      |     |      |      |      |      |      |
|   | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                    | 0-5                                                                                                                                                                               | 0-5                                                                                                                                        | 0-5                                                                 | 0-5                                            |      |     |      |     |      |      |      |      |      |
|   | 2                                                                                                                                                           | Ko`prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)                                                                                                                 | vazn                                                                                                                                       |                                                                     |                                                | vazn |     |      |     |      |      |      |      |      |
| 3 | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                    | 0-5                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                     | 0-5                                            |      |     |      |     |      |      |      |      |      |
|   | Tik turgan holatdan ko`prik holatiga 8 marta tushish (soniya)                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                         | 15,5                                                                | 16                                             | 16,5 | 17  | 17,5 | 18  | 16,6 | 16,6 | 17,1 | 17,6 | 18,1 |
|   | Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar                                                                                                    | 0-5                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                     | 0-5                                            | 0-5  | 0-5 | 0-5  | 0-5 | 0-5  | 0-5  | 0-5  | 0-5  | 0-5  |

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

  
**Kafedra mudiri**  
 Imzo:   
 F.I.Sh