

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

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1-9	3,1-6	0-3
1.	o'z-o'zini yiqilishdan himoya qilish o'ng va chap tomonlarga 5 marta dan bajarish	Tez suratda aniq bajarildi	Egillishda vq qo'lini tushirish holatda sekin bajarildi	Past tezlikda qo'l va oyoq tegishi va sust bajarildi	Xarakatlar axamiyatli xato bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi
2.	O'ngga va chapga tizza yordamida ko'tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o'ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O'ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi bajarildi, kurashchi harakati o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O'ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko'tarilish bilan bajarildi, qo'l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko'tarilish bilan o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko'tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	9,1-12 Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	5,1-8 Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	3,1-5 Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	0-3 Sust sur'atda o'tdi.

Ayollar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1-9	3,1-6	0-3
1.	o'z-o'zini yiqilishdan himoya qilish o'ng va chap tomonlarga 5 marta bajarish	Tez suratda aniq bajarildi	Egilishda vq qo'lini tushirish holatda sekin bajarildi	Past tezlikda qo'l va oyoq tegishi va sust bajarildi	Xarakatlar ahamiyatli xato bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi

2.	O'ngga va chapga tizza yordamida ko'tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o'ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O'ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Xarakat-lar to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi bajarildi, kurashchi harakati o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O'ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko'tarilish bilan bajarildi, qo'l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko'tarilish bilan o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko'tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5.	O'ng va chapga to'sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko'tarilish bilan kichik va o'rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o'rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	12,1-15 Xujum va qarshi xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo'llanildi.	9,1-12 Xujum harakatlarini qo'llagan xolda yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan xolda foydalanildi.	5,1-8 Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tkazildi. Xujum harakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	3,1-5 Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum harakatlari qo'llanilmadi.	Sust sur'atda o'tdi.

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **BELBOG'LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY

TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1. TURNIKDA OSILISHDA 90⁰ BURCHAKNI USHLASH (SEK)

I. I O'NINDA O'QILISHDA 70 DOKUMENT QOLARIDA (2024)																
Me'zonlar	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2. TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

Z. I. O'NIBRIDA I O'NIBRIDA (O'NIBRIDA)																
Me'zonlar	Ballar															
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3. KO'PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O'ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo'llar va boshni to'g'ri joylashmagani uchun;	-qo'llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur'atda 3 marta dan
-oyoqlarni noto'g'ri joylashishi;	aylanishi uchun ballar taqsimlanadi;
-bel soxasini past egilishi uchun;	Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.
Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	

4. KO'PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO'PRIK HOLATIDAN OSHIB O'TISH (umumiy 16 ball)

Ko'prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko'prik holatidan oshib o'tish darajasiga 12 ball
-ko'prik holatiga tushishda bosh g'ilamga tegsa;	Ko'prik holatidan oshib o'tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib
-qo'llarni to'g'ri g'ilamga qo'yilishi;	o'tgani uchun ballar taqsimlanadi.
-bel sohasini past egilishi uchun;	Har bir oshib o'tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.
-oshib o'tishdagi tezlikni sustligi;	
Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	

**1. GORIZONTAL HOLATDA QO‘LLARGA TAYANIB TIRSAK BO‘G‘INLARINI BUKISH VA YOZISH.
(OTJIMANIYA) (MARTA)**

Me‘zonlar	Ballar														
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

**2. CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO‘LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO‘TARISH. (PRESS)
(MARTA)**

Me‘zonlar	Ballar														
	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

3. KO‘PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

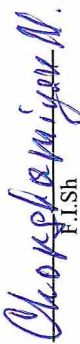
Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	O‘ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball
-qo‘llar va boshni to‘g‘ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto‘g‘ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo‘llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur‘atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4. KO‘PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO‘PRIK HOLATIDAN OSHIB O‘TISH (umumiy 16 ball)

Ko‘prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	Ko‘prik holatidan oshib o‘tish darajasiga 12 ball
-ko‘prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo‘llarni to‘g‘ri gilamga qo‘yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o‘tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko‘prik holatidan oshib o‘tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o‘tгани uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o‘tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri





F.I.Sh