

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

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	Yiqilish qoidalarini. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (6 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Muvozanatdan chiqarib tashlash (6 ball)	6-4,6 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,5-3,1 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	3-1,6 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Muvozanatdan chiqarib oldidan cholib tashlash (6 ball)	6-4,6 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,5-3,1 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	3-1,6 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Yoqa va yengidan ushlab, bir oyoqni ilib ko'tarib tashlash (6 ball)	6-4,6 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,5-3,1 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

Yoqa va yengidan ushlab oyoq ichidan ilib tashlash (6 ball)	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6. Ikkala qo'lni ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1	0
	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7. Ko'krakdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1	0
	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8. Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5	4,4-3,1	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1	0
	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9. Orqadan chalib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,1-0,1	0
	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	Yelkalaridan oshirib tashlash (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
12.	Parterdagi usullar: Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish (4 ball)	4-3,1	3-2,1	2-1,1	1-0,1	0
13.	Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (har biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Harakat texnik jixatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdani ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Harakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdani ma'lum qismlarida axamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi.	Harakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri xarakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

№	Normativlar	Ballar				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	Yiqilish qoidalar. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (6 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Muvozanatdan chiqarib tashlash (6 ball)	6-4,6 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,5-3,1 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	3-1,6 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Muvozanatdan chiqarib oldidan cholib tashlash (6 ball)	6-4,6 Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	4,5-3,1 Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	3-1,6 Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Yoqa va yengidan ushlab, bir oyoqni ilib ko'tarib tashlash (6 ball)	6-4,6 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,5-3,1 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Yoqa va yengidan ushlab oyoq ichidan ilib tashlash (6 ball)	6-4,6 Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	4,5-3,1 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	3-1,6 Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,5-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.		9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	Ikki qo'ini ushlab boshdan oshirib tashlash (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlash 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.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Ko'krakdan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
8.	Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5	4,4-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
9.	Orqadan chalib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
10.	Yelkalaridan oshirib tashlash (9 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
11.		9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0

	Tik turgan holatdan qo'liga sakrab og'ritish usulini bajarish (9 ball)	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplitudada bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplitudada bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplitudada bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterdagi usullar: Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish (4 ball)	4-3,1 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3-2,1 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2-1,1 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1-0,1 Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
13.	Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (xar biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (9 ball)	9-6,8 Harakat texnik jixatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	6,7-4,5 Harakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	4,4-2,2 Harakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	2,1-0,1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abituriyent hisobiga hal etiladi.

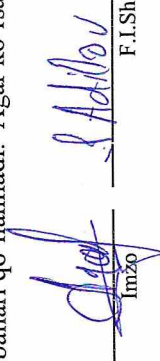
Erkaklar uchun

Lzoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballidan olinadi. Sportchilarning tana vazni keturligan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasi me'yori bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oraliq'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oraliq'ida bo'lsa, abituriient hisobiga hal etiladi.

1.	Tik turgan holatdan koʻprik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qoʻllar qulfdiek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16 Bir xil surʼatda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan koʻprik va koʻprik holatidan tayanch holatiga oʻtishda toʻxtamay yuqori surʼatda, sakramasdan bajarish.	15-11 Tayanchdan koʻprik holatiga va koʻprikdan tayanch holatiga asosiy oʻtishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45°dan ortiq siljitish.	10-6 Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	5-1 Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Mashq bajarilmadi.																																																																																							
	Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																																																																																							
	Koʻprik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	<table><tr><th colspan="10">Vazn</th></tr><tr><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td></tr><tr><td>15</td><td>15,5</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	Vazn										50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><th colspan="10">vazn</th></tr><tr><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td></tr><tr><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	vazn										50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><th colspan="10">vazn</th></tr><tr><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td><td>50</td><td>60</td><td>70</td><td>80</td><td>+80</td></tr><tr><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td></tr></table>	vazn										50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5
Vazn																																																																																													
50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80																																																																																				
15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18																																																																																				
vazn																																																																																													
50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80																																																																																				
16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18																																																																																				
vazn																																																																																													
50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80																																																																																				
17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5	19																																																																																				
2.	Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																																																																																							
	Tik turgan holatdan koʻprik holatiga 8 marta tushish (soniya).	<table><tr><td>15</td><td>15,5</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td></tr></table>	17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5	19																																																											
	15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18																																																																																			
16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18																																																																																				
17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5	19																																																																																				
Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																																																																																							
3.	Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																																																																																							
	Tik turgan holatdan koʻprik holatiga 8 marta tushish (soniya).	<table><tr><td>15</td><td>15,5</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>16</td><td>16,5</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td></tr></table>	16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18	<table><tr><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td><td>17</td><td>17,5</td><td>18</td><td>18,5</td><td>19</td></tr></table>	17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5	19																																																											
	15	15,5	16	16,5	17	16	16,5	17	17,5	18																																																																																			
16	16,5	17	17,5	18	16	16,5	17	17,5	18																																																																																				
17	17,5	18	18,5	19	17	17,5	18	18,5	19																																																																																				
Har bir notoʻgʻri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5																																																																																							

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballan 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'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudiri

Imzo  F.I.Sh