

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

**Erkaklar**

| Pozitsiyalar (holatlar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. <b>“Balet oyoq”</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo‘llar sonlar oldida standart eshish.                                                                                                                                                                                                                         |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 2. <b>“Flamingo”</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog‘i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo‘lib, uning o‘rtasida vertikal ko‘tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo‘yiladi. Qo‘llar son bo‘ylab standart eshish.                                              |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 3. <b>“Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak”</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo‘lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo‘lishi kerak. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va standart eshish.                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 4. <b>“Gorizontal burchak”</b> (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo‘ylab cho‘zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                           |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 5. <b>“Vertikal gruppirovka”</b> . Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                              |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 6. <b>“Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan”</b> . Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo‘g‘imida bukilgan. Qo‘llar boshning orqasida, totem eshish.                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 7. <b>“Vertikal”</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                       |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 8. <b>“Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan”</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘imlarda egilgan. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.  |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 9. <b>“Baliq dumi”</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho‘zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish. |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |



|                                                                                                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 10. “Shpagat”. <i>Sportchi vertikal holatda</i> . Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho‘zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish. |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |         |         |         |         |         |
| 5                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |         |         |
| <b>Eslatma:</b> Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi “ <i>World aquatics</i> ” qoidalari bo‘yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda bir holatda turgan tarzda bajariladi.                            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| <b>Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish</b>                                                                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 1. Egbite harakati - qo‘llar bosh orqasida (25m.).                                                                                                                                                                            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 2. “Avrora” harakati (25m.).                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 3. Suv tubidan gavda bilan sakrab chiqish (25m.).                                                                                                                                                                             |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 4. Chalgancha yotgan holda, qo‘llar standart eshish harakatini suzish (25m.).                                                                                                                                                 |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 0.0-4.0 |         |
| 10                                                                                                                                                                                                                            | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |         |
| <b>Eslatma:</b> Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va qo‘llarda eshish harakatlarining texnikasi “ <i>World aquatics</i> ” qoidalari bo‘yicha baholanadi (6,0 dan 4,0 gacha).                |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

Ayollar uchun

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Pozitsiyalar (holatlar)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |
| 1. <i>“Balet oyoq”</i> . Sportchi gorizontal chalgancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo‘llar sonlar oldida standart eshish.                                                                                                                                                                            |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 2. <i>“Flamingo”</i> . Sportchi gorizontal chalgancha holatda. Bir oyog‘i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo‘lib, uning o‘rtasida vertikal ko‘tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo‘yiladi. Qo‘llar son bo‘ylab standart eshish. |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 3. <i>“Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak”</i> . Sportchi gorizontal chalgancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo‘lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo‘lishi kerak. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va standart eshish.                                                                        |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 4. <i>“Gorizontal burchak”</i> (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo‘ylab cho‘zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                              |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 5. <i>“Vertikal gruppirovka”</i> . Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziqli ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| 6. “Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan”. Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo‘g‘imida bukilgan. Qo‘llar boshning orqasida, totem eshish.                                                                                                                                                                                                                         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |         |         |         |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| 7. “Vertikal”. Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |         |         |         |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| 8. “Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan”. Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘inlarda egilgan. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish. |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |         |         |         |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| 9. “Kran”. Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho‘zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.      |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |         |         |         |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| 10. “Shpagat”. Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho‘zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                                                       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 0.0-5.0 | Texnika |         |         |         |     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |     |
| Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi FINA qoidalari bo‘yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda turgan holda bajariladi (joyda).                                                                                                                                                                                                                                                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 1. Egbite qo‘llar bosh orqasida (25m.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0 |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1   |
| 2. “Avrora” suzish (25m.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0 |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1   |
| 3. Suv tubidan sakrab chiqish (25m.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0 |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1   |
| 4. Chalgancha yotgan holda qo‘llar standart eshish (25m.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |



|                                                                                                                                                             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| 5.9-<br>6.0                                                                                                                                                 | 5.7-<br>5.8 | 5.5-<br>5.6 | 5.3-<br>5.4 | 5.1-<br>5.2 | 4.9-<br>5.0 | 4.7-<br>4.8 | 4.5-<br>4.6 | 4.3-<br>4.4 | 4.1-<br>4.2 | 4.0 |
| 10                                                                                                                                                          | 9           | 8           | 7           | 6           | 5           | 4           | 3           | 2           | 1           | 0   |
| <b>Eslatma:</b> Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va eshishlar musobaqa qoidalari bo'yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha). |             |             |             |             |             |             |             |             |             |     |

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

**Erkaklar va ayollar uchun**

| Pozitsiyalar (holatlar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. <b>"Balet oyoq"</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo'llar sonlar oldida standart eshish.                                                                                                                                                                                                                         |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 2. <b>"Flamingo"</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog'i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo'lib, uning o'rtasida vertikal ko'tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar son bo'ylab standart eshish.                                              |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 3. <b>"Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak"</b> . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 4. <b>"Gorizontal burchak"</b> (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                           |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 5. <b>"Vertikal gruppirovka"</b> . Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                              |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 6. <b>"Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan"</b> . Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 7. <b>"Vertikal"</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.                                                                                                                                                                       |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 8. <b>"Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan"</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.  |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |
| 9. <b>"Baliq dumi"</b> . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish. |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |



|                                                                                                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 10. “Shpagat”. <i>Sportchi vertikal holatda</i> . Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida choʻzilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qoʻllar tana boʻylab joylashgan va tayanch eshish. |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.6-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.1-5.5 | 4.6-5.0 | 4.1-4.5 | 3.6-4.0 | 0.0-3.5 | Texnika |         |         |         |         |         |
| 5                                                                                                                                                                                                                             | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       | Ball    |         |         |         |         |         |
| <b>Eslatma:</b> Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi “ <i>Worl aquatics</i> ” qoidalari boʻyicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda bir holatda turgan tarzda bajariladi.                             |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| <b>Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish</b>                                                                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 1. Egbite harakati - qoʻllar bosh orqasida (25m.).                                                                                                                                                                            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 2. “Avrora” harakati (25m.).                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 3. Suv tubidan gavda bilan sakrab chiqish (25m.).                                                                                                                                                                             |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 4.0     | 0.0-3.9 |
| 11                                                                                                                                                                                                                            | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |
| 4. Chalgancha yotgan holda, qoʻllar standart eshish harakatini suzish (25m.).                                                                                                                                                 |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 5.9-6.0                                                                                                                                                                                                                       | 5.7-5.8 | 5.5-5.6 | 5.3-5.4 | 5.1-5.2 | 4.9-5.0 | 4.7-4.8 | 4.5-4.6 | 4.3-4.4 | 4.1-4.2 | 0.0-4.0 |         |
| 10                                                                                                                                                                                                                            | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       | 0       |         |
| <b>Eslatma:</b> Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va qoʻllarda eshish harakatlarining texnikasi “ <i>World aquatics</i> ” qoidalari boʻyicha baholanadi (6,0 dan 4,0 gacha).                |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

#### Erkaklar

| Ball | Shpagat ochish (sm)<br>Bo'ksadan yergacha<br>bo'lgan oraliq<br>o'lchanadi | Gimnastik ko'prik (sm)<br>Qo'l uchidan oyoqlar<br>tovonigacha bo'lgan<br>oraliq o'lchanadi | Ko'krakda turgan<br>holatda qo'llarni<br>bukib yozish<br>40 soniya ichida<br>marta |
|------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 21   | 1 sm                                                                      | 1 sm                                                                                       | 21 m                                                                               |
| 20   | 2 sm                                                                      | 2 sm                                                                                       | 20 m                                                                               |
| 19   | 3 sm                                                                      | 3 sm                                                                                       | 19 m                                                                               |
| 18   | 4 sm                                                                      | 4 sm                                                                                       | 18 m                                                                               |
| 17   | 5 sm                                                                      | 5 sm                                                                                       | 17 m                                                                               |
| 16   | 6 sm                                                                      | 6 sm                                                                                       | 16 m                                                                               |
| 15   | 7 sm                                                                      | 7 sm                                                                                       | 15 m                                                                               |
| 14   | 8 sm                                                                      | 8 sm                                                                                       | 14 m                                                                               |
| 13   | 9 sm                                                                      | 9 sm                                                                                       | 13 m                                                                               |
| 12   | 10 sm                                                                     | 10 sm                                                                                      | 12 m                                                                               |
| 11   | 11 sm                                                                     | 11 sm                                                                                      | 11 m                                                                               |
| 10   | 12 sm                                                                     | 12 sm                                                                                      | 10 s                                                                               |
| 9    | 13 sm                                                                     | 13 sm                                                                                      | 9 s                                                                                |
| 8    | 14 sm                                                                     | 14 sm                                                                                      | 8 s                                                                                |
| 7    | 15 sm                                                                     | 15 sm                                                                                      | 7 s                                                                                |
| 6    | 16 sm                                                                     | 16 sm                                                                                      | 6 s                                                                                |
| 5    | 17 sm                                                                     | 17 sm                                                                                      | 5 s                                                                                |
| 4    | 18 sm                                                                     | 18 sm                                                                                      | 4 s                                                                                |
| 3    | 19 sm                                                                     | 19 sm                                                                                      | 3 s                                                                                |
| 2    | 20 sm                                                                     | 20 sm                                                                                      | 2 s                                                                                |
| 1    | 21 sm                                                                     | 21 sm                                                                                      | 1 s                                                                                |

**Eslatma:** Har bir me'yor alohida baholanadi. Bitta me'yor uchun maksimal 21 balldan beriladi

| <b>Ball</b> | <b>Shpagat ochish (sm)</b><br><i>Bo'ksadan yergacha<br/>bo'lgan oraliq<br/>o'lchanadi</i> | <b>Gimnastik ko'prik (sm)</b><br><i>Qo'l uchidan oyoqlar<br/>tovonigacha bo'lgan oraliq<br/>o'lchanadi</i> | <b>Gimnastika<br/>skameykasida tekis<br/>oyoqlar bilan tik turgan<br/>joydan oldinga egilish<br/>(sm)</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21          | 1 sm                                                                                      | 1 sm                                                                                                       | 21 sm                                                                                                     |
| 20          | 2 sm                                                                                      | 2 sm                                                                                                       | 20 sm                                                                                                     |
| 19          | 3 sm                                                                                      | 3 sm                                                                                                       | 19 sm                                                                                                     |
| 18          | 4 sm                                                                                      | 4 sm                                                                                                       | 18 sm                                                                                                     |
| 17          | 5 sm                                                                                      | 5 sm                                                                                                       | 17 sm                                                                                                     |
| 16          | 6 sm                                                                                      | 6 sm                                                                                                       | 16 sm                                                                                                     |
| 15          | 7 sm                                                                                      | 7 sm                                                                                                       | 15 sm                                                                                                     |
| 14          | 8 sm                                                                                      | 8 sm                                                                                                       | 14 sm                                                                                                     |
| 13          | 9 sm                                                                                      | 9 sm                                                                                                       | 13 sm                                                                                                     |
| 12          | 10 sm                                                                                     | 10 sm                                                                                                      | 12 sm                                                                                                     |
| 11          | 11 sm                                                                                     | 11 sm                                                                                                      | 11 sm                                                                                                     |
| 10          | 12 sm                                                                                     | 12 sm                                                                                                      | 10 sm                                                                                                     |
| 9           | 13 sm                                                                                     | 13 sm                                                                                                      | 9 sm                                                                                                      |
| 8           | 14 sm                                                                                     | 14 sm                                                                                                      | 8 sm                                                                                                      |
| 7           | 15 sm                                                                                     | 15 sm                                                                                                      | 7 sm                                                                                                      |
| 6           | 16 sm                                                                                     | 16 sm                                                                                                      | 6 sm                                                                                                      |
| 5           | 17 sm                                                                                     | 17 sm                                                                                                      | 5 sm                                                                                                      |
| 4           | 18 sm                                                                                     | 18 sm                                                                                                      | 4 sm                                                                                                      |
| 3           | 19 sm                                                                                     | 19 sm                                                                                                      | 3 sm                                                                                                      |
| 2           | 20 sm                                                                                     | 20 sm                                                                                                      | 2 sm                                                                                                      |
| 1           | 21 sm                                                                                     | 21 sm                                                                                                      | 1 sm                                                                                                      |

**Eslatma:** Har bir me'yor alohida baholanadi. Bitta me'yor uchun maksimal 21 balldan beriladi

#### **Sinxron suzish ixtisosligi bo'yicha kasbiy (ijodiy) imtixonlarining me'yoriy talablarini baholash me'zonlariga ilova**

Me'yorlarda ko'rsatilgan pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning texnikasi to'g'ri bajarilganligini aniqlash maqsadida, sinxron suzish sporti qoidalariga asoslangan holda, pozitsiyalar maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 5.1 ball deb olindi. 100 metrlik maxsus kompleksda maksimal ball shkalasi 6.0, minimal 4.0 ball deb olindi.

##### **Pozitsiyalar:**

5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 5 ballga baholanadi;

5.7-5.8 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning yaxshi, o'rta balandlikda, tekis, holatdan holatga yaxshi o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va yaxshi bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 4 ballga baholanadi.

5.5-5.6 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar qoniqarli, past balandlikda, tekislik yo'qolgan, holatdan holatga o'tish qiyin, gorizontal yo'qolgan va qoniqarli bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 3 ballga baholanadi.

5.3-5.4 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizont tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 2 ballga baholanadi.

5.1-5.2 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizont tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 1 ballga baholanadi.

**100 maxsus kompleks:**

5.7-5.8-5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizont tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 10 va 11 ballga baholanadi;

5.3-5.4-5.5-5.6 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning yaxshi, o'rta balandlikda, tekis, holatdan holatga yaxshi o'tilgan, gorizont tekislikda bajarilgan va yaxshi bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 8 va 9 ballga baholanadi.

4.9-5.0-5.1-5.2-ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar qoniqarli, past balandlikda, tekislik yo'qolgan, holatdan holatga o'tish qiyin, gorizont yo'qolgan va qoniqarli bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 6 va 7 ballga baholanadi.

4.5-4.6-4.7-4.8 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizont tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 4 va 5 ballga baholanadi.

4.0-4.1-4.2-4.3-4.4-ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizont tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 0, 1, 2 va 3 ballga baholanadi.

Kafedra mudiri



Imzo



F.I.Sh