

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

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	
1.	Parterga o'tkazishlar: Raqibni bo'yin va qo'lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0
2.	Parterga o'tkazishlar: Raqibni yelka va bo'yiniga yon tepadan zarb berib qo'ldan tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0
3.	Yiqitishlar: Raqibni qo'lini ikki qo'l bilan ushlab bosh yordamida zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0
4.	Yiqitishlar: Raqibning qo'li va bo'yinidan ushlab zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	0
5.		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning bo'yni va yelkasidan hamda old tepadan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 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.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 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.	2,4-0,1	0
7.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Raqibning boshini pasdan qo'li va belidan ushlab aylantirib to'ntarish (9,3 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1	0
8.	<u>Parterda to'ntarishlar:</u> Ikki yelkasini biriktirib old tepadan ushlab qayirib to'ntarish (9,3 ball)	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1	0
9.	<u>Parterda tashlashlar:</u>	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	Egilib (9,3 ball)	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda tashlashlar: Ko'krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rtacha sur'atda.	Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballari qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakat uchun 2,3-2,4 balldan olinadi.

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

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

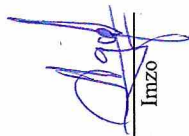
Erkaklar uchun

Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdan birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16				15-11				10-6				5-1				0
	vazn				vazn				vazn				vazn				Mashq bajarilmadi.
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90		0-5
	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	17,1	
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya).	0-5				0-5				0-5				0-5				0-5
	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	17,1	
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	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 ballidan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasining 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, abiturient hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudiri


Imzo

F.I.Sh