

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

Erkaklar va ayollar uchun

SPORT OTNI EGARLASH	
Sport otiga yugan (узdechка) taqishda ketma-ketligidagi hatoliklar:	1.Sport otiga yugan taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 2.Sport otiga yugan taqishda ketma-ketligini buzilishi; 3.Sport otiga yugan taqishda qismlarini tog'ri taqilmasligi
Sport otiga egar taqish qorinbog' taqish oyoq ximoyagichlar (ногавников), taqishdagi hatoliklar:	1.Sport otiga egar taqishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 2.Sport otiga voltrap, mexovik, teskari yoki jo'yini notog'ri taqishlik; 3.Sport otiga egarni noto'g'ri taqishlik; 4.Sport otiga qorinbog'ni taqa olmasa yoki noto'g'ri taqishlik; 5.Sport otiga oyoq ximoyagichlar (ногавников) noto'g'ri taqishlik;
Izoh:	-Abituriyent tomonidan sport otni yugan va egarni taqishni tartibini to'g'ri va ketma-ketligda bajarsa yuqori ball 20,0 ball beriladi. Yugan (узdechка) to'g'ri va ketma-ketligi taqilgani uchun 7,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -2,5; -5,0; -7,5;). - Egar, qorinbo'g' va oyoq ximoyagichlar (ногавников), to'g'ri taqish jarayoni uchun 12,5 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5;).

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabbudg'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport oti dan foydalanishi mumkin

SPORT OTIGA O'TIRISH TEXNIKASI (BOSHQARISH UCHUN)	
Sport otiga o'tirish texnikasi bajarishdagi hatoliklar:	1.Sport otiga o'tirishda texnika xavsizligi qoidalariga rioya qilmaslik; 2. Sport otiga o'tirishda ketma-ketligini buzishlik; 3.Sport otiga o'tirganda o'tirish holati texnikasini notog'ri bajarish; 4 .Sport otiga o'tirgandan so'ng boshqaruvni yo'qotish;
Sport otidan tushishdagi hatoliklar	1.Sport otidan tushishda oyoq, qo'l, tana harakatlarini no'tog'ri bajarish; 2.Sport otidan tushishda texnika xavsizlik qoidalariga rioya qilmaslik;
Izoh: --- Abituriyent tomonidan otga o'tirish va tushish texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 30,0 ball beriladi. Otga o'tirish texnikasi bajarish uchun yuqori 20,0 ball dan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0; -15,0; -20,0). Otdan tushishdagi jarayoni uchun 10,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -5,0; -10,0).	

***Izoh:** Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan qiratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.*

SPORT OTINI CHOPTIRISH (ГАҶОПОНМ) ALLYUR ICHIDA O'TISHLAR VA BIR ALLYURDAN BOSHQA ALLYURGA O'TISH TAYOQLARDAN (JERDLARDAN). O'TISH	
Sport otini choptirish (रणोपम) allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish tayoqlardan (jerdlardan). o'tishdagi hatoliklar	1. Otning jilovini siltashlik 2. Yo'nalishdan adashib ketishlik 3. Qo'l, oyoq va tanasi (korpus) ning bir-biriga most ravishda ishlamasligi. 4. Chap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, 5. Otning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javob bermasligi 6. Harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromda bajara olmasligi. 7. Allyur elementlarni bajarishda bishqaruvni yoqotish. 8. Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kira olmasligi. 9. Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kirayotganda sport otining oyoqlari tayoqlarga (jerdlar) tegishligi 10. Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning qomadini to'g'ri ushlab turao'Imasligi.
Izoh: -- Abituriyent tomonidan sport otini choptirish (रणोपम) texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 43,0 ball beriladi.	
	Sport otini choptirish (रणोपम) texnikasi bajarish. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 4,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -4,3; -8,6; -12,9; -17,2; -21,5; -25,8; -30,1; -34,4; -38,7; -43,0;). Sport otini choptirish (रणोपम) texnikasi bajarishda otdan yiqilib tushish, komissiya a'zolarini buyrug'i va ko'rsatmasiz otdan tushisa mashq bajarilmagan hisoblanadi natija 0,0 ballga teng bo'ladi.

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jabdug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishishart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.

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

Erkaklar va ayollar uchun

Erkaklar													
1	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball 160-169	5 ball 170-179	7 ball 180-189	9 ball 190-199	11 ball 200-209	13 ball 210-219	15 ball 220-229	17 ball 230-239	19 ball 240-249	21 ball 250		
2	Ko'zlar yumulgan, qo'llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball 42-43	5 ball 44-45	7 ball 46-47	9 ball 48-49	11 ball 50-51	13 ball 52-53	15 ball 54-55	17 ball 56-57	19 ball 58-60	21 ball 61		
3	Egiluvchanlik (sm)	3 ball 6-7	5 ball 8-9	7 ball 10-11	9 ball 12-13	11 ball 14-15	13 ball 16-17	15 ball 18-19	17 ball 20-21	19 ball 22-23	21 ball 24		
Ayollar													
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	3 ball 140-149	5 ball 150-159	7 ball 160-169	9 ball 170-179	11 ball 180-189	13 ball 190-199	15 ball 200-209	17 ball 210-219	19 ball 220-229	21 ball 230		
5	Ko'zlar yumulgan, qo'llar chalishtirilgan holda elkada, bir oyoqda turish (soniya).	3 ball 42-43	5 ball 44-45	7 ball 46-47	9 ball 48-49	11 ball 50-51	13 ball 52-53	15 ball 54-55	17 ball 56-57	19 ball 58-60	21 ball 61		
6	Egiluvchanlik (sm)	3 ball 6-7	5 ball 8-9	7 ball 10-11	9 ball 12-13	11 ball 14-15	13 ball 16-17	15 ball 18-19	17 ball 20-21	19 ball 22-23	21 ball 24		

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 63 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport oti, ekipirovkasi, egar jaddug'i halqaro ot sporti qoidalariga mos bo'lishi shart yoki qabul hay'ati tomonidan ajratilgan sport otidan foydalanishi mumkin.



Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh