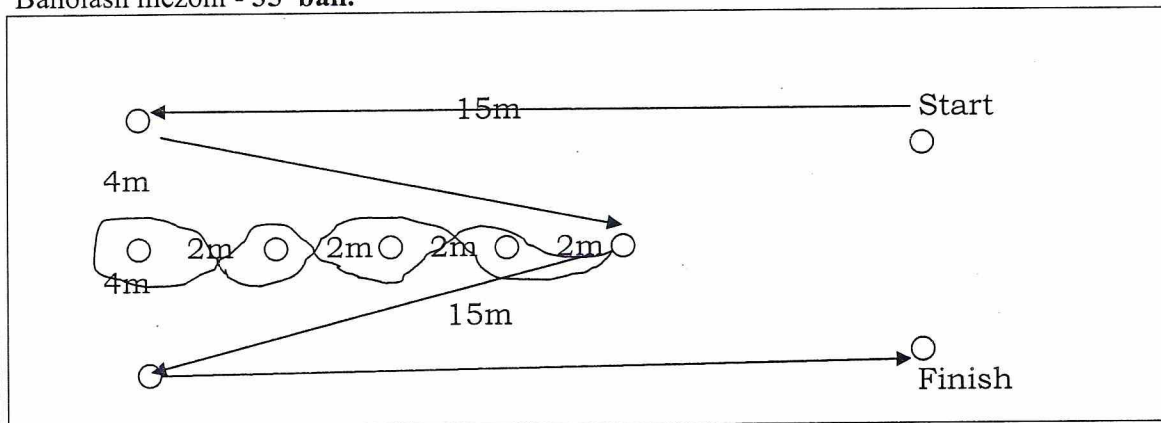


2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **REGBI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball) (kunduzgi)

Erkaklar va ayollar uchun

3. **AGILTY - tezkorlik**

Abituriyent "Start" nuqtasida yotgan to'pni ko'taradi va "Finish" belgisiga qarab yuguradi. Vaqt to'pni ko'tarishdan to yerga teginish holatiga qadar o'lchanadi. Quyidagi rasmda ushbu nazorat me'yori uchun maydon va sportchining harakat yo'nalishi ko'rsatilgan (soniya). Baholash mezonlari - **35 ball**.



Erkaklar		Ayollar	
Natija	Ball	Natija	Ball
16,50-16,55	35	18,50-18,55	35
16,56-16,60	33	18,56-18,60	33
16,61-16,65	31	18,61-18,65	31
16,66-16,70	29	18,66-18,70	29
16,71-16,75	27	18,71-18,75	27
16,76-16,80	25	18,76-18,80	25
16,81-16,85	23	18,81-18,85	23
16,86-16,90	21	18,86-18,90	21
16,91-16,95	19	18,91-18,95	19
16,96-17,00	17	18,96-19,00	17
17,01-17,05	15	19,01-19,05	15
17,06-17,10	13	19,06-19,10	13
17,11-17,15	11	19,11-19,15	11
17,16-17,20	9	19,16-19,20	9
17,21-17,25	7	19,21-19,25	7
17,26-17,30	5	19,26-19,30	5
17,31-17,35	4	19,31-19,35	4
17,36-17,40	3	19,36-19,40	3
17,41-17,45	1	19,41-19,45	1
17,46-17,50	0	19,46-19,50	0

4. Aniqlikka oyoq bilan yerdan sapchigan to'pni tepish (marta). Maydonga 15x15 metr kenglikda kvadrat chiziladi. Abituriyent 10 ta to'pni 25 metr uzoqlikdan

10 marta tushsa – 35 ball
9 marta tushsa – 30 ball
8 marta tushsa – 25 ball
7 marta tushsa – 20 ball

	galama-gal tepib, belgilangan kvadratga tushirishi kerak. (ayollar 20 metrdan). Baholash mezoni - 35 ball .	6 marta tushsa – 15 ball 5 marta tushsa – 10 ball 4 marta tushsa - 8 ball 3 marta tushsa - 6 ball 2 marta tushsa - 4 ball 1 marta tushsa - 2 ball 0 marta tushsa - 0 ball
5.	10 metrdan sherigiga aniq to`p uzatish (ayollar 7 metrdan). Abituriyent 10 metrdan 50x50 santimetrli nishonga ikki qo`llab aniq to`p uzatishi kerak (5 marotaba o`ng tarafdin, 5 marotaba chap tarafdin). Baholash mezoni - 23 ball .	10 aniq to`p uzatish –23 ball 9 aniq to`p uzatish –21 ball 8 aniq to`p uzatish –19 ball 7 aniq to`p uzatish –17 ball 6 aniq to`p uzatish – 15 ball 5 aniq to`p uzatish – 10 ball 4 aniq to`p uzatish - 8 ball 3 aniq to`p uzatish - 6 ball 2 aniq to`p uzatish - 4 ball 1 aniq to`p uzatish - 2 ball 0 aniq to`p uzatish - 0 ball

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

Erkaklar va ayollar uchun

4. 30 m ga yugurish (soniya) Baholash mezoni - 21 ball.											
Erkaklar						Ayollar					
Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball	Natija	ball
4,20	21,0	4,44	15,6	4,68	9,2	4,50	21,0	4,74	15,6	4,98	9,2
4,21	19,9	4,45	15,5	4,69	9,1	4,51	19,9	4,75	15,5	4,99	9,1
4,22	19,8	4,46	15,4	4,70	5,0	4,52	19,8	4,76	15,4	5,00	5,0
4,23	19,7	4,47	15,3	4,71	4,9	4,53	19,7	4,77	15,3	5,01	4,9
4,24	19,6	4,48	15,2	4,72	4,8	4,54	19,6	4,78	15,2	5,02	4,8
4,25	19,5	4,49	15,1	4,73	4,7	4,55	19,5	4,79	15,1	5,03	4,7
4,26	19,4	4,50	14,0	4,74	4,6	4,56	19,4	4,80	14,0	5,04	4,6
4,27	19,3	4,51	13,9	4,75	4,5	4,57	19,3	4,81	13,9	5,05	4,5
4,28	19,2	4,52	13,8	4,76	4,4	4,58	19,2	4,82	13,8	5,06	4,4
4,29	19,1	4,53	13,7	4,77	4,3	4,59	19,1	4,83	13,7	5,07	4,3
4,30	18,0	4,54	13,6	4,78	4,2	4,60	18,0	4,84	13,6	5,08	4,2
4,31	17,9	4,55	13,5	4,79	4,1	4,61	17,9	4,85	13,5	5,09	4,1
4,32	17,8	4,56	13,4	4,80	3,0	4,62	17,8	4,86	13,4	5,10	3,0
4,33	17,7	4,57	13,3	4,81	2,9	4,63	17,7	4,87	13,3	5,11	2,9
4,34	17,6	4,58	13,2	4,82	2,8	4,64	17,6	4,88	13,2	5,12	2,8
4,35	17,5	4,59	13,1	4,83	2,7	4,65	17,5	4,89	13,1	5,13	2,7
4,36	17,4	4,60	12,0	4,84	2,6	4,66	17,4	4,90	12,0	5,14	2,6
4,37	17,3	4,61	9,9	4,85	2,5	4,67	17,3	4,91	9,9	5,15	2,5
4,38	17,2	4,62	9,8	4,86	2,4	4,68	17,2	4,92	9,8	5,16	2,4
4,39	17,1	4,63	9,7	4,87	2,3	4,69	17,1	4,93	9,7	5,17	2,3
4,40	16,0	4,64	9,6	4,88	2,2	4,70	16,0	4,94	9,6	5,18	2,2
4,41	15,9	4,65	9,5	4,89	2,1	4,71	15,9	4,95	9,5	5,19	2,1
4,42	15,8	4,66	9,4	4,90	0	4,72	15,8	4,96	9,4	5,20	0
4,43	15,7	4,67	9,3			4,73	15,7	4,97	9,3		
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr). Baholash mezoni - 21 ball.						Erkaklar			Ayollar		
						8,0 – 21 ball			7,0 – 21 ball		
						7,90-7,99 – 19 ball			6,90-6,99 – 19 ball		
						7,80-7,89 – 17 ball			6,80-6,89 – 17 ball		
						7,70-7,79 – 15 ball			6,70-6,79 – 15 ball		
						7,60-7,69 – 13 ball			6,60-6,79 – 13 ball		
						7,50-7,59 – 10 ball			6,50-6,59 – 10 ball		
						7,40-7,49 – 7 ball			6,40-6,49 – 7 ball		
						7,39 – 5 ball			6,30-6,39 – 5 ball		
						7,20-7,29 – 3 ball			6,20-6,29 – 3 ball		
						7,00-7,19 – 1 ball			6,00-6,19 – 1 ball		
						0-6,99 – 0 ball			0-5,99 – 0 ball		
6. 100 metrga mokisimon yugurish (soniya). Baholash mezoni - 21 ball.						Erkaklar			Ayollar		
						22,0 – 21 ball			24,0 – 21 ball		
						22,1-22,5 – 20 ball			24,1-24,5 – 20 ball		

Dastlabki xolat: imtixon topshiruvchi start chizig'ida turadi, imtixon oluvchining ishorasidan so'ng start chizig'idan 5 metr uzoqlikda chizilgan chiziqqa yugurib borib, orqaga qaytib keladi, so'ng 10 metrda joylashgan chiziqqa borib orqaga qaytadi, so'ng 20 metr uzoqlikdagi chiziqqa borib orqaga qaytib keladi, so'ng yana 10 metrga borib qaytadi 5 metrga borib qaytib va start chiziqni kesib o'tib mashqni tugatadi.	22,6-23,0 – 18 ball	24,6-25,0 – 18 ball
	23,1-23,5 – 15 ball	25,1-25,5 – 15 ball
	23,6-24,0 – 10 ball	25,6-26,0 – 10 ball
	24,1-24,5 – 5 ball	26,1-26,5 – 5 ball
	24,6-25,0 – 3 ball	26,6-27,0 – 3 ball
	25,1-25,5 – 1 ball	27,1-27,5 – 1 ball

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh