

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. "Soya bilan jang" da Muay taychining texnik va taktik harakatlarini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi maksimal **18 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) To'g'ri turgan xolda mashiqlarni bajarish -2 ball
- 2) Masofa yo'nalishini o'zgartirish (manyovri) -2 ball
- 3) Raqibni o'rganish (razvetka) - 2 ball
- 4) qo'lda hujum qilish harakatlari -2 ball
- 5) oyoqda hujum qilish harakatlari -2 ball
- 6) himoyalaniş harakatlari -2 ball
- 7) qarshi hujum -3 ball
- 8) hujum va himoyalarda zarur masofani yo'qotish -3 ball

2. Sherik bilan "shartli jang" da kombinatsiyalashgan hujum va himoyalanişda texnik-taktik harakatlarni baholash.

Barcha taktik harakatlarning to'g'ri bajarilishi – maksimal **26 ball**.

Bitta taktik harakat noto'g'ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) tayyorlov harakatlari -1 ball
- 2) chalg'ituvchi harakatlar -1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o'tish -1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o'tish -3 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish -2 ball
- 6) yaqin jangda o'zini himoya qilish -3 ball
- 7) klinchga o'tishda noto'g'ri harakat -2 ball
- 8) qo'lda noto'g'ri himoyalanişlar -2 ball
- 9) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o'tkazib yuborish -5 ball
- 10) tirsak zarbalarini bajarishdagi texnik xatolar -3 ball
- 11) tizza zarbalarini bajarishdagi texnik xatolar -3 ball

3. Raqib bilan bellashuvda "erkin jangda" Muay taychining texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenalini, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun **-25 ball**

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar -1 ball
- 2) qo'lda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar -1 ball
- 3) oyoqda zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 4) himoyalaniş harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 5) aylanma zarba harakatlarni texnikasini bajarishdagi xatolar -2 ball
- 6) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlarni bajarishdagi xatolar -2 ball
- 7) taktik fikrlashning sustligi -3 ball
- 8) 1 ta ogohlantirish olish -4 ball
- 9) 2 ta ogohlantirish olish -8 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, "erkin jang" da, Muay taychining psixologik va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash. (24 ball).

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) qo'l va oyoqda noaniq zarbalar -1 ball
- 2) sho'ng'ib ketishlar -1 ball
- 3) yiqilishlar -1 ball
- 4) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish -2 ball

- 5) mashqni bajarishdan bosh tortish -2 ball
- 6) hakamlar buyurig'ini eshitmaslik -2 ball
- 7) aniq zarbalar o'tkazib yuborish -3 ball
- 8) "ochiq" qo'lqop bilan zarbalar -5 ball
- 9) oyoqda taqiqlangan joylarga zarbalar berish - 4 ball
- 10) qo'lda taqiqlangan joylarga zarbalar berish -3 ball

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

Erkaklar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	... -4,05	... -4,10	... -4,20
19	4,06-4,15	4,11-4,20	4,21-4,30
17	4,16-4,25	4,21-4,30	4,31-4,40
15	4,26-4,35	4,31-4,40	4,41-4,50
13	4,36-4,45	4,41-4,50	4,51-4,55
11	4,46-4,50	4,51-4,55	4,56-4,60
9	4,51-4,55	4,56-4,60	4,61-4,65
7	4,56-4,60	4,61-4,65	4,66-4,70
5	4,61-4,65	4,66-4,70	4,71-4,75
3	4,66-4,70	4,71-4,75	4,76- 4,80
1	4,71-4,75	4,76- 4,80	4,81-4,85
0	4,76- ...	4,81-...	4,86-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80 - +92 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27

Turnikda tortilish (marta)			
(21 ball)			
Ballar	48-63,5 kg.	67-75 kg.	80-+92 kg.
21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2

Ayollar uchun

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)			
(21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	...-4,60	... -4,70	...-4,80
19	4,61-4,70	4,71-4,80	4,81-4,90
17	4,71-4,80	4,81-4,90	4,91-5,00
15	4,81-4,90	4,91-5,00	5,01-5,05
13	4,91-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10
11	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11-5,15
9	5,06-5,10	5,11-5,15	5,16-5,20
7	5,11-5,15	5,16-5,20	5,21-5,25
5	5,16-5,20	5,21-5,25	5,26-5,30
3	5,21-5,25	5,26-5,30	5,31-5,35
1	5,26-5,30	5,31-5,35	5,36-5,40
0	5,31-	5,36 - ...	5,41-...

Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish			
(90° da tizzalarni bukmasdan) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35

19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm) (21 ball)			
Ballar	48-57 kg.	60-69 kg.	75-+81 kg.
21	220...	215...	210-...
19	-214	- 210	-206
17	- 208	- 204	- 200
13	- 202	- 198	- 194
9	- 196	-192	-180
6	-190	-186	176
0	0	0	0

Kafedra mudiri

 Sh. Aslanov
F.I.Sh