

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

Erkaklar uchun											
1	Suzish 200 m (daqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:25,0- 4:34,0	4:15,0- 4:24,0	4:05,0- 4:14,0	3:55,0- 4:04,0	3:45,0- 3:54,0	3:35,0- 3:44,0	3:25,0- 3:34,0	3:15,0- 3:24,0	3:05,0- 3:14,0	2:55,0- 3:04,0
2	Yugurish, o'q otish 3 km (daqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		16:40,0- 16:49,0	16:30,0- 16:39,0	16:20,0- 16:29,0	16:10,0- 16:19,0	16:00,0- 16:09,0	15:50,0- 15:59,0	15:40,0- 15:49,0	15:30,0- 15:39,0	15:20,0- 15:29,0	15:10,0- 15:19,0
Izoh: Abiurentlar belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan past natija qayd etilgan bo'lsa "0"ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar ko'rsatkichlardan yuqori natija qayd etgan bo'lsa eng yuqori ball beriladi											

Ayollar uchun											
1	Suzish 200 m (daqiqqa, soniya)	2,3 ball	4,6 ball	6,9 ball	9,2 ball	11,5 ball	13,8 ball	16,1 ball	18,4 ball	20,7 ball	23 ball
		4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:21,0-4:30,0	4:11,0- 4:20,0	4:01,0- 4:10,0	3:51,0- 4:00,0	3:41,0- 3:50,0	3:31,0- 3:40,0	3:21,0- 3:30,0	3:11,0- 3:20,0
2	Yugurish, oʻq otish 3 km (daqiqqa, soniya)	2,5 ball	5,0 ball	7,5 ball	10,0 ball	12,5 ball	15,0 ball	17,5 ball	20,0 ball	22,5 ball	25 ball
		17:05,0- 17:14,0	16:55,0- 17:04,0	16:45,0- 16:54,0	16:35,0- 16:44,0	16:25,0- 16:34,0	16:15,0- 16:24,0	16:05,0- 16:14,0	15:55,0- 16:04,0	15:45,0- 15:54,0	15:35,0- 15:44,0
Izoh: Abiturentlar belgilangan baxolash mezonlar koʻrsatkichlardan past natija qayd etilgan boʻlsa “0”ball beriladi, belgilangan baxolash mezonlar koʻrsatkichlardan yuqori natija qayd etgan boʻlsa eng yuqori ball beriladi											

Bazaviy (asosiy) xarakatlar "qilichbozlik, erkaklar ayollar"	
Jangovar tik turish holati, oldinga qadam-orqaga qadam tashlab siljishlar, oldinga va orqaga qadamlar tashlash bilan manevr olib borish, oldinga qadam tashlab va xamla bilan hujum qilishdagi hatoliklar	1. Jangovar holatda oyoq tovonini noto'g'ri joylanishi va tizzalarni ichkariga bukish: 2. Tanani orqaga, yonlarga, oldinga ortiqcha egilish 3. Belda ortiqcha egilish 4. Oldinga qadam qo'yishda chap va orqaga qadam qo'yishda o'ng oyoqni passiv tortilishi 5. Siljishlar davomida jangovar turish holatini saqlay olmaslik, oyoqlarni tizzadan tekislash 6. Tanani oldinga orqaga tebratish 7. Hamlada — orqaga oyoq bukilgan 8. Hamlaga — itaruvchi oyoqni erdan uzish va oyoq yuzini ichki tomonida qo'yish 9. Hamlada — oldingi oyoq bilan sust itarilish va uni keng

	jangovar holatga qo'yish 10. Hujumlarning yakunlovchi fazasida tezlanishning yo'qligi.
Izoh: -- Abituriyent tomonidan bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Bazaviy (asosiy) xarakatlar texnikasi bajarish uchun yuqori 15,0 ball dan belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -1,5; -3,0; -4,5; -6,0; -7,5; -9,0; -10,5; -12,0; -13,5; -15,0;). <i>Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir maxsus mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport ekipirovkasi, maxsus qitichbozlik niqobi, tunika va shimlar himoya ko'ylagi ustiga kiyiladi jiletari halqaro zamonaviy beshkurash federatsiyasi talablariga mos bo'lishi shart</i>	
SPORT OTINI CHOPTIRISH (TAJOIHO) ALLYUR ICHIDA O'TISHLAR VA BIR ALLYURDAN BOSHQA ALLYURGA O'TISH TAYOQLARDAN (JERDLARDAN). O'TISH "ot sporti, erkaklar va ayollar"	
Sport otini choptirish (rajonom) allyur ichida o'tishlar va bir allyurdan boshqa allyurga o'tish tayoqlardan (jerdlardan). o'tishdagi hatoliklar	- Otning jilovini siltashlik - Yo'nalishdan adashib ketishlik - Qo'l, oyoq va tanasi (korpus) ning bir-biriga most ravishda ishlamasligi. - Chap va o'ng oyoqdan aniq ko'tarishlar, - Otning chavandoz buyrug'iga o'z vaqtida javob bermasligi - Harakatning to'g'ri yo'nalishda va bir maromda bajara olmasligi. - Allyur elementlarni bajarishda bishqaruvni yoqotish. - Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kira olmasligi. - Yo'nalish bo'ylab tayoqlardan (jerdlar) buryuqga asosan bir nechta qadamlarda kirayotganda sport otining oyoqlari tayoqlarga (jerdlar) tegishligi - Barcha elementlarni bajarayotganda chavandozning qomadini to'g'ri ushlab turao'lmasligi.
Izoh: -- Abituriyent tomonidan sport otini choptirish (rajonom) texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 30,0 ball beriladi.	
	Sport otini choptirish (rajonom) texnikasi bajarish. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0;-3,0; -6,0; -9,0; -12,0; -15,0; -18,0; -21,0; -24,0; -27,0; -30,0;).
	Sport otini choptirish (rajonom) texnikasi bajarishda otdan yiqilib tushish, komissiya a'zolarini buyrug'i va ko'rsatmasisiz 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 yoki qabul hay'ati tomonidan qaratilgan sport otidan foydalanishi mumkin, shahsi sport formasi ekipirovkasi, egar jaddug'i halqaro zamonaviy beshkurash federatsiyasi talablariga mos bo'lishi shart

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN ZAMONAVIY BESH KURASH 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 mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

Kafedra mudiri  
Inzo F.I.Sh