

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

Erkaklar va ayollar uchun

Old ikki boshli (biceps) muskullar	
Old ikki boshli (biceps) muskullardagi hatoliklar	1. O'ng qo'l (biceps) muskuli, chap qo'l muskulidan kichik 2. Muskul reliefi yaxshib rivojlanmagan 3. Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4. Yelka muskuli biceps muskuliga mos emas
Izoh:	- Abituriyent tomonidan Old ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. - Old ikki boshli biceps muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka uchun 3,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -3,0. -6,0; -9,0;-12,0).
Old qanot muskullar	
Old qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Oldi qanot muskullari qisqarib qolgan 2 Oldi qanot muskullari oyoq muskullariga mos emas 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Old qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Old qanot muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. Har bir hatolikka yo'l qo'yilgani uchun 5,0 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -0,0; -5,0. -10,0; -15,0;).
Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar	
Yon tomondan biceps va ko'krak muskullardagi hatoliklar	1 Sportchi mashiqni ko'rsatishda xatolikka yo'l qo'ydi 2 Ko'krak muskullari bilan ikki boshli biceps muskullari ajratilmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Mashqni k'rsatishda oyoqni qo'yishdagi xatolik
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi. Yon tomondan ikki boshli (biceps) va ko'krak. muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. 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).

Orqa ikki boshli (biceps) muskullar	
Orqa ikki boshli biceps muskullardagi hatoliklar	1 Orqa ikki boshli bicepsga yaxshi ishlov berilmagan 2 Orqa ikki boshli biceps mushaklarini ko'rsatishdagi xatolik 3 Oyoq qo'yishdagi xatolik 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Yelka muskullari va orqa ikki boshli biceps muskullari mos kelmadi
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi.
Orqa ikki boshli (biceps) muskullar texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. 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;-).	
Orqa qanot muskullar	
Orqa qanot muskullaridagi hatoliklar	1 Orqa qanot muskullari keng ochilmagan 2 Orqa qanot muskullari ajralmagan 3 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 4 Yelka muskullari va qanot muskullari mos emas (Ипорпуга)
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Orqa qanot muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi.
Orqa qanot muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. 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).	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar	
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullardagi hatoliklar	1 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullari ajralmagan 2 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 3 Yon tomondan uch boshli tirceps muskullarini yaxshilab ko'rsata olmadi 4 Tapa muskullari va pastki muskullar mos emas (Ипорпуга)
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 12,0 ball beriladi.
Yon tomondan uch boshli (triceps) muskullar texnikasi uchun 12,0 ball belgilanadi. 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).	

Qorin va son mushaklari	
Qorin va son mushaklaridagi hatoliklar	1 Qorin mushaklarida 8 ta mushak ko'rinmagan 2 Qorin mushaklaribir biriga mos kelmaydi 3 Oyoq muskullari bilan yetarlicha ishlamagan 4 Tanadagi suv yaxshi chiqarilmagan 5 Qorindan tepa muskullari va qorindan pastki muskullar mos emas (Ппоmпуа)
Izoh:	-- Abituriyent tomonidan Qorin va son mushaklari texnikasi to'g'ri bajarilsa yuqori 15,0 ball beriladi. Qorin va son mushaklari texnikasi uchun 15,0 ball belgilanadi. 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;).

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak.

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

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
70, 75	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori
80,85	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori
90,95	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
100,+100	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR										
55	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori
+55	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)											
Vazn toifasi	2,1 Ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball	
ERKAKLAR											
70, 75	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36	
80,85	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38	
90,95	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40	
100,+100	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35	
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)AYOLLAR											
55	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19	
+55	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22	
YUQORI STARTDAN 100 METRGA YUGURISH											
Vazn toifasi	2,1 Ball	4,2 ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball	
ERKAKLAR											
70, 75, 80,85	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	12:71 13:00	12:51 12:70	12:31 12:50	12:30	
90,95, 100,+100	14:41 14:70	14:31 14:50	14:11 14:30	13:91 14:10	13:71 13:90	13:51 13:70	13:31 13:50	13:11 13:30	13:01 13:10	13:00	
AYOLLAR											
55,+55	16:81 17:00	16:61 16:80	16:41 16:60	16:21 16:40	16:01 16:20	15:81 16:00	15:61 15:80	15:41 15:60	15:21 15:40	15:20	

Izoh: Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yuqori ball 93 ballga teng har bir mashqlarni bajarish uchun abiturentlar o'ziga tegishli sport formasini olib kelishlari kerak

Kafedra mudiri _____ Imzo

