

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

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidolari Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoq kompleks usullar: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (15 ball)	15-12 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	11-8 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	15-12 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	11-8 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi.	7-4 Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	3-1 Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

4.	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylantirib tana qismiga bir zarba qismiga (16 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylantirib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	16-12	11-8	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylantirib tana qismiga yetib bormaydi.	7-4	3-1	Texnik harakatlar jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Qo'l va kurash kompleks usullari: Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (16 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	16-12	11-8	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda.	7-4	3-1	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Klinch holatida qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash (16 ball)	Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	16-12	11-8	Qo'lda tana qismiga to'g'ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o'rtacha sur'atda.	7-4	3-1	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, ushbu bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri xarakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalarini. Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoq kompleks usullari: Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba (15 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga bir zarba (15 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan 2 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini yoki ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib bosh qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarba va bir oyoqda bosh qismiga yon tarafdin zarba, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga bir zarba (16 ball)	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib borishi harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi.	Qo'l bosh qismiga to'g'ridan va yondan 3 zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormasligi, ikkinchi oyoqda 180 daraja aylanib tana qismiga yetib bormaydi	Harakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		16-12	11-8	7-4	3-1	0

5.	Qo‘l va kurash kompleks usullar: Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba va Ikki oyoqdan ushlab ko‘tarib harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi. (16 ball)	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba va tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan 2 zarba kuchsiz va tashlash bo‘sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchi harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Klinch holatida qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi. (16 ball)	Qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash harakat texnik jixatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi.	Qo‘lda tana qismiga to‘g‘ridan yoki yondan 2 zarba va yelkadan oshirib tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Sportchii harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Texnik harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo‘yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto‘g‘ri harakatlarga 1 balldan 2,4 ballgacha jarima ballari qo‘llaniladi.

* Agar ko‘rsatkichlar belgilangan me‘yorlar oralig‘ida bo‘lsa, abituriient hisobiga hal etiladi.

**2025/2026 O'QUV YILI UCHUN OO'L JANGI IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI**

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63)

Erkaklar uchun

1	Tik turgan holatdan ko‘priklardan (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo‘llar qulfdan birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta)	21-16 Bir xil sur‘atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko‘priklardan tayangan holatiga o‘tishda to‘xtamay yuqori sur‘atda, sakramasdan bajarish.	15-11 Tayanchdan ko‘priklardan holatiga va ko‘priklardan tayanch holatiga asosiy o‘tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish.	10-6 Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	5-1 Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	0 Mashq bajarilmadi.						
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5						
2	Ko‘priklardan holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn										
		62 gacha 14	73 gacha 14,5	88 gacha 15	97 gacha 15,5	+97 16,5	62 gacha 15,5	73 gacha 15,5	88 gacha 16,1	97 gacha 16,6	+97 17,1	
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
3	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
	Tik turgan holatdan ko‘priklardan 8 marta tushish (soniya)	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	16,5	15,6	16,6	17,1
	Har bir noto‘g‘ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5						

	21-16	15-11	10-6	5-1	0
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdan birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	53 gacha 15	53 gacha 15	53 gacha 15	53 gacha 15
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya).	15	15	15	15
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5	0-5	0-5	0-5

Izoh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yori bajorishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 balladan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa(masalan,) undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi. *Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudiri

Sh. Aslanov

F.I.Sh