

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **AYOLLAR KURASHI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93)

ayollar uchun

№	Texnik tayyorgarlik	Ballar			
		6,2-4,8	4,7-3,3	3,2-1,8	1,7-0,1
1.	Parterga o'tkazishlar: Bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish (6,2 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.
2.	Parterga o'tkazishlar: Yonidan qadam tashlab oyoqlarni ushlash (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.
3.	Parterga o'tkazishlar: Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to'xtovsiz tez sur'atda	Yaxshi ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o'rtacha sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. ushlash juda bo'sh.
4.	Yiqitishlar: Oyog'ini ikki qo'l bilan ushlab va yaqin oyoqni tashqaridan ilib zarb bilan yiqitish; (6,1 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi, raqibning muvozanatidan	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.

		harakatlari o'rtacha sur'atda	harakatlari o'rtacha sur'atda	harakatlari o'rtacha sur'atda	
9.	Parterda to'ntarishlar: Uzoqdagi boldirmi ikki qo'l bilan ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,7-2,6 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,5-1,4 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. 0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda to'ntarishlar: Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish; (4,9 ball)	4,9-3,8 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,7-2,6 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,5-1,4 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,3-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. 0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
11.	Parterda to'ntarishlar: Boldirlarni chalishtirib ushlab qayirib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,6-2,5 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,4-1,3 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,2-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. 0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
12.	Parterda to'ntarishlar: Oyoqni ilib va bo'yini ushlab kerilib to'ntarish; (4,8 ball)	4,8-3,7 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	3,6-2,5 Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	2,4-1,3 Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust xarakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	1,2-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh. 0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

13.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab belidan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	6,9-4,7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	4,6-2,4	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	2,3-0,1	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	0	Texnik harakatlari bajarilmadi.
		9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	6,9-4,7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	4,6-2,4	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	2,3-0,1	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	0	Texnik harakatlari bajarilmadi.
14.	Parterda tashlashlar: Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash; (9,2 ball)	9,2-7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	6,9-4,7	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Xarakatlar o'rtacha sur'atda.	4,6-2,4	Gilamdan bir oz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rtacha sur'atda	2,3-0,1	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlash bilan va amplitudasiz, bajarildi.	0	Texnik harakatlari bajarilmadi.

Izox: 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 xar bir notog'ri xarakatlarga birinchi va ikkinchi bloklardagi usullar uchun 1,5-1,7 ballgacha, uchinchi va beshinchi bloklardagi usullar uchun 2,3 ball, to'rtinchi blokdagi usullar uchun 1,2-1,3 ballgacha olinadi.

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

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

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63)

ayollar uchun

	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdan birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16	15-11	10-6	5-1	0												
		Bir xil sur`atda chopish. tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik tayanch xolatiga o`tishda yuqori sur`atda, sakramasdan bajarish.	Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.												
1.	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5												
2.	Ko`prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn		vazn		vazn												
		50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80							
2.	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	17	17	17,5	18	18,5	17,5	18	18,5	19	18,5	19,5	20	18,6	18,6	19,1	19,6	20,1
		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5
3.	Tik turgan holatdan ko`prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	17	17	17,5	18	18,5	17,5	18	18,5	19	18,5	19,5	20	18,6	18,6	19,1	19,6	20,1
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5		0-5