

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

Erkaklar va ayollar uchun

1	Velostanokda 1 daqiqa davomida pedallashtirish (Erkaklar 50*14) (Ayollar 42*17)	Erkaklar									
		7	11	15	19	23	27	31	35	39	43
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
		21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120
		Ayollar									
7	11	15	19	23	27	31	35	39	43		
ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball		
21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120		

Izoh: - keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha bosqichlarida mashg'ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan. - (Belgilangan mashqlardagi ko'rsatkichlarni to'liq erishilmagan hollarda past bo'lgan natijaning balli yoki 0 ball bilan baholanadi.) har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipeda va maxsus kiyimda qatnashishi talab etiladi.

2. VELOSTANOK MASHQI

XATOLIKLAR

1. Velostanokga velosipedni tog'ri qo'yish;
2. Velostanokda turgan velosipedni noto'g'ri minish;
3. Velosiped mingan holda rulini yuqori holatida noto'g'ri ushlash;
4. Velosiped mingan holda rulini o'rta holatida noto'g'ri ushlash;
5. Velosiped mingan holda rulini pastki holatida noto'g'ri ushlash;
6. Velosiped mingan holda pedallarga noto'g'ri bosish;
7. Velosiped mingan holda boshni noto'g'ri holati;
8. Velosiped 39*17 charhlar nisbati yordamida ushlash va turgan holda aylantirishni (pedalashtirishni) amalga oshira olmasligi;
9. Yuqorida bajarilayotgan barcha mashqlar jarayonida velosipedni silkitmaslik;
10. Velosipedni noto'g'ri to'xtatish va vaqt meyoridan chiqib ketish;

Izoh: - keltirilgan velostanok mashqi velosiped sportidagi barcha turlarida mashg'ulot jarayoniga kirgani uchun ijodiy imtihon talablari hisobida belgilangan.
- har bir abituriyent imtihonga shaxsiy velosipeda qatnashishi talab etiladi
-erkaklar velostanok mashqini 3 daqiqa 30 soniyada, ayollar 4 daqiqa vaqt oraligida bajarishi belgilangan.
- texnik tayyorgarlik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal **50 ball** belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun **5 jarima ball** belgilanadi (ballar ketma-ketligi: 0 -5; -10; -15; -20; -25; -30; -35; -40; -45; -50;).

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

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

3	Velosportchining maxsus mashqi «pistolet» (marta)	Erkaklar									
		6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
		21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40
		Ayollar									
		6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
		21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40

4	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Erkaklar									
		3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		210-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251-255	256-260
		Ayollar									
		3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
		176-178	179-180	181-182	183-184	185-186	187-188	189-190	191-192	193-194	195-196

Izoh: Velosportchilarning maxsus «pistolet» mashqi faqat bir oyog'da bajariladi va bir imkoniyat beriladi, Joydan uzunlikka sakrash mashqida uch marta urinish beriladi va yaxshi natija inobatga olinadi.

Kafedra mudiri

 Imzo

F.I.Sh