

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. Yiqilish qoidalar: (yiqilishlar, o'z o'zini ehtiyotlash)

Izoh: yiqilishlarni bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Yiqilishlar texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Beldan oldin qo'l kafti bilan tatamiga zarb bilan urish, bosh ko'krak qafasiga tortilib, boshni chayqatmaslik lozim. Agarda texnika bajarilmasa jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- Oldinga o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga chapga yiqilish **3.1 ball**
- Oldinga to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga to'g'riga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga o'nga yiqilish **3.1 ball**
- Orqaga chapga yiqilish **3.1 ball**

2. To'rt tomonga harakat:

Izoh: Harakatlarni bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi. Harakat texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak. Zarbalar aniq va kuch bilan bajariladi, oyoq va qo'l harakatlarining ketma-ketligi buzulmasligi lozim. Agarda texnika bajarilmasa jarima ball sifatida olib tashlanadi.

Jarima ballari:

- 1) To'g'ri tep, to'g'ri musht zarbasi **4.8 ball**
- 2) Xanjar qo'l yollanma tep zarbasi **4.6 ball**
- 3) Tikka musht yarm aylanma tep zarbasi **4.6 ball**
- 4) Burama musht ilmoq tep zarbasi **4.6 ball**

3. Shaxsiy kompleks mashq: Harakat texnik jihatdan to'g'ri bajarish orqali maksimal **18.6 ball** qo'yiladi.

Jarima ballari:

- Balans (muvozanat saqlashning buzulishi) **4.6 ball**
- Harakatlarining ketma-ketligini buzulishi **3.5 ball**
- Harakatlarning kuch bilan bajarilishi **3.5 ball**
- Haratni bajarish jarayonida to'g'ri nafas olish **3.5 ball**
- Yo'nalishga oidligi **3.5 ball**

4. Shaxsiy kompleks mashq (Paxlavon Mahmud kompleksi): maksimal 18.6 ball

Izoh: Zarbaga faqatgina harakatga teng bo'lgan qarshi xujum harakatlari ishlatilishi lozim. Qarshi xujum harakatlari turli xil bo'lishi shart.

Jarima ballari:

- 1. Balans (muvozanat saqlashning buzulishi) **6.2 ball**
- 2. Harakatlarining ketma-ketligini buzulishi **6.2 ball**
- 3. Harakatlarning kuch bilan bajarilishi **6.2 ball**

5. Jang kurash (bellashuv): maksimal 18.6 ball

Izoh : 15 sekund ichida birinch olingan baho hisoblanadi. Sportchining maxsus kiyimlari bo'lishi shart. Protektor, futa, shingalka va kapa

- Hujum- g'alabasi uchun **18.6 ball** qo'yiladi
- Himoya- g'alabasi uchun **13.6 ball** qo'yiladi
- Hujum va himoya **8.6 ball** qo'yiladi
- Durrang - ikki ishtirokchi tomonidan baho qo'lga kiritilmasa **3.6 ball**
- Mag'lubiyat **0 ball**

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

Erkaklar uchun

2. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	Vazn to'fasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	4.00	4.10	4.30
19	4.01-4.10	4.11 – 4.20	4.31-4.40
17	4.11-4.20	4.21- 4.30	4.41-4.50
13	4.21-4.30	4.31-4.40	4.51-4.60
9	4.31-4.40	4.41-4.50	4.61-4.70
6	4.41-4.50	4.51-4.60	4.71-4.80
0	4.51	4.61	4.81

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

2. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn to'fasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	260	255	250
19	250-259	245-254	240-249
17	240-249	235-244	230-239
13	230-239	225-234	220-229
9	220-229	215-224	210-219
6	210-219	205-214	200-209
0	209	204	199

**3. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan)
(marta)**

Ballar	Vazn to'fasi		
	55-65 kg.	70-80 kg.	85-85+kg.
21	45	43	41
19	42	40	38
17	39	37	35
13	36	34	32
9	33	31	29
6	30	28	26
0	29	27	25

Ayollar uchun

4. 30 m. ga yugurish (sek.)

Ballar	Vazn to'fasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ kg.
21	4.60	4.70	4.80
19	4.61-4.70	4.71-4.80	4.81-4.90
17	4.71-4.80	4.81-4.90	4.91-5.00

13	4.81-4.90	4.91-5.00	5.01-5.10
9	4.91-5.00	5.01-5.10	5.11-5.20
6	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.30
0	5.11	5.21	5.31

Izoh: yuqori starda yuguriladi.

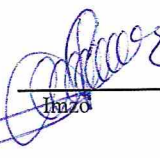
5. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm.)

Ballar	Vazn toxfasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ kg.
21	220	215	212
19	219-214	214-210	211-206
17	213-208	209-204	205-200
13	207-202	203-198	199-194
9	201-196	197-192	193-188
6	195-190	191-186	187-182
0	189	185	181

6. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (90° da tizzalarni bukmasdan) (marta)

Ballar	Vazn toxfasi		
	48-56 kg.	60-68 kg.	72-72+ kg.
21	40	38	36
19	37	35	34
17	34	33	32
13	32	31	30
9	30	29	28
6	28	27	26
0	27	26	25

Kafedra mudiri

 F.I. Sh.

F.I.Sh