

**AKADEMIK ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BO'YI PASTLAR) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
2.20	93	3.07	46
2.21	92	3.08	45
2.22	91	3.09	44
2.23	90	3.10	43
2.24	89	3.11	42
2.25	88	3.12	41
2.26	87	3.13	40
2.27	86	3.14	39
2.28	85	3.15	38
2.29	84	3.16	37
2.30	83	3.17	36
2.31	82	3.18	35
2.32	81	3.19	34
2.33	80	3.20	33
2.34	79	3.21	32
2.35	78	3.22	31
2.36	77	3.23	30
2.37	76	3.24	29
2.38	75	3.25	28
2.39	74	3.26	27
2.40	73	3.27	26
2.41	72	3.28	25
2.42	71	3.29	24
2.43	70	3.30	23
2.44	69	3.31	22
2.45	68	3.32	21
2.46	67	3.33	20
2.47	66	3.34	19
2.48	65	3.35	18
2.49	64	3.36	17
2.50	63	3.37	16
2.51	62	3.38	15
2.52	61	3.39	14
2.53	60	3.40	13
2.54	59	3.41	12
2.55	58	3.42	11
2.56	57	3.43	10
2.57	56	3.44	9
2.58	55	3.45	8
2.59	54	3.46	7
3.00	53	3.47	6
3.01	52	3.48	5
3.02	51	3.49	4
3.03	50	3.50	3
3.04	49	3.51	2
3.05	48	3.52	1
3.06	47		

500 metr masofaga akademik eshkak eshish			
Natija	Ball	Natija	Ball
3.30	93	3.77	46
3.31	92	3.78	45
3.32	91	3.79	44
3.33	90	3.80	43
3.34	89	3.81	42
3.35	88	3.82	41
3.36	87	3.83	40
3.37	86	3.84	39
3.38	85	3.85	38
3.39	84	3.86	37
3.40	83	3.87	36
3.41	82	3.88	35
3.42	81	3.89	34
3.43	80	3.90	33
3.44	79	3.91	32
3.45	78	3.92	31
3.46	77	3.94	30
3.47	76	3.95	29
3.48	75	3.96	28
3.49	74	3.97	27
3.50	73	3.98	26
3.51	72	3.99	25
3.52	71	4.0	24
3.53	70	4.1	23
3.54	69	4.2	22
3.55	68	4.3	21
3.56	67	4.4	20
3.57	66	4.5	19
3.58	65	4.6	18
3.59	64	4.7	17
3.60	63	4.8	16
3.61	62	4.9	15
3.62	61	4.10	14
3.63	60	4.11	13
3.64	59	4.12	12
3.65	58	4.13	11
3.66	57	4.14	10
3.67	56	4.15	9
3.68	55	4.16	8
3.69	54	4.17	7
3.70	53	4.18	6
3.71	52	4.19	5
3.72	51	4.20	4
3.73	50	4.21	3
3.74	49	4.22	2
3.75	48	4.23	1
3.76	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (OYOQ NOZOLOGIYASI) UCHUN KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (QO'L NOZOLOGIYASI) UCHUN KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI)
UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (NOZOLOGIYANING QOLGAN BARCHA
TURLARI) UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**PARA KANOEDA ESHKAK ESHISH IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING (BO'YI PASTLAR) UCHUN KASBIY
(IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.10	93	1.57	46
1.11	92	1.58	45
1.12	91	1.59	44
1.13	90	2.00	43
1.14	89	2.01	42
1.15	88	2.02	41
1.16	87	2.03	40
1.17	86	2.04	39
1.18	85	2.05	38
1.19	84	2.06	37
1.20	83	2.07	36
1.21	82	2.08	35
1.22	81	2.09	34
1.23	80	2.10	33
1.24	79	2.11	32
1.25	78	2.12	31
1.26	77	2.13	30
1.27	76	2.14	29
1.28	75	2.15	28
1.29	74	2.16	27
1.30	73	2.17	26
1.31	72	2.18	25
1.32	71	2.19	24
1.33	70	2.20	23
1.34	69	2.21	22
1.35	68	2.22	21
1.36	67	2.23	20
1.37	66	2.24	19
1.38	65	2.25	18
1.39	64	2.26	17
1.40	63	2.27	16
1.41	62	2.28	15
1.42	61	2.29	14
1.43	60	2.30	13
1.44	59	2.31	12
1.45	58	2.32	11
1.46	57	2.33	10
1.47	56	2.34	9
1.48	55	2.35	8
1.49	54	2.36	7
1.50	53	2.37	6
1.51	52	2.38	5
1.52	51	2.39	4
1.53	50	2.40	3
1.54	49	2.41	2
1.55	48	2.42	1
1.56	47		

200 metr masofaga Para kanoeda eshkak eshish (soniyada)			
Natija	Ball	Natija	Ball
1.20	93	2.07	46
1.21	92	2.08	45
1.22	91	2.09	44
1.23	90	2.10	43
1.24	89	2.11	42
1.25	88	2.12	41
1.26	87	2.13	40
1.27	86	2.14	39
1.28	85	2.15	38
1.29	84	2.16	37
1.30	83	2.17	36
1.31	82	2.18	35
1.32	81	2.19	34
1.33	80	2.20	33
1.34	79	2.21	32
1.35	78	2.22	31
1.36	77	2.23	30
1.37	76	2.24	29
1.38	75	2.25	28
1.39	74	2.26	27
1.40	73	2.27	26
1.41	72	2.28	25
1.42	71	2.29	24
1.43	70	2.30	23
1.44	69	2.31	22
1.45	68	2.32	21
1.46	67	2.33	20
1.47	66	2.34	19
1.48	65	2.35	18
1.49	64	2.36	17
1.50	63	2.37	16
1.51	62	2.38	15
1.52	61	2.39	14
1.53	60	2.40	13
1.54	59	2.41	12
1.55	58	2.42	11
1.56	57	2.43	10
1.57	56	2.44	9
1.58	55	2.45	8
1.59	54	2.46	7
2.00	53	2.47	6
2.01	52	2.48	5
2.02	51	2.49	4
2.03	50	2.50	3
2.04	49	2.51	2
2.05	48	2.52	1
2.06	47		

**BOCHCHA IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARIDAN ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

O'tirgan holda kortda belgilangan 5 ta hududga bochcha to'pini oshirib joylashtirish 10 ta urinishda	
Natija	Ball
10	93
9	83,7
8	74,4
7	65,1
6	55,8
5	46,5
4	37,2
3	27,9
2	18,6
1	9,3
0	0

Izoh; bochcha to'plari kortda maxsus box ichidan oshiriladi. Har bir hudud uchun 2 ta to'p beriladi.

**BOCHCHA IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI
CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING JISMONIY TAYYORGARLI BO'YICHA
KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH MEZONLARI**
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
1 kg yukni cho'zilgan qo'llarda ushlab turish (20 soniya) 33 ball		Tennis to'pini o'tirgan holda uzoqqa uloqtirish (20 metr 3 urinish) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
20	33	20	30
19	30	19	27
18	27	18	24
17	24	17	21
16	21	16	19
15	19	15	16
14	16	14	13
13	13	13	10
12	10	12	7
10	7	10	5
9	5	9	4
8	4	8	3
7	3	7	2
6	2	6	1
5	1	7	0
4	0		

Izox: Orqa tekis, elka kuraklar tortilgan, qo'llar elka darajasida ko'tarilgan. Orqa tayanchsiz skameykada o'tirgan holda bajariladi

**ARAVACHADA QILICHBOZLIK IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI**

(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Aravachada qilichbozlik qoidalariga mos holarda raqib bilan bellashish. Eng yaxshi natija (marta raqibga sanchish zarbasini amalga oshirish)	
Natija	Ball
15	93
14	86.8
13	80.6
12	74.4
11	68.2
10	62
9	55.8
8	49.6
7	43.4
6	37.2
5	31
4	24.8
3	18.6
2	12.4
1	6.2

Izoh: Maxsus aravachada o'tirgan holda raqib bilan bellashish 3 daqiqa davomida va 3 marotaba urinish beriladi va raqibga sanchislar soni hisobga olinadi.

Ayollar uchun

Aravachada qilichbozlik qoidalariga mos holda raqib bilan bellashish. Eng yaxshi natija (15 marta raqibga sanchish zarbasini amalga oshirish)	
Natija	Ball
15	93
14	86.8
13	80.6
12	74.4
11	68.2
10	62
9	55.8
8	49.6
7	43.4
6	37.2
5	31
4	24.8
3	18.6
2	12.4
1	6.2

Izoh: Maxsus aravachada o'tirgan holda raqib bilan bellashish 3 daqiqa davomida va 3 marotaba urinish beriladi va raqibga sanchislar soni hisobga olinadi.

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

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
18	33	49-50	30
17	31	47-48	29
16	29	45-46	28
15	27	43-44	27
14	25	41-42	26
13	23	39-40	25
12	21	37-38	24
11	19	35-36	23
10	17	33-34	22
9	15	31-32	21
8	13	29-30	20
7	11	27-28	19
6	9	25-26	18
5	7	23-24	17
4	5	21-22	16
3	3	19-20	15
2	2	17-18	14
1	1	15-16	13
		13-14	12
		11-12	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
29-30	33	30	30
27-28	31	29	29
25-26	29	28	28
23-24	27	27	27
21-22	25	26	26
19-20	23	25	25
17-18	21	24	24
15-16	19	23	23
13-14	17	22	22
11-12	15	21	21
9-10	13	19	19
8	11	17	17
7	9	15	15
5	7	13	13
4	5	11	11
3	3	10	10
2	2	9	9
1	1	8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak, gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi. Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **PARA SPORT TURLARI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(**QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN**)

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

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turgan joydan uzunlikka sakrash (natija sm) 33 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavgdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
240	33	49-50	30
235-239	31	47-48	29
230-234	29	45-46	28
225-229	27	43-44	27
220-224	25	41-42	26
215-219	23	39-40	25
210-214	21	37-38	24
200-209	19	35-36	23
195-199	17	33-34	22
190-194	15	31-32	21
185-189	13	29-30	20
180-184	11	27-28	19
175-179	9	25-26	18
170-174	7	23-24	17
165-169	5	21-22	16
160-164	3	19-20	15
155-159	2	17-18	14
150-154	1	15-16	13
		13-14	12
		11-12	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi. Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Turgan joydan uzunlikka sakrash (natija sm) 33 ball		Chalqancha yotgan xolotda gavgani ko'tarish 1 daqiqada davomida(marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
220	33	30	30
215-219	31	29	29
210-214	29	28	28
200-209	27	27	27
195-199	25	26	26
190-194	23	25	25
185-189	21	24	24
180-184	19	23	23
175-179	17	22	22
170-174	15	21	21
165-169	13	20	20
160-164	11	19	19
155-159	9	18	18
150-154	7	17	17
145-149	5	16	16
140-144	3	15	15
135-139	2	14	14
130-134	1	13	13
		12	12
		11	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi. Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.

**2025/2026 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavgdani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natij a	Ball	Natija	Ball
49-50	33	175-180	30
47-48	31	170-174	29
45-46	29	165-169	28
43-44	27	160-164	27
41-42	25	155-159	26
39-40	23	150-154	25
37-38	21	145-149	24
35-36	19	140-144	23
33-34	17	135-139	22
31-32	15	130-134	21
29-30	13	125-129	19
27-28	11	120-124	17
25-26	9	115-119	15
23-24	7	110-114	13
21-22	5	105-109	11
19-20	3	100-104	9
16-18	2	95-99	7
14-15	1	90-94	5
		85-89	4
		80-84	3
		75-79	2
		70	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi.
turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Chalqancha yotgan xolotda gavgani ko'tarish 1 daqiqa davomida(marta) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
29-30	33	160	30
27-28	31	155-159	29
25-26	29	150-154	28
23-24	27	145-149	27
21-22	25	140-144	26
19-20	23	135-139	25
17-18	21	130-134	24
15-16	19	125-129	23
13-14	17	120-124	22
11-12	15	115-119	21
9-10	13	110-114	19
8	11	105-109	17
7	9	100-104	15
5	7	95-99	13
4	5	90-94	11
3	3	85-89	9
2	2	80-84	7
1	1	75-79	5
		70-74	4
		65-69	3
		60-64	2
		55-59	1

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90⁰ gacha ko'tarilib bajariladi. turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**2025/2026 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA TURLARI UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
11.81-12.00	33	240	30
11.61-11.80	32	235-239	29
11.41-11.60	31	230-234	28
10.21-11.40	30	225-229	27
10.01-10.20	29	220-224	26
9.81-10.00	28	215-219	25
9.61-9.80	27	210-214	24
9.41-9.60	26	205-209	23
9.21-9.40	25	200-204	22
9.01-9.20	24	195-199	21
8.81-9.00	23	190-194	19
8.61-8.80	22	185-189	17
8.41-8.60	21	180-184	15
8.21-8.40	20	175-179	13
8.01-8.20	19	170-174	11
7.81-8.00	18	165-169	9
7.61-7.80	17	160-164	7
7.41-7.60	16	155-159	5
7.21-7.40	15	150-154	4
7.01-7.20	14	145-149	3
6.81-7.00	13	140-144	2
6.61-6.80	12	135-139	1
6.41-6.60	11		
6.21-6.40	10		
6.01-6.20	9		
5.81-6.00	8		
5.61-5.80	7		
5.41-5.60	6		
5.21-5.40	5		
5.01-5.20	4		
4.81-5.00	3		
4.61-4.80	2		
4.40-4.60	1		

Izoh: 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(sm) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	33	220	30
8.61-8.80	32	215-219	29
8.41-8.60	31	210-214	28
8.21-8.40	30	205-209	27
8.01-8.20	29	200-204	26
7.81-8.00	28	195-199	25
7.61-7.80	27	190-194	24
7.41-7.60	26	185-189	23
7.21-7.40	25	180-184	22
7.01-7.20	24	175-179	21
6.81-7.00	23	170-174	19
6.61-6.80	22	165-169	17
6.41-6.60	21	160-164	15
6.21-6.40	20	155-159	13
6.01-6.20	19	150-154	11
5.81-6.00	18	145-149	9
5.61-5.80	17	140-144	7
5.41-5.60	16	135-139	5
5.21-5.40	15	130-134	4
5.01-5.20	14	125-129	3
4.81-5.00	13	120-124	2
4.61-4.80	12	115-119	1
4.41-4.60	11		
4.21-4.40	10		
4.01-4.20	9		
3.81-4.00	8		
3.61-3.80	7		
3.41-3.60	6		
3.21-3.40	5		
3.01-3.20	4		
2.81-3.00	3		
2.61-2.80	2		
2.40-2.60	1		

Izoh: 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **PARA SPORT TURLARI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(BO'YI PAST ABITURENTLAR UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
3 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
6.81-7.00	33	180	30
6.61-6.80	32	175-179	29
6.41-6.60	31	170-174	28
6.21-6.40	30	165-169	27
6.01-6.20	29	160-164	26
5.81-6.00	28	155-159	25
5.61-5.80	27	150-154	24
5.41-5.60	26	145-149	23
5.21-5.40	25	140-144	22
5.01-5.20	24	135-139	21
4.81-5.00	23	130-134	20
4.61-4.80	22	125-129	19
4.41-4.60	21	120-124	18
4.21-4.40	20	115-119	17
4.01-4.20	19	110-114	16
3.81-4.00	18	105-109	15
3.61-3.80	17	100-104	14
3.41-3.60	16	95-99	13
3.21-3.40	15	90-94	12
3.01-3.20	14	85-89	11
2.81-3.00	13	80-84	10
2.61-2.80	12	75-79	9
2.41-2.60	11	70-74	8
2.21-2.40	10	65-69	7
2.01-2.20	9	60-64	6
1.81-2.00	8	55-59	5
1.61-1.80	7	50-54	4
1.41-1.60	6	45-49	3
1.21-1.40	5	40-44	2
1.01-1.20	4	35-39	1
81-1.00	3		
61-80	2		
40-60	1		

Izoh: 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
2 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 33 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
4.81-5.00	33	150	30
4.61-4.80	32	145-149	29
4.41-4.60	31	140-144	28
4.21-4.40	30	135-139	27
4.01-4.20	29	130-134	26
3.81-4.00	28	125-129	25
3.61-3.80	27	120-124	24
3.41-3.60	26	115-119	23
3.21-3.40	25	110-114	22
3.01-3.20	24	105-109	21
2.81-3.00	23	100-104	20
2.61-2.80	22	95-99	19
2.41-2.60	21	90-94	18
2.21-2.40	20	85-89	17
2.01-2.20	19	80-84	16
1.81-2.00	18	75-79	15
1.61-1.80	17	70-74	14
1.41-1.60	16	65-69	13
1.21-1.40	15	60-64	12
1.01-1.20	14	55-59	11
91-1.00	13	50-54	10
81-90	12	45-49	9
71-80	11	40-44	8
61-70	10	35-39	6
51-60	8	30-34	4
41-50	6	25-29	2
31-40	4	20-24	1
21-30	2		
11-20	1		

Izoh: 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart. Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

**2025/2026 O'QUV YILI UCHUN PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGANLAR UCHUN)
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)**

Erkaklar uchun

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
18	33	39-40	30
17	31	37-38	29
16	29	35-36	28
15	27	33-34	27
14	25	31-32	26
13	23	29-30	25
12	21	27-28	24
11	19	25-26	23
10	17	23-24	22
9	15	21-22	21
8	13	19-20	20
7	11	18	19
6	9	17	18
5	7	16	17
4	5	15	16
3	3	14	15
2	2	13	14
1	1	12	13
		11	12
		10	11
		9	10
		8	9
		7	8
		6	7
		5	6
		4	5
		3	4
		2	3
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

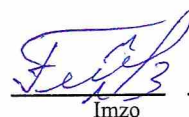
Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik			
Turnikda tortilish (marta) 33 ball		Qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish (marta) 30 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball
10	33	30	30
9	30	29	29
8	27	28	28
7	24	27	27
6	21	26	26
5	19	25	25
4	16	24	24
3	13	23	23
2	10	22	22
1	7	21	21
		19	19
		17	17
		15	15
		13	13
		11	11
		10	10
		9	9
		8	8
		7	7
		6	6
		5	5
		4	4
		3	3
		2	2
		1	1

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakatlar soni bilan aniqlanadi.

Kafedra mudiri


Imzo


F.I.Sh