

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

Erkaklar va ayollar uchun

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtixonlarini texnik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar. Abiturientlar ko'pkurashning **Erkaklar 6 ta** (erkin mashqlar, dastakli ot, halqa, tayanib sakrash, qo'shpoya, turnik) **Ayollar 4 ta** (erkin mashqlar, tayanib sakrash, B/p qo'shpoya, yakkacho'p) snaryadlarda mashqlarni bajarishi shart.

MASHQLAR NOMI	BALL
Erkaklar	
1. Erkin mashqlar	
Yugurib kelib oldinga sal'to	0-10 ball
Rondat – flyak –kerishib orqaga sal'to	0-10 ball
2. Dastakli ot	
Ko'ndalang holatda aylanib dastakga o'tish	0-10 ball
Dastakda aylanib dastak tanaga o'tib aylanish	0-10 ball
3. Halqa	
2 marta yelka kamarida oldinga aylanib orqaga tebranib tayanib chiqib burchak	0-10 ball
4. Tayanib sakrash	
Oldinga bukilib kerishib to'ntarilish	0-13 ball
5. Qo'shpoya	
2-3 marta tebranib qo'llarda tik turib, yelka oldinga 180° burilish	0-10 ball
Tebranib orqaga sal'to	0-10 ball
6. Turnik	
2-3 oldinga tebranib 60° balandlikda burilish (Sanjirovka)	0-10 ball
Jami	93 ball
Ayollar	
1. Tayanib sakrash	
Oldinga to'ntarilish	0-13 ball
2. Past baland qo'shpoya	
Siltanib ko'tarilib orqaga tebranib qo'lda tik turish	0-10 ball
2-3 oldinga tebranib 45° balandlikda burilish (Sanjirovka)	0-10 ball
Tebranib orqaga sal'to	0-10 ball
3. Yakkacho'p	
Qo'llar yordamisiz oldinga umbaloq oshish	0-10 ball
Orqaga to'ntarilish	0-10 ball
4. Erkin mashqlar	
Rondat – flyak –kerishib orqaga sal'to	0-10 ball
Oldinga sal'to	0-10 ball
Bog'lanishlar:sakrab shpagat,sakrab oyoqlarni almashtirish	0-10 ball
Jami	93 ball

Izoh; Har bir snaryada bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball,olib tashlanadi.Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi (1-ilova).

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

Erkaklar va ayollar uchun

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
Erkaklar												
1.	Dastakli otda ikki oyoqlar bilan aylanish (marta)	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
2.	Qo'shpoyada kuch bilan chiqish (marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Halqada kuch bilan chiqish.(marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ayollar												
1.	Oyoqlarni kekib burchak holatida kuch bilan qo'llarda tik turish (marta)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Baland poyada kuch bilan to'ntarilib tayanishga chiqish (marta).	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Shpagat.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh