

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

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

Erkaklar uchun

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	24,25	55,40	2.01,70	4.18,50	9.05,00	17.45,00
	30	24,50	55,80	2.04,00	4.25,50	9.25,00	18.15,00
	29	24,75	56,20	2.06,00	4.30,00	9.35,00	18.30,00
	28	25,00	56,60	2.08,00	4.35,00	9.45,00	18.45,00
	27	25,50	57,00	2.10,00	4.45,00	10.00,00	19.40,00
	26	26,00	57,50	2.12,00	4.55,00	10.10,00	20.00,00
	25	26,50	58,00	2.14,00	5.05,00	10.20,00	20.40,00
	24	27,00	58,50	2.16,00	5.15,00	10.30,00	21.20,00
	23	27,50	59,00	2.20,00	5.25,00	10.40,00	21.50,00
	22	28,00	59,50	2.24,00	5.35,00	10.50,00	22.30,00
	21	28,50	1.00,00	2.28,00	5.45,00	11.00,00	23.00,00
	20	29,00	1.01,00	2.32,00	5.55,00	11.10,00	23.30,00
	19	29,50	1.02,00	2.36,00	6.05,00	11.20,00	24.00,00
	18	29,75	1.03,00	2.40,00	6.15,00	11.30,00	24.30,00
	17	30,00	1.04,00	2.45,00	6.25,00	11.40,00	25.00,00
	16	31,00	1.05,00	2.50,00	6.35,00	11.50,00	25.30,00
	15	32,00	1.06,00	2.55,00	6.45,00	12.00,00	26.00,00
	14	33,00	1.07,00	3.00,00	6.55,00	12.30,00	26.30,00
	13	34,00	1.08,00	3.05,00	7.00,00	13.00,00	27.00,00
	12	35,00	1.09,00	3.10,00	7.15,00	13.30,00	27.30,00
	11	36,00	1.10,00	3.11,50	7.30,00	14.00,00	28.00,00
	10	37,00	1.11,00	3.13,00	7.45,00	15.05,00	28.30,00
	9	38,00	1.15,00	3.15,00	8.00,00	15.20,00	29.00,00
	8	39,00	1.17,00	3.20,00	8.05,00	15.30,00	29.30,00
	7	40,00	1.20,00	3.25,00	8.10,00	15.50,00	30.00,00
	6	41,00	1.22,00	3.27,00	8.15,00	16.00,00	30.30,00
	5	42,00	1.25,00	3.30,00	8.20,00	16.20,00	31.00,00
	4	43,00	1.27,00	3.32,00	8.25,00	16.35,00	31.30,00
	3	44,00	1.30,00	3.35,00	8.30,00	16.50,00	32.00,00
	2	45,00	1.32,00	3.38,00	8.40,00	17.00,00	32.30,00
	1	46,00	1.35,00	3.40,00	8.56,00	17.20,00	33.00,00
Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m
Ballar	31	26,00	1.00,00	2.14,00	28,40	1.02,50	2.15,50
	30	26,50	1.01,00	2.16,00	29,00	1.04,00	2.18,00
	29	27,00	1.02,00	2.18,00	29,50	1.05,00	2.20,00
	28	27,50	1.03,00	2.20,00	30,00	1.06,00	2.22,00
	27	28,00	1.04,00	2.22,00	30,50	1.07,00	2.24,00
	26	28,50	1.05,00	2.24,00	31,00	1.08,00	2.26,00
	25	29,00	1.06,00	2.26,00	31,50	1.09,00	2.28,00
	24	29,50	1.07,00	2.28,00	32,00	1.10,00	2.30,00
	23	30,00	1.08,00	2.30,00	33,00	1.12,00	2.32,00
	22	31,00	1.09,00	2.32,00	34,00	1.14,00	2.34,00

	21	32,00	1.10,00	2.34,00	35,00	1.16,00	2.40,00
	20	34,00	1.12,00	2.36,00	36,00	1.18,00	2.45,00
	19	36,00	1.14,00	2.38,00	36,50	1.20,00	2.50,00
	18	37,00	1.16,00	2.40,00	37,00	1.22,00	2.55,00
	17	38,00	1.18,00	2.45,00	37,50	1.24,00	3.00,00
	16	39,00	1.20,00	2.50,00	38,00	1.26,00	3.05,00
	15	40,00	1.22,00	2.55,00	39,00	1.28,00	3.10,00
	14	41,00	1.24,00	3.00,00	40,00	1.30,00	3.15,00
	13	42,00	1.26,00	3.05,00	41,00	1.32,00	3.20,00
	12	43,00	1.28,00	3.10,00	42,00	1.34,00	3.25,00
	11	44,00	1.30,00	3.15,00	43,00	1.36,00	3.30,00
	10	45,00	1.34,00	3.20,00	44,00	1.38,00	3.35,00
	9	46,00	1.38,00	3.25,00	45,00	1.40,00	3.40,00
	8	47,00	1.42,00	3.30,00	46,00	1.44,00	3.45,00
	7	48,00	1.46,00	3.35,00	47,00	1.48,00	3.50,00
	6	49,00	1.48,00	3.40,00	48,00	1.52,00	3.55,00
	5	50,00	1.50,00	3.45,00	49,00	1.56,00	3.58,00
	4	51,00	1.51,00	3.50,00	52,00	1.58,00	4.00,00
	3	52,00	1.52,00	3.55,00	56,00	1.59,00	4.10,00
	2	53,00	1.54,00	4.00,00	54,00	2.00,00	4.20,00
	1	54,00	1.56,00	4.10,00	1.00,00	2.02,00	4.30,00

Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	30,80	1.09,00	2.30,50	1.02,00	2.17,50	4.53,00
	30	32,00	1.10,00	2.32,00	1.03,00	2.20,00	4.58,00
	29	33,00	1.11,00	2.33,00	1.04,00	2.22,00	5.10,00
	28	34,00	1.12,00	2.34,00	1.05,00	2.24,00	5.15,00
	27	35,00	1.13,00	2.35,00	1.06,00	2.26,00	5.20,00
	26	36,00	1.14,00	2.36,00	1.07,00	2.28,00	5.25,00
	25	37,00	1.15,00	2.37,00	1.08,00	2.30,00	5.30,00
	24	38,00	1.16,00	2.38,00	1.09,00	2.32,00	5.35,00
	23	39,00	1.17,00	2.39,00	1.10,00	2.34,00	5.40,00
	22	40,00	1.18,00	2.40,00	1.11,00	2.36,00	5.45,00
	21	41,00	1.19,00	2.41,00	1.12,00	2.38,00	5.50,00
	20	42,00	1.20,00	2.43,00	1.14,00	2.40,00	5.55,00
	19	43,00	1.22,00	2.45,00	1.16,00	2.44,00	6.00,00
	18	44,00	1.24,00	2.47,00	1.18,00	2.48,00	6.10,00
	17	45,00	1.26,00	2.49,00	1.20,00	2.52,00	6.20,00
	16	46,00	1.28,00	2.51,00	1.22,00	2.56,00	6.30,00
	15	47,00	1.30,00	2.53,00	1.24,00	3.00,00	6.40,00
	14	48,00	1.32,00	2.55,00	1.26,00	3.05,00	6.50,00
	13	49,00	1.34,00	3.05,00	1.28,00	3.15,00	7.00,00
	12	50,00	1.36,00	3.15,00	1.30,00	3.20,00	7.10,00
	11	51,00	1.38,00	3.25,00	1.34,00	3.25,00	7.20,00
	10	52,00	1.40,00	3.35,00	1.38,00	3.30,00	7.30,00
	9	53,00	1.44,00	3.45,00	1.42,00	3.35,00	7.40,00
	8	54,00	1.48,00	3.55,00	1.46,00	3.40,00	7.50,00
	7	55,00	1.52,00	4.00,00	1.50,00	3.45,00	8.00,00
	6	56,00	1.56,00	4.05,00	1.54,00	3.50,00	8.10,00

	5	57,00	2.00,00	4.10,00	1.58,00	3.55,00	8.20,00
	4	58,00	2.04,00	4.15,00	2.00,00	4.00,00	8.30,00
	3	59,00	2.08,00	4.20,00	2.02,00	4.10,00	8.40,00
	2	1.04,00	2.12,00	4.25,00	2.04,00	4.20,00	8.50,00
	1	1.10,00	2.14,00	4.34,00	2.08,00	4.30,00	9.00,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abutruent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.

Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:

- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
- Falshstart;
- Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlaga halaqit qilish;
- Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
- Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan depsinish;
- Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
- Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzayotganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

Ayollar uchun

TANLANGAN MASOFA VA USULDA SUZISH

Masofa va suzish usullari		Erkin usul					
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m
Ballar	31	27,50	1.02,00	2.16,00	4.45,00	9.49,00	19.00,00
	30	28,00	1.03,00	2.17,00	4.50,00	9.55,00	19.20,00
	29	28,50	1.04,00	2.18,00	4.55,00	10.00,00	19.40,00
	28	29,00	1.05,00	2.19,00	5.00,00	10.10,00	20.00,00
	27	29,50	1.06,00	2.20,00	5.10,00	10.20,00	20.20,00
	26	30,00	1.09,00	2.21,00	5.20,00	10.30,00	20.40,00
	25	30,50	1.10,00	2.22,00	5.30,00	10.40,00	21.00,00
	24	31,00	1.11,00	2.24,00	5.40,00	10.50,00	21.20,00
	23	32,00	1.12,00	2.26,00	5.50,00	11.00,00	21.40,00
	22	33,00	1.13,00	2.28,00	6.00,00	11.20,00	22.00,00
	21	34,00	1.14,00	2.30,00	6.10,00	11.40,00	22.30,00
	20	35,00	1.15,00	2.32,00	6.20,00	12.00,00	23.00,00
	19	36,00	1.16,00	2.34,00	6.30,00	12.20,00	23.30,00
	18	37,00	1.17,00	2.36,00	6.40,00	12.40,00	24.00,00
	17	38,00	1.18,00	2.38,00	6.50,00	13.00,00	24.30,00
	16	39,00	1.19,00	2.40,00	7.00,00	13.30,00	25.00,00
	15	40,00	1.20,00	2.44,00	7.10,00	14.00,00	25.30,00
	14	41,00	1.22,00	2.48,00	7.20,00	14.30,00	26.00,00
	13	42,00	1.24,00	2.52,00	7.30,00	15.00,00	26.30,00
	12	43,00	1.26,00	2.56,00	7.40,00	15.30,00	27.00,00
	11	44,00	1.28,00	3.00,00	7.50,00	16.00,00	28.00,00
	10	45,00	1.30,00	3.05,00	8.00,00	16.30,00	29.00,00
	9	46,00	1.34,00	3.10,00	8.10,00	17.00,00	30.00,00

	8	47,00	1.38,00	3.20,00	8.20,00	17.30,00	31.00,00
	7	48,00	1.45,00	3.30,00	8.30,00	17.50,00	32.00,00
	6	49,00	1.50,00	3.40,00	8.40,00	18.00,00	33.00,00
	5	50,00	1.52,00	3.50,00	8.50,00	18.15,00	34.00,00
	4	51,00	1.54,00	4.00,00	8.55,00	18.30,00	35.00,00
	3	52,00	1.56,00	4.05,00	9.00,00	18.45,00	36.00,00
	2	53,00	1.58,00	4.10,00	9.05,00	19.00,00	37.00,00
	1	54,00	2.00,00	4.20,00	9.10,00	19.30,00	38.00,00

Masofa va suzish usullari		Batterflyay			Chalqancha		
		50m	100m	200m	50m	100m	200m
Ballar	31	29,50	1.07,00	2.30,00	33,00	1.11,00	2.30,00
	30	31,00	1.08,00	2.32,00	33,50	1.12,00	2.32,00
	29	31,50	1.09,00	2.34,00	34,00	1.13,00	2.34,00
	28	32,00	1.10,00	2.36,00	34,50	1.14,00	2.36,00
	27	32,50	1.11,00	2.38,00	35,00	1.15,00	2.38,00
	26	33,00	1.12,00	2.40,00	36,00	1.16,00	2.40,00
	25	34,00	1.13,00	2.42,00	37,00	1.17,00	2.42,00
	24	35,00	1.14,00	2.44,00	38,00	1.18,00	2.44,00
	23	36,00	1.15,00	2.46,00	39,00	1.19,00	2.46,00
	22	37,00	1.16,00	2.48,00	40,00	1.20,00	2.50,00
	21	38,00	1.17,00	2.50,00	41,00	1.21,00	2.55,00
	20	39,00	1.18,00	2.52,00	42,00	1.22,00	3.00,00
	19	40,00	1.19,00	2.54,00	43,00	1.24,00	3.05,00
	18	41,00	1.20,00	2.56,00	44,00	1.26,00	3.10,00
	17	42,00	1.21,00	2.58,00	45,00	1.28,00	3.15,00
	16	43,00	1.22,00	3.00,00	46,00	1.30,00	3.20,00
	15	44,00	1.24,00	3.05,00	47,00	1.34,00	3.25,00
	14	45,00	1.26,00	3.10,00	48,00	1.38,00	3.30,00
	13	46,00	1.28,00	3.15,00	49,00	1.42,00	3.35,00
	12	47,00	1.30,00	3.20,00	50,00	1.46,00	3.40,00
	11	48,00	1.35,00	3.25,00	51,00	1.50,00	3.45,00
	10	49,00	1.40,00	3.35,00	52,00	1.52,00	3.50,00
	9	50,00	1.45,00	3.45,00	53,00	1.54,00	3.55,00
	8	51,00	1.50,00	3.50,00	54,00	1.56,00	4.00,00
	7	52,00	1.55,00	3.55,00	55,00	1.58,00	4.05,00
	6	53,00	2.00,00	4.00,00	56,00	2.00,00	4.10,00
	5	54,00	2.05,00	4.10,00	57,00	2.02,00	4.20,00
	4	55,00	2.10,00	4.20,00	58,00	2.05,00	4.30,00
	3	56,00	2.20,00	4.30,00	1.00,00	2.10,00	4.40,00
	2	57,00	2.30,00	4.40,00	1.05,00	2.15,00	4.50,00
	1	58,00	2.40,00	4.50,00	1.10,00	2.20,00	5.00,00
Masofa va suzish usullari		Brass			Kompleks		
		50m	100m	200m	100m	200m	400m
Ballar	31	35,50	1.18,00	2.48,00	1.10,00	2.33,00	5.25,50
	30	36,00	1.19,00	2.49,00	1.11,00	2.35,00	5.30,00
	29	36,50	1.20,00	2.50,00	1.12,00	2.37,00	5.35,00
	28	37,00	1.21,00	2.51,00	1.13,00	2.39,00	5.40,00
	27	37,50	1.22,00	2.52,00	1.14,00	2.41,00	5.45,00
	26	38,00	1.23,00	2.53,00	1.15,00	2.43,00	5.50,00

25	39,00	1.25,00	2.54,00	1.16,00	2.45,00	5.55,00
24	40,00	1.26,00	2.55,00	1.17,00	2.47,00	6.00,00
23	41,00	1.27,00	2.56,00	1.18,00	2.51,00	6.05,00
22	42,00	1.28,00	2.57,00	1.19,00	2.53,00	6.10,00
21	43,00	1.29,00	2.58,00	1.20,00	2.55,00	6.15,00
20	44,00	1.30,00	2.59,00	1.21,00	2.57,00	6.20,00
19	45,00	1.32,00	3.00,00	1.22,00	2.59,00	6.30,00
18	47,00	1.34,00	3.02,00	1.23,00	3.03,00	6.40,00
17	49,00	1.38,00	3.04,00	1.24,00	3.07,00	6.50,00
16	50,00	1.40,00	3.06,00	1.26,00	3.10,00	7.00,00
15	51,00	1.42,00	3.08,00	1.28,00	3.15,00	7.10,00
14	52,00	1.44,00	4.10,00	1.30,00	3.20,00	7.20,00
13	53,00	1.46,00	4.15,00	1.32,00	3.25,00	7.30,00
12	54,00	1.48,00	4.20,00	1.34,00	3.30,00	7.40,00
11	55,00	1.50,00	4.25,00	1.36,00	3.35,00	7.50,00
10	56,00	1.52,00	4.30,00	1.38,00	3.40,00	8.00,00
9	57,00	1.54,00	4.35,00	1.40,00	3.50,00	8.10,00
8	58,00	1.56,00	4.40,00	1.45,00	4.00,00	8.20,00
7	59,00	1.58,00	4.45,00	1.50,00	4.10,00	8.30,00
6	1.00,00	2.00,00	4.50,00	1.55,00	4.20,00	8.40,00
5	1.02,00	2.05,00	4.55,00	2.00,00	4.30,00	8.50,00
4	1.04,00	2.10,00	5.00,00	2.05,00	4.40,00	9.00,00
3	1.06,00	2.15,00	5.03,00	2.10,00	4.50,00	9.20,00
2	1.08,00	2.20,00	5.06,00	2.15,00	5.00,00	9.40,00
1	1.10,00	2.26,00	5.10,00	2.20,00	5.10,00	9.50,00

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Abiturent o'zi uchun ko'rsatilgan mezonlardan, birini tanlash huquqiga ega;
- Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi;
- Imtixon o'tkaziladigan suv havzasi uzunligi 25 metr bo'lsa abutruent 100 metrga kompleks usulida suzishni tanlashi mumkin.
- Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:
 - Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik;
 - Falshstart;
 - Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlarga halaqit qilish;
 - Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish;
 - Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan depsinish;
 - Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
 - Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa;

200 METRGA MAJMUALI USULDA SUZISH VAQTI

BALLAR	O'SMIRLAR	QIZLAR
31	2.17,50	2.33,00
30	2.20,00	2.35,00
29	2.22,00	2.37,00
28	2.24,00	2.39,00
27	2.26,00	2.41,00
26	2.28,00	2.43,00
25	2.30,00	2.45,00

24	2.32,00	2.47,00
23	2.34,00	2.51,00
22	2.36,00	2.53,00
21	2.38,00	2.55,00
20	2.40,00	2.57,00
19	2.44,00	2.59,00
18	2.48,00	3.03,00
17	2.52,00	3.07,00
16	2.56,00	3.10,00
15	3.00,00	3.15,00
14	3.05,00	3.20,00
13	3.15,00	3.25,00
12	3.20,00	3.30,00
11	3.25,00	3.35,00
10	3.30,00	3.40,00
9	3.35,00	3.50,00
8	3.40,00	4.00,00
7	3.45,00	4.10,00
6	3.50,00	4.20,00
5	3.55,00	4.30,00
4	4.00,00	4.40,00
3	4.10,00	4.50,00
2	4.20,00	5.00,00
1	4.30,00	5.10,00

Erkaklar va ayollar uchun

200M MASOFAGA MAJMUALI SUZISH USULIDA TEXNIKANI BAHOLASH

Texnika	Ball	31- ball – start, burilish va masofani suzib o‘tish texnikasiga ball qo‘yiladi.
Start	2	Start texnikasini bajarilishi, suv tagida sirpanish xarakati va ruhsat etilgan 15m.lik masofadan foydalana olishga qarab baholanadi
Delfin	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Delfin burulish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so‘ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Chalqancha krol	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Chalqancha krol burilish	3	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi
Brass	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Brass burilish	2	Burilish texnikasi va burilishdan so‘ng suv tagidagi harakatlar baholanadi
Ko‘krakda krol	5	Qo‘l va oyoq harakatlarining texnikasi, nafas olishning umumiy harakatga mosligi.
Ko‘krakda krol burilish	2	Burilish texnikasini bajarayotganda oddiy yoki murakkab usuldan foydalangaligiga qarab baholanadi

UMUMIY QOIDA VA ESLATMALAR:

- Start texnikasi, burilishlar va suzish usullari barchasi musobaqa qoidalariga muvofiq baholanadi
 - Masofani suzish vaqti yuqoriga yaxlitlanadi, - Ikkinchi ustunda maksimal ball ko'rsatib qo'yilgan.
- Imtixon vaqtida abutruent tomonidan quyidagi holatlar kuzatilsa diskvalifikasiya qayd etiladi:
- Startni kechiktirish, start signalidan so'ng startni bajarmaslik, - Falshstart; - Boshqa yo'lakga o'tib suzish va boshqa abutruentlarga halaqit qilish; - Suv havzasi tubida qadam bosib yurish va suv havzasi tubidan itarilish; - Yo'laklarni ajratib turgan "dorojka"ni, zinani, va suv havzasi chetini ushlab tortish va ulardan deysinish;
 - Burilishlarda va finishda suv havzasi devoriga tegmasa;
 - Erkin, chalqancha va batterflyay usulida suzaytganda startdan va burilishlardan so'ng 15 metrdan ko'p suv tagida suzsa.

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

Erkaklar va ayollar uchun

Ball	Turgan joyda uzunlikga sakrash (sm)		Skameykada turib oldinga egilish (sm)		Moksimon yugurish 3x10m (soniya)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
21	270	240	25	28	6,8	7,8
20	265	235	24	27	6,9	7,9
19	260	230	23	26	7	8
18	255	225	22	25	7,1	8,1
17	250	220	21	24	7,2	8,2
16	245	215	20	23	7,3	8,3
15	240	210	19	22	7,4	8,4
14	235	205	18	21	7,5	8,5
13	230	200	17	20	7,6	8,6
12	225	195	16	19	7,7	8,7
11	220	190	15	18	7,8	8,8
10	215	185	14	17	7,9	8,9
9	210	180	13	16	8	9
8	205	175	12	15	8,1	9,1
7	200	170	11	14	8,2	9,2
6	195	165	10	13	8,3	9,3
5	190	160	9	12	8,4	9,4
4	185	155	8	11	8,5	9,5
3	180	150	7	10	8,6	9,6
2	175	145	6	9	8,7	9,7
1	170	140	5	8	8,8	9,8

Kafedra mudiri

Izno

F.I.Sh

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

Erkaklar uchun
Tanlarga tur bo'yicha

Ball	1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur
	100 m (s.)	200 m (s.)	400 m (s.)	800 m (daq.s.)	1500 m (daq.s.)	3000 m (daq.s.)
93	11.34	22.44	50.14	1:58.2	4:00.1	8:40.2
91	11.37	22.52	50.36	1:59.3	4:01.2	8:41.5
89	11.40	22.60	50.58	1:59.8	4:02.3	8:44.0
87	11.43	22.68	50.80	2:00.3	4:03.4	8:46.5
85	11.46	22.76	51.02	2:00.7	4:04.5	8:49.0
83	11.49	22.84	51.24	2:01.2	4:05.6	8:51.5
81	11.52	22.92	51.46	2:01.7	4:06.7	8:54.0
79	11.55	23.00	51.68	2:02.1	4:07.8	8:56.5
77	11.58	23.08	51.90	2:02.6	4:08.9	8:59.0
75	11.61	23.16	52.12	2:03.1	4:10.0	9:01.5
73	11.64	23.24	52.34	2:03.5	4:11.1	9:04.0
71	11.67	23.32	52.56	2:04.0	4:12.2	9:06.5
69	11.70	23.40	52.78	2:04.5	4:13.3	9:09.0
67	11.73	23.48	53.00	2:05.0	4:14.4	9:11.5
65	11.76	23.56	53.22	2:05.4	4:15.5	9:14.0
63	11.79	23.64	53.44	2:05.9	4:16.6	9:16.5
61	11.82	23.72	53.66	2:06.4	4:17.7	9:19.0
59	11.85	23.80	53.88	2:06.8	4:18.8	9:21.5
57	11.88	23.88	54.10	2:07.3	4:19.9	9:24.0
55	11.91	23.96	54.32	2:07.8	4:21.0	9:26.5
53	11.94	24.04	54.54	2:08.2	4:22.1	9:29.0
51	11.97	24.12	54.76	2:08.7	4:23.2	9:31.5
49	12.00	24.20	54.98	2:09.2	4:24.3	9:34.0
47	12.03	24.28	55.20	2:09.6	4:25.4	9:36.5
45	12.06	24.36	55.42	2:10.1	4:26.5	9:39.0
43	12.09	24.44	55.64	2:10.6	4:27.6	9:41.5
41	12.12	24.52	55.86	2:11.1	4:28.7	9:44.0
39	12.15	24.60	56.08	2:11.5	4:29.8	9:46.5
37	12.18	24.68	56.30	2:12.0	4:30.9	9:49.0
35	12.21	24.76	56.52	2:12.5	4:32.0	9:51.5

33	12.24	24.84	56.74	2:12.9	4:33.1	9:54.0
31	12.27	24.92	56.96	2:13.4	4:34.2	9:56.5
29	12.30	25.00	57.18	2:13.9	4:35.3	9:59.0
27	12.33	25.08	57.40	2:14.3	4:36.4	10:01.5
25	12.36	25.16	57.62	2:14.8	4:37.5	10:04.0
23	12.39	25.24	57.84	2:15.3	4:38.6	10:06.5
21	12.42	25.32	58.06	2:15.8	4:39.7	10:09.0
19	12.45	25.40	58.28	2:16.2	4:40.8	10:11.5
17	12.48	25.48	58.50	2:16.7	4:41.9	10:14.0
15	12.51	25.56	58.72	2:17.2	4:43.0	10:16.5
13	12.54	25.64	58.94	2:17.6	4:44.1	10:19.0
11	12.57	25.72	59.16	2:18.1	4:45.2	10:21.5
9	12.60	25.80	59.38	2:18.6	4:46.3	10:24.0
7	12.63	25.88	59.60	2:19.1	4:47.4	10:26.5
5	12.66	25.96	59.80	2:19.5	4:48.5	10:30.2
3	12.69	26.04	59.92	2:20.0	4:49.6	10:34.5
1	+12.74	+26.24	+1:00.24	+2:20.24	+4:50.2	+10:42.0

Erkaklar uchun
Tanlangan tur bo'yicha (davomi)

Ball	7-tur	8-tur	9-tur	10-tur	11-tur	12-tur
	3000 to'siqlar osha yugurish (daq.s.)	110 m. g'ovlar osha yugurish h=0.991m	400 m. g'ovlar osha yugurish (daq.s.)	5000 m. sportcha yurish (daq.s.)	Uzunlikka sakrash (m.sm)	Uch hatlab sakrash (m.sm)
93	9:25.2	15.24	55.74	21:50.0	7.00	14.50
91	9:27.9	15.31	56.04	21:57.4	6.96	14.45
89	9:30.6	15.38	56.34	22:04.8	6.92	14.40
87	9:33.3	15.45	56.64	22:12.2	6.88	14.35
85	9:36.0	15.52	56.94	22:19.6	6.84	14.30
83	9:38.7	15.59	57.24	22:27.0	6.80	14.25
81	9:41.4	15.66	57.54	22:34.4	6.76	14.20
79	9:44.1	15.73	57.84	22:41.8	6.72	14.15
77	9:46.8	15.80	58.14	22:49.2	6.68	14.10
75	9:49.5	15.87	58.44	22:56.6	6.64	14.05
73	9:52.2	15.94	58.74	23:04.0	6.60	14.00
71	9:54.9	16.01	59.04	23:11.4	6.56	13.95