

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

“Kiritdi”

O‘zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va
sport universiteti rektori
R. Matkarimov
“ ” 2026-y.

“Kelishildi”

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy ta’lim, fan va
innovatsiyalar vazirining
birinchi o‘rinbosari
S. Radjabov
“ ” 2026-y.

“Tasdiqlayman”

O‘zbekiston Respublikasi
Sport vazirining
o‘rinbosari
Sh. Maxmudov
“ ” 2026-y.

IJODIY (KASBIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONI

61010200 - Sport faoliyati (*basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay-tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy beshkurash, bodybuilding va fitnes, snovbord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stenddan otish, o‘zbek jang sana‘ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon*) ta’lim yo‘nalishlari uchun.

61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ta’lim yo‘nalishi uchun.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kuzatuv Kengashida ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. 2026 yil 25 may dagi 2 -sonli majlis bayoni.

O‘zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish hamda natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me’yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda.

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi **PF-5924-son farmoni**, 2021-yil 24-dekabrda “Davlat oliy ta’lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi **PQ-60-son qarori**, 2022-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi **PQ-414-son qaror va farmonlari** ijrosini sifatli bajarish ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti va uning Nukus filialidagi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihon dasturlari sport maktablari hamda Respublika Olimpiy va paralimpiy sport turlariga tayyorlash markazlarining jismoniy tarbiya va sport dasturlari asosida tuzilgan va abituriyentlarning jismoniy mashqlari bajarishdagi amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini baholashga mo‘ljallangan.

Mazkur dasturlarni tuzishda sport assotsiatsiyasi, sport federatsiyalar, oliy sport mahorati maktablari va sport maktablari takliflari inobatga olingan hamda ular tomonidan taqrizlar berilgan.

Dastur 61010200–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi (basketbol, boks, voleybol, velosport, gimnastika, suzish, yengil atletika, gandbol, qilichbozlik, og‘ir atletika, eshkak eshish, tennis, futbol, badiiy gimnastika, dzyu-do, erkin kurash, belbog‘li kurash, taekvondo WT, sambo, kurash, sinxron suzish, badminton, yunon-rim kurashi, ot sporti, triatlon, biatlon, xokkey, regbi, shaxmat, karate WKF, tog‘ chang‘isi, stol tennisi, figurali uchish, chim ustida xokkey, kik-boks, mini-futbol, kamondan otish, muay tay, kibersport, suv polosi, akademik eshkak eshish, zamonaviy beshkurash, bodybuilding va fitnes, snoubord, qo‘l jangi, ayollar kurashi, figital sport, o‘q otish va stendan o‘q otish, o‘zbek jang sana’ti, kriket, sport akrobatikasi, pencak silat, turon, 61010300–Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kabi sport turlari bo‘yicha (kasbiy) ijodiy imtihonlarni o‘tkazish tartibi, abituriyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy mahorati, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **SINXRON SUZISH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar

Pozitsiyalar (holatlar)						
1. “Balet oyoq” . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo‘llar sonlar oldida standart eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
2. “Flamingo” . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog‘i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo‘lib, uning o‘rtasida vertikal ko‘tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo‘yiladi. Qo‘llar son bo‘ylab standart eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
3. “Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak” . Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo‘lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo‘lishi kerak. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va standart eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. “Gorizontal burchak” (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan, tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo‘ylab cho‘zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo‘llar sonlar bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. “Vertikal gruppirovka” . Sportchi vertikal gruppirovka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. “Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan” . Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo‘g‘imida bukilgan. Qo‘llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. “Vertikal” . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. “Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan” . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘inlar egilgan. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.						

5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika					
5	4	3	2	1	0	Ball					

9. **“Baliq dumi”**. Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho‘zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlash (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.

5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika					
5	4	3	2	1	0	Ball					

10. **“Shpagat”**. Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho‘zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.

5.6-6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0-3.5	Texnika					
5	4	3	2	1	0	Ball					

Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi “World aquatics” qoidalari bo‘yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda bir holatda turgan tarzda bajariladi.

Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish

1. Egbite harakati - qo‘llar bosh orqasida (25m.).

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9-5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. “Aurora” harakati (25m.).

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9-5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. Suv tubidan gavda bilan sakrab chiqish (25m.).

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9-5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

4. Chalqancha yotgan holda, qo‘llar standart eshish harakatini suzish (25m.).

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9-5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	0.0-4.0	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	

Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va qo‘llarda eshishharakatlarining texnikasi “World aquatics” qoidalari bo‘yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).

Ayollar uchun

Pozitsiyalar (holatlar)

1. **“Balet oyoq”**. Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq gorizontal holatda. Qo‘llar sonlar oldida standart eshish.

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika					
5	4	3	2	1	0	Ball					

2. **“Flamingo”**. Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Bir oyog‘i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo‘lib, uning o‘rtasida vertikal ko‘tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo‘yiladi. Qo‘llar son bo‘ylab standart eshish.

5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika					
5	4	3	2	1	0	Ball					

3. "Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak". Sportchi gorizontal chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. "Gorizontal burchak" (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. "Vertikal gruppировka". Sportchi vertikal gruppировka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. "Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan". Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. "Vertikal". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. "Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlab (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
9. "Kran". Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho'zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlab (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
10. "Shpagat". Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho'zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	0.0- 5.0	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi FINA qoidalari bo'yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda turgan holda bajariladi (joyda).						
Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish						

1. Egbite qo'llar bosh orqasida (25m.).										
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9- 5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. "Avrora" suzish (25m.).										
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9- 5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Suv tubidan sakrab chiqish (25m.).										
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9- 5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Chalqancha yotgan holda qo'llar standart eshish (25m.).										
5.9-6.0	5.7- 5.8	5.5- 5.6	5.3- 5.4	5.1- 5.2	4.9- 5.0	4.7- 4.8	4.5- 4.6	4.3- 4.4	4.1- 4.2	4.0
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va eshishlar musobaqa qoidalari bo'yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).										

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **SINXRON SUZISH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

Pozitsiyalar (holatlar)						
1. “Balet oyoq” . Sportchi gorizontol chalqancha holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq gorizontol holatda. Qo'llar sonlar oldida standart eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
2. “Flamingo” . Sportchi gorizontol chalqancha holatda. Bir oyog'i suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan, ikkinchi oyoq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'imlarda egilgan. Bukilgan oyoqning boldiri suv yuzasiga parallel bo'lib, uning o'rtasida vertikal ko'tarilgan oyoqning ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar son bo'ylab standart eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
3. “Ikkala oyoq bilan yuqoriga burchak” . Sportchi gorizontol chalqancha holatda. Oyoqlar birlashtirilib, suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Tana va oyoqlarda hosil bo'lgan burchak imkon qadar 90°ga yaqin bo'lishi kerak. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va standart eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
4. “Gorizontol burchak” (oldinga egilib). Sportchi oldinga egilgan holatda, bunda tana suv ostida, oyoqlari zich holatda yopiq va suv yuzasi bo'ylab cho'zilgan. Bosh tana bilan vertikal tekislikda. Tana va oyoqlar orasidagi burchak – 90°. Qo'llar sonlar bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
5. “Vertikal gruppировka” . Sportchi vertikal gruppировka (zich bukilgan) holatida. Tos suv yuzasida, oyoq uchlari suv yuzasiga perpendikulyar vertikal chiziq ostida. Bosh tizzalarga yaqin. Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
6. “Egilgan pozitsiyada oyoq bukilgan” . Sportchining tanasi suv ostida egilgan. Bir oyoq suv yuzasida joylashgan, ikkinchi oyoq tizza bo'g'imida bukilgan. Qo'llar boshning orqasida, totem eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
7. “Vertikal” . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Oyoqlar birlashgan. Vertikal baland (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						
5.6- 6.0	5.1- 5.5	4.6- 5.0	4.1- 4.5	3.6- 4.0	0.0- 3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball
8. “Vertikal pozitsiyada oyoq bukilgan” . Bosh, tana va oyoqlar pastda bo'lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho'zilgan. Ikkinchi oyoq tizza va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarda egilgan. Balandlikni ushlab (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog'liq). Qo'llar tana bo'ylab joylashgan va tayanch eshish.						

5.6-6.0	5.1-5.5	4.6-5.0	4.1-4.5	3.6-4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball

9. **“Baliq dumi”**. Bosh, tana va oyoqlar pastda bo‘lgan teskari vertikal holatda. Bir oyoq suv yuzasiga perpendikulyar ravishda yuqoriga cho‘zilgan. Ikkinchi oyoq oldinga cho‘zilgan, suv yuzasiga parallel. Bunda, oyoqlar bilan hosil qilingan burchak 90°ga teng. Balandlikni ushlab (oyoqlarning suvdan yuqoriga chiqqan balandligi sportchining mahoratiga bog‘liq). Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.

5.6-6.0	5.1-5.5	4.6-5.0	4.1-4.5	3.6-4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball

10. **“Shpagat”**. Sportchi vertikal holatda. Tanasi biroz egilgan. Oyoqlar gimnastik shpagat holatida cho‘zilgan. Oyoq va sonlar suv yuzasiga iloji boricha yaqinroq. Qo‘llar tana bo‘ylab joylashgan va tayanch eshish.

5.6-6.0	5.1-5.5	4.6-5.0	4.1-4.5	3.6-4.0	0.0-3.5	Texnika
5	4	3	2	1	0	Ball

Eslatma: Umumiy 50 ball. Pozitsiyalar texnikasi “World aquatics” qoidalari bo‘yicha aniqlanadi (6,0 dan 0,0 gacha). Hamma pozitsiyalar suvda bir holatda turgan tarzda bajariladi.

Texnikaga 100 metr masofada maxsus kompleks suzish

1. Egbite harakati - qo‘llar bosh orqasida (25m.).

5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. “Avrora” harakati (25m.).

5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

3. Suv tubidan gavda bilan sakrab chiqish (25m.).

5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	4.0	0.0-3.9
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

4. Chalqancha yotgan holda, qo‘llar standart eshish harakatini suzish (25m.).

5.9-6.0	5.7-5.8	5.5-5.6	5.3-5.4	5.1-5.2	4.9-5.0	4.7-4.8	4.5-4.6	4.3-4.4	4.1-4.2	0.0-4.0
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Eslatma: Umumiy 43 ball. Maxsus kompleksda bajariluvchi harakatlar, holatlar va qo‘llarda eshishharakatlarining texnikasi “World aquatics” qoidalari bo‘yicha baholanadi (6,0 dan 4,0gacha).

Erkaklar uchun

Ball	Shpagat ochish (sm) Bo‘ksadan yergacha bo‘lgan oraliq o‘lchanadi	Gimnastik ko‘prik (sm) Qo‘l uchidan oyoqlar tovonigacha bo‘lgan oraliq o‘lchanadi	Ko‘krakda turgan holatda qo‘llarni bukib yozish 40 soniya ichida marta
21	1 sm	1 sm	21 m
20	2 sm	2 sm	20 m
19	3 sm	3 sm	19 m
18	4 sm	4 sm	18 m
17	5 sm	5 sm	17 m
16	6 sm	6 sm	16 m
15	7 sm	7 sm	15 m

14	8 sm	8 sm	14 m
13	9 sm	9 sm	13 m
12	10 sm	10 sm	12 m
11	11 sm	11 sm	11 m
10	12 sm	12 sm	10 s
9	13 sm	13 sm	9 s
8	14 sm	14 sm	8 s
7	15 sm	15 sm	7 s
6	16 sm	16 sm	6 s
5	17 sm	17 sm	5 s
4	18 sm	18 sm	4 s
3	19 sm	19 sm	3 s
2	20 sm	20 sm	2 s
1	21 sm	21 sm	1 s

Eslatma: Har bir me'yor alohida baholanadi. Bitta me'yor uchun maksimal 21 balldan beriladi

Ayollar uchun

Ball	Shpagat ochish (sm) Bo'ksadan yergacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastik ko'prik (sm) Qo'l uchidan oyoqlar tovonigacha bo'lgan oraliq o'lchanadi	Gimnastika skameykasida tekis oyoqlar bilan tik turgan joydan oldinga egilish (sm)
21	1 sm	1 sm	21 sm
20	2 sm	2 sm	20 sm
19	3 sm	3 sm	19 sm
18	4 sm	4 sm	18 sm
17	5 sm	5 sm	17 sm
16	6 sm	6 sm	16 sm
15	7 sm	7 sm	15 sm
14	8 sm	8 sm	14 sm
13	9 sm	9 sm	13 sm
12	10 sm	10 sm	12 sm
11	11 sm	11 sm	11 sm
10	12 sm	12 sm	10 sm
9	13 sm	13 sm	9 sm
8	14 sm	14 sm	8 sm
7	15 sm	15 sm	7 sm
6	16 sm	16 sm	6 sm
5	17 sm	17 sm	5 sm
4	18 sm	18 sm	4 sm
3	19 sm	19 sm	3 sm
2	20 sm	20 sm	2 sm
1	21 sm	21 sm	1 sm

5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 5 ballga baholanadi;

5.7-5.8 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning yaxshi, o'rta balandlikda, tekis, holatdan holatga yaxshi o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va yaxshi bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 4 ballga baholanadi.

5.5-5.6 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar qoniqarli, past balandlikda, tekislik yo'qolgan, holatdan holatga o'tish qiyin, gorizontal yo'qolgan va qoniqarli bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 3 ballga baholanadi.

5.3-5.4 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizontal tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 2 ballga baholanadi.

5.1-5.2 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizontal tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 1 ballga baholanadi.

100 maxsus kompleks:

5.7-5.8-5.9-6.0 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning to'g'ri, baland, tekis, holatdan holatga texnik to'g'ri o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va a'lo bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 10 va 11 ballga baholanadi;

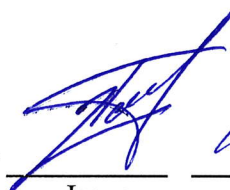
5.3-5.4-5.5-5.6 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlarning yaxshi, o'rta balandlikda, tekis, holatdan holatga yaxshi o'tilgan, gorizontal tekislikda bajarilgan va yaxshi bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 8 va 9 ballga baholanadi.

4.9-5.0-5.1-5.2-ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar qoniqarli, past balandlikda, tekislik yo'qolgan, holatdan holatga o'tish qiyin, gorizontal yo'qolgan va qoniqarli bajarilganligi aniqlanadi. Bu esa 6 va 7 ballga baholanadi.

4.5-4.6-4.7-4.8 ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizontal tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 4 va 5 ballga baholanadi.

4.0-4.1-4.2-4.3-4.4-ball – pozitsiyalar, harakatlar, holatlar va o'tishlar amalda mavjud emas, balandlik yo'q, tekislik yo'q, holatdan holatga o'tish bajarilmagan, gorizontal tekislikda bajarilmagan va qoniqarsiz bajarilganligi aniqlanadi. Ammo pozitsiyalar ko'rinishi suv tubida bor. Bu esa 0, 1, 2 va 3 ballga baholanadi.

Kafedra mudir



Imzo



F.I.Sh