

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY 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 **BADMINTON** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY)
IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda belgilangan hududga qisqa to'p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand) zarbasini bajarish. -5 ta yopiq raketka bilan (Backhand) zarbasini bajarish			Volan kiritish chizig'idan yon chiziq bo'ylab belgilangan (1-m. koridor) hududga maydon ortidan "smesh" zarbasini bajarish. -5 ta ochiq raketka bilan zarbasini berish -5 ta yopiq raketka bilan zarbasini berish			Maydon ortidan-maydon ortiga belgilangan 5,18x80 sm hududga baland traektoriya bo'ylab 10 marta "baland-olis" zarbasini bajarish		
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<ol style="list-style-type: none"> Chiziqni bosib turmaslik; Raketka bel baravarida tursa; Raketkani gardishi tepaga qarab turmasa; Podacha urganda raketkani gardishi ko'rsatgich barmoqdan ko'tarilib ketmasa; Qo'llar yonga ochilib ketmasa; Oyoqlar ko'tarilib joyidan siljib ketmasa; Vollanni otib ursa; Raketkani to'g'ri ushlamas; Raketkani ortiqcha harakatlantirmasa; Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegmasa; 			<ol style="list-style-type: none"> Maydon markazida turish holatini to'g'ri bajarsa. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to'g'ri bajarsa; Volanga yon tomondan zarba bermasa; Sakrab zarba berilganidan so'ng qo'nish vaqtida oyoq harakatlari to'g'ri tushmasa; Volanga zarba berilganidan so'ng volan tepaga qarab uchmasa; Raketkani to'g'ri ushlab zarba berish (Forehand) Raketkani yopiq Backhand tomon bilan zarba berishda raketkani to'g'ri ushlab Volanga chiqishda yelka va qo'llar holati to'g'ri bajarilsa Zarbaning amalga oshirish vaqtida chap qo'lning harakati to'g'ri bajarilsa. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarilsa. 			<ol style="list-style-type: none"> Maydon markazida turish holatini to'g'ri bajarsa. Raketkani to'g'ri ushlab zarba bajarsa; Volanga kesib zarba bermasa; Volanga chiqishda to'g'ri qadam tashlash texnikasini bajarsa; Volanga past trayektoriya bilan zarba berilmasa; Volan baland trayektoriya bo'ylab uchib belgilangan joyga tushsa; Volanga yondan yoki pastdan zarba bermasa; Volanniyelka balandligidan pastga tushirib bukilgan tirsaklar bilan zarba bermasa; Volan parashutsimon uchib tushsa; Volanga bosh yuqorisidan zarba bersa; 		

Volan kiritish chizig'idan o'yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda belgilangan hududga qisqa to'p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand) zarbasini bajarish. -5 ta yopiq raketka bilan (Backhand) zarbasini bajarish			Volan kiritish chizig'idan yon chiziq bo'ylab belgilangan (1-m. koridor) hududga maydon ortidan "smesh" zarbasini bajarish. -5 ta ochiq raketka bilan zarba berish -5 ta yopiq raketka bilan zarba berish			Maydon ortidan-maydon ortiga belgilangan 5,18x80 sm hududga baland traektoriya bo'ylab 10 marta "baland-olis" zarbasini bajarish		
Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball	Natija	Ball	Texnika uchun ball
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<ol style="list-style-type: none"> Chiziqni bosib turmaslik; Raketka bel baravarida tursa; Raketkani gardishi tepaga qarab turmasa; Podacha urganda raketkani gardishi ko'rsatgich barmoqdan ko'tarilib ketmasa; Qo'llar yonga ochilib ketmasa; Oyoqlar ko'tarilib joyidan siljib ketmasa; Vollanni otib ursa; Raketkani to'g'ri ushlamasa; Raketkani ortiqcha harakatlantirmasa; Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegmasa; 			<ol style="list-style-type: none"> Maydon markazida turish holatini to'g'ri bajarsa. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to'g'ri bajarsa; Volanga yon tomondan zarba bermasa; Sakrab zarba berilganidan so'ng qo'nish vaqtida oyoq harakatlari to'g'ri tushmasa; Volanga zarba berilganidan so'ng volan tepaga qarab uchmasa; Raketkani to'g'ri ushlab zarba berish (Forehand) Raketkani yopiq Backhand tomon bilan zarba berishda raketkani to'g'ri ushlab Volanga chiqishda yelka va qo'llar holati to'g'ri bajarilsa Zarbani amalga oshirish vaqtida chap qo'lning harakati to'g'ri bajarilsa. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to'g'ri bajarilsa. 			<ol style="list-style-type: none"> Maydon markazida turish holatini to'g'ri bajarsa. Raketkani to'g'ri ushlab zarba bajarsa; Volanga kesib zarba bermasa; Volanga chiqishda to'g'ri qadam tashlash texnikasini bajarsa; Volanga past trayektoriya bilan zarba berilmasa; Volan baland trayektoriya bo'ylab uchib belgilangan joyga tushsa; Volanga yondan yoki pastdan zarba bermasa; Volannyelka balandligidan pastga tushirib bukilgan tirsaklar bilan zarba bermasa; Volan parashutsimon uchib tushsa; Volanga bosh yuqorisidan zarba bersa; 		

Badminton ixtisosligi bo'yicha ijodiy (kirish) imtihonlarining baholash mezonlari

Har bir test mashqi son hamda texnik jihatlardan to‘g‘ri va maksimal natija bilan bajarilsa, maksimal ball qo‘yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo‘l qo‘yilgan har bir texnik xato uchun 1,5 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato uchun – minus 15 ball.

1-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

1-test: Volan kiritish chizig‘idan o‘yin maydoni ortigacha 30 sm kenglikda belgilangan hududga qisqa to‘p kiritish -5 ta ochiq raketka bilan (Forehand) zarbasini bajarish. -5 ta yopiq raketka bilan (Backhand) zarbasini bajarish

1. Chiziqni bosib turmaslik;
2. Raketka bel baravarida tursa;
3. Raketkani gardishi tepaga qarab turmasa;
4. Podacha urganda raketkani gardishi ko‘rsatgich barmoqdan ko‘tarilib ketmasa;
5. Qo‘llar yonga ochilib ketmasa;
6. Oyoqlar ko‘tarilib joyidan siljib ketmasa;
7. Vollanni otib ursa;
8. Raketkani to‘g‘ri ushlamas;
9. Raketkani ortiqcha harakatlantirmasa;
10. Podacha vaqtida raketka volanga 2 marta tegmasa;

Izoh: Testni bajarishda volanni maydonning belgilangan joyiga emas, volan kiritish maydonchasiga tushirish test topshiruvchiga hech qanday istisno tariqasidagi ballni qo‘lga kiritish yoki testni qayta takrorlash huquqini bermaydi. Nazoratchi ogohlantirishidan so‘ng uch marotaba texnik xatoga yo‘l qo‘ygan holda volan uzatilganda test to‘xtatiladi.

2-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

2-test: Volan kiritish chizig‘idan yon chiziq bo‘ylab belgilangan (1-m. koridor) hududga maydon ortidan “smesh” zarbasini bajarish.

-5 ta ochiq raketka bilan zarba berish

-5 ta yopiq raketka bilan zarba berish

1. Maydon markazida turish holatini to‘g‘ri bajarsa.
2. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to‘g‘ri bajarsa;
3. Volanga yon tomondan zarba bermasa;
4. Sakrab zarba berilganidan so‘ng qo‘nish vaqtida oyoq harakatlari to‘g‘ri tushmasa;
5. Volanga zarba berilganidan so‘ng volan tepaga qarab uchmasa;
6. Raketkani to‘g‘ri ushlab zarba berish; Forehand
7. Raketkani yopik Backhand tomon bilan zarba berishda raketkani to‘g‘ri ushlab
8. Volanga chiqishda yelka va qo‘llar holati to‘g‘ri bajarilsa
9. Zarbani amalga oshirish vaqtida chap qo‘lning harakati to‘g‘ri bajarilsa.
10. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to‘g‘ri bajarilsa.

Izoh: Faqat to‘g‘ri texnika bilan zarba berish orqali ballni qo‘lga kiritish mumkin. Bu yerda zarba kuchi hech qanday ballni qo‘shib olish imkonini bermaydi.

3-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

3-test: Maydon ortidan - maydon ortiga belgilangan 5,18x80 sm hududga baland traektoriya bo‘ylab 10 marta “baland-olis” zarbasini bajarish

1. Maydon markazida turish holatini to‘g‘ri bajarsa.
2. Zarba berish vaqtida qadam harakatlarini to‘g‘ri bajarsa;
3. Volanga yon tomondan zarba bermasa;
4. Sakrab zarba berilganidan so‘ng qo‘nish vaqtida oyoq harakatlari to‘g‘ri tushmasa;
5. Volanga zarba berilganidan so‘ng volan tepaga qarab uchmasa;
6. Raketkani to‘g‘ri ushlab zarba berish (Forehand)
7. Raketkani yopiq Backhand tomon bilan zarba berishda raketkani to‘g‘ri ushlab
8. Volanga chiqishda yelka va qo‘llar holati to‘g‘ri bajarilsa
9. Zarbani amalga oshirish vaqtida chap qo‘lning harakati to‘g‘ri bajarilsa.
10. Backhand zarbasini bajarishda qadam tashlash texnikasi to‘g‘ri bajarilsa.

Izoh: Faqat to'g'ri texnika bilan zarba berish orqali ballni qo'lga kiritish mumkin. Bu yerda zarba kuchi hech qanday ballni qo'shib olish imkonini bermaydi. Nazoratchi ogohlantirishidan so'ng 3 marotaba xatolikka yo'l qo'yilsa test to'xtatiladi.

Umumiy izoh:

1. Abituriyentga testdan oldin 10 daqiqa qizib olish uchun vaqt beriladi.
2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlama: 1 testlarning o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlama: 2 testlarning o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

3 test bajarilishini baholash:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19

3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

Estlana: 3 testlarni o'yin usulini ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

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

Erkaklar uchun

№	Me'yor mazmuni									
1	30 metrga yugurish (soniya.)* (Maksimal ball – 21)									
	Erkaklar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
4.00 va kam	21	4.31-4.35	14	4.66-4.70	10	5.01-5.05	6.5	5.36-5.40	3	
4.01-4.05	20	4.36-4.40	13	4.71-4.75	9.5	5.06-5.10	6	5.41-5.45	2.5	
4.06-4.10	19	4.41-4.45	12.5	4.76-4.80	9	5.11-5.15	5.5	5.46-5.50	2	
4.11-4.15	18	4.46-4.50	12	4.81-4.85	8.5	5.16-5.20	5	5.51-5.55	1.5	
4.16-4.20	17	4.51-4.55	11.5	4.86-4.90	8	5.21-5.25	4.5	5.56-5.60	1	
4.21-4.25	16	4.56-4.60	11	4.91-4.95	7.5	5.26-5.30	4	5.61 va ko'p	0	
4.26-4.30	15	4.61-4.65	10.5	4.96-5.00	7	5.31-5.35	3.5			

2	Moksimon yugurish 6x5 metr. (Maksimal ball – 21)							
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	8,00	21	8,35	15	8,65	9	8,95	3
	8,10	20	8,40	14	8,70	8	9,00	2
	8,15	19	8,45	13	8,75	7	9,10	1
	8,20	18	8,50	12	8,80	6	9,11 va ko'p	0
	8,25	17	8,55	11	8,85	5		
	8,30	16	8,60	10	8,90	4		

Izoh: Mashq nazorat chizig'idan yuqori startdan boshlanadi "Start", "Marsh" komandasi bilan startni boshlaydilar. Tekkis maydonda 5 metr masofa oralig'idagibelgilangan chiziqqa qo'l yoki oyoqni tekkizib orqaga qaytish xuddi shu tarzda, 3 ta uzulishni amalga oshiradilar.

3	Turgan joydan uzunlikka sakrash.									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2,60-2,64	21	2,35-2,39	15	2,10-2,14	10	1,85-1,89	5	1,49- va kam	0,0
	2,55-2,59	19	2,30-2,34	14	2,05-2,09	9	1,80-1,84	4		
	2,50-2,54	18	2,25-2,29	13	2,00-2,04	8	1,70-1,79	3		
	2,45-2,49	17	2,20-2,24	12	1,95-1,99	7	1,60-1,69	2		
	2,40-2,44	16	2,15-2,19	11	1,90-1,94	6	1,50-1,59	1		

Izoh: Oyoqlar chiziq oldida turadi, bajarish oldidan ikki oyoqlar bilan dehsingan holda sakrab, ikki oyoq bilan belgilangan masofaga tushadi, bunda hisob orqada qolgan tana qismidan hisoblanadi, sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija qayd etiladi.

№	Me'yor mazmuni									
1	30 metrga yugurish (soniya.)* (Maksimal ball – 21)									
	Ayollar									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
4.60 va kam	21	4.91-4.95	14	5.26-5.30	10	5.61-5.65	6.5	5.96-6.00	3	
4.61-4.65	20	4.96-5.00	13	5.31-5.35	9.5	5.66-5.70	6	6.01-6.05	2.5	
4.66-4.70	19	5.01-5.05	12.5	5.36-5.40	9	5.71-5.75	5.5	6.06-6.10	2	
4.71-4.75	18	5.06-5.10	12	5.41-5.45	8.5	5.76-5.80	5	6.11-6.15	1.5	
4.76-4.80	17	5.11-5.15	11.5	5.46-5.50	8	5.81-5.85	4.5	6.16-6.20	1	
4.81-4.85	16	5.16-5.20	11	5.51-5.55	7.5	5.86-5.90	4	6.21 va	0	
4.86-4.90	15	5.21-5.25	10.5	5.56-5.60	7	5.91-5.95	3.5	ko'p		

2	Mokisimon yugurish 6x5 metr. (Maksimal ball – 21)								
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	
	9,00	21	9,60	15	10,20	9	10,80	3	
	9,10	20	9,70	14	10,30	8	10,90	2	
	9,20	19	9,80	13	10,40	7	11,00	1	
	9,30	18	9,90	12	10,50	6	11,01	0	
	9,40	17	10,00	11	10,60	5			
	9,50	16	10,10	10	10,70	4			

Izoh: Mashq nazorat chizig'idan yuqori startdan boshlanadi "Start", "Marsh" komandasi bilan startni boshlaydilar. Tekkis maydonda 5 metr masofada oralig'idagbelgilangan chiziqqa qo'l yoki oyoqni tekkizib orqaga qaytish, xuddi shu tarzda 3 ta uzulishni amalga oshiradilar.

3	Turgan joydan uzunlikka sakrash.									
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	2,20-2,30	21	1,95-1,99	10	1,65-1,69	15	1,40-1,44	5	1,29-	0,0
	2,15-2,19	19	1,90-1,94	9	1,60-1,64	14	1,35-1,39	4	va kam	
	2,10-2,14	18	1,85-1,89	8	1,55-1,59	13	1,30-1,34	3		
	2,05-2,09	17	1,80-1,84	7	1,50-1,54	12	1,25-1,29	2		
	2,00-2,04	16	1,70-1,79	6	1,45-1,49	11	1,20-1,24	1		

Izoh: Oyoqlar chiziq oldida turadi, bajarish oldidan ikki oyoqlar bilan depsingan holda sakrab, ikki oyoq bilan belgilangan masofaga tushadi, bunda hisob orqada qolgan tana qismidan hisoblanadi, sportchiga 3 ta imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija qayd etiladi.

Kafedra mudir

Imzo

F.I.Sh