

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 **YUNON-RIM KURASHI** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME‘YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball-93 ball)

Erkaklar uchun

№	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
1.	<u>Parterga o‘tkazishlar:</u> Raqibni bo‘yin va qo‘lini birlashtirib old tepadan ushlab tortib parterga o‘tkazish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to‘xtovsiz tez sur‘atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda	Bo‘sh ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	<u>Parterga o‘tkazishlar:</u> Raqibni yelka va bo‘yniga yon tepadan zarb berib qo‘ldan tortib parterga o‘tkazish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish, to‘xtovsiz tez sur‘atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda	Bo‘sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitish. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	<u>Yiqitishlar:</u> Raqibni qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlab bosh yordamida zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to‘xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi..	Yaxshi ushlagan holda o‘rtacha sur‘atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi..	Bo‘sh ushlagan holda o‘rtacha sur‘atda bajarildi.. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	<u>Yiqitishlar:</u> Raqibning qo‘li va bo‘ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to‘xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi..	Yaxshi ushlagan holda o‘rtacha sur‘atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi..	Bo‘sh ushlagan holda o‘rtacha sur‘atda bajarildi.. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning bo‘yni va yelkasidan hamda old tepadan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur’atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Tashlash bo‘sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	<u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning qo‘li va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur’atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Tashlash bo‘sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	<u>Parterda to‘ntarishlar:</u> Raqibning boshini pasdan qo‘li va belidan ushlab aylantirib to‘ntarish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi.. Harakat to‘xtovsiz aniq va tez sur’atda bajarildi..	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.. Harakatlar o‘rtacha tezlikda.	Bo‘sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	<u>Parterda to‘ntarishlar:</u> Ikki yelkasini biriktirib old tepadan ushlab, qayirib to‘ntarish (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi.. Harakat to‘xtovsiz aniq va tez sur’atda bajarildi..	Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.. Harakatlar o‘rtacha tezlikda.	Bo‘sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi.. Kurashchi harakatlari o‘rtacha sur’atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo‘sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	<u>Parterda tashlashlar:</u>	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	Egilib (9,3 ball)	Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi.. Kurash harakatlari tez sur‘atda.	Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi.. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda.	Gilamdan biroz ko‘tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchining harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Gilamdan ko‘tarilmay bo‘sh ushlab bilan va amplitudasiz bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	<u>Parterda tashlashlar:</u> Ko‘krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi.. Kurash harakatlari tez sur‘atda.	Gilamdan ko‘tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi.. Harakatlar o‘rtacha sur‘atda.	Gilamdan biroz ko‘tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi.. Kurashchining harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Gilamdan ko‘tarilmay bo‘sh ushlab bilan va amplitudasiz bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlab holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballari qo‘yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto‘g‘ri harakat uchun 2,3-2,4 balldan olinadi. *Agar ko‘rsatkichlar belgilangan me‘yorlar oralig‘ida bo‘lsa, abituriyent hisobiga hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

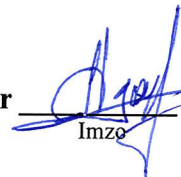
Erkaklar uchun

Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi.. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi..					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..					Mashq bajarilmadi.				
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya).	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ball dan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasining me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abituriyentlar hisobiga hal etiladi.

Kafedra mudir


Imzo


F.I.Sh