

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 **FIGURALI UCHISH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar

YAKKALIK CHIQUISH

QISQA DASTUR (2 daq. 20 son. ± 10 son) Konkida uchuvchi qisqa dasturning barcha zaruriy elementlarini bajarishi kerak:

1. Aksel sakrash (maksimal 19 ball).
2. Istalgan sakrash turi (salxov, rittberger, tulup, flip, luts) (maksimal 19 ball).
3. Bir holatda zaklon, volchok yoki libela aylanishlar, almashinishsiz (sakrashga tayyorgarlik ko'rib kelinmasdan) (maksimal 19 ball).
4. Oyoqni faqat bir marta almashtirib (o'tirib, libelada, tik turgan holda har-xil variantlar) bilan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda kamida 6 marotaba aylanish), (maksimal 19 ball).
5. Bittalik raqs qadamlari: to'g'ri chiziqda, aylana bo'ylab yoki serpantinda butun muz maydonidan foydalangan holda (maksimal 17 ball).

1. Aksel sakrash (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Aniq chiqish bilan ikkitalik Aksel bajarildi..	19 Ball
2	Havodagi yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan ikkitalik Aksel bajarildi..	18 Ball
3	To'liq bo'lmagan aylanish yoki bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan ikkitalik Aksel bajarildi..	17 Ball
4	Ikkitalik Aksel sakrashdan keyin ikki oyoqqa tushish (yiqilish, konkining tashqi tomoniga tushishi, troyka)	16 Ball
5	Bittalik Aksel xatosiz bajarildi.	15 Ball
6	Havoda yaxshi bo'lmagan holatda yoki sakrash uchun uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan bittalik Aksel bajarildi..	14 Ball
7	Yaxshi bo'lmagan uzunlik va balandlik bilan bittalik aksel bajarildi.	13 Ball
8	To'liq bo'lmagan aylanish yoki bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan bittalik Aksel bajarildi..	12 Ball
9	Konkining tashqi tomoniga tushishi yoki ikki oyoqqa tushish yoki troyka holati bilan bittalik Aksel bajarildi..	11 Ball
10	Yiqilish bilan bittalik Aksel bajarildi.	10 Ball
11	Yarim aylanishli sakrash xatosiz bajarildi..	9 Ball
12	Ikki oyoqqa tushgan (konkining tashqi tomoniga tushishi) holda yarim sakrash bajarildi..	8 Ball
13	Ikki oyoqqa tushgan (troyka) holda yarim sakrash bajarildi.	7 Ball
14	Yarim aylanishli sakrash qo'l/oyoqning muzga tegishi bilan bajarildi.	6 Ball
15	Yarim aylanishli sakrash yiqilish bilan bajarildi..	5 Ball
16	Yarim aylanishli sakrash imitatsiyasi bajarildi..	4 Ball
17	Yarim aylanishli sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi..	3 Ball
18	Yarim aylanishli sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi..	2 Ball
19	Sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi., lekin, sakrash amalga oshirilmadi.	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi.	0 Ball

2. Istalgan sakrash turi (salxov, rittberger, tulup, filip, luts) (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Aniq chiqish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash turi bajarildi.	19 Ball
2	Havoda yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi.	18 Ball
3	To'liq bo'lmagan aylanish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi.	17 Ball
4	Bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan istalgan turdagi uchtalik sakrash bajarildi.	16 Ball
5	Ikki oyoqqa tushgan (konkning tashqi tomoniga tushishi, troyka) holda istalgan uchtalik sakrash bajarildi.	15 Ball
6	Ikki oyoqqa tushgan (yiqilish) holda istalgan uchtalik sakrash bajarildi.	14 Ball
7	Istalgan turdagi ikkitalik sakrash xatosiz bajarildi.	13 Ball
8	Havodagi yaxshi bo'lmagan holatda yoki uzoq tayyorgarlik ko'rish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	12 Ball
9	Yaxshi bo'lmagan uzunlik va balandlik bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	11 Ball
10	To'liq bo'lmagan aylanish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	10 Ball
11	Bo'sh qo'l yoki oyog'i bilan muzga tegish bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	9 Ball
12	Konkning tashqi tomoniga tushishi bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	8 Ball
13	Ikki oyoqqa tushish yoki troyka holati bilan istalgan turdagi ikkitalik sakrash bajarildi.	7 Ball
14	Istalgan turdagi ikkitalik sakrash yiqilish bilan bajarildi.	6 Ball
15	Istalgan turdagi bittalik sakrash xatosiz bajarildi.	5 Ball
16	Ikki oyoqqa tushgan (konkning tashqi tomoniga tushishi, troyka) holda istalgan sakrash turi bajarildi.	4 Ball
17	Istalgan sakrash turi yiqilish bilan bajarildi.	3 Ball
18	Bitta aylanishli sakrash va u uchun tayyorgarlik bajarildi.	2 Ball
19	Sakrash uchun tayyorgarlik bajarildi, lekin, sakrash amalga oshirilmadi.	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi.	0 Ball

3. Bir holatda zaklon, valchok yoki libela usulida aylanish, almashinishsiz (sakrash uchun tayyorgarlik ko'rib kelmasdan) (maksimal 19 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ballar
1	Bir holatda 8 ta aylanish bajarildi.	19 Ball
2	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 8 aylanish bajarildi.	18 Ball
3	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 8 aylanish bajarildi.	17 Ball
4	Yiqilish bilan bir holatda 8 ta aylanish bajarildi.	16 Ball
5	Bir holatda 6-7 ta aylanish bajarildi.	15 Ball
6	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 6-7 aylanish bajarildi.	14 Ball
7	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 6-7 aylanish bajarildi.	13 Ball
8	Yiqilish bilan bir holatda 6-7 ta aylanish bajarildi.	12 Ball
9	Bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi.	11 Ball
10	Muvozanatni qo'pol buzilishi yoki umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 4-5 aylanish bajarildi.	10 Ball
11	Yiqilish bilan bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi.	9 Ball
12	Bir holatda 2-3 ta aylanish bajarildi.	8 Ball
13	Muvozanatni qo'pol buzilishi bilan bir holatda 2-3 aylanish bajarildi.	7 Ball
14	Umumiy og'irlik markazini yo'qolishi bilan bir holatda 2-3 aylanish bajarildi.	6 Ball
15	Yiqilish bilan bir holatda 4-5 ta aylanish bajarildi.	5 Ball
16	Bir holatda 1 ta yoki undan kam aylanish bajarildi.	4 Ball

17	Bir holatda 1 ta yoki undan kam aylanish muvozanatni qo‘pol buzilishi / umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishi / yiqilish bilan bajarildi.	3 Ball
18	Bir holatda yiqilish bilan bir yoki undan kam aylanish bajarildi.	2 Ball
19	Bir holatda aylanishga urinish bajarildi.	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi.	0 Ball

4. Oyoqni faqat bir marta almashtirish (o‘tirib, libelada, tik turgan holda har qanday variantlar) bilan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda kamida 6 marotaba aylanish), (maksimal 19 ball).

	Normativga qo‘yiladigan talablar	Ballar
1	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi. (har bir oyoqda 6 marta aylanish)	19 Ball
2	Muvozanatni qo‘pol buzilishi yoki umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishi yoki yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 6 marta aylanish) bajarildi.	18 Ball
3	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi. (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish)	17 Ball
4	Muvozanatni qo‘pol buzilishi yoki umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish) bajarildi.	16 Ball
5	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 4-5 marta aylanish) bajarildi.	15 Ball
6	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi. (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish)	14 Ball
7	Muvozanatni qo‘pol buzilishi yoki umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish) bajarildi.	13 Ball
8	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 2-3 marta aylanish) bajarildi.	12 Ball
9	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi. (har bir oyoqda har xil sondagi aylanishlar)	11 Ball
10	Muvozanatni qo‘pol buzilishi yoki umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishida faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda har xil sondagi aylanishlar) bajarildi.	10 Ball
11	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda har xil sondagi aylanishlar) bajarildi.	9 Ball
12	Faqat bitta oyoq alishtirilishi bilan aylanish kombinatsiyasi bajarildi. (har bir oyoqda 1 marta aylanish)	8 Ball
13	Muvozanatni qo‘pol buzilishi yoki umumiy og‘irlik markazini yo‘qolishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 1 marta aylanish) bajarildi.	7 Ball
14	Yiqilishda faqat bitta oyoq almashinishi bilan yakunlangan aylanish kombinatsiyasi (har bir oyoqda 1 marta aylanish) bajarildi.	6 Ball
15	Bir oyog‘ida kamida 3 ta aylanishni bajarildi., ikkinchisida esa faqat aylanishga urinish bo‘ldi	5 Ball
16	Bir oyog‘ida kamida 3 ta aylanishni bajarildi., ikkinchisida esa aylanishga urinish bo‘lmadi	4 Ball
17	Ikki oyoqda aylanish amalga oshirildi	3 Ball
18	Aylanishga tayyorgarlik va kirish amalga oshirildi	2 Ball
19	Aylanishga faqatgina tayyorgarlik amalga oshirildi	1 Ball
20	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

5.Bittalik raqs qadamlari: to'g'ri chiziqda, aylana bo'ylab yoki serpantinda butun muz maydonidan foydalangan holda (maksimal 17 ball).

	Normativga qo'yiladigan talablar	Ball
1	Yo'lakda 8-10 qadam bajarildi.	17 Ball
2	Yo'lakda 8-10 qadamning noaniqlik bilan bajarilishi; elementlar orasida biridan ikkinchisiga bir tekis o'tishning yo'qligi	16 Ball
3	Yo'lakda qadamlarni bajarishda har xillikni yo'qligi bilan 8-10 qadam bajarildi.; qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzulishi	15 Ball
4	Yo'lakda qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzulishi bilan 8-10 qadam bajarildi.	14 Ball
5	Muvozanatning qo'pol buzilishi bilan yo'lakda 8-10 qadam bajarildi.	13 Ball
6	Yo'lakda 8-10 qadam yiqilish bilan bajarildi.	12 Ball
7	Yo'lakda 5-7 qadam bajarildi.	11 Ball
8	Yo'lakda 5-7 qadamning noaniqlik bilan bajarilishi	10 Ball
9	Yo'lakda 5-7 qadamning elementlar orasida biridan ikkinchisiga bir tekis o'tishning yo'qligi	9 Ball
10	Yo'lakda qadamlarni bajarishda har xillikni yo'qligi bilan 5-7 qadam bajarildi.; qadamlar va musiqa o'rtasidagi bog'liqlikning buzilishi	8 Ball
11	Yo'lakda muvozanatni qo'pol buzilishi / yiqilish bilan bog'liq 5-7 ta qadam bajarildi.	7 Ball
12	Yo'lakda 4 tadan kamroq qadam bajarildi.	6 Ball
13	Yo'lakda muvozanatni qo'pol buzilishi bilan 4 tadan kamroq qadam bajarildi.	5 Ball
14	Yo'lakda yiqilish bilan bog'liq 4 ta qadam bajarildi.	4 Ball
15	Yo'lakda 2 ta qadam bajarildi.	3 ball
16	1 ta qadam bajarildi.	2 Ball
17	Qadamlar bajarishga urinish bo'ldi	1 Ball
18	Hech narsa bajarilmadi	0 Ball

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

Erkaklar va ayollar uchun

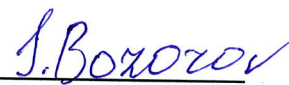
№	Normativ mazmuni	Natija		Ball
		Erkaklar	Ayollar	
1	<p>Turgan joydan ikkala oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash. Test figurali uchuvchilarning tezkor-kuch sifatini aniqlash imkonini beradi. Bajarilishi: sinovdan o'tayotgan start chizigi'da oldinga qaragan holda, start chizigi'ni bosmasdan turadi. Oyoqlarni yelka kengligida qo'ygan holda, bir necha marta tizzalarni yengil bukib-yozib, qo'llarini oldinga va orqaga silkitib, maksimal darajada oldinga sakraydi va ikki oyog'ida yerga qo'nadi. Start chizigi'ga nisbatan sportchi tanasining eng yaqin qismi sakrab tushilgan masofa hisoblanadi. Sinovni bajarish uchun ikkita urinish beriladi, eng yaxshi natija olinadi. Natija santimetrlarda qayd qilinadi.</p>	2,20 va undan ko'p	2,00 va undan ko'p	21,0
		2,19	und	20,7
		2,18	ko'p	20,4
		2,17	1,99	20,1
		2,16	1,98	19,8
		2,15	1,97	19,5
		2,14	1,96	19,2
		2,13	1,95	18,9
		2,12	1,94	18,6
		2,11	1,93	18,3
		2,10	1,92	18,0
		2,09	1,91	17,7
		2,08	1,90	17,4
		2,07	1,89	17,1
		2,06	1,88	16,8
		2,05	1,87	16,5
		2,04	1,86	16,2
		2,03	1,85	15,9
		2,02	1,84	15,6
		2,01	1,83	15,3
		2,00	1,82	15,0
		1,99	1,81	14,7
		1,98	1,80	14,4
		1,97	1,79	14,1
		1,96	1,78	13,8
		1,95	1,77	13,5
		1,94	1,76	13,2
		1,93	1,75	12,9
		1,92	1,74	12,6
		1,91	1,73	12,3
1,90	1,72	12,0		
1,89	1,71	11,7		
1,88	1,70	11,4		
1,87	1,69	11,1		
1,86	1,68	10,8		
1,85	1,67	10,5		
1,84	1,66	10,2		
1,83	1,65	9,9		
1,82	1,64	9,6		
1,81	1,63	9,3		
1,80	1,62	9,0		
1,79	1,61	8,7		
1,78	1,60	8,4		
1,77	1,59	8,1		
1,76	1,58	7,8		

		1,75	1,57	7,5
		1,74	1,56	7,2
		1,73	1,55	6,9
		1,72	1,54	6,6
		1,71	1,53	6,3
		1,70	1,52	6,0
		1,69	1,51	5,7
		1,68	1,50	5,4
		1,67	1,49	5,1
		1,66	1,48	4,8
		1,65	1,47	4,5
		1,64	1,46	4,2
		1,63	1,45	3,9
		1,62	1,44	3,6
		1,61	1,43	3,3
		1,60	1,42	3,0
		1,59	1,41	2,7
		1,58	1,40	2,4
		1,57	1,39	2,1
		1,56	1,38	1,8
		1,55	1,37	1,5
		1,54	1,36	1,2
		1,53	1,35	0,9
		1,52	1,34	0,6
		1,51	1,33	0,3
		1,50 va undan kam	1,32	0,0
			1,31	
			1,30 va undan kam	
2	3x 10 metr ga mokkisimon yugurish. Sportchining tezkor-kuch sifatini aniqlab beradi. Bajarilishi: sportchi start chizig'ida turadi. Signal bilan sportchi 3 marta 10 metrlik masofani to'xtamasdan maksimal tezlikda yugurib borib-kelib bosib o'tadi. Har bir chiziq oyoq bilan bosilishi zarur. Natija soniyada va millisoniyalarda qayd etiladi. Bitta urinish beriladi.	8,1 va undan kam	9,1 va undan kam	21
		8,2	9,2	20
		8,3	9,3	19
		8,4	9,4	18
		8,5	9,5	17
		8,6	9,6	16
		8,7	9,7	15
		8,8	9,8	14
		8,9	9,9	13
		9,0	10,0	12
		9,1	10,1	11
		9,2	10,2	10
		9,3	10,3	9
		9,4	10,4	8
		9,5	10,5	7
		9,6	10,6	6
		9,7	10,7	5
		9,8	10,8	4
		9,9	10,9	3
		10,0	11,0	2
		10,1	11,1	1
		10,2 va undan ko'p	11,2 va undan ko'p	0
3	Gimnastika o'rindig'idan oldinga egilish. Sportchi tanasi egiluvchanlik darajasi aniqlanadi. Bajarilishi: Tik turgan holda	21 va undan ko'p	21 va undan ko'p	21
		20	20	20
		19	19	19
		18	18	18

to'g'irlangan oyoqlarda oldinga egilish dastlabki holat bo'yicha: Skameykada tik turish, oyoqlar tizalari tekislangan, oyoq kaftlarbir biriga parallel joylashgan. Signal bo'yicha tanani sekinlik bilan maksimal pastga qarata egadi. Mashqni bajarishda tizzalarni bukish man etiladi. Natija santimetrda qayd etiladi.	17	17	17
	16	16	16
	15	15	15
	14	14	14
	13	13	13
	12	12	12
	11	11	11
	10	10	10
	9	9	9
	8	8	8
	7	7	7
	6	6	6
	5	5	5
	4	4	4
	3	3	3
	2	2	2
	1	1	1
	0	0	0

Kafedra mudir


Imzo


F.I.Sh