

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 parolimpiy 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 **TURON YAKKAKURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME‘YORIY
TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

Erkaklar uchun

<i>N^o</i>	<i>Normativlar</i>	<i>Ballar</i>				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalari Chap tomonga, o‘ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jihatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi..	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo‘l va oyoqda gavdaning yuqori qismiga zarba (15 ball)	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jihatdan to‘g‘ri va aniq bajarildi..	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan zarbaning to‘g‘ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	Qo‘lda bosh qismiga to‘g‘ridan zarbaning to‘g‘ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bomayd	Harakat texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Yelkalardan oshirib tashlash (15 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur‘atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Tashlash bo‘sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o‘rtacha sur‘atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Parterdagi usullar: Qo‘llarga va oyoqlarga og‘ritish usullari (har biriga 3 tadan og‘ritish usullarini ko‘rsatib berish) (15 ball)	Harakat texnik jihatdan to‘g‘ri, harakat (kuch) gavdaning ma‘lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi..	Harakat texnik jihatdan to‘g‘ri, gavdaning ma‘lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi..	Harakat xatolar bilan bajarildi., kuch noto‘g‘ri yo‘naltirildi.	Harakat texnik jihatdan noto‘g‘ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		15-12	11-8	7-4	3-1	0

5.	Bo'g'ma usuli bo'yindan (15 ball)	Bo'g'ish yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Bo'g'ish yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Bo'g'ish bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Tik turgan holatda ikki oyoqdan ushlab ko'tarib tashlash (5 ball)	5-4,5	4,4-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (13 ball)	9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
		Og'ritish yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Og'ritish yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Og'ritish bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir notog'ri harakatlarga 1 ball dan 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

№	Normativlar	Ballar				
		15-12	11-8	7-4	3-1	0
1.	Yiqilish qoidalari Chap tomonga, o'ng tomonga va orqaga (15 ball)	Baland sakrash, yerga yumshoq tushish, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Sakrash yetarlicha baland emas, bosh yerga tekkan holda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Qo'l va oyoqda gavdaning yuqori qismiga zarba (15 ball)	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib borishi, harakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi..	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbaning to'g'ri berilishi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	Qo'lda bosh qismiga to'g'ridan zarbaning to'g'ri berilmasligi, oyoq zarbasini bosh qismiga yetib bormaydi .	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Yelkalardan oshirib tashlash (15 ball)	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Parterdagi usullar: Qo'llarga va oyoqlarga og'ritish usullari (har biriga 3 tadan og'ritish usullarini ko'rsatib berish) (15 ball)	Harakat texnik jihatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi..	Harakat texnik jihatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi..	Harakat xatolar bilan bajarildi., kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	Bo'g'ma usuli bo'yindan (15 ball)	Bo'g'ish yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Bo'g'ish yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Bo'g'ish bo'sh ushlab va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Tik turgan holatda Ikki oyoqdan ushlab ko'tarib	5-4,5	4,4-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

	tashlash (5 ball)	Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9-6,8	6,7-4,5	4,4-2,2	2,1-0,1	0
7.	Tik turgan holatdan qo'lga sakrab og'ritish usulini bajarish (13 ball)	Og'ritish yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi..	Og'ritish yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Og'ritish bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi.. Turonchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullar va zarbalarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar va zarbalarning oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib, har bir noto'g'ri harakatlarga 1 ball dan, 2,4 ballgacha jarima ballari qo'llaniladi.

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

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

Erkaklar uchun

Tik turgan holatdan ko‘prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo‘llar qulfddek 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

1. Tik turgan holatdan ko‘prik (most) holatiga tushib, aylana chopish

Ayollar uchun

Tik turgan holatdan ko‘prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo‘llar qulfddek 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

2. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (maksimal - 21 ball)
90° da tizzalarni bukmasdan

Erkaklar uchun

Ballar			
	45-50-55-60 kg.	65-70-75--80 kg.	85-90+95 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23
2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20

Ballar	Ayollar uchun		
	40-45-50-55 kg.	60-65-70 kg.	75-80 +80 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35
19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	45-50-55-60 kg	65-70-75-80 kg.	85-90+95 kg.

2. Gimnastik devorda oyoqlarni ko'tarib tushurish (maksimal - 21 ball)
90° da tizzalarni bukmasdan

Erkaklar uchun

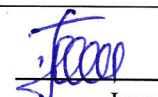

Ballar			
	45-50-55-60 kg.	65-70-75--80 kg.	85-90+95 kg.
21	45+	43+	41+
20	44	42	40
19	43	41	39
18	42	40	38
17	41	39	37
16	40	38	36
15	39	37	35
14	38	36	34
13	37	35	33
12	36	34	32
11	35	33	31
10	34	32	30
9	33	31	29
8	32	30	28
7	31	29	27
6	30	28	26
5	29	27	25
4	28	26	24
3	27	25	23
2	26	24	22
1	25	23	21
0	24	22	20

Ballar	Ayollar uchun		
	40-45-50-55 kg.	60-65-70 kg.	75-80 +80 kg.
21	40-...	38-...	36-...
20	39	37	35
19	38	36	34
18	37	35	33
17	36	34	32
16	35	33	31
15	34	32	30
14	33	31	29
13	32	30	28
12	31	29	27
11	30	28	26
10	29	27	25
9	28	26	24
8	27	25	23
7	26	24	22
6	25	23	21
5	24	22	20
4	23	21	19
3	22	20	18
2	21	19	17
1	20	18	16
0	...-19	...-17	...-15

3. Turnikda tortilish (marta) (maksimal -21 ball)

Ballar	Erkaklar uchun		
	45-50-55-60 kg	65-70-75--80 kg.	85-90+95 kg.

21	20-21	19-20	18-19
19	18-19	17-18	16-17
17	16-17	15-16	14-15
15	14-15	13-14	12-13
13	13	11-12	10-11
11	11-12	9-10	8-9
9	9-10	8	7
7	8	7	6
5	7	6	5
3	6	5	4
1	5	4	3
0	4	3	2
Ballar	Ayollar uchun		
	40-45-50-55 kg.	60-65-70 kg.	75-80 +80 kg.
21	17-...	16-...	15-...
19	15-16	14-15	13-14
17	13-14	12-13	11-12
15	11-12	10-11	9-10
13	9-10	8-9	7-8
11	8-9	6-7	6
9	6-7	5	5
7	4-5	4	4
5	3	3	3
3	2	2	2
1	1	1	1
0	0	0	0



 Imzo F.I.Sh