2026/2027 O‘QUV YILI UCHUN **BELBOG‘LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME’YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(Ixtisoslik bo‘yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	O‘z-o‘zini yiqilishdan himoya qilish o‘ng va chap tomonlarga 5 martadan bajarish	Tez suratda aniq bajarildi	Egilishda va qo‘lini tushirish holatda sekin bajarildi	Past tezlikda qo‘l va oyoq tegishi va sust bajarildi	Harakatlar ahamiyatli xato bajarildi	Texnik harakatlar bajarilmadi
2.	O‘ngga va chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o‘ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O‘ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Harakatlar to‘xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o‘rtacha suratda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O‘ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko‘tarilish bilan bajarildi, qo‘l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko‘tarilish bilan o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko‘tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi

5.	O‘ng va chapga to‘sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko‘tarilish bilan kichik va o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko‘krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o‘rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	**12,1-15**	**9,1-12**	**5,1-8**	**3,1-5**	**0-3**
		Hujum va qarshi xujum harakatlarini qo‘llagan holda yuqori sur'atda o‘tdi, hujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo‘llanildi.	Hujum harakatlarini qo‘llagan holda yuqori sur'atda o‘tdi, hujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan holda foydalanildi.	Bellashuv o‘rtacha sur'atda o‘tkazildi. Hujum harakatlari cheklangan holda qo‘llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o‘tdi, hujum va qarshi hujum harakatlari qo‘llanilmadi.	Sust sur'atda o‘tdi.

Ayollar uchun

T/r	Normativlar	11,1-13	9,1-11	6,1- 9	3,1-6	0-3
1.	O‘z-o‘zini yiqilishdan himoya qilish o‘ng va chap tomonlarga 5 martadan bajarish	Tez suratda aniq bajarildi.	Egilishda va qo‘lini tushirish holatda sekin bajarildi	Past tezlikda qo‘l va oyoq tegishi va sust bajarildi	Harakatlar ahamiyatli xato bajarildi	Texnik harakatlar bajarilmadi

2.	O‘ngga va chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash	Tashlash yaxshi ilish bilan bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish yuqori sur'atda o‘ng va chap tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish bilan o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash sust ilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
3.	O‘ngga va chapga qaytarma usulida tashlashlar	Tashlash yaxshi bajarildi. Harakatlar to‘xtovsiz tez sur'atda bajarildi.	Tashlash yaxshi ba-jarildi, kurashchi harakati o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan bajarildi kurashchi harakatlari o‘rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.	O‘ng va chapga beldan oshirib tashlashlar	Tashlashlar yaxshi ko‘tarilish bilan bajarildi, qo‘l va oyoqlar harakati bir-biriga mos ravishda yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlashlar sust ko‘tarilish bilan o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash kichik ko‘tarilish orqali past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
5.	O‘ng va chapga to‘sib tashlash	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust ko‘tarilish bilan kichik va o‘rtacha sur'atda bir tomonga bajarildi.	Tashlash xatolar bilan past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
6.	Ko‘krakdan oshirib tashlash.	Tashlash yaxshi egilib bajarildi, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda, uchish amplitudasi katta, yuqori sur'atda bajarildi.	Tashlash sust egilib va kichik amplitudada va o‘rtacha sur'atda bajarildi.	Tashlash kichik amplituda bilan sust egilib va past sur'atda bajarildi.	Tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
7.	Bellashuv	**12,1-15**	**9,1-12**	**5,1-8**	**3,1-5**	**0-3**
		Hujum va qarshi hujum harakatlarini qo‘llagan holda yuqori sur'atda o‘tdi, hujumni tayyorlash uchun taktikaning turli usullari qo‘llanildi.	Hujum harakatlarini qo‘llagan holda yuqori sur'atda o‘tdi, hujumni tayyorlash uchun taktik tayyorgarlik usullaridan cheklangan holda foydalanildi.	Bellashuv o‘rtacha sur'atda o‘tkazildi. Hujum harakatlari cheklangan xolda qo‘llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o‘tdi, hujum va qarshi hujum harakatlari qo‘llanilmadi.	Sust sur'atda o‘tdi.

2026/2027 O‘QUV YILI UCHUN **BELBOG‘LI KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME’YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI

(Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90^0 BURCHAKNI USHLASH (SEK)

Me’zonlar	**Ballar**															
	16	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
90 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+90 kg dan yuqori	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.TURNIKDA TORTILISH (MARTA)

Me’zonlar	**Ballar**															
	16	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
90 kg gacha	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
+90 kg dan yuqori	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3.KO‘PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	**O‘ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball**
-qo‘llar va boshni to‘g‘ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto‘g‘ri joylashishi; -bel sohasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo‘llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur’atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO‘PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO‘PRIK HOLATIDAN OSHIB O‘TISh (umumiy 16 ball)

Ko‘prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	**Ko‘prik holatidan oshib o‘tish darajasiga 12 ball**
-ko‘prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo‘llarni to‘g‘ri gilamga qo‘yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o‘tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko‘prik holatidan oshib o‘tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o‘tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o‘tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

1.GORIZONTAL HOLATDA QO‘LLARGA TAYANIB TIRSAK BO‘G‘INLARINI BUKISH VA YOZISH. (OTJIMANIYA) (MARTA)

Me’zonlar	**Ballar**															
	16	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
70 kg gacha	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
+70 kg dan yuqori	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

2.CHALQANCHA YOTGAN HOLDA QO‘LLAR BOSH ORQASIDA GAVDANI KO‘TARISH. (PRESS) (MARTA)

Me’zonlar	**Ballar**															
	16	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
70 kg gacha	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
+70 kg dan yuqori	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

3.KO‘PRIK HOLATIDA BOSH ATROFIDA AYLANISH (umumiy 15 ball)

Egiluvchanlik darajasiga 3 ball	**O‘ng va chap tomonlarga aylanishga 12 ball**
-qo‘llar va boshni to‘g‘ri joylashmagani uchun; -oyoqlarni noto‘g‘ri joylashishi; -bel soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo‘llar va bosh bir joyda gavdani har bir tomonga bir xil sur’atda 3 martadan aylanishi uchun ballar taqsimlanadi; Har bir aylana uchun 2 jarima ball beriladi.

4.KO‘PRIK HOLATIGA TUSHISH VA KO‘PRIK HOLATIDAN OSHIB O‘TISh (umumiy 16 ball)

Ko‘prik holatiga tushish va turish darajasiga 4 ball	**Ko‘prik holatidan oshib o‘tish darajasiga 12 ball**
-ko‘prik holatiga tushishda bosh gilamga tegsa; -qo‘llarni to‘g‘ri gilamga qo‘yilishi; -bel sohasini past egilishi uchun; -oshib o‘tishdagi tezlikni sustligi; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	Ko‘prik holatidan oshib o‘tishda 4 marta imkoniyat beriladi, har bir oshib o‘tgani uchun ballar taqsimlanadi. Har bir oshib o‘tmaganligi uchun 3 jarima ball beriladi.

Kafedra mudiri _____ Imzo Хорошилов Ж. F.I.Sh