

VELOSPORT BO'YICHA KASBIY (JODIV) IMTIXONLARNING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH

MEZONLARI

(kunduzgi, sirtqi ta'lim erkaklar va ayollar uchun)

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball 63

Erkaklar									
6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40
Ayollar									
6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball	33 ball
21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40

Erkaklar									
3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
210-215	216-220	221-225	226-230	231-235	236-240	241-245	246-250	251-255	256-260
Ayollar									
3 ball	6 ball	9 ball	12 ball	15 ball	18 ball	21 ball	24 ball	27 ball	30 ball
176-178	179-180	181-182	183-184	185-186	187-188	189-190	191-192	193-194	195-196

Izoh: Velosportchilarning mahsus «pistolet» mashqi saqat bir oyog'da bajariлади va bir imkoniyat berилади. Joyidan uzunlikka sakrash mashqida uch marta urunish berилади va yaxshisi naija inobatga olinadi.

“Murakkab – texnik sport turlari nazariyasi
va uslubiyati” kafedrasi mudiri

I.I.Karimov

VELOSPORT BO'YICHA KASBIY (IJODIV) IMTIKONLARNING ME'YORIV TALABLARI VA BAHOLASH

MEZONLARI

(kunduzgi, sirtqi ta'lif erkaklar va ayollar uchun)

Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball 93

		Erkaklar									
		7	11	15	19	23	27	31	35	39	43
		ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball	ball
1	pedallashtirish (Erkaklar 53*14)	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120
	(Ayollar 53*17)	7 ball	11 ball	15 ball	19 ball	23 ball	27 ball	31 ball	35 ball	39 ball	43 ball
		21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120

Izoh: - keltilrilgan velostanok mashqi velospiped sportidagi barcha bosqichlariда mashg'ulot jarayoniga kргани учун ijodiy imithon talablari hisobida belgilangan. - (*Belgilangan mashqlardagi ko'rsatkichlari to'liq erishilmagan hollarda past bo'lgan natijaning balli yoki 0 ball bilan baholanadi,*) har bir abiturient imithonga shaxsiga velospeda va maxsus kiymda qamashishi talab etiladi.

2. VELOSTANOK MASHQI

XATOLIKLAR

- Velostanokga velospipedni tog'ri qo'yish;
- Velostanokda turgan velospipedni noto'g'ri minish;
- Velosiped mingan holda rulini yuqori holatida noto'g'ri ushlash;
- Velosiped mingan holda rulini o'ta holatida noto'g'ri ushlash;
- Velosiped mingan holda rulini pastki holatida noto'g'ri ushlash;
- Velosiped mingan holda pedallarga noto'g'ri bosish;
- Velosiped mingan holda boshni noto'g'ri holati;
- Velosiped 39*17 charhlar nisbati yordamida ushlash va turgan holda aylantirishni (pedalashirishni) amalga oshira olmasligi;
- Yuqorida bajarilayotgan barcha mashqlar jarayonida velospipedni silkitmaslik;
- Velospipedni noto'g'ri to'xtatish va vaqt meyoridan chiqib ketish;
- Keltilrilgan velostanok mashqi velospiped sportidagi barcha turlarida mashg'ulot jarayoniga kirgani учун ijodiy imithon talablari hisobida belgilangan.

- Izoh:*
- har bir abiturient imithonga shaxsiga velospeda qamashishi talab etiladi
 - erkaklar velostanok mashqini 3 daqqaq 30 soniyada, ayollar 4 daqqaq vaqt oraligida bajarishi belgilangan.
 - texnik tayyorgarlik jihatdan to'g'ri bajarilsa maksimal 50 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'1 qo'yilgani учун 5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: 0-5; -10; -15; -20; -25; -30; -35; -40; -45; -50).

"Murakkab – texnik sport turlari nazariyasi
va uslubiyati" kafedrasi mudiri



I.I.Karimov