

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **BADIIY GIMNASTIKA** IXTISOSLIGIDAN KASBIY
(IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Ayollar uchun

Abituriyentlar ixtisoslik bo'yicha kirish imtihonlarini texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik talablari bo'yicha, musobaqa qoidasi asosida topshiradilar.

Bajargan har bir texnik tayyorgarlik **15,5 balldan** baholanadi.

No	Mashqlar nomi	Ball
1	Koptokni yuqoriga tashlab ikkita aylanib ilib olish	0-15,5 ball
2	Tananing vertikal, gorizonttal o'q atrofida 360 ⁰ burilib lentani spiral elementini bajarish (ag'anash, g'ildirak)	0-15,5 ball
3	To'ntarilish paytida halqani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga ag'anab o'tkazish.	0-15,5 ball
4	Arqonning bir uchini 2 yoki undan ortiq spiral harakatida aylantirish, ikkinchi uchini qo'l yoki tanani boshqa qismi bilan ilib olish. "Eshappe"	0-15,5 ball
5	Qo'l yordamida 360 ⁰ halqa burilishini bajarish.	0-15,5 ball
6	Sakrab shpagat bajarish (180 ⁰)	0-15,5 ball
Hammasi		93 ball

Izoh; Har bir bajariladigan harakatlar musobaqa qoidasi asosida baholanadi. Kichik xato uchun 0,1-0,2 ball, o'rta xato uchun 0,3-0,5 ball, katta xato uchun 0,6-1,0 ball, olib tashlanadi. Musobaqa qoidalariga mos kelmaydigan mashqlarni bajarish texnikasi baholanmaydi.

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

Ayollar uchun

Mashqlar		Ballar										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm)	240	230	220	200	190	180	170	160	150	140	130
2.	Muvozanat Passe oyoq uchida (se).	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2
3.	Arg'amchida 2 talik sakrash (marta)	42	38	34	30	26	22	18	14	10	6	2

Izoh: Jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish shartlari.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrash ikki oyoqda bajariladi (sport zali). Har bir abituriyentga ketma-ket uchta urinish beriladi. Natija 1,0 santimetr aniqlik bilan o'lchanadi. Uchta urinishning eng yaxshi natijasi hisobga olinadi. Turgan joydan uzunlikka sakrash har bir santimetrga sakrashda abituriyentga 0,2 ball qo'yiladi.

2. Muvozanat Passe abituriyent oyoq uchida turishdan boshlanadi. Oyoqlarning har qanday pozitsiyasiga ruxsat beriladi. Har bir abituriyentga 1 ta urinish beriladi. Natijasi 1 soniyagacha aniqlik bilan o'lchanadi. Muvozanat Passeda abituriyentga turgan har bir soniya uchun 0,5 ball beriladi.

5. Arg'amchida 2 talik sakrashda abituriyentlarga bir marta imkoniyat beriladi. Mashqni bajarishda abituriyentlar to'xtab qolishi mumkin emas. Arg'amchida 2 talik sakrashda abituriyentlarga bir sakraganiga 0,5 ball beriladi.

Kafedra mudiri

Imzo

F.I.Sh