

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

Ertaklar va ayyollar uchun

№	Normativlar	Ballar					
		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0	
1.	Ukemi (Yiqilish usullari) (9,3 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	
		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0	
2.	Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (9,3 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	
		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0	
3.	Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan itib tashlash) (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi	
		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0	
4.	Uki-otoshi (muvozanatdan chiqarib oldiga tashlash) (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'racha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi	
		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0	

5.	Uchi-mata (Chap tomonga tashlash) (raqib oyoqlari orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash) (9,3 ball)	9,3-7,3	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,9-0,1	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		7,2-5	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0	
6.	Uchi-makikomi (qo'ldan ushlagan holda aylanib yelkadan oshirib tashlash) (9,3 ball)	9,3-7,3	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,9-0,1	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		7,2-5	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0	
7.	Sumi-gaeshi (qo'l va yelkadan ushlab oyoq bilan bosh ustidan oshirib tashlash) (9,3 ball)	9,3-7,3	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,9-0,1	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		7,2-5	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0	
8.	O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oldidan chalib tashlash) (9,3 ball)	9,3-7,3	Tashlash yaxshi ushlash bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,9-0,1	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0
		7,2-5	Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlash va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.	0	
9.		9,3-7,3		7,2-5	4,9-3	2,9-0,1		0	

<p>Ude-hishigi-sankakugatame (oyoq va qo'1 bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli (9,3 ball)</p>	<p>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.</p>	<p>Yaxshi ushlash bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi.. Harakatlar o'rtacha tezlikda.</p>	<p>Bo'sh ushlash bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi.. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.</p>	<p>Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi..</p>	<p>Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>
<p>10. Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlash usullari) (y'on tomondan ushlash, oyoq orasiga va boshidan ushlash, bosh tomondan ushlash, ustidan ushlash) (9,3 ball)</p>	<p>9,3-7,3 Harakat texnik jihatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qisimga jamlash bilan bajarildi..</p>	<p>7,2-5 Harakat texnik jihatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi..</p>	<p>4,9-3 Harakat xatolar bilan bajarildi., kuch noto'g'ri yo'naltirildi.</p>	<p>2,9-0,1 Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.</p>	<p>0 Texnik harakatlar bajarilmadi.</p>

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlash holatlariga, usulni bajarganda raqibning yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballar qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib xar bir notog'ri harakatlarga birinchi, uchinchi va to'rtinchi blokda usullar uchun 1,5 ballgacha ikkinchi blokda usullar uchun 1 ballgacha, beshinchi va to'qqizinchi blokda usullar uchun 2,3 ballgacha, o'ninchi blokda usullar uchun 2,5 ballgacha, o'n birinchi blokda usullar uchun 4 ballgacha olinadi.

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

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTITHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

T/r	Normativlar	Ballar												Erkaklar uchun												
		21-16			15-11			10-6			5-1				0											
1.	Tfk turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdak birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta)	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 siljiyish.			Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.			Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.			Masdaq bajarilmadi.												
		0-5			0-5			0-5			0-5			0-5												
2.	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun Olinadigan ballar	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)												0-5												
		Vazn			Vazn			Vazn			Vazn				Vazn											
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90					
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		0-5			0-5			0-5			0-5			0-5			0-5									
		Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun Olinadigan ballar																								
		0-5																								

3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		0-5																								
	Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar	0-5										0-5										0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yoriarni bajarishda yo'1 qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun, (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ballardan olinadi. Sportchilarning tana vazni ketirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan: 66,67,68,69), undan keyingi vazn toifasi me'yoriy bahosi qo'yiladi. Tana vazni qancha og'ir bo'lsa, belgilangan vaqt me'yorlari ham ortib boradi. Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun 0-5 ball oraliq'ida jarima ballari qo'llaniladi.

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

Ayollar uchun

T/r	Normativlar	Ballar				
		21-16	15-11	10-6	5-1	0
1.	Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta)	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.	Harakatlari ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.

