

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

Erkaklar va ayollar uchun

1. O'Z-O'ZINI YIQILISHDAN HIMOYA QILISH (umumiy 24 ball)

8 ball	8 ball	8 ball
<p>O'ng tomonga yiqilishdan himoya qilish</p> <ul style="list-style-type: none"> -tomonlarga noto'g'ri turishi; -gilamga qattiq tushishi; - bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish; -sakrash yetarli darajada baland ko'tarilmaslik; -yon tomonlarga yiqilishda tos bilan qo'l masofasi katta yoki kichikligi; - harakatlar texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi; -yiqilishda tizzalar bir-biriga tegishi; -tomonlarga umuman yiqila olmasa; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi;</p>	<p>Chap tomonga yiqilishdan himoya qilish</p>	<p>Orqaga yiqilishdan himoya qilish</p> <ul style="list-style-type: none"> -yiqilishda tirsaklar bilan tushishi; -gilamga yelkasi bilan urilishi; -gilamga boshi bilan urilishi; -orqaga yiqilishda oyoqlar noto'g'ri tushishi; - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kattaligi; - yiqilishda tos bilan qo'l masofasi kichikligi; -harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi; -orqaga yiqilishda tirsaklar bilan tushishda; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi;</p>

2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 27 ball)

9 ball	9 ball	9 ball
<p>1. Chil usuli o'ng tomon va chap tomonga</p> <ul style="list-style-type: none"> -turish holati noto'g'riligi uchun; -usulga kirishdagi kamchiligi uchun; -usularni bajarishda burilish holati uchun; -sheringini ushlashdagi kamchiligi uchun; - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasiligi; -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilisa; -usularni chap tomonga bajara olmasligi yoki sust bajarгани uchun; -usullarni bajarishda sheringiga jarohat yetkazasa; -usulga texnik jixardan noto'g'ri bajarгани uchun; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.</p>	<p>2. Supurma usulo'ng tomon va chap tomonga</p>	<p>3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomonga tashlashlar</p> <ul style="list-style-type: none"> -abituriyentlarning sheringiga nisbatan noto'g'ri turish holati; - abituriyentlarning belbog'ini noto'g'ri boylashi; -abituriyentlar yaktakdan to'g'ri ushlay olmasligi; -usulni chap tomonga bajara olmasligi; -usulni bajarishda oyoqlarni noto'g'ri harakatlantirishi; -tashlash aharniyati texnik xatolar bilan bajarilisa; -usulni chap tomonga sust bajarгани uchun; -sheringining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun; -usulga texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishi; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.</p>

3. QO'LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)

8 ball	8 ball	8 ball
<p>1. Yelka usuli, o'ng tomonga va chap tomonga</p>	<p>2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o'ng tomonga chap tomonga</p>	<p>3. Yengi va yoqasidan ushlab o'ng va chap tomonga tashlashlar</p>
<ul style="list-style-type: none"> - belbog'ini bog'lashda kamchillikka yo'l qo'ysa; -turish holatini xatoligi; -sherigini o'ziga tortgandagi kamchiligi; -Oyoqlar joylashuvi noto'g'ri holatda turishi; -tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi; -tos-son bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi; -sherigini noto'g'ri tashlasa; -sherigining yenglaridan ushlashda kamchillikka yo'l qo'ysa; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.</p> <p>Izox: -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, har-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi.</p> <p>-abituriyent tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa, umumiy maksimal 75 ball beriladi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -turish holatini xatoligi; -sherigini ushlashdagi kamchilliklari; -sherigini ko'targandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri holatda turishi; -tizzalarni bukilishi va ko'tarilishi pastligi; -bel-tos bo'g'imi raqibning ichiga kirmasligi; -sherigini yelkadan emas boshidan oshirib tashlasa; -usulni chap tomonga sust yoki bajara olmasligi; <p>Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.</p>	<p>Izoh: -bellashuv jarayoniga har-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi.</p> <p>-abituriyent tomonidan musobaga qoidalaridan chiqmasdan, bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa, umumiy maksimal 18 ball beriladi.</p>
<ul style="list-style-type: none"> -kurash kiyimidagi kamchiligi; -musobaqaga xos salomlashish xatoligi; -belbog'ni noto'g'ri boylashi; -turish holatini xatoligi; -sherigiga qo'l tirab yurishi; -hakamga yoki sherigiga qupol harakat qilgani uchun; -bellashuv jarayonida gilamdan chiqqani uchun; -sherigining oyog'idan ushlaganuchun; -texnik-taktik usullarining susltligi; <p>Har bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi.</p>		

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

1. TURNIKIDA OSILISHDA 90° BURCHAKNI USHLASH (SEK) Erkaklar uchun

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. TURNIKIDA 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 susstigi; 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 ATROPIDA 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 marta dan 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
 F.I.Sh