

2026/2027 O'QUV YILI UCHUN OG'IR ATLETIKA IXTISOSLIGIDAN KASBIY (UJODIY) IMTITHONLARINING ME'YORIY TALABLARI
VA BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar va ayollar uchun

DAST KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi xatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi xatoliklar:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shtanga grifini ushlashdagi semmetriya; 2. Qo'llar (tirsak bo'g'im) bukilgan holatda bo'lishi; 3. Oyog joylashishda oyog kaffi uclarini noto'g'ri holatda turishi; 4. Oyog joylashishda tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. Belni bukilib turishi; 6. Sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. Tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. Oyog tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. Boshni noto'g'ri joylashishi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashq boshida birinchi tos-son bo'g'im bilan boshlash; 2. Boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. Shtangani yunalish traektoriyasi (aylana simon); 4. Irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. Final tezlaniş (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. Shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 7. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'lni bir vaqtda harakatlantmasligi; 8. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda oyoqlarni bir vaqtda harakatlantmasligi; 9. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda tanani taxtasupaga tegishi; 10. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tirsak bo'g'im) bukilib qolsa; 11. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani oldinga yoki orqaga tushib ketishi.
<p>Izoh: - shtangani og'irligi abiturientning shaxsiy vazniga nisbatan: dast ko'tarishda erkaklar uchun 105%; ayollar uchun 85% hisobida belgilanadi. - abiturient tomonidan mashq texnik jihatdan to'g'ri bajarilisa maksimal 42,8 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun 15,3 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,7 jarima ballga belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -1,7; -3,4; -5,1; -6,8; -8,5; -10,2; -11,9; -13,6; -15,3). - mashqni bajarish jarayoni uchun 27,5 ball belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 2,5 jarima ball belgilanadi (ballar ketma-ketligi: -2,5; -5,0; -7,5; -10,0; -12,5; -15,0; -17,5; -20,0; -22,5; -25,0; -27,5).</p>	
KO'KRAKKA KO'TARISH	
<i>Dastlabki holatdagi xatoliklar:</i>	<i>Mashqni bajarish jarayonidagi xatoliklar:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shtanga grifini ushlashdagi semmetriya; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mashq boshida birinchi tos-son bo'g'im bilan boshlash;

<ol style="list-style-type: none"> 2. Qo'llar (irsak bo'g'imini) bukilgan holatda bo'lishi; 3. Oyog'joylashishida oyog' kaffi uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 4. Oyog'joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 5. Belni bukilib turishi; 6. Sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. Tos-son bo'g'imini yuqori yoki past joylashishi; 8. Oyog' tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 9. Boshni noto'g'ri joylashishi. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Boldir va tizza bo'g'imiga shtanga grifini va tizzalarni taxtasupaga tegishi; 3. Shtangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 4. Irg'itish fazasini noto'g'ri bajarilishi; 5. Final tezlaniish (ochilish) fazasini noto'g'ri bajarilishi; 6. Shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga sakrash; 7. Shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda orqaga sakrash; 8. Shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar son bilan tutashsa; 9. Shtangani ostiga o'tirishda qayd qilishda tana a'zosini taxtasupaga tegishi; 10. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda hamda yakuniy qayd qilishda shtangani tushib ketishi; 11. Yakuniy qayd qilishda oyoqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.
<p>Izoh: - siltab ko'yarishda shangani og'irliigi abiturientning shaxsiy vazniga nisbatan erakklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi.</p> <p>- abiturient tomonidan ko'krakka ko'yarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa, maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 ball dan belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar keima keligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6;-7,2; -8,4; -9,6; -10,8).</p> <p>- mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 ball dan belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar keima - keligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5;-7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3).</p>	
<p>KO'KRAK DAN SILTAB KO'TARISH</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Shtanga grifini ushlashdagi semetriya; 2. Shtanga yelka va o'mrov suyagida turmasligi; 3. Tik holatda tizza bo'g'imlarini burilib turishi; 4. Oyog'joylashishida oyog' kaffi uchlarini noto'g'ri holatda turishi; 5. Oyog'joylashishida tizza bo'g'im qopqog'ini noto'g'ri holatda turishi; 6. Tanani (ko'krak qafasi va bel) bukilib turishi; 7. Sportchi tanasi og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 8. Oyog' tovonlari uzilgan holatda bo'lishi; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oldingi oyoqni noto'g'ri joylashishi; 2. Orqa oyoqni noto'g'ri joylashishi; 3. Shtanga ostiga o'tirish davrini bajarishda oldinga yoki orqaga sakrash; 4. Oyoqlarni noto'g'ri tashlash; 5. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda shtanga vertikal chiziqdan oldinda turishi; 6. Sportchining og'irlik markazi chizig'idan oldinda yoki orqada bo'lishi; 7. Shtangani irg'itishda shtanga grifini iyakka tegishi;

<p>9. Oyloqlarni parallel bir chiziqda joylashmasligi.</p>	<p>8. Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilishda qo'llar (tusak bo'g'im) bukilib turishi; 9. Stangani yo'nalish traektoriyasi (aylana simon); 10. Shtangani taxta supaga tushirishda qo'l harakati xatoligi; 11. Shtangani taxta supaga tushirishda oyoq harakati xatoligi</p>
<p>Izoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - siltab ko'tarishda shlangani og'irligi abiturientning shaxsiy vazniga nisbatan erkaklar uchun 120%; ayollar uchun 100% hisobida belgilanadi. - abiturient tomonidan ko'trakka ko'tarish harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bajarilsa, maksimal 25,1 ball beriladi. Jumladan, dastlabki holat uchun maksimal 10,8 balldan belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,2 jarima ball belgilanadi (ballar ketma ketligi: -1,2; -2,4; -3,6; -4,8; -6; -7,2; -8,4; -9,6; -10,8). - mashqni bajarish jarayoni uchun maksimal 14,3 balldan belgilanadi. Har bir texnik xatolikka yo'l qo'yilgani uchun 1,3 jarima ball belgilanadi (ballar ketma - ketligi: -1,3; -2,6; -3,9; -5,2; -6,5; -7,8; -9,1; -10,4; -11,7; -13,0; -14,3). 	

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

Ertaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)												
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 Ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball		
ERKAKLAR												
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori	280 va undan yuqori
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori	280 va undan yuqori	280 va undan yuqori
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori	260 va undan yuqori	260 va undan yuqori
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori	250-259	260 va undan yuqori
AYOLLAR												
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori	180 va undan yuqori	180 va undan yuqori
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori	180 va undan yuqori	180 va undan yuqori
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori	180 va undan yuqori	180 va undan yuqori

QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)


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

Erkaklar va ayollar uchun

TURGAN JOYDAN UZUNLIKKA SAKRASH (sm)												
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 Ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball		
ERKAKLAR												
55, 61	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270 va undan yuqori		
67, 73,	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori		
81, 89	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280-289	290 va undan yuqori		
96, 102	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260-269	270-279	280 va undan yuqori		
109,+109	170-179	180-189	190-199	200-209	210-219	220-229	230-239	240-249	250-259	260 va undan yuqori		
AYOLLAR												
45, 49	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori		
55, 59	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185 va undan yuqori		
64, 71	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180-184	185-189	190-194	195 va undan yuqori		
76, 81	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori		
87, +87	135-139	140-144	145-149	150-154	155-159	160-164	165-169	170-174	175-179	180 va undan yuqori		
QO'SHPOYADA QO'LLARNI BUKIB YOZISH (brus)												

Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 Ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	3-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36
67, 73	3-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-27	29-31	32-34	35-37	38
81, 89	3-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40
96, 102	3-10	11-12	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35
109,+109	3-6	7-10	11-14	15-16	17-19	20-22	23-25	26-28	29-32	33
YOTGAN HOLDA QO'LLARNI BUKIB-YOZISH (MARTA) AYOLLAR										
45, 49	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
55, 59	3-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22
64, 71	2-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-23	24-26	27
76, 81	2-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23
87, +87	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19
YUQORI STARTDAN 30 METRGA YUGURISH										
Vazn toifasi	2,1 ball	4,2 Ball	6,3 ball	8,4 ball	10,5 ball	12,6 ball	14,7 ball	16,8 ball	18,9 ball	21,0 ball
ERKAKLAR										
55, 61	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
67, 73, 81	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
89, 96	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
102, 109, +109	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
AYOLLAR										
45, 49, 55	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
59, 64	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
71, 76, 81	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
87, +87	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Kafedra mudiri



Imzo



F.I.Sh