

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

Erkaklar va ayollar

30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan Stol tennis to'pini tagidan kesib (nijniy podacha) o'yinga kiritish. Jami zarbalar soni 10 ta			40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)			40x152.5sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Jami zarbalar soni 10 ta (zarbalar o'ng va chap tomondan 5 martadan amalga oshiriladi)		
Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho (ball)	Natija	Ball	Texnika uchun baho
10	16	0-15	10	16	0-15	10	16	0-15
9	14		9	14		9	14	
8	12		8	12		8	12	
7	10		7	10		7	10	
6	8		6	8		6	8	
5	6		5	6		5	6	
4	4		4	4		4	4	
3	3		3	3		3	3	
2	2		2	2		2	2	
1	1		1	1		1	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<p>1. Stol tennis to'pini qo'ldan 16 sm yuqoriga otgan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 2. Stol tennis to'pini qo'l bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 3. Stol tennis i i to'pini gavda bilan berkitmagan holda o'yinga kiritish, 1.5 ball; 4. Oyoqlar stol oldida to'g'ri joylashgan bo'lsa, 1.5 ball. 5. Stol tennis to'pini qo'ldan tushirib yubormasa, 1.5 ball. 6. Stol ustiga gavda 30 smdan ortiq kiritilmasa, 1.5 ball. 7. Stol tennis to'pini belgilangan nuqtaga tushirsa, 1.5 ball. 8. Stol tennis to'pini 10 sekundan oshmagan vaqtda o'yinga kiritisa, 1.5 ball. 9. Stol tennis to'pini o'yinga kiritish vaqtida tana a'zolariga tekkizmasdan o'yinga kiritisa, 1.5 ball. 10. Stol tennis to'pini kiritishda raketkani stolga urmasa, 1.5 ball.</p>			<p>1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa, 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa, 1.5. 4. Stol tennis to'pini belgilangan hududga tushursa, 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida Stol tennis to'piga qo'l bilan tegmasa, 1.5 ball. 6. Stol tennis to'pini qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa, 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 9. Stol tennis to'piga stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa, 1.5 ball. 10. Stol tennis to'piga boshqa texnik zarbani bermasa (nakat, podrezka), 1.5 ball.</p>			<p>1. Zarba berish vaqtida qo'l harakati belgilangan texnika bo'yicha to'g'ri bukilgan holatda bo'lsa, 1.5 ball. 2. Zarba berish vaqtida gavda holati to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 3. Zarbani sakramasdan amalga oshirsa, 1.5. 4. Stol tennis to'pini belgilangan hududga tushursa, 1.5 ball. 5. Zarba berish vaqtida Stol tennis to'piga qo'l bilan tegmasa, 1.5 ball. 6. Stol tennis to'pini qabul qilishda boshlang'ich (stoyka) holatda tursa 1.5 ball. 7. Zarba berishda qo'l harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 8. Zarba berishda oyoq harakatlari to'g'ri bo'lsa, 1.5 ball. 9. Stol tennis to'piga stolda ikki marotaba sakramasdan zarba bersa, 1.5 ball. 10. Stol tennis to'piga boshqa texnik zarbani bermasa (nakat, podrezka), 1.5 ball.</p>		

Har bir test mashqi son, vaqt hamda texnik jihatlardan to'g'ri va maksimal natija bilan bajarilsa, maksimal ball qo'yiladi. Lekin test mashqini bajarishda yo'l qo'yilgan har bir texnik xato uchun 1,5 ball olib tashlanadi, 10 ta texnik xato – minus 15 ball.

1-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

1-test: Ochiq kaft yuzasidan Stol tennisini to'pini 16 sm dan balandlikka otgan holda, 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan Stol tennisini to'pini o'yinga kiritishdagi texnik xatolar:

11. Oyoqlar yozilgan holatda (tik) Stol tennisini to'pini o'yinga kiritisa;
12. Oyoqlar faqat bukilgan holatda Stol tennisini to'pini o'yinga kiritisa;
13. Qo'ldan Stol tennisini to'pini yuqoriga 16 sm balandlikdan past o'tsa;
14. Stol tennisini to'pini yopiq kaft bilan uzatsa;
15. Stol tennisini to'pini pastdan uzatishda stoldan chiqib ketsa;
16. Stol tennisini to'pini gavda bilan berkitsa;
17. Gavdani o'ng yoki chap tomondan burib kiritisa;
18. Stol tennisini to'pini kiritishda Stol tennisini to'pini ushlab turgan qo'lni o'ziga tortsa;
19. Stol tennisini to'pini kiritishda sirpanib harakatlansa;
20. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

Izoh: Testni bajarishda Stol tennisini to'pini stoldan chiqib ketsa, mashqni qayta takrorlash huquqini bermaydi, test to'xtatiladi. Testni bajarish paytida, Stol tennisini to'pini yerga tushurib yuborish qayta takrorlash huquqini bermaydi.

2-test – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball.

2-test: Imtihon oluvchining ko'rsatmasiga, asosan 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 ta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan) amalga oshirishdagi texnik xatolar:

11. Zarba berish vaqtida Stol tennisini to'piga qo'l tegib ketsa;
12. Zarba berish vaqtida stolga gavdaning qaysidir qismi bilan tegsa;
13. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtaga zarba bersa;
14. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarsa;
15. Uzatilgan Stol tennisini to'piga stolda ikki marotaba sakragandan so'ng zarba bersa;
16. Noto'g'ri qadam tashlab zarba bersa;
17. Zarba berilgan Stol tennisini to'piga stolga tushmasa;
18. Boshqa texnik zarba (nakat, podrezka)larni bersa;
19. Stol tennisini to'piga zarba berishda sirpanib harakatlanish;
20. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

Izoh: Faqat to'g'ri kiritilgan Stol tennisini to'piga zarba berish mumkin. Stol tennisini to'piga zarba berishda belgilangan nuqtaga aniq va to'g'ri texnik harakatlar yordamida zarba berishi zarur.

3-testda ko'rsatilgan maksimal natija uchun – 16 ball va texnika uchun – 15 ball, jami – 31 ball

3-test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 ta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan) amalga oshirishdagi texnikdagi xatolar:

4. Zarba berish vaqtida Stol tennisini to'piga qo'l tegib ketsa;
5. Zarba berish vaqtida stolga gavdaning qaysidir qismi bilan tegsa;
6. Belgilangan nuqtadan boshqa nuqtalarga zarba bersa, natija hisobga olinmaydi;
7. Texnik harakatlarni noto'g'ri bajarsa;
8. Noto'g'ri qadam tashlab zarba bersa;
9. Kiritilgan Stol tennisini to'piga belgilanmagan zonalarga tushsa;
10. Boshqa texnik zarba (nakat, podrezka)larni bersa;
11. Stol tennisini to'piga zarba berishda sirpanib harakatlanish;
12. Harakatlanishda oyoqlar joylashuvi noto'g'ri bo'lsa.

Umumiy izoh:

1. Abiturientga testdan oldin 10 daqiqa chigal yozdi mashqlariga ruxsat beriladi.

2. Barcha test natijalarining maksimal bali – 93.

1-test bajarilishini baholash: Kaft yuzasidan Stol tennis to'pini 16 smdan balandlikka otgan holda, 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan Stol tennis to'pini o'yinga kiritish 10 marta:

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

izoh: 1- test: 30x152.5 sm belgilangan hududga o'ng tomondan stol tennis to'pini o'yinga kiritish. Zarbalar soni o'ng tomondan 10 marta bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

2-test bajarilishini baholash: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 marta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan):

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0-15	0

izoh: 2- test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan skidka zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni o'ng va chap tomondan 5 marta bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

3-test bajarilishini baholash: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni 10 marta (5 marta o'ng va 5 marta chap tomondan):

Natija	Ball	Texnika uchun ball	Test uchun umumiy ball
10	16	0-15	31
9	14	0-15	29
8	12	0-15	27
7	10	0-15	25
6	8	0-15	23
5	6	0-15	21
4	4	0-15	19
3	3	0-15	18
2	2	0-15	17
1	1	0-15	16
0	0	0	0

izoh: 3- test: 40x152.5 sm belgilangan hududga o'ng va chap tomondan topspin zarbasini amalga oshirish. Zarbalar soni o'ng va chap tomondan 5 martadan bajariladi, bu usulni ijro etish bilan bog'liq texnik mahorat darajasi 15 ballik ekspert tizim asosida baholanadi.

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

Erkaklar uchun

№	Me'yor mazmuni					
	1	250 sm masofaga yon bilan makkisimon yugurish 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)				
Erkaklar						
Natija		Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
95-98		21	67-70	14	39-42	7
91-94		20	63-66	13	35-38	6
87-90		19	59-62	12	31-34	5
83-86		18	55-58	11	27-30	4
79-82	17	51-54	10	23-26	3	
75-78	16	47-50	9	19-22	2	
71-74	15	43-46	8	18	1	

Izoh: Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa, natija hisobga olinmaydi. Mashqni bajarish jarayonida oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.

№	Me'yor mazmuni					
	2	Stolning oldida 3 nuqtadan (o'ng, o'rta, chap) o'ng tomondan topspin zarbasini taqlidiy harakatlarini Stol tennis to'piz bajarish (imitatsiya) 1 daqiqa davomida. (Maksimal ball – 21)				
Erkaklar						
Natija		Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
95-98		21	67-70	14	39-42	7
91-94		20	63-66	13	35-38	6
87-90		19	59-62	12	31-34	5
83-86		18	55-58	11	27-30	4
79-82	17	51-54	10	23-26	3	
75-78	16	47-50	9	19-22	2	
71-74	15	43-46	8	18	1	

Izoh: Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'lni oldinga harakat qildirgan holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa, natija hisobga olinmaydi.

№	Me'yor mazmuni					
3	To'r oldida turgan holda stolning ikki o'ng va chap burchaklarida belgilangan nuqtaga qo'l bilan tegish. 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Erkaklar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
95-98	21	67-70	14	39-42	7	
91-94	20	63-66	13	35-38	6	
87-90	19	59-62	12	31-34	5	
83-86	18	55-58	11	27-30	4	
79-82	17	51-54	10	23-26	3	
75-78	16	47-50	9	19-22	2	
71-74	15	43-46	8	18	1	

Izoh: Mashqni bajarish jarayonida holatni bajaruvchi stolning markazdan to'r tortilgan qismi oldida turadi hamda signaldan so'ng o'ng va chap burchaklarda qo'yilgan nishonga qo'li bilan tegish harakatini bajarish talab etiladi (jami masofa 274,3 sm, stolning jami uzunligi). Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart. Mashqni stolning to'r o'rnatilgan markazidan boshlash lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

Ayollar uchun

№	Me'yor mazmuni					
1	220 sm masofaga yon bilan mokkisimon yugurish 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
95-98	21	67-70	14	39-42	7	
91-94	20	63-66	13	35-38	6	
87-90	19	59-62	12	31-34	5	
83-86	18	55-58	11	27-30	4	
79-82	17	51-54	10	23-26	3	
75-78	16	47-50	9	19-22	2	
71-74	15	43-46	8	18	1	

Izoh: Amaliy mashqni bajarish jarayonida qo'l bilan bortga tegish shart, agar bortga tegilmasa natija hisobga olinmaydi. Mashqni bajarish jarayonida oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart.

№	Me'yor mazmuni					
2	Stolning oldida 3 nuqtadan (o'ng, o'rta, chap) o'ng tomondan topspin zarbasini taqlidiy harakatlarini stol tennis to'pisiz bajarish (imitatsiya) 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball	

95-98	21	67-70	14	39-42	7
91-94	20	63-66	13	35-38	6
87-90	19	59-62	12	31-34	5
83-86	18	55-58	11	27-30	4
79-82	17	51-54	10	23-26	3
75-78	16	47-50	9	19-22	2
71-74	15	43-46	8	18	1

Izoh: Amaliy mashqni bajarish jarayonida raketkasiz harakatni to'g'ri texnika bilan bajarish talab etiladi. Bunda oyoqlar keng yozilgan gavda oldinga egilgan va yarim burilgan, yarim o'tirgan, qo'lni oldinga harakat qildirgan holatda bajariladi. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

№	Me'yor mazmuni					
3	To'r oldida turgan holda stolning ikki o'ng va chap burchaklarida belgilangan nuqtaga qo'l bilan tegish. 1 daqiqa davomida.					
	(Maksimal ball – 21)					
	Ayollar					
	Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
	95-98	21	67-70	14	39-42	7
	91-94	20	63-66	13	35-38	6
	87-90	19	59-62	12	31-34	5
	83-86	18	55-58	11	27-30	4
	79-82	17	51-54	10	23-26	3
	75-78	16	47-50	9	19-22	2
	71-74	15	43-46	8	18	1

Izoh: Mashqni bajarish jarayonida holatni bajaruvchi stolning markazdan to'r tortilgan qismi oldida turadi hamda signaldan so'ng o'ng va chap burchaklarda qo'yilgan nishonga qo'li bilan tegish harakatini bajarish talab etiladi (jami masofa 274,3 sm, stolning jami uzunligi). Bunda oyoqlar keng yozilgan va gavda oldinga egilgan bo'lishi shart. Mashqni stolning to'r o'rnatilgan markazidan boshlash lozim. Agar harakat to'g'ri bajarilmasa natija hisobga olinmaydi.

Kafedra mudiri


Imzo F.I.Sh