

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

Erkaklar uchun

№	Normativlar	Ballar				
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
1.	Parterga o'tkazishlar: Raqibni bo'yin va qo'lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitiish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'rta sur'atda	Bo'sh ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'rta sur'atda	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
2.	Parterga o'tkazishlar: Raqibni yelka va bo'yiniga yon tepadan zarb berib qo'ldan tortib parterga o'tkazish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitiish, to'xtovsiz tez sur'atda.	Yaxshi ushlagan holda oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'rta sur'atda	Bo'sh ushlagan holda va oyoqlarni harakatlantirib siljitiish. Harakatlar o'rta sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
3.	Yiqitishlar: Raqibni qo'lini ikki qo'l bilan ushlab bosh yordamida zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rta sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rta sur'atda Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
4.	Yiqitishlar: Raqibning qo'li va bo'yinidan ushlab zarb bilan yiqitish (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rta sur'atda raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rta sur'atda Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitiish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
5.		9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0

	<p><u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning bo'yni va yelkasidan hamda old tepadan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)</p>	Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplitтуда bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplitтуда bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplitтуда bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
	<p><u>Tik turgan holatdagi tashlashlar:</u> Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (9,3 ball)</p>	9,3-7,1 Tashlash yaxshi ushlab bilan, yuqori sur'atda katta amplitтуда bilan bajarildi.	7-4,8 Tashlash yaxshi ushlab bilan, lekin kichik amplitтуда bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,7-2,5 Tashlash bo'sh ushlab va kichik amplitтуда bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	<p><u>Parterda to'ntarishlar:</u> Raqibning boshini pasdan qo'li va belidan ushlab aylantirib to'ntarish (9,3 ball)</p>	9,3-7,1 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.	7-4,8 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	4,7-2,5 Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
8.	<p><u>Parterda to'ntarishlar:</u> Ikki yelkasini biriktirib old tepadan ushlab qayirib to'ntarish (9,3 ball)</p>	9,3-7,1 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi.	7-4,8 Yaxshi ushlab bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	4,7-2,5 Bo'sh ushlab bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	2,4-0,1 Oyoqlar harakatidagi texnik xatolar bilan siljitish. Ushlash juda bo'sh.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

	Parterda tashlashlar: Egilib (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rta sur'atda.	Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'atda.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlar bilan va amplitudasiz bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Parterda tashlashlar: Ko'krakdan oshirib (9,3 ball)	9,3-7,1	7-4,8	4,7-2,5	2,4-0,1	0
		Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va katta amplituda bilan bajarildi. Kurash harakatlari tez sur'atda.	Gilamdan ko'tarib yaxshi egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Harakatlar o'rta sur'atda.	Gilamdan biroz ko'tarilib, kam egilgan holda va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchining harakatlari o'rta sur'atda.	Gilamdan ko'tarilmay bo'sh ushlar bilan va amplitudasiz bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.

Izoh: Sportchi bajargan texnik usullarning sifatiga, ushlar holatlariga, usulni bajarganda raqibining yiqilish amplitudasiga, hamda texnik usulning tugallanishlariga qarab oraliq ballari qo'yiladi. Texnik usullar oddiydan murakkabga qarab bajariladi, shundan kelib chiqib har bir noto'g'ri harakat uchun 2,3-2,4 balldan olinadi.

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

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

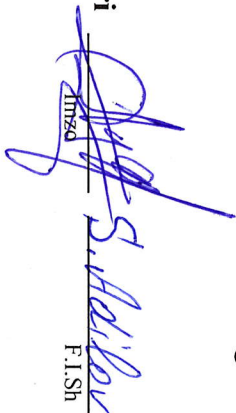
Erkaklar uchun

Tik turgan holatdan ko'prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 5 marta).	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
	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 buritib bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.				
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5																								
	0-5																								
Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya).	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	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	
Har bir noto'g'ri texnik harakat uchun olinadigan ballar.	0-5																								
	0-5																								
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																								

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan har bir noto'g'ri harakat uchun (vaqt me'yoridan tashqari) 4-5 ball dan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan vazndan 5 kg yuqori bo'lsa (masalan; 66,67,68,69) undan keyingi vazn toifasining 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.

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

Kafedra mudiri


F.I. Sh

Amzo