

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **DZYUDO** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI
(Ixtisoslik bo'yicha maksimal ball - 93 ball)

Erkaklar 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, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
2.	Shintai (Muvozanat saqlagan holda harakatlanish) (9,3 ball)	Baland sakrash, erga yumshoq tushish, xarakat texnik jixatdan to'g'ri va aniq bajarildi.	Sakrash etarlicha baland emas, bosh erga tekkan xolda yiqilish.	Yon tomonlarga yiqilish. Bel bilan gilamga urilish.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi
3.	Okuri-ashi-harai (raqibni yurgizgan holatda yondan ilib tashlash) (9,3 ball)	Yaxshi ushlagan holda tez harakat bilan to'xtamasdan, raqibning muvozanatidan foydalanib bajarildi.	Yaxshi ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
4.		9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0

	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'rtacha sur'atda bajarildi.	Bo'sh ushlash bilan o'rtacha sur'atda bajarildi. Raqibning muvozanatidan foydalanilmadi.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi
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.	7,2-5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3 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.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
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.	7,2-5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3 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.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
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.	7,2-5 Tashlash yaxshi ushlash bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	4,9-3 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.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.

8.	O-gruma (buralgan holatda oyoqlar bilan oldidan chalib tashlash) (9,3 ball)	9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0
		Tashlash yaxshi ushlar bilan, yuqori sur'atda katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash yaxshi ushlar bilan, lekin kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Tashlash bo'sh ushlar va kichik amplituda bilan bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
9.	Ude-hishigi-sankaku-gatame (oyoq va qo'l bilan boshni ushlagan holatda tirsakka og'ritish usuli) (9,3 ball)	9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0
		Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirib bajarildi. Harakat to'xtovsiz aniq va tez sur'atda bajarildi	Yaxshi ushlar bilan oyoqlarni harakatlantirgan holda bajarildi. Harakatlar o'rtacha tezlikda.	Bo'sh ushlar bilan va oyoqlarni sust harakatlantirgan holda bajarildi. Kurashchi harakatlari o'rtacha sur'atda.	Texnik harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
10.	Kesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame, tate-shiho-gatame (ushlar usullari) (yontomandan ushlar, oyoq orasiga va boshidan ushlar, bosh tomondan ushlar, ustidan ushlar) (9,3 ball)	9,3-7,3	7,2-5	4,9-3	2,9-0,1	0
		Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi.

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

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

**2025/2026 O'QUV YILI UCHUN DZYUDO IXTISOSLIGIDAN KASBIY (JODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI**

(Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maksimal ball - 63 ball)

Erkaklar uchun

T/r	Normativlar	Ballar																											
1.	Tik turgan holatdan ko`prik (most) holatiga tushib, aylana chopish, qo`llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (xar bir tomonga 5 marta)	21-16					15-11					10-6					5-1					0							
		Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko`prik va ko`prik xolatidan tayanch xolatiga o`tishda to`xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko`prik xolatiga va ko`prikdan tayanch xolatiga asosiy o`tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 ° dan ortiq siljitish.					Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.					Harakatlar axamiyatli xatolar bilan bajarildi.					Mashq bajarilmadi.							
	Xar bir noto`g`ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar					0-5					0-5					0-5					0-5					0-5			
2.	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
Xar bir noto`g`ri texnik xarakat					0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

	uchun olinadigan ballar																									
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
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

Izox: Maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yorlarni bajarishda yo'l qo'yilgan xar bir noto'g'ri xarakat uchun, (vaqt meyoridan tashqari) 4-5 balldan olinadi. Sportchilarning tana vazni keltirilgan 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. Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun 0-5 ball oralig'ida jarima ballari qo'llaniladi.

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal 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 (xar bir tomonga 5 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda,	Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° dan ortiq siljitish.	Faqat bir tomonga bajarildi. Past tezlikda, bosh burilib bajarildi.	Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi.	Mashq bajarilmadi.

		sakramasdan bajarish.																								
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2.	Ko'prik holatida 8 marta boshdan oshib hatlab sakrashlar (soniya)	vazn					vazn					vazn					vazn					vazn				
		50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80
		15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 8 marta tushish (soniya)	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Xar bir noto'g'ri texnik xarakat uchun olinadigan ballar	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

*Agar ko'rsatkichlar belgilangan me'yorlar oralig'ida bo'lsa, abiturent xisobiga xal etiladi.

Imzo _____