

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN **KURASH** IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING 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
O'ng tomonga yiqilishdan himoya qilish	Chap tomonga yiqilishdan himoya qilish	Orqaga yiqilishdan himoya qilish
-tomonlarga noto'g'ri turishi -gilamga qattiq tushish, - bosh gilamga tekkan holda gilamga tushish. -sakarash 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 Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		-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 Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.

2. OYOQLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 27 ball)

9 ball	9 ball	9 ball
1. Chil usuli o'ng tomon va chap tomonga	2. Supurma usuli o'ng tomon va chap tomonga	3. Qo'shsha usulini o'ng va chap tomonga tashlashlar
-turish xolati noto'g'riligi uchun -usulga kirishdagi kamchiligi uchun -usullarni bajarishda burilish holati uchun -sherigini ushlashdagi kamchiligi uchun - qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakatda bo'lmasligi -sherikni ushlashda xatolikka yo'l qo'yilsa -usullarni chap tomonga bajaraolmasligi yoki sust bajargani uchun -usullarni bajarishda sherigiga jaroxat yetkazsa -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajargani uchun Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.		-abiturentning sherigiga nisbatan noto'g'ri turish xolati - abiturentning belbog'ini noto'g'ri boylashi -abiturent yaktakdan to'g'ri ushlay olmasligi -usulni chap tomonga bajara olmasligi -usulni bajarishda oyoqlarni noto'g'ri harakatlanishi -tashlash ahamiyatli texnik xatolar bilan bajarilsa -usulni chap tomonga sust bajargani uchun -sherigining yengi yoki yoqasidan ushlashda kamchiligi uchun -usulga texnik jixatdan noto'g'ri bajarishi Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.
3.QO'LLAR YORDAMIDA BAJARILADIGAN USULLAR (umumiy 24 ball)		

8 ball	8 ball	8 ball
1. Yelka usuli, o'ng tomonga va chap tomonga	2. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash o'ng tomonga chap tomonga	3. Yengi va yoqasidan ushlab o'ng va chap tomonga tashlashlar
- belbog'ini bog'lashda kamchillikka yo'l qo'ysa; -turish xolatini xatoligi; -sherigini o'ziga tortgandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda 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 Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-turish xolatini xatoligi; -sherigini ushlashdagi kamchilliklari; -sherigini ko'targandagi kamchiligi; -oyoqlar joylashuvi noto'g'ri xolatda 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 Xar bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	
Izox: -yuqorida ko'rsatilgan texnik usullarni bajarishda, xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan texnik usullar to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 75 ball beriladi.		
3. BELLASHUV (umumiy 18 ball)		
- kurash kiyimindagi kamchiligi; -musobaqaga xos salomlashish xatoligi; -belbog'ni noto'g'ri boylashi; -turish xolatini xatoligi; -sherigiga qo'l tirab yurishi; - hakamga yoki sherigiga qupol harakat qilgani uchun; -bellashuv jarayonida gilamdan chiqqani uchun; -sherigining oyog'idan ushlagani uchun; -texnik-taktik usullarining sustligi; Xar bir texnik xatolik uchun 2 jarima ball beriladi.		Izox: -bellashuv jarayoniga xar-bir abituriyentlar uchun o'z vazniga teng raqib tanlanadi. -abituriyent tomonidan musobaqa qoidalaridan chiqmasdan bellashuvlar (texnik-taktik usullar) to'g'ri bajarilsa umumiy maksimal 18 ball beriladi.

2025/2026 O'QUV YILI UCHUN KURASH IXTISOSLIGIDAN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLARINING ME'YORIY TALABLARI VA
BAHOLASH MEZONLARI

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

Erkaklar uchun

1.TURNIKDA OSILISHDA 90° BURCHAKNI USHLASH (SEK)

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.TURNIKDA 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 soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavgdani 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 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.

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 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 soxasini past egilishi uchun; Har bir texnik xatolik uchun 1 jarima ball beriladi.	-qo'llar va bosh bir joyda gavnani 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 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


