

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



**“Tasdiqlayman”
Rektor M.T.Xodjiyev**

_____ 2023-yil

**NOGIRON VA JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
ABITURIENTLAR UCHUN KASBIY (IJODIY) IMTIHONLAR DASTURI
VA BAHOLASH MEZONLARI**

(kunduzgi, sirtqi)

61010301–Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim yo‘nalishi .

Guliston– 2023 yil

Dastur Guliston davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va ma'qullangan. 2023-yil _____dagi majlis bayoni.

Tuzuvchilar:

Sh.N.Sultanov - GulDU "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrası mudiri, dotsent.

B.I.Omonboyev - GulDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası mudiri.

Taqrizchilar:

S.S.Tajibayev - O'zDJTSU Paralimpiya fakulteti dekani, professor.

**2023-2024 o‘quv yili qabuli uchun Nogiron va jismoniy imkoniyati
cheklangan abituriyentlardan qabul qilinadigan
ijodiy (kasbiy) imtihonlarning me‘yoriy talabalari, baholash mezonlari
hamda o‘tkazish tartibi**

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarga o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustaxkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol topish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijalarini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mamlakatimizda mazkur soha rivojiga qaratilgan qator me‘yoriy – huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tadbiiq etib kelinmoqda.

Jumladan, 2022 yil 15 iyundagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat oliy ta‘lim muassasalariga o‘qishga qabul qilish jarayonlarini tashkil etish to‘g‘risidagi” **PQ-279-son qarori**, 2018 yil 27 iyuldagi **VM-588-son qarori** bilan tasdiqlangan “Alohida iqtidor talab etiladigan bakalavriyat ta‘lim yo‘nalishlariga kirish test sinovlarisiz kasbiy (ijodiy) imtihonlar orqali qabul qilish tartibi to‘g‘risida”gi Nizomi, 2022 yil 3 noyabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” **PQ-414-son qarori** va 2021 yil 24 dekabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat oliy ta‘lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi” **PQ-60-son qarorilari** shular jumlasidandir.

Dasturda ijodiy (kasbiy) imtihonni o‘tkazish tartibi, nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abuturiyentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy bilim, ko‘nikma va malakalariga qo‘yilgan talablar hamda baholash mezonlari o‘z aksini topgan.

Dasturning maqsadi va vazifalari

Dasturning asosiy maqsadi – nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abiturentlarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid egallangan bilim, ko‘nikma va malakalari (jismoniy va sport turlari bo‘yicha umumiy va maxsus tayyyorgarlik) holati darajasini belgilangan mezonlar asosida aniqlash hamda baholashdan iboratdir.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2017-yil 20-iyundagi 393-sonli Qarori bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim muassasalarining bakalavriyatiga talabalarni qabul qilish tartibi va qoidalari to‘g‘risida”gi Nizomga muvofiq 2023/2024 o‘quv yilida Guliston davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta‘lim

yoʻnalishi boʻyicha qabul eʻlon qilingan. Yuqoridagi taʻlim yoʻnalishidan yaʻni sport faoliyati (faoliyati turlari boʻyicha) boʻyicha koʻp ballik baholash tizimi asosida kasbiy (ijodiy) imtihonlar oʻtkaziladi (sport turlari boʻyicha meʼyoriy talablar va baholash mezonlari ilova qilinadi). Nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan abiturentlar tanlangan sport turidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshiradilar.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni oʻtkazishda har bir abituriyentdan oʻz qobiliyatini yuqori darajada namoyon qilishiga imkoniyat yaratiladi. Sport faoliyati (faoliyati turlari boʻyicha) boʻyicha kasbiy (ijodiy) imtihon ballarining maksimal yigʻindisi (summasi) sinov natijalariga koʻra – 156 balni tashkil etadi.

Tanlangan sport turi boʻyicha meʼyoriy talablar sport turlarining xususiyatlariga oid mashqlardan tuzilgan.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni oʻtkazish tartibi

Kasbiy (ijodiy) imtihonlarni oʻtkazish maxsus ishlab chiqilgan meʼyorlarni qabul qilishdan iborat. Imtihonning har bir qismini topshirish yuqori jismoniy yuklama (nagruzka) va emotsional zoʻriqishni talab etadi. Shuni hisobga olgan holda abiturentlarga qulaylik va oʻz imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilishlari uchun imkoniyat yaratish maqsadida ijodiy imtihonlar guruhlariga boʻlingan holda oʻtkaziladi hamda bir necha imkoniyatning eng yaxshi natijasi tanlab olinadi.

Kasbiy (ijodiy) imtihonlar quyidagi tartibda oʻtkaziladi:

- a) abituriyentning guruh roʻyxati va pasporti tekshirilgandan soʻng u imtihon topshirish uchun taklif qilinadi;
- b) har bir abituriyent tanlangan sport turi talablariga mos ravishda sport kiyimida boʻlishi lozim;
- v) predmet komissiyasi raisi va imtihon qabul qiluvchilar abituriyentlarga imtihonlarni topshirish tartibi va qoidalarini tushuntiradilar;
- g) har bir abituriyentga sport kiyimini kiyish, chigal yozdi mashqlari (razminka) bajarish va imtihon topshirishga tayyorlanish uchun vaqt beriladi;
- d) har bir meʼyor topshirilganidan soʻng abituriyent tomonidan koʻrsatilgan natija va unga qoʻyilgan tegishli (baholash mezonlariga muvofiq ravishda) ball eʻlon qilinadi;
- e) barcha meʼyorlar qabul qilinganidan soʻng abituriyentlarga kasbiy (ijodiy) imtihonda toʻplangan umumiy ballari eʻlon qilinadi;
- j) kasbiy (ijodiy) imtihonlarni qayta topshirishga ruxsat etilmaydi;
- z) kasbiy (ijodiy) imtihonlarga kechikib kelgan yoki uning birida ishtirok etmagan abiturentlar kasbiy (ijodiy) imtihonlarni topshirishga qoʻyilmaydi.

**PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGI BO‘YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGI BO‘YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI
(KO‘ZI OJIZLAR UCHUN)
(O‘g‘il bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
2 kg li to‘ldirma to‘pni bosh orqasidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi		Turnikda tortilish (marta) 32 ball		Po‘lga tayangan xolda qo‘llarni bukib-yozish (marta) 31 ball	
Natija (sm)	93 ball				
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	93	18	32	39-40	31
8.61-8.80	90	17	30	37-38	30
8.41-8.60	87	16	28	35-36	29
8.21-8.40	84	15	26	33-34	28
8.01-8.20	81	14	24	31-32	27
7.81-8.00	78	13	22	29-30	26
7.61-7.80	75	12	20	27-28	25
7.41-7.60	72	11	18	25-26	24
7.21-7.40	69	10	16	23-24	23
7.01-7.20	66	9	14	21-22	22
6.81-7.00	63	8	12	19-20	21
6.61-6.80	60	7	10	18	20
6.41-6.60	57	6	8	17	19
6.21-6.40	54	5	6	16	18
6.01-6.20	51	4	4	15	17
5.81-6.00	48	3	3	14	16
5.61-5.80	45	2	2	13	15
5.41-5.60	42	1	1	12	14
5.21-5.40	39			11	13
5.01-5.20	36			10	12
4.81-5.00	36			9	11
4.61-4.80	30			8	10
4.41-4.60	27			7	9
4.21-4.40	24			6	8
4.01-4.20	21			5	7
3.81-4.00	18			4	6
3.61-3.80	15			3	5
3.41-3.60	14			2	3
3.21-3.40	13			1	1
3.01-3.20	12				
2.81-3.00	11				
2.61-2.80	10				
2.41-2.60	9				
2.21-2.40	8				
2.01-2.20	7				
1.81-2.00	6				
1.61-1.80	5				
1.41-1.60	4				

1-21-1.40	3				
1.00-1.20	1				

Izoh. Stulda o'tirgan holda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

Po'lga tayanganda gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

**PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI
(KO'ZI OJIZLAR UCHUN)
(Qiz bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
O'rindiqqa o'tirgan holda 1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarib tushurish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Gimnastika o'rindig'iga tayanib, qo'llarni bukib yozish (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
7.81 -8.00	93	29-30	32	30	31
7.61-7.80	90	27-28	30	29	30
7.41-7.60	87	25-26	28	28	29
7.21 -7.40	84	23-24	26	27	28
7.01-7.20	81	21-22	24	26	27
6.81 -7.00	78	19-20	22	25	26
6.61-6.80	75	17-18	20	24	25
6.41-6.60	72	15-16	18	23	24
6.21-6.40	69	13-14	16	22	23
6.01-6.20	66	11-12	14	21	22
5.81 -6.00	63	9-10	12	20	21
5.61-5.80	60	8	10	19	20
5.41-5.60	57	7	8	18	19
5.21-5.40	54	5	6	17	18
5.01-5.20	51	4	4	16	16
4.81 -5.00	48	3	3	15	15
4.61 -4.80	45	2	2	14	14
4.41-4.60	42	1	1	13	13
4.21-4.40	39			12	12
4.01-4.20	36			11	11
4.81 -4.00	33			10	10
3.61-3.80	30			9	9
3.41-3.60	27			8	8
3.21-3.40	24			7	7
3.01-3.20	21			6	6
2.81-3.00	18			5	5
2.61-2.80	15			4	4
2.41-2.60	14			3	3

2.21-2.40	13			2	2
2.01-2.20	12			1	1
1.81-2.00	11				
1.61-1.80	10				
1.41-1.60	9				
1.21-1.40	8				
1.01-1.20	7				
0.81-1.00	6				
0.61-0.80	5				
0.41-0.60	4				
0.21-0.40	3				
0.00-0.20	1				

Izoh. Stulda o'tirgan xolda 1 kgli to'ldirma to'pni bosh orlidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak (gavda kamida 90°C gacha ko'tarilib bajariladi)

Gimnastika o'rindig'iga tayanganda gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

**PARA SPORT TURLARI IXTISOSLIGI BO'YICHA NOGIRON VA JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN ABITURIENTLARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGI BO'YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIHON BAHOLASH
MEZONLARI
(OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN)
(O'g'il bolalar uchun)**

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
2 kg li to'ldirma to'pni bosh orqasidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi		Turnikda tortilish (marta) 32 ball		Qo'shpyoda qo'llarni bukib-yozish (marta) 31 ball	
Natija (sm)	93 ball	Natija	Ball	Natija	Ball
8.81-9.00	93	18	32	39-40	31
8.61-8.80	90	17	30	37-38	30
8.41-8.60	87	16	28	35-36	29
8.21-8.40	84	15	26	33-34	28
8.01-8.20	81	14	24	31-32	27
7.81-8.00	78	13	22	29-30	26
7.61-7.80	75	12	20	27-28	25
7.41-7.60	72	11	18	25-26	24
7.21-7.40	69	10	16	23-24	23
7.01-7.20	66	9	14	21-22	22
6.81-7.00	63	8	12	19-20	21
6.61-6.80	60	7	10	18	20
6.41-6.60	57	6	8	17	19
6.21-6.40	54	5	6	16	18
6.01-6.20	51	4	4	15	17
5.81-6.00	48	3	3	14	16
5.61-5.80	45	2	2	13	15
5.41-5.60	42	1	1	12	14

5.21-5.40	39			11	13
5.01-5.20	36			10	12
4.81-5.00	33			9	11
4.61-4.80	30			8	10
4.41-4.60	27			7	9
4.21-4.40	24			6	8
4.01-4.20	21			5	7
3.81-4.00	18			4	6
3.61-3.80	15			3	5
3.41-3.60	14			2	3
3.21-3.40	13			1	1
3.01-3.20	12				
2.81-3.00	11				
2.61-2.80	10				
2.41-2.60	9				
2.21-2.40	8				
2.01-2.20	7				
1.81-2.00	6				
1.61-1.80	5				
1.41-1.60	4				
1.21-1.40	3				
1.00-1.20	1				

Izoh. Stulda o'tirgan holda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavadani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpo'yada gavadani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN
(Qiz bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
O'rindiqqa o'tirgan holda 1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija (sm) 93 ball		Chalqancha yotgan holatda gavadani ko'tarib tushurish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Gimnastika o'rindig'iga tayanib, qo'llarni bukib yozish (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
7.81 -8.00	93	29-30	32	30	31
7.61-7.80	90	27-28	30	29	30
7.41-7.60	87	25-26	28	28	29
7.21 -7.40	84	23-24	26	27	28
7.01-7.20	81	21-22	24	26	27
6.81 -7.00	78	19-20	22	25	26
6.61-6.80	75	17-18	20	24	25
6.41-6.60	72	15-16	18	23	24
6.21-6.40	69	13-14	16	22	23
6.01-6.20	66	11-12	14	21	22
5.81 -6.00	63	9-10	12	20	21
5.61-5.80	60	8	10	19	20

5.41-5.60	57	7	8	18	19
5.21-5.40	54	5	6	17	18
5.01-5.20	51	4	4	16	16
4.81-5.00	48	3	3	15	15
4.61-4.80	45	2	2	14	14
4.41-4.60	42	1	1	13	13
4.21-4.40	39			12	12
4.01-4.20	36			11	11
4.81-4.00	33			10	10
3.61-3.80	30			9	9
3.41-3.60	27			8	8
3.21-3.40	24			7	7
3.01-3.20	21			6	6
2.81-3.00	18			5	5
2.61-2.80	15			4	4
2.41-2.60	14			3	3
2.21-2.40	13			2	2
2.01-2.20	12			1	1
1.81-2.00	11				
1.61-1.80	10				
1.41-1.60	9				
1.21-1.40	8				
1.01-1.20	7				
0.81-1.00	6				
0.61-0.80	5				
0.41-0.60	4				
0.21-0.40	3				
0.00-0.20	1				

Izoh. Stoldda o'tirgan xolda 1 kgli to'ldirma to'pni bosh orlidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Chalqancha yotgan xolda mashqni bajarishda qo'llar bosh orqasida, oyoqlar juft holda bo'lishi kerak (gavda kamida 90°C gacha ko'tarilib bajariladi)

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi.

QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN
(O'g'il bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash 3ta urinishda eng yaxshi natija (natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	240	32	49-50	31
56.00	90	235-239	30	47-48	30
57.00	87	230-234	29	45-46	28
58.00	84	225-229	27	43-44	27
59.00	81	220-224	25	41-42	26
1:00,0	78	215-219	23	39-40	25
1:01,0	75	210-214	21	37-38	24

1:02,0	72	200-209	19	35-36	23
1:03,0	69	195-199	17	33-34	22
1:04,0	66	190-194	15	31-32	21
1:05,0	63	185-189	13	29-30	20
1:06,0	60	180-184	11	27-28	19
1:07,0	57	175-179	9	25-26	18
1:08,0	54	170-174	7	23-24	17
1:09,0	51	165-169	5	21-22	16
1:10,0	48	160-164	3	19-20	15
1:11,0	45	155-159	2	17-18	14
1:12,0	42	150-154	1	15-16	13
1:13,0	39			13-14	12
1:14,0	36			11-12	11
1:15,0	33			10	10
1:16,0	30			9	9
1:17,0	27			8	8
1:18,0	24			7	7
1:19,0	21			6	6
1:20,0	18			5	5
1:21,0	15			4	4
1:22,0	14			3	3
1:23,0	13			2	2
1:24,0	12			1	1
1:25,0	11				
1:26,0	10				
1:27,0	9				
1:28,0	8				
1:29,0	7				
1:30,0	6				
1:31,0	5				
1:32,0	4				
1:33,0	3				
1:34,0	1				

Izoh: 400 metga yugurishda start xolati pastki yoki yuqori stradan chiqish mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90^o gacha ko'tarilib bajariladi.

QO'L NOZOLOGIYASI UCHUN
(Qiz bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash 3ta urinishda eng yaxshi natija (natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	220	32	30	31
1:11,0	90	215-219	31	29	29
1:12,0	87	210-214	29	28	28
1:13,0	84	200-209	27	27	27
1:14,0	81	195-199	25	26	26
1:15,0	78	190-194	23	25	25
1:16,0	75	185-189	21	24	24
1:17,0	72	180-184	19	23	23
1:18,0	69	175-179	17	22	22
1:19,0	66	170-174	15	21	21
1:20,0	63	165-169	13	20	20
1:21,0	60	160-164	11	19	19
1:22,0	57	155-159	9	18	18
1:23,0	54	150-154	7	17	17
1:24,0	51	145-149	5	16	16
1:25,0	48	140-144	3	15	15
1:26,0	45	135-139	2	14	14
1:27,0	42	130-134	1	13	13
1:28,0	39			12	12
1:29,0	36			11	11
1:30,0	33			10	10
1:31,0	30			9	9
1:32,0	27			8	8
1:33,0	24			7	7
1:34,0	21			6	6
1:35,0	18			5	5
1:36,0	15			4	4
1:37,0	14			3	3
1:38,0	13			2	2
1:39,0	12			1	1
1:40,0	11				
1:41,0	10				
1:42,0	9				
1:43,0	8				
1:44,0	7				
1:45,0	6				
1:46,0	5				
1:47,0	4				
1:48,0	3				
1:49,0	1				

Izoh: 400 metrga yugurishda start xolati pastki yoki yuqori stradan chiqish mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi.

BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN
(O'g'il bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
35.00-34.31	93	49-50	32	175-180	31
34.30-34.01	90	47-48	31	170-174	30
34.00-33.31	87	45-46	29	165-169	28
33.30-33.01	84	43-44	27	160-164	27
33.00-32.31	81	41-42	25	155-159	26
32.30-32.01	78	39-40	23	150-154	25
32.00-31.31	75	37-38	21	145-149	24
31.30-31.01	72	35-36	19	140-144	23
31.00-30.31	69	33-34	17	135-139	22
30.30-30.01	66	31-32	15	130-134	21
30.00-29.31	63	29-30	13	125-129	19
29.30-29.01	61	27-28	11	120-124	17
29.00-28.31	57	25-26	9	115-119	15
28.30-28.01	54	23-24	7	110-114	13
28.00-27.31	51	21-22	5	105-109	11
27.30-27.01	48	19-20	3	100-104	9
27.00-26.31	45	16-18	2	95-99	7
26.30-26.01	42	14-15	1	90-94	5
26.00-25.31	39			85-89	4
25.30-25.01	36			80-84	3
25.00-24.31	33			75-79	2
24.30-24.01	30			70	1
24.00-23.31	27				
23.30-23.01	24				
23.00-22.31	21				
22.30-22.01	18				
22.00-21.31	15				
21.30-21.01	14				
21.00-20.31	13				
20.30-20.01	12				
20.00-19.31	11				
19.30-19.01	10				
19.00-18.31	9				
18.30-18.01	8				
18.00-17.31	7				
17.30-17.01	6				
17.00-16.31	5				
16.30-16.01	4				
16.00-15.31	3				
15.30-15.00	1				

*Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin
Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi.
Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.*

BIR QO'L VA BIR OYOQ NOZOLOGIYASI UCHUN
(Qiz bolalar uchun)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Tennis to'pini uloqtirish (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija metr) 93 ball		Chalqancha yotgan xolatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
30.00-29.31	93	29-30	32	160	31
29.30-29.01	90	27-28	30	155-159	30
29.00-28.31	87	25-26	28	150-154	29
28.30-28.01	84	23-24	26	145-149	28
28.00-27.31	81	21-22	24	140-144	27
27.30-27.01	78	19-20	22	135-139	26
27.00-26.31	75	17-18	20	130-134	25
26.30-26.01	72	15-16	18	125-129	24
26.00-25.31	69	13-14	16	120-124	23
25.30-25.01	66	11-12	14	115-119	22
25.00-24.31	63	9-10	12	110-114	21
24.30-24.01	60	8	10	105-109	20
24.00-23.31	57	7	8	100-104	18
23.30-23.01	54	5	6	95-99	16
23.00-22.31	51	4	4	90-94	14
22.30-22.01	48	3	3	85-89	12
22.00-21.31	45	2	2	80-84	10
21.30-21.01	42	1	1	75-79	8
21.00-20.31	39			70-74	6
20.30-20.01	36			65-69	4
20.00-19.31	33			60-64	2
19.30-19.01	30			55-59	1
19.00-18.31	27				
18.30-18.01	24				
18.00-17.31	21				
17.30-17.01	18				
17.00-16.31	15				
16.30-16.01	14				
16.00-15.31	13				
15.30-15.01	12				
15.00-14.31	11				
14.30-13.01	10				
13.00-12.31	9				
12.30-11.01	8				
11.00-10.31	7				
10.30-10.01	6				
10.0-9.31	5				
9.30-9.01	3				
9.00	1				

*Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin
Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi.
Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.*

NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA TURLARI UCHUN
(O'g'il bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash 3ta urinishda eng yaxshi natija (natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
55.00	93	240	32	49-50	31
56.00	90	235-239	30	47-48	30
57.00	87	230-234	29	45-46	28
58.00	84	225-229	27	43-44	27
59.00	81	220-224	25	41-42	26
1:00,0	78	215-219	23	39-40	25
1:01,0	75	210-214	21	37-38	24
1:02,0	72	200-209	19	35-36	23
1:03,0	69	195-199	17	33-34	22
1:04,0	66	190-194	15	31-32	21
1:05,0	63	185-189	13	29-30	20
1:06,0	60	180-184	11	27-28	19
1:07,0	57	175-179	9	25-26	18
1:08,0	54	170-174	7	23-24	17
1:09,0	51	165-169	5	21-22	16
1:10,0	48	160-164	3	19-20	15
1:11,0	45	155-159	2	17-18	14
1:12,0	42	150-154	1	15-16	13
1:13,0	39			13-14	12
1:14,0	36			11-12	11
1:15,0	33			10	10
1:16,0	30			9	9
1:17,0	27			8	8
1:18,0	24			7	7
1:19,0	21			6	6
1:20,0	18			5	5
1:21,0	15			4	4
1:22,0	14			3	3
1:23,0	13			2	2
1:24,0	12			1	1
1:25,0	11				
1:26,0	10				
1:27,0	9				
1:28,0	8				
1:29,0	7				
1:30,0	6				
1:31,0	5				
1:32,0	4				
1:33,0	3				
1:34,0	1				

Izoh: 400 metga yugurishda start xolati pastki yoki yuqori stradan chiqish mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi.

NOZOLOGIYANING BOSHQA BARCHA TURLARI UCHUN
(Qiz bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
400 metrga yugurish (soniya) 93 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash 3ta urinishda eng yaxshi natija (natija sm) 32 ball		Chalqancha yotgan holatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
1:10,0	93	220	32	30	31
1:11,0	90	215-219	31	29	29
1:12,0	87	210-214	29	28	28
1:13,0	84	200-209	27	27	27
1:14,0	81	195-199	25	26	26
1:15,0	78	190-194	23	25	25
1:16,0	75	185-189	21	24	24
1:17,0	72	180-184	19	23	23
1:18,0	69	175-179	17	22	22
1:19,0	66	170-174	15	21	21
1:20,0	63	165-169	13	20	20
1:21,0	60	160-164	11	19	19
1:22,0	57	155-159	9	18	18
1:23,0	54	150-154	7	17	17
1:24,0	51	145-149	5	16	16
1:25,0	48	140-144	3	15	15
1:26,0	45	135-139	2	14	14
1:27,0	42	130-134	1	13	13
1:28,0	39			12	12
1:29,0	36			11	11
1:30,0	33			10	10
1:31,0	30			9	9
1:32,0	27			8	8
1:33,0	24			7	7
1:34,0	21			6	6
1:35,0	18			5	5
1:36,0	15			4	4
1:37,0	14			3	3
1:38,0	13			2	2
1:39,0	12			1	1
1:40,0	11				
1:41,0	10				
1:42,0	9				
1:43,0	8				
1:44,0	7				
1:45,0	6				
1:46,0	5				
1:47,0	4				
1:48,0	3				
1:49,0	1				

Izoh: 400 metrga yugurishda start xolati pastki yoki yuqori stradan chiqish mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90^o gacha ko'tarilib bajariladi.

BO'YI PAST
(O'g'il bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Chalqancha yotgan xolatda gavdani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 93 ball		2 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
40	93	6.81-7.00	32	180	31
39	90	6.61-6.80	31	175-179	30
38	87	6.41-6.60	30	170-174	29
37	84	6.21-6.40	29	165-169	28
36	81	6.01-6.20	28	160-164	27
35	78	5.81-6.00	27	155-159	26
34	75	5.61-5.80	26	150-154	25
33	72	5.41-5.60	25	145-149	24
32	69	5.21-5.40	24	140-144	23
31	66	5.01-5.20	23	135-139	22
30	63	4.81-5.00	22	130-134	21
29	60	4.61-4.80	21	125-129	20
28	57	4.41-4.60	20	120-124	19
27	54	4.21-4.40	19	115-119	18
26	51	4.01-4.20	18	110-114	17
25	48	3.81-4.00	17	105-109	16
24	45	3.61-3.80	16	100-104	15
23	42	3.41-3.60	15	95-99	14
22	39	3.21-3.40	14	90-94	13
21	36	3.01-3.20	13	85-89	12
20	33	2.81-3.00	12	80-84	11
19	30	2.61-2.80	11	75-79	10
18	27	2.41-2.60	10	70-74	9
17	24	2.21-2.40	9	65-69	8
16	21	2.01-2.20	8	60-64	7
15	18	1.81-2.00	7	55-59	6
14	14	1.61-1.80	6	50-54	5
13	13	1.41-1.60	5	45-49	4
12	12	1.21-1.40	4	40-44	3
11	11	1.01-1.20	3	35-39	2
10	10	81-1.00	2	30-34	1
9	9	61-80	1		
8	8				
7	7				
6	6				
5	5				
4	4				
3	3				
2	2				
1	1				

Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib bajariladi. 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart. Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

BO'YI PAST
(Qiz bolalar uchun)

(maksimal ball -156)

MJT 93 ball		UJT 63 ball			
Chalqancha yotgan xolatda gavnani ko'tarish 1 daqiqa davomida (marta) 93 ball		1 kg li To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish 3 ta urinishdagi eng yaxshi natija(metrda) 32 ball		Turgan joydan uzunlikka sakrash (3 ta urinishdagi eng yaxshi natija sm) 31 ball	
Natija	Ball	Natija	Ball	Natija	Ball
35	93	4.81-5.00	32	150	31
34	90	4.61-4.80	31	145-149	30
33	87	4.41-4.60	30	140-144	29
32	84	4.21-4.40	29	135-139	28
31	81	4.01-4.20	28	130-134	27
30	78	3.81-4.00	27	125-129	26
29	75	3.61-3.80	26	120-124	25
28	72	3.41-3.60	25	115-119	24
27	69	3.21-3.40	24	110-114	23
26	66	3.01-3.20	23	105-109	22
25	63	2.81-3.00	22	100-104	21
24	60	2.61-2.80	21	95-99	20
23	57	2.41-2.60	20	90-94	19
22	54	2.21-2.40	19	85-89	18
21	51	2.01-2.20	18	80-84	17
20	48	1.81-2.00	17	75-79	16
19	45	1.61-1.80	16	70-74	15
18	42	1.41-1.60	15	65-69	14
17	39	1.21-1.40	14	60-64	13
16	36	1.01-1.20	13	55-59	12
15	33	91-1.00	12	50-54	11
14	30	81-90	11	45-49	10
13	27	71-80	10	40-44	8
12	24	61-70	8	35-39	6
11	21	51-60	6	30-34	4
10	18	41-50	4	25-29	2
9	15	31-40	2	20-24	1
8	12	21-30	1		
7	9				
6	6				
5	5				
4	4				
3	3				
2	2				
1	1				

*Izoh: Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90^o gacha ko'tarilib bajariladi.
2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda har ikkala qo'l ishtirok etishi shart.
Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.*