

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining me'yoriy talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan kattalar
(maksimal ball –96)

1. Boksning siljib harakatlanishlari, bittalik va seriyali zarbalar bilan hujum qilish “to’sish orqaga qadam tashlash, og’ish, sho’ng’ish” yordamiga himoyalanih, “soya bilan jang” imitasiyasiga kombinasiyalashgan himoyalanih texnikasini baholash.

Barcha texnik harakatlarning to’g’ri bajarilishi maksimal 16,6 ball.

Bitta taktik harakat noto’g’ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar **olib tashlanadi**:

- 1) razvedka qilish harakatlari - 1 ball
- 2) chalg’ituvchi harakatlar - 1 ball
- 3) masofa manyovri -1 ball
- 4) frontal manyovr - 1 ball
- 5) flang manyovri - 1 ball
- 6) hujum qilish harakatlari – 1 ball
- 7) hujum – 1 ball
- 8) himoyalanih harakatlari - 1 ball
- 9) qarshi hujum - 2 ball
- 10) hujum va himoyalarda zarur masofani yo’qotish – 2,1 ball
- 11) kechikib reaksiya qilish – 2,2 ball
- 12) noaniq, katta quloqlar, muvozanatni yo’qotgan holda – 2,3 ball

2. Bittalik va seriyali zarbalar bilan hujumlar, “to’sish, og’ish, orqaga qadam tashlash, sho’ng’ish” yordamida himoyalanihlar, sherik bilan “shartli jang” dagi mashqda kombinasiyalashgan himoyalanihslarni bajarish taktikasini baholash.

Barcha taktik harakatlarning to’g’ri bajarilishi – maksimal 17 ball.

Bitta taktik harakat noto’g’ri bajarilgan taqdirda quyidagi ballar **olib tashlanadi**:

- 1) tayyorlov harakatlari – 1 ball
- 2) chalg’ituvchi harakatlar – 1 ball
- 3) shaxsiy hujum bilan yaqindan turib jang qilishga o’tish – 1 ball
- 4) raqib hujumiga qarshi yaqindan turib jang qilishga o’tish - 2 ball
- 5) yaqindan turib jang qilishdan chiqish – 2 ball
- 6) yaqin jangda o’zini himoya qilish - 4,1 ball
- 7) kechikib reaksiya qilishlar, aniq zarbalarni o’tkazib yuborish-5,9 ball

3. Raqib bilan bellashuvda “erkin jangda” boksning texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.

Jangovar harakatlarning butun texnik va taktik arsenali, himoyadagi to'g'ri hamda o'z vaqtida bajarilgan harakatlarni namoyish qilish uchun – 26 ball

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) harakatlanish texnikasini bajarishdagi xatolar - 1 ball
- 2) zarba berish texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 3) himoyalanish harakatlari texnikasini bajarishdagi xatolar - 3 ball
- 4) tayyorlov, razvedka qilish va chalg'ituvchi harakatlar bajarilmadi-3 ball
- 5) taktik fikrlashning yo'qligi – 3 ball
- 6) 1 ta ogohlantirish olish – 4,5 ball
- 7) 2 ta ogohlantirish olish – 8,5 ball

4. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash – 25 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) noaniq zarbalar - 2 ball
- 2) sho'ng'ib ketishlar - 3 ball
- 3) “ochiq” qo'lqop bilan zarbalar - 5,6 ball
- 4) beldan past qismiga zarbalar - 6,6 ball
- 5) qulochni keng yozib ochiq qo'lqopda zarba berish - 7,8 ball

5. Raqib bilan bellashuvda, “erkin jangda”, bokschining psixologik tayyorgarligini baholash – 11,4 ball.

Xatolar uchun quyidagi ballar olib tashlanadi:

- 1) sho'ng'ib ketishlar - 1 ball
- 2) yiqilishlar - 1 ball
- 3) bosh va oyoqlar bilan xavfli harakatlarni bajarish - 2 ball
- 4) mashqni bajarishdan bosh tortish - 3 ball
- 5) aniq zarbalar o'tkazib yuborish - 4,4 ball

Mas'ul:

D.Qalandarov

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan katta o'g'il bolalar uchun
(maksimal ball - 93)

30 m. ga past startdan yugurish (soniya)
(35 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
35	...-4,00	...-4,10	...-4,30
29,2	4,01-4,10	4,11-4,20	4,31-4,40
23,4	4,11-4,20	4,21-4,30	4,41-4,50
17,6	4,21-4,30	4,31-4,40	4,51-4,60
11,8	4,31-4,40	4,41-4,50	4,61-4,70
6	4,41-4,50	4,51-4,60	4,71-4,80
0	4,51-...	4,61-...	4,81-...

800 m. ga yuqori startdan yugurish (daqiq.)
(58 ball)

Ballar	49-60 kg.	64-75 kg.	81-+91 kg.
58	...-2:20,00	...-2:25,00	...-2:30,00
48,4	2:20,01-2:25,00	2:25,01-2:30,00	2:30,01-2:35,00
38,8	2:25,01-2:30,00	2:30,01-2:35,00	2:35,01-2:45,00
29,2	2:30,01-2:35,00	2:35,01-2:40,00	2:45,01-2:55,00
19,6	2:35,01-2:40,00	2:40,01-2:45,00	2:55,01-3:05,00
10	2:40,01-2:45,00	2:45,01-2:50,00	3:05,01-3:15,00
0	2:45,01-...	2:50,01-...	3:15,01-...

BOKS ixtisosligidan kasbiy (ijodiy) imtihonlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha kirish imtixonlari talablari va baholash mezonlari 35 yoshdan katta xotin qizlar uchun

(maksimal ball - 93)

Ballar	800 m. ga yugurish (daqiq) (58 ball)	Ballar	Chalqancha yotgan xolda qo'llar bosh orqasida gavnani ko'tarish (marta) (35 ball)
58	...-2:30,00	35	60-...
52,2	2:30,01-2:35,00	31,5	56-59
46,4	2:35,01-2:40,00	28	52-55
40,6	2:40,01-2:45,00	24,5	48-51
34,8	2:45,01-3:50,00	21	44-47
29	3:50,01-3:55,00	17,5	40-43
23,2	3:55,01-3:60,00	14	36-39
17,4	3:60,01-3:65,00	10,5	32-35
11,6	3:65,01-3:70,00	7	28-31
5,8	3:70,01-3:75,00	3,5	24-27
0	3:75,01-...	0	...-23

Izoh: Yuqori startdan yuguriladi

Mas'ul:

D. Qalandarov

Boks, taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri:

G'. Rajabov