

**XOTIN – QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH YO‘NALISHI BO‘YICHA KASBIY (IJODIY) IMTIXONLARINING ME‘YORIY
TALABLARI VA BAXOLASH MEZONLARI.**

(maksimal ball – 189)

Joydan turib uzunlikka sakrash (sm) 48 ball		400 m yugurish (daq.sek) 48 ball		Chalqancha yotgan holda qo‘llar bosh orqasida gavdani ko‘tarish (marta) 48 ball		50 m. suzish (metr, vaqt xisobga olinmaydi) 45 ball	
natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
240	48	01:10,0	48	54	48	50	45
230	45	01:12,5	45	50	45	45	43
220	42	01:15,0	42	47	42	40	41
210	39	01:17,5	39	44	39	35	38
200	36	01:20,0	36	41	36	30	35
190	33	01:22,5	33	38	33	25	32
180	30	01:25,0	30	35	30	22	29
170	27	01:27,5	27	32	27	20	26
160	24	01:30,0	24	29	24	18	23
150	21	01:32,5	21	26	21	16	20
145	18	01:35,0	18	23	18	14	17
140	15	01:37,5	15	20	15	12	14
135	12	01:40,0	12	17	12	10	11
130	9	01:42,0	9	14	9	8	8
125	6	01:45,0	6	11	6	4	6
120	4	01:48,0	4	8	4	3	4
110	2	01:51,0	2	5	2	2	2
100	1	01:54,0	1	3	1	1	1

Izoh: - joyidan turib uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi;

- 400 m. masofaga yugurish pastki startdan yuguriladi;

- chalqanch yotgan holda qo‘llar bosh orqasida gavdani ko‘tarib yozish mashqini bajarish harakatlar soni bilan aniqlanadi;

- 50 m masofaga suzish erkin usulda amalga oshiriladi.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА.

(Максимальный балл – 189)

Прыжки в длину с места (см) 48 баллов		Бег на 400 метров (мин.сек) 48 баллов		Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) 48 баллов		Плавание на 50 метров (метр, без учёта времени) 45 баллов	
результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл
240	48	01:10,0	48	54	48	50	45
230	45	01:12,5	45	50	45	45	43
220	42	01:15,0	42	47	42	40	41
210	39	01:17,5	39	44	39	35	38
200	36	01:20,0	36	41	36	30	35
190	33	01:22,5	33	38	33	25	32
180	30	01:25,0	30	35	30	22	29
170	27	01:27,5	27	32	27	20	26
160	24	01:30,0	24	29	24	18	23
150	21	01:32,5	21	26	21	16	20
145	18	01:35,0	18	23	18	14	17
140	15	01:37,5	15	20	15	12	14
135	12	01:40,0	12	17	12	10	11
130	9	01:42,0	9	14	9	8	8
125	6	01:45,0	6	11	6	4	6
120	4	01:48,0	4	8	4	3	4
110	2	01:51,0	2	5	2	2	2
100	1	01:54,0	1	3	1	1	1

Изох: - прыжок с места в длину принимается на основе правил соревнований ;
 - бег на 400 м. с низкого старта;
 - из положения, лежа на спине руки за головой поднимание туловища определяется количеством движений;
 - плавание на 50 м выполняется в вольном стиле.