Bahodir Jalolov nomidagi boksga va Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktablariga o‘quvchilarni saralab olish va qabul qilish tartibi to‘g‘risida muvaqqat nizomga
7-ILOVA

Badiiy gimnastika sport turi bo‘yicha nomzodlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha sinovlarni
BAHOLASH MEZONLARI

T/r	Mashqlar	Ball	7-8 yosh	9-10 yosh	11-12 yosh	13-14 yosh	15 yosh
1.	Yotgan holda qo‘l va oyoqlarni juftlashtirish (Pres) 10 soniya	10	10 son	10 son	-	-	-
		8	8 son	8 son	-	-	-
		6	6 son	6 son	-	-	-
2.	Asosiy holat oldinga egilib, oyoqlarni quchoqlab ko‘krak qafasi bilan tizzalarga yopishib (5 soniya) ushlab turish	10	0 sm	0 sm	-	-	-
		8	3 sm	3 sm	-	-	-
		6	6 sm	6 sm	-	-	-
3.	30 soniya davomida arqonda sakrash	10	50 marta	-	-	-	-
		8	40 marta	-	-	-	-
		6	30 marta	-	-	-	-
4.	Arqon bilan bir urinishda ikki martalik sakrash	10	-	25-30	45-50	45-50	45-50
		8	-	20-25	40-45	40-45	40-45
		6	-	15-10	35-40	35-40	35-40
5.	50 sm balandlikdan o‘ng va chap oyoqda shpagatga o‘tirish hamda ikkita o‘rindiqda o‘rta shpagatga o‘tirish	10	0 sm	0 sm	0 sm	0 sm	0 sm
		8	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm
		6	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm
6.	Qo‘llarni bukmagan holda tananing old va orqa qismiga o‘tkazish	10	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm	0-5 sm
		8	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm	5-10 sm
		6	10-12 sm	10-12 sm	10-12 sm	10-12 sm	10-12 sm

Bahodir Jalolov nomidagi boksga va Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktablariga o‘quvchilarni saralab olish va qabul qilish tartibi to‘g‘risida muvaqqat nizomga
8-ILOVA

Badiiy gimnastikaning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha sinovlarni
BAHOLASH MEZONLARI

1. Quyidagilar nomzodlar tomonidan bajarilishi lozim:

Yerga yotib, belni vertikalga ko‘taring;

qorningizda yotgan holda ikki oyog‘ingizni ushlang;

risk mashqlari – to‘p bilan;

risk mashqlari – xalqa bilan mashq bajarish;

risk mashqlari – arqondan tashqari boshqa sport jihozida mashq bajarish;

risk mashqlari – lenta bilan mashq bajarish;

aylanishlar mashqi ikkisidan biri. (Fuyete yoki Koltco);

muvozanat saqlash;

katta sakrashlar (shpagatga);

katta sakrashlar (shpagat kolsoga);

jette anturnan.

2. Dastlab ishtirokchi yerga yotgan holda qo‘llar bukilmasdan bel orqaga bukiladi.

3. Dastlab ishtirokchi yerga qorni bilan yotgan holatda qo‘llar yordamida oyoqlarni ushlashi kerak.

4. Risk mashqlari (to‘p bilan) mashqlarning murakkablik darajasiga qarab baholanadi.

5. Xalqa bilan mashqlari mashqlarning murakkablik darajasiga qarab baholanadi.

6. Arqon bilan mashqlari mashqlarni murakkablik darajasiga qarab baholanadi.

7. Lenta bilan mashqlari mashqlarni murakkablik darajasiga qarab baholanadi.

8. Gavda tik turgan holda bajariladigan mashqlar to‘g‘ri va aniq bajarilishi kerak.

9. Aylanish mashqlari mashqlarni murakkablik darajasiga qarab baholanadi.

10. Katta sakrashlar (shpagat kolsoga) mashq bajarilishiga qarab baholanadi.

11. Jette Anturnan mashqini bajarishda harakatlanib oyoqlarni tepaga ko‘targan holda sakrash. Mashqlar murakkablik darajasiga qarab baholanadi. Badiiy gimnastika anjomlari yordamidagi buyurilgan mashq – badiiy gimnastika anjomi yordamida qabul komissiyasi a’zolari tomonidan nomzodga bajarish uchun berilgan topshiriq bajariladi. Bunda qabul komissiyasi a’zolaridan biri nomzod tomonidan bajarilishi lozim bo‘lgan topshiriqni ko‘rsatib beradi va nomzod ushbu topshiriqni mustaqil takrorlashi kerak. Qabul komissiyasi a’zosi tomonidan nomzodga beriladigan topshiriq badiiy gimnastika mashqlarining bir elementidan ortiq bo‘lishiga yo‘l qo‘yilmaydi.

Bahodir Jalolov nomidagi boksga va Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktablariga o‘quvchilarni saralab olish va qabul qilish tartibi to‘g‘risida muvaqqat nizomga
9-ILOVA

Badiiy gimnastika sport turi bo‘yicha nomzodlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha kasbiy (ijodiy) imtihonlarni
BAHOLASH MEZONLARI

T/r	Mashqlar	Ball	7-8 yosh	9-10 yosh	11-12 yosh	13-14 yosh	15 yosh
1.	Yerga yotib, belingizni vertikal ko‘taring	10	10 marta	10 marta	10 marta	10 marta	10 marta
		8	8 marta	8 marta	8 marta	8 marta	8 marta
		6	6 marta	6 marta	6 marta	6 marta	6 marta
2.	Qorningizda yotgan holda ikki oyog‘ingizni ushlang	10	0-10 sm	0-10 sm	0-10 sm	0-10 sm	0-10 sm
		8	10-20 sm	10-20 sm	10-20 sm	10-20 sm	10-20 sm
		6	20-30 sm	20-30 sm	20-30 sm	20-30 sm	20-30 sm
3.	Risk mashqlari (arqon bilan mashq bajarish)	10	1 ta urinish	-	-	-	-
		8	2 ta urinish	-	-	-	-
		6	3 ta urinish	-	-	-	-
4.	Risk mashqlari (halqa yoki to‘p bilan)	10	-	1 ta urinish	-	-	-
		8	-	2 ta urinish	-	-	-
		6	-	3 ta urinish	-	-	-
5.	Risk mashqlari (arqondan tashqari barchasi)	10		-	1 ta urinish	2 ta urinish	2 ta urinish
		8	-	-	2 ta urinish	3 ta urinish	3 ta urinish
		6	-	-	3 ta urinish	4 ta urinish	4 ta urinish
6.	Aylanishlar mashqi ikkisidan biri. (Fuyete yoki Kolso)	20	4 marta	-	-	-	-
		10	3 marta	-	-	-	-
		5	2 marta	-	-	-	-
7.		20	-	6 marta	-	-	-

	Aylanishlar mashqi ikkisidan biri. (Fuyete yoki Panshe)	10	-	4 marta	-	-	-
		5	-	3 marta	-	-	-
8.	Aylanishlar mashqi (Fuyete)	20	-	-	8 marta	10 marta	10 marta
		10	-	-	6 marta	8 marta	8 marta
		5	-	-	4 marta	6 marta	6 marta
9.	Muvozanat saqlash o‘ng va chap oyoqlarni yonga ko‘tarish	20	10 sek	20 sek	30 sek	30 sek	30 sek
		10	8 sek	15 sek	25 sek	25 sek	25 sek
		5	6 sek	10 sek	20 sek	20 sek	20 sek
10.	Katta sakrashlar (shpagatga) Mashq bajarishiga qarab baholanadi	10	2 ta urinish				
		8	3 ta urinish				
		6	4 ta urinish				
11.	Katta sakrashlar (shpagat kolsoga) Mashq bajarishiga qarab baholanadi	10		2 ta urinish			
		8		3 ta urinish			
		6		4 ta urinish			
12.	Jette Anturnan	10			2 ta urinish	2 ta urinish	2 ta urinish
		8			3 ta urinish	3 ta urinish	3 ta urinish
		6			4 ta urinish	4 ta urinish	4 ta urinish