

ТАВСИЯИ МЕТОДӢ ВА МАВОДҲО  
БАРОИ ГУЗАРОНИДАНИ  
АТЕСТАТСИЯИ ҶАМЪБАСТӢ АЗ  
ФАННИ

# Тарбияи ҶИСМОНӢ

БАРОИ ДОНИШОМУЪЗОНИ СИНФҲОИ IX ДАР СОЛИ  
ХОНИШИ 2023–2024 ДАР МУАССИСАҲОИ ТАЪЛИМИ  
МИЁНАИ УМУМӢ



ВАЗОРАТИ ТАЪЛИМИ ТОМАКТАБӢ ВА  
МАКТАБИИ MARKAZI MAҲОРАТИ ПЕДАГОГӢ ВА  
ИЛМИЮ АМАЛИИ БАҲОГУЗОРИИ БАЙНАЛМИЛАЛӢ

ТАВСИЯИ МЕТОДӢ ВА МАВОДҲО БАРОИ ГУЗАРОНИДАНИ АТЕСТАТСИЯИ  
ҶАМЪБАСТӢ АЗ ФАНИИ

# ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ

БАРОИ СИНФИ IX ДАР СОЛИ ХОНИШИ 2023–2024  
ДАР МУАССИСАҲОИ ТАЪЛИМИ МИЁНАИ УМУМӢ



**СПЕЦИФИКАТСИЯИ ФАНИ ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ БАРОИ  
ГУЗАРЕНИДАНИ ИМТИҲОНИ ЧАМӢБАСТИИ ХОНАНДАГОНИ  
СИНФИ 9-УМИ МАКТАБӢОИ ТАҲСИЛОТИ УМУМӢ  
ДАР СОЛИ ХОНИШИ 2023-2024**

**Мураттиб: Рахматова Нигора Чумаевна** -омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонии мактаби 208-и ноҳияи Мирзо Улуғбеки шаҳри Тошканд.

**Муқарриз: Халиков Акмал Алиевич** — омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонии мактаби 86-и ноҳияи Юнусободи шаҳри Тошканд.

**Тарҷумон: Содиқов Пайравбек Сулаймонбекзода** – омӯзгори мактаби рақами 9-уми ноҳияи Бӯкаи Вилояти Тошканд.

Хонандагоне, ки синфи 9-ро хатм кардаанд, дорои салоҳиятҳои мебошанд, ки дар асоси стандартҳои барномаи таълимӣ аз фанни тарбияи ҷисмонӣ муайян карда мешаванд.

Барои муайян кардани дониш, малака ва маҳорати азхудкардаи хонандагон дар соли хониши 2023-2024 дар синфи 9 имтиҳони ҷамъбасти дар шакли амалӣ гузаронида мешавад.

Саволу супоришҳои ҳар як билети имтиҳонӣ мавзӯҳои синфҳои 8-9-уми тарбияи ҷисмониро дар бар мегиранд. Инчунин меъёрҳои баҳогузори оиди иҷрои вазифаҳои барнома пешниҳод шудаанд.

Ба хонандагон 10-то билет (5-то барои духтарон, 5-то барои писарон) аз саволҳои базаи таклифшуда дода мешавад. Дар билет ба хонанда 3-то савол (1-то варзиши сабук, 1-то гимнастика ва 1-то бозии спортӣ) дода мешавад. Вақти иҷрои амалии супоришҳои билет дар ҳуди билет нишон дода шудааст. Як рӯз пеш аз санаи аттестатсияи давлатии ҷамъбасти супоришҳои додашуда аз ҷониби гурӯҳи корӣ бо роҳи қуръапартӣ 2-то вариант тартиб дода шуда, эълон карда мешаванд.

Иҷрои супоришҳои амалии хонандагон барои фанни тарбияи ҷисмонӣ аз рӯи системаи 100-баллӣ баҳогузори карда мешавад:

0 – 29% – “ғайри қаноатбахш”;

30–65% – “қаноатбахш”;

66–85% – “хуб”;

86–100% – “аъло”

Барои ҳар як супориш аз балҳои муқарраршуда барои балҳои баланд гузоштан роҳ дода намешавад.

<b>Тарбияи ҷисмонӣ</b>	<b>Миқдор</b>	<b>Истифодабарӣ</b>
<b>Атлетикаи сабук</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

<b>Бозиҳои спортӣ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>

### МЕЪЁРҲОИ БАҲОГУЗОРӢ АЗ РӢИ СУПОРИШҲО

<b>№</b>	<b>Номи боб</b>	<b>Намуди супориш</b>	<b>Меъёрҳои баҳогузори</b>
<b>1.</b>	<b>Атлетикаи сабук</b>	Амалӣ	<p>Ба супорише, ки пурра, дуруст ва мувофиқи талаботи стандарт иҷро карда шудааст, <b>30 балл</b> дода мешавад.</p> <p><b>Эзоҳ:</b> аз рӯи меъёрҳои муайяншуда барои иҷрои супориш мувофиқан <b>8 балл, 15 балл, 23 балл, 30 балл</b> ҷудо карда мешавад.</p>
<b>2.</b>	<b>Гимнастика</b>	Амалӣ	<p>Ба супорише, ки пурра, дуруст ва мувофиқи талаботи стандарт иҷро карда шудааст, <b>30 балл</b> дода мешавад.</p> <p><b>Эзоҳ:</b> аз рӯи меъёрҳои муайяншуда барои иҷрои супориш мувофиқан <b>8 балл, 15 балл, 23 балл, 30 балл</b> ҷудо карда мешавад.</p>
<b>3.</b>	<b>Бозиҳои спортӣ</b>	Амалӣ	<p>Ба супорише, ки пурра, дуруст ва мувофиқи талаботи стандарт иҷро карда шудааст, <b>40 балл</b> дода мешавад.</p> <p><b>Эзоҳ:</b> аз рӯи меъёрҳои муайяншуда барои иҷрои супориш мувофиқан <b>10 балл, 20 балл, 30 балл, 40 балл</b> ҷудо карда мешавад.</p>

## ГИМНАСТИКА

**Тақя карда ҷаҳидан.** Аз «харакча»-и гимнастикӣ кӯпрукчаро дур ва наздик карда ҷаҳидан; ҷаҳидан аз болои «харакча»-и гимнастикӣ, ки ба дарозиаш гузошта шудааст (писарҳо харакчаи гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, фосилаи 1 м) ҷаҳидан ба паҳлӯи пой.

Духтарон аз болои «харакча»-и гимнастикӣ, ки дар баландии 110 сантиметр ба дарозиаш гузошта шудааст, ҷаҳида, пой худро дароз карда бо пой ҳам ба болои «харакча»-и гимнастикӣ паҳлӯ гашта ҷаҳидан.

**Часпида баромадан.** Часпида баромадан ба ресмони 5 м бо ёрии даст (бо ҳисоби вақт); истода-истода баромадан (барои истодан дар баландии муайян аломатҳо гузошта мешаванд);

**Кашолшудан ва тақяшуданҳо:** бархестан аз овезон (турник) дар бари паст ба тақя бо қувва; гузариш аз тобиши бадан ба гардиш; ба тақягоҳ хестан бо ёзонидани бадан ҳангоми кашиш ба боло; дар овезон (турник) бо пойҳо ва бадан ба шакли ниммоҳ ба пеш ҳаракат намудан; дар турники баланд овезон шуда турник кашидан; Хаму рост кардани дастҳо дар фарш (аджумания). **Духтарон** - дар овезон (турник)-и паст (баландиаш 100 см) пойҳо дар замин истода ва ба даст овезон, дастҳоро хаму рост кардан; ба харакчаи гимнастикӣ тақя карда дастҳоро хаму рост кардан.

Писарон; дар брус, ҳангоми тақя намудан ба дастҳо, ба пеш ҳаракат кардан; истодан дар оринҷ дар брусси гимнастикӣ, боло рафтани ба тақя бо пушт;  $90^{\circ}$  ҷаҳиши паҳлӯи ҳангоми ҳаракат кардан ба пеш ва ақиб дар брусси гимнастикӣ.

**Акробатика.** *Барои писарон:* аз ҳолати гуногуни ибтидоӣ ба пеш печон задан; аз болои ашёи баландиаш 40—50 сантиметр печон зада гузаштан; давида омада ба дури печон задан; бо кӯмаки шарик бо сар ё дастҳо рост истодан;

*Барои духтарон:* ду маротиба ба пеш ва қафо печон задан; бо китфҳо истодан; аз рост истода «кӯпрук» ташкил карда, ба паҳлӯ давр зада аз ҷой хестан. Ҳамоҳангсозии элементҳои рақси миллӣ; “Муноҷот”, “Роҳат”, “Тановор” ва дигар элементҳои гимнастикии ритмикӣ; бо меъёрҳои гуногун бо ҳаракатҳои асимметрии бо ёрии дастҳо машқҳои гуногунро иҷро намудан; ларзиши мавқеи ҳаракатҳои самти дастҳо ҳангоми иҷрои машқҳо бо дастҳо бо суръати гуногун (дар ҳолати рӯбоҳ); иҷрои машқҳо бо гардиши  $85-90^{\circ}$  см. Мураккабқунонӣ аз рӯи динамика ва оҳанги ҳаракатҳои рақс; машқҳои, ки аз элементҳои рақсҳои халқӣ иборатанд.

**Машқҳои нигоҳ доштани мувозинат.** Ҳаллос зада ба яккаҷӯб баромадан; бо тақя ба яккаҷӯб, савор шудан бо гардиши  $90^{\circ}$  бо як пой, ҷаҳидан ба ду пой ва иваз кардани мавқеи онҳо; бо пойҳо дар ҳолати нимхамшуда қадам задан, бо нӯги пойҳо ба паҳлӯҳо гаштан, бо пойҳои рост ва чап ҳосил кардани “фароштурук”; дар ҳолати кунҷ ништастан ва ба боло ва поён ҷаҳидан бо тақя ба дастҳо ва ба ақиб задани пойҳо.

## АТЛЕТИКАИ САБУК

**Давидан.** Такмил додани техникаи машқҳои махсуси давидан; давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст; эстафета ба масофаи 4x60 метр; ба масофаҳои 200-300 метр 4-5 маротиба бо ивази мавқеъи давида роҳи гаштан; давидан бо як меъёр ба масофаҳои гуногун дар давоми 6 дақиқа.

**Давидани мокувор** ба масофаи 4x10 м.

**Тайёрии кросс.** Давидан ба масофаҳои 800, 1000 метр; бо мавқеи ивазшавӣ давида роҳи рафтани дар давоми 6 дақиқа; давидан аз пастию баландиҳо хангоми тағйир додани самт; давидани кросс ба масофаи 2000 метр.

**Чаҳидан.** Машқҳои махсус барои чаҳиши баландӣ ва дарозӣ; давида омада чаҳидан ба дарозӣ бо усули "печ кардани пойҳо"; давида омада чаҳидан ба баландӣ бо усули «чаҳиш».

**Ҳаводихӣ.** Аз мавқеи истода дар ҳолатҳои гуногун партофтани тӯби теннис; ба нишон ҳаво додани тӯби теннис; давида омада ба дурӣ ҳаво додани тӯби теннис;

## БОЗИҲОИ СПОРТӢ

### (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)

**Баскетбол.** Иҷрои усулҳои гуногуни машқ дар асоси элементҳои бозии баскетбол; бо як даст бардоштан ва ҳаво додани тӯб; аз рақиб гузаштан; бо ду даст аз сар гузарондани тӯб; таълим додани усулҳои мудофияи шахсӣ ва ҷамоавӣ дар майдон; Тактикаҳои 2x1x2 ва 1x2x2; партофти тӯбҳои озод ба сабатча; бозии дутарафа дар асоси қоидаҳои бозии баскетбол; таълим гирифтани тарзи доварӣ дар бозӣ.

**Волейбол.** Ҷуфтҳо аз болои тӯр ба ҳамдигар аз боло ва поён додани тӯб; қабул кардани тӯб аз рӯи тур; қабулкунӣ ва партофти тӯб; усулҳои техникӣ; усулҳои ба бозӣ даровардани тӯб; усулҳои ҳучум тавассути тӯр; ҳимоякунӣ (якка ва ҷуфт), усулҳои муҳофизат; якка дар ҳучум ва ҳимоя, амалиёти тактикийи гуруҳӣ ва ҷамоавӣ; Бозии таълимии волейбол; бозии волейбол дар асоси қоидаҳо; Волейбол, ҳаракати истода; Омӯзиш ва таҳкими усулҳои истодан, ҳаракат, таваккуф ва суръатбахшии элементҳои волейбол; Мустаҳкам намудани техникаи баргардонидани тӯб ба қафо, ҳаракат, чаҳидан; рӯ ба муқобили тӯр истода тӯбро ба майдони рақиб ба нишон расонидан; мустаҳкам намудани техникаи ба бозӣ даровардани тӯб аз боло; пурзӯр намудани ҳучуми бевосита; пурзӯр намудани қабули тӯб аз поён;. Мустаҳкамкунии техникаи қабули тӯб хангоми афтидан ба пеш; бозии волейбол дар асоси қоидаҳои соддакардашуда; Бозии дучониба.



**Гандбол (тӯби дастӣ).** Бо истифода аз машқҳои махсуси техникӣ дар тӯби дастӣ дар талабагон ташаккул додани сифатҳо, аз қабилӣ чустуҷӯ, қавигӣ, самтгирӣ; такмил додани техникаи кор бо тӯб (ҳангоми ивазкунии суръат тӯбро бо роҳҳои гуногун ҳаво додан, тӯбро ба майдони рақиб гузарондан, тӯбро тӯбро қабул кардан); такмил додани усулҳои мудофия, ҳарифонро ба минтақаи мудофия наздик наовардан, ноил шудан ба нигоҳ доштани масофа, назорати бозингари хатгӣ; такмил додани тактикаи ҳучум (4x1, 3x2, восмёрка, стяйка, яъне парешон кардани ҳимояи ҳариф (рақиб), гузоштани монеа); беҳтар намудани ҳолати техникӣ дарвозабон; бозӣ дар шакли мусобиқа дар асоси элементҳои гузошташуда.

**Футбол.** Ҳаракати тӯбҳо бо паҳлӯҳои дарунӣ ва берунӣ пой боздоштан; боздошти тӯб бо усули чаҳида ба сар задани он; бурдани тӯб бо иваз кардани самти ҳаракати он, аз усулҳои фиребдиҳӣ истифода бурда тавоништан; аз ҳариф гирифтани тӯб; инкишоф додани маҳорати ба дарвоза беҳато задани тӯб бо; такмил додани зарбаи дароз бо пой рост ва чап; техникаи “аз ҳариф гирифтани тӯб”-и талабагон; дар ҳолати рост истода тӯбро бо пушти пой боздоштан; усулҳои техникӣ ва тактикӣ; бозии дучониба аз рӯи қоидаҳои футбол; довари дар мусобиқаҳо.

## Билетҳои имтиҳони чамъбасти барои синфи 9

### Духтарон

#### БИЛЕТИ 1

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан аз стартӣ паст то ба масофаи 60 метр.

**Меъёр:** (сония) 9,5 – 9,7 – 10,0 – 10,5

**2. Гимнастика.** Иҷрои машқҳои мувозинат дар якҷаҷӯби гимнастикӣ (қадам задани оддӣ, гардиши шиштагӣ, чунбиш додани пойҳо ҳангоми роҳравӣ, ҳосил кардани «Фароштурук», чунбонидани пойҳо, гардиш дар ҳолати рост истодан, қадам задани оддӣ, чаҳидан).

**Меъёр:** Баҳогузори техникаи дурусти иҷроиш

**3. Гандбол.** Тӯби гандболро ба масофаи 30 метр бо аҳамияти техникӣ ба масофа бурдан.

**Меъёр:** (сония) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2

#### БИЛЕТИ 2

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан ба масофаи 1000 метр бо ҳисоби вақт.

**Меъёр:** (дақиқа) 5,00 – 5,30 – 6,00 – 6,30

**2. Гимнастика.** Чаҳидан аз болои ҳаракҷаи гимнастикии баландиаш 110 см буда.

**Меъёр:** Баҳогузори и техникаи дурусти иҷроиш

**3. Волейбол.** Тӯби волейболро ба бозӣ даровардан. Дар 5 имконият тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофтан.

**Меъёр:** (маротиба) 3 – 2 – 1 – 0

### БИЛЕТИ 3

**1. Атлетикаи сабук.** 6 дақиқа давидан бо пиёдагардон.

**Меъёр:** (метр) 1200 – 1000 – 800 — 600

**2. Гимнастика.** Комбинатсияи акробатикии аз элементҳои гимнастикӣ сохташуда:

Ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо бо китф истода, "кӯпрук" ҳосил намудан.

**Меъёр:** Баҳогузори и техникаи дурусти иҷроиш

**3. Баскетбол.** 8 имконияти ба сабади баскетбол партофтани тӯб, партофти озод.

**Меъёр:** (маротиба) 4 – 3 – 2 – 1

### БИЛЕТИ 4

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан ба масофаи 4 x 10 метр.

**Меъёр.** (сония) 10,3 – 10,8 – 11,3 – 11,8

**2. Гимнастика.** Чаҳидан аз ресмон дар давоми 1 дақиқа

**Меъёр:** (маротиба) 120 – 100 — 90 – 80

**3. Волейбол.** Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо иҷро кунед.



**Меъёр:** (маротиба) 20 – 15 – 10 – 5

## БИЛЕТИ 5

**1. Атлетикаи сабук.** Давида омада тўби хурдакаки (150 г) теннисро ба масофа ҳаво додан.

**Меъёр:** (метр) 28 – 23 – 18 – 13

**2. Гимнастика.** Ба курсии гимнастикӣ тақя карда, ҳам карда дароз кардани дастҳо (аджумания) (назорати техникаи дурусти иҷроиш).

**Меъёр:** (маротиба) 13 – 10 – 7 – 5

**3. Футбол.** Аз «аут» ба бозӣ даровардани тўби футбол (назорати техникаи дурусти иҷроиш).

**Меъёр:** (метр) 8 – 7 – 5 — 3

## Писарон

### БИЛЕТИ 1

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан аз стартӣ паст то ба масофаи 60 метр.

**Меъёр:** (сония) 8,8 – 9,5 – 10,0 – 10,3

**2. Гимнастика.** Кашиши бадан ба турники баланд (ба техникаи иҷро диққат додан).

**Меъёр:** (маротиба) 10 – 8 – 6 – 4

**3. Гандбол.** Тўби дастиро ба масофаи 30 метр, ба техника диққат дода тўбро зада давидан.

**Меъёр:** (сония) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0

## БИЛЕТИ 2

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан ба масофаи 2000 метр бо ҳисоби вақт.

**Меъёр:** (дақиқа) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00

**2. Гимнастика.** Чаҳидан аз болои ҳаракчаи гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, ки бо кўпруки гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта

шудааст.

**Меъёр:** Баҳогузори техникаи дурусти иҷроиш

**3. Волейбол.** Ба бози даровардани тӯби волейбол. Дар 5 имконият тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофтан.

**Меъёр: (маротиба)** 4 – 3 – 2 – 1

### БИЛЕТИ 3

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан ба масофаи 1000 метр бо ҳисоби вақт

**Меъёр:** (дақиқа) 3,40 — 4,00 – 4,30 – 4,50

**2. Гимнастика.** Ҳангоми дар паси сар хобидани дастҳо баданро 1 дақиқа боло ва паст кардан (назорати техникаи дурусти иҷроиш).

**Меъёр:** (маротиба) 30 – 25 – 20 – 15

**3. Баскетбол.** 8 имконияти ба сабади баскетбол партофтани тӯб, партофти озод.

**Меъёр:** (маротиба) 5 – 4 – 2 – 1

### БИЛЕТИ 4

**1. Атлетикаи сабук.** Давидан ба масофаи 4 x 10 метр.

**Меъёр.** (сония) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0

**2. Гимнастика.** Дар давоми 1 дақиқа аз ресмон ҷаҳидан.

**Меъёр:** (маротиба) 100 – 90 – 70 – 50

**3. Футбол.** Бо пойи рост ва чап ба дур задани тӯби футбол (ҷамъи натиҷаи пойи рост ва чап баҳо дода мешавад).

**Меъёр:** (метр) 50 – 45 – 40 – 35

## БИЛЕТИ 5

**1. Атлетикаи сабук.** Давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурд (150 грамм).

**Меъёр:** (метр)45 – 40 – 33 – 25

**2. Гимнастика.** Ба фарш така карда, дастҳоро қад карда дароз кардан (аджумания) (назорати техникаи дурусти иҷроиш).

**Меъёр:** (маротиба)30 – 25 – 20 – 15

**3. Футбол:** Ба бозӣ овардани тӯби футбол аз "аут". (назорати техникаи дурусти иҷроиш)

**Меъёр:** (метр)12 – 10 – 8 – 5

## МАТЕРИАЛҲОИ ИМТИҲОН

№	Бахшҳо	Супоришҳо	Балл	Вариант
1	Атлетикаи сабук	Давидан аз стартӣ паст то ба масофаи 60 метр	30	1(И)
2	Гимнастика	Иҷрои машқҳои мувозинат дар яккаси гимнастикӣ	30	
3	Бозиҳои спортӣ	Тӯби гандболро ба масофаи 30 метр бо назорати техника гирифта рафтан	40	
4	Атлетикаи сабук	Давидан ба масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт	30	2(И)
5	Гимнастика	Ҷаҳиш аз болои ҳаракчаи гимнастикӣ, ки баландиаш 110 см аст.	30	
6	Бозиҳои спортӣ	Тӯби волейболро ба бозӣ даровардан. Дар 5 имконият тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофтан	40	
7	Атлетикаи сабук	6 дақиқа давидан бо пиёдагард	30	3(И)

8	Гимнастика	Комбинатсияи акробатикии аз элементҳои гимнастикӣ сохташуда: Ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо бо китф истода, "кӯпрук" ҳосил намудан.	30	4(И)
9	Бозиҳои спортӣ	8 имконияти ба сабади баскетбол партофтани тӯб, партофти озод.	40	
10	Атлетикаи сабук	Давидан ба масофаи 4 x 10 метр	30	
11	Гимнастика	Дар давоми 1 дақиқа аз ресмон ҷаҳидан.	30	
12	Бозиҳои спортӣ	Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо иҷро кардан	40	5(И)
13	Атлетикаи сабук	Давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурд (150 грамм).	30	
14	Гимнастика	Ба курсии гимнастикӣ таҷя карда, ҳам карда дароз кардани дастҳо (аджумания)	30	
15	Бозиҳои спортӣ	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут»	40	
16	Атлетикаи сабук	Давидан аз стартӣ паст то ба масофаи 60 метр.	30	1(И)
17	Гимнастика	Ба боло кашидани бадан дар турники баланд	30	
18	Бозиҳои спортӣ	Тӯби дастиро ба масофаи 30 метр, ба техника диққат дода тӯбро зада давидан.	40	
19	Атлетикаи сабук	Давидан ба масофаи 2000 метр аз рӯи ҳисоби вақт	30	2(И)
20	Гимнастика	Ҷаҳидан аз болои ҳаракчаи гимнастикӣ баландиаш 120 сантиметр, ки бо кӯпруки	30	

		гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта шудааст.		
21	Бозиҳои спортӣ	Ба бози даровардани тӯби волейбол. Дар 5 имконият тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони хариф партофтан.	40	
22	Атлетикаи сабук	Давидан ба масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт	30	3(И)
23	Гимнастика	Ҳангоми дар паси сар хобидани дастҳо баданро 1 дақиқа боло ва паст кардан	30	
24	Бозиҳои спортӣ	8 имконияти ба сабади баскетбол партофтани тӯб, партофти озод.	40	
25	Атлетикаи сабук	Давидан ба масофаи 4 x 10 метр	30	4(И)
26	Гимнастика	Дар давоми 1 дақиқа аз ресмон ҷаҳидан.	30	
27	Бозиҳои спортӣ	Бо пойи рост ва чап задани тӯби футбол ба масофаи дур	40	
28	Атлетикаи сабук	Давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурд (150 грамм).	30	5(И)
29	Гимнастика	Ба фарш тақя карда, дастҳоро қад карда дароз кардан (аджумания)	30	
30	Бозиҳои спортӣ	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут»	40	

### Меъёрҳои баҳодихӣ барои имтиҳони ҷамъбастии синфи 9

№ Супориш	Билети 1 (духтарон)	Балл
1	Давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст истода, баромадан, давидан баъд аз старт, давидан ба масофа,	30

	даромадан ба хати финиш (марра) ва бо аҳамияти техника супоришро дар 9,5 сония иҷро намояд.	
	Давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст истода, баромадан, давидан баъд аз старт, давидан ба масофа, даромадан ба хати финиш (марра) ва бо аҳамияти техника супоришро дар 9,7 сония иҷро намояд.	<b>23</b>
	Давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст истода, баромадан, давидан баъд аз старт, давидан ба масофа, даромадан ба хати финиш (марра) ва бо аҳамияти техника супоришро дар 10,0 сония иҷро намояд.	<b>15</b>
	Давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст истода, баромадан, давидан баъд аз старт, давидан ба масофа, даромадан ба хати финиш (марра) ва бо аҳамияти техника супоришро дар 10,5 сония иҷро намояд.	<b>8</b>
<b>2</b>	Иҷрои машқҳои мувозинат дар яккаҷӯби гимнастикӣ қадам задани оддӣ, гардиши шиштагӣ, ҷунбиш додани пойҳо ҳангоми роҳравӣ, ҳосил кардани «Фароштурук», ҷунбонидани пойҳо, гардиш дар ҳолати рост истодан, қадам задани оддӣ ва чаҳидан-ро дуруст иҷро карда бошад.	<b>30</b>
	Иҷрои машқҳои мувозинат дар яккаҷӯби гимнастикӣ қадам задани оддӣ, гардиши шиштагӣ, ҷунбиш додани пойҳо ҳангоми роҳравӣ, ҳосил кардани «Фароштурук», ҷунбонидани пойҳо, гардиш дар ҳолати рост истодан, қадам задани оддӣ ва чаҳидан-ро қисман дуруст иҷро карда бошад.	<b>23</b>
	Иҷрои машқҳои мувозинат дар яккаҷӯби гимнастикӣ қадам задани оддӣ, гардиши шиштагӣ, ҷунбиш додани пойҳо ҳангоми роҳравӣ, ҳосил кардани «Фароштурук», ҷунбонидани пойҳо, гардиш дар ҳолати рост истодан, қадам задани оддӣ ва чаҳидан-ро нодуруст иҷро карда бошад.	<b>15</b>
	Иҷрои машқҳои мувозинат дар яккаҷӯби гимнастикӣ қадам задани оддӣ, гардиши шиштагӣ, ҷунбиш додани пойҳо ҳангоми роҳравӣ, ҳосил кардани «Фароштурук», ҷунбонидани пойҳо, гардиш дар	<b>8</b>



	ҳолати рост истодан, қадам задани оддӣ ва чаҳидан-ро ичро карда натавонад.	
3	Бо назорати техникаи ичро дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт тўбро ба замин зада давидан, аз рӯи масофа тўбро ба замин зада давидан, ба хаттӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан, тўби гандболро ба масофаи 30 метр гирифта роҳ рафтанро дар давоми 6,8 сония ичро карда бошад.	40
	Бо назорати техникаи ичро дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт тўбро ба замин зада давидан, аз рӯи масофа тўбро ба замин зада давидан, ба хаттӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан, тўби гандболро ба масофаи 30 метр гирифта роҳ рафтанро дар давоми 6,9 сония ичро карда бошад.	30
	Бо назорати техникаи ичро дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт тўбро ба замин зада давидан, аз рӯи масофа тўбро ба замин зада давидан, ба хаттӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан, тўби гандболро ба масофаи 30 метр гирифта роҳ рафтанро дар давоми 7,0 сония ичро карда бошад.	20
	Бо назорати техникаи ичро дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт тўбро ба замин зада давидан, аз рӯи масофа тўбро ба замин зада давидан, ба хаттӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан, тўби гандболро ба масофаи 30 метр гирифта роҳ рафтанро дар давоми 7,2 сония ичро карда бошад.	10
<b>Чамъ:</b>		<b>100</b>

№ Супориш	Билети 2 (духтарон)	Балл
1	Бо назорати техникаи ичро супоришҳои давидан ба масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт, дар хати старт истодан, баромадан, ба аз старт давидан, аз рӯи масофа давидан, ба хаттӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан-ро дар давоми 5,00 дақиқа ичро карда бошад.	30
	Бо назорати техникаи ичро супоришҳои давидан ба	23

	масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт, дар хати старт истодан, баромадан, ба аз старт давидан, аз рӯи масофа давидан, ба хатгӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан-ро дар давоми 5,30 дақиқа иҷро карда бошад.	
	Бо назорати техникаи иҷро супоришҳои давидан ба масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт, дар хати старт истодан, баромадан, ба аз старт давидан, аз рӯи масофа давидан, ба хатгӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан-ро дар давоми 6,00 дақиқа иҷро карда бошад.	<b>15</b>
	Бо назорати техникаи иҷро супоришҳои давидан ба масофаи 1000 метр аз рӯи ҳисоби вақт, дар хати старт истодан, баромадан, ба аз старт давидан, аз рӯи масофа давидан, ба хатгӣ финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан-ро дар давоми 6,30 дақиқа иҷро карда бошад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Давида омада аз рӯи ҳаракчаи гимнастикии баландиаш 110 см буда ҷаҳидан, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, бо назорати техникаи нигоҳдории мувозинат пойҳоро ҷамъ карда ҷаҳидан-ро дуруст иҷро карда бошад.	<b>30</b>
	Давида омада аз рӯи ҳаракчаи гимнастикии баландиаш 110 см буда ҷаҳидан, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, бо назорати техникаи нигоҳдории мувозинат пойҳоро ҷамъ карда ҷаҳидан-ро қисман дуруст иҷро карда бошад.	<b>23</b>
	Давида омада аз рӯи ҳаракчаи гимнастикии баландиаш 110 см буда ҷаҳидан, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, бо назорати техникаи нигоҳдории мувозинат пойҳоро ҷамъ карда ҷаҳидан-ро хато иҷро карда бошад.	<b>15</b>
	Давида омада аз рӯи ҳаракчаи гимнастикии баландиаш 110 см буда ҷаҳидан, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, бо назорати техникаи нигоҳдории мувозинат пойҳоро ҷамъ карда ҷаҳидан-ро иҷро карда натавонад.	<b>8</b>

3	Бо назорати техникаи иҷро машқҳои ба бозӣ даровардани тӯби волейбол, рост истодан, хатро зерӣ поӣ накардан, ба ишора мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, аз руи тавоноии тӯбро ба майдони муайяншуда ҳаво додан ва аз 5 имкони додашуда чамъ 3-тоашро ба қисмҳои чап ва ростии майдони рақиб ҳаво дода тавонад.	40
	Бо назорати техникаи иҷро машқҳои ба бозӣ даровардани тӯби волейбол, рост истодан, хатро зерӣ поӣ накардан, ба ишора мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, аз руи тавоноии тӯбро ба майдони муайяншуда ҳаво додан ва аз 5 имкони додашуда чамъ 2-тоашро ба қисмҳои чап ва ростии майдони рақиб ҳаво дода тавонад.	30
	Бо назорати техникаи иҷро машқҳои ба бозӣ даровардани тӯби волейбол, рост истодан, хатро зерӣ поӣ накардан, ба ишора мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, аз руи тавоноии тӯбро ба майдони муайяншуда ҳаво додан ва аз 5 имкони додашуда чамъ 1-тоашро ба қисмҳои чап ва ростии майдони рақиб ҳаво дода тавонад.	20
	Бо назорати техникаи иҷро машқҳои ба бозӣ даровардани тӯби волейбол, рост истодан, хатро зерӣ поӣ накардан, ба ишора мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, аз руи тавоноии тӯбро ба майдони муайяншуда ҳаво додан ва аз 5 имкони додашуда чамъ 0-тоашро ба қисмҳои чап ва ростии майдони рақиб ҳаво дода тавонад.	10
<b>Чамъ:</b>		<b>100</b>

Супориш	Билети 3 (духтарон)	Балл
1	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши роҳ рафта давиданро ба масофаи 1200 метрро дар давоми 6 дақиқа иҷро карда тавонад.	30

	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши роҳ рафта давиданро ба масофаи 1000 метрро дар давоми 6 дақиқа иҷро карда тавонад.	<b>23</b>
	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши роҳ рафта давиданро ба масофаи 800 метрро дар давоми 6 дақиқа иҷро карда тавонад.	<b>15</b>
	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши роҳ рафта давиданро ба масофаи 600 метрро дар давоми 6 дақиқа иҷро карда тавонад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Иҷрои дурусти комбинатсияи акробатикии элементҳои гимнастикӣ, ба усулҳои ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо чаппа шудан, ба миён истодан, ҳосил кардани «купрӯк» бо аҳамияти техникаи иҷро дуруст иҷро карда шавад.	<b>30</b>
	Иҷрои дурусти комбинатсияи акробатикии элементҳои гимнастикӣ, ба усулҳои ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо чаппа шудан, ба миён истодан, ҳосил кардани «купрӯк» бо аҳамияти техникаи иҷро қисман дуруст иҷро карда шавад.	<b>23</b>
	Иҷрои дурусти комбинатсияи акробатикии элементҳои гимнастикӣ, ба усулҳои ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо чаппа шудан, ба миён истодан, ҳосил кардани «купрӯк» бо аҳамияти техникаи иҷро хато иҷро карда шавад.	<b>15</b>
	Иҷрои дурусти комбинатсияи акробатикии элементҳои гимнастикӣ, ба усулҳои ду маротиба ба пеш ва як маротиба ба қафо чаппа шудан, ба миён истодан, ҳосил кардани «купрӯк» бо аҳамияти техникаи иҷро, иҷро карда натавонад.	<b>8</b>

<b>3</b>	Таваччӯҳ ба истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тӯб, партофтани тӯб аз сина бо ду даст, бо аҳамияти техникаи иҷро партофтани тӯби ҷарима ба сабади баскетбол 4 маротиба аз 8 имконият.	<b>40</b>
	Таваччӯҳ ба истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тӯб, партофтани тӯб аз сина бо ду даст, бо аҳамияти техникаи иҷро партофтани тӯби ҷарима ба сабади баскетбол 3 маротиба аз 8 имконият.	<b>30</b>
	Таваччӯҳ ба истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тӯб, партофтани тӯб аз сина бо ду даст, бо аҳамияти техникаи иҷро партофтани тӯби ҷарима ба сабади баскетбол 2 маротиба аз 8 имконият.	<b>20</b>
	Таваччӯҳ ба истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тӯб, партофтани тӯб аз сина бо ду даст, бо аҳамияти техникаи иҷро партофтани тӯби ҷарима ба сабади баскетбол 1 маротиба аз 8 имконият.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>

<b>№ Супориш</b>	<b>Билети 4 (духтарон)</b>	<b>Балл</b>
<b>1</b>	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, дар ҳар 10 метр ба хат даст расондан ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши давиданро ба масофаи 4 x 10 метрро дар давоми 10.3 сония иҷро карда тавонад.	<b>30</b>
	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, дар ҳар 10 метр ба хат даст расондан ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши давиданро ба масофаи 4 x 10 метрро дар давоми 10.8 сония иҷро карда тавонад.	<b>23</b>
	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, дар ҳар 10 метр ба хат даст расондан ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида	<b>15</b>

	гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши давиданро ба масофаи 4 x 10 метрро дар давоми 11.3 сония иҷро карда тавонад.	
	Дар хати старт истодан, баромадан, баъд аз старт давидан, ба масофа давидан, дар ҳар 10 метр ба хат даст расондан ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштан за рӯи аҳамияти техника супориши давиданро ба масофаи 4 x 10 метрро дар давоми 11.8 сония иҷро карда тавонад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Ба даст гирифтани ресмон, ҳаракати пой, аз рӯи аҳамияти техникаи чаҳидан аз ресмон дар давоми 1 дақиқа 120 маротиба чаҳида тавонад.	<b>30</b>
	Ба даст гирифтани ресмон, ҳаракати пой, аз рӯи аҳамияти техникаи чаҳидан аз ресмон дар давоми 1 дақиқа 100 маротиба чаҳида тавонад.	<b>23</b>
	Ба даст гирифтани ресмон, ҳаракати пой, аз рӯи аҳамияти техникаи чаҳидан аз ресмон дар давоми 1 дақиқа 90 маротиба чаҳида тавонад.	<b>15</b>
	Ба даст гирифтани ресмон, ҳаракати пой, аз рӯи аҳамияти техникаи чаҳидан аз ресмон дар давоми 1 дақиқа 80 маротиба чаҳида тавонад.	<b>8</b>
<b>3</b>	Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо иҷро намудан, ҳолати даст, ҳаво додани тӯб, бо аҳамияти техникаи ба боло бардоштани тӯб, дар 1 имконият 20 маротиба иҷро карда тавонад.	<b>40</b>
	Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо иҷро намудан, ҳолати даст, ҳаво додани тӯб, бо аҳамияти техникаи ба боло бардоштани тӯб, дар 1 имконият 15 маротиба иҷро карда тавонад.	<b>30</b>
	Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо иҷро намудан, ҳолати даст, ҳаво додани тӯб, бо аҳамияти техникаи ба боло бардоштани тӯб, дар 1	<b>20</b>



	имконият 10 маротиба ичро карда тавонад.	
	Тӯби волейболро бо ду даст болои сар баланд карда партофтҳо ичро намудан, ҳолати даст, ҳаво додани тӯб, бо аҳамияти техникаи ба боло бардоштани тӯб, дар 1 имконият 5 маротиба ичро карда тавонад.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>

<b>№ Супориш</b>	<b>Билети 5 (духтарон)</b>	<b>Балл</b>
<b>1</b>	Давида омадан, тӯбро дастгир кардан, аз рӯи аҳамияти техникаи ҳаводиҳии тӯб, давида омада тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 28 метр ҳаво дода тавонад.	<b>30</b>
	Давида омадан, тӯбро дастгир кардан, аз рӯи аҳамияти техникаи ҳаводиҳии тӯб, давида омада тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 23 метр ҳаво дода тавонад.	<b>23</b>
	Давида омадан, тӯбро дастгир кардан, аз рӯи аҳамияти техникаи ҳаводиҳии тӯб, давида омада тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 18 метр ҳаво дода тавонад.	<b>15</b>
	Давида омадан, тӯбро дастгир кардан, аз рӯи аҳамияти техникаи ҳаводиҳии тӯб, давида омада тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 13 метр ҳаво дода тавонад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Ба курсии гимнастикӣ така намуда, сару баданро рост нигоҳ дошта, бо аҳамияти техника ҷамъ карда дароз кардани дастҳоро дар як имконият 13 маротиба ичро карда тавонад.	<b>30</b>
	Ба курсии гимнастикӣ така намуда, сару баданро рост нигоҳ дошта, бо аҳамияти техника ҷамъ карда дароз кардани дастҳоро дар як имконият 10 маротиба ичро	<b>23</b>

	карда тавонад.	
	Ба курсии гимнастикӣ така намуда, сару баданро рост нигоҳ дошта, бо аҳамияти техника чамъ карда дароз кардани дастҳоро дар як имконият 7 маротиба иҷро карда тавонад.	15
	Ба курсии гимнастикӣ така намуда, сару баданро рост нигоҳ дошта, бо аҳамияти техника чамъ карда дароз кардани дастҳоро дар як имконият 5 маротиба иҷро карда тавонад.	8
<b>3</b>	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳоли рӯ ба майдон, бо пойҳо аз замин ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, диққат додан ба техникаи ба паси сар партофтани тӯб, агар дар як имконият тӯбро ба масофаи 8 метр ҳаво дода тавонад.	40
	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳоли рӯ ба майдон, бо пойҳо аз замин ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, диққат додан ба техникаи ба паси сар партофтани тӯб, агар дар як имконият тӯбро ба масофаи 7 метр ҳаво дода тавонад.	30
	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳоли рӯ ба майдон, бо пойҳо аз замин ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, диққат додан ба техникаи ба паси сар партофтани тӯб, агар дар як имконият тӯбро ба масофаи 5 метр ҳаво дода тавонад.	20
	Ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳоли рӯ ба майдон, бо пойҳо аз замин ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, диққат додан ба техникаи ба паси сар партофтани тӯб, агар дар як имконият тӯбро ба масофаи 3 метр ҳаво дода тавонад.	10
<b>Чамъ:</b>		<b>100</b>

№ Супориш	Билети 1 (писарон)	Балл
1	Дар давидан ба масофаи 60 метр аз стартӣ паст	30

	супоришро дар давоми 8,8 сония ичро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	
	Дар давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст супоришро дар давоми 9,5 сония ичро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>23</b>
	Дар давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст супоришро дар давоми 10,0 сония ичро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>15</b>
	Дар давидан ба масофаи 60 метр аз старт паст супоришро дар давоми 10,03 сония ичро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Дар старт дар болои сутуни (турник) баланд истода, берун баромадан, пас аз старт задани бо тӯб давидан ба масофа, ворид шудан ва гузаштан ба хати марра, бо 1 сония таваҷҷӯҳ ба техникаи ичро тӯби гандбол 10 маротиба ичро карда тавонад.	<b>30</b>
	Дар старт дар болои сутуни (турник) баланд истода, берун баромадан, пас аз старт задани бо тӯб давидан ба масофа, ворид шудан ва гузаштан ба хати марра, бо 1 сония таваҷҷӯҳ ба техникаи ичро тӯби гандбол 8 маротиба ичро карда тавонад.	<b>23</b>
	Дар старт дар болои сутуни (турник) баланд истода, берун баромадан, пас аз старт задани бо тӯб давидан ба масофа, ворид шудан ва гузаштан ба хати марра, бо 1 сония таваҷҷӯҳ ба техникаи ичро тӯби гандбол 6 маротиба ичро карда тавонад.	<b>15</b>
	Дар старт дар болои сутуни (турник) баланд истода, берун баромадан, пас аз старт задани бо тӯб давидан ба масофа, ворид шудан ва гузаштан ба хати марра, бо	<b>8</b>

	1 сония таваччӯҳ ба техникаи иҷро тӯби гандбол 4 маротиба иҷро карда тавонад.	
3	Ба масофаи 30 метр дар давоми 6,6 сония бурдани тӯби гандбол, диққат додан ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа бо задани тӯб ба замин, ворид шудан марра ва гузаштан аз он.	<b>40</b>
	Ба масофаи 30 метр дар давоми 6,7 сония бурдани тӯби гандбол, диққат додан ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа бо задани тӯб ба замин, ворид шудан марра ва гузаштан аз он.	<b>30</b>
	Ба масофаи 30 метр дар давоми 6,8 сония бурдани тӯби гандбол, диққат додан ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа бо задани тӯб ба замин, ворид шудан марра ва гузаштан аз он.	<b>20</b>
	Ба масофаи 30 метр дар давоми 7,0 сония бурдани тӯби гандбол, диққат додан ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа бо задани тӯб ба замин, ворид шудан марра ва гузаштан аз он.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>

<b>№ Супориш</b>	<b>Билети 2 (писарон)</b>	<b>Балл</b>
1	Дар давидан ба масофаи 2000 метр аз старт пас супоришро дар давоми 9,30 дақиқа иҷро карда, ба усулҳои истодан дар старт пас, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>30</b>
	Дар давидан ба масофаи 2000 метр аз старт пас супоришро дар давоми 10,00 дақиқа иҷро карда, ба усулҳои истодан дар старт пас, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>23</b>

	Дар давидан ба масофаи 2000 метр аз старт паст супоришро дар давоми 11,00 дақиқа иҷро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>15</b>
	Дар давидан ба масофаи 2000 метр аз старт паст супоришро дар давоми 12,00 дақиқа иҷро карда, ба усулҳои истодан дар старт паст, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, даромадан ва гузаштан ба марра диққати калон диҳад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Иҷрои дурусти супориши ҷаҳидан бо пойҳои пайваста бо аҳамияти техникаҳои иҷроиши ҷаҳидан аз болои ҳаракчани гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, ки бо кӯпруки гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта шудааст, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, мувозинатро нигоҳ доштан.	<b>30</b>
	Иҷрои қисман дурусти супориши ҷаҳидан бо пойҳои пайваста бо аҳамияти техникаҳои иҷроиши ҷаҳидан аз болои ҳаракчани гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, ки бо кӯпруки гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта шудааст, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, мувозинатро нигоҳ доштан.	<b>23</b>
	Иҷрои нодурусти супориши ҷаҳидан бо пойҳои пайваста бо аҳамияти техникаҳои иҷроиши ҷаҳидан аз болои ҳаракчани гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, ки бо кӯпруки гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта шудааст, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, мувозинатро нигоҳ доштан.	<b>15</b>
	Иҷро карда натавонистани супориши ҷаҳидан бо пойҳои пайваста бо аҳамияти техникаҳои иҷроиши ҷаҳидан аз болои ҳаракчани гимнастикии баландиаш 120 сантиметр, ки бо кӯпруки гимнастикӣ дар фосилаи 1 метр дарозӣ гузошта шудааст, таъя карда ҷаҳидан ва паридан, ба замин афтидан, мувозинатро нигоҳ доштан.	<b>8</b>
<b>3</b>	Ба техникаҳои иҷрои супоришҳои тӯби волейболро ба бозӣ даровардан, ҳолати истодан, хатро зери пой накардан, ба ишораи мураббӣ эътибор додан, ба тӯб	<b>40</b>

	зарба задан, партофти тӯб ба чойи муайяншуда аҳамият дода аз 5 имконият 4 маротиба тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофт карда тавонад.	
	Ба техникаҳои иҷрои супоришҳои тӯби волейболро ба бозӣ даровардан, ҳолати истодан, хатро зери пой накардан, ба ишораи мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, партофти тӯб ба чойи муайяншуда аҳамият дода аз 5 имконият 3 маротиба тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофт карда тавонад.	<b>30</b>
	Ба техникаҳои иҷрои супоришҳои тӯби волейболро ба бозӣ даровардан, ҳолати истодан, хатро зери пой накардан, ба ишораи мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, партофти тӯб ба чойи муайяншуда аҳамият дода аз 5 имконият 2 маротиба тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофт карда тавонад.	<b>20</b>
	Ба техникаҳои иҷрои супоришҳои тӯби волейболро ба бозӣ даровардан, ҳолати истодан, хатро зери пой накардан, ба ишораи мураббӣ эътибор додан, ба тӯб зарба задан, партофти тӯб ба чойи муайяншуда аҳамият дода аз 5 имконият 1 маротиба тӯбро ба минтақаи рост ва чапи майдони ҳариф партофт карда тавонад.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>

<b>№ Супориш</b>	<b>Билети 3 (писарон)</b>	<b>Балл</b>
<b>1</b>	Давидан ба масофаи 1000 метрро бо ҳисоби вақт, аз рӯи аҳамияти техникаи иҷрои истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштанҳоро дар давоми 3.40 дақиқа иҷро карда тавонад	<b>30</b>
	Давидан ба масофаи 1000 метрро бо ҳисоби вақт, аз рӯи аҳамияти техникаи иҷрои истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштанҳоро дар давоми 4.00 дақиқа иҷро карда тавонад	<b>23</b>



	Давидан ба масофаи 1000 метрро бо ҳисоби вақт, аз рӯи аҳамияти техникаи иҷрои истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштанҳоро дар давоми 4.30 дақиқа иҷро карда тавонад.	<b>15</b>
	Давидан ба масофаи 1000 метрро бо ҳисоби вақт, аз рӯи аҳамияти техникаи иҷрои истодан дар старт, баромадан, давидан пас аз старт, давидан ба масофа, ба хати финиш (марра) даромадан ва бурида гузаштанҳоро дар давоми 4.50 дақиқа иҷро карда тавонад.	<b>8</b>
<b>2</b>	Агар супориши «Ҳангоми дар паси сар хобидаи дастҳо баданро. 1 дақиқа боло ва пас кардан»-ро бо аҳамияти техникаҳои иҷрои диққат додан ба усулҳои нагирифтани даст аз паси сар, аз замин нагирифтани пой, ритми нафаскашӣ, ламс кардани китф ҳангоми паст кардани бадан, пурра бардоштан бадан-ро 30 маротиба иҷро карда тавонад.	<b>30</b>
	Агар супориши «Ҳангоми дар паси сар хобидаи дастҳо баданро. 1 дақиқа боло ва пас кардан»-ро бо аҳамияти техникаҳои иҷрои диққат додан ба усулҳои нагирифтани даст аз паси сар, аз замин нагирифтани пой, ритми нафаскашӣ, ламс кардани китф ҳангоми паст кардани бадан, пурра бардоштан бадан-ро 25 маротиба иҷро карда тавонад.	<b>23</b>
	Агар супориши «Ҳангоми дар паси сар хобидаи дастҳо баданро. 1 дақиқа боло ва пас кардан»-ро бо аҳамияти техникаҳои иҷрои диққат додан ба усулҳои нагирифтани даст аз паси сар, аз замин нагирифтани пой, ритми нафаскашӣ, ламс кардани китф ҳангоми паст кардани бадан, пурра бардоштан бадан-ро 25 маротиба иҷро карда тавонад.	<b>15</b>
	Агар супориши «Ҳангоми дар паси сар хобидаи дастҳо баданро. 1 дақиқа боло ва пас кардан»-ро бо аҳамияти техникаҳои иҷрои диққат додан ба усулҳои	<b>8</b>

	нагирифтани даст аз паси сар, аз замин нагирифтани пой, ритми нафаскашӣ, ламс кардани китф ҳангоми паст кардани бадан, пурра бардоштан бадан-ро 25 маротиба иҷро карда тавонад.	
<b>3</b>	5 маротиба аз 8 имконият ба сабади баскетбол партофтани тўби ҷаримаӣ, диққат додан ба усулҳои истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тўб, бо ду даст, аз сина партофтани тўб.	<b>40</b>
	4 маротиба аз 8 имконият ба сабади баскетбол партофтани тўби ҷаримаӣ, диққат додан ба усулҳои истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тўб, бо ду даст, аз сина партофтани тўб.	<b>30</b>
	2 маротиба аз 8 имконият ба сабади баскетбол партофтани тўби ҷаримаӣ, диққат додан ба усулҳои истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тўб, бо ду даст, аз сина партофтани тўб.	<b>20</b>
	1 маротиба аз 8 имконият ба сабади баскетбол партофтани тўби ҷаримаӣ, диққат додан ба усулҳои истодан, мавқеи пой ва даст, гирифтани тўб, бо ду даст, аз сина партофтани тўб.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>

№ Супориш	Билети 4 (писарон)	Балл
<b>1</b>	Агар 4x10 метрро дар давоми 9,5 сония давида тавонад, диққатро ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, дар ҳар 10 метр даст расонидан ба хат, даромадан ва гузаштан ба марра равона карда тавонад.	<b>30</b>
	Агар 4x10 метрро дар давоми 10,0 сония давида тавонад, диққатро ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, дар ҳар 10 метр даст расонидан ба хат, даромадан ва	<b>23</b>

	гузаштан ба марра равона карда тавонад.	
	Агар 4x10 метрро дар давоми 10,5 сония давида тавонад, диққатро ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, дар ҳар 10 метр даст расонидан ба хат, даромадан ва гузаштан ба марра равона карда тавонад.	<b>15</b>
	Агар 4x10 метрро дар давоми 11,0 сония давида тавонад, диққатро ба техникаи истодан дар старт, баромадан, давидан баъди старт, давидан ба масофа, дар ҳар 10 метр даст расонидан ба хат, даромадан ва гузаштан ба марра равона карда тавонад.	<b>8</b>
<b>2</b>	100 маротиба дар давоми 1 дақиқа ресмон чаҳида, диққати худро ба ҳаракати пой ва техникаи чаҳидан равона карда тавонад.	<b>30</b>
	90 маротиба дар давоми 1 дақиқа ресмон чаҳида, диққати худро ба ҳаракати пой ва техникаи чаҳидан равона карда тавонад.	<b>23</b>
	70 маротиба дар давоми 1 дақиқа ресмон чаҳида, диққати худро ба ҳаракати пой ва техникаи чаҳидан равона карда тавонад.	<b>15</b>
	60 маротиба дар давоми 1 дақиқа ресмон чаҳида, диққати худро ба ҳаракати пой ва техникаи чаҳидан равона карда тавонад.	<b>8</b>
<b>3</b>	Бо аҳамияти техникаи зарба задан ба тӯби футбол дар супориши ба дури зарба задан ба тӯб бо пойҳои чапу рост, чамъи натиҷаҳо 50 метрро ташкил диҳад.	<b>40</b>
	Бо аҳамияти техникаи зарба задан ба тӯби футбол дар супориши ба дури зарба задан ба тӯб бо пойҳои чапу рост, чамъи натиҷаҳо 45 метрро ташкил диҳад.	<b>30</b>
	Бо аҳамияти техникаи зарба задан ба тӯби футбол дар супориши ба дури зарба задан ба тӯб бо пойҳои чапу	<b>20</b>

	рост, чамъи натиҷаҳо 40 метрро ташкил диҳад.	
	Бо аҳамияти техникаи зарба задан ба тӯби футбол дар супориши ба дури зарба задан ба тӯб бо пойҳои чапу рост, чамъи натиҷаҳо 35 метрро ташкил диҳад.	<b>10</b>
<b>Чамъ:</b>		<b>100</b>

<b>№ Супориш</b>	<b>Билети 5 (писарон)</b>	<b>Балл</b>
<b>1</b>	Бо аҳамияти техникаҳои давида омадан, тӯбро дастгир кардан, тӯбро ба масофа ҳаво додан, давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 50 метр ҳаво дода тавоништан	<b>30</b>
	Бо аҳамияти техникаҳои давида омадан, тӯбро дастгир кардан, тӯбро ба масофа ҳаво додан, давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 40 метр ҳаво дода тавоништан.	<b>23</b>
	Бо аҳамияти техникаҳои давида омадан, тӯбро дастгир кардан, тӯбро ба масофа ҳаво додан, давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 33 метр ҳаво дода тавоништан.	<b>15</b>
	Бо аҳамияти техникаҳои давида омадан, тӯбро дастгир кардан, тӯбро ба масофа ҳаво додан, давида омада ба масофа партофтани тӯби тенниси хурдро (150 грамм) ба масофаи 25 метр ҳаво дода тавоништан.	<b>8</b>
<b>2</b>	Ба фарш така намудан, сару баданро рост нигоҳ доштан, диққат додан ба усулҳои ҳам кардану дароз кардани дастҳо дар 1 имконият 30 маротиба иҷро карда тавоништан.	<b>30</b>
	Ба фарш така намудан, сару баданро рост нигоҳ доштан, диққат додан ба усулҳои ҳам кардану дароз кардани дастҳо дар 1 имконият 25 маротиба иҷро карда тавоништан.	<b>23</b>

	Ба фарш така намудан, сару баданро рост нигоҳ доштан, диққат додан ба усулҳои ҳам кардану дароз кардани дастҳо дар 1 имконият 20 маротиба иҷро карда тавоништан.	<b>15</b>
	Ба фарш така намудан, сару баданро рост нигоҳ доштан, диққат додан ба усулҳои ҳам кардану дароз кардани дастҳо дар 1 имконият 15 маротиба иҷро карда тавоништан.	<b>8</b>
<b>3</b>	Бо аҳамияти техникаи иҷро супоришҳои ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳолати рӯ ба майдон, бо пойҳо ба замин часпида ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, аз паси сар партофтани тӯб, агар дар 1 имконият тӯбро ба 12 метр ҳаво дода тавонад	<b>40</b>
	Бо аҳамияти техникаи иҷро супоришҳои ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳолати рӯ ба майдон, бо пойҳо ба замин часпида ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, аз паси сар партофтани тӯб, агар дар 1 имконият тӯбро ба 10 метр ҳаво дода тавонад	<b>30</b>
	Бо аҳамияти техникаи иҷро супоришҳои ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳолати рӯ ба майдон, бо пойҳо ба замин часпида ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, аз паси сар партофтани тӯб, агар дар 1 имконият тӯбро ба 8 метр ҳаво дода тавонад	<b>20</b>
	Бо аҳамияти техникаи иҷро супоришҳои ба бозӣ даровардани тӯби футбол аз «аут» дар ҳолати рӯ ба майдон, бо пойҳо ба замин часпида ва берун аз хат, бо ду даст партофтани тӯб, аз паси сар партофтани тӯб, агар дар 1 имконият тӯбро ба 5 метр ҳаво дода тавонад.	<b>10</b>
<b>Ҷамъ:</b>		<b>100</b>