

2024-2025-NJI OKUW ÝYLYNDA UMUMY ORTA BILIM BERÝÄN MEKDEPLERIŇ

9-NJY SYNP

OKUWÇYLARY ÜÇIN

BEDENTERBIÝE

PREDMETINDEN JEMLEÝJI ATTESTASIÝASYNY

GEÇIRMEK BOÝUNÇA

METODIK TEKLIP WE MATERIALLAR

**2024/2025- OKUW ÝYLYNDA UMUMY ORTA BILIM BERÝÄN MEKDEPLERINIŇ 9-NJY SYNP OKUWÇYLARY ÜÇIN JEMLEÝJI BARLAG SYNAGYNY GEÇIRMEK BOÝUNÇA BEDENTERBIÝE PREDMETINDEN SRETIFIKASIÝASY.**

**Düzüjiler:** Berdiýewa Dilnaza Abdiýusupowna

**Syn ýazyjylar**: Matnazarowa Nargiza Yuldaşewna

**ÖZBEGISTAN RESPUBLIKASYNYŇ MEKDEBE ÇENLI WE MEKDEP BILIMI MINISTRLIGINIŇ** **2025-nji ýyl 20-nji fewraldaky “2024/2025-okuw ýylynda umumy orta bilim berýän mekdeplerde okuwçylaryň jemleýji döwlet attestasiýasyny düzmek we geçirmek barasynda”ky 65-nji san buýrugy**

Okuwçylaryň alan bilimi, başarnyk we endiklerini anyklamak üçin 2024-2025-nji okuw ýylynda 9-njy synplarda jemleýji barlag synagy amaly görnüşinde geçirilýär. 9-njy synpy gutaran okuwçylar bedenterbiýe predmetinden bilim magsatnamasy boýunça standartlar esasynda belgilenen kompotensiýalara eýe bolýarlar.

Her bir synag bilediniň sorag we ýumuşlary bedenterbiýe predmeti boýunça 8-9-njy synplarynyň temalaryny öz içine alýar. Şonuň bilen birlikde, teklipde ýumuşlar boýunça bahalamak ölçegleri görkezilen.

Okuwçylara hödürlenen baza soraglarynda düzülen 10 sany bilet (5 sanysy gyzlar üçin, 5 sanysy oglanlar üçin) hödürlenýär. Biletde okuwça 3 sanydan (1 sanysy Ýeňil atletika, 1 sanysy gimnastika, 1 sanysy sport oýunlary) amaly ýumuş berilýär. Bilet ýumuşlaryny amaly ýerine ýetirmek wagty, bilediň özünde görkezilen. Berlen wezipelerden jemleýji döwlet atestasiýasy geçirilmegi kesgitlenen günden bir gün öň, işçi topar tarapyndan bije taşlamak ýoly bilen 2 sany wariant düzüp, yglan edilýär.

Okuwçylaryň bedennterbiýe predmetinden amaly ýumuşlary ýerine ýetirmegi üçin 100 ballyk sistema esasynda:

0 – 29% – “kanagatlanarsyz”;

30 – 65% – “kanagatlanarly”;

66 – 85% – “gowy”;

86 – 100% – “örän gowy”

baha ýaly bahalanýar. Her bir wezipe üçin belgilenen balldan ýokary bal goýulmagyna ýol goýulmaýar.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bedenterbiýe** | **Sany** | **Ulanmak** |
| **Ýeňil atletika** | **1** | **1** |
| **Gimnastika** | **1** | **1** |
| **Sport oýunlary** | **1** | **1** |
|  | **3** | **3** |

**WEZIPE BOÝUNÇA BAHALAMAK ÖLÇEGI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Bölümiň ady** | **Wezipe görnüşi** | **Bahalamak ölçegi** |
| 1 | **Ýeňil atletika** | Amaly | Doly, dogry we ölçeg talabyna görä ýerine ýetirilen ýumuşa **30 bal** goýulýar.  **Bellik:** ýumuşy kesgitlenen ölçegleriň easasynda ýerine ýetirmekde laýyk ýagdaýda **8 bal, 15 bal, 23 bal, 30 bal** aýratynlandyrylýar. |
| 2 | **Gimnastika** | Amaly | Doly, dogry we ölçeg talabyna görä ýerine ýetirilen ýumuşa **30 bal** goýulýar.  **Bellik:** ýumuşy kesgitlenen ölçegleriň easasynda ýerine ýetirmekde laýyk ýagdaýda **8 bal, 15 bal, 23 bal, 30 bal** aýratynlandyrylýar. |
| 3 | **Sport oýunlary** | Amaly | Doly, dogry we ölçeg talabyna görä ýerine ýetirilen ýumuşa **40 bal** goýulýar.  **Bellik:** ýumuşy kesgitlenen ölçegleriň easasynda ýerine ýetirmekde laýyk ýagdaýda **10 bal, 20 bal, 30 bal, 40 bal** aýratynlandyrylýar. |

**GIMNASTIKA**

**Daýanyp bökmek.** Gimnastik “kazýol” dan köprijigi uzaklaşdyrmak we ýakynlaşdyrmak bilen silkinip bökmek; uzynlygyna ýerleşdirilen “kazýol” üstüne daýanyp bökmek (oglanlar 120 sm belentlikdäki gimnastika köprisiniň kömegi bilen 1 m aralykda) aýaklaryny uzadyp bökmek.

Gyzlar 110 m belentlikdäki uzynlygyna ýerleşdirilen gimnastik “kazýol”yň üstünden aýaklaryny uzadyp, bökip geçmek; gapdallaýyn goýulan gimnastik “kazýol”yň üstünden aýaklaryny bükläp, böküp geçmek.

**Dyrmaşyp çykmak.** 5 m li ýüpe, elleriniň kömeginde (wagtyň hasabyna) dyrmaşyp çykmak; durup-durup dyrmaşyp çykmak (belli bir belentlikde durmak üçin bellikler goýulýar);

**Tartynmak we daýanmak:** pes turnikden asylyp güýç bilen daýanyp göterilmek; göwdäni eplemek ýagdaýyndan titremege geçmek; asylyp titremekde göwdäni ýazmak bilen daýanja göterilmek; turnikga daýanyp aýak we göwde bilen öňe ýarym aý şekilli hereket edip asylyp titremek; belent turnige asylan ýagdaýda elleri eplemek we ýazmak; Polda ellere daýanyp elleri eplemek we ýazmak. Gyzlar pes turnikda (belentligi 100sm) aýaklary ýere daýanyp, ellerine asylan ýagdaýda, ellerini eplemek we ýazmak; gimnastik oturgyjynda ellere daýanyp elleri eplemek we ýazmak.

Oglanlar; brussda ellerine daýanan ýagdaýda titräp, öňe silkinmek bilen daýanja göterilmek; gimnastik burssda tirsege daýanyp duran ýagdaýda, yza silkinmek bilen daýanja göterilmek; dimnastik bursa daýanyp öňe we yza titräp, gapdala 900 öwrülüp böküp düşmek.

**Akrobatika.** *Oglanlar* üçin: her hili ilkinji ýagdaýdan öň aşyr atmak**;** her 40-50 sm belentlikdäki zatlaryň üstünden aşyr atyp geçmek; ylgap gelip uzaklyga aşyr atmak; synpdaşynyň kömegi bilen ellerinde ýa-da kellesinde dik durmak;

*Gyzlar üçin:* iki gezek öňe, yza aşyr atmak; kürekde durmak; dik duran ýagdaýda “köpri” emele getirmek we gapdal tarapa aýlanyp durmak; Milli tans elementlerini laýyklaşdyrmak; “Munajat”, “Rahat”, “Tanawar” we başkalar ritmik gimnastika elementleri; elleriň kömeginde assimmetrik hereketler bilen her hili ölçegde dürli maşklary ýerine ýetirmek;her dürli tizlikde eller bilen (tilki ýagdaýda) maşklary ýerine ýetirende elleriniň ugrunyň hereketleriniň ýagdaýyny titretmek; 85-90 smli gerdiň bilen maşklary ýerine ýetirmek. Tans hereketleriniň dinamikasy we äheňe laýyk şekilde çylşyrymlaşdyrmak; halk tanslary elementlerinden ybarat maşklar

**Deňagramlylygy saklamak maşklary.** Silkinip taýajyga çykmak; taýajyga daýanyp bir aýagy ýygşyrmak bilen 90° öwrülip minip oturmak, iki aýakda we ýagdaýlary çalşyryp towusmak; ýarym eňilen ýagdaýda aýaklar bilen silkinip ýöremek, aýak ujyna göterilip öwrülmek, sag (çep) aýakda “garlawaç” emele getirmek; burç emele getirmek we ellere daýanyp, aýaklary uzadyp yza silkmek bilen gerrişip böküp düşmek.

**ÝEŇIL ATLETIKA**

**Ylgamak.** Ýörite ylgamak maşklarynyň tehnikasyny türgenleşdirmek; pes startdan çykyp 60 metre ylgamak; 4x60 metre estafeta ylgamak; 200-300 metrden 4-5 gezek ýöremek bilen çalyşyp ylgamak; dürli aralyga bir normada 6 minut dowamynda ýeňil ylgamak.

**Mäki şekilli ylgamak.** 4 x 10 m mäki şekilli (üznüksiz) ylgamak.

**Kross taýýarlygy.** 800, 1000 m aralyga ylgamak; ýöremek bilen çalyşyp 6 minut dowamynda ylgamak; ugry üýtgedip pes-belent ýerlerde ylgamak; 200 m aralyga kross ylgamak.

**Bökmek.** Belentlik we uzynlyga bökmegiň ýörite maşklary; ylgap gelip uzynlyga “aýagy bükmek” şekilinde bökmek; ylgap gelip belentlige “ätläp geçmek” şekilinde bökmek.

**Oklamak.** Dürli ýagdaýlarda duran ýerinden tennis topuny oklamak; tennis topuny nyşana oklamak; tennis topuny ylgap gelip uzak aralyga oklamak;

**SPORT OÝUNLARY**

**(futbol, basketbol, woleýbol, el topy)**

**Basketbol.** Basketbol oýny elementleri esasynda her hili maşk usullaryny ýerine ýetirmek; topy bir elde alyp ýörmek we uztmak; bäsdeşinden aýlanyp geçmek; topy kelle tarapdan iki elläp uzatmak; ýeke we toparlaýy goragy meýdanda tutmak usullaryny öwrenmek; 2x1x2 we 1x2x2 taktikalary; jerime toplaryny sewede taşlamak; basketbol oýny düzgünleri esasynda iki taraplama oýun; oýunda eminlik etmegi öwretmek.

**Woleýbol.** Jübüt bolup topy, toruň üstünden, ýokardan we aşakdan bir-birine uzatmak; tordan gaýdan topy kabul etmek; topy kabul ermek we uzatmak; tehnik usullar; topy oýuna girkizmek usullary; tor arkaly hüjüm zarba usullary; päsgelçilik goýmak (ýeke we jübütlikde), goranmak usullary; hüjüm we gorag ýeke we toparlaýyn taktik hereketler; Woleýbol okuw oýuny; Düzgünler esasynda woleýbol oýuny; Woleýbol durmak ýagdaýyda hereketlenmek; Woleýbol oýnunda durmak, hereketlenmek, saklanmak, we çaltlaşdyrmak elementleriniň tehnikasy; gönüden hüjüm zarbyny bermegi türgenleşdirmek; Daýançda, hereketde, towusmakda topy yza uzatmak tehnikasyny öwrenmek we türgenleşdirmek; tora ters duran ýagdaýda, topy garşy komandanyň meýdanyndaky nyşana düşürmek; topy depeden oýuna girkizmegi türgenleşdirmek; gönüden hüjüm zarbany bermegi türgenleşdirmek; topy aşakdan kabul etmegi türgenleşdirmek; öňe ýykylyp, bir el bilen kabul etmegi türgenleşdirmek; ýönekeýleşdirilen düzgünlere esaslanýan woleýbol oýny; Iki taraplama oýun.

**El topy.** Gandbolda ýörüte tehnika maşklaryny ulanmak arkaly okuwçylarda tizlik, güýç, orientasiýa ýaly sypatlaryny ösdürmek; top bilen işlemek tehnikasy türgenleşdirmek, (tizlikde top alyşmak prosesinde topy dürli usullar bilen geçirmek, wosmýorka, öňe geçip gitmekde topy kabul etmek); gorag usullaryny türgenleşdirmek, bäsdeşlerini gorag meýdanyna ýakynlaşdyrmazlyk, aralykda tutup durmak, lineýniý oýunçyny gözegçilik etmek, hüjüm taktikasy (4x1, 3x2, wosmýorka, stýajka ýagny garşydaş komandanyň goragyny daşlaşdyrmak, päsgelçilik goýmak) türgenleşdirmek; derwezeçiniň tehnik ýagdaýyny türgenleşdirmek; öwrenilen elementler esasynda ýaryň görnüşinde oýun.

**Futbol.** Hereketlenip gelýän toplary aýagyň penje böleginiň içki we daşky taraplary bilen duruzmak; uçup gelýän topy böküp kelle bilen urup gaýtarmagy ýerine ýetirmek; topuň hereket ugruny özgerdip ylgamak; aldaw hereketlerini ulanyp bilmek; topy bäsdeşinden tartyp almak; topy derwezä kelli bilen anyk ugrukdyrmak endik we başarnyklaryny emele getirmek; sag we çep aýak bilen uzaga depmegi gowulaşdyrmak; okuwçylaryň bäsdeşinden topy alamk tehnikasy; dik duran ýagdaýda daban bilen duruzmak; tehnika we taktik usuly; futbol kadalaryna görä iki taraplama oýun; ýaryşlarda eminlik etmek.

**SYNAG MATERIALLARY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Bölümler** | **Ýumuşlar** | **Bal** | **Wariant** |
| 1 | Ýeňil atletika | Pes startdan 60 metr aralyga ylgamak | 30 | 1(U) |
| 2 | Gimnastika | Deňagramlylygy saklamak, maşklary gimnastik taýajykda ýerine ýetirmek | 30 |
| 3 | Sport oýunlary | Gandbol topuny tehnika üns beren ýagdaýda 30 metr aralyga alyp ýöremek. | 40 |
| 4 | Ýeňil atletika | 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamak | 30 | 2(U) |
| 5 | Gimnastika | Belentligi 110 sm bolan “kozýol”yň üstünden aýaklary uzadyp böküp geçmek. | 30 |
| 6 | Sport oýunlary | Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Topy 5 pursatda garşy komandanyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmek | 40 |
| 7 | Ýeňil atletika | Ýöremek bilen çalyşyp 6 minut dowamynda ylgmak. | 30 | 3(U) |
| 8 | Gimnastika | Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinatsiýasy: Iki gezek öňe we bir gezek yza aşyr atmak, küreklerde durmak, “köpri” emele getirmek. | 30 |
| 9 | Sport oýunlary | Basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan taşlamak | 40 |
| 10 | Ýeňil atletika | 4 x 10 metre mäki şekilli (üznüksiz) ylgamak | 30 | 4(U) |
| 11 | Gimnastika | Ýüpde 1 minut dowamynda towusmak | 30 |
| 12 | Sport oýunlary | Woleýbol topuny iki elde kelle ütünde öz-özüne geçirmek. | 40 |
| 13 | Ýeňil atletika | Ylgap gelip kiçijik tennis topuny (150gr) uzak aralyga zyňmak | 30 | 5(U) |
| 14 | Gimnastika | Gimnastika kürsüsine daýanyp, eller büklemek we ýazmak | 30 |
| 15 | Sport oýunlary | Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizmek | 40 |
| 16 | Ýeňil atletika | Pes startdan 60 metr aralyga ylgamak | 30 | 1(P) |
| 17 | Gimnastika | Belent turnikden dartylmak | 30 |
| 18 | Sport oýunlary | El topuny, tehnika üns beren ýagdaýda 30 metr aralyga topy urup ylgamak | 40 |
| 19 | Ýeňil atletika | 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamak | 30 | 2(P) |
| 20 | Gimnastika | Gimnastika köprisi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastik “kozýol” üstündene daýanyp aýaklary uzdyp towusmak | 30 |
| 21 | Sport oýunlary | Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Topy 5 pursatda garşy komandanyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmek | 40 |
| 22 | Ýeňil atletika | 1000 metr masofaga vaqt hisobga olingan holatda yugurish | 30 | 3(P) |
| 23 | Gimnastika | Eller kelle arkasynda, gapdallaýyn ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdän götermek we düşürmek | 30 |
| 24 | Sport oýunlary | Basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan taşlamak | 40 |
| 25 | Ýeňil atletika | 4 x 10 metre mäki şekilli (üznüksiz) ylgamak | 30 | 4(P) |
| 26 | Gimnastika | Ýüpde 1 minut dowamynda towusmak | 30 |
| 27 | Sport oýunlary | Futbol topuny sag we çep aýakda zarba bilen uzaga depmek | 40 |
| 28 | Ýeňil atletika | Ylgap gelip kiçijik tennis topuny (150gr) uzak aralyga zyňmak | 30 | 5(P) |
| 29 | Gimnastika | Pola söýenen ýagdaýda, elleri büküp-ýazamak | 30 |
| 30 | Sport oýunlary | Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizmek | 40 |

9-njy synplar üçin jemleýji ekzamen biletleri Gyzlar **1-BILET**

1. **1.** Ýeňil atletika. Pes startdan 60 metr aralyga ylgamak.

Ölçeg: (sekunt) 9,5 – 9,7 – 10,0 – 10,5

**2. Gimnastika.** Deňagramlylygy saklamak, maşklary gimnastik taýajykda ýerine ýetirmek (sada ýöremek, oturup aýlanmak, aýaklary silkip ýöremek, “Garlawaç” emele getirmek, aýaklary silkip ýöremek, dik ýagdaýda aýlanmak, sada ýöremek, böküp turmak)   
Ölçeg: Dogry ýerine ýetirmek tehnikasyny bahalandyrmak.

3. Gandbol. Gandbol topuny tehnika üns beren ýagdaýda 30 metr aralyga alyp ýöremek.

Ölçeg: (sekunt) 6,8 – 6,9 – 7,0

**2-BILET**

1.Ýeňil atletika.1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamak.  
Ölçeg: (minut) 5,00 – 5,30 – 6,00

2.Gimnastika. Belentligi 110 sm bolan “kozýol”yň üstünden aýaklary uzadyp böküp geçmek.

Ölçe: Dogry ýerine ýetirmek tehnikasyny bahalandyrmak.

3.Woleýbol. Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Topy 5 pursatda garşy komandanyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmek

Ölçeg: (merte) 3 – 2– 1

**3-BILET**

1. Ýeňil atletika. Ýöremek bilen çalyşyp 6 minut dowamynda ylgmak.

Ölçeg: (metr) 1200 – 1000 – 800   
2.Gimnastika. Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinasiýasy:  
Iki gezek öňe we bir gezek yza aşyr atmak, küreklerde durmak, “köpri” emele getirmek.

Ölçeg: Dogry ýerine ýetirmek tehnikasyny bahalandyrmak.

3. Basketbol.Basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan taşlamak.

Ölçeg: (merte) 4 – 3 – 2

**4-BILET**

1.Ýeňil atletika. 4 x 10 metre mäki şekilli (üznüksiz) ylgamak.  
Ölçeg. (sekunt) 10,0 – 10,5 –11,0   
**2.** Gimnastika. Ýüpde 1 minut dowamynda towusmak.  
Ölçeg: (merte) 100 — 90 – 80

3.Woleýbol.Woleýbol topuny iki elde kelle ütünde öz-özüne geçirmek.  
Ölçeg: (merte) 20 – 15 – 10

**5-BILET**

1. Ýeňil atletika. Ylgap gelip kiçijik tennis topuny (150gr) uzak aralyga zyňmak.  
Ölçeg: (metr) 28 – 23 – 18   
2. Gimnastika. Gimnastika kürsüsine daýanyp, eller büklemek we ýazmak (ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek).

Ölçeg: (merte) 13 – 10 – 8

**3.** Futbol. Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizmek (ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek)   
Ölçeg: (metr) 8 – 7 – 5

OGLANLAR **1-BILET**

**1**. Ýeňil atletika. Pes startdan 60 metr aralyga ylgamak.

Ölçeg: (sekunt) 9,0 – 9,5 – 10,0

2. Gimnastika.Belent turnikden dartylmak (ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek).   
Ölçeg: (merte) 9 – 7 – 5

3. Gandbol. El topuny, tehnika üns beren ýagdaýda 30 metr aralyga topy urup ylgamak

**Ölçeg:** (sekunt) 6,6 – 6,7 – 6,8

**2-BILET**

1. Ýeňil atletika. 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamak.

Ölçeg: (minut) ) 9,30 – 10,00 – 11,00 –

2.Gimnastika. Gimnastika köprisi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastik “kozýol” ustine daýanyp aýaklary uzdyp towusmak.

Ölçeg: Dogry ýerine ýetirmek tehnikasyny bahalandyrmak.

3. Woleýbol. Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Topy 5 pursatda garşy komandanyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmek

Ölçeg: (merte) 4 – 3– 2

**3-BILET**

1. Ýeňil atletika. 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamak.  
Ölçeg: (minut) 3,40 — 4,00 – 4,30

2.Gimnastika. Eller kelle arkasynda, gapdallaýyn ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdän götermek we düşürmek (ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek)   
**Ölçeg:** (merte) 25 – 23 – 18   
3. Basketbol. Basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan taşlamak.

Ölçeg: (merte) 5 – 4 – 2

**4-BILET**

1. Ýeňil atletika.4 x 10 metre mäki şekilli (üznüksiz) ylgamak.  
Ölçeg. (sekunt) 9,5 – 9,8 – 10,3

**2.** Gimnastika.Ýüpde 1 minut dowamynda towusmak.

Ölçeg: (merte) 90 – 80 – 70

3. Futbol. Futbol topuny sag we çep aýakda zarba bilen uzaga depmek (sag we çep aýak netijeleriniň jemi bahalanýar)

Ölçeg: (metr) 60 – 55 – 50

**5-BILET**

1. Ýeňil atletika.Ylgap gelip kiçijik tennis topuny (150gr) uzak aralyga zyňmak.  
Ölçeg: (metr) 45 – 40 – 33

2. Gimnastika. Pola söýenen ýagdaýda, elleri büküp-ýazamak ( ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek)   
Ölçeg: (merte) 23 – 17 – 13

**3.** Futbol: Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizmek (ýerine ýetirmek tehnikasyna üns bermek)   
Ölçeg: (metr) 12 – 10 – 8

**9-njy synp jemleýji synag** **boýunça bahalamak ölçegleri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **1-bilet (gyzlar)** | **Bal** |
| 1 | Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk ýakalap ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda wezipäni 9,5 sekuntda ýerine ýetirse. | **30** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk ýakalap ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda wezipäni 9,6 sekuntdan 10,0 sekunda çenli ýerine ýetirse. | **23** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk ýakalap ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda ýumuşy 10,1 sekuntdan 10,5 sekunda çenli ýerine ýetirse | **15** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk ýakalap ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda ýumuşy 10,6 sekuntda we ondan köp wagtda ýerine ýetirse | **8** |
|  | | |
| 2 | Deňagramlylygy saklamak maşklaryny, gimnastik taýajygynda ýönekeý ýöremek, oturup towlanmak, aýaklary silkip ýöremek, ”Garlawaç” emel getirmek, dik ýagdaýda towlanmak, ýönekeý ýöremek, böküp turmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda dogry ýerine ýetirse | **30** |
| Deňagramlylygy saklamak maşklaryny, gimnastik taýajygynda ýönekeý ýöremek, oturup towlanmak, aýaklary silkip ýöremek, ”Garlawaç” emel getirmek, dik ýagdaýda towlanmak, ýönekeý ýöremek, böküp turmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda belli bir derejede dogry ýerine ýetirse | **23** |
| Deňagramlylygy saklamak maşklaryny, gimnastik taýajygynda ýönekeý ýöremek, oturup towlanmak, aýaklary silkip ýöremek, ”Garlawaç” emel getirmek, dik ýagdaýda towlanmak, ýönekeý ýöremek, böküp turmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda belli bir derejede dogry ýerine ýetirse | **15** |
| Deňagramlylygy saklamak maşklaryny, gimnastik taýajygynda ýönekeý ýöremek, oturup towlanmak, aýaklary silkip ýöremek, ”Garlawaç” emel getirmek, dik ýagdaýda towlanmak, ýönekeý ýöremek, böküp turmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda dogry ýerine ýetirip bilmese | **8** |
|  | | |
| 3 | Startda durmak, çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralyk ýakalap topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp algamagy 6,8 sekuntda ýerine ýetirse | **40** |
| Startda durmak, çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralyk ýakalap topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp algamagy 6,9 sekuntda ýerine ýetirse | **30** |
| Startda durmak, çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralyk ýakalap topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp algamagy 7,0 sekuntda ýerine ýetirse. | **20** |
| Startda durmak, çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralyk ýakalap topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp algamagy 7,2 sekuntda ýerine ýetirse. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **2-bilet (gyzlar)** | **Bal** |
| 1 | 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, uzak aralyga ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 5,00 minutda ýerine ýetirse | **30** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, uzak aralyga ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 5,10 minutdan 5,30 minuda çenli ýerine ýetirse | **23** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, uzak aralyga ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 5,40 minutdan 6,00 minuda ýerine ýetirse | **15** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, uzak aralyga ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 6,10 minut we ondan köp wagtda ýerine ýetirse | **8** |
|  | | |
| 2 | Belentligi 110 sm bolan gimnastika “kozýol”yň üstünden towusanda ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp towusmak we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklary ýaýyp towusmagy dogry ýerine ýetirse | **30** |
| Belentligi 110 sm bolan gimnastika “kozýol”yň üstünden towusanda ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp towusmak we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklary ýaýyp towusmagy belli bir derejede dogry ýerine ýetirse | **23** |
| Belentligi 110 sm bolan gimnastika “kozýol”yň üstünden towusanda ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp towusmak we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklary ýaýyp towusmagy nädogry ýerine ýetirse | **15** |
| Belentligi 110 sm bolan gimnastika “kozýol”yň üstünden towusanda ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp towusmak we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklary ýaýyp towusmagy ýerine ýetirip bilmese | **8** |
|  | | |
| 3 | Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Durmak, çyzygy basmazlyk, bedenterbiýe mugallymynyň signalyna üns bermek, topa zarba bermek, belgilenen zona top düşürip bilmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 3 gezek garşy komanda meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **40** |
| Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Durmak, çyzygy basmazlyk, bedenterbiýe mugallymynyň signalyna üns bermek, topa zarba bermek, belgilenen zona top düşürip bilmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 2 gezek garşy komanda meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **30** |
| Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Durmak, çzzygy basmazlyk, bedenterbiýe mugallymynyň signalyna üns bermek, topa zarba bermek, belgilenen zona top düşürip bilmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 1 gezek garşy komanda meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **20** |
| Woleýbol topuny oýuna girkizmek. Durmak, çyzygy basmazlyk, bedenterbiýe mugallymynyň signalyna üns bermek, topa zarba bermek, belgilenen zona top düşürip bilmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 0 gezek garşy komanda meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **3-bilet (gyzlar)** | **Bal** |
| **1** | Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, ararlyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 6 minut dowamynda ýöremek bilen çalyşyp ylgamak wezipesini ýerine ýetirende 1200 metr aralygy basyp geçse | **30** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, ararlyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 6 minut dowamynda ýöremek bilen çalyşyp ylgamak wezipesini ýerine ýetirende 1000 metrden 1199 metire çenli aralygy basyp geçse | **23** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, ararlyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 6 minut dowamynda ýöremek bilen çalyşyp ylgamak wezipesini ýerine ýetirende 800 metrden 999 metre çenli aralygy basyp geçse | **15** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, ararlyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 6 minut dowamynda ýöremek bilen çalyşyp ylgamak wezipesini ýerine ýetirende 799 metr we ondan kem aralygy basyp geçse | **8** |
|  | | |
| **2** | Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinasiýasyny: iki gezek öňe we biz gezek yza aşyr atmak**,** küreklerdedurmak, “köpri” emele getirmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda dogry ýerine ýetirmegi | **30** |
| Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinasiýasyny: iki gezek öňe we biz gezek yza aşyr atmak**,** küreklerde durmak, “köpri” emele getirmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda belli bir derejede nädogry ýerine ýetirmegi | **23** |
| Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinasiýasyny: iki gezek öňe we biz gezek yza aşyr atmak**,** küreklerdedurmak, “köpri” emele getirmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda nädogry ýerine ýetirmegi | **15** |
| Gimnastik elementlerden düzülen akrobatika kombinasiýasyny: iki gezek öňe we biz gezek yza aşyr atmak**,** küreklerdedurmak, “köpri” emele getirmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda dogry ýerine ýetirip bilmese | **8** |
|  | | |
| **3** | Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda duruşy, aýak we el ýagdaýy, topy tutuşy, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan 4 gezek we ondan köp düşürmegi. | **40** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda duruşy, aýak we el ýagdaýy, topy tutuşy, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan 3 gezek düşürmegi. | **30** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda duruşy, aýak we el ýagdaýy, topy tutuşy, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan 2 gezek düşürmegi. | **20** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda duruşy, aýak we el ýagdaýy, topy tutuşy, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine belgilenen jerime topuny 8 pursatdan 0 ýa-da 1 gezek düşürmegi. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **4-bilet (gyzlar)** | **Bal** |
| **1** | Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip ötmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4x10 mäki şekilli ylgamagy 10,0 sekuntda we ondan kem wagtda ýerine ýetirse | **30** |
| Startda durmak, startdan startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip ötmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4x10 mäki şekilli ylgamagy 10,1 sekuntdan 10,5 sekunda çenli ýerine ýetirse | **23** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip ötmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4x10 mäki şekilli ylgamagy 10,6 sekuntdan 11,0 sekunda çenli ýerine ýetirse | **15** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip ötmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4x10 mäki şekilli ylgamagy 11,1 sekuntda we ondan köp wagtda ýerine ýetirse | **8** |
|  | | |
| **2** | Ýüpi tutmagy, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minut dowamynda 100 gezek we ondan köp bökmegi. | **30** |
| Ýüpi tutmagy, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minut dowamynda 90 gezekden 99 gezege çenli bökmegi. | **23** |
| Ýüpi tutmagy, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minut dowamynda 80 gezekden 89 gezege çenli bökmegi. | **15** |
| Ýüpi tutmagy, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minut dowamynda 79 gezek we ondan kem bökmegi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Woleýbol topuny iki elde kelle üstünden öz-özüne geçirmek, el ýagdaýy, topy geçirmek, topy götermek belentliginiň tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 1 pursatda 20 gezek we ondan köp ýerine ýetirmegi. | **40** |
| Woleýbol topuny iki elde kelle üstünden öz-özüne geçirmek, el ýagdaýy, topy geçirmek, topy götermek belentliginiň tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 1 pursatda 15 gezekden 19 gezege çenli ýerine ýetirmegi. | **30** |
| Woleýbol topuny iki elde kelle üstünden öz-özüne geçirmek, el ýagdaýy, topy geçirmek, topy götermek belentliginiň tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 1 pursatda 10 gezekden 14 gezege çenli ýerine ýetirmegi. | **20** |
| Woleýbol topuny iki elde kelle üstünden öz-özüne geçirmek, el ýagdaýy, topy geçirmek, topy götermek belentliginiň tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 1 pursatda 9 gezek we ondan kemýerine ýetirmegi. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **5-bilet (gyzlar)** | **Ball** |
| **1** | Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelemk, topy tutmak, topy oklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 28 metr we ondan uzak bolan aralyga oklap bilse. | **30** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelemk, topy tutmak, topy oklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 23 metrden 27 metre çenli bolan aralyga oklap bilse. | **23** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelemk, topy tutmak, topy oklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 18 metrden 22 metre çenli bolan aralyga oklap bilse. | **15** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelemk, topy tutmak, topy oklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda topy 17 metr we ondan kem bolan aralyga oklap bilse. | **8** |
|  | | |
| **2** | Gimnastik oturgyjyna daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde saklap, elleri eplemek we ýazmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmagy 1 pursatda 13 gezek we ondan köp ýerine ýetirmegi. | **30** |
| Gimnastik oturgyjyna daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde saklap, elleri eplemek we ýazmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmagy 1 pursatda 10 gezekden 12 gezege çenli ýerine ýetirmegi. | **23** |
| Gimnastik oturgyjyna daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde saklap, elleri eplemek we ýazmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmagy 1 pursatda 8 ýa-da 9 gezek ýerine ýetirmegi. | **15** |
| Gimnastik oturgyjyna daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde saklap, elleri eplemek we ýazmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmagy 1 pursatda 7 gezek we ondan kem ýerine ýetirmegi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizende meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden aýyrmany we çyzyk daşynda, topy zyňmak iki el bilen, topy kelle arkasyndan zyňmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýada 1 pursatda 8 metr we ondan uzak aralyga düşse. | **40** |
| Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizende meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden aýyrmany we çyzyk daşynda, topy zyňmak iki el bilen, kelle arkasyndan zyňmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýada 1 pursatda 7 metr uzak aralyga düşse. | **30** |
| Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizende meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden aýyrmany we çyzyk daşynda, topy zyňmak iki el bilen, kelle arkasyndan zyňmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýada 1 pursatda 5 ýa-da 6 metr uzak aralyga düşse. | **20** |
| Futbol topuny “aut” dan oýuna girkizende meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden aýyrmany we çyzyk daşynda, topy zyňmak iki el bilen, kelle arkasyndan zyňmak tehnikalaryna üns beren ýagdaýada 1 pursatda 4 metr we ondan gysga aralyga düşse. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **1-bilet (oglanlar)** | **Bal** |
| 1 | Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralykda ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda wezipäni 9,0 sekunt we ondan kem wagtda ýerine ýetirse. | **30** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralykda ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda wezipäni 9,1 sekuntdan 9,5 sekunda çenli ýerine ýetirse. | **23** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralykda ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda wezipäni 9,6 sekuntdan 10,0 sekunda çenli ýerine ýetirse. | **15** |
| Pes startdan 60 metr aralyga ylgamakda pes startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralykda ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda wezipäni 10,1 sekunt we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| 2 | Belent turnikda dartylanda gerek giňlik we tutmak usulyny saýlamak, turnige asylmak, dartylanda dem çykarmak we düşende dem almak, hereketini doly amplitudada ýerine ýetirmek, pes nokatda elleri doly boşatmak we 1 sekunt pauza etmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda 9 gezek we ondan köp ýerine ýetirse. | **30** |
| Belent turnikda dartylankda gerek giňlik we tutmak usulyny saýlamak, turnige asylmak, dartylanda dem çykarmak we düşende dem almak hereketini doly amplitudada ýerine ýetirmek, pes nokatda elleri doly boşatmak we 1 sekunt pauza etmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda 7 ýa-da 8 gezek ýerine ýetirse. | **23** |
| Belent turnikda dartylanda gerek giňlik we tutmak usulyny saýlamak, turnige asylmak, dartylanda dem çykarmak we düşende dem almak hereketini doly amplitudada ýerine ýetirmek, pes nokatda elleri doly boşatmak we 1 sekunt pauza etmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda 5 ýa-da 6 gezek ýerine ýetirse. | **15** |
| Belent turnikda dartylanda gerek giňlik we tutmak usulyny saýlamak, turnige asylmak, dartylanda dem çykarmak we düşende dem almak hereketini doly amplitudada ýerine ýetirmek, pes nokatda elleri doly boşatmak we 1 sekunt pauza etmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda 4 gezek we ondan kem ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| 3 | Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralykda topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp ylgamak 6,6 sekuntda we ondan kem wagtda ýerine ýetirse. | **40** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralykda topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygynagirmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp ylgamak 6,7 sekuntda ýerine ýetirse. | **30** |
| Startda durmak, startdançykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralykda topy ýere urup ylgamak, finiş çyzgynagirmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp ylgamak 6,8 sekuntda ýerine ýetirse. | **20** |
| Startda durmak, startdançykmak, startdan soň topy ýere urup ylgamak, aralykda topy ýere urup ylgamak, finiş çyzygynagirmek we kesip gelmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda Gandbol topuny 30 metr aralyga alyp ylgamak 6,9 sekuntda we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **2-bilet (oglanlar)** | **Bal** |
| 1 | 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda ýumuşy 9,30 minut we ondan kem wagtda ýerine ýetirse. | **30** |
| 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda ýumuşy 9,40 minutdan 10,00 minuda çenli ýerine ýetirse. | **23** |
| 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda ýumuşy 10,10 minutdan 11,00 minuda çenli ýerine ýetirse. | **15** |
| 2000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamaga startda durmak, çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda ýumuşy 11,10 minut we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| 2 | Gimnastika köprüsi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastika “kazýol”yň üstünden bökmekde ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp bökmek we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklaryny uzadyp böküp geçmegi dogry ýerine ýetirmegi. | **30** |
| Gimnastika köprüsi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastika “kazýol”yň üstünden bökmekde ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp bökmek we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklaryny uzadyp böküp geçmegi belli bir derejede nädogry ýerine ýetirmegi | **23** |
| Gimnastika köprüsi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastika “kazýol”yň üstünden bökmekde ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp bökmek we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklaryny uzadyp böküp geçmegi nädogry ýerine ýetirmegi. | **15** |
| Gimnastika köprüsi bilen 1 metr aralykda uzynlygyna ýerleşdirilen, belentligi 120 sm bolan gimnastika “kazýol”yň üstünden bökmekde ylgap gelmek, silkinmek, daýanyp bökmek we uçmak, gonmak, deňagramlygy saklamak tehnikalaryna üns beren ýagdaýda aýaklaryny uzadyp böküp geçmegi ýerine ýetirip bilmezligi | **8** |
|  | | |
| 3 | Waleýbol topuny oýuna girkizmek. Duruşy, çyzygy basmazlygy, mugallymyň signallarayna üns bermegi, topy urmak, bellenilen zona topy düşürip bilmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 4 ýa-da 5 gezek garşy toparyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **40** |
| Waleýbol topuny oýuna girkizmek. Duruşy, çzygy basmazlygy, mugallymyň signallarayna üns bermegi, topy urmak, bellenilen zona topy düşürip bilmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 3 gezek garşy toparyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **30** |
| Waleýbol topuny oýuna girkizmek. Duruşy, çyzygy basmazlygy, mugallymyň signallarayna üns bermegi, topy urmak, bellenilen zona topy düşürip bilmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 2 gezek garşy toparyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **20** |
| Waleýbol topuny oýuna girkizmek. Duruşy, çyzygy basmazlygy, mugallymyň signallarayna üns bermegi, topy urmak, bellenilen zona topy düşürip bilmek tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 5 pursatdan jemi 0 ýa-da 1 gezek garşy toparyň meýdanynyň sag we çep zonasyna düşürmegi | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **3-bilet (oglanlar)** | **Bal** |
| **1** | 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamakda startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk buýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 3,40 minut we ondan kem wagtda ýerine ýetirse. | **30** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamakda startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk buýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 3,50 minutdan 4,00 minuda çenli ýerine ýetirse. | **23** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamakda startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk buýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 4,10 minutdan 4,30 minuda çenli ýerine ýetirse. | **15** |
| 1000 metr aralyga wagty hasaba alan ýagdaýda ylgamakda startda durmak, startdan çykmak, startdan soňky ylgamak, aralyk buýunça ylgamak, finiş çyzygyna girmek we kesip gelmek tehnikasy esasynda wezipäni 4,40 we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| **2** | **“**Eller kelle arkasynda, çalkança (arkany ýere berip) ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdäni götermek we düşürmek”de eli kelläniň arkasyndan almazlyk, aýagy ýerden götermezlik, dem almak ritmi, göwdäni düşürende döşüň degmegi, göwdäni doly götermek tehnikasyna üns beren ýagdaýda,wezipesini 25 gezek we ondan köp ýerine ýetirse. | **30** |
| **“**Eller kelle arkasynda, çalkança (arkany ýere berip) ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdäni götermek we düşürmek”de eli kelläniň arkasyndan almazlyk, aýagy ýerden götermezlik, dem almak ritmi, göwdäni düşürende döşüň degmegi, göwdäni doly götermek tehnikasyna üns beren ýagdaýda,wezipesini 23 ýa-da 24 gezek ýerine ýetirse. | **23** |
| **“**Eller kelle arkasynda, çalkança (arkany ýere berip) ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdäni götermek we düşürmek”de eli kelläniň arkasyndan almazlyk, aýagy ýerden götermezlik, dem almak ritmi, göwdäni düşürende döşüň degmegi, göwdäni doly götermek tehnikasyna üns beren ýagdaýda,wezipesini 18 gezekden 22 gezege çenli ýerine ýetirse. | **15** |
| **“**Eller kelle arkasynda, çalkança (arkany ýere berip) ýatan ýagdaýda 1 minut dowamynda göwdäni götermek we düşürmek”de eli kelläniň arkasyndan almazlyk, aýagy ýerden götermezlik, dem almak ritmi, göwdäni düşürende döşüň degmegi, göwdäni doly götermek tehnikasyna üns beren ýagdaýda,wezipesini 17 gezek we ondan kem ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| **3** | Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda durmak, aýak we el ýagdaýy, topy tutmak, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny 8 pursatdan 5 gezek we ondan köp düşürmegi. | **40** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda durmak, aýak we el ýagdaýy, topy tutmak, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny 8 pursatdan 3 ýa-da 4 gezek düşürmegi. | **30** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda durmak, aýak we el ýagdaýy, topy tutmak, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny 8 pursatdan 2 gezek düşürmegi. | **20** |
| Basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny taşlanda durmak, aýak we el ýagdaýy, topy tutmak, iki elde topy kükrekden taşlamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda basketbol sewedine kesgitlenen jerime topuny 8 pursatdan 0 ýa-da 1 gezek düşürmegi. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **4-bilet (oglanlar)** | **Bal** |
| **1** | Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip geçmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4 x10 metre mäki şekilli ylgamagy 9,5 sekuntda we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **30** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip geçmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4 x10 metre mäki şekilli ylgamagy 9,6 sekuntdan 9,8 sekunda çenli ýerine ýetirse. | **23** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip geçmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4 x10 metre mäki şekilli ylgamagy 9,9 sekuntdan 10,3 sekunda çenli ýerine ýetirse. | **15** |
| Startda durmak, startdan çykmak, startdan soň ylgamak, aralyk boýunça ylgamak, her 10 metrde çyzyga elini degirmek finiş çyzygyna girmek we kesip geçmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda 4 x10 metre mäki şekilli ylgamagy 10,4 sekuntda we ondan köp wagtda ýerine ýetirse. | **8** |
|  | | |
| **2** | Ýüpitutmak, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minudyň dowamynda 90 gezek we ondan köp bökmegi. | **30** |
| Ýüpitutmak, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minudyň dowamynda 80 gezekden 89 gezege çenli bökmegi. | **23** |
| Ýüpitutmak, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minudyň dowamynda 70 gezekden 79 gezege çenli bökmegi. | **15** |
| Ýüpitutmak, aýak hereketi, bökmek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda ýüpde 1 minudyň dowamynda 69 gezek we ondan kem bökmegi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Futbol topuna zarba bermek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda sag we çep aýakda güýç bilen uzak aralyda depmekde sag we çep aýaklaryň netijeleriniň jemi 60 metr we ondan köp bolsa. | **40** |
| Futbol topuna zarba bermek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda sag we çep aýakda güýç bilen uzak aralyda depmekde sag we çep aýaklaryň netijeleriniň jemi 55 metrden 59 metre çenli bolsa. | **30** |
| Futbol topuna zarba bermek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda sag we çep aýakda güýç bilen uzak aralyda depmekde sag we çep aýaklaryň netijeleriniň jemi 50 metrden 54 metre çenli bolsa. | **20** |
| Futbol topuna zarba bermek tehnikalaryna üns beren ýagdaýda sag we çep aýakda güýç bilen uzak aralyda depmekde sag we çep aýaklaryň netijeleriniň jemi 49 metr we ondan kem bolsa. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **Ýumuş** | **5-bilet (oglanlar)** | **Bal** |
| **1** | Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelmek, topy tutmak, topy oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 45 metr we ondan uzak bolan aralyga oklap bilse. | **30** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelmek, topy tutmak, topy oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 40 metrden 44 metre çenli bolan aralyga oklap bilse. | **23** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelmek, topy tutmak, topy oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 33 metrden 39 metre çenli bolan aralyga oklap bilse. | **15** |
| Ylgap gelip kiçi (150 gr) tennis topuny uzak aralyga oklanda ylgap gelmek, topy tutmak, topy oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda topy 32 metr we ondan gysga bolan aralyga oklap bilse. | **8** |
|  | | |
| **2** | Pola daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde tutup, elleri eplemek we ýazmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmak 1 pursatda 23 gezek we ondan köp ýerine ýetirmegi. | **30** |
| Pola daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde tutup, elleri eplemek we ýazmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmak 1 pursatda 17 gezekden 22 gezege çenli ýerine ýetirmegi. | **23** |
| Pola daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde tutup, elleri eplemek we ýazmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmak 1 pursatda 13 gezekden 16 gezege çenli ýerine ýetirmegi. | **15** |
| Pola daýanyp, kelle we göwdäni bir tekizlikde tutup, elleri eplemek we ýazmak tehnikasyna üns beren ýagdaýda, elleri eplemek we ýazmak 1 pursatda 12 gezek we ondan kem ýerine ýetirmegi. | **8** |
|  | | |
| **3** | Fudbol topuny “aut” dan oýuna girkizmekde meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden galdyrman we çyzyk daşynda, topy oklamak iki el bilen, topy kelläniň arkasyndan oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda 1 pursatda top 12 metr we ondan uzak bolan aralyga düşse. | **40** |
| Fudbol topuny “aut” dan oýuna girkizmekde meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden galdyrman we çyzyk daşynda, topy oklamak iki el bilen, topy kelläniň arkasyndan oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda 1 pursatda top 10 ýa-da 11 metr uzak aralyga düşse. | **30** |
| Fudbol topuny “aut” dan oýuna girkizmekde meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden galdyrman we çyzyk daşynda, topy oklamak iki el bilen, topy kelläniň arkasyndan oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda 1 pursatda top 8 ýa-da 9 metr uzak aralyga düşse. | **20** |
| Fudbol topuny “aut” dan oýuna girkizmekde meýdana garan ýagdaýda, aýaklary ýerden galdyrman we çyzyk daşynda, topy oklamak iki el bilen, topy kelläniň arkasyndan oklamak tehnikasyna üns beren ýagdaýda 1 pursatda top 7 metr we ondan gysga bolan aralyga düşse. | **10** |
| **JEMI:** | | **100** |