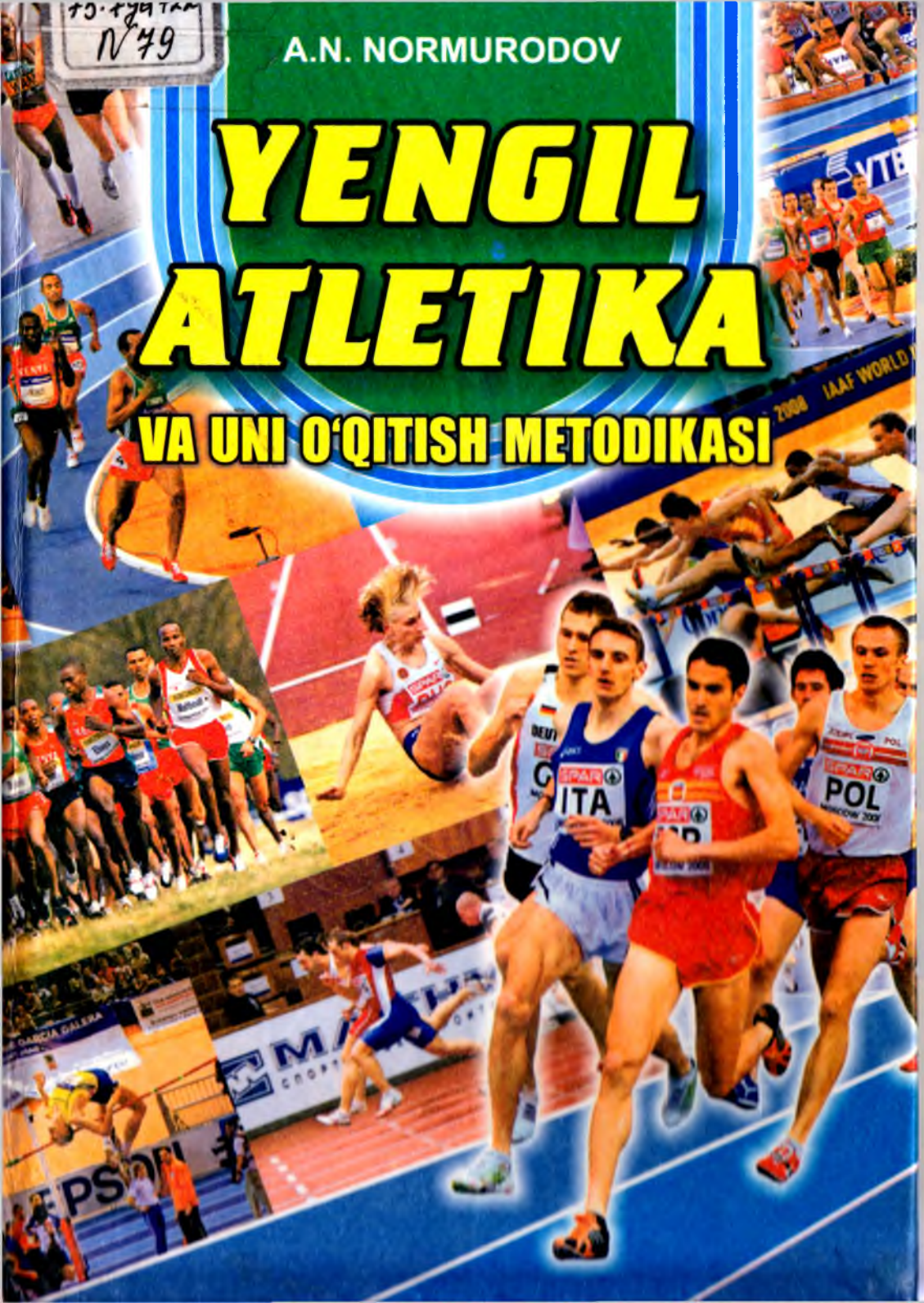


A.N. NORMURODOV

# YENGIL ATLETIKA

VA UNI O'QITISH METODIKASI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA  
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

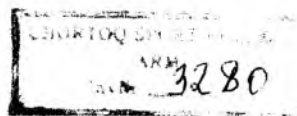
A. N. NORMURODOV

# YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 3-nashri

Toshkent — „ILM ZIYO“ — 2011



УДК 796.42(075)

ББК 75.7 ya 722.

N79

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi ilmiy-metodik  
birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash  
tomonidan nashrga tavsiya etilgan.*

Mazkur o'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi asosida yozilgan bo'lib, unda kollej o'quvchilarining yengil atletikaga oid o'zlashtirishlari zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda dars paytida va darsdan tashqari, bo'sh vaqtlarida shug'ullanishlari uchun amaliy mashqlar o'z aksini topgan. Shuningdek, musobaqa shartlari, har xil toifadagi hakamlarning vazifalari, hakamlarni tayyorlash bo'yicha ko'rsatmalar ham keltirilgan.

O'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun mo'ljalangan bo'lsa-da, undan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, talabalar, sport inshootlarini quruvchi mutaxassislar ham foydalanishlari mumkin.

*Taqrizchilar:* **R.S Salomov** — O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori;  
**N.T. To'xtaboyev** — O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti «Og'ir va yengil atletika» kafedrası mudiri, pedagogika fanlari nomzodi.

---

*O'zini salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport yordamida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.*

***Islom KARIMOV***

## **SO'ZBOSHI**

Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodning jismonan sog'lom, ma'naviy jihatdan barkamol bo'lib yetishishi haqida qayg'uradi.

So'nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmogda.

Respublikamiz sportini jahon maydonlariga olib chiqish uchun yuzlab sport majmualari va inshootlarining barpo etilayotganligi, „Sog'lom avlod uchun“ nishonining ta'sis etilishi, shu nom bilan yuritiluvchi xalqaro jamg'armaning tashkil topishi, tennis bo'yicha Toshkent ochiq birinchiligi, milliy kurash bo'yicha jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalarning, shuningdek, sport sohasi bo'yicha nazariy va amaliy seminar-konferensiyalarning o'tkazilayotganligi buning isbotidir. O'z navbatida, O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi, „Ta'lim to'g'risida“gi, „Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida“gi (yangi tahrir, 2000-y.) qonunlari va nihoyat „O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida“gi qarori hamda „O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi Konsepsiyasi“ning qabul qilinishi, Respublikaning sakkizta vazirligi hamkorligida qabul

qilingan O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi „Alpomish“ va „Barchinoy“ maxsus test-sinovlarini joriy etish haqidagi qo'shma qarori va ularda belgilab berilgan vazifalar kasb-hunar kollejlari, akademik litseylarda ham jismoniy tarbiya hamda sportni jahon standartlari talablari darajasida rivojlantirish va tubdan takomillashtirish masalalarini hal qilish zarurligini taqozo etmoqda.

Bu muhim vazifalarni bajarishda respublikada sport „mali-ka“si hisoblanmish yengil atletikani rivojlantirishga o'z hissasini qo'shish maqsadida, e'tiboringizga muallif tomonidan ushbu o'quv qo'llanma havola qilinmoqda. Kitobda yengil atletika sportining O'zbekiston hududida rivojlanish tarixi, sportchilar va murabbiylar, turli musobaqalarda ishtirok etgan o'zbekistonlik sportchilar, yengil atletika turlari, „Barkamol avlod“ musobaqalari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar berib o'tilgan.

Muallif ushbu o'quv qo'llanmani yaratishda yordamini aya-magan prof. F. Nasriddinov xotirasini hurmat bilan esga oladi va pedagogika fanlari doktori R. Salomovga va filologiya fanlari doktori U. Lafasovga o'z minnatdorchiligini bildiradi.

## YENGIL ATLETIKA TURLARINING TASNIFI

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan tarkib topgan sport turidir.

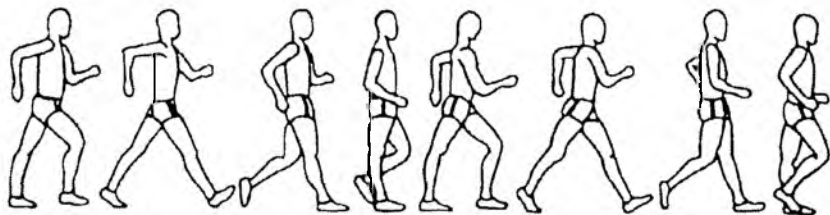
„Atletika“ yunoncha soʻz boʻlib, *kurash, mashq, bellashuv* maʼnolarini anglatadi. Dastlab Qadimgi Yunonistonda kuchlilar va chaqqonlar oʻrtasida bellashuvlar oʻtkazilgan. Bu bellashuvlarda qatnashganlar „atletlar“, yaʼni *kuchlilar* deb atalgan. Hozir esa jismonan kamolga yetgan kuchli shaxslarni *atletlar* deb ataymiz.

*Yengil atletika* atamasi shartli ravishda qabul qilingan boʻlib, sportning bu turidagi mashqlar ogʻir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajariladi. Yengil atletika Fransiyada „atletika“, AQSH va Buyuk Britaniyada „yoʻlak va maydondagi mashqlar“ deb ataladi.

Yengil atletika beshta: sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va koʻpkurash boʻlimlaridan iborat.

**Yurish** odamning bir joydan ikkinchi joyga koʻchishidagi tabiiy jarayon boʻlib, inson umrining oxirigacha bu harakatni har doim takrorlaydi. Inson uzoq vaqt bir xil tezlikda yurganda uning barcha mushak, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyati kuchayib, organizmda boʻladigan modda almashinuvi jarayoni ortadi. Bu, oʻz navbatida, odam organizmini sogʻlomlashtirishga, uning tashqi muhit taʼsiriga qarshilik koʻrsatishiga — immunite-tining oshishiga yordam beradi.

Oddiy yurishdan tashqari, sayyohlik yurishi, safda yurish va sportcha yurish turlari boʻladi. Yurishning texnik jihatdan eng murakkab, lekin foydali boʻlgan *sportcha yurish* turi musobaqalardan keng oʻrin olgan.



Sportcha yurish.

Sportcha yurish bo'yicha (1-jadvalga qarang) o'yingoh yo'laklarida (soat strelkasi harakatiga qarshi yo'nalishda) va yo'laklarda (tekis yo'l, shahar ko'chalari va so'qmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km.li masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

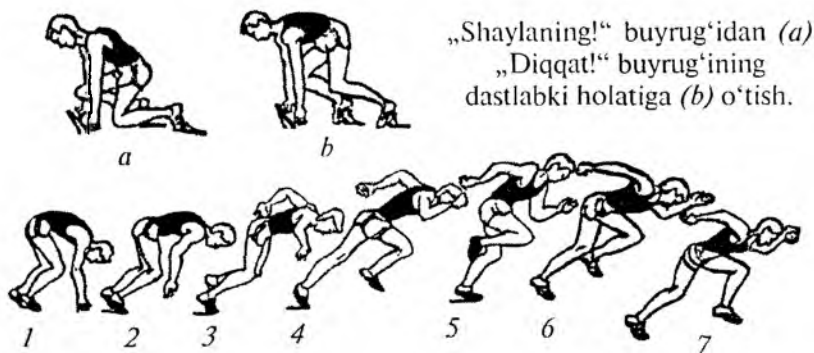
**Yugurish** odamning bir joydan ikkinchi joyga tez — shiddatli ko'chishining tabiiy shakli bo'lib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turida uchraydi.

Yugurganda odam organizmida kechadigan jarayonlar yurishga nisbatan ikki-uch marta tez va shiddatli kechadi. Bu, o'z navbatida, odam organizmining rivojlanishi, chiniqishi, salomatligining yaxshilanishiga va organizmining har xil ta'sirlarga chidamliligini oshirishga ijobiy ta'sir etadi. Yugurish mashqlari bilan shug'ullangan odam irodasi mustahkamlanadi, fikrlash doirasi kengayadi.

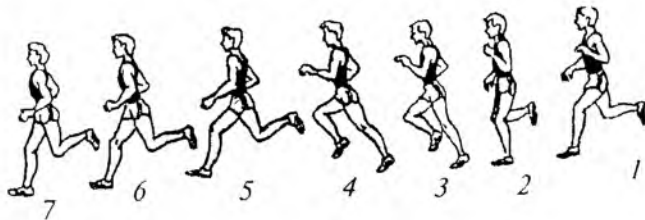
Yugurish har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositasidir. Barcha sportchilar yugurish mashqlariga katta e'tibor beradilar. Shuningdek, faol dam olish, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarishda ish qobiliyatini saqlashda yugurish mashg'ulotlarining ulushi kattadir.

Yengil atletikada tekis joyda, to'siqlarosh, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari farq qilinadi.

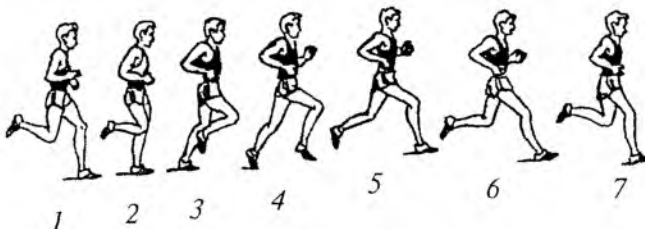
Yengil atletikaning asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurishga *qisqa masofalarga yugurish — sprinterlik*: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m; *estafetali* — 4×100 m, 4×200 m, 4×400 m li masofaga yugurishlar kiradi (1-jadvalga qarang). Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlarosh yugurishlar ham sprinterlik bo'limiga kiradi. Sprinterlik yugurish past shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.



Shaylanishdan chiqqandan keyingi birinchi qadamlar.



O'rta masofaga yugurish texnikasi.



Uzoq masofaga yugurish texnikasi.

*O'rta masofaga yugurishga* 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 m masofaga yugurish hamda turli masofalarga estafetali (1500×800×400×300×200×100 m) yugurish hamda 1500 m, 2000 m va 3000 m masofalarga g'ovlarosha yugurish kiradi (1-jadval).

*Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayerlik) yugurishga* 5000 m, 10000 m, 15000 m, 20000 m, bir soat davomida yugurish, yarim-marafon (21095 m), marafon (42 km 195 m), 50 km, 100 km masofalarga yugurish turlari kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

**Tabiiy sharoitda yugurish — kross**, bunda yugurish musobaqalari (tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon miqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda past-baland joylarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish (start) usuli bilan boshlanadi.

**Sakrash** — qarshiliklarni yengib o'tishning tabiiy shakli bo'lib, bunda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchining maksimal zo'riqishi kuzatiladi. Sakrash oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish hamda sakrash qobiliyatini oshirish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas, balki basketbolchilar, voleybolchilar, gandbolchilar va futbolchilarga ham zarurdir.

Yengil atletikada balandlikka va uzunlikka sakrash turi farqlanadi. Balandlikka sakrash, o'z navbatida, yugurib kelib, joydan



turib, langarcho'p bilan balandlikka sakrashga bo'linadi. Uzunlikka sakrash esa yugurib kelib, joyidan turib, uch hatlab uzunlikka sakrash turlariga bo'linadi.

Balandlikka sakrashning „*oshib o'tish*“, „*qaychisimon o'tish*“ va „*Fosberi flop*“ usullari qo'llaniladi. Amerikalik sportchi Fosberi (1968-y.) Meksikadagi Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan.

Uzunlikka sakrashning joyidan turib sakrash, yugurib kelib sakrash, oyoqlarni bukkan holda, „qaychisimon“ va egilib sakrash va uch hatlab sakrash usullari mavjud.



Uch hatlab sakrash.



Uzunlikka sakrash.



Balandlikka sakrash.

**Uloqtirish** mashqlari maxsus snaryadlarni uzoqqa irg'itish va uloqtirishdan iborat. Uloqtirish mashqlari vaqtida asab-mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal zo'riqadi. Bunda qo'l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, chaqqonlik talab etiladi.

Bajarish usuliga qarab uloqtirish uch turga bo'linadi: bosh ortidan uloqtirish (nayza va granata); aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); irg'itish—yadro (1-jadval).

Uloqtirish usuli snaryadlarning o'lchami va og'irligiga qarab tanlanadi. Sportchi nayza, granata, tennis koptoklarini yugurib kelib, bosh ortidan to'g'ridan to'g'ri uzoqqa; og'irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni o'z o'qi atrofida aylanib uloqtirgani qulaydir. Maxsus tutqichi bo'lmagan yadro esa irg'itiladi.

— granataning vazni maktab yoshidagi bolalar uchun 500 g, kattalar uchun 700 g;

— nayza — erkaklar uchun 800 g, ayollar uchun 600 g;

— lappak — erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg;

— bosqon — erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg;

— yadro — erkaklar uchun 7,257 kg, o'smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 5 kg, qizlar uchun 4—3 kg qilib belgilanadi.



Nayza uloqtirish.



Yadro irg'itish.



Bosqon uloqtirish.



Lappak uloqtirish.

**Ko'pkurash** yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarining har xil turlarini o'zida mujassamlashtirgan sport turi.

Ko'pkurash o'z tarkibidagi sport turining soniga qarab nomlanadi: uchkurash, beshkurash, o'nkurash va h.k. Ko'pkurashning asosiy turlari quyidagilar: erkaklar uchun — o'nkurash; ayollar uchun — yettikurash; o'smirlar va o'spirinlar uchun — olti va sakkizkurash. Ba'zan musobaqa nizomida musobaqa sharoitiga qarab, ko'pkurash turlari kamaytirib berilishi mumkin. Ko'pkurash bilan shug'ullanuvchilarga yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega, chaqqon, kuchli, sakrash qobiliyati yuqori kabi fazilatlarga ega bo'lishlari shart.

Ko'pkurash dasturini to'la bajarish uchun sportchi a'lo darajada tayyorgarlikka ega, o'zini idora etadigan bo'lishi lozim.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish—yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy chiniqtirishning eng yaxshi yo'lidir.

## O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, nayza otish, sakrash, to'siqlarosha yugurish va h.k.) bilan yurtimizda qadimdan shug'ullanib kelganlar. Sarmish tog'larida eramizdan avvalgi qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarning tasvirlari buning isbotidir.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda Amir Temur esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda Farg'ona shahriga yugurish bo'yicha musobaqa qatnashchisi rossiyalik Lev Barxash kelib, yengil atletika ishqibozlari to'garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'ida velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 metrlik yugurish yo'lagi qurdiradi, hatto sakrash uchun qo'ndoqlar ham o'rnatadi.

O'sha paytlarda yengil atletika to'garaklariga oz odam, asosan, katta yoshdagilar qatnashganlar. Ular ham sport ishqibozlari jamiyatlari, sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

1910-yillarning oxiridan yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ommaviy ravishda rivojlana boshladi. Turkiston Respublikasi Xalq ta'limi komissariati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi tuziladi. Bu kollegiya umumiy harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiladigan sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek, o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha ham uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920-yilning oktabrida Toshkentda I Turkiston Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o'rinni egallashgan (G. Bernadskiy, D. Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8×100 m.li estafetada ham Farg'ona jamoasi g'alaba qozongan.

Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishga bo'lgan talab 1921-yilda „Turkfront“ning umumta'lim boshqarmasi qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha Markaziy kengash tuzilishiga olib keladi.

O'tgan asrning 20—30-yillarida Turkiston hududida malakali mutaxassislarga bo'lgan talab kuchli edi. Shuning uchun ham 1921-yildan boshlab „Turkfront“ning umumta'lim tizimida uch oylik kurslar ochilib, jismoniy tarbiya muallimlarini tayyorlash ishlari amalga oshirila boshlandi. 1926-yildan kasaba uyushmalari kengashi sanoat korxonalarida ishlash uchun jismoniy tarbiya yo'riqchi (instruktor)larini tayyorlashga kirishdilar.

1922-yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi qo'lga kiritgan yuqori natijalarning 1-jadvali tuzildi. O'sha davrning yetuk yengil atletikachilari N. Ovsyannikov, P. Taranov, Y. Valishevlar ishchi-dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borganlar.

1924-yilning may oyida Toshkent shahrida birinchi o'yingoh ochiladi. Hozir uning o'rnida V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1924-yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

1925-yilda respublikada qabul qilingan qarorga ko'ra, yoshlar tashkiloti jismoniy tarbiya jamiyatlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oladi va yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlarini jalb qila boshlaydi.

1926-yilning 15-iyulida Toshkent shahrining eski shahar hududida „Spartak“ stadionining tantanali ochilishi bo'lib o'tdi.

1927-yilda I-umum o'zbek spartakiadasi, 1928-yilda ikkinchi ana shunday musobaqa o'tkazilib, u I Butunittifoq spartakiadasiga tayyorgarlik edi.

1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlarosha 110 metr masofani 17,0 sek.da yugurib o'tib, sakrash bo'yicha 177 sm balandlikni zabt etib, birinchi o'rinni egallaydi. Nikolay o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini ham o'rnatdi. Bir yildan so'ng I Butunittifoq spartakiadasida N. Ovsyannikov shu masofani 16,2 sek. da, keyin 16,1 sek. da yugurib o'tdi. Biroq bu marra o'sha paytdagi tartibga binoan rekord sifatida qayd etilmagan. Chunki, sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tgan edi.

1928-yilda o'tkazilgan I Butunittifoq spartakiadasida o'zbekistonlik yengil atletikachilar ham ishtirok etishdi va ajoyib natijalarga erishishdi. Bunda N. Ovsyannikov 110 metrga (16,2 sek.) yugurishda, Y. Dunayev balandlikka (175 sm) va uch hatlab sakrash (12 m 75 sm) bo'yicha ikkinchi o'rinni, A. Tikunova lappak otish (25 m 33 sm) bo'yicha ikkinchi o'rinni, Z.L. Rikova ayollar orasida langarcho'p bilan sakrashda ikkinchi o'rinni egalashdi.

O'tgan asrning o'ttizinchi yillari jismoniy tarbiya rivojlani-shida olg'a siljish davri bo'ldi. O'zbekiston yengil atletikachilari safi GTO (Mehnat va Mudofaaga tayyor bo'l) normativlarini topshiruvchilar hisobiga kengaydi. 1932-yili respublikada jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish va uning moddiy bazasini mustahkamlashga qaratilgan qaror qabul qilindi. Bu sobiq Ittifoq birin-chiligi, Kasaba uyushmalari spartakiadalari va boshqa musobaqalarda o'zbek sportchilarining, jumladan, yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli chiqishlariga asos bo'ldi. Ushbu mas'uliyatli musobaqalarda o'zbek yengil atletikachilaridan M. Toporova, Y. Dunayev, L. Shaternikova, A. Borisovlar sovrindor bo'lishdi. 1934-yili M. Toporova nayza otish bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatib, mamlakat chempioni bo'ldi.

1934-yildan boshlab o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari yengil atletikachilari bilan uchra-shuvlar o'tkaza boshladilar. Ana shunday birinchi musobaqa 1934-yilning 5—12- sentabrda bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqasining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritdilar. E. Putsillo — 100, 200 va 400 metrga yugurish bo'yicha, V. Sex-

mestrenko 3000 va 1500 metrga yugurish bo'yicha, V. Bezrukov, 500 va 10000 metrga yugurish bo'yicha, Y. Dunayev to'siqlarosh 100 metrga yugurish bo'yicha, E. Ryabushev balandlikka sakrash bo'yicha, N. Bespokoynov uch hatlab sakrash bo'yicha zafar quchdilar.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur o'tkazilib, ularning barchasida o'zbek sportchilari g'alabani qo'lga kiritadilar: L. Shaternikova — 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash bo'yicha, M. Toporova — yadro irg'itish va nayza otish, T. Kuznetsova — lappak otish, T. Basharina — uzunlikka sakrash va 800 metrga yugurish.

O'zbek sportchilarining musobaqalarda birinchi o'rinlarni egallashlarida o'sha davr sportining yetuk mutaxassislari — murabbiylar N. Ovsyannikov, P. Kravchenko, P. Klyauzu, G. Kotsarev, V. Skavinskiylarning xizmatlari juda katta bo'lgan.

1936-yilning sentabrida IV umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L. Shaternikova, V. Sexmestrenko, M. Toporova, T. Beselnova, L. Olixova, A. Kotsarevlar o'z turlari bo'yicha O'zbekiston rekordini, shuningdek, boshqa yengil atletikachilar 32 ta rekord o'rnatdilar.

1937-yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari tashkil etilib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938-yili yengil atletika bo'yicha sobiq Ittifoq birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi.

Ikkinchi jahon urushiga qadar yoshlar o'rtasida yengil atletika bilan shug'ullanish keng tarqaldi. Bunga ommaviy krosslarning o'tkazilishi, shaharlarda estafetalarning tez-tez tashkil etilishi, musobaqalar sonining ortishi, ko'p sonli mohir yengil atletikachilarning yuzaga kelishi sabab bo'ldi. L. Skaskaya, F. Hasanova, Olixov, Y. Sholomiskiy, K. Kapustyan va A. Kotsareva 1940-yilda o'zbek yengil atletchilari orasida birinchilar qatorida „sobiq Ittifoq sport masteri“ unvoniga sazovor bo'ldilar.

Urushning og'ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmedi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V. Bessekernix (Samarqand), V. Skavinskiy (Buxoro), P. Taranovlar (Toshkent) o'z sohalari bo'yicha faoliyat yuritdilar. Ular og'ir harbiy sharoitga qaramay, O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorladilar.

O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari II spartakiadasi 1943-yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturi sakkiz turining to'rt turida o'zbek sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Sadunin 800 va 1500 metrga yugurish bo'yicha, N. Bespokoyno 100 metrga yugurish hamda uzunlikka sakrash bo'yicha, L. Kanaki ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab, g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston III spartakiadasi 1944-yil Toshkentda bo'lib o'tdi. Unda, asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar bo'ldi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tkazildi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish bo'yicha, A. Borisov balandlik va uzunlikka sakrash bo'yicha va G. Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945-yil sentabrda O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha „Spartak“ stadionida yengil atletika musobaqasida 150 nafar sportchi ishtirok etgan. 1946-yilda N. Sevryukova (Borisova) besh hatlab sakrash, to'siqlarosha yugurish hamda yadro irg'itish, L. Skaskaya 80 m ga yugurish, to'siqlarosha yugurish, F. Hasanova 400 va 800 metrga yugurish bo'yicha g'olib bo'ldilar. 1947-yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar butunittifoq namoyishiga o'zbekistonlik yengil atletikachilar A. Borisov (uch hatlab sakrash bo'yicha uch marta sobiq Ittifoq sovrindori) va F. Hasanova, jismoniy tarbiya xodimlari bayramini nishonlashda musobaqalarda ishtirok etish uchun respublika chempionlari N. Sevryukova, L. Skaskaya, A. Kariyeva, T. Sultonov, T. Ismoilov, S. Popovlar Moskvaga borishdi.

1948-yildan boshlab O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oladi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948-yilning mayida Frunze (Bishkek) shahrida bo'lib o'tdi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasining uch turida g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Borisovlar muvaffaqiyatli



qatnashdilar. A. Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha, N. Borisova esa 100 m va to'siqlarosha 80 m.ga yugurish va yadro irg'itish bo'yicha g'olib bo'ldilar.

1949-yil sobiq Ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egalladilar. Sovrindorlar orasida V. Gerasimchuk uch hatlab sakrash bo'yicha ikkinchi, Y. Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladilar.

1949-yilda respublikaning 40 ta rekordi yangilandi. Sobiq Ittifoq terma jamoasida Y. Finke, S. Popov, Y. Sholomiskiy, V. Gerasimchuk singari yosh mohir yengil atletikachilar paydo bo'ldi.

1950—1951-yillarda V. Gerasimchuk (uch hatlab sakrash) va Y. Finke (balandlikka sakrash) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N. Borisov esa 1950-yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlarida qatnashgan birinchi o'zbekistonlik yengil atletikachi S. Popov to'siqlarosha 110 m.li masofaga yugurish bo'yicha 1951—1954-yillar mobaynida sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ldi. 1952-yil sport ustasi S. Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlarosha yugurish bo'yicha respublika rekordini o'rnatdi.

1950-yilga kelib O'zbekistonda oliy ma'lumotli malakali mutaxassislar tayyorlash masalasi ko'tarildi. Shu yili Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika instituti qoshida, 1954-yilda Farg'ona davlat pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya fakulteti ochildi. Biroz vaqtdan so'ng, shunday fakultetlar bir necha viloyat pedagogika institutlari qoshida ham o'z ishini boshladi.

Toshkentda jismoniy tarbiya va sport texnikumi negizida 1955-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi.

1950-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Jamoa safiga L. Sklyarova, V. Rodenko, L. Trebuxina, A. Minina, A. Pugacheva, V. Tushkov, A. Xolmanskaya, G. Senkin, A. Chexonin, Y. Puzanov, V. Putsillo, Y. Krasilnikov, N. Haydarov, L. Moisenko, I. Chuvilin, V. Lomakin, T. Bondarenko, S. Gudoshnikova (Pavlova), V. Ballod, O. Turkeyeva (Nerovnaya), V. Sitnikov, I. Monastirskiylar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va g'oliblari bo'lishgan, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etganlar.

1950-yillar boshida **G. SENKIN** 100 va 400 metrga yugurishda eng kuchli sprinter hisoblangan. U Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston respublikalari musobaqalarida koʻp marotaba gʻoliblikni qoʻlga kiritdi. 1953 va 1954-yillari 200 va 400 metrlik masofaga yugurish boʻyicha Oʻzbekiston rekordini yangilab, mamlakatning oʻnlik eng kuchli sportchilari qatoridan oʻrin olgan.

**NIL HAYDAROV** — 1952–1965-yillarda 200 m va 400 metrli masofaga toʻsiqlaroshga yugurish boʻyicha nafaqat Oʻzbekistonda, balki sobiq Ittifoqda ham kuchli yengil atletikachilardan hisoblangan. Spartakchi, sport ustasi N. Haydarov shu masofalarda respublika rekordini 10 martadan ortiq yangilagan.

**MAMATQUL ALTIBAYEV** — 1953-yilning yanvar oyida Oʻzbekiston sportchilarining yengil atletika boʻyicha qoʻlga kiritgan yutuqlarining uchtasi unga tegishlidir. Respublikada 1500, 5000, 10000 metrlik masofaga yugurishda unga teng keladigan sportchi boʻlmagan.

**FARIDA HASANOVA** — sobiq Ittifoq sport ustasi, 400, 600, 800, 1000, 1500 metrli masofaga yugurishda Oʻzbekiston rekordchisi. U musobaqalarda besh masofada ishtirok etgan, sportda uzoq muddat qatnashgan.

**ALEKSANDR CHEXONIN** — 1953-yilgi rekordlar jadvalida 800 va 1000 metrli masofaga yugurish boʻyicha ikki marta respublika rekordini oʻrnatgan. 1950-yillarda oʻtkazilgan oʻrta va uzoq masofalarga yugurish boʻyicha 18 marotaba Oʻzbekiston chempioni boʻlgan. Oʻrta masofaga yugurish boʻyicha mamlakatning yetakchi oʻnta sportchilari orasida u yettinchi oʻrinda turgan.

**NADEJDA BORISOVA** — 1948–1949-yillar mobaynida yengil atletikaning besh yoʻnalishi boʻyicha gʻalabalarga erishgan, 1953-yilda esa respublikada yettita rekord oʻrnatgan. U sprinterlik, toʻsiqlaroshga yugurish boʻyicha rekordchi boʻlgan. Ayollar musobaqalarining koʻpkurash, uchkurash, beshkurash bellashuvlarida birinchi, ikkinchi, uchinchi oʻrinlarni egallagan. Sportga urush yillaridan oldin kelgan boʻlib, keyingi yillarda ham musobaqalarda gʻoliblikni qoʻldan bermay kelgan.

**YURIY KRASILNIKOV** — 1952-yil nayza otish boʻyicha, 1957-yilda esa balandlikka sakrash boʻyicha respublika rekordini oʻrnatgan. U oʻnkurash boʻyicha respublika marralarini egallab, yengil atletikaning bir necha turi boʻyicha Oʻzbekiston rekordchisi boʻlgan.

Yuriy Krasilnikov O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari o'rtasida o'tkazilgan spartakiadalar va uchrashuvlarda 1952-yildan 1960-yillarning boshiga qadar balandlikka sakrash va nayza otishda sovrindorlikni qo'ldan bermagan.

**VALENTINA BALLOD** — 1954-yili Leningradda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining I Butunittifoq spartakiadasida 145 sm balandlikka sakrash bo'yicha III o'rinni, 1955-yilgi spartakiadada esa 159 sm balandlikka sakrab uchkurash bo'yicha III o'rinni egallagan. Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1956—1960-yillarda Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan.

1956-yil Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlari I spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o'rinni egalladi. O'rta Osiyo davlat universiteti talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo'yicha Spartakiada g'olibi hamda sobiq Ittifoq chempioni bo'ldi, 1956-yili Melburnda bo'lib o'tgan XVI Olimpiada o'yinlarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o'sib borib mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. V. Ballod 1960-yili Rimda bo'lib o'tgan olimpiadada ishtirok etadi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana bir bor mamlakat chempioni bo'ladi.

**OLEG RYAXOVSKIY** — 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bo'yicha 16 metrli ko'rsatkichni namoyish etdi. Uning natijasi 16,01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

1958-yili sobiq Ittifoq va AQSH o'rtasida birinchi xalqaro „Gigantlar“ uchrashuvi bo'lib o'tdi. Jiddiy sinovdan o'tgan sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1957—58-yillarda mamlakat chempioni bo'lgan O'zbekiston vakili, toshkentlik O. Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrash bo'yicha 16 m 59 sm li marrani egalladi. Bu bilan jahon rekordini 3 sm ga ko'tarib, aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutuqni yangiladi.

Ikki marta sobiq Ittifoq chempionlari va jahon rekordchilari guruhida o'zbekistonlik yengil atletikachi Oleg Ryaxovskiy 1958-yilda o'tkazilgan Yevropa chempionatida mamlakat terma jamoasi tarkibida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldi. Uning debuti muvaffaqiyatli kelib, uch hatlab sakrash bo'yicha kumush medal olishga muayassar bo'ldi.

**IGOR MONASTIRSKIY** — 1958-yili Sochida bo‘lib o‘tgan bahorgi an’anaviy sobiq Ittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo‘yicha qozog‘istonlik Vladimir Tuyakov tomonidan o‘rnatilgan rekordni 0,2 sek. ga yangiladi. Uning natijasi 10,4 sek. bo‘lib, sprinterlik guruhi bo‘yicha respublikada birinchi bo‘lib sport ustasi darajasiga erishdi. I. Monastirskiy bu marrani 1962-yilga qadar ushlab turdi.

Maktab o‘quvchilarining 1955 va 1957-yillarda o‘tgan Butunittifoq spartakiadalarida yengil atletika bo‘yicha mohir sportchilar Olimpiada chempionlari opa-singil Tamara va Irina Presslarni elga tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yil yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo‘yicha uchta oltin medalni qo‘lga kiritdi. Irina esa 1957-yil yadro irg‘itishda birinchi, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o‘rinni egalladi.

1959-yilda bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq xalqlari II spartakiadasi o‘zbek yengil atletikachilarining navbatdagi musobaqalarga tayyor ekanliklarini namoyish qildi. Jumladan, Olga Levonenko maktab o‘quvchilarining sobiq Ittifoq spartakiadasida va Dushanbeda bo‘lib o‘tgan O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalarining uchrashuvida balandlikka sakrash bo‘yicha g‘olib bo‘ldi.

Shu musobaqalarda respublikamiz sharafini I. Monastirskiy (100 m), A. Chexonin (800 m), O. Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I. Chuvilin (langarcho‘p), V. Lomakin (lappak), I. Klyuyev (yadro), T. Bondarenko (80 m, to‘siqlarosh), N. Haydarov (200, 400 m, to‘siqlarosh), L. Chernyavskaya (uzunlik), A. Xolmanskaya (yadro, beshkurash) himoya qildilar.

Bu spartakiadada respublika terma jamoasi I spartakiadaga nisbatan qoniqarsiz qatnashib, 12-o‘rinni egalladi. Unda O. Raxovskiy (uch hatlab sakrash, 2-o‘rin) va V. Ballod (balandlikka sakrash, 3-o‘rin) sovrindor bo‘lishdi. M. Fatyanova balandlikka sakrash bo‘yicha (5—6-o‘rinlar), I. Monastirskiy (100 m ga yugurish, 7-o‘rin), Y. Xmelkov (400 m, 9-o‘rin), 4×100 m masofaga yugurgan N. Monastirskiy, V. Tushkov, G. Senkin, V. Kamishanskiylar muvaffaqiyatli (7-o‘rin) qatnashdilar.

Langarcho‘p bilan sakrashda Igor Chuvilin to‘rtinchi, eng muvaffaqiyatli o‘rinni egalladi. I. Chuvilin O‘rta Osiyo va Qozog‘iston sportchilarining yetti uchrashuvi g‘olibi, langarcho‘p bilan sakrash bo‘yicha respublikaning bir necha bor rekordchisi hamda chempioni bo‘lgan. Sobiq Ittifoq sport ustasi 440 sm

oʻrniga 444 sm balandlikka sakradi, bu rekord sakkiz yil mobaynida saqlandi.

1960-yillarda respublikada sport inshootlarining soni koʻpaydi. Sportchilarni shakllantirish uslubi yaxshilanadi, V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Y.T. Zokirov, V.P. Bessekernix, Y. Sholomiskiy, V.G. Fedoseyev, M.M. Vnuchkova, Y.N. Puzanov, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. Lubarskiy, Y.A. Krasilnikov, V.M. Vardzelov, V.P. Litvinov, T.P. Soliyev, V.P. Artamonov kabi murabbiylar oʻzbek sportchilarining safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan toʻldirishda faol ishtirok etdilar.

1960-yilda „Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan murabbiy“ sharaflari unvoni joriy qilindi. Mana shu yuksak unvonga birinchi boʻlib toshkentlik Barishev Viktor Illarionovich, soʻng namanaganlik Zokirov Yunus Turgʻunovich, samarqandlik Bessekernix Vladimir Pantelemonovich, toshkentlik Bikov Nikolay Nikolayevich, Kotsarev Grigoriy Andreyevichlar sazovor boʻldilar.

Murabbiylarning mashaqqatli mehnatlari mevasi sifatida Oʻzbekiston terma jamoasi tarkibi E. Machula, O. Levonenko, Y. Xmelkov, G. Nekrashevich, G. Podlazov, E. Andris, E. Skorikov, G. Kutyanin, G. Skalozubova (Bikova), A. Bulanov, V. Chekmarov, N. Klimov, V. Nekrasovskiy, B. Kochetkov, V. Kolmakov, V. Tyapugin, R. Babich (Denisheva), A. Yusupova, N. Skorikov, G. Mayboroda, V. Urmanov, N. Kanelo (Tyapugina), A. Normurodov singari qobiliyatli yengil atletikachilar bilan boyidi.

1962-yil respublika yengil atletikachilari terma jamoasi Oʻzbekiston sport jamiyatlari va tashkilotlari uyushmasi raisi V.S. Mitrofanov boshchiligida Indoneziyaning Jakarta shahriga safarga boradilar. Jakarta stadioni Oʻzbekiston — Indoneziya yengil atletikachilarining oʻrtoqlik uchrashuvi bilan ochildi. 1965-yili Oʻzbekiston yengil atletikachilari Hindiston jamoasi bilan, 1971-yili esa Tunis jamoasi bilan oʻrtoqlik uchrashuvini oʻtkazdilar. 1970-yillar jahonning koʻpgina oʻyingohlarida Oʻzbekiston vakillari oʻz Vatanning sharaflini munosib himoya qilib keldilar.

1966-yili Respublika yengil atletikachilariga qishki sport inshooti—manej taqdim etildi. 1972-yilning kuzidan OʻSM (oʻsmirlar sport maktablari) va umumtaʼlim maktablari oʻquvchilari oʻrtasida respublika musobaqalari oʻtkazila boshlandi. Sport-sogʻlomlashtirish oromgohlari tashkil qilina boshlandi.

1963-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan sobiq Ittifoq xalqlarining III spartakiadasida O‘zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi Ittifoq jamoalari orasida yuqori o‘rinni egalladilar. V. Ballod balandlikka sakrash bo‘yicha bronza medalini olishga muvaffaq bo‘ladi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o‘nlik tarkibiga quyidagi sportchilar kirdilar: I. Chuvilin — langarcho‘p bilan sakrash (5-o‘rin), V. Sitnikov — yugurish 400 m (6-o‘rin), E. Machula — uzunlikka sakrash (6-o‘rin), G. Nekrashevich — nayza otish (6-o‘rin), T. Nerovnaya — 800 m ga yugurish (7-o‘rin), O. Levonenko — balandlikka sakrash (8-o‘rin), G. Podlazov — nayza otish (8-o‘rin), E. Skorikov — yugurish 200 m (8–9-o‘rin), E. Andris — bosqon otish bo‘yicha (6-o‘rin).

E. Andris 1963-yili bosqonni 67 m 57 sm ga otib, respublika rekordini o‘rnatdi. U 1963-yili eng yaxshi bosqon irg‘ituvchilar o‘nligi qatorida jahon sportchilari safidan 8-o‘rinni egalladi.

O‘rta Osiyo va Qozog‘iston respublikalari sportchilari uchrashuvlarida 1960-yildan 1966-yilga qadar O‘zbekiston sharaflil birinchi o‘rinni egallab kelgan. Ushbu yutuqlarga yuguruvchilar — Y. Xmelkov, S. Gudoshnikova, T. Nerovnaya, to‘siqdan sakrab yuguruvchilar — N. Haydarov, I. Nemov, V. Chekmarev, sakrovchilar — Y. Mustashkin, V. Ballod (Lebedinskaya)lar o‘z hissalarini qo‘shganlar. 1967-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Butunittifoq spartakiadasi ishtirokchilari: balandlikka sakrash bo‘yicha g‘oliblar O. Levonenko, E. Machula, I. Chuvilin, G. Mayboroda, G. Kutyanin, irg‘ituvchilar — G. Podlazov, V. Lomakin, Y. Krasilnikov, N. Skorikov, E. Andris, V. Tereshenkova, N. Skorikov, S. Karvaseskaya, G. Skalozubova (Bikova) sobiq Ittifoq sport ustasi unvonini qo‘lga kiritganlar. 1966-yili G. Skalozubova nayza otish bo‘yicha „Xalqaro toifali sport ustasi“ unvoniga (murabbiy A.A. Vink rahbarligida) sazovor bo‘ldi.

1963-yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan uchrashuvda Respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o‘zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo‘ldi. Keyinchalik G. Kutyanin O‘zbekiston rekordini olti marotaba yangilab uni 2 m 11 sm ga ko‘tardi. 1969-yili Rigada bo‘lib o‘tgan qishki Kubokda 2 m 15 sm ga sakrab XTSU (Xalqaro toifali sport ustasi) unvoniga sazovar bo‘lgan.

1967-yili bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib keldi.

Viktor Kolmakov to‘siqli yugurishda Olimpiada ishtirokchisi S. Popov rekordlarini nishonga oladi. U 400 m to‘siqli masofani 52,5 sek. da bosib o‘tib respublikaning o‘n besh yil muqaddam o‘rnatilgan rekordini yangilashga muvaffaq bo‘ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o‘nkurash musobaqalarida „Sport ustasi“ unvoni darajasida ochkolar to‘plashadi.

1967-yili maktab o‘quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15—16 yoshda bo‘lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo‘yicha beshkurash musobaqalarida marg‘ilonlik T. Pushkareva va 400 m ga yugurish bo‘yicha toshkentlik I. Xavanskaya g‘olib chiqdilar. Termizlik B. Lobkov esa balandlikka sakrash bo‘yicha kumush medal sovrindori bo‘ldi.

T.S. Soliyev rahbarligida 15—16 yoshli sportchilar o‘rtasida T. Pushkareva qizlar guruhi bo‘yicha beshkurash musobaqalarida rekord natijaga erishdi.

1967-yili murabbiylar N.M. Haydarov va R.F. Falyaakbarovlarning shogirdi A. Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida 5 marta sobiq Ittifoq chempioni, 1968-yili 5000—10000 m li masofaga yugurish bo‘yicha mamlakat chempioni bo‘ldi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo‘yicha O‘zbekistonning 27 marta chempioni va 8 marta rekordchisi bo‘ldi. A. Normurodov 1975-yili e‘lon qilingan 5000 m va 10000 m masofaga yugurishda jahondagi 5 ta kuchli sportchilar orasidan o‘rin olgan. U 2009-yilning 1-yanvariga qadar 5000—10000 m. ga yugurish bo‘yicha (13 min. 41,0 sek. va 28 min. 48,0 sek.) respublika rekordchisi hisoblanadi.

R. Babich to‘siqlaroshga masofani muvaffaqiyatli o‘tdi. U 1967-yili Leninakan shahrida 200 metrli to‘siqlaroshga masofani 27,1 sek. da bosib o‘tib yuqori natijani ko‘rsatdi. Keyinchalik u mamlakat chempionatining ikki marta g‘olibi va uch marta sovrindori bo‘ldi. 1969-yilda esa u Chelyabinskda o‘z masofasini 26,7 sek. da o‘tib Yevropaning yangi yutug‘ini qo‘lga kiritdi.

Murabbiy B.A. Shapochnik tayyorlagan D. Nedostupov, G. Yakobson, V. Zdobnov, S. Petrovdan iborat kichik yoshdagi yengil atletikachilar 1969-yili 4×100 m masofaga estafeta tayoqchasini yarim finalda 43,6 sek., so‘ng finalda 43,3 sek. da olib o‘tib respublika rekordini o‘rnatadilar. Shu guruh sportchilari ikkinchi

kuni 15—16 yoshli yoshlar guruhi o'rtasida 4×200 m.ga yugurish bo'yicha musobaqada masofani 1 min. 33,1 sek. da o'tib, Ittifoq rekordini yangiladilar.

Sport zaxiralari bilan ishlashda „Eng yaxshi yosh yengil atletikachi“ va „Eng yaxshi murabbiy“ shiori ostida respublika tanlovlari o'tkazila boshlandi. O'zbek yengil atletikachilarining mavqeyi butunittifoq va xalqaro arenalarda oshib bordi. Bunda Y. Yakimenko, L. Dolgova, V. Zdobnov, G. Ivanov, S. Serebryakov, T. Odinokova, V. Anoxin, A. Dimov, L. Storojkova, P. Vorobyov, A. Xarlov, V. Chernikov, M. Rastirigin, S. Kot, A. Ibragimov, O. Azizmurodov va boshqalarning xizmatlari beqiyosdir.

1970-yil 13—15 yoshlilar o'rtasida mamlakat g'olibi Aleksandr Bershteyn to'siqlarosha 110 m masofani 14,4 sek. da bosib o'tib, Sergey Popov rekordini takrorladi. 1971-yili esa bu natijani 14,2 va 14,1 sekundga yaxshiladi. Bu natijasi bilan u 19 yil muqaddam o'rnatilgan rekordni yangiladi.

1971-yili Valentina Chulkova yozgi hamda 1972-yil qishki Yevropa chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 187 sm.li natija bilan mamlakat rekordini takrorlaydi. U 1970—1973-yillar davomida qishki va yozgi mamlakat birinchiligi musobaqalarida g'oliblikni qo'ldan bermagan.

1972-yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. Lappakni 49 m 16 sm ga uloqtirgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev (murabbiy S.L. Shklyar) va 4×100 m.ga yugurishda qizlar to'rtligi: Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileyeva, Natalya Minenkolar birinchi o'rinni egalladilar. Bundan tashqari, estafeta g'oliblaridan Tatyana Shishkina 200 m. ni 25,1 sek. da o'tib 2-o'rinni, 100 m.ni 12,0 sek. da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 m. ni 15 min. 03,4 sek. da o'tib 2-o'rinni, 3000 m. ni 8 min. 36,0 sek. da o'tib 3-o'rinni egalladi. Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14 m 84 sm masofani zabt etib 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 m to'siqli masofani o'tishda 55,1 sek. ko'rsatkich ko'rsatib, 3-o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi.

1973-yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar musobaqasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 8-o'rinni, 200 metrga yugurish bo'yicha Vladimir Zdobnov, nayza otish bo'yicha Lyudmila Dolgovalar 2-o'rinni olishdi. 4×100 m.ga yugurish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay



Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medali sohibi bo'lishdi. Ushbu sovrindorlardan tashqari jamoa yutug'iga 100 m to'siqlaroshda yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Yevgeniy Yakimenko (uch hatlab sakrashda 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 m to'siqlaroshda yugurish, 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza, 7-o'rin) yaxshi natijaga erishdilar.

1974-yili toshkentlik murabbiy R.F. Fazlyakbarov shogirdi uzoq masofaga yugurish bo'yicha respublikaning bir necha bor chempioni va rekordchisi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti talabasi Anatoliy Dimov 17—18 yoshlilar o'rtasida 1500 m.ni 3 min. 46,6 sek. va 5000 m.ni 13 min. 58,4 sek.da o'tib O'zbekistonning ikkita rekodini yangiladi.

„Gigantlar“ bilan yondosh ravishda sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkazildi. 1977-yili Virdjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq—AQSH o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil: Mixail Rastrigin to'siqlaroshda (400 m masofani 53,03 sek., 3-o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlaroshda 110 m masofani 14,3 sek., 3-o'rin), Nadejda Tupitsina (nayza 49 m 90 sm, 2-o'rin) qatnashdi.

1970-yillarda uzoq masofalarga yugurish bo'yicha sportchilar tayyorlash borasida xizmat ko'rsatgan murabbiy — andijonlik R.X. Sayfulin yosh sportchilar, xalqaro toifadagi Svetlana O'lmasova va Zamira Zayseva (Axtamova)dek sobiq Ittifoq sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana O'lmasova Jahon va Yevropa chempionati va Kubogi g'olibi, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda „Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sportchi“ unvoniga ega bo'ldi. Svetlananing bunday yuksak darajalarga yetishishida murabbiy N.I. Gluxarevning xizmatlari katta bo'lgan.

Zamira Zayseva Yevropa qishki chempionatida kumush medal, 1978—80- yillarda 800 va 1500 m.ga yugurish bo'yicha bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq chempionatida bir necha bor oliy mukofotlar sovrindori. Zamira 1983-yilgi birinchi jahon chempionatida 1500 m ga yugurishda kumush medal sovrindori bo'ldi. U so'ngi yillarda murabbiy A.V. Zaysev rahbarligida sportda yuqori natijalarga erishdi.

Respublikada oliy toifadagi yengil atletikachilarni tarbiyalashda murabbiylar Y.N. Puzanov, R.X. Sayfulin, R.F. Fazlyakbarov,

G.G. Talalayev, Y.N. Parfenov, Y.A. Sklyar, L.M. Yamkis, N.G. Afanassenko, G.G. Kutyanin, N.G. Skorikov, A.A. Vink, S.V. Karvatseskaya, Y.F. Kolesnikovlarning xizmatlari katta bo'ldi.

1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonning uch vakili: Aleksandr Xarlov (400 m), Anatoliy Dimov (3000 metrga to'siqli masofani yugurishda sobiq Ittifoq rekordini o'rnatdi), Tatyana Biryulinalar (nayza otish, 6- o'rin) ishtirok etdilar. Olimpiada arafasida O'zDJTI «Yengil atletika» kafed-rasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A. Vink) jahonda birinchi bo'lib, nayzani 70 m 08 sm.ga irg'itib (ilgarigi natija 70,0 m) jahon rekordini o'rnatdi.

Uch hatlab sakrash bo'yicha o'zbekistonlik Dmitriy Litvinenko (murabbiy Y.N. Parfenov) 1980-yili yoshlar o'rtasida mamlakat birinchiligida g'olib chiqdi. 1980-yil mavsumida sobiq Ittifoq rekordini uch marotaba yangiladi, 16—17 yoshdagilar guruhida o'z natijasini 16 m 36 sm.ga yetkazdi. Vladimir Chernikov (murab-biy Y.F. Kolesnikov) 1981-yilgi Butunittifoq musobaqalarida (Tallin) 16 m 98 sm.ga sakrab 23 yil muqaddam jahon eks-rekordchisi O. Ryaxovskiy o'rnatgan rekord natijani 39 sm.ga yangiladi. U 1983-yili 19 iyunda Moskvada bo'lib o'tgan musobaqada respublikada birinchi bo'lib 17 metrli marrani egalladi.

Aleksandr Xarlov sobiq Ittifoq va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, sobiq Ittifoq xalqlari VIII spartakiadasida chempion va 1983-yilda birinchi Jahon chempionatida to'siqlar-osh 400 metrga yugurish bo'yicha sovrindor bo'ldi.

1985-yil avgust oyida Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa kubogi musobaqalarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida o'zbekistonlik E.Barbashina, Z. Zayseva va S. Usovlar qatnashib, Kubokda sovrindor bo'ldilar.

3000 m masofaga yugurish bo'yicha bellashuvning bosh-lanishidayoq uch sportchi: Zolla Badd (Buyuk Britaniya), o'zbe-kistonlik Zamira Axtamova va Ulrike Bruns (GDR) oldinga chiqishib, Zamira 8 min. 35,74 sek. natijani qo'lga kiritib, kumush medal sohibi bo'ldi.

Aka-uka Valeriy va Pavel Koganlar 1975-yili langarcho'p bilan sakrovchilar tayyorlashga jiddiy kirishdilar. Ular yaratgan guruhda guruh sardori — XTSU, jahonning eks-rekordchisi va maktab o'quvchilari o'rtasidagi 1983-yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq Ittifoq chempioni, 1986-yilda bo'lib o'tgan sobiq

Ittifoq xalqlari IX spartakiadasi g'olibi, 1987-yilgi ikkinchi Jahon chempionatining sovrindori Radion Gataulin langarcho'p bilan balandlikka sakrashda 5 m 90 sm.ga ko'tarilib, respublika rekordini yangilagan bo'lsa, 1988-yil Seulda (J. Quriya) bo'lib o'tgan Olimpiadada kumush medal sovrindori bo'ldi.

Moskvada Yaxshi niyat o'yinlarining o'tkazilishi tinchlik uchun kurashda yorqin aksiyalardan bo'ldi. Yaxshi niyat o'yinlarida O'zbekiston sportchilaridan to'qqiz nafar sportchi ishtirok etdi.

10000 m.li masofani o'tishda respublika vakillari (49 min 40,49 sek.), Zurre Mustafayeva (50 min. 21,37 sek.) va Razilya Shayxutdinovalar bor edi.

3000 metrli masofaga yugurishda ikkinchi bo'lib mamlakatning bir necha bor chempioni, ikki marta Yevropa chempioni, uch marta jahon chempioni S. O'Imasova yetib keldi. 5000 m.ga yugurishda esa u O. Bondarenkodan keyin ikkinchi bo'lib marraga keldi.

Langarcho'p bilan balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa g'olibligini 6 m 01 sm bilan egallagan S. Bubka jahon rekordini qo'lga kiritdi. 5 m 80 sm balandlikka sakragan R. Gataulin ikkinchi o'rinni egalladi.

Marafon — 42 km 195 metrli masofani yugurib o'tish uchun startga ayollarning 47 nafari qatnashdi, marraga sakkizinchi bo'lib yangiyerlik sportchi N. Usmonova keldi, uning ko'rsatkichi 2 soat 37 min. 43,0 sek. bo'ldi.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987-yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Penzada bo'lib o'tgan qishki sobiq Ittifoq chempionatida ular beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuvda — birinchi o'rinni egallashdi.

1987-yili bo'lib o'tgan (sobiq Ittifoq) mamlakatning rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida respublika yengil atletikachilari 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egalladilar.

1987-yili bo'lib o'tgan Jahon chempionatida langarcho'p bilan sakrashda R. Gataulin 3-o'rinni egalladi.

1987-yilda O'zbekiston murabbiylari tomonidan V. Rijkenov va M. Shmoninadan iborat ikkita xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlandi. Besh yengil atletikachi: langarcho'p bilan sakrash bo'yicha — R. Gataulin, V. Ishutin; uch hatlab sakrash bo'yicha —

V. Chernikov, B. Xoxlov, 110 m ga to'siqlarosha yugurish bo'yicha S. Usov XTSU mezonini tasdiqladilar.

1987-yilgi mavsumda jahonning 25 nafar eng yaxshi yengil atletikachilari qatorida R. Gataulin (langarcho'p, 3-o'rin), V. Ishutin (langarcho'p, 24-o'rin), S. Usovlar (110 m li masofaga yugurish, 9-o'rin) bo'lishgan.

Kattalar guruhi bo'yicha 1987-yil jahonning eng yaxshi 25 yengil atletikachilari ro'yxatiga o'zbekistonlik 17 nafar sportchi kiritilib, ularning 12 nafarini erkaklar, 5 nafarini ayollar tashkil qilgan.

O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishiga jamoat sport tashkilotlari va murabbiylar barakali salmoq qo'shganlar, ulardan: L.L. Barxash, G.M. Bernadskiy, P.T. Taranov, Y. Mineyev, D. Kopitsev, P.V. Kravchenko, V.I. Skavinskiy, G.A. Kosarev, A.V. Borisov, Y.S. Yevdokimov, L.A. Lebedinskaya, P.V. Persev, I.A. Saakyans, V.P. Bessekernix, Y.T. Zokirov, A.M. Berezovskiy, V.I. Barishev, N.N. Bikov, B.A. Grinberg, L.M. Azizyan, Y.S. Sholomiskiy, V.G. Fedoseyev, G.G. Arzumanov, G.Y. Gorb, V.I. Afanasyev, Y.N. Puzanov, R.F. Fazlyaakbarov, N.M. Haydarov, L.A. Malixina, R.Y. Zabarskaya, O. Ruzmetov, X. Turg'unov, R. Bektemirovlar nomi o'zbek yengil atletikasining shuhrat taxtasidan o'rin olgan.

O'zbekiston yengil atletikachilarining 1923-yildan 1987-yillar oralig'ida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Medallar Musoba- qa darajasi	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
Jahon championati	4	1	2	7
Jahon kubogi	1	2	—	3
Yevropa championati	3	3	—	6
Yevropa kubogi	1	4	2	7
Sobiq Ittifoq championati	37	48	59	144
Jami:	43	58	63	164

Sobiq Ittifoq paytida bo‘lib o‘tgan chempionatlar 1920-yildan ro‘yxatga olib kelinmoqda.

O‘zbekistonlik yengil atletikachilardan birinchi bo‘lib N. Ovsyannikov sobiq Ittifoq chempioni bo‘lib, 1923-yilgi mamlakat chempionatida oltin medalni qo‘lga kiritdi. O‘zbekiston yengil atletikachilari 21 marta mamlakat chempioni unvonini, 33 marta kumush va 48 marta bronza medallarini qo‘lga kiritishgan.

S. O‘lmasova va A. Normurodovlar 4 marta mamlakat chempioni unvoniga sazovor bo‘ldilar. R. Babich 3 marta oltin medal sohibi bo‘lgan. N. Ovsyannikov, V. Ballod, O. Ryaxovskiy, E. Barbashina mamlakat chempionatida ikkitadan oltin medalni qo‘lga kiritishgan. M. Toporova, N. Morozova, A. Xarlov, Z. Zayseva, S. Usov, R. Gataulinlar esa bittadan oltin medal sohibi bo‘ldilar.

A. Borisov, V. Ballod, Z. Zaysevalar 5 marta, S. Popov 4 marta, Y. Finke, R. Babich, V. Chulkova, P. Vorobyov, E. Barbashinalar esa 3 martadan yozgi mamlakat chempionatida sovrindor bo‘lishgan.

1971-yil fevral oyida Moskva shahridagi „Spartak“ qishki saroyida birinchi marta rasmiy ravishda qishki sobiq Ittifoq chempionati o‘tkazilgan edi.

Balandlikka sakrash bo‘yicha o‘zbekistonlik sportchi Valentina Chulkova bu chempionatda kumush medal sohibi, 1972-yilgi chempionatda esa mamlakat chempioni bo‘ldi.

O‘zbekiston yengil atletikachilari qishki sobiq Ittifoq chempionatlarida 30 ta medalni qo‘lga kiritdilar, shulardan 12 tasi oltin, 2 tasi kumush va 6 tasi bronza medal edi.

Qishki chempionatda S. O‘lmasova ikki marta sobiq Ittifoq chempioni, S. Lovachev mamlakat chempionatida uch marta sovrindor bo‘ldi. Z. Zayseva, R. Gataulin, S. Usovlar 2 martadan sovrindor bo‘lishdi.

Kross bo‘yicha birinchi sobiq Ittifoq chempionati 1927-yilda o‘tkazilgan edi. 1967-yilda O‘zbekistondan birinchi bo‘lib erkaklardan sobiq Ittifoq chempioni sharaflı unvonini A. Normurodov, 1979-yilda ayollar o‘rtasida kross bo‘yicha mamlakat chempioni S. O‘lmasova qo‘lga kiritdi. S. O‘lmasova shu masofaga yugurishda yana to‘rt marta (1979, 1980, 1981, 1983-y.y.) sobiq Ittifoq chempioni unvonini qo‘lga kiritdi.

Hammasi bo‘lib sobiq Ittifoq chempionatlarida o‘zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo‘lga kiritdilar (37 tasi oltin, 48 tasi kumush va 59 ta bronza).

Mamlakat chempionatida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi S. O'Imasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni „Xalqaro toifali sport ustasi“ unvonini olgan Z. Zayseva 9 ta medalni qo'lga kiritgan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinni esa 7 ta medal (2 ta oltin, 3 ta kumush, 2 ta bronza) bilan sport ustasi V. Lebedinskaya-Balod egalagan.

### **O'zbekiston yengil atletikachilarining sobiq Ittifoq chempionatlaridagi g'oliblari va sovrindorlari**

#### *Yozgi sobiq Ittifoq chempionatlari*

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1923	N.Ovsyannikov	
1928	N.Ovsyannikov — yugurish, 110 m	N. Ovsyannikov — uch hatlab sakrash, 13 m 20 sm, 2-o'rin Y. Dunayev — balandlikka sakrash, 175 m, 3-o'rin Y. Dunayev — uch hatlab sakrash, 12 m 75 sm, 3-o'rin A. Tikunova— lappak uloqtirish, 25 m 23 sm, 3-o'rin
1934	M. Toropova—nayza otish, 36 m 63 sm	
1937		A. Borisov — uch hatlab sakrash, 13 m 92 sm, 2-o'rin
1938		A. Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 39 sm, 2-o'rin
1944		A. Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 28 sm, 2-o'rin
1947		A. Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 25 sm, 3-o'rin
1948		A. Borisov — uch hatlab sakrash, 14 m 22 sm, 3-o'rin
1949		V. Gerasimchuk — uch hatlab sakrash, 14 m 58 sm, 2-o'rin Y.Finke — balandlikka sakrash, 186 sm, 3-o'rin

1950		V. Gerasimchuk — uch hatlab sakrash, 14 m 99 sm, 3-o'rin Y. Finke — balandlikka sakrash, 185 sm, 3-o'rin
1951		S. Popov — yugurish, 110 m, 15,0 sek., 3-o'rin Y. Finke — balandlikka sakrash 188 sm, 2-o'rin
1952		S. Popov — yugurish, 110 m, 14,9 sek., 2-o'rin
1953		S. Popov — yugurish, 110 m, 14,7 sek., 2-o'rin
1954		S. Popov — yugurish, 110 m, 14,5 sek., 2-o'rin
1955		V. Ballod — balandlikka sakrash, 163 sm, 2-o'rin
1956	V. Ballod — balandlikka sakrash, 168 m	
1957	O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 29 sm	V. Ballod — balandlikka sakrash, 168 sm, 2-o'rin
1958	O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 15 m 86 sm	
1959		O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 38 sm, 2-o'rin
1960		V. Ballod — balandlikka sakrash, 168 sm, 2-o'rin V. Ballod — balandlikka sakrash, 173 sm, 2-o'rin O. Ryaxovskiy — uch hatlab sakrash, 16 m 14 sm, 3-o'rin
1961	V. Ballod — balandlikka sakrash, 174 m	
1963		V. Ballod — balandlikka sakrash, 165 sm, 3-o'rin
1964		V. Sitnikov — estafeta 4×400 m, 3 min.09,8 sek., 3-o'rin

1967	A. Normurodov — kross, 3000 m	R. Babich — yugurish 200 m, 32,5 sek., 3- o'rin A. Normurodov — yugurish, 1500 m, 3 m 49 sm, 2-o'rin, 5000 m, 14 m 02 sm, 2-o'rin
1968	R. Babich — yugurish, 200 m, 27,5 sek.	A. Normurodov — yugurish, kross, 3000 va 5000 m
1970		A. Normurodov — yugurish 5000 m, 14 min.01,0 sek. R. Babich — yugurish 200 m, 27,2 sek., 2-o'rin V. Chulkova— balandlikka sakrash, 177 sm, 3-o'rin
1971		R. Babich — yugurish, 200 m, 26,9 sek., 2-o'rin
1972		V. Chulkova— balandlikka sakrash, 179 sm, 2-o'rin
1973	R. Babich — yugurish, 200 m, 26,7 sek.	A. Polyushkin — yugurish, 200 m, 23,3 sek., 2-o'rin
1974	R. Babich — estafeta 4×100 m, 44,8 sek.	
1975		S. O'lmasova— yugurish, 3000 m 9 min.03,2 sek., 2-o'rin G. Ivanov — yugurish, 400 m, 46,9 sek., 3-o'rin
1976	N. Morozova— estafeta 4×400 m, 3 min.35,6 sek.	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.19,4 sek., 3-o'rin S. Shatalina— yugurish, 400 m S. Shatalina— estafeta, 4×400 m, 3 min.36,2 sek., 2-o'rin
1977		S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.12,0 sek., 3-o'rin
1978	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min.48,4 sek.	Z. Zayseva—yugurish, 1500 m , 4 min.05,0 sek., 3-o'rin A. Dimov — yugurish, 3000 m, 8 min.37,0 sek., 2-o'rin M. Bobirin A. Rubishteyn   estafeta 4×100m, V. Zdobnov   40,72 sek, P. Vorobyov   3-o'rin



1979	S. O'ltmasova— yugurish, 3000 m, 8 min. 46,0 sek.	
1980		P. Vorobyov V. Tabakov Y. Antonenko A. Xarlov } estafeta 4×200 m, 1 min. 25,8 sek, 3-o'rin
1981		Z. Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min.03,30 sek., 2-o'rin L. Kiruxina— estafeta 4×800m, 8 min.20,92 sek., 3-o'rin T. Aleksandrova N. Danilova Z. Zayseva Y. Tone Z. Guzyaxmetov V. Tabakov P. Vorobyov } estafeta 4×100 m, 40,52 sek., 3-o'rin
1982	S. O'ltmasova— yugurish, 3000 m, 8 min.26,78 sek., jahon rekordi	Z. Zayseva— yugurish, 1500 m, 3 min.56,14 sek., 2-o'rin G. Kondrina— nayza otish, 57 m 64 sm, 3-o'rin A. Xarlov — yugurish, 400 m, 49,52 sek., 3-o'rin
1983	A. Xarlov — yugurish 400 m, 48,78 sek. Z. Zayzeva— yugurish, 1500 m, 4 min. 02,61 sek.	S. Lovachev — yugurish, 400 m, 45,71 sek., 3-o'rin A. Parnov — langarcho'p bilan sakarash, 5 m 60 sm, 2-o'rin L. Butuzova— balandlikka sakarash, 191 sm, 2-o'rin M. Shmonina T. Vilisova V. Olenchenko E. Barbashina } estafeta 4×100 m, 43,82 sek. 3-o'rin T. Vilisova—yugurish, 100 m, 11,59 sek., 3-o'rin

1984		<p>O. Azizmurodov — balandlikka sakrash, 224 sm, 2-o'rin</p> <p>R. Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 65 sm, 2-o'rin</p> <p>V. Chernikov — uch hatlab sakrash, 17 m 19 sm, 3-o'rin</p> <p>E. Barbashina — yugurish, 100 m 11,61 sek., 3-o'rin</p> <p>N. Usmonova — marafon yugurish 2 soat 36 min.03,0 sek., 3-o'rin</p> <p>G. Kazakova — estafeta 4×100 m, 44,95 sek., 2-o'rin</p> <p>V. Olenchenko — estafeta 4×100 m, 44,95 sek., 2-o'rin</p> <p>E. Barbashina — estafeta 4×100 m, 44,95 sek., 2-o'rin</p> <p>T. Vilisova — estafeta 4×100 m, 44,95 sek., 2-o'rin</p>
1985	<p>S. Usov — yugurish, 110 m, 13,65 sek.</p> <p>E. Barbashina — estafeta 4×100 m, 43,65 sek.</p>	<p>Z. Zayseva — yugurish, 3000 m 8 min.43,76 sek., 2-o'rin</p>
1986	<p>S. O'lmasova — yugurish, 5000 m, 15 min.26,56 sek.</p> <p>R. Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 85 sm</p>	<p>V. Ishutin — langarcho'p, 5 m 65 sm, 3-o'rin</p>
1987		<p>A. Xarlov — yugurish, 400 m, 49,65 sek., 2-o'rin</p> <p>S. Usov — yugurish, 110 m, 13,55 sek., 2-o'rin</p>

***Qishki sobiq Ittifoq chempionati g'oliblari va sovrindorlari***

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1971		V. Chulkova — balandlikka sakrash, 174 sm, 2-o'rin
1972	V. Chulkova — balandlikka sakrash, 180 sm	
1973		R. Babich — yugurish, 100 m, 12,0 sek., 2-o'rin
1975		R. Ivanov — yugurish, 400 m, 48,7 sek., 3-o'rin

1976	L. Storojkova— yugurish, 60 m, 7,1 sek.	R. Ivanov — yugurish, 300 m, 35,4 sek., 2-o'rin
1977		S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.14,0 sek., 3-o'rin
1979	Z. Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min.12,1 sek.	
1980		Z. Zayseva— yugurish, 800 m, 2 min.01,7 sek., 3-o'rin Z. Zayseva— yugurish, 1500 m, 4 min.0,6 sek., 3-o'rin
1981		V. Klimov — yugurish, 60 m, 7,93 sek., 2-o'rin V. Shumskix— yugurish, 600 m, 1 min.19,9 sek., 2-o'rin
1982	V. Tabakov — yugurish, 200 m, 21,29 sek. A. Safarov — yugurish, 400 m 46,88 sek. S. O'lmasova— yugurish, 1500 m, 4 min.10,98 sek. S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 8 min.54,19 sek. G. Kondrina— nayza otish, 61 m 44 sm	
1983		S. Lovachev — yugurish, 400 m, 47,05 sek., 2-o'rin L. Butuzova— balandlikka sakrash, 188 sm , 3-o'rin
1984	L. Butuzova— balandlikka sakrash, 193 sm V. Podmaryov — sakkizkurash, 6539 ochko	S. Lovachev — yugurish, 400 m, 47,24 sek., 2-o'rin R. Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 60 sm, 3-o'rin
1985		S. Usov — yugurish, 60 m, 7,69 sek., 2-o'rin
1986		R. Gataulin — langarcho'p bilan sakrash, 5 m 70 sm, 2-o'rin

1987	R. Gataulin — langar-cho'p bilan sakrash, 5 m 75 sm	S. Usov — yugurish, 60 m, 7,72 sek., 2-o'rin V. Chernikov — uch hatlab sakrash, 17 m 35 sm, 2-o'rin M. Shmonina— yugurish, 200 m, 23,97 sek., 3-o'rin
------	---	---

### *Kross bo'yicha sobiq Ittifoq chempionatlari*

Sana	G'oliblar	Sovrindorlar
1967	A. Normurodov — yugurish, 3000 m, 8 min.23,00 sek.	
1975	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.21,0 sek.	
1977		S. O'lmasova— yugurish, 2000 m, 5 min.56,8 sek., 2-o'rin S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.35,6 sek., 3-o'rin
1979	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.25,0 sek.	
1980	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.29,0 sek.	
1982	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min. 19,6 sek.	
1983	S. O'lmasova— yugurish, 3000 m, 9 min.3 sek.	
1984		Sh. Matrosova— yugurish, 2600 m, 7 min.59,2 sek., 2-o'rin S. O'lmasova— yugurish, 5000 m, 16 min.44,2 sek, 2-o'rin R. Shergazina— yugurish, 3000 m, 9 min.46,6 sek., 2-o'rin

1. Buyuk mutaffakir Abu Ali ibn Sino kasallarni davolashda, Amir Temur qo'shirlari jismoniy va harbiy tayyorgarlik ko'rishda yengil atletikaning qaysi turlaridan foydalanganlar?

2. Yengil atletika musobaqalarini o'tkazish uchun respublikamiz hududida birinchi o'yingoh qayerda va qachon qurilgan?

3. Yengil atletika musobaqalari birinchi marta qayerda va qachon o'tkazilgan?

4. I O'rta Osiyo Olimpiadasi qachon va qayerda bo'lib o'tgan?

5. O'zbekistonda jismoniy tarbiya muallimlarini tayyorlash kurslari qachon va qayerda ochilgan?

6. O'zbekistonda yengil atletika musobaqalari bo'yicha erishilgan yuqori natijalar nechanchi yildan boshlab qayd qilina boshlandi?

7. „Spartak“ o'yingohi qachon va qayerda qurilgan?

8. I sobiq Ittifoq spartakiadasi qachon va qayerda o'tkazildi va unda ishtirok etgan o'zbekistonlik sportchilar qanday natijalarga erishganlar?

9. O'zbekiston shahar ko'chalari bo'ylab estafetali yugurishlar nechanchi yildan boshlangan va qaysi shaharlarda o'tkazilgan?

10. O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari yengil atletikachilarining uchrashuvlari nechanchi yildan boshlangan? Hozirgi uchrashuvlarga qanday nom berilgan?

11. Farida Hasanova kim, uning sportda erishgan yutuqlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

12. Ikkinchi jahon urushi davrida respublikamizda jismoniy tarbiya harakatlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

13. Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistondan kim qatnashgan?

14. V. Ballod kim, u haqida nimalarni bilasiz?

15. Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalari qachon va qayerlarda o'tkazilgan?

16. „O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy“ unvoni qachon joriy etilgan?

17. 1960—70-yillarda respublikadagi jismoniy tarbiya va sport harakatlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

18. Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida o'zbekistonlik yengil atletikachilarning sport natijalari to'g'risida nani bilasiz?

19. O'zbekistonlik sportchilar sobiq Ittifoq rekordlarini nechanchi yillarda o'rnatganlar?

20. S. O'lmasova, Z. Zayseva, A. Dimov, S. Usev, A. Xarlovlarining sportda erishgan yutuqlari to'g'risida nimalarni bilasiz?

21. Sportcha yurish bo'yicha o'zbekistonlik sportchilar to'g'risida axborot bering

22. Langarcho'p bitan sakragan o'zbekistonlik sportchilardan kimlarni bilasiz?

23. Yengil atletika bo'yicha birinchi o'zbekistonlik Olimpiada chempioni kim?

## **Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalari**

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalari sportchilarning haqiqiy sport bayramiga aylangan edi.

Sobiq Ittifoq xalqlari I spartakiadasida 15 ta respublikaning 1462 ta sportchisi 9 kun davomida o'z mahoratlarini namoyish etganlar. Spartakiadaning 30 yillik tarixi mobaynida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o'zgartirildi. Masalan, IX spartakiada ishtirokchilarining yoshi 23 dan oshmasligi kerak edi.

1986-yil 16-sentabr kuni Toshkent shahrining „Paxtakor“ markaziy o'yingohida IX sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasi ochildi. Bunda 5 kun davomida 1064 nafar yosh yengil atletikachilar qatnashib, 8 ta sportchi birinchi marta xalqaro toifadagi sport ustasi mezonlarini bajardi.

36 yoshli M. Stepanova 52,94 sek. da 400 m masofani bosib o'tib rekord natijaga erishdi.

Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining eng yuqori o'rni — to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986-y.y.).

Spartakiadalarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar hammasi bo'lib 15 ta medalni qo'lga kiritganlar, shulardan 4 tasi oltin, 3 tasi kumush va 8 tasi bronzadir.

V. Ballod (Lebedinskaya) 1 ta oltin va 2 ta bronza medal sohibi bo'lgan.

1988—91-yillarda O'zbekiston Yengil atletika sportiga A. Normurodov boshchiligida qator yosh murabbiylar kirib keldi. Ular mehnatining samarasi 1988-yil sobiq Ittifoq o'smirlarining IV sport o'yinida yaqqol ko'zga tashlandi. Ukraina Respublikasining Donetsk shahrida bo'lib o'tgan bellashuvlarda Respublika yengil atletikachilari 2 ta oltin, 4 ta kumush va 6 ta bronza medalni qo'lga kiritdilar.

1988—89-yillarda o'zbekistonlik yengil atletikachilar Jahon, Yevropa, sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarni qo'lga kiritishdi.

1991-yil sobiq Ittifoq xalqlari oxirgi spartakiadasida esa o'zbekistonliklar 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medalga sazovor bo'lishdi.

1990—91-yillarda O'zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlandi. R. Gataulin, M. Shmonina Yevropa chempioni, V. Rijenkov va M. Shmoninalar Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo'lishgan.

1952-yildan boshlab 1996-yilgacha bo'lgan davr ichida 29 ta o'zbekistonlik yengil atletikachilar Olimpiada o'yinlarida qatnashib kelganlar.

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi mustaqil ravishda 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (IAAF) ga a'zo bo'lib kirdi. 1993-yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994-yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S. Munkova — balandlikka sakrash, O. Yarigina — nayza otish, R. G'aniyev — o'ngkurash), 2 ta kumush (V. Parfenov — nayza otish, O. Veretelnikov — o'ngkurash) va 3 bronza (K. Sarnaskiy — uzunlikka sakrash, V. Popov — lappak uloqtirish, V. Zaysev — nayza otish) bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998-yil Bangkokda (Tayland) bo'lib o'tgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 atlet ishtirok etib, 2 ta oltin (S. Voynov — nayza otish, O. Veretelnikov — o'ngkurashda), 2 ta kumush (A. Abdvaliyev — bosqon uloqtirish va ayollar o'rtasida 4×100 m estafetaga yugurish bo'yicha) medal sovrindori bo'ldilar.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida 1993—2004-yillar davomida o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilar 4 ta Jahon chempionatida qatnashganlar. 1993-yilgi Shtutgart (Germaniya)dagi chempionatda — 7 sportchi, 1993-yil Geteborg (Shvetsiya)da — 8 sportchi, 1997-yil Afina (Gretsiya)da 7 sportchimiz qatnashgan.

M. Shmonina, R. G'aniyev, S. Munkova, O. Yarigina, O. Veretelnikov, S. Voynovlar faxrli „O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi“ unvoniga sazovor bo'lganlar. Bundan tashqari, R. G'aniyev „Do'stlik“ ordeni va „Shuhrat“ medali, S. Munkova „Shuhrat“ medali, O. Yarigina „Shuhrat“ medali, S. Usov O'zbekiston Respublikasi „Faxriy Yorlig'i“ bilan mukofotlangan.

1. Sobiq Ittifoq xalqlari I spartakiadasi qachon va qayerda o'tkazilgan?
2. Spartakiada necha marta va qaysi musobaqalardan oldin o'tkazilgan?
3. O'zbekistonlik sportchilar sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadalarida qanday natijalarga erishganlar?
4. Sobiq Ittifoq xalqlari spartakiadasi qaysi shaharlarda o'tkazilgan?

## **O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari sportchilarining uchrashuvlari**

1934-yildan 1957-yilgacha O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda o'tkazilgan yengil atletika bo'yicha musobaqalar tantanavor ravishda bo'lib o'tgan. Bu musobaqalar sobiq Ittifoq respublikalarining poytaxtlarida o'tkazilardi. Toshkentda uch marta Spartakiada o'tkazilgan.

O'rta Osiyo respublikalari birinchi spartakiadasida (1934-yili) Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etishgan.

1943-yildan boshlab bu musobaqalar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi 9 marta o'tkazilgan. Bunda o'zbek yengil atletikachilari 92 marta chempion bo'lishgan (56 martasida erkaklar, 36 martasida ayollar). Spartakiadalarda O'zbekiston yengil atletikachilari L. Skatskaya to'rt marta, E. Putsillo, A. Borisov, A. Kireyeva, S. Popov, Y. Sholomiskiy va Y. Finkelar uch martadan g'alaba qozonishgan.

1991-yildan boshlab mustaqil Markaziy Osiyo va Qozog'iston davlatlari sportchilarining bellashuvlari Markaziy Osiyo o'yinlari nomini olib, XOQ (Xalqaro Olimpiada qo'mitasi) tassarrufida o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu musobaqalar har 2 yilda bir marta mamlakatlar poytaxtida navbatma-navbat o'tkazilmoqda.



## O'zbekiston yengil atletikachilarining O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari uchrashuvlari g'oliblari

Spartakiadalar	O'tkazilgan joy va sana	Ism-sharifi	Sport turi	Natija
<b>Erkaklar</b>				
I	1934-yil 5—12-sentabr, Toshkent	Y. Putsillo	100 m, yugurish	11,1 sek.
		Y. Putsillo	200 m, yugurish	23,0 sek.
		Y. Putsillo	400 m, yugurish	40,6 sek.
		V. Sexmestrenko	800 m, yugurish	2 min.02,1 sek.
		V. Sexmestrenko	1500 m, yugurish	4 min.19,8 sek.
		V. Bezrukov	5000 m, yugurish	16 min.21,5 sek.
		V. Bezrukov	10000 m, yugurish	33 min.39,9 sek.
		Y. Dunayev	110 m t/o	17,5 sek.
		Ryabushev	balandlikka sakrash	170 sm
		N. Bospokoynov	uch hatlab sakrash	12 min. 95 sek.
<b>Ayollar</b>				
		L. Shaternikova	100 m, yugurish	13,3 sek.
		T. Boltalina	800 m, yugurish	2 min.46,0 sek.
		T. Boltalina	uzunlikka sakrash	4 m 99,5 sm
		L. Shaternikova	balandlikka sakrash	145 sm
		M. Toporova	yadro	11,0 m
		T. Kuznetsova	lappak	31 m 06 sm
<b>Erkaklar</b>				
II	1943-yil 26—28-sentabr, Olma-ota	N. Bospokoynov	100 m, yugurish	11,6 sek.
		A. Sadunin	800 m, yugurish	2 min.05,2 sek.
		A. Sadunin	1500 m, yugurish	6 min.56 sek.
		N. Bospokoynov	uzunlik	
<b>Ayollar</b>				
		L. Kanaki	balandlik	140 sm
<b>Erkaklar</b>				
III	1944-yil 14—17-sentabr, Toshkent	V. Kurillo	100 m, yugurish	11,4 sek.
		V. Kurillo	400 m, yugurish	54,1 sek.
		A. Borisov	balandlikka sakrash	170 sm
		A. Borisov	uzunlikka sakrash	6 m 56 sm
		G. Kotsarev	nayza otish	50 m 92 sm
IV	1945-yil 7—13-oktabr, Frunze	O'zbekistonlik yengil atletikachilar haqida ma'lumot yo'q.		

V	1948-yil 10—15 - oktabr, Dushanbe	G. Bezrukov S. Popov Y. Finke Y. Sholomitskiy A. Borisov A. Chernov	5000 m, yugurish 110 m, t/o balandlikka sakrash uzunlikka sakrash uch hatlab sakrash nayza otish	16 min.24,6 sek. 16,3 sek. 180 sm 6 m 71 sm 13 m 99 sm 56 m 23 sm
Ayollar				
		A. Kireyeva Y. Shulik A. Kireyeva A. Kireyeva L. Skanskaya Y. Demchenko	100 m, yugurish 800 m, yugurish 80 m, t/o uzunlikka sakrash disk irg'itish yadro irg'itish	13,0 sek. 2 min.31,6 sek. 12,6 sek. 5 m 16 sm 37 m 04 sm 10 m 95 sm
Erkaklar				
VI	1950-yil 3—9- oktabr, Olmaota	Y. Sholomitskiy S. Popov Y. Finke V. Gerasimchuk A. Osipov S. Lyaxov S. Lyaxov	100 m, yugurish 110 m, t/o balandlikka sakrash 60 m, uzunlik uch hatlab sakrash disk irg'itish yadro irg'itish	11,1 sek. 14,9 sek. 185 sm 6,98 sek. 14 m 25 sm 43 m 64 sm 13 m 04 sm
Ayollar				
		F. Hasanova F. Hasanova L. Trebuxina L. Skatskaya N. Borisova	400 m, yugurish 800 m, yugurish balandlikka sakrash disk irg'itish yadro irg'itish	1 min.0,7 sek. 2 min.20,1 sek. 150 sm 39 m 30 sm 11 m 77 sm
Erkaklar				
VII	1956-yil 19—25- oktabr, Ashxobod	S. Popov Y. Finke Y. Sholomitskiy V. Gerasimchuk G. Brushko A. Osipov	110 m, t/o yugur. balandlikka sakrash uzunlik, 60 m uch hatlab sakrash lappak uloqtirish yadro irg'itish	14,6 sek. 180 sm 6,88 sek. 14 m 28 sm 43 m 50 sm 13 m 89 sm
Ayollar				
		B. Lubomurodova L. Trebuxina L. Skatskaya N. Borisova V. Godenko	80 m, t/o yugur. balandlikka sakrash lappak uloqtirish nayza otish yadro irg'itish	12,1 sek. 154 sm 40 m 68 sek. 36 m 97 sek. 12 m 43 sek.

Erkaklar				
VIII	1954-yil 3—7-oktabr, Toshkent	V. Tushkov	100 m, yugurish	10,7 sek.
		G. Senkin	400 m, yugurish	49,3 sek.
		A. Chexonin	1500 m, yugurish	3 min.56,4 sek.
		M. Finkelshteyn	110 m, t/o yugur.	15,5 sek.
		Y. Krasilnikov	balandlikka sakrash uch hatlab sakrash	185 sm 14 m 50 sek.
		O. Ryaxovskiy	langarcho'p	4 m 60 sm
		I. Chuvilin	nayza otish	64 m 12 sm
		Y. Krasilnikov	yadro irg'itish	13 m 72 sm
Ayollar				
		L. Sklyarova	100 m, yugurish	12,4 sek.
		V. Ballod	balandlikka sakrash	150 sm
		A. Minina	uzunlikka sakrash	5 m 49 sm
		L. Skatskaya	lappak uloqtirish	39 m 16 sm
		A. Xolmanskaya	nayza otish	42 m 68 sm
		V. Rodenko	yadro irg'itish	12 m 66 sm
Erkaklar				
IX	1957-yil 4—7-oktabr, Frunze (Bishkek)	I. Monastirskiy	100 m, yugurish	10,6 sek.
		V. Tushkov	200 m, yugurish	22,6 sek.
		Y. Xiyelkov	400 m, yugurish	49,0 sek.
		R. Fazlyaakbarov	5000 m, yugurish	15 min.0,6 sek.
		R. Fazlyaakbarov	10 000 m, yugur.	31 min.50,8 sek.
		N. Haydarov	400 m, t/o yugur.	54,5 sek.
		O. Sorokina	uch hatlab sakrash	15 m 06 sm
		L. Maonseyenko	langarcho'p	4 m 20 sm
Ayollar				
		S. Gudoshnikova	100 m, yugur.	12,3 sek.
		S. Gudoshnikova	200 m, yugur.	25,8 sek.
		T. Bondratenko	80 m t/o, yugur.	11,4 sek.
		V. Ballod	balandlikka sakrash	165 sm
		F. To'raxonova	nayza otish	50 m 80 sm
		A. Xolmanskaya	beshkurash	4158 ochko

### **NAZORAT SAVOLLARI**

1. O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari yengil atletikachilarining rasmiy uchrashuvlari qachon boshlangan?
2. Birinchi uchrashuv qaysi shaharda bo'lib o'tgan?
3. O'zbekistonlik sportchilar qanday natijaga erishganlar?
4. Hammasi bo'lib nechta uchrashuv o'tkazilgan?

## OLIMPIADA O'YINLARI

Bizgacha yetib kelgan ma'lumotlarga qaraganda, qadimgi davr Olimpiada o'yinlari eramizdan oldin 776-yilda Gretsiyada birinchi bor o'tkazilgan. Olimpiada o'yinlarini o'tkazishdan asosiy maqsad shu hududda tinchlikni saqlash edi. Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan vaqtda hamma urushlar to'xtatilardi. Birinchi Olimpiada o'yinlari faqat bitta tur bo'yicha o'tkazilgan. U ham bo'lsa bir stadiyga (182 m 27 sm) yugurish. 24-o'yindan so'ng sportning boshqa turlari Olimpiada musobaqalari dasturidan o'rin olgan.

Yangi davr Olimpiada o'yinlari 1896-yilda Afina shahridan boshlangan.

Olimpiada o'yinlari har 4 yilda bir marta o'tkaziladi. Olimpiada dasturidan o'rin olgan sport turlaridan eng ko'pi yengil atletikadir.

Olimpiada o'yinlarida sobiq Ittifoq sportchilari birinchi marta 1952-yilda qatnashganlar. Bu o'yinlar Finlandiya poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazilgan. Bu Olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq Ittifoq sport ustasi S. Popov qatnashgan.

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960-yillar) toshkentlik V. Ballod balandlikka sakrash bo'yicha qatnashgan.

1980-yilgi Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiadada yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida o'zbekistonlik T. Biryulina, A. Xarlov, A. Dimovlar qatnashdilar.

1988-yil Seul (J. Quriya) shahrida O'zbekistondan 4 nafar yengil atletikachi qatnashib, R. Gataulin langarcho'p bilan sakrash bo'yicha 590 sm.li marrani zabt etib, kumush medal sohibi bo'lgan.

1992-yil Barselona (Ispaniya) shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun muvaffaqiyatli bo'ldi. Unda 6 nafar sportchi qatnashib, M. Shmonina 4×400 m estafetaga yugurish bo'yicha 1 ta oltin medalga sazovor bo'ldi.

1996-yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpiada o'yinlarida mustaqil O'zbekiston o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil

atletikachilar bor edi. Eng yuqori natija o'nkurash bo'yicha R. G'aniyevga (8-o'rin) nasib etdi.

2000-yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi.

2004-yil Afina (Gretsiya) shahrida bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida 11 nafar yengil atletikachimiz ishtirok etdi.

### Olimpiada o'yinlari

№	Sana	O'tkazilgan joy	Ism-sharifi	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	S. Popov	110 m, t/o yugur. 14,7 sek., 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V. Ballod	Balandlik, 160 sm, 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V. Ballod	Balandlik, 165 sm, 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T. Biryulina	Nayza, 65 m 08 sm, 6-o'rin
			A. Dimov	3000 m, yugurish, 8 min.
			A. Xarlov	Uzunlik, 400 m, 50,64 sek., 5-o'rin
«Do'stlik — 84»	1984	Moskva (erkaklar)	S. Lovachev	Estafeta 4×400 m, 3 min. 16 sek., 1-o'rin, rekord
	1984	Praga (ayollar)	L. Butuzova N. Usmanova  O. Belkova	Balandlik, 196 sm, 2-o'rin Marafoncha yugurish, 2 soat 36 min.33 sek., 4-o'rin Balandlik, 185 sm, 10-o'rin
XXIV	1988	Seul	R. Gataulin	Langarcho'p, 590 sm, kumush medal
XXV	1992	Barselona	M. Shmonina	4×400 m estafeta, oltin medal
XXVI	1996	Atlanta	13 kishi	
XXVII	2000	Sidney	13 kishi	
XXVIII	2004	Afina	11 kishi	
XXIX	2008	Pekin	9 kishi	

1. Qadimgi Olimpiada o'yinlari qayerda va qachon o'tkazilgan?
2. Sportning yengil atletika turi nechanchi Olimpiada o'yinlaridan boshlab Olimpiada dasturidan o'rin olgan?
3. Sobiq Ittifoq terma jamoasi birinchi bor nechanchi yildan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan?
4. Birinchi bor Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan o'zbekistonlik yengil atletikachi kim?
5. O'zbekistonlik yengil atletikachilardan Olimpiada o'yinlari sovrindorlarini bilasizmi?
6. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng sportchilarimiz necha marta Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishgan va bunda necha nafar yengil atletikachi qatnashgan?

### **Sobiq Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari**

Bu juda nufuzli musobaqalardir. 1954-yildan boshlab o'tkazilib kelinayogan butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari kuchli yengil atletikachilarni tarbiyalab yetishtirishda o'z samarasini bergan.

Bu sobiq Butunittifoq spartakiadalari Ittifoqning 13 ta shaharida, shundan ikkitasi Toshkentda (1978 va 1984-yil) bo'lib o'tgan.

Birinchi to'qqizta spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11—16-o'rinlarni egallab kelishdi. 1967-yilda jamoamiz birinchi marta birinchi o'ntalikka kirdi. Eng katta yutuq 1972-yil Kiyev va 1984-yil Toshkentda bo'ldi (5-o'rin).

O'zbekiston sportchi-o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritishdi: shulardan 29 tasi oltin, 24 tasi kumush va 37 tasi bronza.

Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo'lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana Shishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg'ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarga sazovor bo'lishgan. Valentina Ballod (Toshkent) esa bitta kumush va ikkita bronza medallarni qo'lga kiritdilar.

A. Malishenko, A. Dimov, N. Danilova, V. Klimov, S. Usov, I. Fokin, L. Frolova, I. Prokudinlar 2 tadan medal sohibi bo'lishdi.

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlanishgan.

O. Levonenko, L. Storjokova, A. Dimov, V. Isayev, A. Kiryuxina, S. Kot, V. Rijenkovlar xalqaro toifadagi sport ustasi, V. Ballod, T. Kozlova, S. Anikin, E. Yakimenko, S. Jogolev, O. Iskandarova, N. Danilova, I. Chemina, V. Klimov, I. Prokudin, A. Safarov, V. Gersov, V. Tabakov, L. Frolova, V. Nuritdinova, N. Shaprinskaya, Y. Teplyakova, O. Moruginalar sobiq Ittifoq sport ustasi nomiga sazovor bo'lishgan.

**Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalarida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g'olib va sovrindorlari**

№	Sana	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	1954-yil, Lenin-grad	15			V. Ballod — balandlik, 145 sm
II	1955-yil, Kiyev	11	T. Press — yadro, 13 m 56 sm lappak, 42 m 67 sm uchkurash 2552 ochko	V. Ballod — balandlik, 159 sm	V. Ballod — uchkurash, 2291 ochko
III	1956-yil, Moskva	11			V. Shepilov — yugur. 400 m, 50,6 sek. I. Press — t/o yugur., 80 m, uchkurash, 4146 ochko
IV	1957-yil, Riga	15	I. Press — yadro, 12 m 56 sm	I. Press — beshkurash, 3963 ochko	
V	1958-yil, Tbilisi	17	O. Levonenko, baland., 155 sm		
VI	1959-yil, Moskva	15			
VII	1961-yil, Boku	16			
VIII	1963-yil, Volgo-grad	11			
IX	1965-yil, Minsk	12			

X	1967-yil, Lenin- grad	10	T. Pushkareva— uchkurash, 3284 ochko I. Xavanskaya— yugur.400 m, 58,0 sek.	V. Lobkov — balandlik, 191 sm	
XI	1969-yil, Lenin- grad	13	A. Malishenko — yugur. 400 m, t/o, 55,8 sek.	S. Anyakin — uzunlik, 7 m 07 sm  T. Kozlova— lappak, 44 m 58 sm V. Melixov — yugur, 110 m t/o, 15,4 sek. Y. Yakimenko — uch hatlab sak., 15 m 05 sm	A. Malishenko — t/o, yugur. 200 m, 25,2 sek.
XII	1972-yil, Kiyev	5	S. Jogolev — lappak, 49 m 16 sm T. Shishkina L. Storjokova N. Inili va N. Minenko, estaf.4×100 m, 47,1 sek.	T. Shishkina— yugur, 200 m, 25,1 sek. A. Dimov — yugur.5000 m, 15 min.3,4 sek.	T. Shishkina— yugur.100 m, 12,0 sek. A. Dimov — yugur.3000 m, 8 min.36,0 sek. V. Bondarenko — 400 m, t/o, 55,1 sek. Y. Sherbiy — uch hat.sak., 14 m 84 sek. T. Protsenko — yugur.400 m, 56,0 sek.
XIV	1976-yil, Lvov	8		M. Rastri pin — t/o, yugur. 400 m, 53,5 sek. N. Tupitsina— nayza, 51 m 94 sm	N. Danilova— yugur.800 m, 2 min.10,4 sek. V. Isayev — uch.hat.sak., 15 m 06 sek.



XV	1978-yil, Tosh- kent	7	V. Klimov— 110 m, t/o, 14,74 sek. L. Frolova— 1500 m, 4 min. 28,3 sek. K.Ivano—nayza, 65 m 70 sm	I. Prokudin — yugur.400 m, 49,40 sek. S. Ryabkoves — uzunlik, 6 m 03 sm	A. Safarov, I. Prokudin, V. Gersev, G. Lyamichev estaf.400 m, 3 min.19,6 sek.
XVI	1981-yil, Tosh- kent	6	L. Kiryuxina— uzunlik, 800 m, 2 min.2,59 sek. V. Nuritdinova— uzunlik, 6 m 45 sm	S. Usov — yugur. 110 m, t/o, 14,88 sek. L. Kiryuxina— yugur.400 m, 54,29 sek. S. Usov, M. Gapparov, I. Fokin, K.Monastirskiy estaf. 4×100 m, 41,84 sek.	I. Fokin yugur. 200 m, 22,07 sek.
XVII	1984-yil, Tosh- kent	5	V. Rijenkov — langarcho'p, 5 m 30 sm R.Begaliyeva— yugurish, 300 m, 37,5 sek.	N. Shaprinskaya— uzunlik, 6 m 48 sm G. Fayzulin — uch hatl.sak. 15 m 79 sm M. Xambekova— yugur.800 m, 2 min.06,2 sek.	A. Koltovich — yugur.200 m, 21,7 sek. R. Xamzin — yugur.5000 m, 14 min. 37,2 sek. L. Lapshina, Y. Teplakovich, L. Aksenova, C. Bichurina estaf. 4×100 m 45,5 sek. U. Skorya- kova— yugur. 400 m, 59,6 sek.

## SPORT MASHG'ULOTLARINING ASOSIY VOSITALARI VA USLUBLARI

Sport turlarining texnikasi va taktikasini o'rgatish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, nazariy bilimlar berishdan iborat bu besh xil o'zaro bog'liq jarayon sportchi mashq bajarishining yagona jarayonini tashkil etadi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga, shug'ullanayotgan turining xususiyatlari, mashg'ulotlarning qaysi davri va bosqichida bajarilayotganiga qarab, ayrim tomonlariga ko'proq, boshqa jihatlariga kamroq ahamiyat beriladi. Masalan, endi shug'ullanishni boshlaganlar yengil atletikaning maxsus mashqlariga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarligini yanada yuqori bosqichga ko'tarishiga to'g'ri kelsa, malakali yengil atletikachi esa e'tiborini ko'proq texnik, taktik mahoratni va maxsus tayyorgarlikni tarbiyalashga qaratadi. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga ko'proq vaqt ajratsa, musobaqa davrida maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash mashg'ulotlariga e'tibor beriladi.

Texnik, taktik, jismoniy va irodaviy sifatlarni takomillashtirishga mashg'ulotning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni ketma-ket bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy guruhga bo'linadi.

Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu tur, uning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar.

Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar ikkita kichik guruhlariga bo'linadi. Boshqa sport turlaridan (gimnastika, og'ir atletika, sport o'yinlari va hokazo) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Bunda shug'ullanadigan turning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikadan, qisqa masofaga yugurishdan, sakrashdan, basketbol va voleybol o'yinlari maxsus mashqlaridan foydalansa, uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq bajarishga kamroq e'tibor beradi.

Biroq ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'liqni mustahkamlash uchun kross

yuguriladi; mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun og'irliklar bilan mashq qilinadi; tezkorlik hosil qilish uchun qisqa masofaga yuguriladi; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun basketbol, qo'l to'pi o'yinlari elementlari va gimnastika jihozlarida mashq bajariladi; turli buyumlar (gimnastik tayoqlar, arg'amchi, cho'qmorlar, gantellar) bilan yoki buyumsiz bajariladigan umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Bunga engashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq, qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni bajarish yordamida yo'l-yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini egallab olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida yo'l-yo'lakay jismoniy sifatlar ham rivojlantiriladi. Maxsus mashqlar, odatda, mazkur yengil atletika turidan olingan bir necha harakatlarning bir elementi, qismi yoki «bog'lovchisi» bo'ladi. Ular jihozlar (to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, toshlar, blokdaagi yuklar va boshqalar) bilan, gimnastik to'siqlarda, arqonda va jihozlarsiz bajariladi.

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lakchada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan g'alaba qozonishga tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlar darajasini oshirish uchun qo'llaniladi.

Gigiyenik rejim (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, uqalash va hokazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab sistemasini faollashtirish, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining mehnat faolligini oshiradi. Ilmiy asosda shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulotlardan keyin quvvatni tezroq tiklay olish imkonini beradi.

Sport mashg'ulotining asosiy usuli mashq bajarish uslubidir, ya'ni harakatni takror bajarish usulidir. Sport texnikasi va taktikasini o'rganishda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport mashg'uloti vositalari qanday ekaniga qarab, mashq bajarish usullarining shakllari har xil bo'ladi.

Jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash, sportda yuqori natijaga erishish uchun jismoniy va ruhiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash hamda ularni rivojlantirish zarur. Yengil atletikachi-

larning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish — jismoniy tayyorgarlik, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga asosan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** deganda, yengil atletikachining kamol topishi, ya'ni uning harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm va uning sohalarini mustahkamlash, funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik** yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun qanaqa vosita talab qilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining umumiy va maxsus mashqlaridan foydalaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sohalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

**Kuchni rivojlantirish.** Kuch ko'paymasa sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Harakat tezligi, chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushaklar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligiga, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, mushaklardagi bioximik jarayonlarga, mushaklar qo'zg'aluvchanligining o'zgarishiga, organizmning charchash darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning asab to'qimalaridan chiqadigan asab impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi asablari orqali mushaklarga kelingandagina mushak kuchi sodir bo'ladi. Bu asab tizimi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi roli bor ekanini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlarni endi boshlagan yengil atletikachilarda mushak kuchini rivojlantirish, birinchi navbatda, mushaklar ishini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (asab-mushak koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni tarbiyalab borilishi ham zarurdir.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotida, albatta, maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Lekin, asosan, yengil atletikaning mazkur turi uchun eng muhim bo'lgan mushaklar guruhini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Ko'proq mushak kuchini namoyon qila olishni tarbiyalash uchun katta va maksimal kuchlanish uslublari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75—100 %) bir necha bor takror bajarish demakdir.

Mushaklar hajmini oshirish uchun mashqlar harakat tuzilishi buziladigan darajada mushaklar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi («maqsadgacha» usuli). Bunda mushaklar tuzilishi jihatidan, odatda, sportchi ixtisos olayotgan yengil atletika turining elementlariga o'xshaydi. Bunda quvvat o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50—70 %) bo'lishi kerak. Kuchni rivojlantirish uchun oddiy mashqlardan tortib, to yaxlit yengil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdan chiqish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'llaniladi.

Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10—15 kg.gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2—5 kg li to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg.li toshlar, shtangalar yuk tariqasida foydalaniladi.

Og'ir yuk bilan, masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma mushaklariga, ayniqsa yirik va baquvvat mushak guruhlariga, yengil yuk (to'ldirma to'plar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Yengil atletikachi og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas olish maromini buzadi yoki butunlay nafas olmaydi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 2—5 minut nafasni rostlab olishni taqozo etadi.

Bulardan tashqari, o'z gavda og'irligidan foydalanib bajariladigan o'tirib-turish (asosan, bir oyoqda), sakrash, jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, yakkacho'pda osilgan holatdan tortilish, tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukib-to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlari singari bu mashqlarda ham qanchalik kichik mushak guruhleri ishlaydigan bo'lsa, tananing harakat yo'li qancha qisqa bo'lsa, mashq shuncha ko'p takrorlanadi. Bora-bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga,

yengillaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarga ko'proq e'tibor beriladi.

Mashg'ulotda qo'shimcha og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qum to'ldirilgan (6—12 kg) xalta olib sakrash mashqlari, og'ir (5—6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Bunaqa mashqlar harakatning tuzilmasini deyarli o'zgartirmaydi, lekin atlet odatdagidan ko'proq kuch sarflashi kerak bo'ladi.

Bu usulni og'ir jihozlar bilan shug'ullanadigan uloqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi ortganini ko'rsatdi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5—6 kg.li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki qipiq solingan brezent belbog') bog'lab maxsus mashqlar bajaradilar.

Og'ir jihozlar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum mushak guruhlari hajmini oshirish emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyati ham tarbiyalanadi. Bunda mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham («izometrik» usul) foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past yakkacho'pga tiranib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarimbukilgan oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanadi. Tabiiyki, bunda kuchlanishga javoban asab to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadi, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch sarflash qobiliyatiga ega bo'ladi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har bir mashq: bir mashg'ulot mobaynida 5—6 sekunddan 2—4 marta takrorlanadi. Bu usul faqat kattalarga va jismoniy tomondan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarni endi boshlagan yengil atletikachilar gavdasi-dagi hamma mushaklarni rivojlantirish uchun ko'proq kuch beradigan xilma-xil jismoniy mashqlarni bajarishlari kerak. Mahoratli sportchilar o'zlari tanlab olgan sport turlarida yuqori natijaga erishishlari uchun qaysi mushak guruhlari kuchini tarbiyalash talab qilinsa, o'sha mushak guruhlarni rivojlantirish shart.

Kuchni tarbiyalaydigan mashqlar mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llaniladi. Lekin

musobaqa davrida ham kuchni maxsus mashqlar orqali yetarli darajada saqlashga erishiladi.

Katta kuchlanish va zo'riqish talab qiladigan kuch organizmni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning asosiylari haftada 3 marta, ozroq zo'riqish beradigan mashqlar esa har mashg'ulotda bir marta rejalashtiriladi. Qaysi mashqda mushak guruhlari kam qatnashsa, o'sha mashqni ko'proq takrorlash kerak. Eng kuchli mushaklarga ta'sir etish uchun faqat shtanga yoki klassik mashqlar bajarish bilan chegaralanib bo'lmaydi.

Katta va o'rtacha zo'riqish talab qiluvchi dinamik mashqlarning ko'p qismini me'yorlashning umumiy qoidasi — mashqni atlet mushaklari charchoqni sezguncha va mashqni davom ettirish qiyinlashib qolguncha bajarish kerak.



1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar erkin holatda bo'ladi.

**Bajarilishi.** Shiddat bilan yuqoriga sakrash.



2. Xuddi shuning o'zi, faqat sakrash jaryonida oyoqlarni bukib oldinga tashlaniladi.



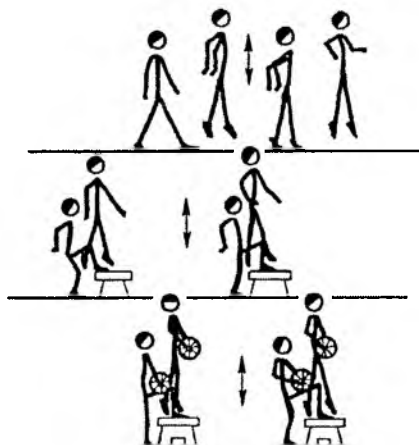
3. Xuddi shuning o'zi, faqat oldinga ko'tarilgan oyoqlarga qo'lni tekkizish.

1. D.h. Tik holatda o'ng (chap) oyoq oldinga qo'yilgan.

**Bajarilishi.** Oyoqlarni almashtirib balandga shiddat bilan sakrash. Sakraganda oyoqlar to'g'rilangunga qadar, yelka va boshni to'g'ri ushlashga e'tibor bering.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat sakrashda oyoqlar almashinib turiladi, deysinadigan oyoq gimnastik o'rindig'ga qo'yiladi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda 1—3 kg lik to'ldirma koptok bor.



**Tezkorlikni rivojlantirish.** Yengil atletikada uchraydigan harakatlarni tez va ma'lum cheklangan vaqtda bajara olish qobiliyati **tezkorlik** deb ataladi. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterlarning yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki barcha sportchilarga ham zarurdir.

Sportchining harakat tezligini, birinchi navbatda, mushaklarning tez cho'zilib-qisqarishi, harakatlarni yo'lga solish va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli asab faoliyati boshqaradi. Bu faoliyat ko'p jihatdan sportchi mashqlarni bajarish jarayonida texnikani qanchalik takomillashganiga, mushaklarning kuchi va cho'ziluvchanligiga, harakat-tayanch apparatining harakatchanligiga, uzoq davom etgan mashq bajarish jarayonida esa uning chidamliligiga, sportchining harakat tezligini oshirishga, uning mushak kuchini tarbiyalash va rivojlantirish yo'li bilan ancha takomillashtirishga bog'liq.

Kuchni oshirish uchun maxsus mashqlarni mumkin qadar tez bajarish zarur ekanini ko'rsatib o'tish zarur, deb topdik. Harakat tezligini oshirishga mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatidan foydalanish orqali erishish mumkin, chunki kerakli me'yorda cho'zilgan mushak katta kuch bilan va tez qisqaradi. Mushaklarning cho'ziluvchanligini tarbiyalash uchun ularni cho'zadigan maxsus mashqlar bajarish zarur.

Tezkorlik harakatlarini, ayniqsa, siklik mashqlar harakatlarini bajarish paytida, mashq bajarishda faol ishtirok etmayotgan qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarni bo'shata olish muhimdir.

Yengil atletikaning ayrim turlarida eng yuqori tezlik oz vaqt davom etsa kifoya. Buning uchun ham maxsus chidamlilik zarur. Chidamlilikning oshishi esa, sportchining yanada tezroq harakat qila olishiga zamin yaratib beradi.

Tezkorlik — tug'ma jismoniy sifatdir, masalan, tug'ma qobiliyatsiz qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas, degan fikrlar ham uchrab turadi. Tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, tug'ma fazilatga qo'shimcha — mehnatsevarlik, tarbiya, o'rganish va katta iroda sport cho'qqilarini egallashda juda katta ahamiyat kasb etadi. Muntazam ko'p yillik mashg'ulot jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat yuqori darajada tarbiyalashi mumkin.

Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini mukammal egallashdir. Bunga faqat mashg'ulot jarayonidagina erishib bo'lmaydi. Maxsus mashqlarni



ko'proq takrorlash, hatto mashqlar texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan so'ng ham ularni takrorlash zarur. Takrorlash, masalan, 100—150 m.ga yugurish 10—15 marta, 30—60 marta yadro irg'itish, diskni 30—40 marta uloqtirish, langarcho'p bilan 30 marta sakrash, tezlik maksimaldan pastroq urinishning 9/10 qismigacha zo'riqishda bajariladi. Bunaqa takrorlashlar qisqa masofaga yuguruvchilar va to'siqlaroshga yuguruvchilar uchun zarurdir.

Mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, rivojlantirish va texnikani yaxshilash uchun zarur vositalar va usullar qo'llanilmagani sababli, ko'pincha sportchilarda tezkorlikning rivojlanishi to'xtab qoladi. Bu, asosan, siklik harakatlarga taalluqli. Bir xil maksimal maqomda ko'p marta takrorlash natijasida, harakatning bosh miya qobig'ida ma'lum stereotip yuzaga kelishiga asoslangan odatiyligi, avtomatlashishi paydo bo'ladi. Bunda jismoniy va irodaviy sifatlarning darajasi oshgan taqdirda ham, tezkorlik ortishiga to'sqinlik qiladi. Hosil bo'lib qolgan reflektor aloqalarni «uzib» tashlab, dinamik stereotipni o'zgartirib, yangi sur'atga o'tish hamma vaqt sportchining qo'lidan kelmaydi.

Yosh sportchining shakllanish yillarida jismoniy sifatlarning rivojlanishi va texnikasining tez o'sishi munosabati bilan tezkorlik turg'unlashib qoladi. Lekin keyinchalik boshqa jismoniy sifatlarning va texnika taraqqiyot darajasi o'sgan sari, ularni takomillashtirish qiyinlashadi, tezkorlik turg'unlashib qolishi uchun sharoit yaratiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning, sakrovchi va uloqtiruvchilarning sport natijalari, texnik bajarilishi turg'unlashib qolishiga ko'pincha sabab bo'lgan dinamik stereotipini o'zgartirib, harakat tezligini oshirib olishlar uchun yangi mashqlarni bajarishga majbur bo'ladi. Bunga erishish uchun sakrash, yugurish yoki uloqtirishni oldingiga nisbatan tezroq bajarishga imkon yaratib beradigan sharoitda bajarish shart. Masalan, uloqtiruvchilar yengilroq sport jihozlari bilan mashq bajarganda turtki berish harakati tezroq bo'ladi. Bunga deysinish texnikasini maksimal tezlikda takrorlab bajarish bilan erishish mumkin.

Balandlikka, uzunlikka sakrashda yugurib kelish uzunligi optimal darajadan kamaysa, deysinishning davom etish vaqti ortadi, deysinish tezligi esa pasayadi. Demak, sakrashda deysinish tezligini bajarish va texnikani takomillashtirish uchun ko'proq yugurib kelishning optimal uzunligini qo'llash kerak ekan. Shuning uchun tajribali murabbiylar sal qiya yo'l kadan yugurib kelishni tavsiya

etadilar (qiyalik 2—3°, oxirgi to'rt qadam qo'yiladigan qismi gorizantal). Bunday qiya yo'lakchada qisqa masofaga yugurib borish, ko'proq yugurib kelish o'rniga o'tadi, uzunlikka, uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashdagi yugurish va depsinishni maksimal tezlikda bajarishga imkoniyat beradi.

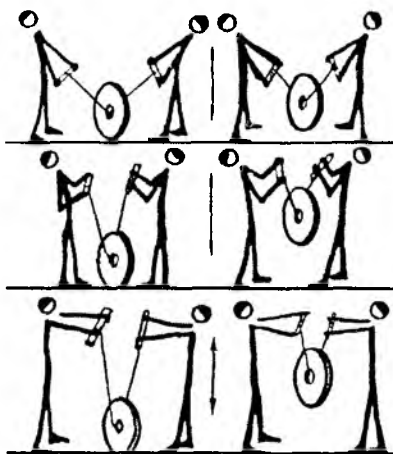
Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning harakat tezligini oshirish uchun mashg'ulot guruh usulida o'tkaziladi. Bir vaqtda start olgan, tezlanish mashqlarini bajarayotgan, yugurayotgan paytda maksimal tezlikdagi harakatni bajarishga intilib, qisqa masofaga yuguruvchilar katta kuch sarflaydilar.

Tezlanib yugurish keng tarqalgan bo'lib, yuguruvchi turg'unlashib qolgan maksimal tezlikni shuning yordamida oshirishga harakat qiladi. Tezlanishli yugurishda (odatda 60—80 m.ga) sportchi tezlikni asta-sekin oshirib, uni maksimal darajagacha yetkazadi. Bunday tezlanishlarda yuguruvchi belgilangan (marra) chegaradan yugurib o'tib ketishga va qisqa bir masofada oldingidan ham katta tezlikka erishishga harakat qiladi. Ana shunda sportchi bajara olgan yangi, oldingisidan tezroq harakatlar organizmda tegishli o'zgarishlar sodir etadi. Shuning uchun bunday tezlanishlar ko'p marta va tez-tez takrorlansa, ularning ta'siri ijobiy bo'ladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun 50—60 metrli qiya (2—3°) yo'lakchada yugurish samaraliroqdir. Tekislikdan so'ng 30—50 m.ga qiya yo'lakchadan yugurib ketganda turg'unlashib qolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq depsinishga o'rganadi, burilishdan, to'g'ri yo'lakchadan chiqishda jadal qadam tashlashga majbur bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, maksimal darajaga yetmagan zo'riqish sharoitida tanlangan sport turi texnikasida yengil atletikachi asab-mushak boshqarilishi mustahkamlanib qolishi uchun mashg'ulot mashqlarini juda ko'p takrorlashi zarur. Shu bilan birga, harakatlarni maksimal kuch bilan imkoniyat boricha tez bajarish qobiliyatini yanada oshirishga mo'ljallangan mashg'ulot mashqlarini takrorlash ko'p bo'lmasligi kerak. Chunki, markaziy asab tizimiga katta talablar qo'yib, irodaviy kuch sarflaganda mumkin bo'ladigan eng katta tezlikdagi harakatlar organizmga yuqori darajada ta'sir etadi.

Atletning subyektiv kayfiyati yoki sekundomerning maksimal natija ko'rsatishi yoki belgilangan tezlik pasayganidan darak bergan zahoti tezlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlari to'xtatilishi kerak.



1. D. h. Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, sheriklar 1 m masofada bir-birlariga yuzma-yuz turushadi, ular qo'llar pastga tushirilgan holda 5—8 kg shtanga blini birlashtirilgan arqon moslamani ushlab turishadi.

**Bajarilishi.** Bu mashq tez bajariladigan bellashuv hisoblanadi. Sheriklarning har biri moslamaga birlashtirilgan shtanga blini arqonini burash natijasida tez, nafas olishni to'xtatmasdan ko'taradi.

2. Xuddi shuning o'zi, lekin qo'llar ko'krak balandligida tirsakdan bukilgan.

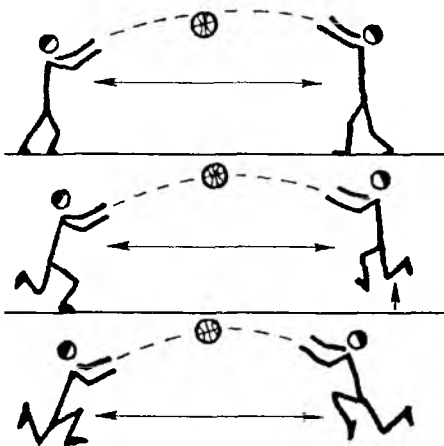
3. Xuddi shuning o'zi, lekin qo'llar bosh balandligida oldinga-yuqoriga ko'tarilgan.

1. D.h. 3 m masofada sheriklar bir-birlariga yuzma-yuz turadilar.

**Bajarilishi.** Turgan joyidan turib basketbol koptogini bir-biriga tez oshirish.

2. Shuning o'zi, lekin oraliq masofa 4 m, har bir harakatda bir qadam oldinga o'tiladi.

3. Xuddi shuning o'zi, masofa 5 m, koptokni oshirganda yugurishga o'tiladi.



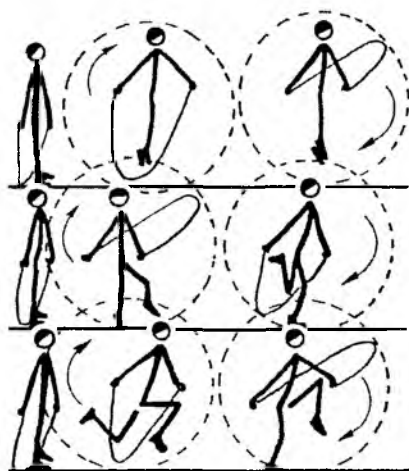
**Chaqqonlikni rivojlantirish.** Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor, chidamli va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarsiz harakatlarda chaqqonlik bo'lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik murakkab, tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik tez takomillashadi.

Berilgan vazifani bajarishda tez bajara olish va to'xtatmasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan paydo bo'lgan jarayonda chaqqonlik kerak bo'ladi. Masalan, bosqon uloqtirishda tortilish kuchi 300 kg.dan ortiq, sim uzilsa, uloqtiruvchi xavfdan qutulish uchun, juda katta chaqqonlik ko'rsatishi zarur. Yengil

atletikachilarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun basketbol, futbol, qo'l to'pi va boshqa o'yinlardan foydalanishni tavsiya etamiz.

Ko'pgina yengil atletika turlari bilan shug'ullanish — to'siqlar- osha yugurish, har xil to'siqlar osha estafetali yugurish faqat tez- korlik, chidamlilik va boshqa shu kabi jismoniy sifatlarnigina emas, balki chaqqonlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Sportchi chaqqonlikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berishi kerak. Ma- sалан, sakrovchini havoda mo'ljal olishga va uchish fazasi hara- katlariga o'zgarishlar kiritish o'zgarish kerak.

Odatda sport jihozi og'irligini kamaytirish yoki ko'paytirish bilan ham sharoit o'zgartiriladi. Sport jihozi og'irligi kamaytirilsa, harakat tezlashadi, natijada harakatni bajarish boshqacha bo'ladi.



1. D.h. Tik turgan holat, arg'amchi orqada.

**Bajarilishi.** Shiddatli sakrashlar, gavdani ortga engashtirib sakrash.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat chap (o'ng) oyoqni oldinga to'g'ri ushlab turiladi.

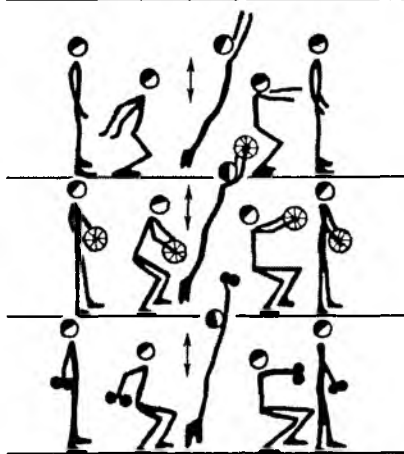
3. Xuddi shuning o'zi, faqat oyoqlar yarimshpagat holda turadi.

1. D.h. Tik turish, qo'llar gavda bo'ylab pastga tushirilgan

**Bajarilishi.** Oyoqlarni bukib, qo'llar harakati bilan yuqoriga sakrash, yerga qo'nib sakrash. Qo'nganda gavadani to'g'ri ushlashga harakat qilish.

2. Shuning o'zi, faqat qo'llarda to'l- dirma koptok (og'irligi 1—3kg).

3. Shuning o'zi, faqat qo'llarda gantel- lar (og'irligi 3—5 kg).



Jihoz og'irligi ko'payganda harakat birmuncha o'zgaradi. Turli og'irlikdagi jihozlar ishlatish tezkorlik va kuchnigina emas, balki chaqqonlikni ham rivojlantirishga ko'maklashadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq e'tibor berish kerak. Qishda gimnastik jihozlarda turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, sakrash o'yinlari va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

**Egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlantirish.** Sport amaliyotida egiluvchanlik deb ataladigan harakatchanlik yengil atletikachilarga harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish uchun kerak. Yengil atletikachi maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan yengil atletik maxsus mashqni bajarish vaqtida nisbatan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi. Go'yo egiluvchanlik «zaxirasi» hosil qilinadi. Agarda «zaxira» bo'lmaganda egiluvchanlikdan foydalanilsa, maksimal tezlik samaraliligi va bermalol harakat qilishga erishib bo'lmaydi.

Yengil atletikachining egiluvchanligi bo'g'inlarning shakliga, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga, paylar, suyaklar va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, shuningdek, mushaklar tonusiga bog'liqdir. Yengil atletika mashqlarida bo'g'inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo'lishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal amplituda pay va mushaklarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo'g'inlar harakatchanligini chegaralab turadi. Paylar qancha cho'ziluvchan bo'lsa, bunda cheklanish shuncha oz bo'ladi.

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi har qanday jismoniy mashqlar uchun to'la yetarlidir. Lekin umurtqa paylari, tanadagi va tos atrofidagi son-sanoqsiz singirlar va mushaklar bu egiluvchanlikni ancha kamaytiradi. Agar mashg'ulot vositasida singirlar va, xususan, mushaklarning cho'ziluvchanligi oshirilsa, tabiiyki, umurtqa pog'onasining bukilish darajasi ham ortadi.

Mashqlarni katta amplitudada bajarish vaqtida, bo'g'inlardagi harakatchanlikni ular oldidan o'tgan mushaklar cheklab turadi. Insonning har qanday harakatida faol ishlayotgan mushaklarning qisqarishi qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning bo'shashishi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Inson oddiy harakatlar bajarganda amplituda kichik bo'lib, qarama-qarshi harakat

qiladigan mushaklar osongina cho'ziladi. Lekin maksimal amplitudali harakattan iborat ayrim sport mashqlarida, qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning bo'shashishi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi.

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning holatiga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin mushaklar sovib qolganda va sportchi charchaganida egiluvchanlik susayadi. Bunday omillar ta'sirini kun davomida egiluvchanlikning o'zgarishida kuzatish mumkin. Og'ir mashg'ulotdan keyin egiluvchanlik kamayib ketishi mushaklar tonusi ortib ketishiga bog'liq bo'lsa kerak. Markaziy asab tizimi o'zgarishi mushaklarning tonusiga so'zsiz ta'sir ko'rsatadi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka mo'ljallangan sotsianoqsiz mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalash va rivojlanishiga ham yordam beradi. Biroq ko'p yengil atletikachilarga bu kamlik qiladi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikka, egiluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi.

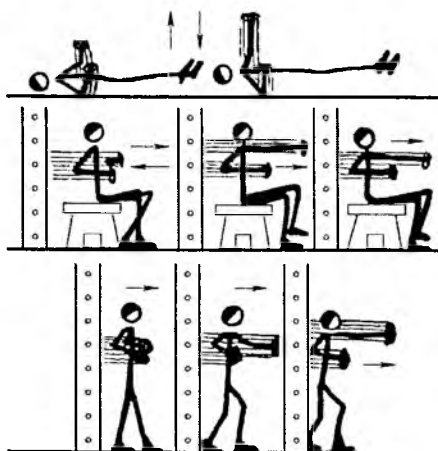
Pay va mushaklarning egiluvchanligini faollashtirish uchun ketma-ket (amplitudasini asta-sekin oshirib, 3—5 marta ritmik takrorlab) bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Mushaklar jarohatlanmasligi uchun mashqlar oldin sekin, keyin esa tezroq bajariladi, amplituda ham asta-sekin oshiriladi. Har bir mashg'ulotda o'zi uchun eng katta harakat amplitudasiga erishish kerak bo'lgan me'yor ketma-ket aniqlanadi, harakat amplitudasining kundalik chegarasi, mashqlarni bajarish darajasi ortgan sari egiluvchanlik ham orta boradi.

Bu chegarani esa sportchi cho'ziladigan mushaklarda, ayniqsa, mushaklar singirlarga aylanadigan joylarda og'riq paydo bo'lishidan sezishi mumkin. Birinchi bor og'riq sezilishi bilan oq, mashqni darhol to'xtatish kerak.

Egiluvchanlik o'sgan sari mashqlarni takrorlash soni ortib boradi. Katta yoshdagi yengil atletikachilar ko'proq egiluvchan bo'lishlari uchun mashqlarni har kuni bir-ikki marta bajarishlari lozim.

Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turining qaysi harakatida ko'proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olishi zarur. Bunday mashqlar unchalik ko'p emas, odatda, 3—5 tadan oshmaydi.

Har bir guruhdagi mashqlar birin-ketin uzluksiz yoki kichik tanaffus (2—3 daqiqa) bilan bajariladi. Har bir guruhdagi mashqlarni takrorlashning soni asta-sekin ko‘payib borishi kerak: birinchi mashg‘ulotda 10 marta mashq bajarish takrorlansa, o‘yning oxirida 50—80 martaga yetishi kerak.



1. D.h. Gimnastik o‘rindiqda chalqancha yotish, qo‘llar orqaga-pastga, o‘rindiq tagidan bosh balandligida o‘tkazilgan espanderni qo‘llar bilan ushlab.

**Bajarilishi.** Cho‘zilgan qo‘llarni oldinga ko‘tarish. Qo‘llarni ko‘targanda nafas olinadi, tushirganda nafas chiqariladi.

2. Xuddi shuning o‘zi, faqat o‘rindiqda o‘tirgan holatda bajariladi.

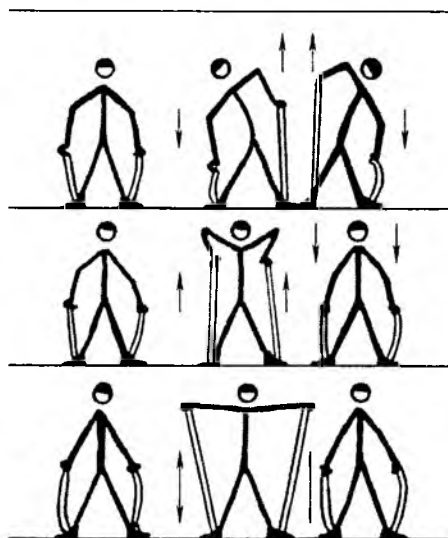
3. Xuddi shuning o‘zi, faqat turgan holatdan gimnastik o‘rindiqqa orqa bilan hamla qilish, qo‘llar pastda-orqada bo‘ladi.

1. D.h. Oyoqlar yelka kengligida, espander gimnastik halqadan o‘tkazilgan, qo‘llar yuqoriga, espander dastagini ushlab turiladi.

**Bajarilishi.** Qo‘llarni gorizontol holatgacha pastga tushirish, qo‘llar bukil-magan, tirsaklar bukil-magan.

2. Xuddi shuning o‘zi, faqat belgacha.

3. Xuddi shuning o‘zi, faqat qo‘llar tosgacha tushiriladi.



**Chidamlilikni tarbiyalash.** Chidamlilikni tarbiyalash yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulotni bajarish uchun ham kerak bo'ladi. U organ va organizm tarmoqlarining tayyorlik darajasiga, sport texnikasini takomillashtirish darajasiga va harakatlarni tejamli bajara olishga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik — har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo, markaziy asab tizimidagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tarmoqlaridagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil atletikaning ayrim turlari xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m.ga yugurishda chidamsiz bo'lishi mumkin. Yengil atletikaning har bir turidagi maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar yuqoriki, uning har biri uchun o'z uslubi bo'lishi shart.

Umumiy chidamlilikni oshirishda yillik mashg'ulotga rejalashtirilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vosita sifatida qo'llaniladi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus mashg'ulotlar ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadal bo'lmagan uzoq vaqt yugurish (kross).

Chidamlilikni tarbiyalash uchun har doim mashqlarni uzoq vaqt davomida bajarish zarur. Ularni jadallashtirmay (ayniqsa, dastlabki vaqtlarda) bir maromda bajarish mumkin. Bu talab yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyatini yaxshilashda, kuchni tarbiyalash, mustahkamlashda yaxshi samara beradi.

Albatta, umumiy chidamlilikni oshirishda «yugurish vositalari» bir me'yorda yugurishdangina iborat emas, balki bu hamma vaqt, ayniqsa shug'ullanishni endi boshlayotgan va chidamliligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun asosiy vosita hisoblanadi. Mashg'ulotni endi boshlovchilar bir me'yorda yugurishni yengillashtirish uchun, birmuncha vaqt aralash mashq (yurish + lo'killab yugurish + yurish + lo'killab yugurish va hokazo) bajarishlari kerak. Keyinchalik bir me'yorda yugurishga o'tib, yugurish vaqtini asta-sekin ko'paytiradilar.

Tayyorgarliklari o'rtacha bo'lgan yengil atletikachilar o'zgaruvchan sur'atli yugurishni qo'llab umumiy chidamliliklarini oshirishlari mumkin (masalan, o'rtacha tezlik bilan 200—400 m.ga



yugurish, keyin 100—200 m sekin, keyin yana o'rtacha tezlik bilan yugurish va hokazo).

Birinchi mashg'ulotda yugurish ko'p davom etmaydi: shug'ullanuvchilar uchun 5—8 daqiqadan oshmaydi. Yugurish masofasini yengil atletikachining ixtisosi va yugurishdagi tayyorgarlik darajasiga qarab belgilash lozim.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantiradigan yugurishning tezligi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga og'irliqi tushmaydigan darajada bo'lishi kerak. Shug'ullanishni yaqinda boshlagan yengil atletikachilar 1000 m.ni 5—6 min. da, qizlar esa 6—8 min.da yugurib o'tishlari mumkin. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtida yugurish tezligi bir xil bo'lib, faqat uning davomiyligi oshirilib boriladi.

Tayyorgarlik darajasi o'rtacha sportchilarning yugurish tezligi shiddatliroq bo'lishi kerak (masalan, 1000 m masofani langarcho'p bilan sakrovchilar va qisqa masofaga yuguruvchilar 5 minutda 400 m.ga, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar esa 4 daqiqa 30 sekundda yugurib o'tishlari shart).

Tayyorgarlik darajasi yuqori va past bo'lgan yuguruvchilar umumiy chidamlilikni oshirish uchun yugurish masofasini 20—30 km. gacha yetkazishi kerak. Bunda masofadagi tezlik katta bo'lmasligi lozim. Shu tezlikda yugurish rejalashtirilgan mashg'ulotlar haftada 2 marta, eng kuchli stayerlarda esa tayyorlov davrining 3—5 oyi davomida haftada 3—4 marta o'tkaziladi.

Chidamlilikni ma'lum bir tartibda tarbiyalash va rivojlantirish kerak. Tayyorlov davrida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqa davrida maxsus jihatlarini rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi.

Sakrovchilar va uloqtiruvchilarning o'zlariga xos chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo'li — tanlab olingan yengil atletika turini, qisman esa maxsus mashqlarni ko'proq bajarishdir.

Ko'pkurashchining maxsus chidamliligi a'lo darajadagi umumiy chidamlilikka, qisqa masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilikka, shuningdek, ko'pkurash dasturidagi hamma mashqlar texnikasining mukammalligiga asoslanadi.

Sportcha yurishdagi va, ayniqsa, uzoq masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilik yengil atletikaning boshqa har qanday turidagidan ko'ra ko'proq harakat texnikasining mukammalligiga bog'liq. 100 m.ga yugurishda texnika ko'proq yugurish tezligiga xizmat qiladi, kuchni tejashga ahamiyat berilmaydi. o'rta, uzoq va o'ta

uzoq masofalarga yugurishda va sportcha yurishda, avvalo, kuchni tejimli sarflash kerak bo'ladi.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uslubiyatida farq bor. U, avvalo, butun organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog'liq va bu fiziologik xususiyatlar bilan ifodalanadi. Bunda kislorodga bo'lgan talabning, uni iste'mol qilinishga nisbatini hisobga olish, ayniqsa, muhimdir.

Fiziologlarning fikricha, tez yuruvchilar bilan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi ko'p jihatdan organizmning uzoq vaqtgacha kislorodga bo'lgan talab va uni iste'mol qilishda muvozanat saqlay olish imkoniyati («turg'unlik holati») bilan belgilanadi. Yurish, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish vaqtida kislorod iste'mol qilish, tomir urish tezligi, qonning daqiqalik hajmi uzoq vaqt davomida bir xil darajada saqlanishida ham ko'rinadi. Buning sabablari ko'p, lekin asosiy sabab bosh miyadagi yurish va yugurishni boshqarib boradigan asab to'qimalari faoliyatining vaqtincha susayishidir.

Tabiiyki, sportchi yugurishni o'z imkoniyatidan ortiq tezlik bilan boshlasa, charchash tez sodir bo'lib, u tezlikni susaytirishga yoki yugurishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Bunda kislorodga bo'lgan talab iste'mol qilish darajasidan ortib ketadi, mushaklarga emas, balki bosh miyaning asab to'qimalari ham kislorod bilan yetarli ta'minlanmaydi. Bu esa o'z o'rnida sportchining ish bajarish qobiliyatini kamaytiradi. Uzoq yoki o'ta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan yugurib o'tish uchun sportchi nafas olish va yurak-qon tomir tarmoqlarining funksional imkoniyatini oshirishi kerak.

Mashg'ulotlarda, avvalo, sportchi o'z vaqtida butun masofani oxirigacha tezlikni susaytirmay oladigan tezlikda, keyin oldingiga nisbatan 3—4 % ortiqroq tezlikda yugurishni rejalashtirishi shart. Albatta, sportchi bunday tezlik bilan musobaqada o'tiladigan masofaning hammasini emas, balki bir qismini yugurib o'ta oladi. Shuning uchun mashg'ulotda tegishli organ va uning tarmoqlariga kuchliroq ta'sir ko'rsatish uchun jadalligi yuqoriroq, lekin davomiy-ligi kamroq mashg'ulotni rejalashtirmoq kerak.

Boshlang'ich davrda faol dam olish bir yarim-ikki daqiqa bo'lishi mumkin. Keyinchalik bu oraliqni kamaytirish va unga aniq rioya qilish kerak. O'zgaruvchan va takroriy mashqlar baja-

rish usuli bilan organizmga yuqori talab qo'yish jadalligi kamroq mashqni uzoq va osonroq bajara olishga imkon beradi. Lekin faqat shu ikki usul bilan stayerning maxsus chidamliligini to'la rivojlantirib bo'lmaydi. Masofa davomida turg'un holat saqlanib qolishi mumkin. Buning uchun mashg'ulotlarda masofadan bir qismini (50 %) musobaqa tezligida yugurib o'tish usulidan foydalanishni tavsiya etamiz.

Lekin yuguruvchining irodasi, musobaqa qiyin bo'lsa ham sur'atni pasaytirmasdan, ba'zan esa yanada tezroq sur'at bilan harakat qilishga intilishi charchoqqa qarshi kurashning kuchli vositasi bo'lib, sportda g'alaba qozonishning garovidir.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning asosiy vazifasi — maxsus chidamlilikni tarbiyalash, unga moslab organ va uning tarmoqlarini rivojlantirib, ular funksiyalarini takomillashtirish, shuningdek, organizmni kisloroddan tejimli va samarali foydalanishga o'rgatishdir. Bunga esa, musobaqa masofasidan qisqartirilgan masofaga musobaqada rejalashtirilgan tezlikdan yuqori tezlikda yugurishni takrorlash bilan erishiladi.

Tajribadan ma'lum bo'lishicha, mashg'ulotda yugurish tezligi musobaqadagidan yuqori tezlikda 800—1500 m.ga yugurish o'ta foydali ekan. Lekin o'rta masofaga yugurishda maxsus chidamlilikni oshirish uchun takrorlash usulini (masalan, 800 m.ga yuguruvchilar odatda 400—600 m.ga yugurishni, 1500 m.ga yuguruvchilar esa 1000—1200 m.ga) qo'llaydilar. Takror yugurishlar o'rtasida 10—20 minut dam olishni tavsiya etamiz.

400 m.ga yuguruvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning boshqa masofalarga yuguruvchilardan farqi juda katta. Bu masofaga yugurishda kislorod iste'mol qilish chegarasiga yetgan bo'lsa ham unga bo'lgan talab qondirilmagan, juda katta shiddatda o'tadi. Shuning uchun 400 m.ga yuguruvchilar qanday qiyinchiliklarni yenga olishlari kerakligi sportchilarga ma'lumdir.

Ularning chidamliligi dastlab takroriy yugurishlar vositasida tarbiyalanadi (masalan, 3—5 marta 200 metr masofaga mumkin qadar yuqori tezlikda yuguriladi). Lekin keyinchalik 300—450 m masofaga mumkin qadar katta tezlikda takroriy yugurishlar, shuningdek, 300—400 m.ga bir marta eng tez natija bilan yugurish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib qoladi.

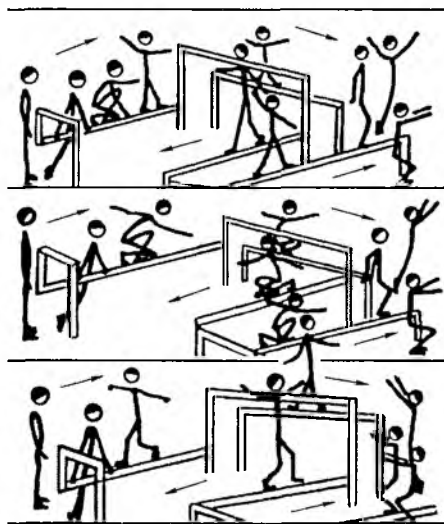
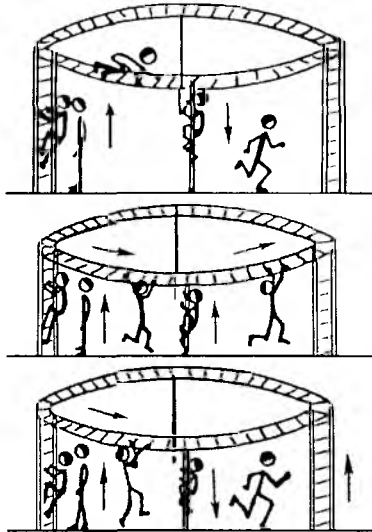
100 va 200 m.ga yuguruvchi sportchilar uchun maxsus chidamlilikning o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish

1. D.h. Doira shaklida yasalgan moslamaga chiqadigan narvonga yuzmayuz turib reykalarni ushlaydi.

**Bajarilishi.** Moslamada qo'llar va oyoqlar bilan emaklab yurish, langarcho'pdan tushib, narvondan chiqiladi, topshiriq bir necha bor takrorlanadi.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat langarcho'pdan chiqqanda qo'l va oyoqlardan foydalaniladi, moslamada osilganda faqat qo'llardan.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llardan foydalaniladi.



1. D.h. Tizzalarda cho'qqayib o'tirish.  
**Bajarilishi.** Galma-gal o'ng va chap tomonlarga, qo'llarga tayangan holda 360° doira bo'ylab harakat qilish.

2. Xuddi shuning o'zi, faqat engashgan holatda harakat qilish.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat qo'llarda tayangan holatda harakat qilish.

jadalligi maksimal jismoniy mashqlar bajarish bilan ifodalanadi. Masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tish uchun sportchi maksimal darajada zo'riqishi kerak. Ma'lumki, bunda sportchining kislorod iste'mol qilishi yuqori darajada emas. Buning sababi shundaki, 100 va 200 m.ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari ishlayotgan mushaklarga kerakligicha kislorod yetkazishga ulgurmaydi. Natijada mushaklar charchashi jadal orta boradi, yugurish tezligi susayib ketadi.

100 va 200 m yugurishda chidamlilikka erishmoq uchun shu masofalarni mashg'ulot paytida imkoniyati boricha maksimal tezlikda takrorlab yugurish kerak. Bu usulda yugurish ta'sirini oshirish uchun masofani 25—50 m.ga uzaytirib, uning oxirigacha tezlik shiddatini pasaytirmasdan yugurishni tavsiya etamiz. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirish uchun qisqa masofaga yuguruvchi musobaqalarda tez-tez qatnashib turishi zarurligini qayd etamiz.

Mashg'ulotni endi boshlayotgan qisqa masofaga yuguruvchi sportchi 200 m.ni o'rta masofaga yuguruvchilar tezligida, 1000 m.ni esa marafonchidan sekin o'tadi. Shuning uchun maxsus chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirishda masofa uzunligiga emas, balki yugurish tezligiga e'tibor berish kerak.

Odatda, nafas olish vaqti nafas chiqarish vaqtidan uzunroq bo'ladi. Shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar 3—4 qadamda nafas oladilar va 2—3 qadamda nafas chiqaradilar.

Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan aksariyat yuguruvchilarning nafas olishlari unchalik uzun va chuqur bo'lmaydi. Sportdagi tajriba va ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, qachon kislorod iste'mol qilish ko'paysa, nafas olish ham tezlashadi. Yugurish qancha tez bo'lsa, nafas olish tez bo'lmaydi, nafas olish chuqur va sekin bo'ladi. Yuqorida keltirilgan dalillardan ko'rinib turibdiki, sportda yuqori natijaga erishish uchun sportchilar, albatta, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor berishlari kerak ekan.

---

# 1. MUSOBAQA QOIDALARI

## 1. Umumiy qism

Yengil atletika musobaqalari qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, shuningdek, chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi.

Xalqaro rasmiy musobaqalar (Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati, Yevropa, Osiyo, Jahon kubogi), kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasidagi uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalariga muvofiq o'tkaziladi.

Sportchilarning ko'rsatkichlari qayd qilinishi uchun ularning natijalari rasmiy musobaqalarda ko'rsatilgan bo'lishi, sport anjomlari va jihozlar talabga javob berishi, musobaqada kamida uch sportchi yoki ikki estafeta jamoasi qatnashishi shart.

### 1.1. Yengil atletika turlari

**1.1.1.** Rekord, yuqori natijalar qayd qilinadigan yengil atletika turlari 1-jadvalda keltirilgan.

**1.1.2.** Birinchi jadvalda ko'rsatilmagan turlardan tashqari ham (masalan, alohida mashqlar, shtanga ko'tarish, ichiga qipiq tiqilgan koptokni uloqtirish (meditsinbol) mashqlaridan turli xil ko'pkurashlar tuzish va hokazo) musobaqa dasturiga kiritishga ruxsat etiladi. Ushbu holatda musobaqa nizomida shu turlarni bajarish qoidalari to'liq va aniq yozilishi shart. Bu turlarda rekord yoki yuqori natija qayd qilinmaydi.

Turning nomi	O'tkazilish joyi	Erkaklar	Yoshlar 16—17 yosh	O'g'il bolalar				Ayollar 20 va undan katta	Qizlar 16—19 yosh	Qiz bolalar								
				14—15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh			14—15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh					
Yugurish																		
30 m	O, B	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
50 m	O, B	K	K	+	+	+	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
60 m	O, B	K	K	+	+	+	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
100 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
200 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
300 m	O, B	K	K	+	+	+	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
400 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
500 m	O, B	K	K	+	+	+	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
600 m	O, B	K	K	+	+	+	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
800 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
1000 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
1500 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
2000 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
3000 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
5000 m	O, B	R	R	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
10000 m	O, O	R	+	+	+	+	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
20000 m	O, O	R	-	-	-	-	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
25000 m	O	R	-	-	-	-	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
30000 m bir soatli ikki soatli	O' O' O'	R R R	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
50 m, to'siqclarosha	B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
55 m, to'siqclarosha	B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
60 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
100 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
110 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
300 m, to'siqclarosha	O'	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
400 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
1500 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
2000 m, to'siqclarosha	O', B	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
3000 m, to'siqclarosha	O'	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Kross	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
300 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
500 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1500 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14000 m	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Shosse bo'ylab yugurish													
5 km	Sh	- K	+ +	+ -	- -	- -	- -	+ K	+ +	- -	- -	- -	- -
10 km	Sh	K K	K K	- -	- -	- -	- -	K K	K K	- -	- -	- -	- -
15 km	Sh	K K	K K	- -	- -	- -	- -	K K	K K	- -	- -	- -	- -
20 km	Sh	K K	K K	- -	- -	- -	- -	K K	K K	- -	- -	- -	- -
30 km	Sh	K K	K K	- -	- -	- -	- -	K K	K K	- -	- -	- -	- -
42 km 195 m (marafon)	Sh	K K	K K	- -	- -	- -	- -	K K	K K	- -	- -	- -	- -
Estafetali yugurish													
4×60 m	O <sup>+</sup>	- R	R R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -
4×100 m	O <sup>+</sup>	R R	R R	K K	+ +	- -	- -	R R	R R	K K	+ +	- -	- -
4×200 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
4×300 m	O <sup>+</sup>	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
4×400 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
3×800 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
4×1000 m	O <sup>+</sup>	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
4×800 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
10×1000 m	O <sup>+</sup>	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
4×1500 m	O <sup>+</sup>	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
400 300 200 100 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
800 400 200 100 m	O <sup>+</sup> , B	- R	- R	+ K	+ +	+ -	+ -	- R	- R	+ K	+ +	+ -	- -
Sportcha yurish													
1 km	O <sup>+</sup> , Sh, B	- -	- -	+ -	- -	+ +	+ -	- -	- -	- -	- -	+ +	+ -
2 km	O <sup>+</sup> , Sh, B	- -	- -	+ -	- -	+ +	+ -	- -	- -	- -	- -	+ +	+ -
3 km	O <sup>+</sup> , Sh, B	- -	- -	+ -	- -	+ +	+ -	- -	- -	- -	- -	+ +	+ -
5 km	O <sup>+</sup> , Sh, B	- -	- -	+ -	- -	+ +	+ -	- -	- -	- -	- -	+ +	+ -
10 km	O <sup>+</sup> , Sh, B	- -	- -	+ -	- -	+ +	+ -	- -	- -	- -	- -	+ +	+ -

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20 km	O',Sh	R,K	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
30 km	O',Sh	R,K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50 km	O',Sh	R,K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
bir soatli	O'	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ikki soatli	O'	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yugurib kelib sakrash:													
balandlikka	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
langarcho'p bilan	O',B	R	R	K	+	+	-	-	-	-	-	-	-
uzunlikka	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
uch hatlab	O',B	R	R	K	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Turgan joydan sakrash:													
balandlikka	O',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uzunlikka	O',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uch hatlab	O',B	K	K	+	+	+	-	K	K	+	+	-	-
Uloqtirish:													
lappak	O'	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
bosqon	O'	R	R	K	+	+	+	-	-	-	-	-	-
nayza	O'	R	R	K	+	+	-	R	R	K	+	+	+
granata	O'	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
koptok	O'	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-
yadro igr'itish	O',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
Ko'pkurash													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
O'nkurash (100 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 400 m.ga yugurish, 110 m to'siqalarosha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish, 1000 m.ga yugurish)	O'	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
To'qqizkurash (100 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, balandlikka sakrash, 60 m.ga to'siqalarosha yugurish, langarcho'p bilan sakrash, 1000 m.ga yugurish)	O'	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Yettikurash (100 m to'siqalarosha yugurish, balandlikka sakrash, yadro irg'itish, 200 m yugurish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m yugurish)	O'	—	—	—	—	—	—	R	R	R	—	—	—
Oltikurash (100 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish, 110 m.ga to'siqalarosha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash)	O'	—	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Oltikurash (60 m.ga to'siqlarosh yugurish, balandlikka sakrash, yadro irg'itish, 200 m.ga yugurish, uzun- likka sakrash, 600 m.ga yugurish)	B	-	-	-	-	-	-	K	K	K	-	-	-
Beshkurash (uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 200 m.ga yugurish, lappak uloqtirish, 1500 m.ga yugurish)	O'	R	R	K	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Beshkurash (60 m.ga yugurish, uzuniikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 1000 m.ga yugurish)	O',B	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Beshkurash (100 m.ga to'siqlarosh yugurish, yadro irg'itish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m.ga yugurish)	O'	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
To'rtkurash (60 m.ga yugurish, balandlikka sakrash, koptok uloqtirish, qiz bolalarga 500 m.ga yugurish, o'g'il bolalarga 800 m yugurish)	O'	-	-	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+
To'rtkurash (to'siqlarosh 60 m.ga yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 600 m yugurish)	B	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-
Uchkurash (yugurish, sakrash, uloqtirish ko'pkurashlar tarkibiga kiruvchi turlardan tanlab olinadi)	O'.B	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar: O' — musobaqa o'yingohda o'tkaziladi; B — musobaqa binoda o'tkaziladi; Sh — musobaqa shosseda, shahar va qishloq ko'chalarida o'tkaziladi; D — musobaqa dalada o'tkaziladi (kross); R — rekord qayd qilinadi; K — yuqori ko'rsatkich qayd qilinadi; „+“ — musobaqa rekordi va yuqori ko'rsatkich qayd qilinmaydi; „-“ — musobaqa o'tkazilmaydi.

**1.1.3.** Shahar ko'chalari, yo'laklar, shosseda istagancha bosqichli estafeta musobaqalarini o'tkazishga ruxsat etiladi. Bu estafetalarda aralash jamoalar, ya'ni erkak va ayollar, qiz va o'spirinlar qatnashishi mumkin. Yugurish bosqichlarining uzunligi qatnashuvchilar yoshiga mos kelishi shart (1- jadvalga qarang).

**1.1.4.** Jamoalar o'rtasida 1 km.dan 30 km.gacha masofaga yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat beriladi.

**1.1.5.** Ikki yoki bir necha shahar va qishloqlar o'rtasida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat etiladi. Masofaning uzunligi musobaqa nizomida aniq ko'rsatilishi shart.

## **1.2. Musobaqa nizomi**

**1.2.1.** Musobaqalar nizomga asosan o'tkaziladi. Nizom musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan puxta ishlab chiqiladi va tasdiqdan o'tadi.

Musobaqaga puxta tayyorgarlik ko'rish uchun ishtirok etuvchi hamma tashkilotlarni o'z vaqtida musobaqa nizomi bilan tanishtirish lozim.

Musobaqa nizomi quyidagi bandlardan iborat bo'lishi kerak:

- a) musobaqaning maqsad va vazifalari;
- b) o'tkazilish vaqti va joyi;
- d) musobaqa rahbariyati;
- e) qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
- f) musobaqa dasturi (o'tkaziladigan kunlar, soatlari ko'rsatilgan bo'lishi kerak);
- g) shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi va shartlari;
- h) g'oliblarni aniqlash va ularni mukofotlash;
- i) musobaqa ishtirokchilari va tashkilotlarni qabul qilish tartibi;
- j) talabnomalarni (talabnoma) berish vaqti va sharti.

**1.2.2.** Musobaqa nizomi IAAF tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan qoidalarga asosan tuziladi.

## **1.3. Musobaqa turlari**

**1.3.1.** Hamma musobaqalar o'z ko'lamiga ko'ra shartli ravishda darajalarga bo'linadi. O'zbekistonda eng yuqori daraja — O'zbekiston spartakiadasi, O'zbekiston chempionati, „Umid nihollari“, „Barkamol avlod“, „Universiada“ va Respublika kubogining final bosqichi, ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ) va sport klubi

championati, respublikada o'tkaziladigan xalqaro musobaqalar, viloyat, shahar va tuman miqyosidagi musobaqalar, jismoniy tarbiya jamoalaridagi musobaqalar.

**1.3.2.** Musobaqalar shaxsiy, jamoalar o'rtasida va shaxsiy-jamoalar o'rtasidagi turlarga bo'linadi. Musobaqa xususiyati har bir alohida hol uchun shu musobaqa nizomiga asosan aniqlanadi.

**1.3.3.** Shaxsiy musobaqalarda texnik natija har bir sportchi hisobiga alohida hal qilinadi va shunga binoan uning musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

**1.3.4.** Jamoa musobaqalarida jamoa birinchiligi hal qilinadi, shundan so'ng jamoaning shu musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

**1.3.5.** Shaxsiy-jamoa musobaqalarida sportchining texnik natija ko'rsatkichi alohida hamda uning jamoasi uchun alohida olinadi va ularning musobaqada egallagan o'rinlari aniqlanadi.

## **1.4. Maxsus musobaqalar**

**1.4.1.** Saralash musobaqalari musobaqalar ishtirokchilariga sport razryadini tasdiqlash, uni bajarish yoki sport mahoratini oshirish imkonini berish maqsadida o'tkaziladi. Musobaqa ishtirokchilarini saralash boshqa rasmiy musobaqalarda ko'rsatgan natijalarni hisobga olgan holda o'tkazilishi ham mumkin.

**1.4.2.** Razryad musobaqalar, asosan, ma'lum bir razryadli sportchilar uchun o'tkaziladi. Yuqori razryadli (darajali) sportchilarga past darajali musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi.

**1.4.3.** Saralash musobaqalari son jihatdan ko'p sportchilar yig'ilganda kuchli sportchilarni asosiy musobaqada saralash maqsadida o'tkaziladi. Sportchiga uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va uloqtirish mashqlarini saralash musobaqalarida uch urinishda bajarishga ruxsat beriladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalari 6.6.3-bandda ko'rsatilgan talablarga binoan o'tkaziladi.

Saralashda belgilangan natijani bajargan sportchi keyingi urinishlardan ozod qilinadi. Saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar asosiy musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ladilar. Agar saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar soni oz bo'lsa, bosh hakam tomonidan yoki oldindan nizomda musobaqaning shu turiga asosiy bellashuvda ishtirokchilar soni qanchaligi aniqlanguncha qatnashadi. Agarda saralash musobaqalarida bir necha ishtirokchi bir xil past natija ko'rsatsa, ularning hammasiga

(8 nafardan kam bo'lganda) asosiy musobaqada qatnashishga ruxsat beriladi.

Balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalarida bosh hakam musobaqa davomida oldindan belgilangan o'lovni pasaytirish huquqiga ega.

Musobaqaning final qismida ko'rsatilgan natija hisobga olinadi. Asosiy musobaqaga yo'llanma ololmagan sportchining musobaqadagi o'rni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga ko'ra aniqlanadi.

## **1.5. Natijalarni baholash**

**1.5.1.** Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari o'tkazilganda jamoaning va alohida sportchining egallagan o'rinini aniqlash uchun qabul qilingan nizomda ko'rsatilgan musobaqa natijalarini baholash jadvalidan foydalaniladi. Natijalarni baholashda „Yengil atletikada natijalarni baholash jadvali“ yoki sportchining musobaqada egallagan o'rni va boshqa ko'rsatkichlari inobatga olinadi.

**1.5.2.** Shaxsiy-jamoa o'rtasidagi musobaqalar natijalari, yuqorida qayd qilib o'tilgan jadvalga muvofiq baholanganda jamoa birinchiligini aniqlash uchun eng yaxshi natijalar, musobaqalarning qaysi bir tabaqasida ko'rsatilganligidan qat'i nazar, jamoa hisobiga o'tkaziladi.

**1.5.3.** Agar natijalar sportchilarning egallagan o'rniga qarab baholansa, tasdiqlangan qoidaga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, egallagan o'rinlarni aniqlab bo'lmasa, o'rinlar va yig'ilgan ochkolarni taqsimlab chiqish kerak.

**1.5.4.** Musobaqa nizomida ayrim jamoa hamda shaxsiy-jamoa musobaqalarida sportchilar yuqori sport ko'rsatkichlari (O'zbekistonda xalqaro sport ustasi mezon, jahon rekordi) o'rnatsalar, ularni qo'shimcha ochkolar bilan rag'batlantirish ko'rsatilishi kerak.

## **1.6. Musobaqalarning bekor qilinishi**

**1.6.1.** Musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilotning musobaqalarning bir yoki bir necha turini yoki dasturdagi hamma musobaqa turini bekor qilishga huquqi bor. Bu haqda bosh hakam qarori bilan yozma ravishda musobaqa ishtirokchilari ogohlantirilishi zarur.



**1.6.2.** Bosh hakam quyidagi hollarda musobaqani o'tkazish vaqtini kechiktirishi, boshlangan musobaqani to'xtatishi yoki tanaffussiz o'tkazish haqida e'lon qilish huquqiga ega:

- a) musobaqa o'tkaziladigan joy yaroqsiz yoki tayyor bo'lmasa;
- b) sport jihozlari yoki asbob-uskunalar yetarli bo'lmasa, talabga javob bermasa, tayyorlab qo'yilmagan yoki yaroqsiz bo'lsa;
- d) musobaqalarni o'tkazishga to'siqlik qiluvchi noqulay sharoit paydo bo'lsa, chunonchi qorong'i tushib qolsa yoki musobaqalarni olib borish talabini buzadigan sabablar paydo bo'lsa;
- e) tibbiy xodim bo'lmasa va h.k.

Shunga o'xshash hollarda jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari ishtirokchilari natijasi jamoa hisobiga o'tadi, lekin shaxsiy birinchilik o'tkazilmaydi.

## **1.7. Ariza va e'tirozlar**

**1.7.1.** Jamoa a'zolarining yoki jamoa biror vakilining musobaqani olib borish to'g'risida birorta e'tirozi bo'lsa yoki ikkilansa, shuningdek, ayrim vakillarning fikricha musobaqa noto'g'ri olib borilayotgan bo'lsa, jamoa hakamlarining xatti-harakati yoki hukmidan norozilik bildirib murojaat qilishlari mumkin.

**1.7.2.** Ariza rasmiy vakil tomonidan musobaqa olib borilayotgan paytda og'zaki bildirilishi mumkin (tushunmovchiliklar sodir bo'lgandan so'ng 15 minut mobaynida). Agarda og'zaki izhor qilingan talabnomadan so'ng biror-bir ijobiy qarorga kelishilmasa yoki jamoa vakili qabul qilingan qarordan qanoatlanmasa, u o'z noroziligini dalillar bilan asoslab yozma ravishda (musobaqa o'tkazayotgan tashkilot rahbariyatiga) shikoyat qilishi mumkin.

E'tirozlar musobaqaning bosh hakami yoki shu turning bosh hakamiga, ushbu turdagi natijalar rasmiy ravishda e'lon qilingandan so'ng, 30 daqiqa davomida, musobaqani yakunlash uchun hakamlar hay'ati yig'ilishidan oldin berilishi lozim. E'tirozni ko'rib chiqishda hakamlar har xil isbotlovchi dalillardan, shu bilan birga, fotomarra plyonkasi, videomagnitofon, rasmiy shaxslardan tuzilgan guvohlarni so'rab-surishtirishlari mumkin.

E'tirozning javobi yozma ravishda bosh hakamning sharhi yoki hakamlar hay'ati majlisining bayonotnomasi bilan tasdiqlanadi. Agar vakil o'z e'tiroziga bosh hakam tomonidan berilgan javobdan qanoatlanmasa, u apellatsiya jurisiga murojaat qilishi mumkin.

**1.7.3.** Sportchilarning musobaqada qatnashishi, u yoki bu sport jamoasiga tegishli bo'lishiga oid ariza va e'tirozlar shu musobaqaga yo'llanma beradigan guruhlariga yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga yo'llanadi.

## **1.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot**

**1.8.1.** Yengil atletika musobaqalarini, asosan, sport tashkilotlari — madaniyat va sport boshqarmalari, qo'mita va kengash muassasasi (idorasi), ko'ngilli sport jamoa kengashlari, sport maktablari, sport klublari, jismoniy tarbiya jamoalari va h.k.lar o'tkazadi.

Shu bilan birga, musobaqalar davlat va jamoatchilik tashkilotlari, ro'znoma va oynoma tahririyatlari bilan hamkorlikda o'tkazilishi mumkin.

Yuqori sport tashkilotlari o'z tasarrufidagi sport tashkilotlari yoki ko'ngilli sport jamoasining kengashi va muassasasiga musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazishni topshirishi mumkin.

**1.8.2.** Har bir musobaqaga oldindan puxta tayyorgarlik ko'rib, uni uyushqoqlik bilan o'tkazish, yuqori sport natijalari ko'rsatishga yordam berish, eng kuchli jamoa va sportchilarni aniqlash, sportni tashviqot qilish vositalarini qo'llash, sportni qiziqarli tomoshaga aylantirish mumkin.

**1.8.3.** Musobaqani tayyorlash va uni o'tkazish mas'uliyati tamomila uni o'tkazadigan tashkilot, hakamlar hay'ati va musobaqa o'tadigan sport inshootining rahbari zimmasiga yuklanadi.

**1.8.4.** Musobaqani o'tkazadigan tashkilot musobaqa nizomini ishlab chiqadi va uni tasdiqlaydi. Kerak bo'lsa, nizomga aniqlik va o'zgartirish kiritishi, musobaqa o'tkaziladigan muddatni o'zgartirishi yoki musobaqa bekor qilingani haqida o'z vaqtida ishtirokchilar va musobaqaga aloqador tashkilotlarga yetkazishi kerak.

**1.8.5.** Musobaqani uyushtiradigan (o'tkazadigan) tashkilot, musobaqa o'tkaziladigan joyni aniqlaydi va tashkiliy-xo'jalik tadbirlarini hal qilish uchun:

a) sport inshootini belgilaydi (ijaraga oladi): o'yingoh, manej, kross uchun yo'lakchalar (trassa) tayyorlaydi va h.k.;

b) agar zaruriyat tug'ilsa, qo'shimcha texnik vositalar, jihozlar (fotomarra, sakrash va uloqtirish ko'rsatkichlarini o'lchaydigan apparatlar, videomagnitofon, aloqa vositalari: telefon va portativ

radiostansiyalar, kompyuter, rotopritor yoki boshqa ko'paytirish apparatlari va h.k.), avtomobillar, yengil mashina (radio, tibbiy xizmat, militsiya va h.k. uchun) tayyorlab qo'yadi;

d) hakamlar hay'ati bilan birga sport inshootlarining tayyorligini tekshirib chiqadi.

**1.8.6.** Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tantanali marosimlar (musobaqaning ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish) rejasini bosh hakamlar hay'ati bilan kelishib olishi shart. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakillari hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqaning ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish tadbirlarini tuzishda qatnashishlari mumkin.

**1.8.7.** Musobaqalarni tashkil etuvchi tashkilot (idora) hakamlar bilan ushbu musobaqaning muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlashda bevosita ishtirok etadi, shuning uchun:

a) hakamlar hay'ati bilan birgalikda tegishli bosh hakamlar hay'ati va hamma hakamlar tarkibini musobaqalar nizomiga binoan to'plashi kerak (3.1 va 3.2- bandga qarang);

b) bosh hakamning taqdimiga binoan murabbiylar kengashida o'zaro kelishilgan musobaqa jadvalini tasdiqlaydi;

d) tibbiy idoralar bilan birgalikda sportchilarga ko'rsatiladigan tibbiy xizmatni tashkil qiladi;

e) kerak bo'lsa, dopingga qarshi mutaxassislar chaqiradi va hakamlar hay'ati bilan birgalikda dopingga qarshi nazorat uyushtiradi (2.4.4- bandga qarang);

f) hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqaga sportchilarni qatnashish huquqini beradigan hay'at ishini tashkil qiladi va shu qo'mita ishi mobaynida uchraydigan har xil kelishmovchiliklarni hal qilishga yordam beradi;

g) mukofotlar, sport musobaqalari uchun sovrinlarni tayyorlaydi (jetonlar, medallar, shahodatnoma, shaxsiy va jamoa yorlig'i), mukofotlashni boshqarib turadi (mehmonlar, sport faxriylari, xizmat ko'rsatgan sportchilar va ustozlar ishtirokida) va mukofotlarni topshirishni nazorat qiladi;

h) hakamlar hay'ati bilan birgalikda shu musobaqaga taalluqli hujjatlarni chop etish, ko'paytirish va musobaqaning yakunlovchi hujjatlarini tayyorlaydi.

**1.8.8.** Musobaqa o'tkazadigan tashkilot, mahalliy tashkilotlar va sport inshootlari rahbariyatlari bilan hamkorlikda musobaqani tashviqot qilish va tomoshabinlarni chorlashda:

a) rang-barang dasturlar, xotira nishonlari, vimpellar, yodgorliklarni ishlab chiqarishni tashkil etadi (maxsus idoralar bilan birga);

b) musobaqani keng ko‘lamda radio, televideniye, ro‘znomalar orqali targ‘ibot qilishni tashkil qiladi;

d) nufuzli musobaqalarda („Umid nihollari“, „Barkamol avlod“, „Universiada“ mamlakat chempionati va h.k.) maxsus matbuot markazini tashkil qiladi, sport sharhlovchilari uchun ish sharoitini ta‘minlaydi. Matbuot markazi bilan hamkorlikda matbuot yig‘ilishini tashkil qiladi.

**1.8.9.** Yuqorida, ya‘ni 1.8.5—1.8.8- bandlarda ko‘rsatilgan masalalarni hal qilish uchun, musobaqa o‘tkazadigan tashkilot musobaqa rahbarini, nufuzli musobaqalarda esa tashkiliy qo‘mitani tuzadi.

**1.8.10.** Musobaqa o‘tkazadigan tashkilot vakili musobaqa bosh hakami, musobaqa o‘tkaziladigan joy vakili bilan birgalikda sport inshootlarining musobaqa o‘tkazishga tayyorligi, xavfsizlik texnikasi haqidagi qaydnomaga imzo chekib tasdiqlaydilar.

## **1.9. Sport inshootlari va ularni jihozlash**

**1.9.1.** Sport inshootini musobaqa o‘tkazishga tayyorlanish sifati va musobaqani o‘tkazishga sport inshootining mas‘ul xodimi musobaqa o‘tkazadigan tashkilot bilan birgalikda javobgardir.

**1.9.2.** Sport inshootining rahbari musobaqaning o‘tkazilishiga va sportchilarning unda qatnashishlariga yaxshi sharoit yaratib berishi shart:

a) yechinib-kiyinadigan xona va yuvinish xonalarining soni hamda sanitariya holati joriy qilingan o‘lchovga mos kelishi shart;

b) shaylanishdan oldin mushaklar chigalini yechish uchun joy, buning uchun u yerda kerak bo‘ladigan asbob-uskunalar hozirlab qo‘yilgan bo‘lishi zarur;

d) shaylanish oldidan sportchilarning to‘planish joyi aniqlanishi va jihozlanishi kerak;

e) har bir musobaqa o‘tkazadigan joy musobaqa qoidasiga to‘liq javob berishi va kerakli asbob-uskunalar bilan jihozlanishi kerak;

f) asbob-uskunalar, jihozlarning o‘lchamlari va og‘irligini nazorat qiladigan o‘lchov vositalari (tarozi, qolip va hokazo) sport inshootida bo‘lishi shart;

g) o'lov asboblari va apparatlarning pasporti, ularni davlat nazorat tashkiloti tekshirgani to'g'risidagi tamg'asi, ishlatishga ruxsat berilganligi, xizmat muddati to'g'risidagi guvohnomasi bo'lishi kerak;

h) sport inshootida ishlatish uchun fotomarra apparatlari qotirib o'rnatilgan — stasionar yoki vaqtincha qo'yish joyi hozirlangan, ularning ishi nazorat ostiga olingan, chizmalari mavjud bo'lishi kerak, bularning hammasi sport inshooti mas'ul xodimi zimmasiga yuklanadi;

i) mavsum boshida sport bazasini musobaqalarni o'tkazish uchun taxt qilib, musobaqa qoidalariga javob beradigan asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

**1.9.3.** Sport inshooti rahbari, sport inshootining musobaqaga tayyorligi to'g'risidagi rasmiy hujjatga imzo chekib, musobaqa davomida sport inshootidagi sportchilar, hakamlar, tomoshabinlar va boshqa shaxslarning xavfsizligini shu joyda ta'minlashga mas'uldir.

**1.9.4.** Sport inshooti o'tkazilayotgan musobaqa a'lo tarzda yoritilishi uchun sportchilar, hakamlar, tomoshabinlar, matbuot (radiotarmoq, musobaqa joylaridagi tablo, harf-raqamli tablo, namoyish bayonotnomasi ko'rsatkichlari va h.k.) vositalari bilan ta'minlashi shart.

**1.9.5.** Sport inshooti ma'muriyati hakamlar hay'ati va tashkilotchilari ixtiyoriga ular ishlashi uchun bino, hakamlarga tribunadan joy, hakamlar xonalari, kotiblik, yig'in o'tkaziladigan, mukofotlash guruhi, ishtirokchilarni musobaqaga ruxsat berish hay'ati, bosh hakam, matbuot markazi, doping nazorati xodimlari uchun xonalar va zarur jihozlar, yoritish vositalari, telefonlar, binoni ko'rsatadigan belgilar bilan jihozlab berishi shart.

Sport inshooti rahbariyati ishtirokchilar va hakamlar hay'atiga quyosh va yomg'irdan himoyalangan joy tayyorlab berishi shart.

**1.9.6.** Sport inshooti xodimlari sportchilarga, zarur bo'lsa, musobaqaga kelgan boshqa shaxslarga, tomoshabinlarga tez tibbiy yordam ko'rsatish uchun sharoit yaratib berishi kerak.

**1.9.7.** Sport inshooti rahbariyati musobaqa ishtirokchilarini dopingga qarshi nazoratdan o'tkazishga sharoit yaratib berishi zarur.

**1.9.8.** Sport inshootida sportchilar uchun tayyorgarlik ko'rish joyi, musobaqaga chiqish joyi, hakamlar o'rindiqlari, kotiblar, matbuot xodimlari va musobaqa o'tkazilayotgan boshqa binolar bilan aloqa qiladigan telefon tarmoqlari bo'lishi lozim.

**1.9.9.** Sport inshootida sport o'yinlarining borishi to'g'risida televideniya, muxbirlar, matbuot xodimlari uchun sharoit bo'lishi kerak.

**1.9.10.** Musobaqa boshlanishidan oldin sport inshooti bayroqlar, shiorlar, tabriknomalar bilan bezatilgan bo'lishi zarur.

**1.9.11.** Sport inshooti rahbariyati musobaqa o'tkaziladigan joyni tantanali marosimlar uchun zarur bo'lgan jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

**1.9.12.** Sport inshooti rahbari xavfsizlik texnikasi va jamoatchilik o'rtasida tartib o'rnatish uchun mas'uldir.

**1.9.13.** Musobaqalar o'tkaziladigan kunlarda sport inshooti rahbari bufetlar ishini yo'lga qo'yishi, musobaqa ishtirokchilari, hakamlar, vakillar, matbuot xodimlari va tomoshabinlar ovqatlanadigan joylar tashkil qilishi zarur.

---

---

## 2. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

### 2.1. Ishtirokchilarning yoshiga qo'yiladigan talablar

**2.1.1.** Musobaqa ishtirokchilari yoshlariga qarab guruhlariga bo'linadi.

**2.1.2.** Ishtirokchilarning qaysi yosh guruhiga taalluqliligi ularning tug'ilgan yili bilan aniqlanadi (tug'ilgan kuni hisobga olinmaydi). Quyidagi yosh guruhlari farqlanadi:

*Kichik o'smirlar guruhi — qiz va o'g'il bolalar, 11—13 yosh:*

— guruhcha — 11 yosh;

— guruhcha — 12 yosh;

— guruhcha — 13 yosh.

*O'smirlar guruhi — qizlar va o'g'il bolalar, 14—15.*

*Katta guruh — qizlar va o'g'il bolalar, 16—17 yosh.*

*Kattalar — o'spirinlar, ayollar va erkaklar, 18 yoshdan kattalar.*

Umumiy sportchilar guruhidan yuniorlar guruhchasi (ayollar va erkaklar 18—19 yosh), yoshlar guruhchasi (20—22 yoshdagi ayollar va erkaklar), katta yoshdagilar guruhchasi (35 yosh va undan katta ayollar va erkaklar, 40 yosh va undan katta yoshdagilar, 50—60, 60 va undan katta yoshdagilar)ni ajratish mumkin. Bular uchun alohida musobaqa o'tkazilishi mumkin. Shu bilan birga, umumiy musobaqaga katta yoshdagilar uchun hisob-kitob alohida olib boriladi.

**2.1.3.** U yoki bu yosh guruhidagi sportchilar, musobaqa qoidasiga binoan, boshqa yosh guruhlari musobaqasida qatnashishiga ruxsat berilmasligi mumkin.

Kichik yoshdagi o'smirlar guruhidagi o'smir qizlar va o'g'il bolalar katta yoshdagi o'smirlar kattalar musobaqasida faqat shaxsiy birinchilik uchun bo'lgan musobaqadagina qatnashishi mumkin.

**2.1.4.** Katta guruhlar guruhchasida ayollar va erkaklar o'spirinlar yoki katta yoshdagilar musobaqasida umumiy asosda qatnashishlari taqiqlanmaydi.

Shu guruh uchun (o'smirlar) o'tkaziladigan musobaqalarda katta yoshdagi sportchilarning qatnashishlari man etiladi.

Agar umumiy (jamo) musobaqalarda yoki boshqa guruhchalarda hisob (sinov) alohida bo'lsa, katta yoshdagilar musobaqasida jamoalar safida qatnashish mumkin. Bunday paytda yuniorlar erishgan natija umumjamo hisobiga o'tadi.

Katta guruh va o'spirinlarning katta yoshlar umumiy musobaqasida shaxsiy birinchilik uchun kurashish huquqlari saqlab qolinadi.

## **2.2. Musobaqa ishtirokchilarining musobaqada qatnashishlari uchun beriladigan talabnomalar**

**2.2.1.** Musobaqa ishtirokchilari tashkilotlar tomonidan musobaqa rasmiy nizomida ko'rsatilgan vaqtda berilgan talabnoma asosida musobaqada ishtirok etishlari mumkin.

**2.2.2.** Talabnoma (4- ilova 1- shakl, har bir ishtirokchi uchun alohida) erkaklar va ayollar uchun alohida, musobaqaning rasmiy nizomi va ushbu qoidaga mos holda to'ldirilishi kerak.

Talabnomaning hamma bandlari to'ldirilib, tashkilot rahbari, shifokor imzosi va muhr bilan tasdiqlangan bo'lishi shart. Ushbu shartlar bajarilmasa, talabnoma hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.

**2.2.3.** Musobaqa boshlanishi oldidan kelgan yangi ishtirokchilar ham musobaqada qatnashishlariga ruxsat olishlari uchun qo'shimcha talabnomani (musobaqalar boshlanishidan bir soat oldin) yuqoridagicha tartibda to'ldirishlari kerak.

**2.2.4.** Dasturdagi musobaqa turlarida ishtirok etish uchun beriladigan talabnomalardagi ishtirokchilarning o'rnini almashtirish maqsadida guruh vakili tomonidan tasdiqlangan boshqa talabnoma beriladi. Talabnoma guruhning maxsus vakili tomonidan musobaqa kotibiyatiga, bosh hakamning ruxsati bilan beriladi.

**2.2.5.** Qo'shimcha talabnomalar berish va talabnomalar o'rnini almashtirish musobaqa boshlanishidan bir soat oldin bajarilishi kerak. Talabnomalar o'rnini almashtirish muddatini bosh hakamning o'zi belgilashi mumkin.

**2.2.6.** Musobaqalarga kerakli tayyorgarlikka ega bo'lgan va tibbiyot ko'rigidan o'tgan shaxslar qo'yiladi. Shifokor ruxsat berganligini tasdiqlovchi hujjat, sportchining toifa kitobchasi yoki har bir sportchining ism-sharifi qarshisida shifokor muhri bosilgan talabnoma yoki har bir sportchi uchun alohida ma'lumotnoma bo'lishi shart.



## 2.3. Musobaqada qatnashish tartibi

**2.3.1.** Sportning sakrash, uloqtirish (yadro irg'itish) turida musobaqa ishtirokchilarining tartibi hakamlar hay'ati tomonidan oldindan qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Qur'a tashlash joyi va vaqti haqida musobaqada ishtirok etuvchi tashkilot vakiliga ma'lum qilinadi. Ular shu sport turi hakamlari bilan qur'a tashlashda ishtirok etishlari shart. Vakilsiz qur'a tashlab ishtirokchilar tartibini aniqlash inobatga olinmaydi.

Qur'a natijalariga qarab musobaqa ishtirokchilarining ism-shariflari bayonnomaga (protokolga) kiritiladi.

Saralash musobaqalarida qatnashuvchi sportchilar tartibi saqlab qolinmaydi. Asosiy musobaqa ishtirokchilari uchun yangitdan qur'a tashlanadi. Qur'a tashlash tartibi musobaqaning final — yakuniy qismida qatnashish uchun ham saqlab qolinadi.

**2.3.2.** Saralash yoki asosiy musobaqalarda qatnashuvchilar soni ko'p bo'lsa, ular guruhlariga bo'linadi (har bir guruhda 12—20 nafar sportchi).

Uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha saralash musobaqasi hamda asosiy musobaqalarda sportchilar bir vaqtning o'zida bir joyda yoki bir necha joyda musobaqada qatnashishlari shart.

Balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrashda (agar saralash musobaqalari o'tkazilmasa) maydonda (o'yingohda) musobaqa o'tkazish joylarining soniga qarab sportchilar guruhlariga bo'linadi. Bunda bir vaqtda tugashi uchun joylarda musobaqa oldindan belgilangan balandlikda boshlanadi. Balandlikka sakrashda bir xil ko'rsatkichga erishgan sportchilarni bir guruhga yig'ish shart. Ular musobaqani bir joyda bir xil balandlikda davom ettirishadi. Sportchilar tayyorgarlik darajalari hamda yil mobaynida ko'rsatgan sport natijalariga qarab guruhlariga taqsimlanadi va har bir guruh uchun musobaqa oxirigacha olib boriladi. Bunday paytda musobaqadan oldin yuqori natija ko'rsatgan sportchilar umumiy guruhga qo'shilmaydi.

Musobaqa ishtirokchilari guruhlariga bo'linib, hamma ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratib berilgandan so'ng, musobaqani bir necha joyda o'tkazishga ruxsat beriladi. Ya'ni musobaqa o'tkaziladigan joyning sifati, shamolning yo'nalishi va hokazolarga ahamiyat beriladi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan hollarda sportchilarni guruhlariga bo'lish, musobaqa o'tkazish joylari hamda guruhdagi ishtirokchilar tartibi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalarida guruhlariga taqsimlash uchun ham qatnashuvchi guruhlar o'rtasida qur'a tashlanadi.

Balandlikka sakrash, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirish musobaqalarining yakuniy (final) qismida ishtirokchilarning musobaqada qatnashish tartibini aniqlash uchun yangitdan qur'a tashlanadi.

**2.3.3.** Aylanalarda yugurish (yurish) ishtirokchilarini bosqichlarga hamda yo'lakchalarga taqsimlash, shaylanish berish joylari 5.1.3—5.1.5-bandlar talablari asosida amalga oshiriladi.

Bunda qur'a tashlash 2.3.1-bandda ko'rsatilganidek o'tkaziladi.

**2.3.4.** Ko'pkurashning ayrim turlarida qatnashish (yugurish, sakrash va uloqtirishlardagi ketma-ketlik) qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Buni hakamlar hay'ati har bir tur uchun alohida aniqlaydi (8.2.2-bandga qarang).

Ko'pkurashchilar soni ko'p bo'lsa, ular 12—20 kishilik guruhlarga taqsimlanadilar.

Guruhlardagi sportchilar musobaqani o'zlari tanlagan boshlang'ich balandlikdan boshlaydilar.

## **2.4. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va majburiyatlari**

**2.4.1.** Musobaqa ishtirokchisi o'zi qatnashadigan sport turi qoidasi, nizomi va musobaqani o'tkazish shartlarini bilishi shart.

**2.4.2.** Musobaqa ishtirokchisiga musobaqa paytida hakamlardan tashqari hech kimning yordam berishga huquqi yo'q (5.3.2; 5.8.4; 5.10.1- bandlarga qarang).

Ustozlarning ko'rsatmalar (jumladan, bosib o'tilgan masofa vaqtini aytish) va boshqa turdagi yordam berishlari man etiladi (5.8.5- bandga qarang). Agar qoida buzilsa, musobaqa ishtirokchisi birinchi bor ogohlantiriladi, bu ish yana takrorlansa sportchi musobaqadan chetlatiladi. Shu fursatgacha ko'rsatilgan vaqt hisobga olinmaydi.

**2.4.3.** Musobaqa ishtirokchisi tartibsizlik qilsa yoki o'zini boshqa sportchilar, hakamlar va tomoshabinlarga nisbatan yomon tutsa, ogohlantirish e'lon qilinadi, qayta takrorlanganda esa musobaqadan chetlatiladi. Agar musobaqa ishtirokchisi qoidani

qo‘pol ravishda buzsa, ogohlantirilmasdan musobaqadan chetlatiladi.

**2.4.4.** Ishtirokchiga musobaqadan oldin va musobaqa vaqtida doping qabul qilish, ya‘ni sportchining ruhiy va jismoniy holatini soxta yaxshilovchi, shu bilan birga, sport natijalarini oshiruvchi dori-darmonlar iste‘mol qilish qat‘iyan man qilinadi.

Sportchi hakamlar hay‘atining talabnomasiga binoan tekshiruvdan o‘tishi shart. Agar tekshiruvdan bosh tortsa, musobaqadan chetlatiladi.

Sportchi o‘z turi bo‘yicha musobaqa boshlanishiga ikki kun qolganda kasalligi tufayli dori-darmon qabul qilgan bo‘lsa, bu haqida o‘zi yoki guruh (komanda) rahbari asosiy hakamlar hay‘atini xabardor qilishi lozim.

Ishtirokchining musobaqa vaqtida, musobaqa oldidan doping qabul qilgani aniqlansa, u musobaqadan chetlatiladi.

Musobaqa tashkilotchilari, dopingga qarshi qo‘mita a‘zolari sportchilarning kiyinib-yechinish xonalariga kirish huquqiga ega bo‘lgan ruxsatnoma bilan ta‘minlashlari lozim.

Sport inshootlarining rahbarlari dopingga qarshi ish olib boruvchi qo‘mita a‘zolariga alohida xona tayyorlashlari shart.

Dopingga qarshi kurashni nazorat qilish maqsadida jamoadagi dopingga qarshi kurash qo‘mitasi hamda hakamlar hay‘ati qur‘a tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Buning uchun hakamlar hay‘ati a‘zolaridan ikki yoki undan ortiq kishi ajratiladi.

Nazorat qilish uchun tanlangan sportchi musobaqani yakunlagandan so‘ng, unga maxsus bildirish qog‘ozini beriladi. Bildirish qog‘ozida sportchini sinab ko‘rish (биопроба) joyi va vaqti ko‘rsatilgan bo‘ladi. Sportchi bildirish qog‘oziga imzo chekib, dopingga qarshi kurash nazorati chaqirig‘i bilan xabardorligini tasdiqlaydi. Sportchi musobaqa tugaganidan so‘ng bir soat ichida dopingga qarshi kurash xonasiga (joyiga) kelishi kerak. Agar sportchi dopingga qarshi nazorat joyiga sababsiz kelmasa yoki dopingga qarshi nazorat joyidan o‘zboshimchalik bilan chiqib ketsa, u doping qabul qilganlikda ayblanadi. Agar sportchi doping qabul qilganligi aniqlansa, birinchi marta tibbiy xodimlar ko‘rsatmasiga asosan 6 oy muddatgacha musobaqalarda qatnashish huquqidan mahrum etiladi.

**2.4.5.** Sportchining texnik tayyorgarligi o‘ta past bo‘lsa, u o‘z turidagi katta hakam yoki bosh hakam qaroriga asosan musobaqadan chetlatiladi.

**2.4.6.** Musobaqa o'tkaziladigan joyga ishtirokchilar hakam rahbarligida bir guruh bo'lib kelishadi (kirishadi) va ketishadi (chiqishadi). Agar musobaqaning saralash va final (yakunlov) qismlari birin-ketin davom etsa, saralash musobaqasidan o'ta olmagan sportchilar final boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi (sektor)ni tark etishlari lozim.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda o'sib borayotgan balandlikni ololmagan ishtirokchilar musobaqa tugashini kutib turmasdan sektordan ketishlari mumkin.

**2.4.7.** Musobaqa ishtirokchilari hakam chaqirgan vaqtda tayyor bo'lib turishlari va vaqtni cho'zmasdan mashqni bajarishlari kerak (5.2.2, 6.1.4, 7.1.7-bandlarga qarang).

**2.4.8.** Agar sportchi bir vaqtning o'zida bo'ladigan yugurish, sakrash va uloqtirishga qatnashish uchun talabnoma bergan bo'lsa, u, birinchi navbatda, belgilangan vaqtdan kechikmasdan yugurishda qatnashishi shart.

Hakamlar hay'ati oldindan ogohlantirilgan bo'lsa, qayd-nomada ishtirokchilar o'rnini hakam o'zgartirishi mumkin. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda ishtirokchi qaysi balandlik vaqtida ketib qolgan bo'lsa, musobaqani shu balandlikdan boshlab davom ettiradi.

**2.4.9.** Musobaqaning final qismiga chiqqan qatnashuvchi finalda ishtirok etishi lozim. Finalga chiqqan biror-bir sportchi kelmasa, uning o'rne bo'sh qoladi, finalga chiqa olmaganlar uning o'rnini egallay olmaydilar. Agar sportchi saralash musobaqalaridan so'ng asosiy musobaqaga kelmasa, u sovrinli o'rin uchun kurashish huquqidan mahrum etiladi va uning oldingi ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shilmaydi. Sportchi kasal bo'lib qolsa, jarohatlansa, musobaqaning tibbiy xodimi yoki sportchi tomonidan yozgan qisqacha arizani jamoa rahbari yoki asosiy hakam tasdiqlagandan so'nggina sportchining ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shiladi.

**2.4.10.** Agar ishtirokchiga respublika miqyosidagi shaxsiy va shaxsiy-jamoa musobaqalari dasturidagi bir necha turda ishtirok etishi uchun talabnoma berilgan bo'lsa, u hammasida ishtirok etishi shart. Agar u musobaqaning biror-bir turiga kelmasa yoki saralash musobaqasidan so'ng asosiy musobaqada qatnashmasa, ko'rsatgan natijalari hisobga olinmaydi va musobaqaning boshqa turlarida qatnashish huquqidan mahrum etiladi (shu bilan birga estafetali yugurishlarda ham). Mabodo musobaqa boshlanishidan bir soat

oldin 2.4.9-bandda ko'rsatilgan sabablar tufayli musobaqaning keyingi davrasida qatnashmasa, uning oldingi ko'rsatgan natijalari e'tiborga olinadi.

**2.4.11.** Sakrash, uloqtirish va ko'pkurash musobaqalari jarayonida sportchi hakam nazorati ostida va uning ruxsati bilan musobaqa maydonini ma'lum vaqt mobaynida tark etishi mumkin.

**2.4.12.** Sportchida o'tkaziladigan musobaqa turi bo'yicha savol tug'ilib qolsa, u musobaqaning shu turini o'tkazuvchi katta hakamga murojaat qilishi mumkin. Agar javobdan qanoatlanmasa, o'z vakili orqali musobaqaning bosh hakamiga yoki uning o'rinbosarlariga murojaat qilish huquqiga ega.

## **2.5. Musobaqa ishtirokchilarining sport kiyimlari va ko'krak raqami**

**2.5.1.** Ishtirokchining sport kiyimi toza, ozoda, dazmollangan bo'lishi kerak. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida sportchilar mashq qilish kiyimida ishtirok etishlari mumkin.

Sportcha yurish musobaqalarida xotin-qizlar ust kiyim (yubka) bilan qatnashishlari mumkin.

**2.5.2.** Ishtirokchi o'z sport natijasini oshirish uchun moslashtirilgan oyoq kiyinidan foydalanishiga ruxsat berilmaydi. Oyoq kiyimning tagcharmi 13 mm.dan oshmasligi kerak (turumdan tashqari).

Poshna qalinligi tagcharmiga nisbatan ko'pi bilan 6 mm gacha baland bo'lishiga ruxsat etiladi.

Sportcha yurishda ishtirokchilar kiyadigan oyoq kiyimning poshnasi tagcharimdan ko'pi bilan 13 mm.gacha, uzunlikka va uch hatlab sakrashda esa ko'pi bilan 25 mm.gacha qalin bo'lishi mumkin.

Tagcharmdagi turumlar (шпoн) soni 6 ta, poshnada 2 tadan oshmasligi kerak.

Balandlikka sakrash va nayza uloqtirishda poshnadagi turumlar soni 4 ta bo'ladi. Turumning chiqib turgan qismi 25 mm.dan, diametri esa 4 mm.dan oshmasligi kerak. Ishtirokchilar musobaqada yalangoyoq bo'lib qatnashishlariga ruxsat beriladi. Bir oyog'ida oyoq kiyim bo'lib, ikkinchisida bo'lmasa ham qatnashish huquqiga ega bo'ladilar.

**2.5.3.** Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalari ishtirokchilari o'z tashkilotlarining nishoni (emblemasi) bosilgan bir xil (bir rangli) sport kiyimida qatnashishlari shart.

**2.5.4.** Ishtirokchilarga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomondan shaxsiy raqam (nomer) beriladi (sonlar yaxshi yozilgan va balandligi 200 mm.gacha). Raqamlar maykaga — ko'krakka va orqaga taqib qo'yiladi. Agar raqam uchta berilsa, sportchi uchinchisini mashg'ulot kiyimiga taqishi kerak.

Respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarning yugurish turlaridagi ishtirokchi trusisining o'ng va chap tomonida ham raqami bo'lishi kerak.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalaridagi ishtirokchi bitta raqamni maykaga — ko'krakka yoki orqaga taqib ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Agar hamma ishtirokchilarga bittadan raqamlar berilgan bo'lsa (qisqa masofalarga yugurishda 100—200 m; 100—110 m to'siqlarosha), raqam orqaga taqiladi. Qolgan uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrash turlarida raqam ko'krakka taqiladi.

## **2.6. Jamoa sardorlari va vakillari**

**2.6.1.** Musobaqada ishtirok etuvchi har bir tashkilotning o'z vakili bo'lishi shart.

**2.6.2.** Vakil ishtirokchilarning nafaqat musobaqa o'tkaziladigan joylardagi tartib-intizomiga, balki ularni sport kiyimlari bilan ta'minlash, musobaqa o'tkaziladigan joyga o'z vaqtida kelishi musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarida ishtirok etishini ta'minlaydi. Vakil musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay'atining yordamchisidir.

**2.6.3.** Jamoa nomidan yozma norozilik bildirish, talabnomalar berish va talabnomalar almashtirish huquqi faqat jamoa vakiliga beriladi.

**2.6.4.** Vakil o'z jamoasi nomidan hakamlar hay'atining yig'ilishlarida va qur'a tashlashda ishtirok etadi.

**2.6.5.** Vakil musobaqa jarayonida musobaqa o'tkazuvchi tashkilot a'zolariga va hakamlarga o'z xatti-harakati bilan xalaqit bermasligi kerak.

**2.6.6.** Vakil musobaqa o'tkaziladigan joyga chiqish huquqidan mahrumdir.

**2.6.7.** Agar jamoaning o'z vakili bo'lmasa, uning o'rnini ishtirokchilar orasidan saylangan jamoa sardori egallaydi.

---

---

### 3. HAKAMLAR HAY'ATI

#### 3.1. Umumiy qism

**3.1.1.** Sport musobaqalarida hakamlilik qilish sharaflidir. Hakam sofdil, bironing gapiga og'maydigan, musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qiladigan, musobaqa ishtirokchilari bilan shirinso'z, musobaqa qoidalari bo'yicha mashq bajarilishini talab qiladigan shaxs bo'lishi shart.

**3.1.2.** Hakamlar hay'ati har bir musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan nazorat qilinadi.

**3.1.3.** Yuqori miqyosli musobaqalar, ya'ni O'zbekiston spartakiadasi, O'zbekiston chempionati, „Umid nihollari“, „Barkamol avlod“, „Universiada“, O'zbekiston kubogi musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar va ularni boshqaruvchi hakamlar hay'atining tarkibi quyidagilardan iborat:

a) musobaqa bosh hakami, bosh kotib, sport muammolari bo'yicha bosh hakam o'rinbosari, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, ayrim turlar bo'yicha referi, hakamlar xizmati rahbari, musobaqa jarayonini boshqarib boruvchi nozimlar guruhining rahbari (nozim);

b) bosh hakamlar hay'ati boshqaradigan kichik musobaqalardagi hakamlarning tarkibiga quyidagilar kiradi:

— bosh hakam, bosh kotib, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, sport inshootlari maydoni yoki yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) va o'yin-gohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha bosh hakam yordamchisi, hakamlar xizmati rahbarlari.

**3.1.4.** Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan bosh hakamlar tavsiyasi bilan hay'atning tarkibi tasdiqlanadi. Bosh hakamni esa jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tasdiqlaydi.

**3.1.5.** Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun bosh hakamlar hay'ati oldindan tasdiqlanadi.

**3.1.6.** Hakamlarning kiyimi bir xil bo'lib ko'krak nishonlari, qo'llaridagi bog'ichlarga qarab bosh hakam, bosh kotib, bosh hakam yordamchisi, referi, katta hakam, hakam, shaylanishga

ruxsat beruvchi hakamlar, kotiba va boshqalar bir-biridan farqlanadi.

Hakamlarga tavsiya qilinadigan kiyimlar:

— issiq havoda — jigarrang shim, oq ko'ylak;

— sovuq havoda — qo'shimcha qora kamzul, qora galstuk.

## 3.2. Hakamlar hay'atining tarkibi

**3.2.1.** Musobaqa dasturidagi turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar hay'atidan guruhlar tuziladi.

Yugurish musobaqasida hakamlar guruhi ma'lum vazifaga mas'ul hakamlardan iborat bo'lib, ularni bosh hakam boshqaradi. Yuqori miqyosdagi musobaqalarning (3.2.3-bandga qarang) yugurish turlari bo'yicha umumiy rahbarlik referi va bosh hakam yordamchisi zimmasiga yuklanadi. Yuqori miqyosdagi musobaqalarning boshqa turlarini referi va bosh hakamlar, qolgan musobaqalarni bosh hakamlarning o'zi boshqarishadi.

**3.2.2.** Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish, uni o'tkazish hamda musobaqa o'tadigan ayrim joylarda ishlash uchun hakamlar xizmati tuziladi. Bu ishni shu xizmat rahbarlari boshqaradi. Hakamlar xizmati bir yoki bir necha guruhdan iborat bo'ladi.

**3.2.3.** Hakamlarning vazifalari, lavozimlari va soni 2-jadvalda keltirilgan.

2- jadval

Hakamlar lavozimi	Musobaqa miqyosiga qarab hakamlar soni		
	yuqori (3-bandga qarag)	viloyat, shahar, tuman	sport-klub
Bosh hakam	1	1	1
Bosh kotib	1	1	1
Sport muammolari bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	—	—
Tashkiliy ishlar — xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	2	—
Ayrim turlar bo'yicha referi	6—8	—	—



Umumiy muammolar va xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	—	—
Xizmat rahbarlari	7	4—6	3—4
Joylar (zona)dagi bosh hakam yordamchilari	—	4—5	3—4
Kotiblar	6—12	4—6	1—2
Yugurish bo'yicha: shaylanish beruvchilar	3—4	2—3	1—2
ularning yordamchilari	4—8	1—2	1—2
Masofa bo'ylab hakamlar	16—24	8—12	4—8
Marradagi hakamlar	10—12	6—10	5—8
Fotomarra hakamlari	3—5	2—3	—
Xronometr bilan ishlaydigan hakamlar	10—12	8—10	5—6
Yurish bo'yicha hakamlar	8—10	6—8	4—5
Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar	2—3	2	1
Yugurish bo'yicha kotiblar	2—4	2	1
Masofa rahbari	2—3	1—2	1
Nazoratchi hakamlar	30—40	15—20	10
Sakrash bo'yicha hakamlar	6—9	5—7	4—6
Uloqtirish bo'yicha hakamlar	6—8	4—6	3—4
Xodimlar (kadr) bo'limi xizmatchisi	2—3	1	—
Musobaqa joyini tayyorlash xizmatchisi	—	2—3	1—2
o'yingoh bo'yicha	2—3	—	—
jihozlar bo'yicha	2—3	—	—
qatnashuvchilarni tayyorlash xizmati	—	3—5	2—3
badan qizdirish (разминка) bo'yicha	2—3	—	—
Ishtirokchilarni to'plash va nazorat qilish bo'yicha xizmatchilar:			

radio orqali axborot beruvchi	4—7	2—4	1—2
tablo (axborot beradigan signal taxtasi) bo'yicha	4—5	2—3	—
mukofotlash bo'yicha	8—10	5—7	2—3
Axborot beruvchi apparatlar majmuyi bo'yicha hakamlar xizmati	8—10	2—4	—
Sohiblik xizmati	10—12	2—3	1
Tibbiy xizmat ko'rsatish, dopingga qarshi kurashni tashkil qiluvchi hakamlar	2—3	—	—
Nozimlar	2—3	1	—
Musobaqa dasturi qonun-qoidalarining to'g'ri bajarilishini nazorat qiluvchi kishilar (inspektor)	2—3	1	1
Shikoyat, norozilik arizalarini tekshiruvchi hakamlar	3—5	—	—

**3.2.4.** Musobaqa miqyosi, dasturning hajmi, musobaqa o'tkazilish kunlari va soatlari, musobaqa o'tkazish joylarining soni, har bir tur bo'yicha ishtirokchilar soniga qarab hakamlar saylanadi (tanlanadi).

**3.2.5.** O'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalari o'tkazilsa, hakamlar tarkibiga qo'shimcha — masofa bo'ylab rahbarlar, nazoratchi hakamlar, ovqatlanish joyidagi katta hakamlar qo'shiladi. Hakamlar soni masofaning uzunligi va xususiyatiga bog'liq.

**3.2.6.** Musobaqada elektr va mexanik qo'llanmalar (videomagnitofon, elektr ko'rsatkichlar (tablo) va boshqa axborot vositalari) qo'llanilsa, bu guruhlar ham kerakli miqdorda hakamlar va texnik ishchilar bilan to'ldirilishi lozim.

**3.2.7.** Mashq bajarish paytida (boshqa yo'lakda) yugurish, to'siqlardan oshish, sakrash va uloqtirish musobaqalari natijalarini o'lchashda sportchining mashq bajarish harakatini kamida ikki hakam kuzatishi kerak.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar soni shu o'tkaziladigan musobaqaning vaqtiga yoki jadvaliga qarab aniqlanadi (3.2.4-bandga qarang).

Musobaqada xizmat ko'rsatuvchi tibbiy muassasa hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilotlar bir-birlari bilan kelishgan holda tibbiy xodimlar sonini aniqlashadi (3.20.2-bandga qarang).

### **3.3. Bosh hakam vazifalari**

**3.3.1.** Bosh hakam hamma hakamlar ishini boshqaruvchi mas'ul shaxsdir.

**3.3.2.** Bosh hakamning majburiyati va burchi quyidagilardan iborat:

a) dasturda musobaqa kunlari va soatini jadvallar ko'rinishida tuzib chiqish (agar musobaqa nizomida bo'lmasa);

b) hakamlar uchun ko'rsatmalar tayyorlash, musobaqa ishtirokchilari va ularning vakillariga musobaqani o'tkazish tartibini tushuntirishi shart. Ular quyidagilardan iborat:

— musobaqa jadvali;

— dasturni aniqlash va tushuntirish;

— ishtirokchilarni musobaqaga qatnashishga ruxsat beruvchi mandat hay'ati va qo'mitaning ishlash tartibi;

— yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (har bir guruhda, guruhda qatnashuvchilar soni, keyingi bosqichga chiqish shartlari va h.k.);

— sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, boshlang'ich balandlik, uni ko'tarish tartibi);

— uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, urinishlar, bajarish shartlari, shaxsiy asboblardan foydalanish shartlari va h.k.);

— ko'pkurashni o'tkazish tartibi (qismlari, uloqtirishda urinishlarni bajarish shartlari);

— o'yingohdan tashqarida musobaqa o'tkazish shartlari;

— tibbiy xizmat ko'rsatish tartibi;

— tantanali marosimlar o'tkazish tartibi (musobaqaning ochilishi, yopilishi, g'oliblarni mukofotlash) bilan tanishtirib chiqish.

Bosh hakam hujjatlar bilan musobaqadan oldin, qisqa muddat ichida guruh vakillarini tanishtirib chiqadi. Ular o'z o'rnida bosh hakamdan olgan hamma ma'lumotni ishtirokchilarga yetkazishadi. Musobaqa boshlanishidan oldin, dastur turlarida ishtirokchilar soni aniqlangandan so'ng, bosh hakam musobaqaning nozimlik jadvalini tasdiqlaydi (3.2.2-bandga qarang);

d) musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna va jihozlar tayyorlanishini nazorat qiladi;

e) o'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish uchun tanlangan masofalar va ularni o'lchash haqidagi dalolatnomani tasdiqlaydi.

O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqa ishtirokchilari uchun ovqatlanishni tashkil qiladi, suv yordamida tetiklash, axborot, sportchilarni kuzatib boruvchi transportning harakatini ta'minlaydi, oraliq vaqtni qayd qiladi va boshqalarni ishlab chiqadi, tasdiqlaydi va nazorat qiladi;

f) hakamlarni guruhlariga bo'ladi hamda ularning musobaqani o'tkazish ishlari sifatini baholaydi;

g) musobaqa o'tkaziladigan va badan qizdirish joylarida tartib va xavfsizlikni ta'minlaydi;

h) musobaqaning olib borilishi va musobaqada ko'rsatilgan natijalar bilan ishtirokchilar, tomoshabinlar, matbuot xodimlari va guruh vakillarini axborot yordamida tanishtirib borishni tashkil qiladi;

i) o'yingoh rahbarlari tomonidan musobaqa uchun ajratilgan xonalarning joylashishi (uzoq-yaqinligi) va yaroqliligini tekshiradi;

j) ishtirokchilarni musobaqada qatnashishlariga ruxsat beruvchi mandat komissiyasi qo'mitasida ishlash uchun hakamlar hay'ati tarkibidan hakamlar ajratadi. Qo'mitada ishlash uchun ajratilgan hakamlar o'z ishlarini musobaqa boshlanishdan oldin olib borishlari lozim. Qo'mita tarkibiga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va boshqa tashkilotlarning vakillari ham kiradilar;

k) musobaqa boshlanishidan oldin, musobaqa davomida va yakunida hakamlar hay'ati va guruh vakillari bilan yig'ilishlar o'tkazadi;

l) musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish jadvali haqida ommaviy axborot xodimlari bilan kelishib oladi;

m) musobaqaning to'g'ri va uzluksiz borishini nazorat qilish, musobaqa davomida ro'y bergan tushunmovchiliklarni hal qilish, tushgan ariza va yozma norozilik bildirishlarni tekshiradi (yuqori miqyosli musobaqalardan tashqari, ularda norozilik tug'lsa, referi va apellatsiya hakamlari shug'ullanishadi);

n) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarini tasdiqlaydi (yuqori miqyosli musobaqalardan tashqari, ularda shu turni o'tkazuvchi referi natijalarni tasdiqlaydi);

o) o‘rnatilgan rekord uchun tuzilgan dalolatnomani nazorat qiladi va imzo chekadi;

p) musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay‘atiga o‘z vaqtida musobaqa haqida yozma hisobot tuzadi va uni yetkazadi (yozma hisobotda yoritiladigan savollar 2-jadvalda keltirilgan). Musobaqa o‘tkazuvchi tashkilot rahbari, sport inshootining vakili va bosh kotib bilan birgalikda o‘tgan musobaqa yakunini baholash dalolatnomasini tuzadi.

**3.3.3.** Bosh hakamning biror yordamchisi bo‘lmasa, 3.4-qismda ko‘rsatilgan vazifalarni ham bajaradi.

**3.3.4.** Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

a) 1.6.2-bandda ko‘rsatilgandek, musobaqani bekor qilish, boshlanishini kechiktirish, boshlangan musobaqani to‘xtatish yoki tanaffus e‘lon qilish;

b) zarurat tug‘ilganda, musobaqa jadvaliga o‘zgartirishlar kiritish (ammo nizomda kelishilgan musobaqa shartini o‘zgartirishga haq-huquqi yo‘q);

d) agar ishtirokchilarning yoshi, razryadi — toifasi, kiyimi va hokazolar mazkur musobaqaning dasturi va qoidalari talabiga javob bermasa, ularni musobaqaga qo‘ymaydi;

e) qo‘pollikka yo‘l qo‘ygan, texnik va jismoniy jihatdan tayyor bo‘lmagan sportchilarni musobaqada qatnashish huquqidan mahrum qiladi;

f) qo‘pol xatoga yo‘l qo‘ygan va o‘z vazifasini uddalay olmagan hakamlar musobaqadan chetlashtiradi;

g) ishtirokchilardan biri musobaqa qoidasini buzgan yoki biror-bir to‘sqinlik tufayli ishtirokchilar natijalariga o‘z ta‘sirini ko‘rsatsa, musobaqa ishtirokchilari orasida yangitdan musobaqa o‘tkazishni belgilaydi.

**3.3.5.** Bosh hakam kiyimi musobaqadagi boshqa hakamlarning kiyimlaridan ajralib turishi kerak.

**3.3.6.** Yuqori nufuzli musobaqalarda (3.1.3-bandga qarang) musobaqadagi bosh hakam vazifalari musobaqalar o‘tadigan joylardagi tegishli referilar zimmasiga yuklanadi (3.4.2-bandga qarang).

**3.3.7.** O‘tkaziladigan musobaqalar uchun sport inshootlari, jihozlarning taxtligi, shuningdek, boshqa xizmatlar xavfsizligi ta‘minlanganligi haqidagi hujjatga imzo chekadi.

### 3.4. Bosh hakam yordamchisi — referining vazifalari

**3.4.1.** Yuqori nufuzli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun quyidagilar tayinlanadi:

a) sportga oid muammolar bilan shug'ullanib, referi ishini boshqaruvchi bosh hakam yordamchisi;

b) tashkiliy ishlar va xavfsizlikni ta'minlashni nazorat qilib, hakamlar xizmati rahbarlarining ishini boshqaruvchi (hakamlik xodimlari xizmatidan tashqari, ular musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunishadi) bosh hakam yordamchisi;

d) yengil atletikaning ayrim turlarini boshqaruvchi va musobaqani o'tkazuvchi referi, ya'ni:

— o'yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

— sakrash musobaqalarini o'tkazish;

— uloqtirish musobaqalarini o'tkazish;

— ko'pkurash musobaqalarini o'tkazish bo'yicha;

e) ayrim xizmat rahbarlari.

**3.4.2.** Referi o'z joyida 3.3.2-bandning d, e, f, g, h, i, j larda ko'rsatib o'tilgan vazifalarni bajarib, 3.3.4-bandning a, d, e, f (hakamlar tarkibida), g (yuqori miqyosli musobaqalarda), h larda ko'rsatilgan huquqlardan mahrum etilgan.

Referi yugurish va yurish turlari bo'yicha bosh hakam yordamchisi bilan birga (3.4.3-bandga qarang) shaylanish beruvchilar, hakamlar, masofadagi hakamlar, shamol tezligini o'lchovchi hakamlar, xronometrchilar, fotomarra hakamlari, marra hakamlari, sportcha yurish uslubini tekshiruvchi hakamlarning ishini boshqaradi.

O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda, bosh hakam yordamchisi sifatida tashkiliy ishlar bilan shug'ullanuvchi xizmat guruhlarining ishini boshqaradi.

Musobaqa dasturi va jadvaliga asosan bir turdagi sakrash va uloqtirishda bir necha referi tayinlanadi va ular o'yingohning turli joylarida o'tkaziladigan shu turda alohida hakamlik qilishadi.

Referi o'zi boshqaradigan musobaqani o'tkazishga to'liq javobgar bo'lib, musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni tasdiqlaydi.

**3.4.3.** Yuqori miqyosli bo'lmagan musobaqalarda ayrim turlar bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik va ularni boshqarish uchun

bosh hakamga yordamchi sifatida uning quyidagi yordamchilari saylanadi:

a) umumiy muammolar va xavfsizlikni ta'minlashni nazorat qilish;

b) o'yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

d) o'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish;

e) sport inshootlari hududida (ya'ni bir-biriga yaqin joylashgan joylarda) ayrim hollarda bir necha turlardan (sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) musobaqalar o'tkazish bo'yicha.

Ayrim turlarda musobaqa o'tkazish bo'yicha bosh hakam yordamchilari hakamlar hay'ati ishlariga ko'maklashishadi va nazorat qilishadi, lekin musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi.

**3.4.4.** Musobaqalarda quyidagi xizmatlar tashkil qilinadi:

a) hakamlik xodimlarini taqsimlash va hisobot yurgizish;

b) musobaqalar o'tkazish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash;

d) axborot va tantanali marosimlarni tashkil qilish;

e) tibbiy xizmat ko'rsatishni tashkil etish;

f) ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash;

g) hakamlik-axborot apparatlarini taxt qilish;

h) sohiblik.

Hamma xizmatlar bo'yicha alohida rahbar tayinlanadi.

**3.4.5.** Yuqori miqyosli musobaqalarda dopingga qarshi kurash nazoratini o'tkazishda yordam beruvchi nozimlar guruhi va hakamlar guruhi tashkil etiladi. Nozimlar guruhi musobaqaning bosh hakamiga, hakamlar guruhi esa tashkiliy ishlar bo'yicha bosh hakam yordamchisiga bo'ysunadi.

### **3.5. Bosh kotib vazifalari**

**3.5.1.** Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotib vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) kotiblarni vazifalariga qarab taqsimlash va ularning ishini tashkil qilish;

b) nomma-nom va texnik talabnomalar qabul qilishni tashkil qilish, musobaqa ishtirokchilariga ko'krak raqamlarini berish, qur'a tashlashni o'tkazish;

d) bayonnomalarni tayyorlash, ularni sport turlari bo'yicha

hakamlarga tarqatish, vakillar axborot olishlari uchun ishtirokchilar, hakamlar brigadalari, axborot berish xizmati hamda musobaqa o'tkazuvchi rahbarlar va jamoa rahbarlarini shaylanish bayonnomalari bilan oldindan ta'minlash;

e) bosh hakam hay'atini jamoa vakillari bilan majlis o'tkazish uchun tayyorlash va o'tkazish (chet el jamoa vakillari bilan kengash o'tkazib, bu kengashlar haqida bayonnomalar yozib borish);

f) alohida turlar bo'yicha ishlovchi kotiblar brigadasi ishini nazorat qilish va yo'l-yo'riq ko'rsatish;

g) axborot markazi rahbarlari bilan birgalikda ish olib borish;

h) sport turlari bo'yicha bayonotlar (protokol) ishlab chiqishni tashkil qilish va ko'pkurashlarda ochkolar sonini sanash;

i) shaxsiy va guruhli musobaqalar natijalarini chiqarishni tashkil qilish (musobaqa davomida va oxirida) va ularni qisqa muddat ichida hakamlar hay'ati, axborot xizmati hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot rahbarlariga yetkazish;

j) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni imzo chekib tasdiqlash, ularni toifa kitobchalariga kiritish va ko'rsatilgan natijalar haqida ma'lumotnoma berish;

k) rekordlarni qayd qilish uchun tuziladigan dalolatnomalarning to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

l) musobaqa o'tkazish jarayonida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotnomalarni ko'paytirish, texnik hisobot tuzish, musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga musobaqa to'g'risidagi ma'lumotlarni (texnik hisobot, shaxsiy va guruhli kurash natijalari, bayonnomalarning nusxalari, buyurtmalar va h.k.) yetkazishni boshqarish. Chop etilgan ma'lumotlar nusxasini musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tasdiqlaydi.

**3.5.2.** Hujjatlarni axborot vositalari yordamida harakatlanish chizmasini tayyorlash maqsadida (bayonnomalar, musobaqa ishtirokchilari kartochkalari va h.k.) musobaqa o'tkazish texnologiyasini ishlab chiqishda qatnashadi.

**3.5.3.** Bosh kotib texnik ishlarni olib borish uchun musobaqaning hajmiga qarab o'ziga keraklicha yordamchi (hakam) hamda o'zi rahbarligi va ko'rsatmasi asosida ishlovchi texnik ishchilarga (kotiblar, rassomlar va h.k.) ega bo'lishi kerak.

**3.5.4.** Yuqori miqyosli musobaqalarda kotiblar ishini yaxshi tashkil qilish maqsadida bosh kotibga yordamchilar tayinlanadi.



### **3.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ular yordamchilarining vazifalari**

**3.6.1.** Shaylanish beruvchi hakamlar shaylanish beruvchilar qo'mitasi tarkibiga kiruvchilardan saylanadi.

**3.6.2.** Har bir shaylanishda shaylanish beruvchi hakamlar brigadasi—guruhi, 200—400 m; 4×100 m; 4×400 m masofalarga yugurishda shaylanish beruvchi bosh hakam shaylanish beruvchining bir yoki bir necha yordamchilari bo'ladi.

**3.6.3.** Bosh shaylanish beruvchining asosiy vazifasi — shaylanishni shunday berishi kerakki, shaylanish signali berilguncha birorta ham musobaqa ishtirokchisi yugurishni boshlamasligi kerak. Qo'shimcha shaylanish beruvchilarning vazifasi shaylanish qoidalari buzilganda signal berish va ishtirokchilarni o'z joylariga qaytarishdan iborat.

**3.6.4.** Shaylanish beruvchi katta hakam vazifalari:

a) har bir shaylanish berish oldidan marradagi hakamlar, xronometrchilar va fotomarradagi hakamlarning o'z vazifalarini bajarishga tayyorligidan xabardor bo'lishi kerak;

b) musobaqa ishtirokchilarining sport kiyimlari talabga javob berishini, ko'krak raqamlari, shaylanish olish joyini tayyorlashga belgilangandan oshmasligini, ishtirokchilarni shaylanishga chaqirishni, shaylanishga tayyor bo'lishlarini kuzatadi va nazorat qiladi;

d) shaylanishda turuvchilarni to'g'ri joylashganliklarini kuzatadi;

e) shaylanish buyruqlari va yugurishni boshlash haqidagi signalni to'pponchadan otib yoki ovoz chiqarish bilan bir vaqtda bayroqchani pastga tushirib beradi. Shaylanish beruvchi shaylanish berish vaqtida shunday joyni tanlashi lozimki, u shaylanishdagi hamma yuguruvchilarni yaxshi ko'rsin, o'zi esa xronometrli hakamlarga yaxshi ko'rinsin. Aralash shaylanishli alohida-alohida yo'laklardan yugurishda, buyruqlar ovoz kuchaytirgich asbob orqali beriladi. Shaylanish beruvchi mikrofon orqali signal beradi, bunda reproduktor o'rnatilishi shart. Shunday asbob bo'lmasa, shaylanish beruvchi har bir shaylanish oluvchi bilan o'zi orasidagi masofani bir xil qilib joy tanlashi kerak.

**3.6.5.** Biror-bir musobaqa ishtirokchisi shaylanish berish signalidan oldin yugurishni boshlasa, katta shaylanish beruvchi

voki yordamchilaridan birortasi signal berib, sportchilarni to'xtatadi va ularni shaylanish chizig'iga qaytaradi.

**3.6.6.** Katta shaylanish beruvchi shaylanish bilan bog'liq hamma muammolarni o'zi hal qiladi. Bunda u shaylanish vaqtida buyruq berilguncha turgan chiziqdan boshqalardan oldinga chiqishi kerak (bosh shaylanish beruvchi ishtirokchilarni o'z joylariga qaytishi uchun signal bermasa), qo'shimcha shaylanish beruvchi yugurishni to'xtatishdan tashqari hamma muammodan xabardor bo'lishi lozim.

**3.6.7.** Katta shaylanish beruvchi o'z kiyimining rangi bilan boshqa hakamlardan ajralib turib, shaylanish berish paytida hammaga yaxshi ko'rinishi kerak.

**3.6.8.** Qo'shimcha shaylanish beruvchi shaylanish ishlarini tashkil qilishga yordam beradi, sportchilarni shaylanishdagi holatlari to'g'riligini tekshiradi, biror ishtirokchi yugurishni oldin boshlasa (buni bosh hakam ko'rmay qolsa) signal berib (to'pponchadan otib yoki ovoz berib) uni to'xtatadi.

**3.6.9.** Shaylanish beruvchi yordamchisi:

a) navbatdagi guruh ishtirokchilarini tekshiradi (ismi, familiyasi, ko'krak raqami, tashkilot belgisi, sport kiyimlari musobaqa qoidalariga mos kelishini solishtirib ko'radi), kelganlarni qaydnomada belgilaydi. Yugurish va yurish musobaqalari ishtirokchilari shaylanish joyiga hakamlar va boshqa sportchilar bilan birga yetib kelmasa, bu vazifa shaylanish beruvchi yordamchisiga topshiriladi;

b) yo'lakcha va shaylanish joyi uchun musobaqa ishtirokchilari orasida qur'a tashlaydi, marra va axborot vositalari xizmatchilari (radio va tablo) shaylanishga kelmagan musobaqa ishtirokchilari va yo'laklarni ishtirokchilar orasida taqsimlanganligi haqida xabar beradi (shaylanish boshlanmasdan oldin);

d) har bir ishtirokchini o'ziga taalluqli yo'lakka yoki yig'ilish chizig'iga yo'naltiradi;

e) shaylanishda yuguruvchilar holatini nazorat qiladi, agar xatoga yo'l qo'yilsa bu haqida tezda katta shaylanish beruvchini ogohlantiriladi;

f) bayonnomaga ishtirokchilar qoidani buzganliklari haqida bosh hakam tomonidan qilingan ogohlantirishlar va u qabul qilgan qarorni kiritadi;

g) shaylanish uchun kerakli jihozlarni oldindan tekshiradi, agar bo'lmasa, qisqa vaqt ichida bu jihozlar bo'lishini ta'minlaydi;

h) musobaqa davomida yoki dasturdagi biror-bir tur tugagandan so'ng shaylanish beruvchi guruh a'zolari imzo chekkan shaylanish bayonnomasini kotibga beradi.

**3.6.10.** Katta shaylanish beruvchining yordamchisi bo'lmasa, uning vazifalarini qo'shimcha shaylanish beruvchi bajaradi.

**3.6.11.** Yuqori miqyosli musobaqalarda shaylanish beruvchilar brigadasini boshqarish uchun *bosh hakam saylanib, uning vazifalariga quyidagilar kiradi:*

a) musobaqada shaylanish beruvchilar guruhi ishini tashkil qilish;

b) shaylanish joyiga qatnashuvchilarni chiqarishni tashkil qilish;

d) shaylanish joyida umumiy tartib-qoidani saqlash;

e) shaylanishni qabul qilgan sportchilar kiyimlarini kiyinish joyiga yetkazuvchi hakamlar ishini va xizmatchilarni boshqarish.

**3.6.12.** Estafetali yugurishni o'tkazishda shaylanish beruvchi guruhning vazifalari quyidagilardan iborat:

a)  $4 \times 100$  m estafetali yugurishda 1-bosqichdagi musobaqa ishtirokchilarini ro'yxatga olish;

b)  $4 \times 400$  m estafetali yugurishning hamma bosqichida ishtirokchilarni ro'yxatga olish va hamma bosqichlarda estafeta tayoqchasining to'g'ri berilishini nazorat qilish.

## **3.7. Masofa bo'ylab to'siqlar yonidagi va estafeta bosqichlaridagi hakamlarning vazifalari**

**3.7.1.** Masofadagi va to'siqlar yonidagi hakamlar yakuniy qaror chiqarilmasdan oldin sportchining yugurish qoidasini buzganligi haqida ma'lum qiladi.

**Masofa va to'siqlar yonidagi hakamlarning vazifalari** quyidagilardan iborat:

a) yugurish qatnashchilarining masofani to'g'ri bosib o'tishlari va to'siqlardan to'g'ri oshib o'tishlarini nazorat qilish, sportchi boshqa yo'lakka o'tib, qoidani buzgani haqida bayonnomaga kiritish, shu bilan birga, yo'lakning qayerida qoida buzilgan bo'lsa uni belgilash. Sportchi qoidani buzganligi to'g'risida tezda bosh hakamga ma'lum qiladi, u, o'z navbatida, bayroqni ko'tarib signal beradi. Har bir qoida buzilganligi kamida ikki hakam tomonidan tasdiqlanishi kerak;

b) to'siqlar hamda g'ovlarosha yugurishda ularning o'rnatilganligini, ishtirokchilar uni to'g'ri oshib o'tishlarini hamda yiqilgan to'siqlarni tezda o'z joylariga o'rnatilishini kuzatadilar;

d) yugurish, sakrash yoki uloqtirish bo'yicha musobaqalar bir vaqtning o'zida o'tkazilsa, sportchilarning xavfsizligini ta'minlab, ularning harakatlarini boshqaradilar.

**3.7.2.** Masofa bo'ylab hakamlar soni burilishlarda kamida ikkita, to'g'ri yo'lda to'siqlarosha yugurishda bittadan bo'lishi lozim.

#### **Estafeta bosqichlaridagi hakamlarning vazifalari:**

a) o'z bosqichlaridagi guruh ishtirokchilarini belgilaydilar;

b) bosqich sportchilarining tayyorligini bildirish uchun oq bayroq ko'tarib, svetofor signali yoki aloqa vositalari bilan bosh hakamga xabar beradilar;

d) estafetaning to'g'ri uzatilishini kuzatishadi, agar qoida buzilsa, tezda shu haqida bosh hakamga xabar berishadi (masalan, qizil bayroqni ko'tarib, telefon orqali, nurli signal orqali va h.k.). Musobaqa qoidasi buzilganligini kamida ikki hakam tasdiqlashi kerak (3.2.7; 3.6.12, bir to'siq to'g'risida (yonida) kamida bitta hakam bo'lishi shart, 3.7.3- bandga qarang).

Bosqichdagi hakamlar soni musobaqada qatnashuvchi guruhlar soniga qarab aniqlanadi, lekin har bir bosqichda ularning soni ikkitadan kam bo'lmasligi shart.

**3.7.3.** O'yingohda o'tkaziladigan musobaqalarda masofa, to'siqlar va estafeta bosqichlaridagi (этан) hakamlar referiga yoki yugurish bo'yicha bosh hakam o'rinboslariga, agar ular bo'lmasa, marradagi bosh hakamga bo'ysunadi. Yuqori miqyosli musobaqalarda masofadagi hakamlar katta hakam boshchiligida yugurish bo'yicha referiga bo'ysunishadi.

**3.7.4.** O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda (krosslar, sportcha yurish) masofa boshlig'i va nazoratchi hakamlar saylanadi.

#### **Masofa boshlig'i:**

a) masofani tanlaydi, o'lchaydi, dalolatnoma tuzadi va masofa yo'nalishini tayyorlab, bu ikki hujjatni bosh hakamga tasdiqlatadi;

b) nazorat, ovqatlanish va yuvinish punktlarining o'rnatilish joylarini belgilab, ularning taxtligini tekshiradi;

d) masofa chizmasini chizish va jihozlarni joy-joyiga qo'yib chiqilishni boshqaradi;

e) masofa ishtirokchilari xavfsizligini ta'minlash maqsadida zarur choralarni ko'radi;

f) musobaqadan oldin hakamlarni masofa bo‘ylab taqsimlab chiqadi va bosh hakamga (bosh hakam yordamchisiga) axborot beradi, yuqori miqyosli musobaqalarda esa masofaning tayyorligi haqida referiga xabar qiladi;

g) musobaqa yakunlangandan so‘ng masofadagi hakamlar bilan birgalikda musobaqa ishtirokchilari yugurib yoki yurib o‘tganligini tasdiqlovchi yoki yo‘l qo‘yilgan xatolar kiritilgan nazorat bayonnomalarini tekshirib ko‘rib, bosh hakam yoki uning yordamchisiga yozma ravishda topshiradi.

#### **Nazoratchi hakamlar:**

a) masofani o‘lchash va jihozlarning o‘rnatilishida qatnashadi;

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilarni masofa bo‘ylab yo‘naltirishadi va ularning masofani to‘g‘ri bosib o‘tishlarini tekshirishadi. Ishtirokchilar yo‘l qo‘ygan har bir xatoni bayonnomaga kiritishadi va musobaqa yakunida uni masofa boshlig‘iga topshirishadi;

d) hakamlar oldindan o‘tadigan musobaqa ishtirokchilarining ko‘krak raqamini yozishadi yoki ishtirokchi kartochkalaridagi nazorat talonlarini yig‘ishadi, masofadan chiqib ketganlarning ko‘krak raqamini yozishadi hamda 4.5.6-bandda ko‘rsatilgan vazifalarni bajarishadi;

e) masofa bo‘ylab yugurishda tartibni saqlashda qatnashadilar.

### **3.8. Sportcha yurish bo‘yicha hakamlarning vazifalari**

**3.8.1.** Sportcha yurish texnikasi bo‘yicha hakamlar, asosan, sportcha yurish hay‘ati a‘zolaridan tayinlanadi.

**3.8.2.** Hakamlar sportcha yuruvchilarning to‘g‘ri harakatlarini aniqlab, yo‘l qo‘yilgan xatolarni belgilab borishadi. Har bir hakam shaxsiy xulosa chiqaradi, o‘z fikr-mulohazalarini boshqa hakamlar bilan muhokama qilmaydi.

**3.8.3.** Hakamlar guruhini sportcha yurish bo‘yicha bosh hakam boshqarib, sportchilar soni, musobaqaning o‘tish joyi va sportchilarni nazorat qilish usullariga qarab hakamlarni taqsimlaydi, to‘xtash joylari va transport vositalari uchun hakamlar tayinlaydi.

**3.8.4.** O‘yingoh bo‘ylab yurishda yugurish yo‘lagining har 100—80 m.ga hakamlar qo‘yish tavsiya qilinadi. Shu masofa ichida hakam sportchilarni nazorat qilishi kerak. Hakamlar shunday joy tanlashlari kerakki, masofadagi sportchilarni bemalol nazorat qilish

mumkin bo'lsin. Yurish bo'yicha musobaqada bosh hakam aylana ichida bo'lishi shart.

**3.8.5.** O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlarning bir qismi yo'l bo'ylab saflanishadi, qolganlari esa musobaqa ishtirokchilarini avtomashinalarda yurib kuzatishadi.

**3.8.6.** Agar hakam sportcha yurishda sportchi qoidani buzganligini aniqlasa, uni ogohlantiradi va bu haqida bosh hakamni yozma ravishda xabardor qiladi.

**3.8.7.** Bosh hakam hakamlardan tushgan ma'lumotlar asosida qaror qabul qilib, sportchini ogohlantiradi yoki musobaqadan chetlashtiradi.

**3.8.8.** Bosh hakam (yoki uning kotibi) sportcha yurish texnikasini nazorat qilishi va bayonnomaga yozib borishi kerak (5.11.3- band va 3-jadvalga qarang). Bayonnomaga o'z qo'li ostidagi hakamlardan olgan ma'lumotlarni va sportchini ogohlantirganligi haqidagi qarorini ilova qiladi.

### **Sportcha yurishni nazorat qilish bayonnomasi** (to'ldiriladi)

\_\_\_\_\_ dagi musobaqalarning \_\_\_\_\_ km masofasida  
(o'tkazish joyi) \_\_\_\_\_ shaylanish vaqti \_\_\_\_\_ vaqti \_\_\_\_\_  
havo harorati \_\_\_\_\_

Tartib raqami	O	Ch	Qoida buzilgan vaqt	Bosh hakam tomonidan sportchi chetlatilgan vaqt	Bosh hakam imzosi

I z o h : O — ogohlantirish, Ch — musobaqadan chetlashtirish; qoida buzilgan vaqt minutda ko'rsatiladi; bosh hakam o'z imzosi bilan qarorini ishtirokchiga yetkazgan vaqt ham yozib qo'yiladi.

## **3.9. Marradagi (marra) hakamlarning vazifalari**

**3.9.1.** Marradagi hakamlar ko'z bilan ko'rib yoki maxsus asboblardan yordamida musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibini aniqlashadi; o'rta va uzoq masofalarga yugurishda har bir

yuguruvchi bosib o'tgan masofa va marragacha qolgan masofani ularga aytib turishadi. Maxsus ajratilgan hakam sportchining oxirgi aylanishi qolganligini bildirish uchun qo'ng'iroq chalib signal beradi. Qisqa masofalarga yugurishda hakamlar marra oldidagi 5 metrli chiziq'larga qarab sportchilar orasidagi masofani aniqlashadi va axborotni yozma ravishda to'ldirib, bosh hakamga yetkazishadi.

**3.9.2.** Marradagi hakamlar marra chizig'ining davomida o'tirishadi.

**3.9.3.** Bosh hakam marra muammolarini boshqarib, hakamlar orasida bo'ladigan kelishmovchiliklarni hal qiladi, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi musobaqa qoidasini buzgan ishtirokchilarni musobaqadan chetlatishi mumkin. Marradagi bosh hakam to'siqlardagi hakamlar yordamida g'ovlar va to'siqlarning yo'laklarda joylashtirilganligini tekshiradi. Yuqori miqyosli musobaqalarda bu ishni masofadagi hakamlar guruhi bajaradi (3.7.4-bandga qarang).

**3.9.4.** Marradagi bosh hakam hakamlardan olgan yozma axborotlar asosida musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibi, ular oralaridagi masofani bayonnomaga kiritadi, tasdiqlaydi va uni yugurish bo'yicha kotibga beradi.

**3.9.5.** 3000 m va undan ortiq masofalarga yugurishda marradagi bosh hakam bosib o'tilgan aylanalar sonini sanab turish uchun musobaqa ishtirokchilarini hakamlar o'rtasida taqsimlaydi (har bir hakamda 4 tagacha ishtirokchi). Sportchilar ko'rsatgan vaqt va uning oldidagi sportchi orasidagi masofani aniqlashda kelishmovchilik yuzaga kelsa, marradagi katta hakamga xronometrchi katta hakam bo'ysunadi.

Hakamlar har bir sportchi bosib o'tgan aylanalarni belgilab, qolgan aylanalarning sonini unga aytib turishadi.

Nufuzli musobaqalarda hakamlar sportchilar tomonidan bosib o'tilgan masofani sanash bilan birgalikda o'zlariga birlashtirilgan ishtirokchilarning o'tgan vaqtini ularga aytib turishadi.

**3.9.6.** Bir soatli yugurishda (yurishda) marradagi hakamlar o'zlariga nazorat qilish uchun birlashtirilgan ishtirokchilarga bosib o'tilgan aylanalar sonini aytib turishadi. Yugurish va yurishning tugashiga 1 minut qolganda signal beriladi, hakamlar esa o'zlari nazorat qilayotgan ishtirokchilarning musobaqani qayerda tugatishlarini aniqlaydi (5.5.4-bandga qarang).

### 3.10. Xronometrchi hakamlarning vazifalari

**3.10.1.** Xronometrchi hakam hakamlar hay'ati a'zolaridan tayinlanadi.

**3.10.2.** Xronometrchi hakamlar yugurish va yurish musobaqalari ishtirokchilarining bosib o'tgan masofasi, vaqtini aniqlashadi. Har bir xronometrchi hakam bir yoki ikki ishtirokchi vaqtini aniqlashi mumkin (buning uchun bir yoki ikkita sekundomer bo'lishi lozim). O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda xronometrchi hakam zimmasiga ishtirokchilar bosib o'tgan masofa vaqtini belgilash vazifasi ham yuklanishi mumkin. Masalan, 800 m.dan 2000 m.gacha bo'lgan masofaga yugurishda har 400 m.da, 3000 m.dan 10000 m.gacha masofada har 1000 m.da, undan uzoq masofalarda har 5000 m.da vaqt belgilanadi.

**3.10.3.** O'yingohda o'tkaziladigan musobaqalarda xronometrchi hakamlar o'zlari uchun ajratilgan hakamlar joyida o'rnashib, marraga kelgan yuguruvchilarni qabul qilishadi. Marraga birinchi yetib kelgan ishtirokchilar vaqtini hisobga oluvchi hakamlar yuqori zinaga o'tirishadi.

**3.10.4.** To'pponchadan o't yoki tutun chiqishi yoki bayroqcha harakati boshlangandan so'ng sekundomer bosiladi va sportchi tanasining biror qismi marra chizig'ini kesib o'tishi bilan sekundomer to'xtatiladi (5.4.1 va 5.4.2-bandlarga qarang).

**3.10.5.** Xronometrchi hakamlar hakamlik bayonnomasini to'ldirib, katta xronometrchi hakamga topshirishadi va unga o'z sekundomerlarini ko'rsatishadi. Agar hakamlarning olgan vaqtlari har xil bo'lsa, bu jumboqni katta xronometrchi hakam hal qiladi.

**3.10.6.** Xronometrchi hakam vaqtini belgilagandan so'ng katta xronometrchi hakamning ruxsati bilan sekundomerni dastlabki holatiga qaytarishi mumkin.

**3.10.7.** Masofani birinchi tugatgan ishtirokchi vaqtini 3 ta xronometrchi hakam qayd qilishi kerak.

**3.10.8.** Xronometrchi hakamlar ishini katta xronometrchi hakam boshqaradi. U hamma xronometrchi hakamlarni ish bilan ta'minlaydi. Yugurish tugashi bilan sekundomer ko'rsatkichlarini bayonnomaga kiritadi va o'z imzosi bilan tasdiqlab yugurish bo'yicha kotibga beradi. Shaylanish berilgandan so'ng katta xronometrchi hakam qo'shimcha sekundomer bilan vaqtni nazorat qiladi. Agar biror-bir hakamning xronometri ishdan chiqsa, o'z sekundomerini unga beradi. Musobaqadan oldin hamma



hakamlarning sekundomerlarini solishtirish katta hakamning vazifasiga kiradi.

Qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida katta xronometrchi hakam qayd qilingan vaqt bilan marradagi metrlar yozuvini solishtirib, lozim bo'lganda sekundomer ko'rsatkichlari yozilgan bayonnomaga o'zgartirishlar kiritadi. Agar marradagi katta hakam bilan katta xronometrchi hakam bir fikrga kelishmasa, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi bilan birga bu kelishmovchilik hal qilinishi kerak.

### **3.11. Fotomarradagi hakamlarning vazifalari**

**3.11.1.** Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga biriktirilgan maxsus apparat yordamida yugurish va sportcha yurish natijalarini, musobaqa ishtirokchilarining marraga kelish tartibi va masofani bosib o'tish vaqtini aniqlashadi.

**3.11.2.** a) musobaqa boshlanishidan oldin fotomarra apparatlarining to'g'ri o'rnatilganligini va ishonchli ishlashini, obyektivning marra chizig'iga yo'naltirilganligini, shaylanish nuqtalaridan signallarning o'tishi, ko'rish qurilmalarining ishlashi, aloqa vositalarining soni va ishlashi, axborotning tez yetkazilishini tekshirish;

b) natijalarni yozuvchi tizimni aniqlash va ularni axborot vositalariga (tablo, radio) hamda yugurish bo'yicha kotibga yetkazish, fotoarxiv tarmog'ini tuzib, bosh kotibga berish, kelishmovchilik, tortishuv bo'lib qolganda arxivdagi fotoplyonkani olib ko'rish tizimini tashkil qilish;

d) yugurishda fotomarra tarmog'i avtomatik ravishda ishga tushishini, to'pponchadan o't otilishini nazorat qilish;

e) yugurish va sportcha yurish natijalarini fotomarra plyonkalariga tushirish va natijalarini bayonnomada qayd qilish;

f) fotomarradagi hakamlar o'rta va uzoq masofalarga yugurish ishtirokchilarini marraga kelish tartibini aniqlash uchun marradagi hakamlar guruhi tayyorlagan axborot, bayonnomadan foydalanish bilan shug'ullanadilar.

**3.11.3.** Fotoarxivdagi materiallar jamoa vakiliga bosh hakam yoki uning yugurish bo'yicha yordamchisi ruxsati bilan ko'rsatiladi.

### **3.12. Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotiblarning vazifalari**

**3.12.1.** Yugurish (sportcha yurish) musobaqalari bo'yicha bayonnomani to'ldirib borish uchun kotib tayinlanadi. U marradagi katta hakamga bo'ysunadi.

**3.12.2.** Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotib:

a) yugurish (sportcha yurish) bayonnomasiga: fotomarra brigadasi bayonnomasiga tayanib, ishtirokchilarning masofani bosib o'tish tartibi va ko'rsatgan natijalari, agar musobaqada fotomarra apparatlari bo'lmasa, marradagi katta hakam va katta xronometrchi hakam (hamma sekundomerlarning ko'rsatkichlari kiritilgan) bayonnomalaridagi hamda shamol tezligini o'lchash bo'yicha hakam bayonnomasiga asoslanib shamol tezligi haqidagi ma'lumotlarni kiritadi;

b) bayonnomaga marradagi katta hakam ko'rsatmalari asosida yugurish va sportcha yurish musobaqalariga taalluqli hamma muammolar va ularni hal qilish haqidagi ma'lumotlarni kiritadi;

d) ma'lum tur musobaqa yakuniga imzo chekib, tasdiqlash uchun bayonnomani referiga topshiradi;

e) hamma hujjatlarni qo'shib, marra bayonnomasini (shaylanish bayonotnomasi, fotomarra, marra va xronometrchi katta hakamlarning bayonotnomalari, sportcha yurish masofasi, to'siqlar va estafeta bosqichlaridagi hakamlar yozuvlari, shamol tezligini o'lchovchi hakam bayonnomasi va h.k.) bosh kotibga topshiradi.

### **3.13. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlarning vazifalari**

**3.13.1.** Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar maxsus apparatlar yordamida 200 m.gacha yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash yo'nalishi bo'yicha shamolning o'rtacha tezligini aniqlashadi.

**3.13.2.** Shamolning tezligini o'lchovchi apparat yugurish yo'lakhasidan 1,22 m va 2 m balandlikda taxminan marra to'g'ri chizig'ining o'rtasida yoki uzunlikka sakrashda depsinish joyidan 20 m oldinga yoki orqaga o'rnatiladi.

**3.13.3.** Uzunlikka sakrash musobaqalarida ishtirokchilarning har bir urinishlarida, yugurishda har bir guruh yugurishida shamol tezligi o'lchanadi.

200 m.gacha bo'lgan musobaqalarda, to'siqlaroshga 100 m yugurishdan so'ng (shaylanishdan keyin 10 sek. mobaynida, to'siqlaroshga 100 va 110 m.ga yugurishda 13 sek. mobaynida, 200 m.ga yugurishda, 100 m.li to'g'ri yo'lakda 10 sek. mobaynida) shamol tezligi o'lchanadi. Sakrash musobaqalarida depsinish joyiga 40 m qolganda, uch hatlab sakrashda 35 m qolganda 5 sek. mobaynida shamol tezligi o'lchanadi.

**3.13.5.** O'lchov natijalari bayonnomaga alohida kiritilib, ayni vaqtda asbob ko'rsatishi namoyish qilinadi va tez orada marradagi kotibga yoki sakrash bo'yicha kotibga xabar beriladi. Ular ham o'lchov natijalarini musobaqa bayonnomasiga kiritadilar. Bayonnomaga shamolning o'rtacha tezligi va harakat yo'nalishi bilan bir xil bo'lsa, „+“ belgisi, qarama-qarshi bo'lsa „—“ belgisi qo'yiladi.

**3.13.6.** Agar shamolning o'rtacha tezligini o'lchovchi uskunalar bo'lmasa, quyidagi jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi.

3-jadval

**Shamolning tezligini uning yo'nalishi bo'yicha o'lchash jadvali**

O'lchov paytidagi shamolning o'rtacha tezligi (anometr bo'yicha, m/s)	Fluger va yugurish yo'nalishi bilan o'lchanadigan shamol o'rtacha tezligining o'lchov birligi va shamol yo'nalishi burchagi o'rtasidagi nisbat (tezlanish boshlanishi), m/s		
	22°	45°	67° 30'
1,5	1,39	1,06	0,57
1,6	1,48	1,13	0,61
1,75	1,62	1,24	0,68
1,8	1,66	1,27	0,69
1,9	1,76	1,34	0,73
2,0	1,85	1,41	0,77
2,1	1,94	1,48	0,80
2,16	2,00	1,52	0,82
2,25	2,08	1,59	0,86
2,3	2,12	1,63	0,88
2,4	2,22	1,70	0,92
2,5	2,31	1,77	0,96

2,6	2,40	1,84	0,99
2,75	2,54	1,94	1,05
2,8	2,59	1,98	1,07
2,83	2,62	2,00	1,08
2,9	2,68	2,05	1,11
3,0	2,77	2,12	1,15
3,1	2,86	2,19	1,19
3,25	3,00	2,30	1,24
3,3	3,05	2,33	1,26
3,4	3,14	2,40	1,30
3,5	3,23	2,47	1,34
3,75			
4,00			1,43
4,25			1,53
4,5			1,63
4,75			1,72
5,0			1,82
5,23			1,91
5,52			2,00

### Hakamlar hujjatlari

1. Texnik talabnoma.
2. Musobaqa ishtirokchisining shaxsiy varaqasi.
3. Ommaviy musobaqalar ishtirokchilarining shaxsiy varaqasi.
4. Ko'pkurashchilar shaxsiy varaqasi.
5. Estafeta bo'ylab yugurishda jamoa varaqasi.
6. Qur'a qaydnomasi.
7. Musobaqalar qaydnomasi (olti urinishda).
8. Balandlikka sakrash bo'yicha qaydnoma (langarcho'p bilan).
9. Final qaydnomasi.
10. Katta hakamlar (xronometrchi va marradagi) qaydnomasi.
11. Marra qaydnomasi.
12. Ishtirokchilarning oraliqda ko'rsatgan vaqtlari qaydnomasi.

13. 5000 m.ga yugurishda aylanalar bo'yicha qaydnoma.
14. 10000 m.ga yugurishda aylanalar bo'yicha qaydnoma.
15. Masofalardagi hakamlarning ma'lumoti.
16. Shamol tezligini o'lchash qaydnomasi.
17. Sportcha yurishda yakuniy qaydnoma.
18. Sportcha yurishda stil hakamlarining qaydnomasi.
19. Sportcha yurishda hakamlar ma'lumoti (diskvalifikatsiya).
20. Langarcho'p bilan sakrashda stoykalarining holati qaydnomasi.
21. Boshlang'ich balandlik to'g'risidagi ma'lumot.
22. Ariza va shikoyatlar.
23. Trassada ovqatlanish punktini belgilash uchun talabnoma.
24. Hakamlar brigadasi ishini tekshirish va ularni tayinlash varaqasi.
25. Mukofotlash varaqasi, musobaqalar sovrindorlari to'g'risidagi ma'lumot.
26. Rekord natijani rasmiylashtirish qaydnomasi.

### **3.14. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlarning vazifalari**

**3.14.1.** Sakrash va uloqtirishning har bir turi bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar guruhi tayinlanadi. Guruh tarkibiga katta hakam, o'lchovchi hakamlar va kotib (yuqori miqyosli musobaqalarda kamida 2 ta kotib bo'lishi lozim) kiradi.

**3.14.2.** Musobaqaning sakrash (uloqtirish) turlari bo'yicha katta hakam yuqori miqyosli musobaqalarda referiga, qolgan musobaqalarda esa shu turning bosh hakam yordamchisiga bo'y-sunadi.

#### **3.14.3. Sakrash va uloqtirish bo'yicha katta hakam:**

a) musobaqadan oldin musobaqa joylari va asbob-uskunalarni ko'zdan kechiradi;

b) hakamlar guruhi a'zolaridan birini musobaqa ishtirokchilarining yig'ilish joyidan musobaqa o'tkazilish joyiga bir tartibda olib chiqish uchun tayinlaydi;

d) o'ta mas'uliyati musobaqa turini muvaffaqiyatli o'tishini tashkil qiladi, tartib, intizom, xavfsizlikni kuzatadi va ta'minlaydi;

e) sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalarining to'g'ri bajarilishini kuzatadi. To'g'ri bajarilganda oq bayroqcha, xato bajarilganda qizil bayroqchani ko'taradi. Natijalarni o'lchash va

bayonnomaning to'g'ri to'ldirilishini nazorat qiladi. Sakrash va uloqtirish to'g'ri bajarilganligini aniqlashda katta hakamning qarori yakuniy hisoblanadi (1.7.1, 3.3.4, 7.9.1-bandlardan tashqari);

f) uzunlikka va uch hatlab sakrash musobaqalarida shamol tezligi haqidagi ma'lumotni hakamlardan olingan ma'lumotga asoslanib bayonnomaga kiritadilar (3.13.5-bandga qarang);

g) katta hakam imzo chekkan bayonnomani referi tasdiqlab, uni bosh kotib, axborot guruhi, tablo xizmatchilari va axborot markaziga topshiradi, bayonnoma nusxasini maxsus „devor“ga osadilar;

h) bosh kotib yoki uning yordamchisi ko'rsatmasiga asoslanib ishtirokchilarning sport natijalarini sportchilarning shaxsiy varaqalariga kiritadilar.

**3.14.4.** Sakrash va uloqtirish hakamlarining musobaqa ishtirokchilarining hisobga olinmagan urinishlarini (попытка) o'lchash va qo'shimcha urinishga ruxsat berishga huquqlari yo'q.

### **3.15. Hakamlar guruhi ishini hisobga oluvchi hakam**

**3.15.1.** Hakamlar guruhi ishini hisobga olib boruvchi va taqsimlash xizmatidagi hakamlar ishini yuqori miqyosli musobaqalar xizmati rahbari, qolgan musobaqalarda hakamlik kadrlari bo'yicha bosh hakam o'rinbosari boshqaradi.

**3.15.2.** Hakamlik kadrlari xizmatidagi hakamlar quyidagi tadbirlarni amalga oshiradilar:

a) musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va unga taalluqli hakamlar hay'ati prezidiumi bilan birga ish yuritib, hakamlar hay'atini yig'ish (hakamlarni chaqirib olish), boshqa shaharlardagi hakamlarni kutib olish va kuzatish;

b) hakamlarni brigadalar va ish joylariga taqsimlash, hakamlar brigadalari bilan seminar o'tkazish jadvalini tuzish;

d) bosh hakamlar hay'ati bilan birga musobaqa boshlanishiga qadar hakamlar bilan seminar o'tkazishga tayyorlanish va uni o'tkazish;

e) hakamlarning yetib kelganliklari va ishlari haqida tabel yuritish;

f) hakamlar guruhi ishlarini kuzatib borib, zarur bo'lsa, ularning ish joylarini o'zgartirish;

g) har bir hakamlik guruhlarini ishini baholash bo'yicha bayonnomalar tarqatib, ularni to'ldirishni nazorat qilish;

h) referi (bosh kotib o'rinbosari) va katta hakamlar ko'rsatmalari asosida hakamlar va hakam brigadalari ishlarini baholash, musobaqaning o'tkazilishi bo'yicha hisobotga kiritish;

i) brigadalar va hakamlarni taqdirlash bo'yicha materiallar tayyorlash;

j) musobaqa davomida va yakunida hakamlar yig'ilishlarini tashkil qilib, bayonnomalarni to'ldirib borish;

k) bosh hakamlar hay'atini jamoalar rahbarlari bilan musobaqadan oldin, musobaqa davomida va yakunida o'tkaziladigan yig'ilishlarni tashkil qilish (kotibiyat bilan birga).

### **3.16. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlarining vazifalari**

**3.16.1.** Musobaqa o'tkazilish joyi, sport jihozlari va asbob-uskunalarining taxtligini musobaqadagi xizmat rahbari boshqaradi.

**3.16.2.** Asbob-uskuna va jihozlar bo'yicha xizmatchi hakamlar:

a) yugurish yo'lakchalaridagi chiziqlarning to'g'ri chizilganligi, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazilish joylari va badan qizdirish joylarining taxtligini tekshiradi;

b) musobaqa o'tkazish uchun zarur bo'lgan sport jihozlari va asbob-uskunalarining soni va yaroqliligini tekshiradi;

d) o'lchash asboblari, sekundomerlar va boshqa asbob-uskunalar uchun berilgan pasportlarning sonini tekshiradi. Pasportda asbob-uskuna va jihozlarning tekshirilganligi, ishlatishga ruxsat berilganligi va ishlatish muddatlari ko'rsatilgan bo'lishi shart (1.9.2. g bandga qarang);

e) musobaqa boshlanishidan ikki kun oldin o'yingoh rahbarlari va musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna, jihoz va texnik qurilmalarning taxtligi tekshirilganligi haqida qaydnomatuzadi;

f) nozimlik jadvalidan foydalanib, har bir musobaqa o'tkazilish joyi va badan qizdirish joylari, asbob-uskuna va jihozlar bilan joylarning ta'minlanganligi va ishtirokchilarning to'planishi haqidagi rejani tuzadilar. Rejada musobaqa o'tkaziladigan joylarning tayyor bo'lish muddati ko'rsatiladi (rejani musobaqadan 1 soat-u 30 min. — 1 soat oldin musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi);

g) har bir musobaqa o'tkazilish va badan qizdirish joylaridagi tegishli majmualarni oldindan tayyorlashadi;

h) asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlash, yig'ishtirish va almashtirishni jadvalga muvofiq tashkil qiladilar;

i) musobaqadan oldin asbob-uskuna va jihozlar to'plamini katta hakamlar guruhiga topshirib, musobaqa tugagandan so'ng qabul qilib olishadi.

**3.16.3.** Yuqori miqyosli musobaqalarda alohida hakamlar guruhi tuzilishi mumkin. Masalan, musobaqa joylaridagi chiziqlarni chizish, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash va h.k.

**3.16.4.** O'yingoh rahbariyati yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilot hakamlar xizmatiga qo'shimcha bir necha ishchini ajratishi mumkin. Ular hakamlar hay'ati safiga kirmaydi.

### **3.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlarning vazifalari**

**3.17.1.** Musobaqalarni ochish, yopish, g'oliblarni mukofotlash ishlarini axborot va tantanali marosimlar xizmati rahbariyati bajaradi.

**3.17.2.** Axborot va tantanali marosim xizmatidagi hakamlar quyidagilarni bajarishlari lozim:

a) musobaqa ishtirokchilari, hakamlar, tomoshabinlar, matbuot xodimlariga axborotlarni yetkazishni tashkil qilish uchun hamma vositalardan foydalanish (radio, statsionar va ko'chirib yuriladigan tablo, axborot devorlari);

b) axborot brigadasining ishi, taqdirlash, o'yingoh radio-to'lqinlarini (o'zaro va musobaqaning asosiy dasturi bilan) moslashtirish;

d) musobaqa tashkilotchilari bilan birga g'oliblarni taqdirlash;

e) musobaqaning tantanali ochilish va yopilish marosimlarini o'tkazishga yordamlashish.

**3.17.3.** Xizmatchilar safiga radioaxborot bo'yicha, o'yingoh, axborot tablosi bo'yicha hakamlar guruhi qo'shiladi.

**3.17.4.** Xizmatchilar ishi oldindan tuzilgan ikkita jadval asosida olib boriladi:

a) radioaxborotchilar va statsionar tablochilar vazifasi;

b) musobaqa g'oliblari va sovrindorlarni taqdirlash.

**3.17.5.** Radioaxborot guruhi ma'lumot beradiganlardan (diktorlar) iborat bo'lib, ulardan biri guruhning katta hakami,



qolganlari yordamchilar hisoblanib, ularning soni musobaqaning hajmi va miqyosiga bog'liq. Yuqori miqyosli musobaqalarda katta hakam tayinlanadi va u brigada ishiga rahbarlik qiladi.

*Axborot tarqatuvchilar:*

a) sportchilar familiyasi, ismi, qaysi jamoa a'zosi ekanligini va uning sport natijalarini e'lon qiladilar va musobaqa o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan axborotlarni tomoshabinlar, musobaqa ishtirokchilari, matbuot xodimlari va hakamlarga yetkazishadi;

b) o'z ishlarida kotiblarning materiallaridan, statistik ko'rsatkichlardan foydalanishadi.

**3.17.6.** Radioaxborot guruhi instruktaj tashkil qilib, ayrim turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish joylarida tablolaridagi brigadalar ishini nazorat qiladi.

**3.17.7.** Axborot yetkazuvchilar musobaqaning ma'lum turi bo'yicha axborot olib borish uchun oldindan tayyorlanishlari kerak. Axborot yetkazuvchilarning vazifasiga musobaqa natijalarini e'lon qilish bilan birga, tomoshabinlar orasida yengil atletikani targ'ibot qilish ham kiradi. O'yingohlarda statsionar tablolar soniga qarab tablolar brigadasi tuziladi. Ular oldindan tayyorlangan ish grafigi va jadvalga asoslanib o'z ishlarini tashkil qilishadi:

a) to'dalardagi va guruhlardagi musobaqa ishtirokchilari tarkibi;

b) ishtirokchilar natijalari;

d) jamoalarning oraliqdagi va yakuniy natijalari;

e) tantanali marosimlarni o'tkazishdagi maxsus mavzular.

**3.17.8.** Musobaqa ishtirokchilarining ko'rsatgan natijalari qisqa vaqt ichida tabloda ishlayotgan guruhga yetkazilishi kerak.

**3.17.9.** Namoyish tablosida ko'rsatilgan natijalar rasmiy hisoblanadi.

**3.17.10.** Taqdirlash bo'yicha hakamlar guruhi tashkil qilinib, ular katta hakam rahbarligida ishlaydi. Taqdirlash bo'yicha katta hakam musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakili bilan birga oldindan tasdiqlangan jadval bo'yicha musobaqa g'oliblarini taqdirlaydi.

**3.17.11.** Taqdirlash bo'yicha hakamlar musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birga, faxriy yorliqlar, medallar va h.k.larni tayyorlaydi; taqdirlash vaqtida ularni topshirishadi; mukofotlarni olish uchun chiquvchi ishtirokchi-sovrindorlarni tayyorlaydilar; o'z harakatlari yuzasidan axborot va tantanali marosimlar bo'yicha bosh hakam yordamchisi, agar u bo'lmasa, axborot hakamlari va radioto'lqin orqali bog'lanib turishlari kerak. Taqdirlash bo'yicha

hakamlar mukofotlash bilan bog‘liq bo‘lgan hujjatlarni olib borishlari kerak.

**3.17.12.** Taqdirlash bo‘yicha hakamlar musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarida ham ko‘maklashishadi.

### **3.18. Musobaqa ishtirokchilarini musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlarning vazifalari**

**3.18.1.** Yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmati rahbariyati boshqaradi.

**3.18.2.** Ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlar:

a) ishtirokchilarni badan qizdirish joylarida tartib-intizom saqlashlarini ta‘minlash;

b) bayonnomaga asosan ishtirokchilarning yig‘ilish joylariga kelganliklarini tekshirish;

d) bayonnomaga ishtirokchilarning kelganligini belgilash;

e) ishtirokchilarni shu tur bo‘yicha musobaqa o‘tkazuvchi hakamlar guruhi rahbari boshchiligida musobaqa o‘tkaziladigan joyga olib chiqish;

f) yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchi yig‘ilish joyiga kelmasa yoki ko‘krak raqami bayonnomadagiga to‘g‘ri kelmasa, bu haqida musobaqa nozimiga xabar berish vazifalarini bajaradilar.

**3.18.3.** Yuqori miqyosli musobaqalarda ishtirokchilarning badan qizdirishlarini tashkil qilish va ularni yig‘ilish joylarida nazorat qilish uchun alohida hakamlar guruhi tuziladi.

### **3.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlarning vazifalari**

**3.19.1.** Faqat yuqori miqyosli musobaqalardagina axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlar tuziladi, qolgan musobaqalarda ularning vazifasi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmatchi guruhi zimmasiga yuklanadi.

**3.19.2.** Mazkur musobaqada bo‘lgan axborot texnikasi ishini nazorat qiladi, ayniqsa:

a) fotomarra va avtoxronometraj tarmoqlarini;

b) sakrash va uloqtirish musobaqalarida natijalarni o‘lchovchi avtomatlashtirilgan apparatlarni;

d) shamol tezligini o'lchovchi qurilmalarni;

e) harakatlanuvchi tablolarini;

f) hakamlar orasidagi aloqa vositalari (telefon, radio)ni.

Axborot texnikasi xizmati hakamlarining vazifalari:

g) instruktaj o'tkazish, axborot texnikasi va hakamlar guruhi orasida aloqa vositalari qo'llanilganda ularga yordam berish va nazorat qilish;

h) apparatlar ishini ta'minlovchi texnik hakamlar bilan doimiy aloqada bo'lishdan iborat;

i) 3.19.2. a — 3.19.2. d bandlarda qayd etilganlarni 1.9.2. g band talablariga asoslanib apparatlardagi pasportlar sonini nazorat qilish.

**3.19.3.** Hakamlar orasida aloqa vositalari ishini ta'minlaydi.

### **3.20. Tibbiy ta'minot xizmati**

**3.20.1.** Bosh hakam a'zolari safiga kiruvchi musobaqaning katta shifokori yoki tibbiy qism bo'yicha bosh hakam yordamchisi:

a) talabnoma berilishi vaqtida ishtirokchilar uchun beriladigan tibbiy hujjatlarning to'g'riligini tekshiradi va musobaqada faqat sog'lom sportchilar qatnashishini nazorat qiladi;

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilar ustidan tibbiy nazorat olib boradi;

d) maxsus ko'rsatkichlar bo'yicha (kasal bo'lishi, jarohatlanish va h.k.) ishtirokchilarning tibbiy-nazorat tekshiruvini amalga oshirib, musobaqani davom ettirish haqida yakuniy ma'lumot beradi. Agar ishtirokchini musobaqadan chetlatsa, bu haqida referi yoki bosh hakamni xabardor qiladi;

e) musobaqa o'tkazilish jarayonida tozalik, gigiyena talablarga rioya qilinishini nazorat qiladi;

f) musobaqa va badan qizdirish joylarida tibbiy yordam ko'rsatilishini ta'minlaydi;

g) 20 km dan ortiq masofaga yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazib, mazkur musobaqaga qatnashishi yoki qatnashmasligini aniqlaydi;

h) yugurish va yurish musobaqalarida suv ichish punktlarini tashkil qilishda bevosita qatnashadi, maxsus ichimliklardan individual foydalanish mumkin yoki mumkin emasligini nazorat qiladi va unga ruxsat beradi;

i) musobaqa yakunida bosh hakam va musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga tibbiy-xizmat, sanitariya talablariga javob berishi haqida hisobot beradi. Hisobotga o'z takliflarini ham kiritadi.

**3.20.2.** Ishtirokchilar soni ko'p bo'lib, musobaqa dasturining hajmi katta bo'lganda, tibbiy xizmat rahbariga qo'shimcha tibbiy ishchilar va tibbiy mashinalar ajratiladi.

### **3.21. Sohiblik xizmati**

**3.21.1.** Yuqori miqyosli musobaqalarda sohiblik xizmati (комендант) tashkil etiladi va uni xizmat rahbari boshqaradi. Qolgan musobaqalarda sohiblik xizmati vazifalarini musobaqa sohibi, bosh hakam yordamchilari, guruhlarining katta hakamlari bajaradilar.

**3.21.2.** Sohiblik xizmati:

a) yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha referi, bosh hakam yordamchilari va katta hakamlar bilan birga musobaqa o'tkazilish joylarida tartib saqlanishini ta'minlaydi;

b) sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda badan qizdirish joylarida, ishtirokchilar, hakamlar va matbuot uchun ajratilgan xonalarda tartib saqlanishini nazorat qiladi;

d) hakamlar hay'ati xizmat xonalarining mebel va jihozlar bilan ta'minlanishiga mas'ul shaxs hisoblanadi.

**3.21.3.** Sohiblik xizmati o'z vazifalarini jamoa tartibini saqlovchi organlar va sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda olib boradi.

### **3.22. Musobaqa nozimlari xizmati**

**3.22.1.** Nozimlik (диспетчерлик) guruhlarini yuqori miqyosli musobaqalarda zarur bo'lganda, boshqa musobaqalarda ham tayinlanadi.

**3.22.2.** Nozim musobaqa jadvalining bajarilishini nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisidir.

**3.22.3.** Nozim quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) nozimlik jadvalining loyahasini tayyorlaydi, unda guruhlarining ishlash davri ko'rsatiladi (musobaqa ishtirokchilarini ro'yxat bo'yicha tekshirish vaqti, sportchilarning musobaqa o'tkaziladigan joyga chiqish vaqti, har bir urinishning bajarilishi, to'dalar g'oliblarini mukofotlash va h.k.), nozimlik jadvalini musobaqa bosh hakami tasdiqlashi kerak;

b) nozimlik jadvalining bajarilishi, asbob-uskuna va jihozlarni olib kelish va yig'ishtirish reja-jadvalini nazorat qiladi (3.16.2-bandga qarang);

d) agar jadvaldagi ko'rsatmalar buzilsa referi, xizmat rahbarlari yoki bosh hakam yordamchisi tomonidan tezkorlik bilan choralar ko'riladi;

e) yig'ilish joylarida musobaqaga kelmagan ishtirokchilar, ko'krak raqami o'zgartirilganligi va h.k.lar haqida axborot olib, taalluqli guruhlarga yetkazadi.

### **3.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlarning vazifalari**

**3.23.1.** Dopingga qarshi nazorat o'tkaziladigan musobaqalarda nazorat o'tkazishda yordam berish uchun hakamlar ajratiladi (2.4.4-bandga qarang).

**3.23.2.** Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlar nazorat o'tkazuvchi mutaxassis rahbarligida ishlaydilar va tekshirish joyiga kelgan ishtirokchilarni belgilab qo'yadilar.

### **3.24. Inspektor-hakamlar**

**3.24.1.** Shahar miqyosidagi va yuqori toifali musobaqalarda musobaqa uyushtiruvchi tashkilot va hakamlar hay'ati prezidiumi tomonidan oldindan yuqori toifali hakamlardan biri inspektor (inspektorlik guruhi) qilib saylanadi.

**3.24.2.** Inspektor-hakamlar:

a) musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va musobaqa o'tkazish sifatini har tomonlama baholaydilar. Bosh hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joyini qabul qilishga, asbob-uskuna, jihozlar pasportlarining 1.9.2. g banddagi talablarga javob berishi, o'lchov asboblari, sekundomerlar va hakamlarning boshqa apparatlarini tekshiradilar;

b) mazkur musobaqa hakamlari ishini o'rganib, qoidalarga rioya qilish reglamenti bajarilishi, jadvaldagi ko'rsatmalarga rioya qilinishi, marosimlarning o'tkazilishi va h.k. larga asosiy diqqatni jalb qiladilar;

d) kerak bo'lganda bosh hakamlar hay'atiga yordam beradilar va ular ishini baholaydilar;

e) musobaqadagi hakamlar hay'atining yig'ilishlarida qatnashadilar;

f) referi yoki hakamlarning yordamchisi bilan birgalikda hakamlar guruhi va alohida hakamlar ishini baholaydilar;

g) baholash qog'ozida (3.3.2- bandga qarang) qayd qilinganlarga asoslanib, mazkur musobaqani qismlarga bo'lib baholash loyihasini tayyorlaydilar;

h) hakamlar, tomoshabinlar va ishtirokchilarning musobaqa joylarida tartib saqlashlariga alohida e'tibor berib (ayniqsa, uloqtirish musobaqalari va shosse bo'ylab yugurish, lappak va bosqon uloqtirish, snaryadlar otish va b.) musobaqa o'tkazilayotgan joyda xavfsizlik to'siqlarini nazorat qilishni tashkil qiladilar.

**3.24.3.** Inspektor-hakamlar bosh hakamlar hay'ati safiga kirib, musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va tegishli hakamlar hay'ati prezidiumiga bo'ysunadi.

**3.24.4.** Inspektor musobaqa yakunlangandan so'ng besh kun mobaynida hakamlar hay'ati prezidiumiga hisobot beradi. Hisobotda o'tgan musobaqa yuzasidan qisqacha axborot yozadi, uning ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatib o'tadi.

## **3.25. Apellatsiya jurisi**

**3.25.1.** Yuqori miqyosli musobaqalarda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot appellatsiya jurisini tuzadi. Uning tarkibiga shu tashkilotning yengil atletika federatsiyasi bo'yicha a'zosi va mazkur musobaqaning inspektori (inspektorlar guruhining rahbari) kiradi. Juri a'zolari 3—5 kishidan iborat bo'ladi.

**3.25.2.** Juri a'zolarining asosiy vazifasi oldin ko'rib chiqib, qabul qilingan noroziliklarni qayta ko'rib chiqishdan iborat (1.7.2-bandga qarang). Noroziliklar bo'yicha appellatsiya jurisi fikri oxirgi yakuniy fikr hisoblanadi.

**3.25.3.** Juri a'zolari musobaqa jarayonida hakamlar, referi va boshqa shaxslar ishiga aralashmaydi. Ular o'zgartirishlar kiritishga taklifnoma berish huquqiga ega. Referi va boshqa hakamlar bilan suhbatlashgandan so'ng takliflar qabul qilinishi mumkin.

## 4. YUGURISH VA SPORTCHA YURISH MUSOBAQALARI O'TKAZILADIGAN JOY VA JIHOZLAR

### 4.1. Umumiy qism

**4.1.1.** Yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda (kross, shosse va shahar ko'chalarida yugurish va sportcha yurishdan tashqari) yugurish yo'laklari to'g'ri yoki aylanma shaklda bo'lishi kerak.

**4.1.2.** To'g'ri yugurish yo'lagingining uzunligi musobaqa o'tkaziladigan masofa turidan (masalan, 100, 110 m.ga) taxminan 18—20 m.ga ortiq bo'lishi kerak [3—5 m shaylanish chizig'igacha va marra chizig'idan so'ng 15 m.gacha, ya'ni  $100+18(20)=118(120)$ ].

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarda aylanma yugurish yo'lagingining uzunligi 200 m.dan 400 m.gacha bo'lishi mumkin.

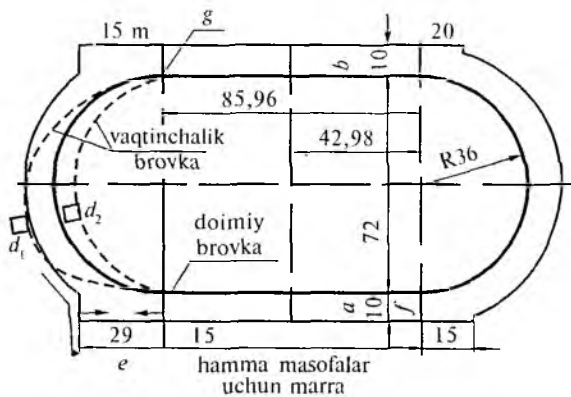
Aylanma yugurish yo'lagingining ko'rinishi quyidagicha: uzunligi bo'yicha bir-biriga mos ikkita parallel to'g'ri chiziq, ular o'zaro ikkita bir xil burilish bilan bog'langan bo'ladi.

400 m.li aylanma yugurish yo'lagingining ko'rinishi va o'lchamlari 1-rasmda tasvirlangan.

**4.1.3.** Alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan yugurishning hamma turida (5.1.1- bandga qarang) har bir yo'lakchanning eni 1,25 m.ni tashkil qilib, chegara chiziqlar bilan ajratilgan. Chiziqning eni yo'lakcha eni hisobiga kiradi.

Ayrim hollarda (g'ovlarosha yugurishdan tashqari), sharoitga qarab, alohida yo'lakchalar eni 0,05—0,1 m.ga qisqartirilishi mumkin.

8 ta alohida yo'lakchalari bo'lmagan o'yingohlarda shaylanish alohida yo'lakchalardan (600; 800; 1000 m.li masofaga yugurishda har bir yo'lakchanning eni 0,625 m) yo'lakchanning yarmiga qisqartirilishi mumkin (5.1.1- band). Bu holda hamma ishtirokchilar uchun yo'lakchalarning eni bir xil bo'lib, 5.1.2- bandda ko'rsatilgan umumiy yo'lakdan yugurish ko'rsatmalari qayd etilgandan oshmasligi kerak. Shahar va viloyat miqyosida o'tkaziladigan musobaqalarda yugurish yo'lagi kamida 6 ta alohida yo'lakchadan iborat bo'lishi kerak. Respublika va undan yuqori miqyosli



**1-rasm.** Sport arenalari o‘yingohidagi 400 m.li yugurish yo‘lagining ko‘rinishi:

$a$  – to‘g‘ri yo‘lakning eni: shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalar uchun – 7,5 m; respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarda – 10; 11; 25 yoki 12,5 m;  $b$  – burilishda yo‘lakning eni: shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalarda – 7,5 m; respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarda – 10 m;  $d_1$ ,  $d_2$  – to‘siqlaroshda yugurish uchun suvli chuqurning joylashishi;  $e$  – to‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yugurishda shaylanish berish uchun ajratilgan joy;  $f$  – to‘liq aylana masofadan qisqa bo‘lgan masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy;  $g$  – aylana masofaning yarmidan ortiq masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy.

musobaqalarda aylanma bo‘yicha 8 ta alohida yo‘lakcha hamda marradagi to‘g‘rilikda 8–10 ta alohida yo‘lakcha bo‘lishi lozim.

**4.1.4.** Aylanma yugurish yo‘lagining ichki perimetri bo‘ylab brovka o‘tkaziladi. U yo‘lakdan 50 mm ko‘tarilgan va eni 50 mm gacha bo‘ladi. Brovka shlang (truba) bo‘lishi hamda oq rangga bo‘yalishi lozim.

**4.1.5.** Yugurish yo‘lagining qiyaligi yugurish yo‘nalishi bo‘ylab 1:1000 dan, ko‘ndalang yo‘nalish bo‘yicha (ichki brovka tomonga) 1:100 dan oshmasligi kerak. Aylanish yo‘lagining ichki brovkasi bir gorizontaal yassilikda yotishi zarur.

**4.1.6.** Doira bo‘ylab yugurish yo‘lagining uzunligi hamda undagi alohida yo‘lakchalar butun aylana yo‘lak (undagi 1-alohida yo‘lakcha) uchun brovkaning tashqi chekkasidan 0,3 m masofada joylashib, ichki brovkasi ko‘tarilgan shartli hisob chizig‘idan boshlab hisoblanadi. Qolgan yo‘lakchalar uchun yo‘lakchanning ikki chegara chizig‘ining tashqi chetidan 0,2 m qoldirib o‘lchanadi (1- rasmga qarang).

Agar yugurish yo‘lagining burilish joylarida ichki brovka



ko'tarilmagan bo'lsa (masalan, to'siqlaroshga yugurish, suvli chuqur tomonga burilishda), u holda brovkaning diametriga mos arqon, shlang yoki eni 50 mm.li chiziq bilan belgilab, chiziqning ustiga har 4 m masofada bayroqchalar o'rnatilishi kerak. Bayroqchalarning o'lchami  $0,25 \times 0,2$  m, dastasi yugurish yo'lagidan  $0,45-0,5$  m baland bo'lishi kerak. Agar yo'lakchani ichki chegarasi faqat chiziq bilan belgilangan bo'lsa, yo'lakcha eni shu qismida ichki chegara chiziqdan  $0,2$  m qoldirib o'lchanadi.

**4.1.7.** To'g'ri yugurish yo'lagining ustiga alohida yo'lakchalarning chegara chiziqlaridan tashqari (4.1.3-band) quyidagi belgilar ham chiziladi:

a) hamma masofalarning marrasi. Biror-bir to'g'ri yo'lakning oxirida, burilish bilan kesishgan joyda, ichki brovkaga to'g'ri burchak ostida yugurish yo'lagining ko'ndalang kesimi bo'ylab belgilanadi;

b) alohida yo'lakchalardagi shaylanish chizig'i har bir yo'lakchani ko'ndalang kesimi bo'ylab belgilanadi;

d) umumiy yo'lak bo'ylab shaylanish chizig'i shunday belgilanishi kerakki, yuguruvchilarning shaylanish chizig'ining xohlagan nuqtasidan umumiy yo'lakka o'tishlari belgilangan joygacha bosib o'tadigan masofalari bir xil bo'lsin;

e) alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i, alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurishdagidan yo'lak burilish joyining oxirida to'g'ri yo'lak bilan to'qnashgan joydan (5.1.1; 5.10.5-bandlar) boshlanadi. Bu chiziqning hamma nuqtalari to'g'ri yo'lak (ikkinchi burilish bilan to'qnashgan joydan) oxirida brovka nuqtasidan bir xil masofaga siljishi kerak;

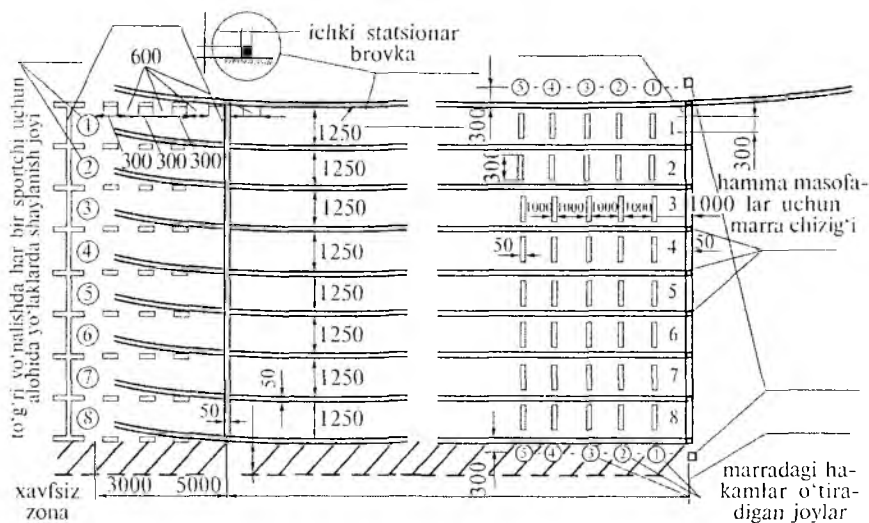
f) estafetali yugurishda tayloqchaga uzatish zonalarining chegaralari,  $200$  m.li zonani belgilovchi  $2$  ta ko'ndalang chiziqdan boshlanadigan bosqichda  $10$  m.li masofaga tegishli va uning orqa tomonlaridan belgilanadi. Umumiy yo'lak bo'ylab yugurilganda bu chiziqlar umumiy yugurish yo'lagining ko'ndalangiga chiziladi. Bu chiziqlarda yugurish yo'nalishi bo'ylab  $45^\circ$  burchak ostida har birining uzunligi  $5$  mm.li chiziqlar zona hisobidan o'tkaziladi;

g) estafeta bosqichlari  $200$  m.gacha ( $200$  m ham kiradi) bo'lgan masofalarga alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda, har bir yo'lakchani uzatish zonasiga  $10$  metr qolganda, yo'lakchalarning chegara chiziqlari bo'ylab hisoblaganda, bir-biriga yo'naltirib uzunligi  $0,25$  m.li yugurish boshlanadigan chiziqlar chiziladi (5.10.6-band);

h) musobaqa ishtirokchilarini yig'ish chizig'i umumiy yo'lak bo'ylab shaylanish chiziqlariga taxminan 3 m orqada parallel qilib belgilanadi (3.6.9 d band; 5.2.2-band);

i) marra chizig'igacha 5 m qolganini belgilovchi chiziqlar marra chizig'idan hisoblanib, umumiy yo'lakning ko'ndalang kesimi bo'ylab har 1 m dan keyin unga parallel qilib o'tkaziladi (2 rasm). Bunda marraga 3 va 5 m qolganda chiziqlar yaxlit chiziq ko'rinishida, qolgan 1, 2 va 4 m.ni belgilovchi chiziqlar esa alohida yo'lakchalarining chegara chiziqlaridan bir xil masofada joylashgan 0,5 m.li uzoq chiziqlar bilan chizilishi mumkin. Marra chizig'iga 1 m qolganda tomoshabin va hakamlar uchun raqamlar yoziladi (o'lchami 4 m.gacha; ular ichki brovkadan boshlanib, yo'lakchalar tartibini ko'rsatadi). Ishtirokchilarning yig'ilish chizig'idan tashqari boshqa hamma belgilar eni 50 mm.li uzluksiz chiziq bilan yoziladi (chiziladi). Ishtirokchilar yig'ilish chizig'ining eni 300 mm bo'lib, uzoq chiziq ko'rinishida bo'ladi.

Shaylanishni belgilovchi chiziqning eni yugurish masofasi uzunligiga kiradi, marra chizig'i esa kirmaydi. Alohida yo'lak-



**2-rasm.** 100 m li masofaga yugurishda shaylanish va marra chiziqlari, mm.

chalardan umumiy yo‘lakchaga o‘tganda o‘tish qismi eni umumiy yo‘lakdan yugurib o‘tilganining kesimiga kiradi.

Uzatish zonalaridagi ikkala chegara chiziqning eni zona hajmiga, estafetali, qisqa masofalarga yugurish bosqichlarida yugurish boshlanadigan chiziqlarning eni 10 mm.li yugurish zonasi hisobidan bo‘ladi.

Quyidagilardan tashqari yugurish yo‘lagidagi hamma belgilar oq rangga bo‘yaladi:

— yashil rang — 800 m.ga yugurishda shaylanish chiziqlari;  
—  $4 \times 200$  va  $4 \times 400$  m estafetali yugurishda shaylanish chiziqlari — yo‘lakcha ochiq rangli bo‘lsa, qora, qoramtir rangli bo‘lsa, qizil rang;

— sariq rang —  $4 \times 200$  m estafetali yugurishda alohida yo‘lakchalardan umumiy yo‘lakka o‘tish, estafeta tayoqchasini uzatish zonalarining chegaralari va 2-, 3-bosqichlardagi yugurish boshlanish chiziqlari hamda  $4 \times 400$  m estafetali yugurishda 2-bosqichdagi uzatish zonalarining chegaralari;

— ko‘k rang — vaqtincha brovka va to‘siqlaroshga yugurishning shaylanish chiziqlari.

To‘siqlaroshga yugurishda to‘siqlar o‘rnatiladigan joylar alohida yo‘lakchalarining chegara chiziqlarining ikkala tomonidan, yo‘lakchani ichki tomoni bir-biriga qaratilgan 30 m.li uzun chiziqlar bilan chiziladi. Chiziqlarning eni (10 mm.li) to‘siqlar orasidagi masofaga kirmaydi (yugurish yo‘nalishi bo‘ylab hisoblaganda). Chiziqlar quyidagi ranglarda chizilishi kerak:

- ayollar, 100 m to‘siqlaroshga yugurishda — qizil;
- erkaklar, 110 m to‘siqlaroshga yugurishda — qora;
- ayollar va erkaklar, 400 m to‘siqlaroshga yugurishda — oq.

To‘siqlaroshga yugurishda to‘siq, yo‘lak ustiga brovka oldidan yoki tashqarisidan eni 30 mm.li va uzunligi 100 mm.li ko‘k rangli chiziq bilan belgi qo‘yiladi.

**4.1.8.** Alohida yo‘lakchalar bo‘ylab yugurilganda shaylanish chizig‘idan 3—5 m orqada hakamlar va tomoshabinlarga yaxshi ko‘rinadigan, yo‘lakchalarning tartib raqamlari yozilgan ko‘rsatkichlar o‘rnatilishi kerak (hisob ichki brovkadan boshlanadi).

**4.1.9.** Alohida yo‘lakchalar bo‘ylab 400 m.gacha va 400 m bo‘lgan masofalarga yugurish oldidan shaylanishda kolodka (tovon tiragich)lardan foydalanishga ruxsat etiladi. Ular erkin, mustahkam konstruksiyali bo‘lib, depsinish maydonini egallamasligi va sportchining shaylanish olishini yengillashtiruvchi prujina yoki boshqa

qo'llanmalar bo'lmasligi kerak. Kolodkalar tashib keltiriladigan va yengil o'rnatiladigan bo'lishi kerak. Juft kolodkalar soni alohida yo'lakchalar sonidan kam bo'lmasligi lozim. Har bir sportchining shaxsiy shaylanish kolodkasi bo'lishi zarur va u boshqa ishtirokchilarga foydalanish uchun bermasligi mumkin.

Xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda musobaqa ishtirokchilari musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ruxsat bergan shaylanish kolodkalaridan foydalanishlari shart.

**4.1.10.** Marra chizig'ining yuguruvchilarga yaqin chekkasi (marra yassiligi) bo'ylab o'tuvchi vertikal yassilikning davomida yugurish yo'lagingining ikkala tomonida, uning tashqarisidan kamida 0,3 m masofada, balandligi 1,4 m.li (yo'lakning ustidan hisoblaganda) 2 ta marra stoykalari o'rnatiladi va mustahkamlanadi. Stoykalarining ko'ndalang kesimi 80x20 mm. Stoykalar yo'lakka silliq tomoni bilan o'rnatiladi. Stoykalarining yuguruvchilarga yaqin cheti marra yassiligi bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak (2-rasm). Stoykalarining shu chetiga tasma o'rnatiladi.

Tasma erkaklar va yoshlar uchun 1,22 m balandlikda, qolgan ishtirokchilar — yosh bolalar va qizlar guruhlariga uchun 1,1 m balandlikda tortiladi. Bu maqsadda stoykalarga belgi chiziq chiziladi.

Ko'ndalangiga tortiladigan tasmani ikkala tomonidan marradagi hakamlar ushlab turishadi. Tasmaga ishtirokchi ko'kragi tegishi bilan uni tezda qo'yib yuborishadi. Tasmani stoykaga mahkamlash taqiqlanadi. Junli ip stoykaga bog'lab qo'yiladi, marraga yetib kelgan sportchi uni uzadi. Qattiq shamol marra tasmagini marra yassiligidan surganda hamda avtomatlashtirilgan xronometr qurilmalari ishlatilganda marra tasmasi qo'llanilmaydi.

**4.1.11.** Marraga 5 m qolganda belgi chiziqlarning shartli davomiga yugurish yo'lagingining ikkala tomonidan, uni tashqarisidan kamida 0,3 m bo'lgan 0,15 m.li ikki tomonlama ko'rsatkich qo'yiladi.

**4.1.12.** Yugurish yo'lakchasining tashqi tomoniga (ba'zan ikkala tomoniga), marra chizig'ining qarshisiga (tasavvur qilinadigan davomiga) marradagi hakamlar va xronometrchi hakamlar uchun baland kuzatish joyi o'rnatilishi kerak. Marra oldidan yugurish bo'yicha kotiblarga joy ajratilishi ham ko'zda tutilishi kerak. Bu hakamlar guruhiga marra davomi bo'ylab tribunalarga joylashgan maxsus joylarni ajratish tasviya qilinadi.

**4.1.13.** Xronometrchi hakamlar va marradagi hakamlarning estafeta bosqichlaridagi tayyorligini bildiruvchi signalni shaylanish

beruvchi hakamga yetkazish uchun rangli bayroqchalar yoki svetoforga o'xshagan qurilmalardan foydalanish mumkin.

**4.1.14.** Yugurishda yo'l boshlovchining oxirgi aylanaga yetib kelganini bildirish uchun marrada qo'ng'iroq bo'lishi kerak.

**4.1.15.** Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida natijalarni to'g'ri aniqlash maqsadida to'la avtomatlashtirilgan elektron xronometr asboblardan foydalanish lozim. Bu asboblari shaylanish beruvchi hakam to'pponchadan o't otishi bilan avtomatik tarzda ishga tushadi va shkalaning to'xtovsiz harakatlanuvchi vaqt plyonkasida sportchilarning marra chizig'ini kesib o'tishlarini aniq belgilab beradi.

Musobaqa ishtirokchilarining natijalari va egallagan o'rinlari maxsus ko'ruv qurilmalarida plyonkaga qarab aniqlanadi. Iloji boricha marrada 2 ta kamera bo'lishi tasviya qilinadi (yo'lakchanning ikkala tomonida bittadan kamera bo'lishi kerak).

**4.1.16.** Estafetali yugurish uchun estafeta tayoqchalari bo'lishi kerak. Ularning soni ishtirokchi jamoalar sonidan kam bo'lmasligi lozim.

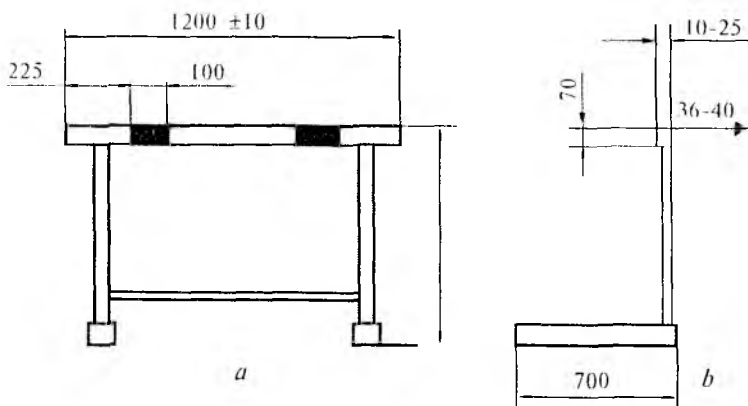
Estafeta tayoqchasi usti silliq, bir turdagi qattiq materialdan tayyorlangan rangli trubkadir. Estafeta tayoqchasining uzunligi 200—300 mm, vazni kamida 50 va ko'pi bilan 150 g bo'lishi lozim. Bolalar va o'spirinlar guruhlarida estafeta tayoqchasining diametri ko'pi bilan 30 mm bo'lishi lozim.

**4.1.17.** Sportcha yurish va yugurish musobaqalari o'yingohdagi yugurish yo'lagida o'tkazilganda 4.5.6- va 5.8.4- bandlarning ko'rsatmalariga asoslanib, marra chizig'i oldida ovqatlanish punktlari o'rnatilishi kerak.

## **4.2. To'siqlar**

**4.2.1.** To'siq oyoqchali vertikal stoykaga birlashtirilgan bo'lishi mumkin. 3-rasmda to'siqlarning o'rnatilishi va o'lchamlari keltirilgan.

To'siqlar pasti perekladina va oyoqchalari metall yoki boshqa materialdan, shuningdek, yog'ochdan yasalishi mumkin. Yuqori plankalari o'z o'qi atrofida buriladigin to'siqlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi (ikkala to'siq balandligida ham). Ustki perekladina yog'ochdan yoki metallardan yasalishi mumkin. To'siqning o'lchami (hamma to'siqlar): uzunligi 1200 mm (kamayish tomonga 10 mm siljishi mumkin), eni 70 mm, qalinligi 10—25 mm bo'ladi.



**3-rasm.** To'siqlar: *a*—olddan ko'rinishi, *b*—yondan ko'rinishi (o'lchov mm da).

Perekladining yuqori qirralari aylana shaklida bo'lishi kerak. Perekladina oq rangga bo'yaladi, uchlaridan 225 mm masofada bittadan qora rangli (eni 100 mm) vertikal chiziqlar chiziladi. To'siqning qolgan hamma qismlari to'q rangga bo'yaladi. To'siq oyoqchalarining uzunligi ko'pi bilan 700 mm, og'irligi kamida 10 kg bo'lishi, yuqori perekladinasining o'rtasiga kamida 3,66 va ko'pi bilan 4 kg gorizontaal kuch ta'sir etganda to'siq ag'darilib tushishi kerak.

**4.2.2.** To'siqlarning balandligi va ularning o'rnatilishi 4-jadvalda keltirilgan. To'siqlar balandligidagi siljish 3 mm.dan oshmasligi lozim.

*4-jadval*

Masofa, m	Guruh ishtirokchilarining yoshi	To'siqlar balandligi, mm	To'siqlar soni	Masofa, m		
				shaylanish-dan to'siq-qacha	to'siqlar orasi	oxirgi to'siqdan marra-gacha
50	qizlar, 11 yosh	550	5	13,0	7,50	7,00
50	qizlar, 12 yosh	650	5	0	7,75	6,00
50	qizlar, 13 yosh	762	5	13,0	8,00	5,00
50	qizlar, 14—15 yosh	762	5	0	8,25	4,00
50	qizlar, 16—17 yosh	840	4	13,0	8,50	11,5
50	ayollar	840	4	0	8,50	0

1	2	3	4	5	6	7
60	qizlar, 11 yosh	550	5	13,0	7,50	11,5
60	qizlar, 12 yosh	650	5	0	7,75	0
60	qizlar, 13 yosh	762	5	13,0	8,00	17,0
60	qizlar, 14—15 yosh	762	5	0	8,25	0
60	qizlar, 16—17 yosh	840	5	13,0	8,50	16,0
60	ayollar	840	5	0	8,50	0
80	qizlar, 11 yosh	550	8	13,0	7,50	15,0
80	qizlar, 12 yosh	650	8	0	7,75	0
80	qizlar, 13 yosh	762	8	13,0	8,00	14,0
80	qizlar, 14—15 yosh	762	8	0	8,25	0
100	qizlar, 14—15 yosh	762	10	13,0	8,25	13,0
100	qizlar, 16—17 yosh	840	10	0	8,50	0
100	ayollar	840	10	13,0	8,50	13,0
200	qizlar, 14—15	762	10	0	19,0	0
200	qizlar, 14—15	762	10	13,0	0	14,5
200	ayollar	762	10	0	19,0	0
300	qizlar, 14—15	762	8	13,0	0	12,7
300	qizlar, 16—17	762	8	0	19,0	5
400	qizlar, 16—17	762	10	13,0	0	11,0
400	ayollar	762	10	0	35,0	0
50	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	4	13,0	0	9,25
50	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	4	0	35,0	12,7
50	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	4	13,0	0	5
50	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	4	0	35,0	10,5
50	o'smirlar, 16—17	1067	4	13,0	0	0
50	erkaklar	1067	4	0	35,0	10,5
60	o'g'il bolalar, 11 yosh	762	5	13,0	0	0
60	o'g'il bolalar, 12 yosh	840	5	0	8,00	13,0
60	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	5	13,0	8,25	0
60	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	5	0	8,50	13,0
60	o'smirlar, 16—17	1067	5	13,0	8,80	0
60	erkaklar	1067	5	0	9,14	13,0
80	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	7	16,0	9,14	0
80	o'g'il bolalar, 13 yosh	914	7	0	8,00	10,0
110	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	1000	10	16,0	8,25	0
110	o'smirlar, 16—17	1067	10	0	8,50	10,0
110	erkaklar	1067	10	16,0	8,80	0
300	o'g'il bolalar, 14—15 yosh	762	7	0	9,14	40,0
300	o'smirlar, 16—17	762	7	45,0	9,14	0
400	o'smirlar, 16—17	914	10	0	8,50	40,0
400	erkaklar	914	10	45,0	8,80	0

**4.2.3.** Alohida yo'lakchalarda turgan to'siqlar bir-biriga tegmasligi, oyoqchalari esa shaylanish tomonga qaratilgan bo'lishi kerak.

### **4.3. To'siqlaroshha yugurish (stipel-chez)**

**4.3.1.** To'siqlaroshha yugurish 1500; 2000 va 3000 m masofalarga, o'yingoh yugurish yo'lagida, aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida, ayrim joylarda suvli chuqurlik yugurish yo'lagining ichki va tashqi tomonida joylashishiga qarab o'tkaziladi (4.3.2-band).

**4.3.2.** Yugurish yo'lagini aylanganda 5 ta to'siqdan oshib o'tish kerak. To'siqlardan biri suvli chuqur oldida o'rnatiladi. Suvli chuqur marraning qarama-qarshi tomonida (4-rasmga qarang) aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida joylashishi lozim. To'siqlar orasidagi masofa o'yingoh aylanma yo'lagining 5 qismiga teng, oxirgi to'siqdan marra chizig'igacha kamida 68 m masofa bo'lishi kerak. Umumiy to'siqlar soni 1500 m masofada — 15 ta, 2000 m.da — 23 ta, 3000 m.da — 35 ta bo'lishi lozim. Shulardan suvli chuqurlikdan tegishli 3, 5 va 7 marta sakrab o'tiladi. Qoida bo'yicha 1500 m masofa 3 ta va 3000 m masofa 7 ta to'liq doiradan iborat. To'liq doiradan ortiq masofa marra chizig'idan soat strelkasi harakati tomoniga qarab o'lchanadi. Agar shu yerga to'siq to'g'ri kelib qolsa, vaqtinchalik chetga surib qo'yiladi.

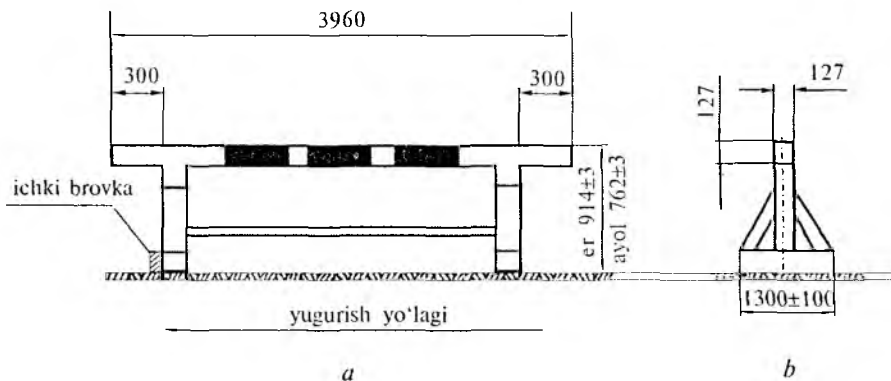
2000 m masofada 4 ta to'liq va 1 ta to'liq bo'lmagan aylana joylashsa (yoki 5 ta to'liq va undan ortiq masofada), suvli chuqurcha yugurish yo'lagining ichki tomonida bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda to'siqlardan oshib o'tishlar soni bir xil bo'lishi uchun shaylanishdan keyin birinchi bo'lib suvli chuqurlik oldidagi to'siqdan oshib o'tish kerak bo'ladi. Shaylanish chizig'igacha bo'lgan to'siq vaqtinchalik olib qo'yiladi.

**4.3.3.** Yugurish yo'lagini har aylanganda suvli chuqurcha oldidagi to'siq 4-yugura boshlagandan keyin 2-hisoblanadi (2000 m.ga yugurishdan tashqari).

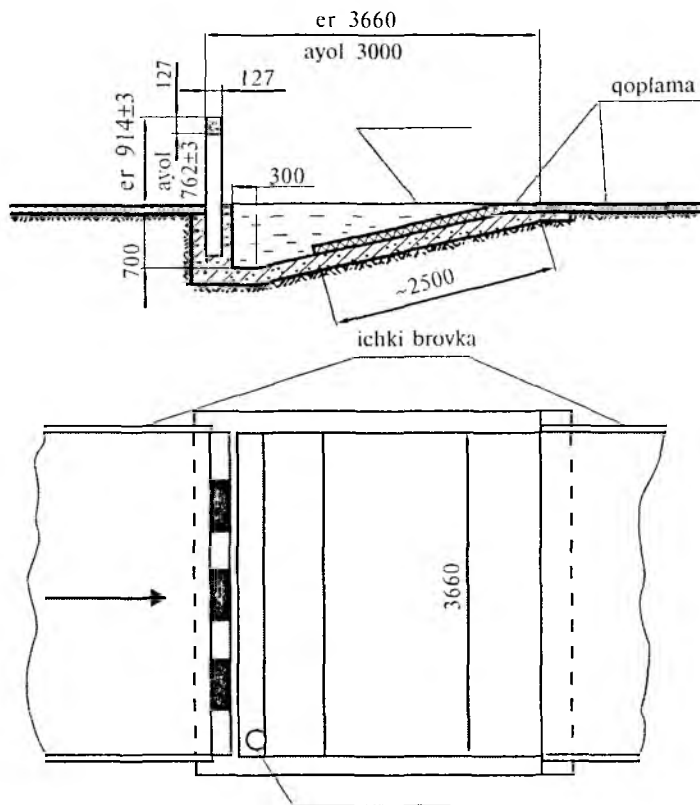
**4.3.4.** To'siqning balandligi (4-rasm) 91,43 sm. To'siq ustki qismining eni 5,0 sm.

To'siq turlicha yasalishi mumkin, lekin oyoqchasining uzunligi 1,2—1,4 m bo'lishi kerak. Chap oyoqchasi (yugurish yo'nalishi bo'yicha) ichki brovkaga jipslashtirib o'rnatiladi. To'siqlar





**4-rasm.** Stipel-chez to'siqlari, mm: *a*—olddan ko'rinishi; *b*—yondan ko'rinishi.



**5-rasm.** To'siqlaroshda yugurishda (stipel-chez) suv to'ldirilgan chuqurcha, mm.

shu darajada og'ir va mustahkam bo'lishi lozimki, yuguruvchilar bemalol depsina olishsin.

Suvli chuqurlik oldidagi to'siqning ustki qismigacha yashil yoki shunga o'xshash mato yopilishi kerak (5-rasm).

To'siqning ustki qismi 22 mm.li kvadrat yog'ochdan ishlangan. U oq rangga bo'yalgan bo'lib, bir necha qora chiziq tortiladi.

Suvli chuqurlikning eni va uzunligi 3,66 m.li kvadrat bo'ladi (yugurish yo'nalishiga qarab). Chuqurlikning ichi burchak shaklida bo'lib, burchak yugurish tomondagi chuqur chekkasidan boshlanadi. Chuqurning ichki burchagi to'siqning ustidan hisoblaganda 76 sm bo'lishi lozim. Chuqurlikni 7 sm.gacha kamaytirishga ruxsat etiladi. Chuqurlikning ichi suv o'tkazmaydigan, sirpanmaydigan, mix oson qoqiladigan bo'lishi zarur. Buning uchun chuqurlik ichki qismining hamma yeriga gilam, mat yoki shunga o'xshash mato mustahkam yotqiziladi. Gilamning qalinligi 25 mm.gacha, uzunligi kamida 2,5 m (chuqurlikning suvli tomondan boshlanish qismi ham hisobga kiradi) bo'lishi kerak.

## **4.4. Kross**

**4.4.1.** Kross dala, adir, o'rmonlarda o'tkaziladi. Kross masofasida bir necha to'siqlar, chuqurliklar, 1 m.gacha balandliklar bo'lishi mumkin.

**4.4.2.** Kross yopiq (shaylanish va marra bir joyda) yoki ochiq (shaylanish va marra alohida joyda) yo'nalish bo'yicha o'tkaziladi. 2 km va undan ortiq masofalarda shaylanish va marra o'yingohlarda bo'lishi mumkin.

**4.4.3.** Kross masofasida rangli bayroqchalar, rangli qog'oz bo'laklari, chap tomondan daraxtlarga osilgan qizil, o'ng tomondan oq rangli bayroqchalar hamda marra yo'nalishini ko'rsatuvchi chiziqlar bo'lishi kerak.

**4.4.4.** Kross belgilanmagan yo'nalish bo'yicha ham o'tkazilishi mumkin. Bu holda musobaqa ishtirokchilariga shaylanish oldidan marra hamda nazorat joylarining joylashishi e'lon qilinadi.

## 4.5. Yugurish, marafoncha yugurish va sportcha yurish

**4.5.1.** Sportcha yurish va marafoncha yugurishlar ko'cha, shosse va dalalarda o'tkaziladi. Masofaning ayrim qismlarida piyoda va velosipeddagi hakamlar yo'laklarning ma'lum bo'laklaridan foydalanishlari ham mumkin. Sportchiga xalaqit bermaslik maqsadida masofaning yumshoq yeridan o'tishlari tavsiya etiladi.

Masofaning ko'p qismi sportchilar va hakamlar transporti erkin harakatlanishi uchun keng bo'lishi kerak. Masofaning 150 m.gacha qismi yaxshi ko'rinishi lozim.

**4.5.2.** Masofaning shaylanish va marrasi bir yerda yoki alohida bo'lishi mumkin. Marafoncha yugurish, 20; 30 va 50 km.ga sportcha yurishda masofa halqa shaklida bo'lishi kerak. 20 km.ga sportcha yurishda doiraning uzunligi kamida 1500 m, ko'pi bilan 2500 m; 20 km.dan ortiq yugurishda doiraning uzunligi kamida 5000 m, sportcha yurishda esa 2500 m bo'lishi lozim. Shaylanish va marra o'yingohda tashkil qilinsa, shaylanishdan keyin o'yingoh yugurish yo'laklaridan 2 marta aylanishga, masofaning oxirida 1 marta aylanishga ruxsat etiladi. Marafoncha yugurishda balandliklar va pastliklar bo'lishi mumkin.

**4.5.3.** O'yingohdan tashqarida yugurish, sportcha yurishda masofani o'lchaganda taxmin qilingan chiziq bo'ylab burilishlarda yo'l chekkasidan 1 m olib tashlab o'lchanadi (1-dalolatnomaga qarang). Masofa musobaqa nizomida ko'rsatilgandan kam bo'lmasligi kerak. Masofani 50 m.dan oshirishga ruxsat berilmaydi.

**4.5.4.** Butun masofa hakamlar sonini ko'rsatuvchi belgilar (har 2 km.da) hamda bosib o'tilgan masofa (har 2 km.dan so'ng) va masofani ko'rsatuvchi bayroqchalar yoki boshqa o'lchov belgilari bilan belgilanishi lozim.

**4.5.5.** Yo'llarda sportcha yurish va yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazilganda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot musobaqa ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlashlari kerak. Xalqaro va respublika musobaqalari o'tkazilganda hamma transportlar harakati (hakamlarning, tibbiy va turli xizmatdagi mashinalardan tashqari) ikkala yo'nalishda ham to'xtatilishi shart. Masofa ishtirokchilarni kuzatuvchi tibbiy xizmat punktlari va tibbiyot mashinalari bilan ta'minlanishi kerak. Kuzatib boruvchi mashinalar (hakamlar mashinasidan tashqari), sanitar mashinalar oxirgi musobaqa ishtirokchisi orqasidan yuradi. Hakamlar hay'ati mashinalari

maxsus belgi bilan belgilanib, boshqa mashinalardan ajralib turishi kerak.

**4.5.6.** 20 km.dan ortiq masofalarga sportcha yurish va yugurish o'tkazilganda, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ovqatlanish, suv ichish va badanni suv bilan artish punktlarini tashkil qilishi kerak. Ovqat va suv shunday joyda joylashtirilgan bo'lishi kerakki, ishtirokchi o'zi uchun kerakli narsani qiynalmasdan ola bilsin (5.8.4-band). 10 km.ga sportcha yurish va yugurish ishtirokchilariga ob-havo sharoitiga qarab musobaqa o'tkazuvchi tashkilot faqat ichish va artinish uchun suv punktlarini tashkil qiladi. Punktlarni trassa-ning qulay yerlarida joylashtirish kerak. Ovqatlanish punktlarida texnik va hisobot tibbiy xizmatchilardan tashqari hakamlar ham bo'lib, ular 4.1.19-bandda ko'rsatilgan ishtirokchilarga (3.7.5-banddan tashqari) qo'yilgan talablarni nazorat qiladilar.

## 5. MUSOBAQALARNI O‘TKAZISH QOIDALARI

### 5.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o‘tkazish tartibi

**5.1.1.** 110 m.gacha bo‘lgan masofalarga yugurish to‘g‘ri yo‘lakda, sportcha yurish va boshqa yugurish turlari esa (yo‘llarda sportcha yurish va yugurish, krosslardan tashqari) aylana bo‘ylab soat strelkasiga qarama-qarshi yo‘nalishda o‘tkaziladi. 400 m.gacha masofalarda butun masofa bo‘ylab har bir sportchi alohida yo‘lakchalarda yuguradi. 600, 800, 1000 m masofalarga yugurishda ishtirokchilar 1-burilish tugaguncha alohida yo‘lakchalardan yugurishadi (4.1.8 e; 5.10.5-bandlar). Ayrim hollarda bosh hakam ruxsati bilan 400, 600, 800 va 1000 m.ga yugurish umumiy shaylanishdan boshlanadi. Qolgan hollarda hamma yugurishlar umumiy yo‘lakda o‘tkaziladi.

**5.1.2.** Alohida yo‘laklar bo‘ylab yugurilganda ishtirokchilar soni yo‘lakchalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200 m va undan uzoq masofalarda 8 nafardan oshmasligi kerak. O‘yingoh bo‘ylab umumiy yo‘lakdan shaylanish oluvchilar soni ko‘pi bilan masofaga qarab quyidagicha bo‘lishi kerak:

— ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 500 m.ga yugurishda — 8 kishi;

— ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 600 m.ga yugurishda — 10 kishi;

— qiz bolalar uchun 1000 m.ga sportcha yurishda — 15 kishi;

— erkaklar, qizlar, ayollar, o‘smirlar, o‘g‘il bolalar uchun 3000 m.ga yugurish va sportcha yurishda — 20 kishi.

O‘yingoh yo‘lagida 5000 m va undan ortiq masofalarga shaylanish oluvchilar soni 25 kishidan oshmasligi kerak.

Agar ishtirokchilar 600, 800, 1000 m.ga alohida yo‘lakchalardan shaylanish olishsa, yo‘lakchalar soniga qarab ishtirokchilar soni aniqlanadi (4.1.3-band).

**5.1.3.** Yugurish va sportcha yurish musobaqalarini o‘tkazish shunday tashkil qilinishi kerakki, musobaqaning kuchli ishti-

rokchilari o'rtasidagi kurash natijasida g'olib aniqlansin. Agar mazkur turda ishtirokchilar soni bitta to'dadan ko'p bo'lsa, unda musobaqa bir necha: to'dalar, chorak finallar, yarimfinallar va final bo'limlarga bo'lib o'tkaziladi. Keyingi bo'limga har bir to'dadan yaxshi o'rinlarni egallagan yoki yaxshi vaqt ko'rsatgan bir xil sonli ishtirokchilar tanlab olinadi.

400 m va undan uzoq masofalarda hamma ishtirokchilarning bitta to'dada qatnashishlarining iloji bo'lmasa hamda musobaqani bo'limlarga bo'lib o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lmasa, musobaqa ishtirokchilarni bir necha final to'daga bo'lib o'tkaziladi.

Musobaqaning keyingi bo'limi va final bosqichiga ishtirokchilarni ajratish tartibi musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'lishi yoki musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'ati tomonidan jamoa vakillariga e'lon qilinishi kerak (3.3.2 *b* bandga qarang).

**5.1.4.** Yugurish (sportcha yurish)da yakun natijalariga qarab g'olib aniqlanadi, oldingi bosqich natijalari hisobga olinmaydi. Finalga chiqa olmagan ishtirokchilarning egallagan o'rinlari ularni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga qarab aniqlanadi. Agar natijalar bir xil bo'lsa, saralash bosqichida yaxshi natijalar (o'rin) ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rinlarini egallashadi.

**5.1.5.** Hamma masofalarda ishtirokchilarni shunday taqsimlab chiqish kerakki, talabnomalarda ko'rsatilgan yuqori saviyali ishtirokchilar turli to'dalarda bo'lsin. Agar uchta to'da o'tkazilsa, eng yaxshi natijali sportchi 3-to'dada, ikkinchi natijali sportchi 2-to'dada, uchinchi natijali sportchi esa 1-to'dada, to'rtinchi natijalisi 1-to'dada, beshinchi natijalisi 2-to'dada, oltinchi natijalisi 3-to'dada, yettinchi natijalisi 3-to'dada, sakkizinchi natijali sportchi 2-to'dada yugurishi kerak va h.k.

Musobaqada ishtirokchi soni ko'p bo'lsa, keyingi bosqichga o'tish yuqori natijalarga qarab, to'dalarga taqsimlash esa qur'a tashlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

**5.1.6.** Chorak, yarim va final bosqichlarda ishtirokchilar to'dalarga bo'lib chiqilganda, ularning oldingi bosqichda ko'rsatgan natijalariga asoslaniladi (5.1.5- bandda ko'rsatilgandek).

**5.1.7.** 200 m.gacha yugurish bo'yicha chorak final, yarimfinal va final musobaqalarini shu turni oxirgi to'da tugatib, 45 minut o'tgandan so'ng o'tkazish tasviya qilinadi. Ayollar, qizlar, o'g'il va qiz bolalar 200 m.dan uzun va 500 m.gacha masofalarga yugurishda saralash musobaqalari orasidagi vaqt ko'pi bilan 1,5 soat bo'lishi

shart. Uzoq masofalarga yugurishda musobaqaning keyingi bosqichiga saralash keyingi kunga qoldiriladi.

**5.1.8.** Sportchi musobaqaning bir kunida ikkita qisqa masofaga yoki bitta qisqa va bitta o'rta masofaga, yoki uzoq masofaga (erkaklar 400 m va ayollar 300 m yugursa, o'rta masofaga yugurgan hisoblanadi, shuningdek, hamma masofaga sportcha yurish uzoq masofaga yugurishga kiritiladi) yugurish huquqiga ega. Birinchi va undan yuqori razryadli sportchilar uchun yuqorida qayd etilganlar taalluqli emas.

**5.1.9.** Ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra musobaqa bir necha soatga kechiktirilsa yoki boshqa kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan musobaqa qoldirilgan joydan yoki boshidan boshlanishi mumkin.

## **5.2. Shaylanish**

**5.2.1.** Sport musobaqasi ishtirokchilari shaylanish olishi kerak bo'lgan yo'laklar (ichki brovkadan boshlab umumiy yo'lakdagi shaylanish joyi) oldindan (2.3.3-band) qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Bunda bayonnomadagi ishtirokchilar tartibi qur'a tashlash natijalariga mos kelishi lozim. Agar qur'a oldin tashlanmagan bo'lsa, shaylanish boshlanishi oldidan o'tkaziladi. Ishtirokchilarga bir-birlari bilan yo'lakchalarini almashtirishga ruxsat etilmaydi.

Agar ishtirokchilar soni yo'lakchalar sonidan kam bo'lsa, yo'lakchalarni teng taqsimlash maqsadida qur'a tashlanadi (birinchi va oxirgi yo'lakcha bo'sh qoladi). Qur'a oldindan tashlangan bo'lib, musobaqaga bir-ikki ishtirokchi kelmasa, bayonnomadagi tartibga asosan shaylanish olishadi (siljishmaydi).

Umumiy yo'lakdan yugurishda ishtirokchilar shaylanish chizig'i bo'ylab saflanganlarida ortib qolishsa, ularni ikki va undan ortiq qatorlarga saflash mumkin. Bu holda birinchi qatorda bayonnomaga binoan brovkadan boshlab birin-ketin saflanishadi, ortiqcha sportchilar xuddi shu tartibda 2-qatorda saflanishadi.

Musobaqaning birinchi bosqichida qur'a tashlash shaxsiy-jamoa musobaqalarida ishtirokchilararo, jamoali musobaqalarda ishtirokchi tashkilotlararo o'tkaziladi. Bunda qur'a tashlash natijalariga binoan birinchi qatorga har bir tashkilotning sportchilari, keyingi qatorlarga qolganlar joylashtiriladi. Musobaqaning qolgan bosqichlarida va final qismida qur'a tashlash vaqtida ishtirokchilarning qaysi tashkilotga

taalluqli ekanligi hisobga olinmaydi. Musobaqa ishtirokchilari shaylanish chizig'iga tizilib turishganda bir-birlariga xalaqit qilmasliklari kerak.

**5.2.2.** Ishtirokchilarning shaylanishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun 2 daqiqa vaqt ajratiladi. Ular tayyor bo'lganlaridan keyin shaylanish beruvchi hakam yoki uning yordamchisi ularni yig'ilish chizig'iga yoki har bir sportchi yo'lakchasidagi shaylanish kolodkalariga tizilishlarini so'raydi (4.1.7 h band). Belgilangan vaqt davomida sportchi tayyorgarlik ko'rishga ulgurmasa, u ogohlantiriladi. Agar ikkinchi marta so'ralganda ham sportchi tayyor bo'lmasa, musobaqadan chetlatiladi.

**5.2.3.** Shaylanish beruvchi „Shaylanishga diqqat!“ deb buyruq bergandan so'ng yugurishni boshlash uchun to'pponchadan otadi yoki baland ovozdagi „Olg'a!“ buyrug'ini berib, ayni vaqtning o'zida ushlab turgan bayroqchani keskin pastga tushiradi.

Xronometrchi hakamlar shaylanish berish joyida bo'lsalar, hushtak chalib signal berishlariga ruxsat etiladi. Birinchi 2 ta hushtak — „Shaylanishga!“, ikkinchi cho'zilgan hushtak — „Diqqat! Shaylanishga!“ buyrug'ini anglatadi. Bu paytda ishtirokchilar qo'llari yoki oyoqlari bilan shaylanish chizig'ida turishi, lekin raqib yo'lagi chizig'iga tegmasligi kerak. Estafetali yugurishda shaylanish chizig'idan o'tsa xato hisoblanmaydi. Shaylanish holati qabul qilinib, sportchilar shay bo'lib turganlaridan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurishni boshlashga to'pponchadan otib signal beradi.

Shaylanish burilishlarda joylashgan bo'lsa (200 m, 400 m), sportchilarning faqat o'z yo'lakhasi ichida kolodkalarni o'rnatish va qo'llarga tayanishga ruxsat etiladi. Agar yo'lakchalarning eni kichik bo'lsa (masalan, manejda yugurganda) kolodkalarni o'z yo'lagiga o'rnatib, qo'l ni biroz o'ngga o'z yo'lagidan tashqariga qo'yishga ruxsat etiladi.

400 m.gacha bo'lgan masofalarga yugurishda past shaylanish qabul qilinadi. Shaylanish kolodkalari qo'llanilganda (4.1.10-band) ikkala oyoq uchi va ikkala qo'l yo'lak ustiga tegib turishi lozim. Agar „Shaylanishga“ yoki „Diqqat“ buyrug'i bajarilgandan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurishni boshlashga ruxsat bergunga qadar ishtirokchilardan birontasi yo'lakhadan qo'li yoki oyog'ini uzsa, uni musobaqadan chetlantiradi. Agar kolodkalarga falshaylanishni aniqlaydigan apparat ulanmagan bo'lsa, u holda



sportchi past shaylanish yoki kolodkasiz shaylanish qabul qilib yoki yuqori shaylanishdan yugurishni boshlashi mumkin.

400 m.dan uzoq masofalarga yugurishda va sportcha yurishda (estafetali yugurishlarning birinchi bosqichi 400 m.dan ortiq bo'lganda) „Diqqat!“ buyrug'i berilmaydi. Bu holda shaylanish beruvchi „Shaylanishga!“ buyrug'ini berib, ishtirokchilarning tayyor bo'lishganiga ishonch hosil qilgandan so'ng yugurish (sportcha yurish)ni boshlash haqida signal beradi.

**5.2.4.** Ishtirokchi (yoki bir guruh ishtirokchilar) harakatsiz shaylanish holatini qabul qilishni cho'zsa yoki qolgan ishtirokchilarga xalaqit bersa, (falshaylanish) u musobaqadan chetlantiriladi. Shaylanish beruvchi hakam biron-bir sababga ko'ra shaylanish berishni cho'zsa, „Turing!“ buyrug'ini beradi. Keyin hamma ishtirokchilar shaylanishga turish holatidan chiqib, hakamning buyruq berishini kutishlari lozim. Ogohlantirishdan so'ng sportchi yuqorida qayd etilgan xatoni takrorlasa, ishtirokchi musobaqadan chetlatiladi va h.k.

**5.2.5.** To'da ishtirokchisi shaylanish signalidan oldin (to'pponchadan otishdan yoki „Olg'a!“ buyrug'idan oldin) harakatni boshlasa (turg'unlikni yo'qotsa yoki yerdan oyog'ini uzsa), shaylanishni noto'g'ri qabul qildi, deb hisoblanib, falshaylanish — ogohlantirish e'lon qilinadi. Agar signal berilgunga qadar yoki undan so'ng yugurish boshlanishida asosiy yoki yordamchi shaylanish beruvchi biron-bir ishtirokchi shaylanishni noto'g'ri qabul qilgan deb hisoblasa, barcha ishtirokchilar to'xtatilib (to'pponchadan otib, hushtak chalib yoki ovoz chiqarib) shaylanish chizig'iga qaytariladi. Bunda qoidani buzgan sportchi ogohlantiriladi. Sportchi noto'g'ri shaylanish qabul qilishi natijasida to'daning boshqa ishtirokchilari shaylanishdan chiqib ketsalar, falshaylanish sababchisi ogohlantiriladi. Agar shaylanish beruvchi hakam falshaylanish sababchisini aniqlay olmasa, hech kimga ogohlantirish bermasligi mumkin.

Shaylanish beruvchi hakam shaylanishda xatolik ro'y bersa, yuguruvchilarga qaysi signaldan so'ng (to'pponchadan otib, ovoz chiqarib) orqaga qaytishlarini tushuntirishi kerak. Ikki marta ogohlantirish olgan ishtirokchi mazkur masofadan chetlatiladi (8.2.4-banddan tashqari).

**5.2.6.** Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini ko'tarib ogohlantirilganligini tasdiqlaydi.

**5.2.7.** Hamma ogohlantirishlar shaylanish beruvchi hakamning bayonotnomasiga kiritiladi.

### **5.3. Masofaga yugurish va sportcha yurish**

**5.3.1.** Umumiy yo'lakdan yugurish va sportcha yurish o'tkazilganda har bir ishtirokchi boshqa sportchilarga xalaqit qilmay harakat qilishi kerak. Raqibdan o'zib o'tish o'ng tomondan amalga oshiriladi. Agar raqib brovkadan uzoqlashgan bo'lsa, uning hech qayeriga tegmay o'zib o'tishga sharoit tug'ilganda chap tomonidan o'tishga ruxsat etiladi. O'zib o'tuvchi raqibini qo'li, gavdasi bilan turtmasligi, yo'lini to'smasligi (oldinga chiqib olib sekin yoki biror-bir yo'l bilan xalaqit qilmasligi) lozim. Bunday holda bosh hakam sportchini musobaqadan chetlatadi. Chetlatilgan sportchi ishtirokisiz musobaqa o'tkazish mumkin yoki musobaqadan chetlatilgan sportchining harakatlari sababli (saralash musobaqalarida) yomon natija ko'rsatgan sportchiga musobaqaning keyingi bosqichlariga qatnashish huquqi beriladi.

**5.3.2.** Masofaga yugurganda va sportcha yurganda sportchiga yordam berish taqiqlanadi (2.4.2, 5.8.4, 5.8.5-bandlar). 3.10.2, 4.1.19, 4.5.6, 5.8.4, 5.8.5-bandlarga muvofiq ishtirokchilarni ovqatlantirish va bosib o'tgan masofalari vaqtini xabar qilishgagina ruxsat etiladi, ya'ni musobaqa tugagandan so'ng.

**5.3.3.** Alohida yo'laklar bo'ylab yugurish o'tkazilganda sportchi o'z yo'lagidan yugurishi kerak. Agar qoida quyidagi hollarda buzilsa, musobaqadan chetlatiladi:

a) boshqa yo'lakchaga o'tib, shu yo'lak bo'ylab yuguruvchi sportchiga xalaqit qilgan holda;

b) masofaning biror qismida boshqa yo'lakka o'tib, masofani qisqartirsa, masalan, yugurish yo'nalishi bo'ylab chap tomondagi chiziqni yoki birinchi yo'lak brovkasini burilish vaqtida kesib yugursa (turg'unlik holatini yo'qotib yoki yiqilib boshqa yo'lakka o'tib ketsa xato hisoblanmaydi).

Umumiy yo'lakdan yugurilganda brovkani bosib, oshib o'tib yugurishga ruxsat etilmaydi. Boshqa yuguruvchilarning yo'l qo'ygan xatolari tufayli yoki biror-bir ishtirokchining yiqilib tushishi sababli brovkadan chiqib ketsa xato hisoblanmaydi.

Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchi yo'lakni yoki trassani tark etsa (yugurish yo'lagining ichki va tashqi chegarasidan chiqsa yoki shosse yo'lining chekkasiga o'tsa), musobaqadan chetlangan hisoblanadi. Agar sportchi ovqatlanish yoki kiyimidagi kamchilikni bartaraf qilish maqsadida chetga chiqsa, musobaqadan chetlatilmaydi. Sportchi bosh hakamdan ruxsat olib uning yoki yordamchilari nazorati ostida yugurish yo'lagidan, shosse, yo'ldan chiqishi mumkin. Bunda sportchi masofaning chiqib ketgan joyidan harakatini boshlashi kerak.

## 5.4. Marra

**5.4.1.** Sportchi bosh, qo'l va oyog'idan tashqari tanasining biror-bir qismi bilan tasavvur qilinadigan marra yassiligini kesib o'tganidan so'ng masofani yakunlagan hisoblanadi. Agar sportchi marra chizig'ining ustiga yiqilib tushsa, uning vaqti va masofani yakunlash tartibi saqlanib qolishi sababli bironing yordamisiz tezda butun tanasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishi lozim.

**5.4.2.** Masofani yakunlash tartibi va ishtirokchilarning natijalari marradagi hakamlar va xronometrichi hakamlar (ko'p sekunderlarda) yoki fotomarra tizimi va to'liq avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar yordamida aniqlanadi. Bosh hakam biror-bir sabablarga ko'ra natija noto'g'ri qayd qilindi, degan fikrni kiritmasa, apparat ko'rsatib turgan natija asosiy hisoblanadi.

**5.4.3.** Har xil to'dalardagi sportchilar musobaqaning keyingi bosqichiga chiqish talabiga javob beruvchi bir xil natijalar ko'rsatsalar, ularning hammasiga musobaqaning keyingi bosqichiga qatnashish huquqi beriladi. Fotomarra apparati yoki uning o'rnini bosa oladigan boshqa moslama qo'llab, sportchilarning natijasi to'g'ri aniqlanadi. Agar bunday sharoit bo'lmasa, musobaqaning oldingi bosqichida o'z to'dasida yaxshi o'rin egallagan sportchining imkoniyati ustun bo'ladi yoki da'vogarlar o'rtasida qayta yugurish o'tkaziladi, yoki qur'a tashlanadi.

Finalda yugurish tugagandan so'ng (400 m.gacha bo'lgan masofalarda), ikki yoki undan ortiq ishtirokchi birinchi o'ringa da'vogar bo'lsa, bosh hakam ular o'rtasida qayta yugurish o'tkazishi yoki natijalarni tasdiqlab, ikkisini ham g'olib deb hisoblashi mumkin. Qolgan o'rinlarni aniqlashda (natijalar bir xil bo'lsa) qayta

yugurish o'tkazilmaydi va o'rinlar taqsimlab chiqiladi. Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta yugurish musobaqaning davomi hisoblanib, uni o'tkazish bayonnomada qayd qilinishi, ko'rsatilgan natijalar rekord deb tasdiqlanganligi hamda razryad talablarining bajarilganligi hisobga olinishi kerak.

**5.4.4.** Musobaqada qo'l sekundomerlaridan foydalanilganda vaqt 0,1 sek. gacha aniqlikda to'g'ri hisobga olinishi kerak. Natija qo'l xronometraji bilan aniqlanganda masofani yakunlagan har bir sportchining vaqti alohida sekundomerda aniqlanadi. Natijalar har xil chiqsa, ikkita bir xil ko'rsatilgan natija, agar 3 ta natija ham har xil bo'lsa, o'rtacha natija qayd qilinadi (masalan, 400 m.ga yugurishda ko'rsatilgan 49,5; 49,6; 49,7 natijalardan 49,6 olinadi). Agar natija 2 ta sekundomerda qayd qilinsa (uchinchisi to'xtab qolgan taqdirda) past natija hisobga olinadi. Agar sekundomer strelkasi 2 ta bo'linma orasida to'xtasa, katta son hisobga olinadi. Elektron qo'l sekundomerdan foydalanilganda, masalan, 10,11 sek. natija 10,2 sek.ga yaxlitlanadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda g'olib vaqtini aniqlashda birinchi sekundomer to'xtatiladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini aniqlash uchun sekundomer to'xtatilmasdan natijalar qayd qilinishi mumkin.

**5.4.5.** 10000 m.gacha bo'lgan masofalarga yugurish (yurish) da to'la avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar qo'llanilganda, natija 0,01 sek.gacha aniqlikda to'g'ri hisoblanadi. 10000 m.dan ortiq masofalarda 0,01 sek. gacha aniqlangan natija yaxlitlanib 0,1 sek. qilib olinadi. Masalan, 20000 m.dagi 59,26.32 natija 59,26.4 sek. deb yoziladi. O'yingohdan tashqarida o'tkaziluvchi qisman va to'liq o'tuvchi 5000 m va undan ortiq masofalarda keyingi to'la sekund yoziladi. Masalan, marafoncha yugurishda ko'rsatilgan 2 soat 09 min. 44,32 sek. natija 2 soat 09 min. 45 sek. deb yoziladi.

## **5.5. Bir soatlik yugurish**

**5.5.1.** Ma'lum soatga mo'ljallangan yugurish (yurish) o'yingoh yo'lagida bir yoki ikki soat mobaynida o'tkaziladi.

**5.5.2.** Umumiy marra chizig'idan shaylanish beriladi, shaylanish paytida 3 ta asosiy sekundomer ishga tushiriladi (qo'shimcha sekundomerdan tashqari).

**5.5.3.** Bir soatli yugurishda shaylanish berilgandan 30, 45 va 55 minut, ikki soatli yugurishda bir soat-u 30 minut, bir soat-u 50 minut va bir soat-u 55 minutdan keyin sportchilarni radio orqali marragacha qolgan vaqt bilan xabardor qilib turish kerak. Vaqt tugashiga bir minut qolganda to'pponchadan o'q o'tib, sportchilar va hakamlar ogohlantiriladi. Aniq belgilangan vaqtda to'pponchadan 2 marta o'tilib, musobaqa yakunlanadi. Musobaqaning yakunlanganligi haqida signal berilishi bilan hamma sekundomerlar bir vaqtda to'xtatiladi. Uchta sekundomer ko'rsatgan o'rtacha vaqtga qarab musobaqa natijasi chiqariladi.

**5.5.4.** Musobaqa yakunlanganligi haqida signal berilgandan so'ng hakamlar har bir yuguruvchining yo'lakdagi oxirgi qadami bosilgan joyni adashmasdan belgilashlari kerak. Bosib o'tilgan masofa metrlarda o'lchanib, santimetrlar olib tashlanadi.

## **5.6. To'siqlar (baryerdan) osha yugurish**

**5.6.1.** To'siqlar osha yugurishning hamma turlarida musobaqa ishtirokchilari alohida yo'lakchalardan yugurib, o'rnatilgan hamma to'siqlardan oshib o'tishlari shart.

**5.6.2.** Sportchi quyidagi hollarda musobaqadan chetlatiladi:

- a) to'siqlarni yon tomondan yugurib o'tsa;
- b) to'voni yoki oyog'ini to'siq tashqarisidan olib o'tsa;
- d) to'siqlarni oshib o'tmay, atayin qo'li yoki oyog'i bilan ag'darsa (o'zining va qo'shni yo'lagidagi to'siqlarni).

**5.6.3.** Qo'shni yo'lakchadagi yuguruvchiga xalaqit qilmay, uning yo'lagidagi to'siqdan to'voni yoki oyog'ini o'tkazsa, yoxud to'siqni bilmay turtib ag'darsa, ishtirokchi musobaqadan chetlashtirilmaydi.

## **5.7. To'siqlar osha yugurish**

**5.7.1.** To'siqlar osha yugurishda sportchi xohlagan usulda to'siqlardan oshib o'tish huquqiga ega.

**5.7.2.** Sportchi biror marta to'siqni yon tomonidan yugurib o'tsa yoki oyog'ini tashqarisidan oshirib o'tsa, musobaqadan chetlatiladi.

## **5.8. Krosslar, marafoncha, yo'laklarda yugurish va sportcha yurish**

**5.8.1.** Masofa uzunligi va xususiyatiga qarab ommaviy kross musobaqalaridan oldin hakamlar hay'ati tomonidan sportchilar soni belgilanadi.

**5.8.2.** Ishtirokchilar 20 km.dan ortiq masofalarga yugurishda, yashash joylaridagi tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseridan maxsus ruxsatnoma va musobaqa boshlanishidan 30 kun avval tibbiy ko'rikdan o'tganliklari haqidagi (227- a shakl) ma'lumotnomani olib kelishlari lozim. Undan tashqari, musobaqa boshlanishidan oldin mazkur musobaqaga qatnashish huquqiga ega bo'lish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishadi.

**5.8.3.** Musobaqa jarayonida tibbiy xodim ishtirokchi musobaqani davom ettira olmaydi deb hisoblasa, uning ko'rsatmasiga asosan, sportchi musobaqadan chetlatiladi.

**5.8.4.** 20 km.dan ortiq masofalarga yugurish va sportcha yurishda ishtirokchilar maxsus tashkil qilingan ovqatlanish punktlarida ovqatlanishlari mumkin. Punktlardagi xizmat xodimlari sportchilar uchun maxsus ichimliklar qo'yishlari mumkin.

**5.8.5.** 20 km.dan ortiq masofalarga yugurish (sportcha yurish)da hakamlar hay'ati shaylanish boshlagandan so'ng har 5 km.da sportchilarning bosib o'tgan masofa va ko'rsatgan vaqtlarini aytib xabardor qilib turishlari kerak. Maxsus tayinlangan hakamlardan tashqari butun masofa bo'ylab vaqtни e'lon qilishga hech kimning huquqi yo'q.

## **5.9. Patrullar yugurishi**

**5.9.1.** Patrullar yugurishi jamoa musobaqalariga taalluqli bo'lib, 1 km va undan uzoq masofalarda o'tkaziladi.

**5.9.2.** Mazkur musobaqa nizomiga ko'ra, patrullar jamoasi turlicha sportchilar tarkibidan iborat bo'lishi lozim.

**5.9.3.** Patrullar jamoasining natijasi marraga oxirida kelgan jamoa a'zosining vaqtiga qarab aniqlanadi.

**5.9.4.** Jamoa ishtirokchilari bir-birlariga yordam berish huquqiga ega.

## 5.10. Estafetali yugurish

**5.10.1.** Estafetali yugurishning hamma turida sportchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida olib yugurib, bosqichlar almashinishi belgilangan joyda qo'ldan qo'lga uzatishlari lozim (tayoqchani dumalatish va otishga ruxsat etilmaydi). Estafetani uzatishda jamoa ishtirokchilarining bir-birlariga yordam berishlari taqiqlanadi (masalan, itarib yuborish). Oxirgi bosqichda yuguruvchilar qo'llarida estafeta tayoqchasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishlari shart.

**5.10.2.** Jamoaning har bir ishtirokchisi bitta bosqichni yugurish huquqiga ega.

**5.10.3.** Biror-bir bosqichda jamoa ishtirokchisi bo'lmasa, masofa oxirigacha yugurib o'tilmasa, jamoa shaylanishga chiqmadi, deb hisoblanadi.

**5.10.4.** Sportchi, estafeta tayoqchasini uzatgandan so'ng raqib jamoa ishtirokchilariga xalaqit qilmay yo'lakni tark etishi shart.

**5.10.5.** Estafetali yugurishda hamma bosqichlar 200 m.dan qisqa bo'lsa, jamoa qatnashchilari butun masofani alohida yo'lakchalardan yugurishlari kerak.  $4 \times 200$ ,  $4 \times 300$  va  $4 \times 400$  va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishda har bir jamoa uchta burilishni alohida yo'lakchalardan, qolgan masofani umumiy yo'lakdan davom ettirishadi (4.1.7 e band). Ayrim musobaqalarda bosh hakam ko'rsatmasiga binoan 400 m va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishlardagi to'dada ishtirok etuvchi jamoalar soni 3 tadan oshmasa, ularga alohida yo'lakchalardan birinchi burilish oxirigacha, qolgan masofani umumiy yo'lakdan yugurishga ruxsat berilishi mumkin. Ayrim hollarda masofaning boshidan oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurishga ruxsat etiladi. Uzoq bosqichli estafetali yugurish, qoidaga asosan, hamma masofa bo'ylab umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Faqat shaylanish burilish oldida bo'lsa, birinchi burilish oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurish kerak.

**5.10.6.** Estafeta tayoqchasi 20 metrli uzatish hududi ichida uzatilishi shart (4.1.7 f band).

**5.10.7.** Alohida yo'lakchalar bo'ylab estafetali yugurishda ishtirokchi o'z yo'lakchasini bo'r yoki tasma bilan belgilab qo'yishi mumkin. Estafetali yugurishning qolgan turlarida sportchi belgi qo'yishi taqiqlanadi.

**5.10.8.** Estafeta tayoqchasini tushirib yuborgan sportchi (alohida yo'lakchalardan yugurishda tayoqcha boshqa yo'lakchaga tushib ketsa) boshqa jamoalar ishtirokchilariga xalaqit qilmay o'z tayoqchasini ko'tarib olishi mumkin. Agar tayoqcha uzatish jarayonida tushib ketsa, uni tushirgan sportchi ko'tarib olishi kerak.

**5.10.9.** Estafetali yugurish musobaqalarida jamoa tarkibidagi (4 kishi va undan ortiq, musobaqa nizomida ko'rsatilgandek) a'zoldan tashqari yana ikkita qo'shimcha sportchi zaxirada bo'lishi lozim.

**5.10.1; 5.10.2; 5.10.4; 5.10.6; 5.10.8; 5.10.9-** bandlarda ko'rsatilgan qoidalarini buzgan jamoalar musobaqadan chetlatiladi.

## **5.11. Sportcha yurish**

**5.11.1.** Sportcha yurishda oyoq bilan yer o'rtasidagi bog'liqlik uzilmasligi kerak. Oldindagi oyoq yerdan uzilgan bo'lsa, u oyoq yerga qo'yilgandan so'ng orqa oyoq yerdan ko'tariladi.

**5.11.2.** Sportcha yurish to'g'ri deb hisoblanishi uchun ishtirokchi har qadam qo'yganda (tayanch vaqtida) oyoq vertikal o'qdan o'tishda biroz bo'lsa ham tizzada to'g'ri bo'lishi kerak.

**5.11.3.** Yurish texnikasining buzilishiga olib keluvchi ayrim siljishlar sodir bo'lsa, hakamlardan biri sportchini ogohlantiradi. Bu xato takrorlansa, ogohlantirish e'lon qilinmaydi, 5.11.1- bandda ko'rsatilgan qoidalar buzilganda ishtirokchi musobaqadan chetlatiladi. Chetlatishdan oldin sportchi ogohlantiriladi.

**5.11.4.** Yurish texnikasi buzilganligini kamida uchta hakam tasdiqlab yozma ravishda katta hakamga ma'lum qiladi (4-band, 6-shakl). Keyin katta hakam qaror chiqarib sportchi chetlatilganligini e'lon qiladi. Hakamlar yozma ravishda qoida buzilganligini quyidagicha belgilaydilar: yer bilan oyoq o'rtasida uzilish sodir bo'lganda „~“, „ „»“ (yugurilganda), oyoq vertikal o'qdan o'tish paytida tizza bukilsa.

**5.11.5.** Ogohlantirilganda, musobaqadan chetlatilganda qizil rangli bayroqcha yoki shu rangdagi doiracha ishtirokchiga ko'rsatiladi, ayni vaqtning o'zida sportchining ko'krak raqami (familiyasi) radio orqali e'lon qilinadi. Musobaqa o'yingohda



o'tkazilganda ogohlantirish va chetlatishlar radio orqali e'lon qilinadi.

**5.11.6.** Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini yuqoriga ko'tarib ogohlantirilganligidan xabardor ekanligini tasdiqlashi lozim.

**5.11.7.** Musobaqadan chetlatilgan sportchi tezda o'yingoh yo'lagini tark etishi kerak. O'yingohdan tashqarida sportcha yurish musobaqalari o'tkazilayotganda ko'krak raqamini yechib, masofadan chiqib ketishi zarur.

**5.11.8.** O'yingohda sportcha yurish musobaqasi paytida qoidani buzgan ishtirokchi, agar musobaqada uni ogohlantirishning iloji bo'lmasa, musobaqa tugagandan so'ng ham sportchi chetlatilishi mumkin.

---

## 6. SAKRASH MUSOBAQALARINI O'TKAZISH QOIDALARI

### 6.1. Umumiy qism

**6.1.1.** Musobaqa ishtirokchilari saralash va asosiy musobaqalarda (saralash va final) har bir urinish tartib bilan bajariladi.

**6.1.2.** Har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (паз-бер) belgilab olish huquqiga ega. Sportchi musobaqa boshlanishidan oldin hakam nazorati ostida hisobga olinmaydigan bir necha marta sakrashlarni bajarishi mumkin. Musobaqa tashkilotchilari taqdim etgan rangli bayroqchalardan foydalanib, ishtirokchilar yugurishni boshlash va depsinish joylarini belgilab olishlari mumkin. Uzunlikka, uch hatlab sakrashda sportchilar o'z belgilarini yugurish yo'lagining chekkasiga qo'yishlari kerak. Qo'nish joyiga hech qanday belgi qo'yilmasligi zarur. Balandlikka sakrashda sportchi yugurishni boshlash va depsinish joylarini belgilashi mumkin hamda sakrashi oldidan plankaga (yaxshi ko'rinishi uchun) tasma yoki biror-bir qulay belgini osish huquqiga ega. Boshqa ishtirokchilarga xalaqit qilmaslik uchun sakrab bo'lganidan keyin plankadagi belgini olishi lozim. Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilar yo'lakdan o'z mushaklarini qizdirish (разминка) maqsadida foydalanish huquqiga ega emaslar.

**6.1.3.** Yugurish uzunligi chegaralanmagan, lekin ishtirokchilarning 6.2.16; 6.4.6; 6.5.7- bandlarda belgilangan masofadan ortiq masofani talab qilishga huquqlari yo'q.

**6.1.4.** Hakam musobaqaga chaqirgandan so'ng ishtirokchi o'z urinishini bajarishi kerak. Balandlikka sakrashda ishtirokchi urinishni bajarishiga 3 daqiqa, uzunlikka va uch hatlab sakrashda 2 daqiqa vaqt ajratiladi. Belgilangan vaqt mobaynida ishtirokchi o'z urinishini bajarishga ulgurmasa yoki atayin vaqtni cho'zsa, uning urinishi bekor qilinadi. Agar yana takrorlansa sportchi shu turning katta hakami tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

**6.1.5.** Agar sakrash talablari buzilmay (6.3.8; 6.3.11; 6.6.7; 6.6.8-bandlar) urinish bajarilsa, katta hakamning „Bor!“

buyrug'idan keyin sakrash hisobga olinadi. Sakrash hisobga olinmasa, „Yo'q!“ buyrug'i beriladi. Hakam buyruq berish bilan bir vaqtda bayroqcha bilan signal beradi: sakrash to'g'ri bajarilganda oq bayroq, noto'g'ri bajarilganda qizil bayroq ko'tariladi. Signal berishni bitta bayroq bilan ham bajarish mumkin: sakrash to'g'ri bajarilganda bayroq pastga tushiriladi.

Uch hatlab sakrash musobaqalarida depsinish vaqtida qoida buzilsa, hakam shu zahoti, sakrash oxirigacha bajarilmasdan „Yo'q!“ buyrug'ini berishi lozim.

**6.1.6.** Sakrash mashqini bajarish vaqtida ishtirokchiga biror narsa xalaqit qilsa, hakam unga qayta sakrashga ruxsat berishi lozim.

**6.1.7.** Sakrash mashqini bajarish vaqtida natijani yaxshilashga olib keladigan turli xil moslamalardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

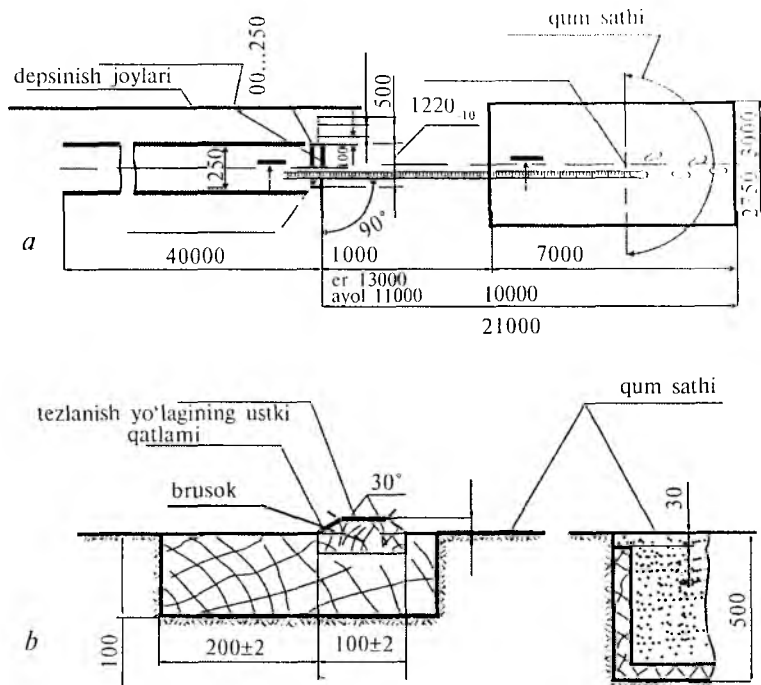
## **6.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish joylari hamda jihozlar**

**6.2.1.** Uzunlikka va uch hatlab brusokdan qumli chuqurga sakraladi. Brusok yog'och yoki boshqa materialdan tayyorlanib, eni 19,8—20,2 sm, uzunligi 12,1—12,2 sm, maksimal qalinligi 10 sm bo'lib, yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda, yerga mustahkam o'rnatiladi va oq rangga bo'yaladi.

**6.2.2.** Brusokning (o'lchash chizig'i) eng uzoq (yugurib kelish tomonidan) chekkasidan uning uzunligi bo'ylab olinadigan yog'och (закрын) o'rnatiladi. Uning eni 9,8—10,2 sm bo'lib, yugurib kelish yo'lagiga yotqizilib, depsiniladigan brusokdan 7 mm baland bo'ladi. Chiqib turgan yog'och — „indikator“ning old va orqa chetlari 30 gradus burchak ostida kesilgan bo'lishi kerak. „Indikator“ning oldingi kesimi va ustki qismi taxminan 1 mm qalinlikdagi plastilin qatlami bilan qoplanadi (6-rasm).

Yuqori miqyosli musobaqalarda „indikator“ sifatida, yuqorida qayd etib o'tilgan shakl va o'lchovda qum yoki tuproqdan foydalanish mumkin.

Qo'nish chuqurchasi — brusok yonidagi chuqurchaga „indikator“ yotqiziladi. Sportchining oyoq kuchiga bardosh berishi uchun hamma qurilmalar mustahkam bo'lishi kerak.



**6-rasm.** Uzunlikka va uch hatlab sakraladigan joy chizmasi, mm:  
*a*—yuqoridan ko‘rinish; *b*—yonidan ko‘rinish.

Plastilin bilan qoplangan yog‘ochning usti sportchi bosganda oyoq kiyimining sirpanishiga qarshilik ko‘rsatuvchi materialdan ishlanishi kerak. Sportchining oyoq kiyimi izini yo‘qotish uchun plastilin valik yoki shpatel yordamida tekislanadi.

Oyoq kiyimi izlarini yo‘qotish vaqtida sportchilarning vaqtini olmaslik uchun qo‘shimcha „indikator“ bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

**6.2.3.** Brusokning ikkala tomonidan (o‘lchash chizig‘i) bo‘ylab har birining eni 1 sm va uzunligi 5 sm.li chiziqlar chiziladi. Bu chiziq-larga to‘g‘ri burchakli yoki aylana shaklidagi 200—250 mm o‘lchamli ko‘rsatkichlar qo‘yiladi. Ko‘rsatkichning yassi yuzasi yugurib kelish tomoniga qaratilgan bo‘lib, oq rangga bo‘yaladi va diagonali bo‘ylab qora chiziq tortiladi. Brusok va unga yaqin ko‘rsatkichning qirrasida orasidagi masofa 100 mm.

**6.2.4.** Brusok bilan chuqurning eng yaqin cheti orasidagi masofa hakamlar hay‘ati tomonidan ishtirokchilarning toifasiga ko‘ra

belgilanadi. Uzunlikka yugurib kelib sakrashda bu masofa 1 m.dan kam bo'lmashligi kerak, shu bilan birga, brusokdan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa kamida 10 m, yugurib kelib uch hatlab sakrashda esa kamida 21 m bo'lishi kerak. Sakrash bilan shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar uchun uzunlikka sakrashda brusok bilan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa 7,5 m.ga, uch hatlab sakrashda 15 m.gacha kamaytirilishi mumkin.

Sakrovchilarni saralash musobaqasiga bir vatqda qatnashuvchilar uchun chuqur keng bo'lganda (6.2-band) parallel yo'lakchalarga chuqurdan har xil masofalarga 2 ta brusok o'rnatish tasviya qilinadi. Bunda brusokning o'rtasidan o'tuvchi yugurib kelish yo'lakchalarining o'qlari orasidagi masofa kamida 1,5 m bo'lishi kerak.

**6.2.5.** Uch hatlab sakrash musobaqalari vaqtida masofaning brusokdan chuqurgacha bo'lgan qismida uzunlikka sakrash brusogini olib tashlash kerak. Brusokda qoldirilgan iz esa yaxshilab tekislanib, sifati bo'yicha yugurib kelish yo'lagidan farq qilmasligi lozim.

**6.2.6.** Chuqurni oldingi chetidan hisoblaganda yugurib kelish yo'lagining eni kamida 40 m, iloji bo'lsa, 45 m bo'lishi kerak. Yugurib kelish yo'lagining maksimal ko'ndalang og'ishi 1:100, yugurib kelish yo'nalishiga nisbatan 1:100 dan oshmasligi kerak. Umumiy chuqur oldida bo'lingan ikkita yo'lakchanning eni kamida 2,75 m, chuqurga 12—15 m qolganda yugurib kelingandagi eni ko'pi bilan 3,5 m bo'lishi kerak.

**6.2.7.** Yugurib kelish yo'lagi o'lchash chizig'idan boshlab o'lchov ko'rsatkichlari bilan belgilab chiqiladi (har metrdan keyin).

**6.2.8.** Bitta yo'lakdan yugurib kelib qo'nish uzunlikka nisbatan simmetrik joylashishi, ikkita yo'lakchadan yugurib kelishda esa chuqurning eni kamida 4,25 m bo'lishi lozim. Agar yo'lakning o'qi qo'nish chuqurligining o'qiga to'g'ri kelmasa, eni kamida 2,75 m bo'lgan qo'nish joyini chegaralovchi tasmalar bilan belgilanib, yugurib kelish yo'lagiga simmetrik bo'lgan qo'nish zonasini hosil qiladi. Sakrash yo'nalishi bo'yicha chuqurning uzunligi kamida 6 m, chuqurligi 0,5 m bo'lishi kerak. Chuqur atroflari bortlar bilan o'ralgan, ular chuqurning atrofidagi yerdan baland bo'lmashligi kerak. Bortning brusokka yaqin tomoni esa yugurib kelish yo'lagiga

nisbatan kamida 30 mm past, chuqurdagi qum nam, yugurib kelish yo‘lagi u bilan bir xil balandlikda bo‘lishi kerak.

**6.2.9.** Yugurib kelish yo‘lagining ikkala tomoni, qo‘nish tomoni va qo‘nish chuqurligining yon bortlari bo‘ylab yugurib kelish yo‘lagi bilan bir xil balandlikda, jarohatlanishga sabab bo‘luvchi narsalardan tozalangan, eni kamida 1 m (xavfsizlik zonasi), ochiq joy bo‘lishi kerak. Shuningdek, eni kamida 3 m bo‘lgan ochiq joy qo‘nish chuqurligining brusokka nisbatan uzoq borti bo‘ylab ham bo‘lishi lozim.

### **6.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo‘yicha musobaqa qoidalari**

**6.3.1.** Shaxsiy va shaxsiy-jamoa musobaqalar ishtirokchilari soni 8 tadan ortiq bo‘lsa, saralash musobaqalari o‘tkazilib, har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi. 8 ta kuchli ishtirokchi esa final bosqichga chiqadi va ularga yana 3 ta urinish beriladi (8.2.5-banddan tashqari). Agar 8-natijani (finalga chiqish uchun oxirgi o‘rin) ikki yoki undan ortiq ishtirokchi ko‘rsatsa, ularning hammasi finalga qo‘yiladi. Ishtirokchilar soni 8 va undan kam bo‘lsa, hammalariga 6 ta urinish bajarish huquqi beriladi.

**6.3.2.** Jamoa musobaqalarida har bir sportchiga 3 tadan urinish beriladi. Hisob uchun sportchining ko‘rsatgan eng yuqori natijasi olinadi.

**6.3.3.** Ayrim musobaqalarda ishtirokchilarga beriladigan urinishlar soni (3 yoki 6) musobaqa nizomidan aniqlanadi.

**6.3.4.** Final ishtirokchilarining o‘rinlari hamma urinishlaridan (sarlash va final) eng yaxshi natijasiga qarab aniqlanadi. Finalga yo‘l olmagan sportchilarning o‘rinlari saralash musobaqasida ko‘rsatilgan natijalariga qarab aniqlanadi (1.4.3; 2.4.9-bandlar). Agar ikki yoki undan ortiq sportchi bir xil yuqori natija ko‘rsatsa, ularning o‘rinlari urinishlaridagi yaxshi natijalariga qarab aniqlanadi (sarlash va final natijalarini hisobga olib). Ikkinchi natijalari ham bir xil bo‘lsa, keyingi natijalarga qaraladi. Masalan:

Ishtirokchi	Saralash musobaqalari	Final	Yaxshi natija	O'rin
Aliyev A.	6,89 7,21 7,33	6,90 7,30 7,01	7,33	1
Xuscinov T.	7,30 7,11 7,16	7,33 7,20 7,10	7,33	2

Bu yerda A. sportchining natijasi (7 m 33 va 7 m 30 sm.dan keyin) yaxshi hisoblanadi. Agar birinchi urinishini aniqlab bo'lmasa, da'vogarlarga g'olib aniqlangunga qadar qo'shimcha ishtirok etgan sportchining o'rinlari aniqlab turiladi. Natijalari bir xil bo'lib, birinchi o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning o'rinlari ham taqsimlanadi.

**6.3.5.** Agar boshlangan musobaqa hakamlar va sportchilarning aybisiz, ya'ni yomon havo yoki boshqa sabablarga ko'ra bir necha soatga kechiktirilsa yoki keyingi kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan, musobaqa to'xtatilgan joyidan (o'sha ishtirokchilar bilan) yoki boshidan boshlanishi mumkin. Musobaqa qayta boshlangandan keyin har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (pazber) belgilash huquqiga ega.

**6.3.6.** Ishtirokchining chuqur ichida tanasining biror-bir qismi bilan brusokka yaqin tomonda qoldirgan izidan boshlab sakrash natijasi o'lchanadi. Sportchi qo'ngan nuqtadan brusokka perpendikular to'g'ri chiziq tortilib, natija aniqlanadi. Natijalar butun santimetrlarda hisoblanib, santimetr lar butun santimetr tomon kamaytiriladi. 1.9.2 g bandning talabiga javob beruvchi turli xil o'lchov asboblari qo'llashga ruxsat etiladi. Ruletkaning nol belgisi sportchi qo'ngan nuqtaga qo'yilib, natija o'lchanadi.

**6.3.7.** Bayonnoma qo'llanilganda urinishlarni yozish quyidagi tarzda olib boriladi, chunonchi:

- urinish hisoblanganda natija yoziladi — 712 sm;
- urinish hisoblanmasa — „X“;
- urinish qoldirilsa — „0“.

**6.3.8.** Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish brusokdan yoki old tomondagi yo'lakdan bajarilishi lozim.

Sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

- brusokdan yoki uning yon tomonidan yugurib o'tsa;
- brusokning yon tomonidan yoki o'lchov chizig'idan o'tib depsinsa;
- o'lchov chizig'ini bosib, plastilin yoki qum (o'lchov chizig'ining ustiga sepilgan) ustida oyoq izini qoldirsa;
- sakrashdan oldin va sakrash vaqtida tanasining biror qismi bilan o'lchov chizig'igacha bo'lgan yer qatlamiga tegsa;
- sakragandan so'ng chuqurning ichidan brusok tomonga yurib kelib brusokdan o'tsa;
- sakraganda saltoning biror-bir turini qo'llasa;
- sakrab bo'lgandan so'ng chuqurdan chiqib, brusok yo'nalishi tomon yurib borsa.

**6.3.9.** Joydan turib uzunlikka sakrashning dastlabki holatida oyoq uchlari o'lchov chizig'idan o'tmasligi, qo'nish esa ikki oyoqda baravariga bajarilishi kerak. Depsinish oldidan sakrovchi birin-ketin oyoq uchlarini yoki tovonlarini ko'tarishi mumkin, lekin biror- bir yo'nalish tomon siljishi mumkin emas.

Agar sakrashdan oldin tovonlar brusokdan uzilib yana brusokka qo'nsa (balandga sakrab tushsa) yoki biror-bir oyoqning tovonini brusokdan to'la uzilsa, yoki bir-ikki tovon brusok bo'ylab siljisa, yoxud tovonlar bilan depsinish birdaniga bajarilmasa, sakrash hisobga olinmaydi.

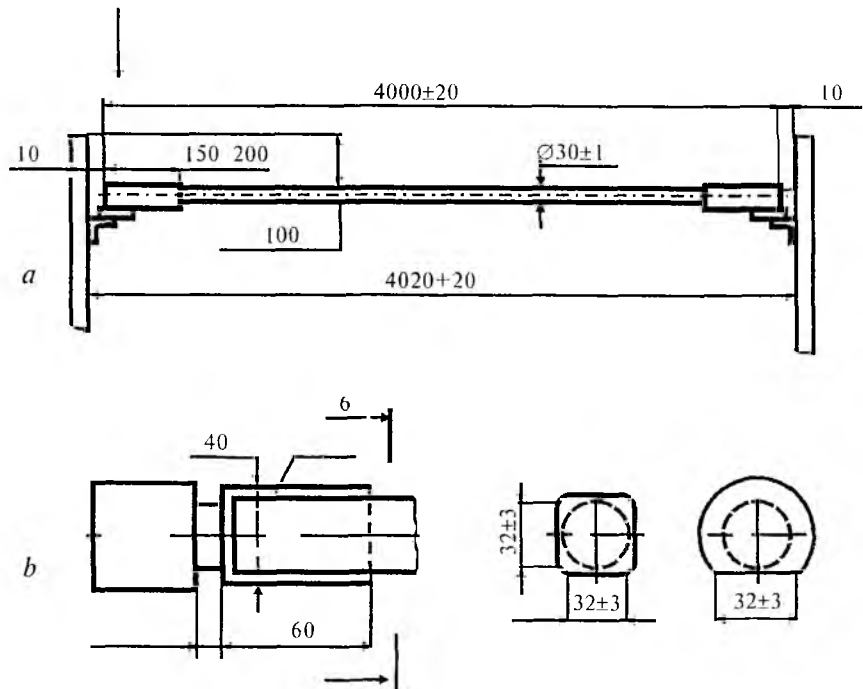
**6.3.10.** Uch hatlab uzunlikka sakrashda sportchi yugurib kelib, birinchi depsinishdan so'ng shu oyog'iga qo'nib, keyin shu oyog'i bilan depsinib, ikkinchi oyoqqa qo'nishi va yana depsinib chuqurga qo'nishi kerak. Agar yuqorida ko'rsatib o'tilgan depsinish qoidasi buzilsa hamda depsinishdan so'ng (uchish vaqtida) orqada qolgan oyoq yo'lak ustiga tegsa sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.3.8-qoidalarga amal qilinadi.

## **6.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar**

**6.4.1.** Sakrash stoykalari bir joyda turadigan yoki ko'chiriladigan bo'lishi mumkin. Stoykalar turg'unligi ta'minlanishi va ularga plankani 2,5 m balandlikda o'rnatish imkoni bo'lishi lozim.

Stoykalarining ustki qirrasi plankadan kamida 10 sm baland, stoykalar orasidagi masofa esa 4,00—4,02 m bo'lishi lozim (7- rasm).



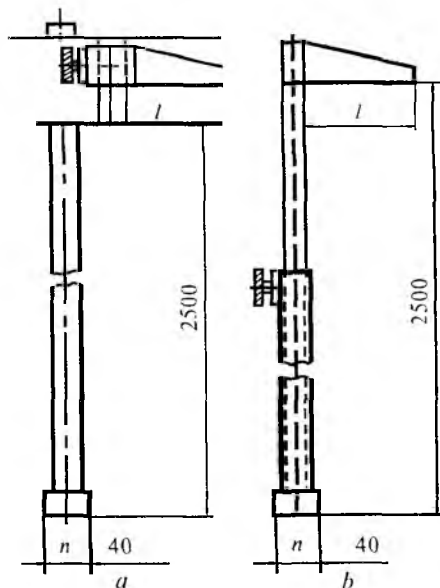


**7-rasm.** Balandlikka sakrashda qoʻllaniladigan plankalar, mm:  
*a*—yondan koʻrinish; *b*—ustdan koʻrinish.

Musobaqa jarayonida katta hakamning ruxsatisiz stoykalar joyidan siljiltimaydi (depsinish joyi ishdan chiqqan taqdirda siljitish mumkin).

**6.4.2.** Planka 25—30 mm diametrli yumaloqlangan shaklda boʻlib, yogʻoch, metall yoki plastmassadan ishlanadi. Plankani oʻlchash uchun shablon (andaza)dan foydalaniladi (8-rasm).

Plankaning uchlari, uni oʻrnatish qulay boʻlishi uchun, eni 25—30 mm va uzunligi 150—200 mm.li yassi silliq sirtidan iborat boʻlishi lozim. Musobaqa jarayonida planka tushib ketsa, hakam uni belgilab, shu belgi boʻyicha plastina ustiga oʻrnatiladi. Planka gorizontal holda va hech qayeri bukilmagan boʻlishi kerak. Planka uzunligi uning uchlari bilan stoykalar orasidagi belgilangan masofadan 20 mm qisqa boʻlishi kerak. Planka ochiq rangli boʻlib, unga 200—300 mm qalinlikdagi 3—4 ta koʻndalang qora chiziqlar chiziladi.



**8-rasm.** Balandlikni o'lash moslamasi chizmasi, mm:  
*a*—balandlik bo'yicha suriladigan; *b*—surilmaydigan — yaxlit.

**6.4.3.** Planka o'rnatiladigan plastinkaning uzunligi 55—60 mm va eni 37—40 mm.li burchak shaklida bo'lishi lozim. Plastinkalarga planka va stoykalar orasida ishqalanishni oshiruvchi materiallar o'rashga ruxsat etilmaydi. Plastinkaning prujinali bo'lishi ham taqiqlanadi. Stoykalarining tuzilishiga qarab plastinkalar stoyka bo'ylab pastga va yuqoriga harakatlanishi yoki stoykaning harakatlanuvchi qismiga mahkam o'rnatilib, u bilan birga siljishi mumkin. Plastinka va stoyka orasida 10 mm tirqish bo'lishi kerak (9-rasm).

**6.4.4.** Qo'nish joyi sifatida 0,5—0,75 m balandlikdagi rezina, porolon yoki boshqa yumshoq sintetik materiallar xizmat qiladi. Balandlikka sakrashda qo'nish joyining o'lchami 5×3 m, stasionar, joyida yig'iladigan yoki tashib keltiriladigan bo'lishi lozim.

Stoykalar va qo'nish joyi shunday joylashishi kerakki, ular orasida 100 mm tirqish qolsin. Chunki sportchi sakragandan so'ng, qo'nish joyining qimirlashi stoykalar va plankaning turg'unligiga ta'sir ko'rsatmasligi kerak.

Sakrash bilan shug'ullanishni endi boshlagan va past razryadli sportchilar uchun musobaqalarda qo'nish joyi bo'lib qumli chuqurcha xizmat qiladi. Chuqur to'rt tomonidan yog'och devor

bilan o'ralgan bo'lib, yugurib kelish yo'nalishi tomondagi devorning balandligi yugurish yo'lakchasi bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida chuqurga 0,5—0,75 m balandlikda qum to'kiladi.

**6.4.5.** Agar yugurib kelish yo'lagi bir xil tekislikda bo'lmasa, qo'nish joyining chekka qismlaridan yugurib kelish yo'nalishi tomonidan yer bilan bir tekislikda planka o'rnatilib, uning ustiga o'lchagichning oyoqchasi qo'yiladi. Plankaning eni 50 mm, uzunligi esa stoykalar orasidagi masofadan 4—5 sm ortiq bo'lishi kerak. 6.6.7 b bandda ko'rsatilgan stoykalar yassiligida xatolikka yo'l qo'yilgan-qo'yilmaganligini aniqlash maqsadida qo'nish joyining ikkala tomonidan qalinligi 50 mm va uzunligi 5 m.li chiziq-lar tortiladi.

**6.4.6.** Yugurib kelish maydonining ustki qatlami gorizental bo'lishi lozim. Agar yuza sintetik qoplamadan iborat bo'lsa, plankaning markaziga yo'naltirilgan og'ish 1:250 m.dan oshmasligi kerak. Yugurib kelish maydonchasi kamida 15 m, xalqaro musobaqalarda kamida 20 m, iloji bo'lsa sektor ichida 25 m.gacha, 50 gradus burchak ostida bo'lishi lozim.

**6.4.7.** Yugurish maydonining yon tomonlari va qo'nish joyining tashqi tomoni (yugurib kelish tomonidan tashqari)da yugurish yo'nalishi bilan bir xil balandlikda, yot narsalardan ozod qilingan, eni bir metrli ochiq joy bo'lishi kerak (xavfsizlik zonasi).

**6.4.8.** O'lchash vaqtida vertikal holatda turishi uchun 2,5 m. gacha balandlikni o'lchashda qo'llaniladigan o'lchagichning uzunligi 0,5 m, qalinligi 40 mm li oyoqchasi bo'lishi kerak.

O'lchash stoykasiga metall o'lchov tasmasi bikir mahkamlanadi yoki o'lchash stoykasiga santimetr bo'linmalari chizib tushiriladi. Ikkala holda ham nol belgining pastki qismi oyoqchanning pastki qismiga to'g'ri kelishi kerak. O'lchash stoykasida harakatlanuvchi ko'rsatkich bo'lib, uni turli balandlikda mahkamlash mumkin. Shunday yo'l bilan natija aniqlanadi. Ko'rsatkich tumshug'ining uzunligi 120—150 mm.

O'lchagichning harakatlanuvchi qismida hamma vaqt mahkamlanadigan harakatlanuvchi ko'rsatkichli o'lchagichdan foydalanish tasviya etiladi.

**6.4.9.** Yugurish maydonining qoplamasi yugurish yo'lagining 4.1.1-bandi talablarini qanoatlantirishi kerak.

## **6.5. Langarcho'p bilan sakrash musobaqalari o'tkaziladigan joylar va jihozlar**

**6.5.1.** Istalgan uzunlik, shakl, diametr va og'irlikdagi turli xil materiallar yoki materiallar to'plamidan yasalgan langarcho'p-lardan foydalanishga ruxsat etiladi. Cho'pning tayanch qismida aylana „pupak“ bo'lishi lozim. Langarcho'pning tayanish vaqtida (tayanishga yordam beruvchi) qutiga urilib sinishining oldini olish maqsadida 300 mm uzunlikdagi o'ramadan foydalanishga ruxsat etiladi. Langarcho'pning ustki qismi silliq bo'lishi lozim (qo'lning tayanishiga yordam beruvchi turli xil moslamalar bo'lishiga ruxsat etilmaydi). Langarcho'pni ushlab joyida bir xil o'ramadan foydalanishga ruxsat etiladi (o'rama tasmaning qalinligi 2 qatlamdan oshmasligi kerak).

**6.5.2.** Harakatlanadigan stoykalarining asoslari (ikkita) ikkala tomonga (yugurish yo'lagi bo'ylab) 0,6 m.gacha harakatlanishi kerak. Bunda plankaning balandligi 2,5 m.dan 7 m.gacha olinishi kerak.

Har bir stoykada qo'nish tomoniga qaragan eni 13 mm, uzunligi 75 mm.li gorizontal qoziqchalar, ularga esa planka o'rnatiladi (9-rasm). Planka shunday o'rnatilishi lozimki, ishtirokchi unga tegishi bilan u qo'nish zonasi tomonga oson tushib ketsin. Qoziqchalarga ishqalanishni kamaytirish maqsadida rezina va shunga o'xshash materiallar mahkamlashga ruxsat etilmaydi.

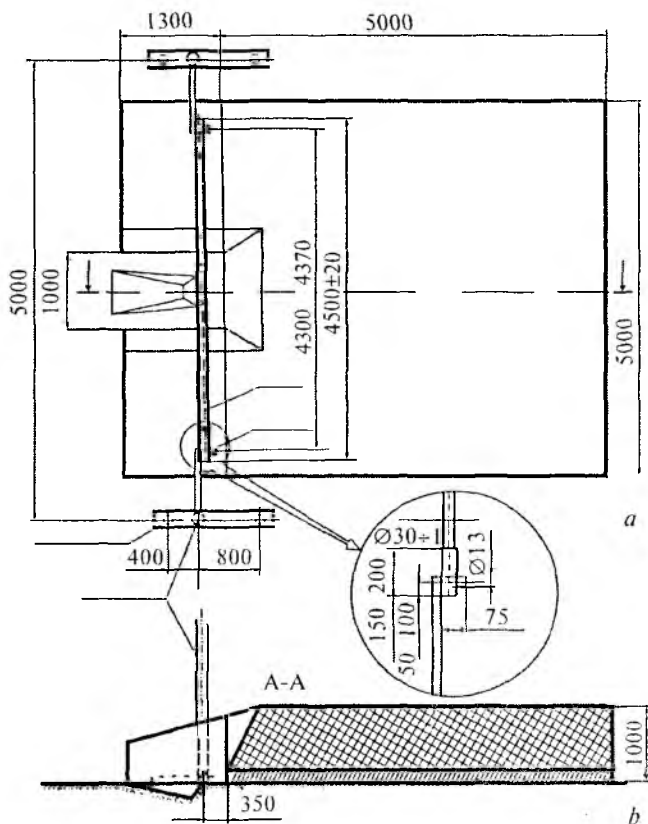
Sportchining qo'nish paytida stoykalar asosiga urilib jarohatlanishining oldini olish maqsadida plankani ushlab turuvchi qoziqchalar uzun kronshteynlarga biriktirilib, stoykalarga mahkamlanadi. Natijada plankaning uzunligi o'zgarmay, stoykalar bir-biridan uzoqroq masofaga o'rnatiladi.

**6.5.3.** Planka 4,48—4,54 m uzunlikda bo'lib, ikkala stoykalar qoziqchalariga gorizontal tarzda yotadi. Plankaning ikkala uchi stoykalardan bir xil uzunlikda 50—100 mm chiqib turishi kerak. Plankaning og'irligi 2,25 kg.dan oshmasligi, qolgan hollarda planka 6.4.2-band talablariga javob berishi kerak. Planka qisqaroq bo'lsa, uni qoziqchalarga yetkazish uchun turli konstruksiyalardan foydalanish mumkin.

**6.5.4.** Yugurib kelish yo'lagi turg'un bo'lmagan material bilan qoplangan bo'lsa, qo'nish joyining oldingi qirradi bo'ylab yugurish yo'lagi balandligi bilan bir tekisda eni 0,1 m.li planka o'rnatiladi va unga o'lchagich oyoqchalari qo'yiladi. 6.6.9-band

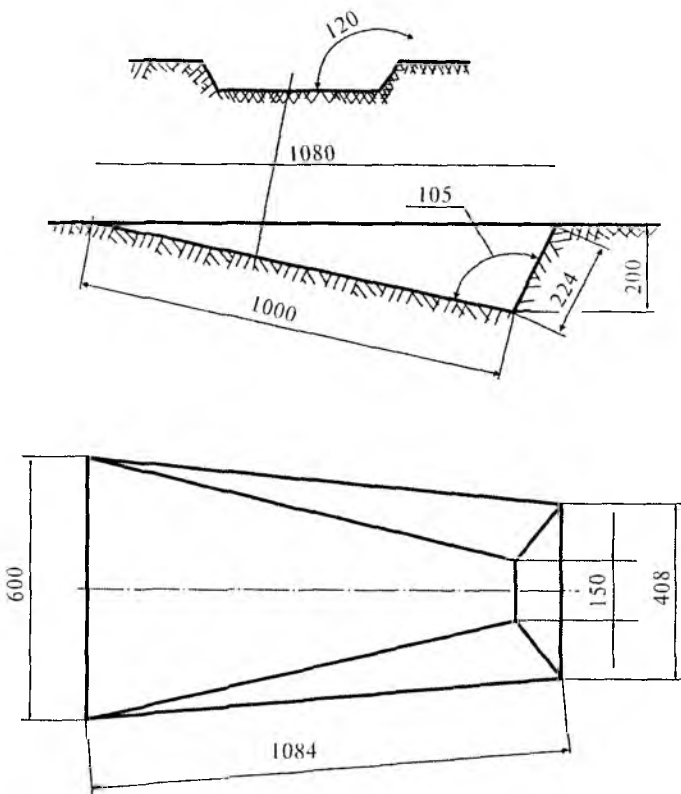
qoidalari buzilgan-buzilmaganligini aniqlash uchun langarcho'p tayanadigan qutining ikkala tomonidan, uning tayanch devori bo'ylab eni 50 mm va uzunligi 5 m.li chiziqlar tortiladi.

**6.5.5.** Langarcho'p qutisi yog'och yoki boshqa qattiq materialdan yasaladi. Quti ichi 1 m uzunlikda qiya bo'lishi kerak (10-rasm). Yugurib kelish tomoniga qaragan quti chekkasining eni 6 sm, tayanch devorining eni chuqurdan o'lchanganda 15 sm. Tashqariga yetishi uchun qutining ustki qismi yon devorlari asosiga nisbatan 140 gradus burchak ostida keng bo'ladi. Qutining tayanch devori 10 mm.dan chuqur bo'lmasligi kerak. Qutining osti va tayanch devori orasidagi burchak  $105^\circ$ . Quti asosi yog'ochdan ishlangan bo'lib, kengaygan qismidan boshlab 0,8 m uzunlikda 2,5 m.li



**9-rasm.** Langarcho'p bilan sakrash joyi, mm:

*a*—langarcho'p bilan sakrashda sportchining qo'nish joyi;  
*b*—tezlanish yo'nalishi bo'yicha qo'nish joyining uzunligi.



10-rasm. Langarcho'p bilan tayanadigan quti (mm).

metall tunuka bilan qoplanadi. Quti yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda o'rnatilgan bo'lishi kerak.

**6.5.6.** Qo'nish joyi qo'zg'almas, yig'ma yoki tashib keltiriladigan rezina, porolon yoki boshqa yumshoq materialdan ishlanib, uzunligi va eni kamida 5 m, yugurib kelish yo'lagiga nisbatan kamida 1 m ko'tarilgan bo'lishi kerak. Langarcho'p tayanadigan qutining yon tomonlaridan qo'nish joyiga jipslashtirib, yumshoq materialdan (rezina, porolon) ishlangan, 1,3 m chiqib turadigan ikkita „kub“ o'rnatilishi lozim (9- rasmga qarang).

**6.5.7.** Yugurib kelish yo'lagining eni kamida 1,22 m, uzunligi kamida 40 m bo'lishi lozim. Iloji bo'lsa, yugurib kelish yo'lagining uzunligi 45 m.dan kam bo'lmagani ma'qul. Yo'lak qo'nish joyi oldidan oxiriga 5 m qolganda qo'nish joyining eni bo'ylab kengaygan

bo'lishi zarur. Yo'lakning qiyaligi yugurib kelish yo'nalishda 1:100 va ko'ndalang yo'nalish bo'yicha 1:1000 dan oshmasligi kerak.

**6.5.8.** Yugurib kelish yo'lagining ikkala tomoni va qo'nish joyining perimetri bo'ylab (yugurish yo'lagiga qaragan tomonidan tashqari) bo'sh maydon bo'lishi kerak (xavfsizlik zonasi). Bo'sh maydonning balandligi yugurish yo'lagi bilan bir tekis bo'lib, jarohatlanishga sabab bo'ladigan narsalardan tozalangan bo'lishi kerak. Yugurish yo'lagining yoni bo'ylab o'tgan maydonning eni kamida 1 m, qo'nish joyi atrofida kamida 1,5 m bo'lishi lozim.

**6.5.9.** Balandlikni o'lchash uchun ishlatiladigan o'lchagichning uzunligi 6 m bo'lib, past-balandga harakatlanadigan, oyog'ining o'lchami 80—90 mm bo'lishi kerak.

## **6.6. Langarcho'p bilan va balandlikka sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari**

**6.6.1.** Musobaqa g'olibi oxirgi sakrashlarda o'z ixtiyoriga ko'ra plankani istalgan balandlikka ko'tartirishi mumkin.

Plankaning boshlang'ich balandligi va keyingi ko'tarishlar musobaqa nizomida ko'rsatilmagan bo'lsa, hakamlar hay'ati jamoa vakillari bilan maslahatlashib, plankani necha santimetrdan ko'tarish kerakligini aniqlab olishadi. Balandlikka sakrashda musobaqada oxirgi ishtirokchi qolguniga qadar planka kamida 2 sm, ko'pkurashda 3 sm va langarcho'p bilan sakrashda 5 va 10 sm.gacha ko'tarilishi kerak. Sakrash bo'yicha musobaqaning oxirida, biror balandlikka sakrashni davom ettirish huquqini bitta ishtirokchi olsa, u 6.6.3-band qoidalariga asosan keyingi urinishlar huquqidan ozod etilguncha sakrashni davom ettirishi mumkin. Yuqori nufuzli musobaqalarda (3.1.3-band) planka o'rnatiladigan balandlikni (ko'pkurash musobaqalaridan tashqari) referi, qolgan musobaqalarda ishtirokchi bilan kelishilgan holda, katta hakam belgilaydi.

**6.6.2.** Balandlikni o'lchash uchun planka butun santimetrlarda, kamaytirish tomon tushirib o'rnatiladi.

**6.6.3.** Sportchi e'lon qilingan balandliklarning istaganidan sakrashni boshlashi mumkin. Ishtirokchi musobaqa o'tkazilayotgan joyda ro'yxatdan o'tish vaqtida yoki sakrash uchun chaqirilgan vaqtda qaysi balandlikdan sakrashni boshlashi haqida xabar berishi kerak. U musobaqa jarayonida o'z talabnomasini o'zgartirishi mumkin (oldin bergan talabnomasidagi 1-balandligini oshirib yoki

kamaytirib, faqat e'lon qilingan balandlikdan kam bo'lmadigan kerak). Bu holda yangi bergan talabnomasidagi balandlikda musobaqa boshlanib 1- yoki 2-urinishlar uning ishtirokisiz o'tgan bo'lsa, qolgan urinishlarini bajarish huquqiga ega (1 ta yoki 2 ta urinish). Har bir balandlikdan oshib o'tish uchun sportchiga 3 ta urinishga ruxsat berilib, har bir urinishni birin-ketin bajaradi. Agar belgilangan balandlikni 1- yoki 2-urinishda oshib o'tsa, qolgan urinishlar bajarilmaydi.

Sportchi musobaqani boshlab, ayrim balandliklarni qoldirib o'tishi mumkin (qayta sakrashlar qoldirilgan hollarda). Bunda u musobaqaga qatnashish huquqini yo'qotmasa, balandlikni 1- yoki 2-urinishdan oshib o'tolmagan taqdirda, keyingi balandlikka sakrashi mumkin. Agar ishtirokchi ma'lum bir balandlikni qoldirib (urinishlarini bajarolmay), keyingi balandliklarga o'tsa, bu balandliklardagi urinishlarni (3 ta urinish) ham bajarish huquqidan mahrum etiladi.

Qaysi balandlikda bo'lishidan qat'i nazar ishtirokchi, 3 ta urinishda ham balandlikdan oshib o'tolmasa, musobaqani davom ettirish huquqidan mahrum bo'ladi. Agar ishtirokchi biror balandlikdan 1- yoki 2-urinishdan keyingi 3-urinishda oshib o'tsa, keyingi balandlikda ham 3 ta urinishda oshib o'tish huquqi beriladi. Oshib o'tolmasa musobaqadan chetlatiladi.

Masalan, ishtirokchi 1,75 m balandlikdan oshdi deylik, 1,80 m balandlikni zabt etishda 1-urinishda plankani yiqitdi, qolgan 2 urinishdan voz kechib, keyingi 1,85 m balandlikka o'tib (yoki uni qoldirib 1,90 m) 1-urinishda yangi balandlikni zabt etsa va shu balandlikni 1-urinishda oshib o'tolmasa, 3 ta hisobga olinmagan urinishlaridan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi (1,80 m, 1,85 m, 1,90 m). Agar 1-urinishdayoq 1,90 m balandlikdan oshib o'tsa, keyingi balandliklarga 3 ta hisobga olinmagan urinishlarni bajarguniga qadar musobaqani davom ettiradi.

**6.6.4.** Bayonnomada sakrashlar quydagicha belgilanadi: urinish hisobga olinsa „0“, hisobga olinmasa „X“, urinish qoldirilsa „—“.

**6.6.5.** 1- va qolgan o'rinlar eng yuqori olingan balandlikka qarab aniqlanadi. Agar bir necha ishtirokchi bir xil yaxshi natija ko'rsatishsa, u holda:

a) oxirgi balandlikdan kam urinishlar bilan oshib o'tgan sportchi g'olib hisoblanadi;

b) oxirgi olingan balandlikda urinishlar soni bir xil bo'lsa,



oldingi balandliklarda (oxirgi egallangan balandlik ham kiradi) hisobga olinmagan kam urinishlar qilgan sportchi g'olib bo'ladi;

d) bu holda ham holat o'zgarib, oxirgi urinishdan tashqari (oxirgi hisobga olingan urinishlardan keyingilarida) hamma balandliklarda kam urinishlar qilgan (hisobga olingan va olinmagan) sportchi g'olib hisoblanadi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan ko'rsatkichlar 2 va undan ortiq ishtirokchilarda bir xil bo'lganda, faqat 1-o'rinni aniqlash uchun qayta sakrash o'tkaziladi. U quyidagicha amalga oshiriladi: hamma ishtirokchilarga biror ishtirokchi oshib o'ta olmagan eng past balandlikdan boshlab bir marotabadan sakrash huquqi beriladi. Agar hamma yoki qisman sportchilar shu balandlikdan oshib o'tishsa, planka ko'tariladi (asosiy musobaqalar uchun musobaqaning oldindan belgilangan o'zgarish tartibiga asosan). Hech kim balandlikdan oshib o'tolmasa, planka tushiriladi.

Balandlikdan oshib o'tolmagan sportchilar qayta sakrashdan chetlatiladi. Oshib o'tolmagan balandlikni olgan sportchi 1-o'rinni egalaydi. Balandlik olinganligi aniqlangandan so'ng qayta sakrash to'xtatiladi va qayta sakrashda ishtirok etgan hamma sportchining egallagan o'rinlari aniqlanadi; 1-o'rin aniqlanadi, 1-o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning ko'rsatkichlari bir xil bo'lganda ham o'rinlar bo'linadi.

Qayta sakrash musobaqaning davomi bo'lib, uni o'tkazish bayonnomada qayd qilinadi. Natijalarga asoslanib, shaxsiy o'rinlar aniqlanadi, razryad normalari hisobga olinadi va rekordlar tasdiqlanadi.

**6.6.6. Ob-havoning buzilishi, depsinish joyining ishdan chiqishi yoki hakamlar va ishtirokchilarning aybisiz, boshqa sabablar tufayli musobaqani o'tkazish imkoni bo'lmasa, boshlangan musobaqa bosh hakam tomonidan bir necha soatga kechiktirilishi yoki boshqa joyda o'tkazilishi, yoxud boshqa kunga qoldirilishi mumkin. Bunda musobaqa uzilib qolgan balandlikdan davom ettiriladi. Ishtirokchilarning tanaffusgacha biror balandlikdan oshib o'tish uchun urinishlari o'tkazilmagan bo'lsa, u yakunlanadi. Bunday paytda belgilangan balandlikka sakrashda tanaffusgacha sakrab ulgurmagan sportchilar ishtirok etishadi. Musobaqa tiklanganda har bir sportchi yugurib kelish joyini belgilash va oxirgi yoki undan oldingi balandlikka (o'zi sakrab o'tgan) hisobga olinmaydigan 3 ta urinish bajarish huquqiga ega.**

**6.6.7.** Yugurib kelib balandlikka sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

a) yerdan ikkala oyog'i bilan depsinsa;

b) plankani tushirib yuborsa, plankadan oshib o'tmay sektor sirtiga tegsa.

Stoykalaridan o'tuvchi yassi chiziqning tashqarisidan yoki stoykalaridan tashqarida sakrasa (o'tuvchi yassi chiziqning davomi ham shunga kiradi, 6.4.5- band).

Agar sportchi sakrash paytida qo'nish joyiga oyog'i bilan tegsa va hakamning fikricha bu sportchi sakrashi uchun ko'mak bermasa, sakrash hisobga olinishi mumkin.

**6.6.8.** Turgan joydan balandlikda sakrashda depsinish ikki oyoqda baravariga bajariladi. Depsinish oldidan sakrovchi oyoq panjalarini yoki tovonlarini birin-ketin ko'tarishi mumkin, lekin oyoqlari bilan yo'nalish bo'ylab birin-ketin siljish taqiqlanadi.

Sakrashgacha oyoq tovonlari yerdan uzilib yana qo'nsa yoki oyoqlarning biri sakrashgacha to'la yerdan uzilsa, yoki bir (ikki) tovon yer bo'ylab siljisa, yoki tovonlar bilan yerdan depsinish birin-ketin bajarilsa, sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.6.7 b bandda keltirilgan qoidalar qo'llaniladi.

**6.6.9.** Langarcho'p bilan sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

a) plankani tanasining biror qismi yoki langarcho'p bilan urib tushirsa. Ishtirokchi langarcho'pni qo'yib yuborgandan so'ng langarcho'p yugurib kelish tomonga tusha boshlasa hakam langarcho'pni ilib olish huquqiga ega. Langarcho'p planka tomon tushadigan bo'lsa, uni ilib olishga hech kimning haqqi yo'q, aks holda sakrash hisobga olinmaydi;

b) plankadan oshib o'tolmay tanasining biror-bir qismi yoki langarcho'p bilan sektor ustiga tegsa (bunga vertikal yassilik orasidagi langarcho'p tayanadigan quti tayanch devori orqali o'tuvchi qo'nish zonasi ham kiradi (6.5.4-band));

d) langarcho'pni tayanch qutiga qo'ygandan so'ng ikkala oyog'ini yerdan uzib sakramasa;

e) yerdan ko'tarilgandan so'ng langarcho'p tutgan ustki qo'lini yuqoriroq siljitsa (langarcho'p holati bo'yicha) yoki pastki qo'lini ust qismidan yuqoriga o'tkazsa.

**6.6.10.** Sakrovchi plankaga tegmay oshib o'tgandan so'ng, planka tashqi sabablar ta'sirida (masalan, kuchli shamol) tushganiga hakam aniq ishonch hosil qilsa, sakrash hisobga olinishi mumkin,

lekin bu sakrash rekord hisoblanmaydi. Chunki bunda bosh hakam tomonidan natijani o'ldash imkoni bo'lmaydi (planka shamol ta'sirida tushib ketgan).

**6.6.11.** Ishtirokchining iltimosiga ko'ra, langarcho'p bilan sakrashdan oldin har bir stoykani 6 sm oldinga yoki orqaga siljitish mumkin (6.5.2-band).

Stoykalar har gal siljirilgandan so'ng hakamlar balandlikni to'g'ri o'rnatganliklarini tekshirishlari kerak.

Har bir ishtirokchi o'z langarcho'pidan foydalanishi, uni boshqa ishtirokchiga bermasligi mumkin.

Ishtirokchilar o'z langarcho'plarining yaroqli ekanligini o'zlari tekshirishlari kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar langarcho'plarining 6.5.1-band talablariga javob berishini tekshirishlari lozim. Hakamlar langarcho'plarni boshqa tekshirmaydilar.

Sakrash qoidalari buzilmay bajarilganda sakrash vaqtida langarcho'p sinib ketsa yoki qoidalar langarcho'p sinishi oqibatida buzilsa, ishtirokchiga qayta sakrash huquqi beriladi. Ishtirokchilarga cho'pni mustahkam ushlashlari uchun qo'llari yoki langarcho'pga turli xil suyuqliklarni surkashga hamda tirsaklarini bog'lashga ruxsat etiladi. Hamma hollarda, ochiq jarohatlardan tashqari, qo'l va panjalarga bint o'rash taqiqlanadi.

---

---

## 7. ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

### 7.1. Umumiy qism

**7.1.1.** Musobaqa o'tkazish joylarida har bir ishtirokchi musobaqadan oldin shaylanish olish tartibiga ko'ra bir yoki ikki, lekin ko'p bo'lmagan urinishlarni bajarishi mumkin. Uloqtirish hakam nazorati ostida bajariladi.

Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida uloqtirish doirasi yoki yugurish yo'lagida hamda snaryadlarning qo'nish sektorlarida badan qizdirish mashqlarini bajarishga (snaryad bilan, snaryadsiz) ruxsat berilmaydi.

**7.1.2.** Ishtirokchilarning finalga chiqish tartiblari hamda ularga turli xil musobaqalarda ruxsat beriladigan urinishlar soni 6.3.1; 6.3.3- bandlarda ko'rsatilgan.

**7.1.3.** Musobaqa ishtirokchilarining o'rinlari 6.3.4-bandga asosan aniqlanadi.

**7.1.4.** Musobaqa ijobiy sabablarga ko'ra uzilib qolsa, 6.3.5-bandga amal qilish kerak.

**7.1.5.** Musobaqaning saralash, saralash va final qismlarida ishtirokchilar har bir urinishni tartib bilan bajarishadi. Ayrim hollarda bosh hakam qaroriga asosan ishtirokchilar saralash musobaqalarida uchala urinishlarini birin-ketin bajarishlari mumkin.

Ob-havo yomon kelganini e'tiborga olib bosh hakam ko'rsatmasiga ko'ra musobaqaning final qismida ham uchala urinish birin-ketin bajarilishi mumkin. Doiradan uloqtirish bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada ishtirokchi har bir urinishdan keyin doiradan chiqishi kerak.

**7.1.6.** Ishtirokchi musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan ta'minlangan snaryadlardan foydalanadi. Ayrim hollarda ishtirokchilar o'z snaryadlaridan foydalanishlari mumkin. Bunday hollarda sportchilar oldindan bosh hakam tayinlagan vaqtda va joyda shaxsiy snaryadni tekshirish uchun hakamlar hay'atiga

topshirishlari kerak. Agar snaryad qoida talablariga javob bersa, musobaqa ishtirokchilarining umumiy foydalanishlariga ruxsat beriladi.

**7.1.7.** Ishtirokchilar chaqirilganlaridan so'ng o'z urinishlarini bajarishga 1,5 daqiqadan ortiq vatq sarflamasliklari kerak. Qolgan hollarda 6.1.4-band ko'rsatmalari bajariladi.

**7.1.8.** Doira ichidan bajariladigan uloqtirishning barcha turlarida va yadro irg'itishda ishtirokchilar mashqni statik holatdan boshlashlari kerak. 7.1.13 a-band bajarilmasligi mumkin (har bir urinishda uzilish bir martadan ko'p bo'lmasligi lozim). Bunda ishtirokchi snaryadni qo'yib, doiradan chiqib, keyin qaytadan doiraga kirib, statik holatni egallaganidan so'ng ushbu urinishni takrorlashi mumkin.

**7.1.9.** Ishtirokchining hakam ruxsatisiz snaryad qo'nish sektoriga kirishi taqiqlanadi.

**7.1.10.** Ishtirokchining ikkita va undan ortiq barmoqlarini bog'lashi yoki bint bilan o'rashi taqiqlanadi. Sportchi ochiq jarohat olgani yoki qo'li lat yegani haqida shifokorga murojaat qilishi shart. Sportchi jarohat olishiga qaramay musobaqani davom ettirishi mumkinligi haqida shifokor imzosi bilan tasdiqlangan yozma xatni bosh hakamga berganidan so'ng sportchiga bint va plastirdan foydalanishga ruxsat etiladi.

**7.1.11.** Qo'llariga istagan narsa surkashlariga ruxsat etiladi. Bosqon uloqtiruvchilar qo'lqopdan foydalanishlari mumkin. Qo'lqopning barmoqlar tomoni ochiq, kafti silliq, yumshoq bo'lishi kerak. Ishtirokchi beliga charmdan va shunga o'xshash materialdan belbog' bog'lashi mumkin.

**7.1.12.** Sportchilarning doira ichiga yoki oyoq kiyimlariga biror narsa sepihlari yoki surkashlari taqiqlanadi.

**7.1.13.** Urinish hisobga olinmaydi, agar:

a) ishtirokchi urinishni bajarishga kirishgan daqiqadan boshlab (qulochini yozish, burishlar, yugurib kelish va h.k.) snaryadni qo'yib yuborganidan so'ng turg'un holatni qabul qilgunicha tanasining biror-bir qismi, kiyim-kechagi va oyoq kiyimi bilan doira, brusok, plankani bossa;

b) snaryadning qo'nish nuqtasi sektor yoki koridor tashqarisida bo'lsa;

d) ishtirokchi uloqtirishni bajargandan so'ng plankadan yoki doiraning old qismidan, yoki belgilangan chiziqlardan oldinga chiqsa;

e) sportchi turg'un holatni egallamay yoki snaryad qo'nmasdan doiradan chiqsa;

f) 7.5.1; 7.6.1; 7.7.1; 7.9.2-bandlarda keltirilgan qoidalar buzilsa.

**7.1.14.** Snaryad qo'ngandan so'ng sportchi turg'un holatni egallab uloqtirish joyini 7.1.13-bandda keltirilgan qoidalarni buzmay tark etganidan so'ng katta hakamning „Bor!“ buyrug'idan keyin uloqtirish hisobga olinadi. Uloqtirish hisobga olinmaganda „Yo'q!“ buyrug'i beriladi. Ayni vaqtning o'zida buyruq bilan birga 6.1.5-bandda aytib o'tilganidek, bayroqcha bilan ham signal beriladi.

**7.1.15.** Snaryadning sektor ichiga tushgan nuqtasi („Bor!“ buyrug'idan keyin) qoziqcha bilan belgilanadi. Qoziqcha doira va plankaga yaqin qoldirilgan izga suqiladi. Natija o'lchangandan so'ng qoziqcha maydondan olinadi. Musobaqa ishtirokchilari o'rtasida kechayotgan kurashni tomoshabinlarga ko'rsatish uchun asosiy musobaqalarda va final qismda har bir ishtirokchining eng yaxshi natijasi qoziqchaga uning ko'krak raqamini taqib namoyish etiladi. Bu qoziqchalar sektor tashqarisida ikki chegara chiziqning bir yoniga o'rnatiladi.

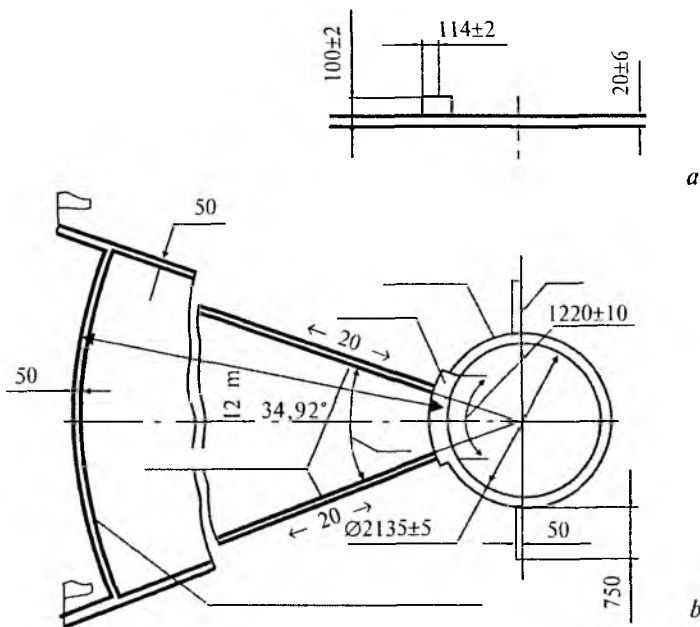
**7.1.16.** Natija, uloqtirish bajarilgandan so'ng, snaryad doiraning chekka qirrasini yoki plankaga yaqin tushgan izdan o'lchab aniqlanadi.

Doira ichida uloqtirilganda o'lchash qoziqchadan doiraning markazi tomon amalga oshiriladi.

Yadro irg'itishda yadro tushgan joy brusokning ichki qirrasidan boshlab o'lchanadi. Bunda o'lchov tasmasi brusokning ustiga qo'yiladi (11- rasm). Qiyshiq chizikli plankadan uloqtirishda masofa qoziqchadan qiyshiq chiziqning markaziga tomon o'lchanadi. To'g'ri chizikli plankadan uloqtirishda qoziqchadan plankaga perpendikular chiziq bo'ylab yoki uning davomiga chiziq tortib uloqtirish masofasi o'lchanadi.

Uloqtirishda natijalarni aniqlashni yengillashtirish maqsadida to'g'ri plankaga parallel qilib aniq masofalarda simlar tortiladi. Bu simlar bo'yicha ruletka bilan qoziqchagacha qo'shimcha o'lchash bajariladi.

O'lchangan natija butun bo'lishi uchun 0,02 m.gacha kamaytirish tomonga tushiriladi, ya'ni 0,02 m.gacha bo'lgan masofa hisobga olinmaydi. Faqat yadro irg'itishda natija o'lchanib, butun bo'lishi



**11-rasm.** Yadro va lappak uloqtiriladigan joy chizmasi, mm:  
*a*— yondan ko‘rinish; *b*— ustdan ko‘rinish.

uchun 0,01 m.gacha kamaytirish mumkin. 1.9.2 g band talablariga javob beruvchi o‘lchashga qulay bo‘lgan turli asbob-uskunalardan foydalanishga ruxsat etiladi. Ruletka yordamida o‘lchaganda nol belgi qo‘nish sektori (koridor) ustiga qo‘yiladi.

**7.1.17.** 6.3.7-bandda ta’kidlanganlarga asoslanib olingan hamma urinish natijalari o‘lchanadi va bayonnomaga kiritiladi. Har bir urinishdan keyin o‘lchash amalga oshirilishi lozim. Ayrim hollarda (ob-havoning buzilishi yoki ommaviy musobaqalarda) uchala urinishdan keyin, musobaqa yakunida o‘lchashga ruxsat etiladi.

**7.1.18.** Uloqtirishning hamma turida ham snaryadni planka yoki doira tomon otib qaytarish taqiqlanadi, ular qo‘lda yoki maxsus moslamalar yordamida tashib keltirilishi kerak.

**7.1.19.** Uloqtirish to‘g‘ri bajarilib snaryad sinishi natijasida qoida buzilmagan bo‘lsa, ishtirokchiga qayta urinish uchun ruxsat beriladi.

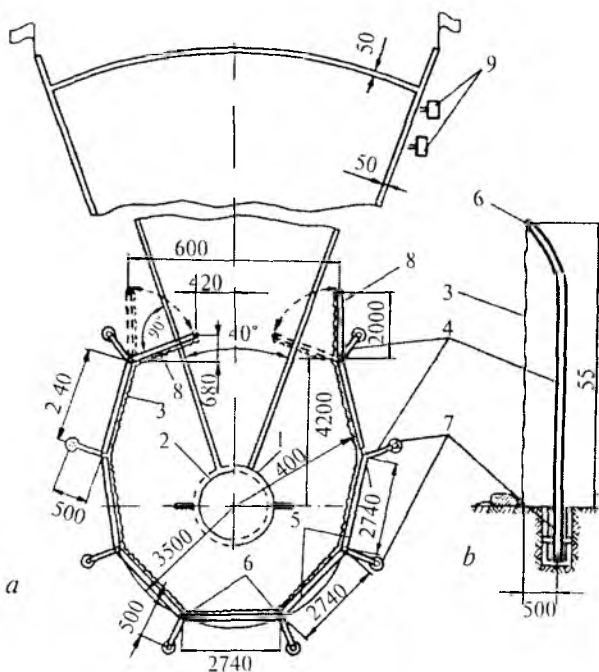
**7.1.20.** Uloqtirish, yugurish (sportcha yurish) yoki sakrash musobaqalari bir vaqtning o‘zida boshlansa, xavfsizlikni ta’minlash uchun hamma chora-tadbirlar ko‘rilishi lozim.

## 7.2. Musobaqa o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan umumiy talablar

7.2.1. Snaryad qo‘nadigan sektor maydoni to‘g‘ri, tekis (sektor qiyaligi 1:100 dan oshmasligi) va yot jismlardan tozalangan bo‘lishi kerak. Maydonning uloqtirish yo‘nalishi tomon minimal o‘lchami quyidagicha bo‘lishi zarur:

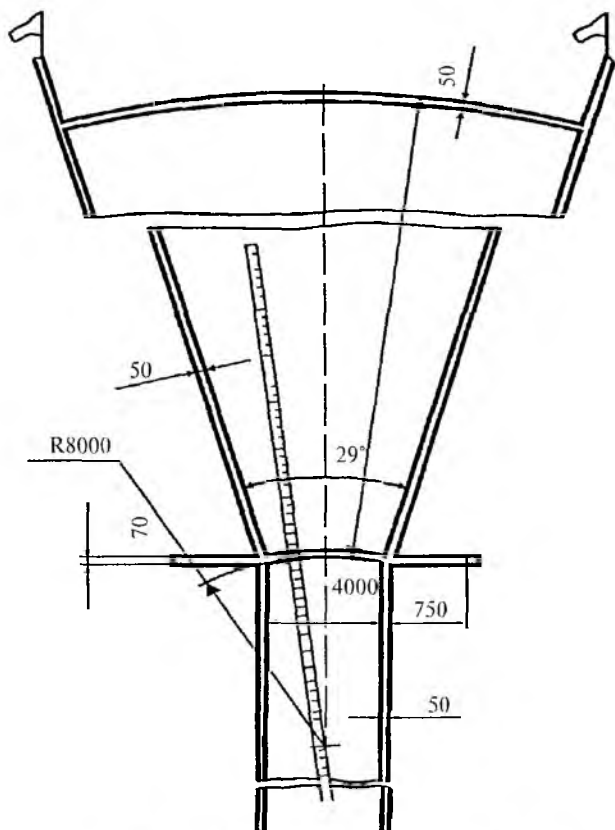
Musobaqa ishtirokchilari	Lappak, m	Bosqon, m	Yadro, m	Nayza, m	Granata, koptok, m
Erkaklar	80	90	25	100	95
Ayollar	80	—	25	80	75

7.2.2. Sektorda rekordlar yaxshi ko‘rinadigan holda ko‘rsatilishi kerak.



12-rasm. Bosqon va lappak uloqtirish sektori, mm:  
*a*—ustdan ko‘rinish; *b*—yondan ko‘rinish.





13-rasm. Nayza uloqtirish sektori, mm.

7.2.3. Lappak, bosqon uloqtirish va yadro irg'itishda snaryad qo'nadigan sektordagi zarur burchakni aniqlashda 12-rasmdagi va nayza uloqtirishda 13-rasmdagi chizmadan foydalanish tavsiya qilinadi.

### 7.3. Snaryadlarni tekshirishga nisbatan qo'yiladigan umumiy talablar

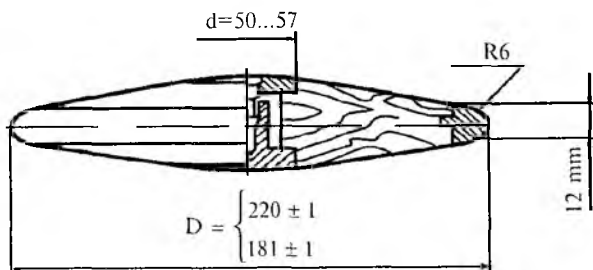
7.3.1. Snaryadning shakli, uzunligi va og'irligi rasmiy qoidalar talablariga javob berishi tekshiriladi.

7.3.2. Snaryadlarning shakli, uzunligi va og'irligini tekshirish uchun qo'llaniladigan tarozilar va o'lchov asboblarning andazalari (14—16-rasmlar) va qurilmalar (17—18-rasmlar) 1.9.2 g band talablariga javob berishi lozim.

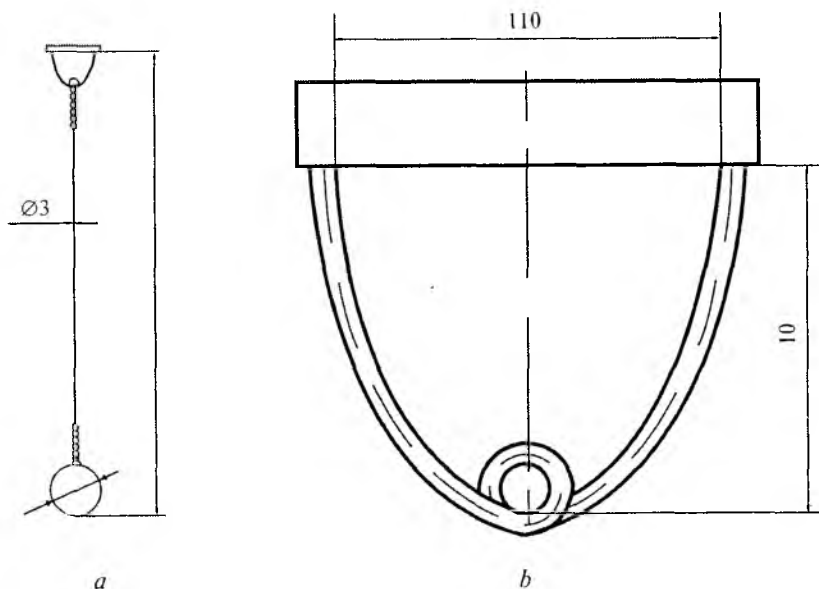
## 7.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar

7.4.1. Lappak, bosqon uloqtirish va yadro irg'itish doira ichida, o'yingohda, 40 gradus burchakli snaryad qo'nadigan sektorda o'tkaziladi (11—13-rasmlar).

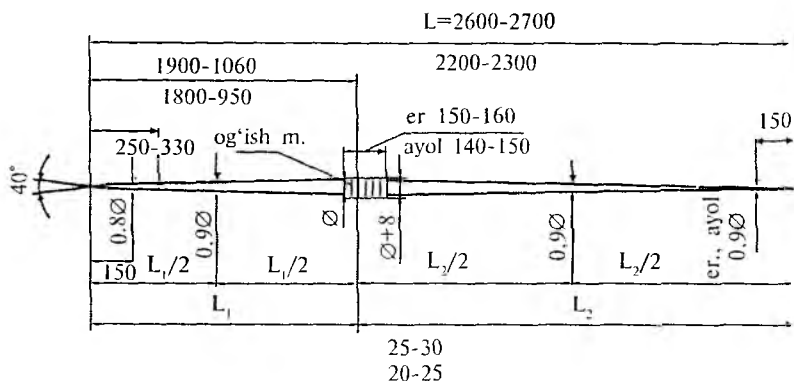
7.4.2. Doiraning ichi beton, asfalt, maxsus (yugurish yo'lakchalari va yengil atletika sektorlari) qoplamalar va boshqa qattiq, silliq bo'lmagan materiallar bilan qoplanishi, shuningdek, shib-balab tekislangan tuproq bo'lishi mumkin.



14-rasm. Lappak.



15-rasm. Bosqon va bosqontutqich, mm.



16-rasm. Nayza, mm.

7.4.3. Doira halqasi bikir material bilan chegaralangan bo‘lib, qalinligi kamida 6 mm va oq rangga bo‘yalgan bo‘lishi lozim. Halqa doiraning ustiga keltirib qo‘yiladigan bo‘lsa, ishtirokchi oyog‘i bilan tayanganda joyidan siljimasligi yoki bir yerga qurilgan hamda doira tuprog‘iga cho‘ktirilgan bo‘lishi lozim. Halqaning ichki qismi 20,6 mm (doira ichidagi maydonga nisbatan) balandlikda, vertikal vaziyatda bo‘lishi kerak.

7.4.4. Snaryad qo‘nadigan sektorning chegarasi eni 50 mm.li chiziqlar bilan (eni 50 mm.li), halqaning tashqarisidan belgilanadi. Bunda sektor burchagining cho‘qqisi doira markazida bo‘lishi kerak. Chegara chiziqlarning oxirgi uchlariga sektor bayroqlari o‘rnatiladi. Sektor bayrog‘i to‘g‘ri to‘rtburchak shaklidagi metall plastina bo‘lib, o‘lchami 200×400 mm, yerga o‘rnatilgandan so‘ng kamida 0,6 m chiqib turadigan 8 mm diametrli metall tayoqchaga mahkamlangan.

Lappak va bosqon qo‘nadigan sektor yumshoq bo‘ladi (o‘t yoki tuproq). Yadro irg‘itishda aniq iz qolishi uchun sektor mayda tosh, o‘t yoki boshqa qoplamadan iborat bo‘lishi kerak.

Sektor maydoni doira markazidan o‘tkazilgan chiziqlar bilan belgilanadi. Yoy chiziqlar halqaning ichki qirrasidan bo‘lgan masofani ko‘rsatadi. Eni 50 mm.li belgi ham yoy chiziq masofasiga kiradi. Yoylarning sektor chegaralari bilan kesishgan nuqtalariga doira ichidan bo‘lgan masofani ko‘rsatuvchi, raqamlari yaxshi ko‘rinadigan ko‘rsatkichlar qo‘yiladi.

**7.4.5.** Yadro irg'itishda halqa old qismining o'rtasiga yog'och yoki boshqa materialdan ishlangan brusok mahkamlanadi. Brusok halqani tashqarisidan yopib turishi va uning ichki shakli halqaga mos kelishi kerak. Brusok oq rangga bo'yaladi. Brusokning o'lchami quyidagicha: balandligi 98—102 mm, eni 112—116 mm, ichki qirrasiga bo'yicha uzunligi 1,21—1,23 mm.

**7.4.6.** Halqa tashqarisidan, yerga, halqa diametrining davomi bo'ylab sektor chizig'ining o'qiga perpendikular, eni 50 mm va uzunligi 75 m.li oq chiziqlar doiraning ikkala tomonidan chiziladi yoki yog'och reyka yotqiziladi, yoki boshqa mos materialdan foydalanish mumkin.

**7.4.7.** Uloqtirish joylarining shakli va belgi chiziqlar 5-jadvaldagilarga mos kelishi kerak. Halqa ichki diametrining o'lchami 5 mm.gacha o'zgarishi mumkin.

**7.4.8.** Bosqon va lappak uloqtirishda doira atrofiga, xavfsizlikni ta'minlash maqsadida metall yoki arqondan to'r panjara to'siq o'rnatilishi shart. To'siq yaxlit yoki qismlarga ajraladigan bo'lishi mumkin. To'siq eni 2,74 m va balandligi 5 m.li 7 ta seksiyadan iborat (12-rasm).

*5-jadval*

O'lchovlar	Lappak uloqtirish	Bosqon uloqtirish	Yadro irg'itish
Halqaning ichki diametri, mm	2500	2135	2135
Yoylar orasidagi masofa, m	5	5	1
Yoylarning eng chekka belgisi (ishtirokchilarni saralashga qarab, taxminan), m	30—75	35—85	8—23

Qo'zg'almaydigan chekka seksiyalar orasidagi masofa 6 m.

Lappak uloqtirishda halqa diametri 2,5 m bo'lib, uni shunday joylashtirish kerakki, uning markazi chekka qo'zg'almas seksiyalar oxirlari depsinish joyidan 5 m chiqib tursin. Bosqon uloqtirishda esa halqa diametri 2135 sm bo'lib, depsinish joyidan 4,2 m chiqib tursin.

Bosqon uloqtirishda, agar sportchi o'ng qo'l bo'lsa (soat

harakati yo'nalishiga teskari aylanadi) harakatli seksiyalardan biri 12-rasmda ko'rsatilgandek o'rnatiladi (1- holat, yassi chiziq), 2-harakatli seksiya esa (u ham yassi chiziq) yonga buriladi. Agar sportchi chap qo'l bo'lsa (soat harakati bo'ylab aylanadi) harakatli seksiyalar (12-rasm, 2-holat) punktir chiziqlar bilan ko'rsatilgandek o'rnatiladi. Lappak uloqtirishda harakatli seksiyalar qo'llanilmay, chekka harakatsiz seksiya uchlaridan yonga buriladi (12-rasm, 3-holat). Metall to'r diametri 2,5 mm.li po'lat simlardan, orasi 50×50 mm.li katak ko'rinishida o'ralishi va seksiyaning ramasiga mustahkam bog'lanishi kerak. Arqon to'r 44×44 mm.li o'lchamda, diametri 4 mm.li ipdan to'qiladi. Ip to'r uzunligi 25 m.gacha va eni to'siqdan 0,3—0,4 m ortiq qilib, to'siq ustki qismining hamma joyiga xuddi shunday ip bilan osib-biriktirilib chiqiladi. To'rnig pastki qismi mahkamlanmay, yerda bo'sh yotadi. Shu burchakka to'siqning uzilgan uchlaridan bir xil masofada har birining vazni 13—15 kg bo'lgan 8—10 ta tuproq to'ldirilgan qop yotqiziladi. To'rnig minimal mustahkamligi 130 kg yukka bardosh berishi kerak.

**7.4.9.** Yadro irg'itishda halqa atrofidagi eni kamida 1 m.li ochiq joy, bosqon va lappak uloqtirishda ham xavfsizlikni ta'minlovchi to'siq ichidagi doira sirti yot jismlardan xoli bo'lgan joy bo'lishi lozim. Yadro qo'nadigan sektorda bo'sh joyning eni kamida 1 m, bosqon va lappak qo'nadigan sektorda esa kamida 2 m bo'lishi zarur.

## **7.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Lappakka nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar**

**7.5.1.** Ishtirokchi doira ichida dastlabki holatni qabul qilganidan keyin turgan joyidan yoki doira ichida aylanishlar bilan lappakni uloqtiradi.

**7.5.2.** Lappak yog'ochdan ishlanib, usti mustahkam birlashtirilgan silliq metall bilan qoplangan bo'lishi kerak. Metall qoplam chekkasining ko'ndalang kesimi 6 mm radiusli yarimdoira shaklida (14-rasm). Metall qoplam markazida, ikkala tomonidan, snaryad vaznining aniqligini ta'minlovchi bir-biriga parallel metall plastinkalar bilan mahkamlangan. Lappak metall plastinkasiz ham tayyorlanishi mumkin, faqat plastinka mahkamlanadigan joy yassi, snaryadning vazni talabga javob berishi kerak. Qoplama metall, plastmassa yoki boshqa materiallardan tayyorlanishiga ruxsat etiladi.

Shahar miqyosidan past musobaqalarda quyib ishlangan rezina lappaklardan foydalanish mumkin. Yuqorida ko'rsatilganidek, rezina lappakdan foydalanganda razryad natijalari me'yorlarini (11-kattalar razryadi ham kiradi) bajarsa, ko'rsatkich hisobga olinadi, lekin rekord deb hisoblanmaydi. Bir musobaqada har xil materialdan ishlangan lappaklardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

**7.5.3.** Lappakning ikkala tomoni ham bo'rtmagan, chuqurliksiz, burchaklari ayri shaklida bo'lishi kerak. Markaz qismida qalinligi 25 mm.dan 28,5 mm.gacha, 14-rasmdagidek shaklda bo'ladi.

**7.5.4.** Rezina qoplangan qismi yaxlit, bo'rtib chiqishlar va chuqurliklar bo'lmasligi kerak. Lappak chekkasi qalinligi 6 mm. dan 12 mm.gacha bo'lishi kerak.

**7.5.5.** Lappakning vazni va o'lchami 6- jadvaldagiga mos kelishi kerak.

6-jadval

O'lchov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar	Qolgan guruh
Vazni, kg	2,005—2,025	1,50—1,525	1,005—1,025
Metall qoplamaning tashqi diametri, mm	219—221	199—201	180—182
Metall plastinkalarning diametri, mm	50—57	50—57	50—57
Lappak markazining qalinligi, mm	44—46	37—39	37—39

## **7.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Bosqonga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar**

**7.6.1.** Bosqonni bir yoki ikki joydan, yoki doira ichidan aylanishlar bilan uloqtirish mumkin.

Agar musobaqa ishtirokchisi bosqonni aylantirish vaqtida halqa tashqarisidagi yerga tekkizib aylanishni to'xtatsa, urinish hisobga olinmaydi. Agar yerga tegishiga qaramay ishtirokchi urinishni davom ettirsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi.

Ishtirokchi doira ichida aylanma harakatlarni boshlamay turib, bosqon sharini doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yish huquqiga ega.

Ishtirokchi harakat yoki aylanishlarni boshlab, halqa yoki uning tashqarisidagi yerga tegmay turib harakatni to'xtatsa, bu xato hisoblanmaydi va u bosqonni doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yib, dastlabki turg'un holatini qabul qiladi. Shunday urinishga faqat bir marta ruxsat etiladi (7.1.7- band).

Bosqon uloqtirishda natija bosqon qoldirgan izdan boshlab o'lchanadi (sim yoki snaryadning dastasidan emas).

**7.6.2.** Bosqon shardan (jez, yumshoq bo'lmagan metall yoki ustki qatlami shunday metall dan yasali b, ichi qattiq metall bilan to'ldiriladi) va dastadan iborat bo'lib, ular o'zaro sim yordamida bog'langan (15-rasmga qarang).

Bosqon shari ichidagi metall shunday joylashtirilgan bo'lishi kerakki, u harakatlanmasligi va sharning og'irlik markazi shar markazidan 6 mm.dan ortiq siljimasligi kerak. Shar sim bilan oddiy sharnir yoki sharikli podshipnik bilan biriktiriladi.

**7.6.3.** Bog'lovchi po'lat sim (bir dona) diametri kamida 3 mm bo'lib, uloqtirish vaqtida cho'zilmasligi kerak.

**7.6.4.** Dasta (bir dona yoki 2 ta) bikir bo'lib, uloqtirish vaqtida deformatsiyalanmasligi kerak. Tavsiya qilinadigan dastaning o'lchami 7-jadvalda keltirilgan.

Dastani shunday tugun qilib biriktirish kerakki, natijada sim tugundan o'tib bosqonning umumiy uzunligiga ta'sir qilmasin.

**7.6.5.** Bosqonning vazni va o'lchami 7-jadval ko'rsatkichlariga mos kelishi kerak.

7-jadval

O'lchov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar va 16—17 yoshlilar	Bolalar		
			13 yosh	12 yosh	11 yosh
Umumiy vazn, kg	7,265—7,285	6,005—6,025	5,005—5,025	4,005—4,025	3,005—3,025
Umumiy uzunligi (dastaning ichki tomonidan boshlab o'lchanadi), mm	1175—1215	1145—1215	ko'pi bilan 1215		
Shar diametri, mm	1100—1300	105—125	100—120	95—110	85—100

## 7.7. Yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Yadroga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar

**7.7.1.** Yadro bir qo'llab, yelkadan, sportchi doira ichida dastlabki holatni egallaganidan so'ng turgan joydan yoki doira ichida bajarilgan harakatlardan keyin irg'itiladi. Dastlabki holat va ishtirokchining doira ichida irg'itishga tayyorgarlik ko'rgan vaqtda yadroni sportchi yuzi oldida ushlab turishi, irg'itish jarayonida qo'li shu holatdan pastga tushmasligi kerak. Irg'itish paytida yadroni yelka chuqurchasidan uzib yonga yoki orqaga cho'zish taqiqlanadi.

**7.7.2.** Yadro hech bir nuqsonsiz silliq shardan iborat bo'lishi lozim.

Yadro jezdan, yumshoq bo'lmagan materiallardan yoki ustki qatlami shu materialdan qoplanib, ichi og'ir metall bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. Yadroning vazni va diametri 8-jadval ko'rsatmalariga mos kelishi kerak.

8-jadval

O'lehov	16—17 yoshlilar va erkaklar	14—15 yoshli bolalar, 16—17 yoshlilar	13 yoshli bolalar	16—17 yoshli qizlar, ayollar va o'g'il bolalar	11—15 yoshli qiz bolalar va 11 yoshli o'g'il bolalar
Vazni, kg	7,265 —7,285	6,005 —6,025	5,005 —5,025	4,005 —4,025	3,005 —3,025
Diametri, mm	110—130	105—125	100—120	95—110	85—100

## 7.8. Nayza, granata hamda koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar

**7.8.1.** Nayza va koptok yoy shaklidagi qiyshiq chiziqli plankadan snaryad qo'nishi uchun belgilangan sektorga qarab uloqtiriladi (13-rasmga qarang).

Viloyat miqyosidagi musobaqalarda koptok uloqtirish musobaqasini granata uloqtirish koridorida o'tkazish mumkin (7.9.4-band).



**7.8.2.** Eni 20 mm.li planka yog'och, fanera, metall dan yasali shi yoki yerga bo'yoq bilan chizib tayyorlanishi mumkin. Planka radiusi 8 m bo'lgan yoy shaklida bukilgan bo'lib (ichki chizig'i bo'y lab), yugurish yo'lagi ustiga mahkamlanadi, uchlar i orasidagi masofa (4 m) oq rangga bo'yaladi. Plankaning ikkala uchidan yerda yugurish yo'lagining ikki tarafiga perpendikular tarzda uzunligi 1,5 m, qalinligi esa 70 mm bo'lgan chiziqlar tortiladi.

**7.8.3.** Nayza uloqtirishda snaryad qo'nadigan sektorning yon chegaralari 50 mm.li chiziq bilan chizib belgilanadi. Bu chiziqlar bukilgan plankaning markazidan yo'naltirilgan bo'lib, plankaning ikkala uchidan maydonga qarab tortiladi. Chegara chiziqlarining eni sektor o'lchoviga kirmaydi. Plankadan o'tuvchi chiziqlarining qarama-qarshi uchlariga sektor bayroqlari o'rnatiladi. Sektor bukilgan planka markazidan o'tkazilgan yoylar bilan har 5 m oraliqda chizilib, ular yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatadi. Yoy chiziqlarining qalinligi (50 mm) ham yoy belgilangan masofa o'lchoviga kiritiladi. Yoy chiziqlar (ishtirokchilarning saralanishiga qarab) uzunligi 30 dan 95 m.gacha bo'ladi. Yoylarning sektori chegara chiziqlarda kesishgan nuqtalaridagi raqamlari yaxshi ko'rinishi uchun raqamlar yozilgan taxtaga o'rnatiladi.

**7.8.4.** Granata to'g'ri plankada belgilangan joy — qo'nish koridoriga qarab uloqtiriladi.

**7.8.5.** Eni 70 mm va uzunligi 4 m.li planka yog'och, fanera, metall yoki bo'yoq bilan chizilib tayyorlanishi mumkin. U yugurish yo'lagi ustiga o'rnatilib oq rangga bo'yaladi. Ikkala uchiga rangli bayroqchalar o'rnatiladi.

**7.8.6.** Granata va koptok uloqtirishda qo'nish joyi eni 10 m.li koridor bo'lib, shu koridor ichiga tushgan (qo'ngan) snaryadlar hisobga olinadi.

**7.8.7.** Koridorning yon chegaralari yugurish yo'lagi o'qiga simmetrik va unga parallel joylashgan eni 50 mm.li oq chiziqlar bilan ajratiladi. Chiziqlarining eni koridor enining o'lchoviga kirmaydi.

**7.8.8.** Koridor ichidagi qo'nish joylari yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatuvchi oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlar plankaga parallel qilib ishtirokchilarning jinsi va yoshiga qarab 20 m (30 m.dan boshlab) chiziladi (ya'ni har 5 m.ga o'tkaziladi). Belgi chiziqlarining

koridorning yon chegaralari bilan kesishgan nuqtalariga raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar o'rnatiladi, ular plankada bo'lgan masofani ko'rsatadi.

**7.8.9.** O't qoplangan yugurish yo'lagi 4.1.1- band talablarini qondirib, qo'nish maydoni bilan bir xilda bo'lishi kerak. O'tli qoplamada yugurishga ham ruxsat etiladi.

Yugurish yo'lagi 30 m.dan kam, lekin 36,5 m.dan oshmasligi, butun yo'nalishi bo'ylab eni 4 m bo'lishi kerak. 33,5 m.dan kam bo'lmagan yugurish yo'lagidan foydalanish tasviya qilinadi.

Yo'lak ikkala tomonidan eni 50 mm.li oq chiziq chizib ajratiladi, bu chiziq eni yo'lak eniga kirmaydi.

Granata va tennis koptogini uloqtirishda yugurish yo'lagining enini 12,5 m.gacha kamaytirish mumkin, lekin plankaga 6—8 m qolganda ko'pi bilan 4 m kengaytirilishi kerak.

**7.8.10.** Yugurish yo'lagining ikkala tomoni va snaryad qo'nish sektori (koridor)ning yon chegaralarining tashqarisida yugurish yo'lagi bilan bir xil balandlikda yot jismlardan xoli, eni kamida 1 metrli ochiq joy bo'lishi kerak.

**7.8.11.** Nayza (granata) qo'nadigan sektor qattiq bo'lmasdan tuproq yoki o't qoplangan bo'lishi kerak.

## **7.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari**

**7.9.1.** Nayza sportchining turgan joyidan, yugurib kelib (burilishsiz) yelka ustidan yoki uloqtiradigan qo'l yelkasi oldidan uloqtiriladi. Nayzani ipli o'ramasidan ushlab kerak. Uloqtirish usulini o'zgartirishga ruxsat berilmaydi. Musobaqa ishtirokchisi uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishni boshlagandan va nayza havoda ucha boshlagandan so'ng sektor tomon orqasi bilan o'girilmasligi kerak. Nayza yerga tegmaguncha sportchiga yugurish yo'lagining chekkasini tark etish man etiladi. Nayza qo'ngandan keyin sportchi yoy chizig'i va uning davomi bo'lgan 1,5 m.li chiziqni bosmasdan yo'lakni tark etishi kerak. Nayzaning uchi boshqa qismlaridan oldin yerga tegsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi. Nayzaning to'g'ri qo'nganligini aniqlash maydondagi hakam vazifasiga kiradi. Shuning uchun u uloqtirish to'g'ri bajarilganligini xatosiz aniqlashi uchun qulay joy tanlashi (uchishni yon tomonidan kuzatish uchun qo'nish joyiga yaqin turishi) kerak. Qo'nish

to'g'ri-noto'g'riligi haqidagi ma'lumot 6.1.5-band ko'rsatmasi asosida bayroqchalar qadab aniqlanadi.

**7.9.2.** Sportchi granata yoki koptokni turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishsiz) uloqtiradi.

**7.9.3.** Nayza, granata va koptok uloqtiruvchi sportchi yugurib kelish masofasini belgilash huquqiga ega. Bu belgilar musobaqa tashkilotchilari tomonidan taqdim etilgan kichkina bayroqchalar yoki turli xil buyum bo'lib, ular yugurib kelish yo'lagi bo'ylab yo'lak tashqarisiga o'rnatiladi (yo'lak ichiga o'rnatish mumkin, lekin har bir sportchi o'z belgisini o'z urinishini bajargandan so'ng olishi lozim).

## **7.10. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar**

**7.10.1.** Nayzaning uchiga metall qoplangan va ipli o'ramasi bo'ladi (16-rasmga qarang).

**7.10.2.** Nayzaning vazni va o'lchamlari 9-jadvalda keltirilgan.

*9-jadval*

O'lcham	16--17 yoshlilar, erkaklar	Qolgan guruhlar
Ipli o'rama bilan birgalikda vazni, g	805—825	605—625
Umumiy uzunligi, mm	2600—2700	2200—2300
Metall uchining uzunligi, mm	250—330	250—300
Metall uchidan og'irlik markazigacha bo'lgan masofa, mm	900—1100	800—950
Asosining eng qalin qismidagi diametri, mm	25—30	20—25
Nayzaning ipli o'rama bilan qoplangan qismining uzunligi, mm	150—160	140—150

**7.10.3.** Ip nayzaning og'irlik markaziga o'rnatiladi (tugunsiz, bir tekis qilib). Ipnning diametri 2,5—4 mm. Nayzani ushlab uchun biror moslamadan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

**7.10.4.** Nayza asosi ko'ndalang kesimi bo'ylab hamma qismida doira shaklida bo'lib, ayrim hollarda biroz chetlashishga ruxsat etiladi. Nayza markazidan ikkala uchi tomon torayib boradi. Asosiy qismining torayishi uchi tomon  $90^\circ$  dan, dumi tomon  $80^\circ$  dan oshmasligi kerak.

**7.10.5.** Nayzaning uchishi jarayonida uning og'irlik markazi va trayektoriyasini o'zgartiruvchi har xil moslamalar bo'lmasligi kerak.

## **7.11. Granata otish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar**

**7.11.1.** Granata yog'och yoki ustki qismiga metall qoplangan bo'lishi mumkin.

**7.11.2.** 11, 12 va 13 yoshli o'g'il va qizlar musobaqalarida 255—275 g, 14—15 yoshli qiz bolalar, 16—17 yoshli qizlar va 14—15 yoshli o'g'il bolalarning musobaqalarida 505—550 g, katta guruhlar musobaqalarida 705—750 g.li granata qo'llaniladi.

**7.11.3.** Vaznidan qat'i nazar granataning eng kichik o'lchami quyidagicha bo'lishi kerak (mm):

— snaryadning umumiy uzunligi — 236 mm;

— dastasining diametri — 30 mm;

— dastasining uzunligi — 105 mm;

— granata tanasining diametri — 50 mm;

— granata tanasining uzunligi — 105 mm;

— granata tanasi va dastasi orasidagi bo'yinchaning uzunligi (granata o'qi bo'ylab) — 26 mm.

Har bir o'lchov 2 mm.ga farq qilishi mumkin.

**7.11.4.** Granataning dastasi g'adir-budurliksiz, silliq bo'lishi kerak.

## **7.12. Koptokka qo'yiladigan talablar**

**7.12.1.** Uloqtirish uchun qo'llaniladigan koptok shar shaklida, yaxlit materialdan ishlanib, ichi to'ldirilgan bo'ladi.

**7.12.2.** Koptokning vazni 154—160 g, diametri 58—62 mm bo'lishi kerak.

## 8. KO'PKURASH

### 8.1. Ko'pkurash turlari, ularning tarkibi va musobaqa o'tkazilish tartibi

**8.1.1. O' n k u r a s h .** O' n k u r a s h t u r l a r i i k k i k u n , k e t m a - k e t q u y i d a g i t a r t i b d a o ' t k a z i l a d i :

*1-kun.* 1) 100 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 400 m ga yugurish.

*2-kun.* 6) 110 m.li to'siqlar osha yugurish, 7) lappak uloqtirish, 8) langarcho'p bilan sakrash, 9) nayza uloqtirish, 10) 1500 m.ga yugurish.

**8.1.2. T o ' q q i z k u r a s h .** Musobaqa turlari ikki kun ketma-ket, quyidagi tartibda o'tkaziladi:

*1-kun.* 1) 100 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

*2-kun.* 5) 110 m.li to'siqlar osha yugurish, 6) lappak uloqtirish, 7) langarcho'p bilan sakrash, 8) nayza uloqtirish, 9) 1000 m.ga yugurish.

**8.1.3. Y e t t i k u r a s h .** Musobaqa turlari ikki kun, ketma-ket quyidagi tartibda o'tkaziladi:

A) ayollar:

*1-kun.* 1) 100 m.li to'siqlar osha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) 200 m.ga yugurish.

*2-kun.* 5) yugurib kelib balandlikka sakrash, 6) langarcho'p bilan sakrash, 7) 800 m.ga yugurish.

B) erkaklar:

*1-kun.* 1) 60 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

*2-kun.* 5) 60 m.ga to'siqlar osha yugurish, 6) langarcho'p bilan sakrash, 7) 1000 m.ga yugurish.

**8.1.4. O l t i k u r a s h .** Musobaqa turlari ikki kun ketma-ket quyidagi tartibda o'tkaziladi:

A) ayollar:

*1-kun.* 1) 60 m.ga to'siqlarosha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) 200 m.ga yugurish.

*2-kun.* 5) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 6) 600 m.ga yugurish.

**B) erkaklar:**

*1-kun.* 1) 100 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish.

*2-kun.* 4) 100 m to'siqlarosha yugurish, 5) lappak uloqtirish, 6) langarcho'p bilan sakrash.

**8.1.5. B e s h k u r a s h.** Musobaqa turlari bir kunda quyidagi tartibda o'tkaziladi:

**A) ayollar:**

1) 100 m to'siqlarosha yugurish, 2) yadro irg'itish, 3) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 4) nayza uloqtirish, 5) 800 m.ga yugurish.

**B) erkaklar:**

1) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 2) nayza uloqtirish, 3) 200 m.ga yugurish, 4) lappak uloqtirish, 5) 1500 m.ga yugurish.

**D) o'smirlar:**

1) 60 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 1000 m.ga yugurish.

**8.1.6. T o ' r t k u r a s h.** Turlar bir kunda quyidagi tartibda o'tkaziladi:

**A) ayollar:**

1) 60 m.ga to'siqlarosha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro irg'itish, 4) 600 m.ga yugurish.

**B) o'smirlar** musobaqasi turlari ketma-ket quyidagi tartibda o'tkaziladi:

*1-kun.* 1) 60 m.ga yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash.

*2-kun.* 3) koptok uloqtirish, 4) qiz bolalar 500 m.ga, o'g'il bolalar 800 m.ga yugurish.

**8.1.7. U c h k u r a s h.** Bir kunda o'tkaziladi. Turlari 8.1.1; 8.1.6-bandlarda qayd etilganlardan tanlab olinadi (yugurish, sakrash, uloqtirish).

**8.1.8. K o ' p k u r a s h** bo'yicha musobaqa o'tkazishda musobaqa kunlari, turlari sonini o'zgartirish yoki turlarning joyini o'zgartirishga ruxsat etilmaydi. Ayrim hollarda ikki kunda o'tkaziladigan ko'pkurash musobaqasi boshlanib ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra davom ettirishning iloji bo'lmasa, musobaqa to'xtatiladi. Agar tanaffus birinchi kunda bo'lsa, musobaqa

keyingi kun yana boshidan boshlanadi. Agar musobaqa ikkinchi kun o'tkazilsa, u keyingi (3-) kunga qoldirilib, yakunlanmay qolgan turdan davom ettiriladi. Masalan, o'ntkurash bo'yicha musobaqa langarcho'p bilan sakrash vaqtida uzilib, bir necha sportchilargina sakramay qolgan bo'lsa, bir necha ko'pkurashchilar nayzani uloqtirib bo'lgan bo'lsalar, keyingi kun langarcho'p bilan sakrashni tugatolmagan sportchilar uchun bu tur davom ettiriladi. Keyingi tur nayza uloqtirishda hamma ko'pkurashchilar ishtirok etishadi va ularning oldingi natijalari hisobga olinmaydi. Agar majburan ko'pkurash uch kun mobaynida o'tkaziladigan bo'lsa, ko'rsatilgan natijalar rekord yoki razryad natijalari bajarilganligiga qaramay tasdiqlanmaydi. Musobaqaning har kungi dasturini ertalabki va kechki soatlarga taqsimlash tasviya qilinadi.

**8.1.9.** Bosh hakam ko'rsatmasiga binoan ko'pkurashning ayrim turlari orasida tanaffus e'lon qilinib (1- va 2-tur boshlanishidan oldin), bu tanaffus har bir sportchi uchun kamida 30 min. bo'lishi lozim.

**8.1.10.** Qo'llaniladigan snaryadlarning vazni, to'siqlarning balandligi va o'rnatilishi masofaning alohida turidagi yoshlar guruhiga mos kelishi kerak.

## **8.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari**

**8.2.1.** Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi alohida turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish 8.2.2; 8.2.6-bandlarda keltirilganlardan tashqari, ko'pkurash qoidalarining 4—7-bandlarida ko'rsatilgan talablar asosida o'tkaziladi.

**8.2.2.** Ko'pkurashning har bir alohida turi boshlanishidan oldin, ayrim hollarda, oldingi tur umuman tugagunga qadar qur'a tashlanadi.

Yugurish bo'yicha musobaqa bir martada o'tkaziladi. To'dalar tarkibi hakamlar hay'ati tomonidan aniqlanib, har bir to'dada uch yoki undan ortiq (lekin ikkitadan kam emas) sportchilar ishtirok etishi kerak. Bosh hakam to'dada ishtirok etuvchi sportchilar sonini hakamlar, sekundomerlar yoki vaqt o'lchash qurilmalarining soniga qarab aniqlaydi.

Birinchi kun yakunida yoki hamma ko'pkurashdagi yugurish

turlarida to‘dalarni tuzish va qur‘a tashlash sportchilarning oldingi turdan ozod bo‘lish darajalariga qarab o‘tkaziladi. Lekin ko‘pkurashning oxirgi turida, masalan, yettikurashda olti turdan so‘ng yuqori o‘rinda kelayotganlar bitta to‘daga yig‘iladi, erkaklarning o‘nkurashida esa 9 turdan so‘ng g‘oliblikka va sovrindorlikka da‘vogarlardan tuzilishi kerak. Bosh hakam zarur bo‘lganda sportchilardan iborat har bir guruh tarkibini o‘zgartirishi mumkin.

**8.2.3.** Har bir ishtirokchining vaqti 3 ta xronometrechi hakam yoki to‘la avtomatlashtirilgan vaqt o‘lchash qurilmalari yordamida aniqlanadi. Bitta sekundomer to‘xtab qolgan taqdirda ikkita sekundomerning ko‘rsatgan vaqtlari bir-biridan farq qilsa, yomon natija (vaqt) hisobga olinadi. Mazkur musobaqaning hamma yugurish masofalarida xronometrajning faqat bir turi qo‘llanishi lozim (hammasi qo‘lda olinadigan yoki to‘liq avtomatlashtirilgan).

**8.2.4.** Ko‘pkurashning yugurish turlarida ishtirokchi shaylanishda 3 marta (2 marta emas) ogohlantirish olganidan so‘ng musobaqadan chetlatiladi.

**8.2.5.** Uzunlikka sakrash va uloqtirishda ishtirokchiga 3 martadan urinish beriladi.

**8.2.6.** Ko‘pkurashning har bir turidagi natijalar musobaqa nizomida ko‘rsatilgan va kelishib olingan maxsus jadval bo‘yicha ochkolarda baholanadi. Agar to‘la avtomatlashtirilgan vaqto‘lchagich qurilmalar yordamida ishtirokchilarning ko‘rsatgan natijalarini 0,01 gacha aniqlikda o‘lchanadigan bo‘lsa, natijalar butun son qilinmay baholash jadvaliga muvofiq baholanadi.

**8.2.7.** Har bir turning natijalari va o‘tgan turlardagi ochkolar yig‘indisi namoyish bayonnomasiga kiritiladi. Uni musobaqa o‘tkazish joylarida shaxsan ishtirokchining maxsus kotibi olib boradi.

**8.2.8.** Ko‘pkurashning hamma turlaridan eng ko‘p ochko to‘plagan ishtirokchi musobaqa g‘olibi hisoblanadi. Jami ochkolar soni bir xil bo‘lib qolsa, g‘oliblik ko‘pkurashning bir necha turlarida yuqori bahoga ega bo‘lgan sportchiga beriladi. Bunda ham bir xil bo‘lib qolsa, ko‘pkurash tarkibiga kiruvchi eng ko‘p ochko to‘plagan to‘da ishtirokchisiga g‘oliblik nasib etadi.

**8.2.9.** Ko‘pkurashning biror-bir turi bo‘yicha musobaqaga qatnashmagan (masalan, shaylanishga kelmasa) ishtirokchi ko‘pkurashning shu tur musobaqasidan chetlatiladi.



Ishtirokchi ko'pkurashning biror-bir yoki bir necha turini bajara olmasa (shaylanishda 3 marta ogohlantirilsa, yugurish vaqtida masofani tark etsa, sakrash va uloqtirishda uchala urinish ham hisobga olinmasa yoki balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda dastlabki balandlikni ololmasa) 0 ochko oladi, lekin musobaqadan chetlatilmaydi. Musobaqani oxirigacha davom ettirishi mumkin. Ishtirokchi musobaqani yakunlamoqchi bo'lsa, bu haqda tezda bosh hakamni xabardor qilishi kerak.

**8.2.10.** Ko'pkurash musobaqasining ishtirokchisi yengil atletikaning alohida turlarida qatnashsa alohida turlarda ko'rsatgan natijalari ko'pkurash hisobiga kiritilmaydi, ko'pkurash dasturi bo'yicha ko'rsatilgan natijalar yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardagi shaxsiy, shaxsiy-jamoa musobaqalarida hisobga olinmaydi.

---

---

## 9. BINOLARDA O‘TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

### 9.1. Musobaqa o‘tkaziladigan joylarga qo‘yiladigan talablar

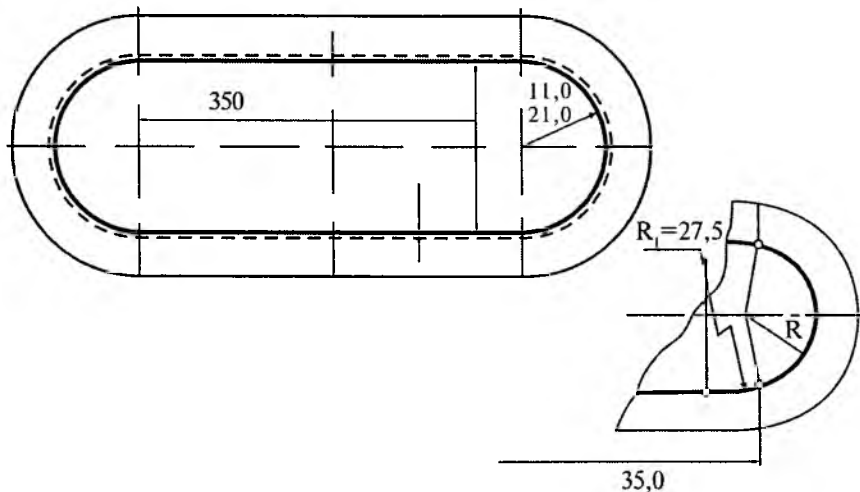
**9.1.1.** Musobaqalar isitiladigan, aylana bo‘yicha yugurish uchun yo‘lakchalari bo‘lgan, to‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yugurish imkoniyatiga ega, uzunlik, uch hatlab, balandlik va langarcho‘p bilan sakrash joylari hamda yadro irg‘itish sektori bor binolarda va IAAF talablariga javob berib, sertifikatini bor, sintetik qoplamali sport inshootlarida o‘tkaziladi.

**9.1.2.** Yugurish yo‘lakchalari va sakrashda foydalaniladigan yugurish joylari sport qo‘mitasi ruxsat bergan materiallar bilan qoplangan bo‘lib, u yerda turumli oyoq kiyimlardan foydalanish mumkin bo‘lishi kerak (2.5.2- band).

**9.1.3.** Yugurish yo‘lakchalarining doira bo‘ylab uzunligi 260 m.dan ko‘p va 200 m.dan kam bo‘lmasligi lozim. Burilishlar bir markazli (bir radius) yoki to‘g‘ri qismlari bilan birikuvchi murakkab burilish asosida qurilishi mumkin (optimal variant). Burilish yo‘lakchalarining ikkala tomoni ham bir xil, har birining uzunligi 35 m.dan kam bo‘lmasligi kerak. Agar o‘tish qismlaridagi burilishlarning radiusi 41 m.dan oshsa, ular to‘g‘ri qismlarga kiritiladi. Burilishlarda virajlar bo‘lishi kerak. Virajning eng ko‘p egilgan joyidagi og‘ish kamida 10 va ko‘pi bilan 18 gradus bo‘lishi kerak. To‘g‘ri yugurish yo‘laklari har birining uzunligi 35 m.dan kam bo‘lmasligi lozim. Bunda o‘lchov brovkani almash-tiruvchi chiziqning tashqi chekkasidan 0,2 m masofa qoldirib boshlanadi.

Aylana bo‘ylab yo‘lakning eni 4 m.dan kam va 6 m.dan ko‘p bo‘lmasligi kerak. Iloji bo‘lsa, 4 ta yo‘lakchasi belgilangan bo‘lishi lozim (17- rasm).

Respublika musobaqalarining sport inshootlarida virajlarning uzunligi qisqa hamda (ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan) yugurish yo‘lagi tor bo‘lishi mumkin (eni 3, 2 m.gacha). Aylana bo‘ylab yugurishda alohida yo‘lakchalarning eni 0,8 m.dan qisqa bo‘lmasligi zarur.



**17-rasm.** Binoda o'tkaziladigan musobaqalar aylana bo'ylab yugurish yo'lagining chizmasi, m.

Aylana bo'yicha o'tkaziladigan hamma masofalarning marra chizig'i to'g'ri yo'lak tugab, burilish boshlanadigan joyda bo'lishi kerak.

**9.1.4.** To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurish o'tkazilishi uchun kamida 6 ta alohida yo'lakcha bo'lib, har birining eni 1,25 m.ni tashkil qilishi va 60 m.ga yugurish o'tkazish mumkin bo'lishi kerak. Marra chizig'idan keyin kamida 15 m va shaylanish chizig'igacha kamida 1,5 m bo'sh joy bo'lishi lozim. Agar marradan keyingi bo'sh joyni ta'minlab bo'lmasa, sportchilarning xavfsizligini ta'minlovchi yumshoq tayanchlarni oldindan tayyorlab qo'yish zarur.

**9.1.5.** Langarcho'p bilan uzunlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelish yo'lagining enini yo'lakning eng kam enigacha, ya'ni 0,8 m.gacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

**9.1.6.** Uzunlikka va uch hatlab sakrashda qo'nish chuqurligining eni 2,5 m.gacha kamaytirilishi mumkin.

**9.1.7.** Pol yog'ochdan ishlangan bo'lsa, depsinish uchun brusok o'rniga bo'yoq yoki bo'r bilan chizib qo'yish mumkin.

**9.1.8.** Ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan va shu joyning sharoitidan kelib chiqib, yadro irg'itish bo'yicha snaryad qo'nadigan sektorni 30 gradusgacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

## 9.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari

**9.2.1.** To'g'ri yo'lak bo'ylab silliq va to'siqlaroshga yugurishda asosiy masofa — 60 m. Yugurish yo'laklari uzun bo'lgan inshootlarda 100 m masofaga tekis joyda to'siqlaroshga 100, 110 m.ga (xavfsizlik hududlari saqlanganda) yugurish musobaqasi o'tkazishga ruxsat etiladi.

**9.2.2.** Aylana bo'yicha 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 2000, 3000, 5000 va 10000 m.larga yugurish o'tkaziladi. 200, 300, 400, 800, 1000, 3000, 5000 m.ga yugurish musobaqasini aylana yo'lagining uzunligi 200 m bo'lganda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda ko'p hollarda ayollar va qizlar uchun  $4 \times 2$  ta aylanish, erkaklar va o'g'il bolalar uchun  $4 \times 2$  va  $4 \times 4$  ta aylanada o'tkaziladi. Boshqacha estafeta o'tkazishga ham ruxsat etiladi — bosqichlarning uzunligi bir xil yoki har xil, lekin aylana uzunligining yarmigacha (boshlanishi va tugashi) yugurish sharti bilan.

400 m (300 m) ga musobaqa o'tkazilganda ishtirokchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab bir doira yugurishlari kerak (alohida yo'lakchalar bo'ylab faqat 1-burilish bo'ylab yugurishga ham ruxsat etiladi). 500, 600 va 800 m.ga alohida yo'lakchalardan faqat 1-burilishdagina yoki umumiy yo'lakdan yuguriladi.

**9.2.3.** 800 m masofaga umumiy yo'lak bo'ylab yuguriladi. Bosqichlari 200 va 400 m.li estafetali yugurishda birinchi uch burilishda alohida yo'lakchalardan yuguriladi.

500, 600, 800 m.ga doira bo'ylab umumiy yo'lakdan yugurish o'tkazilganda har bir to'dada ishtirokchilar soni erkaklar va ayollar uchun 6 kishidan oshmasligi, 1000—3000 m.da 8—10 ta erkak va 10—12 ta ayol, 5000 m.da 12—15 kishidan oshmasligi kerak.

**9.2.4.** To'siqlaroshga 1500 m va 2000 m masofalarga yugurish o'tkazilganda yo'lakka 2 ta to'siq o'rnatilib, ular 4.3.4-band talablariga mos kelishi kerak. To'siqlar orasidagi masofa yo'lak uzunligining yarmini tashkil qilishi kerak. Shaylanish va marra yo'lakning burilish boshlanadigan yerida joylashgan bo'lsa, to'siqlar burilish oxiridan 5—6 m uzoqlikdagi masofaga o'rnatiladi. Bu holda birinchi bo'lib mazkur masofaning shaylanish chizig'idan keyingi ikkinchi burilishdagi to'siqdan oshib o'tiladi. Masofa bo'ylab oshib o'tiladigan to'siqlarning umumiy soni 1500 m to'siqlaroshga yugurishda 19 tani tashkil etadi.

---

---

## 10. REKORD VA YUQORI KO'RSATKICHLARNI QAYD QILISH

### 10.1. Umumiy holat

**10.1.1.** Rekord yoki yuqori ko'rsatkich ma'lum bir yengil atletika turida takrorlansa yoki undan oshuvchi natija O'zbekiston fuqarosi tomonidan respublika hududida rasmiy musobaqalarda yoki chet elda shu davrdagi musobaqa qoidalariga rioya qilingan holatda o'rnatilsa, u mazkur sport tashkilotlari tomonidan qayd qilingan bo'lishi kerak.

**10.1.2.** Rekordlar (yuqori ko'rsatkichlar) hududiy va tashkilotlar bo'yicha hamda yoshlar guruhlari bo'yicha ham qayd qilinishi mumkin. Hudud bo'yicha quyidagilar qayd qilinadi:

a) tuman, shahar, viloyat, o'lka, avtonom respublika rekordi: shu mazkur hududda joylashgan sport jamoasi tomonidan o'rnatilishi mumkin va rekordni respublika yengil atletika federatsiyasining prezidiumi tasdiqlaydi;

b) jismoniy tarbiya jamoasi yoki tashkilotning (o'quv maskani, harbiy qism) rekordi: shu mazkur jamoaning a'zosi tomonidan rasmiy musobaqalarda o'rnatilsa, shu jamoaning sport tashkiloti tomonidan qayd qilinib tasdiqlanadi va yuqori tashkilotga yo'naltiriladi.

**10.1.3.** Rekord sifatida yengil atletikaning mazkur turida sportchilarni yosh guruhidan qat'i nazar (o'g'il va qiz bolalar tomonidan ham o'rnatilishi mumkin) jinsiga qarab (ayollar va erkaklar uchun) absolut yaxshi natija qayd qilinishi mumkin.

Absolut yuqori natijadan tashqari, mustaqil, o'spirinlar va katta yoshli, yoshlar guruhi bo'yicha rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar hamda kichik yoshli bolalar guruhi sportchilari yuqori ko'rsatkichlarini ham qayd qilish mumkin. Yuqori ko'rsatkichlar ochiq havoda va yopiq joylarda alohida qayd qilinadi.

O'spirinlar guruhi va yosh bolalar guruhida rekordlar qayd qilinganda sportchining tug'ilgan yiliga qarab aniqlanadi. Aralash

musobaqalarda (jinslari va yoshlari bo'yicha) ko'rsatilgan biror-bir natija rekord sifatida tasdiqlanmaydi.

**10.1.4.** Faqat ochiq havoda ko'rsatilgan natija rekord hisoblanishi mumkin (yugurish va sportcha yurishda, undan tashqari o'yingohning yugurish yo'lagida o'tkazilgan taqdirdagina).

O'zbekiston Respublikasining rekord va yuqori ko'rsatkichi qayd qilinadigan turlar 1- jadvalda keltirilgan. Shu ko'rsatmalar tarkibiga asoslanib respublika, viloyat, tuman va h.k. hamda ko'ngilli sport jamoasi va jismoniy tarbiya jamoalarining rekordlari hamda yuqori ko'rsatkichlari qayd qilinadigan turlar tarkibi tuzib chiqiladi.

## **10.2. Rekord natijani hisobga olish tartibi**

**10.2.1.** Saralash musobaqalari va finalda, ko'pkurashning alohida turida hamda kvalifikatsion musobaqalarda, shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta sakrashda (agar natijalar to'g'ri o'tkazilsa) ko'rsatilgan natija rekord — yuqori ko'rsatkich deb hisobga olinishi mumkin. Bunda ma'lum bir turda ko'rsatilgan natija musobaqa bayonotnomasidagi dasturda bo'lishi lozim. Jadval rejada qayd qilinmagan, ammo musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilib, tashkil qilingan bayram kunlarida, o'rtoqlik uchrashuvlarida ko'rsatilgan bo'lsa, natijani rekord sifatida qayd qilishga ruxsat etiladi. Bunda mazkur musobaqa va uning dasturi musobaqa boshlanishidan uch kun oldin chop qilingan holda ommaviy axborot vositalari tomonidan xabar berilishi lozim. Rekord o'rnatilgan musobaqa turi kamida uch kishi guvohligida qayd qilinishi shart.

Uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda oldingi to'da ko'rsatgan natijada rekord qayd qilinishi mumkin. Uning talablari quyidagilar:

a) shaylanishga bir soat qolganda mas'ul tashkilot tomonidan musobaqa bosh hakamiga oldingi natijani qayd qilish haqida yozma ravishda topshiriq berilishi kerak;

b) oldingi yugurish (yurish)da rekord natija ko'rsatgan sportchi ishtirok etib turgan asosiy masofasini yakunlashi shart;

d) musobaqa 10.2.2; 10.2.3; 10.2.7; 10.2.9; 10.2.11- bandlar talablarini qondirib o'tkazilishi shart.

**10.2.2.** To'pponchadan shaylanish berilishi lozim. To'pponcha bo'lmaganda, shaylanish buyrug'i ovoz bilan beriladi (bayroqchadan foydalanib). O'zbekiston rekordidan past bo'lgan hamma rekordlar qayd qilinishi mumkin (yoshlar, o'spirinlar va h.k.lar o'rtasidagi rekordlar), bunda xronometrchi hakamlar shaylanish beriladigan joyda bo'lishlari shart.

**10.2.3.** Yugurish va sportcha yurishda rekord natija 4.1.17-band talabiga javob beradigan 3 ta xronometrchi tomonidan yoki to'la avtomatlashtirilgan elektr vaqt o'lchagich qurilmalar (avtomatlashtirilgan xronometr) yordamida qayd qilinishi lozim.

Qo'l xronometrda rekord qayd qilinishi uchun o'rtacha natijani ko'rsatgan xronometrda, qolgan ikki sekundomer ko'rsatgan farq quyidagi ko'rsatkichlardan oshmasligi kerak:

400 m va ungacha bo'lgan masofalarga yugurishda — 0,2 sek.;

500—15000 m ga yugurishda — 0,5 sek.;

5000—15000 m ga yugurishda — 1,5 sek.;

20000 m va undan uzoq masofalarda yugurishda — 2 sek.

**10.2.4.** 10000 m.ni ham o'z ichiga olgan hamma masofalarda O'zbekiston rekordi avtomatlashtirilgan xronometrda qayd qilinishi lozim.

**10.2.5.** 200 m.gacha bo'lgan hamma masofalar — uzunlikka va uch hatlab sakrashda shamol tezligi, yugurish (sakrash) yo'nalishi tomon sekundiga 2 m/sek. dan ortiq bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlarda shamol tezligi 4 m/sek. dan ortiq bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi.

**10.2.6.** Sakrash va uloqtirishda rekord natijani aniqlash uchun uch tomondan po'lat ruletka yoki boshqa o'lchov asbobi yordamida o'lchash talab qilinadi.

**10.2.7.** Rekord natija ko'rsatilganda bosh hakam yoki uning o'rinbosari ko'rsatkichni zudlik bilan tekshirishlari kerak (uloqtirishda natija bilan birga snaryad ham tekshiriladi). 7—10- jadval va 7.11.2-band ko'rsatmalariga asoslanib, ishtirokchi foydalangan snaryadning vazni 50 g .ga yengil bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi.

**10.2.8.** O'zbekiston rekordi tasdiqlanishi uchun ishtirokchi doping nazoratidan o'tishi kerak.

**10.2.9.** Rekordni qayd qilgan va o'lchagan o'lchov asboblari (sekundomer, ruletkalar va vaqtni, masofani yoki og'irlikni aniqlovchi qurilmalar) 1.9.2 g band talablarini qondirishi kerak.

**10.2.10.** Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazilsa, 10.2.2; 10.2.3; 10.2.5; 10.2.8; 10.2.9; 10.2.11-bandlar talablari qondirilgandan so'ng rekord natija hisobga olinadi:

a) O'zbekiston Respublikasi rekordini hisobga olish uchun musobaqaning bosh hakami milliy toifaga ega bo'lishi, turdagi katta hakamlar esa kamida 1-toifadan past bo'lmasligi;

b) viloyat, shahar, tuman musobaqalarida rekord qayd qilinishi uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar birinchi toifadan past bo'lmasligi;

d) ko'ngilli sport jamoalari rekordini qayd qilish uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar yengil atletika bo'yicha birinchi hakamlik toifasiga ega bo'lishlari shart.

Qisqa masofalarga yugurishda rekord natijalar o'rnatilganda talab va mas'uliyat shaylanish beruvchi, marradagi katta hakam, katta xronometrchi hakam va yurish bo'yicha katta hakam zimmalariga yuklanadi. Undan tashqari yugurish va sportcha yurish bo'yicha rekord natijani qayd qiluvchi xronometrchi hakamlar komissiyasining nizomi talablariga mos kelishi kerak. Sportcha yurish bo'yicha rekord tasdiqlanishi uchun hakamlar hay'ati a'zolari safida umumrespublika hakamlar hay'ati tarkibiga kiruvchi (boshqa shaharda yashovchi) kamida uchta hakam bo'lishi shart.

### **10.3. Rekord natijalarni qayd qilish tartibi**

**10.3.1.** Barcha qayd qilingan rekord natijalar hakamlar hay'ati tomonidan taqdim qilingan hujjatlar tekshirilib, taalluqli sport tashkilotlari ko'rsatmalari asosida tasdiqlanadi.

**10.3.2.** O'zbekiston Respublikasining rekordi tasdiqlanishi uchun hujjatlar 2 nusxadan iborat bo'lishi kerak (O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan, bosmaxonada chop etilgan).



O'zbekiston Respublikasi  
yengil atletika federatsiyasining  
kengashi № \_\_\_\_\_ qaydnomasi

Tasdiqlangan  
Federatsiya bosh kotibi

**Yengil atletika bo'yicha yangi respublika rekordi  
(yuqori natija)ni ro'yxatga olish  
qaydnomasi**

1. Rekord o'rnatilgan vaqt \_\_\_\_\_  
(yil, oy, kun, vaqti)

2. Musobaqa o'tkazilgan joy \_\_\_\_\_  
(shahar, o'yingoh, manej)

3. Qaysi musobaqalarda \_\_\_\_\_

4. Yengil atletikaning qaysi turida \_\_\_\_\_

5. Kim tomonidan o'rnatildi \_\_\_\_\_  
(ismi, sharifi)

Tug'ilgan yili \_\_\_\_\_ sport unvoni (razryad) \_\_\_\_\_

Sport tashkiloti \_\_\_\_\_

Manzilgoh \_\_\_\_\_

I z o h : Rekord, yuqori natija jamoa tomonidan o'rnatilsa, qaydnomada ishtirokchilar ro'yxati beriladi.

6. Texnik natija \_\_\_\_\_  
(raqam va yozuvda)

7. Avval o'rnatilgan O'zbekiston rekordi (natija) qaysi yilda kim tomondan o'rnatilgan \_\_\_\_\_ natijalar.

8. O'lchov asboblari: shamol tezligini, havo haroratini, sekund o'lchagich, tarozi va boshqalar.

O'lchov asbobining nomi	O'lchov asbobining №	Tekshirilgan joy, shahar	Sinovdan o'tkazgan tashkilot	Tekshirilgan vaqt, guvohnoma, №	O'lchov asbobining musobaqa kunidagi holati

9. Yugurish bo'yicha musobaqada: faqat xronometraj (fotomarra, videomarra) avtomatik tizim bilan qayd qilingan natija.

Rekord takrorlansa yoki undan yuqori har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Mazkur rekord bir kunda ikki yoki uchdan ortiq ishtirokchi tomonidan qaytarilsa yoki oshirilsa, har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Qaydnoma bilan birga quyidagilar bo'lishi kerak:

- a) mazkur turdagi musobaqa bayonnomasining asl nusxasi;
- b) vaqto'lchagich qo'llangan bo'lsa, marradagi fototasviri;
- d) musobaqa o'tkazilish va undagi o'tkaziladigan turlar haqida kamida 3 kun oldin xabar berilganligini tasdiqlovchi afishalar, dasturlar (tipografiyada chop etilgan) va boshqa hujjatlarning asl nusxasi.

Ko'rsatib o'tilgan hujjatlar joylardagi madaniyat va sport ishlari boshqarmasi tomonidan 10 kun mobaynida yuqori sport tashkilotiga yuborilishi kerak (yuborilish vaqti aloqa bo'limining shtempeli bo'yicha belgilanadi).

Rekord natija haqidagi hujjatlar sport tashkilotiga yetib kulgach, u bilan tanishib chiqilgandan so'ng O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi buyrug'i asosida tasdiqlanadi.

Boshqa toifali rekordlarni tasdiqlash jarayoni ham xuddi yuqorida ko'rsatib o'tilgandek amalga oshirilishi kerak. Faqat rekorddan oshuvchi (yoki takrorlovchi) natija O'zbekiston sportchisi tomonidan chet el musobaqalarida ko'rsatilsa yoki ko'rsatilgan natija pastki tashkilotlarga taalluqli bo'lsa (masalan, viloyat rekordi O'zbekiston birinchiligida ko'rsatilgan bo'lsa), yuqorida qayd etilgan natijalar uchun ma'lumotnoma (ko'chir-

malar) shart emas. Ikkala holda ham rekord natija bilan tanishib chiqilib, tasdiqlangandan keyin qaydnoma o'rniga musobaqaning bayonnomasi asos bo'ladi. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonotnoma ko'rsatmalari mavjud bo'lishi kerak. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonnomadagi ko'rsatmalar ko'chiriladi. Bu holda (masalan, yugurish yoki sportcha yurish musobaqalarida masofani ikkinchi, uchinchi va h.k. bo'lib tugatganligi sababli u ko'rsatgan natija faqat bitta sekundomer bilan olinganda) sportchi ko'rsatgan natijani rekord deb tasdiqlanishiga xalaqit bermasligi kerak.

**10.3.3.** Agar biror-bir musobaqada bir kun ichida alohida saralashlarda yoki finalda 2 (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil rekord natija ko'rsatsa, ularning hammasi, egallagan o'rnidan qat'i nazar, rekordchi hisoblanadi. Rekordlar jadvalida rekord o'rnatganlarning familiyalari alfavit tartibida yoziladi.

**10.3.4.** Yugurish musobaqasida bir yoki ikki (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil natija ko'rsatsa, ular rekordchi hisoblanib, familiyalari rekordlar jadvalida birin-ketin yoziladi. Bir necha ishtirokchi bir xil rekord natija ko'rsatsa, ularning hammalari rekordchi hisoblanadi.

**10.3.5.** O'spirinlar yoshidagi guruh ishtirokchisi katta yoshdagi guruhlar bilan musobaqalarda qatnashib rekord natija ko'rsatsa, uning natijasi o'spirinlar yoshidagi guruh rekord natijasi sifatida hisobga olinadi (rekord hisoblanadi). Bu holda yugurish va sportcha yurish musobaqalari 10.2.3-band talabiga javob berishi kerak.

## YENGIL ATLETIKACHI SPORTCHILAR UCHUN NAMUNAVIY REJA

Muallif qo'llanmaning ushbu qismida o'rta maxsus ta'lim o'quv yurtini tugatuvchilar diqqatiga yengil atletika sportchilarining bir yillik tayyorgarlik namunaviy dasturini tavsiya etishni lozim deb topdi.

O'ylaymizki, maktab o'qituvchilari nafaqat jismoniy tarbiyadan dars berish bilan mashg'ul bo'lishadi, balki sport to'garaklarini olib borib, iqtidorli sportchilarni topishadi hamda ularga katta sportga yo'llanma berishadi. O'zbekiston sharafini nufuzli musobaqalarda munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlashga o'z hissarini qo'shishadi.

Ushbu dastur foydalanuvchilar uchun umumiy tavsiya sifatida qabul qilinishi lozim. Vositalar, ko'nikmalar, tashkillashtirish uslubiyatlariga har xil usulda yondashish mumkin. Kitobning oxirida berilayotgan yengil atletika izohli lug'ati ham shu maqsadga xizmat qiladi, degan umiddamiz.

### Yuguruvchilar uchun bir haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik rejasi (UJT—1)

**1-kun.** Bir tezlikda uzoq vaqtga kross yugurish: sprintlar uchun, to'siqosha yuguruvchilar uchun 40 daqiqa, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun 60 daqiqa, uzoq masofaga yuguruvchilar (stayer) uchun 90 daqiqa.

**2-kun.** Sport o'yinlari (qo'l to'pi, futbol) 90 daqiqa.

**3-kun.** Havzada suzish. Egiluvchanlik va chaqqonlik mashqlari.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Bir tezlikda uzoq vaqtga kross yugurish: sprintlar uchun, to'siqosha yuguruvchilar uchun 45—60 daqiqa, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun 60—70 daqiqa, stayerlarga 70—90 daqiqa.

**6-kun.** Sport o'yinlari 90 daqiqa. Egiluvchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

**7-kun.** Dam olish.

### 100—400 m.ga yuguruvchilar uchun umumiy jismorga 2—1,6 tayyorgarlik haftalik rejasi (UJT—2) sh (shayla-

**1-kun.** Uzoq vaqtga kross yugurish 40—45 daqiq  
500—800 m.ga tezlanishlar bilan. anib sakrashlar

Sakrashlar va umumtayyorgarlik mashqlari, sheriklar bilan kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 1 soat.

**2-kun.** Umumiy tayyorgarlik. Gimnastik uskuna va jihozlarda egiluvchanlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar. To'ldirma ko'ptokni uloqtirish, turli usullar bilan yadroni uloqtirish. 150 m.ga 6—10 marta yugurish\*. Qadamlarni katta qo'yib yurish va sherigini orqasiga ko'tarib yugurish.

**3-kun.** Sakrash mashqlari va tezlanishlarni qo'llab kross yugurish 40—45 daqiqa yoki havoda 90—120 daqiqa o'yinlar (futbol, regbi). Havzada suzish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Ikkinchi kun rejasiga asosan.

**6-kun.** 40—60 daqiqa kross yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: UJT 8—7 soat, shuni ichida 2 soat o'yinlar, 120—150 daqiqa kross yugurish, 4,0—5,5 km tezlanishlar.

\* Ushbu sikl va bundan so'ngisida yugurish hajmi (hajmi bo'yicha) ayollarga — 15 %, erkaklarga nisbatan kamroq rejalashtiriladi.

### **100 m.ga yuguruvchilar uchun haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik rejasi (MJT)**

**1-kun.** To'ldirma ko'ptoklar bilan mushaklar chigalini yechish mashqlari, maxsus tezkorlik-kuchni tarbiyalovchi mashqlar, mushaklarning turli guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar. To'siqosha yuguruvchilar uchun (T) — to'siqosha yuguruvchilarning maxsus mashqlari. 2—3 marta 80—120 m.ga tezlanishlar. Gavda, qo'l, oyoqlar uchun tezlanish mashqlari. 300 m.ga va 200x2 marta takroriy yugurishlar.

**2-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan mushaklar chigalini yechish.

80—120 m x 3—4 marta tezlanish mashqlari. 30 m.ga x 10—15 marta shaylanishdan (3—6 tez), 30 m x 2—3 marta harakatdan yugurish, 60 m x 2—3 marta, 40 m x 2—3 marta. (T) shaylanishlardan 30 m x 6—8 marta, 5—3 qadamlar bilan to'siqlarning yonidan, o'rtasidan, jami 40—60 to'siqlarosha yugurish. Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

**3-kun.** Egiluvchanlik mashqlarini qo'llab mushaklar chigalini yechish. Maxsus tezkorlik-kuch mashqlari. Takroriy: 400—300—200 m 2 seriya takrorlash. Oyoqdan oyoqqa besh va o'n martalik sakrashlar, bir oyoqqa 2—6 t.q.(to'siq qadam) marta yugurish. Jami 100—120 depsinishlar.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Mushaklar chigalini yechish, sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari. 80—120 m.ga 3—4 marta tevlanishlar. 20, 30, 40 m.ga 12—15 marta (3—6 tez) shaylanishlar; (T) 20, 30, 40 m shaylanishlar, jami 6 marta, to'siqlarning yonidan, o'rtasidan yugurib o'tish, jami 40—60 to'siqlar. Yengil shtangalar bilan mashqlar, tezkorlikka oid mashqlar. To'ldirma koptokni, yadroni uloqtirish. 200 m, 150 m va 100 m 2 seriya takroriy yugurishlar. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

**6-kun.** 120 m.ga x 6—8 marta — 30 daqiqa tevlanishlar bilan kross yugurish. Sherigini yelkaga mindirib yurish va yugurish. Jami 120—180 ta depsinib sakrash.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: kross yugurish 30 daqiqa, uzoq masofalarga 3,5—4,5 km yugurish (aprel—mayda — 2,8—3,5 km), qisqa masofalarga 1,5—2,3 (2,4—3,4) km, harakatdan yugurish 0,35 km, shaylanishlar 22—30 (34—45) marta, depsinib 200—260 ta sakrashlar. To'siqosha yuguruvchilar uchun 80—120 ta to'siqlardan oshib yugurish.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish haftalik rejasining 2 varianti (MJT)**

**1-kun.** Egiluvchanlikni tarbiyalovchi maxsus mashqlar. 120 m.ga x 2—3 marta tevlanishlar. 20—40 m.dan 10—12 marta yugurishga shaylanish. 30—60 m 3 marta va 100 m .ga harakatdan 60 marta depsinib sakrashlar.

**2-kun.** To'ldirma koptok bilan mushaklar chigalini yechish. 120 m.ga x 2—3 marta tevlanish. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 30—60 m.ga x 6—8 marta shaylanish (3—4 marta tez, guruhda). 60 m, 100 m.ga 2 marta harakatdan chiqish. 200 m.ga x 2 marta yugurish.

**3-kun.** Mushaklarning turli guruhlariga ta'sir qiluvchi, maxsus tezkorlik-kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (shariklar bilan bajariladi). Tezlikni oshiruvchi mashqlar. 200 m, 150 m.ga, 100 m 2 seriyali takroriy yugurish (oxirgi 50 m.ga tezlikni oshirib). 15—20 daqiqa sekin yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: sekin yugurish 30—20 daqiqa, uzoq masofalarga 2—1,6 km, qisqa masofalarga 1,4—1,0 km, harakatdan yugurish (shaylanishlarda) 1,1—0,7 km, shaylanishlar 40—28 marta, depsinib sakrashlar 120—160 marta.

## **To'siqlaroshaning yuguruvchilar uchun MJT Texnik tayyorgarlik (TT)**

**1-kun.** Maxsus mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Yuqori shaylanishdan to'siqlaroshaning yugurish, 3—6 to'siqlardan x 6 marta, past shaylanishdan 6—3 to'siqlardan x 8 marta. Yadro, koptoklarni uloqtirish.

150 m.ga x 4—3 marta yugurish.

**2-kun.** Sheriklar ishtirokida mushaklar chigalini yechish mashqlari.

100—120 m.ga x 6—4 marta qadamlar tezligi va uzunligini o'zgartirib yugurish. 50 m x 3 marta haraktdan yugurish. Sakrash mashqlari. 3—5 ta oralari keng qo'yilgan past to'siqlar orasidagi masofani 5 qadam bilan yugurib o'tish. Almashlab yugurish 4—5 marta x 120 m 150 m sekin tezlikda yugurishdan so'ng.

**3-kun.** To'ldirma koptoklar bilan mushaklar chigalini yechish.

To'siqlaroshaning yuguruvchilar maxsus mashqlari. 3x120 m.ga tezlanishlar. To'siqlaroshaning yugurish, 6—8 to'siqlar, 5—6 marta. 200 m.ga x 2 marta yugurish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** O'yinlardagi sakrash mashqlari yordamida mushaklar chigalini yechish. To'siqlaroshaning yuguruvchilar maxsus mashqlari va to'siqlar orasidagi masofani 5 qadamda yugurib o'tish. 150—120 m x 4—3 marta tezlikni o'zgartirib yugurish. Yengil vaznli shtanga bilan mashqlar. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

**6-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 8 t x 3—4 marta to'siqlaroshaning yugurish yoki 150 m.ga x 3 marta past to'siqlar osha yugurish. 25—20 daqiqa sekin yugurish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: 2 km uzoq masofalarga yugurish, to'siqlaroshaning, baland to'siq 160—200, past to'siq —70—50.

### **400 m.ga to'siqlaroshaning yuguruvchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftalik rejasi (MJT)**

**1-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Sprintlar uchun (qisqa masofalarga yuguruvchilar) (S) 3 marta 80—120 m.dan tezlanish. 150 m.ga x 3 marta takroriy yugurish (2 daqiqadan so'ng) 2 seriyali (8 daqiqadan so'ng). To'siqlaroshaning yuguruvchilar uchun (T). To'siqlaroshaning yuguruvchilar maxsus mashqlari o'rta, baland to'siqlaroshaning, 3—4 to'siqni x 6—10 marta. Turli mushak guruhlari uchun. Tezkorlikni oshiruvchi mashqlar. (S) 600—500 m.ga x 3—4 marta yugurish. (T) 400—300 m.ni x 4—6 marta yugurib o'tish.

**2-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish.

80—100 m.ga x 6 marta tezlanish. (S) 30 m.ga x 8—10 marta shaylanishdan chiqish. (T) 30—50 m.ga x 6—8 marta birinchi to'siqqacha bo'lgan tezlik ritmida shaylanishdan chiqishlar. 200 m.ga x 3—5 marta takroriy yugurish (2 daqiqadan so'ng) — 2 seriya (8—6 daqiqadan so'ng). Bir oyoqda va oyoqdan oyoqqa o'n sakrashlar, jami 10—12 marta (2—4 t.q. tezlanishda).

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish.

(S) 80—120 m x 4 marta tezlanish; 100 m.ga x 2 marta harakatdan, 20—30 m.ga x 10—12 marta shaylanish. (T) 1—3 ta to'siqlaroshga x 12—15 marta past shaylanish bilan yugurish. Gimnastik jihozlarda kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 300 m, 200 m, 150 m.ga takroriy yugurish (2—3 daqiqadan so'ng) — 2 seriyali (8—6 daqiqadan so'ng). (T) 300, 400, 500, 600, 500, 400, 300 m.ga (3—6 daqiqadan so'ng) takroriy yugurish.

**6-kun.** Bir tekis tezlikda kross 40—30 daqiqa. To'ldirma koptok yoki tosh irg'itish. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Sakrash mashqlari. Ko'p sakrashlar, jami 200—300 marta depsinib.

Jami: kross 50—40 daqiqa, uzoq masofalarga 7—8 km, qisqa masofalarga 2,6—3,0 km, shaylanishlar 18—22 marta, depsinib sakrashlar 300—420 marta. To'siqlaroshga yugurish: 80—120 ta to'siq. Sprintlarga shu davrni ikkinchi yarmidan boshlab (aprel—may) mashg'ulotlarni birinchi va ikkinchi kunni o'rinlari bilan almash-tiring, uchinchi kun (5 daqiqadan so'ng) 600 m o'rniga 4—3 marta 500 m.dan yugurish.

### **Yuguruvchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasining 2-varianti (MJT)**

**1-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish.

80—100 m.ga x 4 marta tezlanish. 150 m.ga x 4—2 marta takroriy (2—3 daqiqadan so'ng) — 2 seriyali (6—8 daqiqadan so'ng). Sakrash mashqlari. To'ldirma koptokni uloqtirish.

**2-kun.** Mushaklar chigalini yechish, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80—120 m.ga x 4 marta tezlanish. Shaylanishlar 4 x 30 m, 4 x 40 m, 2 x 50 m; 60, 100 m.ga 2 marta harakatdan yugurish. 10 daqiqa tabiiy sharoitda sekin yugurish.



**3-kun.** To'ldirma koptok yordamida mushaklar chigalini yechish. Sheriklar yordamida mushaklarning turli guruhlariga ta'sir qiluvchi maxsus tezkor-kuch mashqlari. 300 m.ga x 4—3 marta (4—6 daqiqadan so'ng) yugurish. Sakrash mashqlari.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish.

80—100 m.ga x 3—4 marta tezlanish. Shaylanish 20—30 m.ga x 10 marta (har ikkinchisining vaqti o'lchanadi). 150 m.ga x 3—2 marta (3—4 daqiqadan so'ng) — 2 qism (8—10 daqiqadan so'ng) takroriy yugurish.

**6-kun.** Kross 30 daqiqa 150—200 m.ga x 4—3 marta, 500 m.ga x 2 marta tezlanish. To'ldirma koptokni yoki toshlarni uloqtirish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: 30 daqiqa kross, uzoq masofalarga 5—4 km, qisqa masofalarga 2,2—1,8 km yugurish, shaylanish — 20 marta.

### **To'siqlarosha yuguruvchilar uchun haftalik reja: MJT va TT**

**1-kun.** Sheriklar ishtirokida mushaklar chigalini yechish. Tezlanib yugurish, 80—120 m.da x 4—3 marta tez yugurish. 1—3 to'siqlarda 8—6 marta shaylanishdan chiqib yugurish (3—4 marta tez). Sakrash mashqlari. 300 m, 200 m.ga x 2 marta yugurish.

**2-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar vositasida mushaklar chigalini yechish. Yugurish maxsus mashqlari 50 m x 2 marta, 100 m.ga x 2—3 marta harakatdan yugurish. To'ldirma koptok yoki yadroni irg'itish. 4—6 x 6—4 marta to'siqlarosha yugurish. 10—12 daqiqa tabiiy sharoitda sekin yugurish.

**3-kun.** Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar vositasida mushaklar chigalini yechish. 200 m.ga x 3—6 marta yoki 300 m x 3—2 marta to'siqlarosha yugurish. Yengil sakrash mashqlari.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** To'siqosha yugirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. 60 m.ga x 6—4 marta past shaylanishdan yugurish. Shtanga, toshlar yordamida kuch sifatini rivojlantirish, ko'p sakrashlar. Tabiiy sharoitda sekin yugurish.

**6-kun.** Kross 35—40 daqiqa, 200—150 m.dan x 4—3 marta tezlanishlar bilan yoki 150—200 m.ga x 4—3 marta to'siqlarni yoki 300 m.ni 1—2 marta tez yugurib o'tish. To'ldirma koptokni, toshlarni uloqtirish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: uzoq masofalarga 3—3,5 km, 120—90 ta to'siqlardan o'tib yugurish.

## O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun haftalik reja (tayyorlov davri UJT—1,2)

**1-kun.** 6—8 km.ga bir tezlikda kross (yurak tomirining qisqarish davri (YTQ) 160 gacha bir daqiqada), 1 km.ni o'tishda yugurish tezligi: o'smirlar uchun 4.20—4.30, ayollar 4.50—5.00 soniya, umumiy tayyorgarlik mashqlari (UTM) — 20 daqiqa.

**2-kun.** 30—40 daqiqa havoda o'yin. Sakrash mashqlari (joyidan, belgilangan joyda dikillab sakrashlar), 60—80 marta depsinish. Tovon, qorin, bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanishlar, to'siqlarosha yugurish mashqlari 20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 15 daqiqa.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Bir tezlikda kross 12—14 km (YTQ 160 marta/daqiqada, tezlik birinchi kundagidek), umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) 20 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Har kuni ertalab: organizmni tiklash rejimida sekin yugurish (YTQ 140—150 m/daqiqa) 4—6 km, URM 15 daqiqa.

Jami: kross (aerob rejimda) 24—30 km. 2 km tezlanishlar. Depsinib sakrash mashqlari 120—160 marta.

Uzoq masofaga yuguruvchilar, 3000 m t/o va marafonchilarning bajaradigan yugurish hajmi 25—30 % ga ko'p.

## O'rta masofaga yuguruvchilar uchun haftalik (mikrosikl) tayanch davri UJT—2 va MJT (yo'nalishni rivojlantirish)

**1-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 12—14 km (YTQ —170 m/daqiqagacha). Tezkorli yugurish: 1 km.ga o'smirlar 4.10—4.20, ayollar 30 s sekinroq. URM — 20 daqiqa.

**2-kun.** Mushaklar chigalini yechish (yugurish 3—4 km, URM — 15 daqiqa). Takroriy yugurish 4 x 1000 m yoki 2 x 2000 m, yoki 3 x 1200 m (YTQ 170 m/daqiqa). Tezlik 1 km.da o'smirlarda 3.20—3.30, ayollar 25—30 s sekinroq. Yakuniy tiklanish —yugurish 2 km.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**4-kun.** Sport o'yinlari 30—40 daqiqa. Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish mashqlari 20 daqiqa. Depsinib sakrash mashqlari 80—100 marta. Tezlanish 10 x 100 m.dan. To'siqlarosha yugurish

mashqlari va yugurish 20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 15 daqiqa. Tovon mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

**5-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 16—18 km 100—150 m x 5—6 marta tezlanish (YTQ 170 m/daqiqa, yugurish tezligi birinchi kundagidek), URM 20 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Har kuni ertalab — sekin yugurish 5—7 km (YTQ 140—150 m/daqiqa), URM 20 daqiqa. Tezlanish va sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejim) — 35—45 km, kross yugurish (aerob rejim) 40—46 km, uzoq masofalarga (aralash rejim) 7—8 km, mushaklarni ishga tayyorlash va yakuniy yugurish 10 km, tezlanish 2 km.

### **Musobaqa davri haftalik mikrosikli (shiddatli yo'nalish MJT)**

**1-kun.** Mushaklar chigalini yechish (yugurish 3—4 km, URM 15 daqiqa). Tezlanish 5 x 100 m. Shaylanishdan 5 x 50 m. 300—600 m oraliq (interval) yugurish. Tezlik 90—95 %. Hajm 1,5—2,5 km. Dam olish masofalar orasida 3—6 daqiqa. Sakrash mashqlari.

**2-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 12—14 km (YTQ 150—170 m/daqiqa). Tezlik 1 km: o'smirlar 4.10—4.20 s, ayollar 30 s sekinroq. Sheriklar bilan URM 20 daqiqa.

**3-kun.** Mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 5 x 100 m. Shaylanish 5 x 30 m. Oraliq yugurish 150—200 m masofaga. Tezlik 85—90 %.

Hajm 1,5—2 km. Dam olish 1,5—3 daqiqa. Sekin yugurish 2 km.

**4-kun.** Sekin yugurish 6—8 km (YTQ 140—150 m/daqiqa). URM 20 daqiqa.

**5-kun.** Mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 5 x 100 m. 800—1000 m masofaga almashinib yugurish (50 m tez + 50 m lo'killab). Hajmi—2—2,5 km. Dam olish 6—8 daqiqa. Sekin yugurish 2 km.

**6-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 12—14 km. YTQ tezligi ikkinchi kundagidek.

**7-kun.** Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin kross yugurish (YTQ 140—150 m/daqiqa) 5—6 km. Tezlanish, sakrash mashqlari haftada 2—3 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejim — 40—50 km), kross yugurish (aerob rejim) 24—28 km, (anaerob va aralash rejim) 5—7 km uzoq masofaga, tezlanish 2—2,5 km.

**Uzoq masofalarga va 3000 m t/o yuguruvchilar uchun  
bir haftalik mikrosikl — tayanch davr  
(UJT—2 va MJT yo‘nalish rivojlantiruvchi)**

**1-kun.** Aralash tezlikda kross yugurish 15 km, 1 km.dan 4—5 marta 3 daqiqa tezlanishlar bilan. Aprelda mashg‘ulotlarni adirlarda o‘tkazishni tavsiya etamiz. Стиплчезистлар (3000 m t/o yuguruvchilar)ning to‘siqlaroshga yugurish texnikasini takomillashtirishi uchun maxsus mashqlar, URM —15 daqiqa.

**2-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 15—18 km (YTQ 170 m/daqiqada). Tez yugurish 1 km.ni 4.10—4.20 soniyada. URM 20 daqiqa.

**3-kun.** Kross yugurish 14—16 km, yugurish jarayonida 4—5 km.ning har 1 km.ini 3.10—3.20,0 s dan tezroq (YTQ — 170 m /daqiqa). Qolgan masofaning har 1 km.ini 4.00—4.10,0 tezlikda. URM 20 daqiqa.

**4-kun.** (4 kun) o‘rta masofaga yuguruvchilar rejasi bo‘yicha.

**5-kun.** Mushaklar chigalini yechish (yugurish 3—4 km, URM 15 daqiqa). To‘siqlaroshga yuguruvchilar mashq va yugurishlari. Tezlanish 6 x 100 m yoki 4 x 150 m. Takroriy yugurish 1000—300 m.ga x 6—3 marta. Aprelda mashg‘ulotlarni past-baland joylarda, ya’ni adirlarda o‘tkazilsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi. Sekin yugurish 2 km.

**6-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 18—20 km (YTQ 150—160 m/daqiqa). Tezlik 1 km.da 4.20,0 soniya, URM 20 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin yugurish 8—10 km (YTQ 140—150 m/daqiqa). URM 15 daqiqa. Tezlanish, sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejimida) 50—60 km, kross yugurish (aerob rejimda) 55—60 km, uzoq masofalarda va tez yugurishlar 15—20 km, mushaklarni osoyishta holatga keltirish va yakuniy yugurish 5 km, tezlanish 1,5 km.

Marafon yuguruvchilar yugurish hajmini 30 % ga ko‘paytiradilar, ularning tayyorgarligida 3—4 haftada 1 marta 30—35 km.li masofani yugurib o‘tish rejalashtirishi shart.

**Haftalik mikrosikl — musobaqa davri  
(MJT — shiddatli yo‘nalish)**

**1-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 15—16 km (YTQ 170 gacha m/daqiqa). Tezlik 1 km.da 4.00—4.10 s. URM 20 daqiqa.

**2-kun.** Mushaklar chigalini yechish (yugurish 3—4 km, URM 15 daqiqa). Tezlanish 3 x 150 m. Almashib yugurish 200 dan 600 m.gacha. Hajm 3—4 km. Tezlik 85—90 %. Dam olish 1,5—3 daqiqa.

3000 m.ga t/o yuguruvchilar, masofani to'siqlarosh va suv to'ldirilgan chuqurchalar osha yugurishadi. Sekin yugurish 2 km.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**4-kun.** 8—10 km sekin yugurish (YTQ 140—150 m/daqiqada). 20 daqiqa URM.

**5-kun.** Mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 5 x 100 m. Takroriy yugurish 1 dan 2 km.gacha. Hajm 4—5 km. Tezlik 85—90 %. Tez yugurish 150—200 m x 2—3 marta. 3000 m t/o yuguruvchilar mashg'ulotlarida to'siqlarosh va suv to'ldirilgan chuqurchalarosh yugurishni qo'shadilar. Sekin yugurish 2—3 km.

**6-kun.** Bir xil tezlikda kross yugurish 18—20 km (YTQ 150 m/daqiqa). Tezlik 4.20—4.30,0. URM 20 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin yugurish 6—8 km (YTQ 140—150 m/daqiqa). URM 15 daqiqa. Tezlanish va sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejimida) 50—55 km, kross yugurish (aerob rejimida) 50—55 km, qisqa masofalarda yugurish (anaerob, aralash rejim) 7—9 km, mushaklarni osoyishtaga keltirish, yakuniy yugurish 11—12 km, tezlanish 2 km.

### **O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun haftalik mikrosikl (musobaqaoldi MT)**

**1-kun.** Kross yugurish (8—12 km).

**2-kun.** O'yingohlarda yugurish (tezlik 90—95 %), masofa 1—3 km.

**3-kun.** Kross yugurish (8—10 km). Tezlanish 5 x 100 m.

**4-kun.** Kross yugurish (6—8 km). Tezlanish 3—5 x 150 m.

**5-kun.** Kross yugurish (6—8 km) yoki dam olish.

**6-kun.** Musobaqaoldi mashg'uloti.

**7-kun.** Musobaqa.

**8-kun.** Kunduzi kross sekin (tiklanish rejimida) 12—14 km.

Umumiy hajm: 8 kunda aerob va tiklanish rejimida yugurish — 45—80 km.

### **20 va 50 km.ga sportcha yuruvchilar uchun (qavs ichida me'yorlar) haftalik mikrosikl umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT—2 va MJT)**

**1-kun.** 4—6 marta 600 m masofaga sportcha yurish (1000 m) texnikasi. Kross yugurish 8—10 km (14 km).

**2-kun.** Shosseda sportcha yurish 18—24 km (30—35 km), temp — sekin.

**3-kun.** Davomiy kross yugurish 16—20 km (30 km). URM.

**4-kun.** Sport o'yinlari, suzish.

**5-kun.** Shosseda sportcha yurish 18—20 km (30—35 km). Ikkinchi kunga nisbatan temp 1 km.ga 5—10 s yuqori.

**6-kun.** Davomiy kross yugurish 16—20 km (30 km). Maxsus mashqlar.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: shosseda sportcha yurish 36—44 km (60—70 km), masofada 2,4—3,6 km (4—6 km), kross yugurish 40—50 km (74 km).

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftaligi (MJT — rivojlantirish yo'nalishi)**

**1-kun.** 400 m, 800—1000 m masofalarni 8—10 marta yuqori tezlikda, 6—8 km (8—12 km) o'rtacha tezlikda sportcha yurishga o'tish.

**2-kun.** Shosseda 16—24 km (30 km) sportcha yurish, musobaqa tezligida. URM va maxsus mashqlari.

**3-kun.** 20—25 km (30—35 km) shosseda sportcha yurish, tezlik UJT—2 va MJT mikrosikliga nisbatan 15—20 soniyaga yuqori.

**4-kun.** Kross 45—60 daqiqa (60—90 daqiqa).

**5-kun.** 3—4 marta 2 km.dan va 2—3 marta 3 km.dan (2—3 marta 3 km.dan va 2—3 marta 4 km.dan) uzoq masofalarga sportcha yurish. URM va maxsus mashqlar. Sekin yugurish 4—6 km (6—10 km).

**6-kun.** Shosseda 18—24 km (24—30 km)kross, temp uchinchi kunga nisbatan 5—10 s yuqori.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: shosseda 54—73 km (84—95 km), uzoq masofalarga 15—21 km (20—31) sportcha yurish, yugurish 20—25 km (26—40).

### **Sakrovchilar, uloqtiruvchilar, ko'pkurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT—1)**

**1-kun.** Mushaklar chigalini yechish, sport o'yinlari (voleybol, futbol yoki basketbol) 90—120 daqiqa. Hammom (3—4 egiluvchanlik mashqlari).

**2-kun.** 90—120 daqiqa sayr qilish, sekin yugurish, egiluvchanlik va bo'shashtiruvchi mashqlar.

**3-kun.** Mushaklar chigalini yechish. Sport o'yinlari 90—120 daqiqa, hammom (3—4 egiluvchanlik mashqlari).

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Mushaklar chigalini yechish. 90 daqiqa sport o'yinlari yoki havzada suzish, yoki 30—40 daqiqa bir xil tezlikda kross yugurish va 60 daqiqa o'yin.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasini takrorlash. Egiluvchanlik va bo'shashtirishga mashqlar, tovon va boldirlarni uqalash.

**7-kun.** Dam olish.

### **Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT—2)**

**1-kun.** To'siqlar yordamida mushaklar chigalini yechish. 80—100 m.ga x 6 marta tezlanish sakrashlar bilan almashtirilib, har bir oyoqlar uchun sheriklarni orqaga mindirib 10 marta 6 — yondashish. Balandlikka sakrashlar 10—15 marta. 30 daqiqa koptoklar yoki yadrolarni uloqtirish. Qorin va bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari, har biri 10 x 3 marta. Sport o'yinlari 40—60 daqiqa.

**2-kun.** To'ldirma koptok bilan mushaklar chigalini yechish mashqlari 30 daqiqa. Tezlanish 80—100 m x 4 marta. Yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka sakrovchilar uchun (U) 8 t.q. — 15 marta; 4—6 t.q gacha. Siltash mashqlari 8—10 marta; uch hatlab sakrovchilar uchun (Uch) uch hatlab 4—6 t.q dan 10 marta, uzunlikka 8 t.q. Ikkala oyoqlar uchun, 5—6 martadan juftlikda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, mushaklarning alohida guruhlariga ta'sir etuvchi yugurish, sakrash mashqlari bilan almashinadi: 250 m, 200 m, 150 m x 2—3 marta. Sekin yugurish 10—15 daqiqa.

**3-kun.** Sheriklar yordamida mushaklar chigalini yechish (egiluvchanlik mashqlari, sheriklarning qarshiligi bilan, akrobatika). Shtangani ko'krakka siltab va dast ko'tarish.

Jami 1,5—2,5 t. sportcha yurish, sheriklarini orqaga mindirib 40 m.dan 10 marta yoki orqaga 50 m.dan 8 marta yugurish, yoki o'tirib-turish, sportchi o'z vaznining 80—85 % ga teng bo'lgan shtanga bilan o'tirib-turish. Shtanga bilan jami 25—30 marta o'tirib-turish va sakrashlar 10, dikillab sakrashlar 4—6 marta. (U) — yugurishda depsinish har 3—5 qadamda 8 ta 4—5 seriyali, oyoqdan oyoqqa sakrashlar 40 m.dan 2 marta, bir oyoqda 3 martadan; (Uch) — sakrashlar 40 m.dan oyoqdan oyoqqa 2—3 marta, bir oyoqda 4 martadan, oyoqdan oyoqqa 2—3 marta. 4—6 t.q. bilan yugurib kelib sakrashlar. Sekin yugurish 10—12 daqiqa tezlanish bilan 150 m x 3—4 marta.

**4-kun.** Dam olish, o'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Uchinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Istirohat bog'larida sayr qilish.

Jami: UJT 6 soat. Sekin yugurish 45—35 daqiqa (10—6 km), sprint 3—4 km, uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrashlar 30—40 marta, sakrash mashqlari 400—800 depsinishlar, shtanga bilan o'tirib-turish, yarimo'tirib-turish 5—8 t, og'irliklar bilan sakrashlar 320—360 marta.

## Maxsus jismoniy tayyorgarlik hafta rejasi (MJT)

**1-kun.** To'siqlar va to'siqlarosha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. 4—5 to'siqlar bilan 4—6 marta. Seriya: sakrashlar sherikni orqaga mindirib har bir oyoqda 10—15 marta, qo'llar va oyoqlar harakati uchun tezlanish mashqlari 10—15 soniyadan, sheriklar bilan mashqlar oldinga hamla bilan 40 m x 2 marta, shaylanishdan yugurish 40—60 m x 2 marta, seriyani 4—6 marta takrorlash. Yugurish, 150 m.dan 3 marta.

**2-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlarini bajarib mushaklar chigalini yechish. 80—100 m x 4 marta tezlanish. Yugurib kelib uzunlikka sakrashlar 8 t.q.— 6 marta. (U) — uzunlikka sakrash 10—16 t.q.—6—9 marta, yugurish, 5—6 marta yugurib kelish 4 marta sakrash bilan; uzunlikka sakrashlar silkinch oyoq uchun 8 t.q.dan 6 marta; uch hatlab sakrash 4—6 t.q. 6 marta. (Uch)— uch hatlab sakrash 4—6 t.q.dan 8—10 marta, 8—12 t.q.dan 5 marta yugurib kelib 5—6 marta va yugurish yo'lakchasida 2—3 marta sapchib uzunlikka sakrashlar 10—14 t.q.dan 6—8 marta (depsinish va silkinishdan). Sekin yugurish 100 m.dan 2—3 marta. Sekin yugurish 9—12 daqiqa.

**3-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish (qarshilik ko'rsatish mashqlari, akrobatika), shtangani dast ko'tarish, jami 1—2 t. O'tirib-turish, yarimo'tirib-turish, jami 12—20 marta, shtanganing og'irligi sportchi vaznining 85—95 % ga teng. Seriya: shtanga bilan sakrashlar 6—10 marta, 1—2 yondashish. (U) — maxsus mashqlar 40 m.dan 1 —2 marta. (Uch) — bir oyoqda o'nsakrashlar — bir martadan har biriga 4—6 t.q. Qo'llar tezligini oshirish uchun mashqlar va oyoqlar uchun — 10—20 s dan. Takrorlash seriyasi 6—4 marta. Yugurish 200 m, 150 m x 2 marta.

**4-kun.** Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** To'siqlar va to'siqlarosha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Ikkinchi kun dasturini takrorlash.

**6-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish (to'ldirma ko'ptokdan foydalanib). Tezlanish 100 m x 2 marta. Seriya: sakrashlar sheriklar bilan 10 martadan har bir oyoqda. Qo'llar va oyoqlar tezligini oshirish uchun mashqlar 10—15 s dan. Shaylanishdan chiqib yugurish 20—40 m 2—3 marta. Seriyani 4—6 marta takrorlash. (U) — har 3—5 qadamda depsinish (8—10 depsinishlar) 4 marta. O'ntalik sakrash, oyoqlardan oyoqlarga 2 marta, bir oyoqda 3 martadan (3—6 martadan); oyoqdan oyoqqa yugurib kelib 2 marta 4—6 t.q sakrash. Yugurish 200 m, 150 m, 100 m, takrorlash seriyada 1—2 marta. Mashg'ulotni uchinchi kun rejasiga asosan o'tkazish mumkin.



**7-kun.** Istirohat bog'larida sayr.

Jami: UJT 5—4 soat, sekin yugurish 6—5 km, sprint 4—3,5 km, shaylanish 20—30 marta, 10—12 marta yugurib kelishdan sakrash, yugurib kelib uzunlikka, uch hatlab 40—60 marta, yuklar bilan sakrashlar 360—300 marta, shtanga bilan mashqlar 4—3 t, depsinib sakrash mashqlari 350—300 marta.

### **Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)**

**1-kun.** To'siqlarosha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Yugurib kelish ritmida yugurish (2—4 yugurish qadami bilan) yugurish yo'lakchasida 6—8 marta. (U) 8 yu.q bilan uzunlikka sakrash 3 marta, 10—16 yu.q. bilan 9—12 marta, yugurish sektorida 6—8 marta (4—6 marta sakrash bilan), uzunlikka sakrashlar silkinish oyog'ida 8 yu.q. bilan 6 marta. (Uch) — uzunlikka sakrashlar 8 yu.q. 3 marta, uch hatlab sakrash 6 yu.q. bilan 3—4 marta, 8—10 yu.q. bilan 4—6 marta, 12—16 yu.q. bilan 4—6 marta, yugurib kelish ritmida yugurish 6—8 marta (4—6 marta yo'lakchada dikillab), oyoqlar bilan siltanib uzunlikka sakrashlar 8—12 yu.q. 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani siltab ko'tarib (maksimal yuk bilan). 8—10 daqiqa sekin yugurish.

**2-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish. Yugurish yo'lakchasida yugurish ritmida yugurib kelish 2—4 yu.q. 8—6 marta, sektorda 10—8 marta (4—6 depsinish bilan). (U) — depsinish 3—qadamda, 5 depsinishlar, 6 seriya. (Uch) — o'n yoki beshtalik sakrashlar 3 marta va bir oyoqda 2—3 marta, har biriga 4—6 yu.q. bilan yugurib kelib 150 m va 100 m.ga yugurish. 5 daqiqa sekin yugurish.

**3-kun.** Birinchi yoki ikkinchi kunlar rejasi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Yugurish ritmida yugurib kelish o'rnida seriya bajarish mumkin: sheriklar bilan bir oyoqda sakrashlar 10 marta har biriga; qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshirish uchun mashqlar 10—15 s dan; shaylanishdan yugurish 20—30 m 3 marta yoki 20—30 m 2 marta yugurib kelib. Seriyani 4—2 marta takrorlash.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: yugurib kelib 40—30 marta, sprint 4,0—3,0 km (yugurib kelishlar), sakrashlar 50—40 marta, sakrash mashqlari 200—100 depsinishlar, yuklar bilan sakrashlar 80—40 marta, shtangani siltab ko'tarishlar 25—15 marta, yadroni irg'itish 30—20 marta.

## **Balandlikka sakrovchilar uchun haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik rejasi (UJT—2)**

**1-kun.** Mushaklar chigalini yechish uchun egiluvchanlik mashqlaridan foydalanish. Tezlanishlarni 60—80 m x 6 marta sheriklarni orqaga mindirib bir oyoqda sakrashlar bilan almashib turiladi. 10 marta x 6 ta har bir oyoqda. Uzunlikka 8 yu.q. bilan 10—15 marta sakrashlar. Uloqtirish, to'ldirma ko'ptoklar yoki yadro bilan 30 daqiqa, qorin va bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari, har biriga, har bittasi 10 marta x 3 martada yondashish. 40—60 daqiqa sport o'yinlari.

**2-kun.** To'ldirma ko'ptok bilan 30 daqiqa mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 60—80 m x 4 marta. Balandlikka har xil yugurib kelishlardan sakrashlar 20—25 marta. Har bir oyoqdan 8—10 marta uzunlikka sakrashlar. Juftlikda ayrim mushaklar guruhlariga uchun maxsus mashqlar 30 daqiqa. Yugurish 150 m x 2 marta, 100 m x 3—4 marta. Sekin yugurish 15—0 daqiqa.

**3 kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish (akrobatik, egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatish mashqlari). Shtangada dast, siltab ko'tarishlar, ko'krakka olish. Jami 1,5—2 t. O'tirib-turish va shtanga bilan yarimo'tirib-turish, 75—90 % shaxsiy natijadan. Jami 30—40 marta shtanga bilan 10 x 4—5 marta sakrashlar. 40 m.dan oyoqdan oyoqqa 2 marta sakrashlar, bir oyoqda 4 marta, oyoqdan oyoqqa 2 marta, yugurib kelishdan 2—3 yu.q. bilan. Sekin yugurish 12—10 daqiqa, tezlanishdan 100 m x 4 marta.

**4- kun.** Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Uchinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Faol dam olish.

Jami: UJT 6 soat, sprint 2,0—2,6 km, balandlikka va uzunlikka sakrashlar 35—45 marta, sakrash mashqlari 500—800 depsinishlar, shtangani ko'tarish va o'tirib-turish 8—12 t, og'irliklar bilan sakrashlar 320—360 marta.

## **Haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)**

**1-kun.** To'siqlar va to'siqlaroshga yugurishda mushaklar chigalini yechish: 4—5 to'siqlar 4—6 marta. Sheriklar yoki shtanga bilan seriyali:

1. O'tirib-turish tez — 5 marta 2 tadan yondashish.

2. Yarimo'tirishdan 10 marta sakrashlar.

3. Har bir oyoqda 10 martadan sakrashlar.

4. Mushaklarning ayrim guruhlariga maxsus mashqlar. Seriyani 5—6 marta takrorlash. Oyoqdan oyoqqa — 2 marta o'ntalik sakrashlar, bir oyoqda, har biriga 4—6 marta. Yugurib kelishdan oyoqdan oyoqqa

4 yu.q bilan 2 marta. Egiluvchanlik va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

**2-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 60 m 4 marta. Ayrim imitatsiya mashqlarining elementlari va yugurib kelib depsinishga o'tish. Balandlikka 4 yu.q. va to'liq yugurib kelib o'rtacha balandlikka 16—20 marta sakrashlar. Yugurish 150, 100 va 60 m. Seriyani 2—3 marta takrorlash.

**3-kun.** Sheriklar bilan (egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatish va akrobatik mashqlar) mushaklar chigalini yechish.

Shtangani yelkaga qo'yib burilishlar, engashishlar, dast ko'tarishlar, tortilishlar, jami 2 t, o'tirib-turish, jami 20—25 marta o'tirib-turishda eng yaxshi ko'rsatilgan natijani 85—95 %, yarimo'tirishdan sakrashlar (og'irligi 75—85 %) — 10 x 6 marta, tovonda (og'irlik 60—80 %) — 20 x 6 marta. Uzunlikka, yugurib kelishdan 6—8 yu.q. bilan uch hatlab 15—25 marta sakrashlar. 150 m, 100 m x 2 marta yugurish.

**4-kun.** Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Uchinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Istirohat bog'larida faol dam olish.

Jami: UJT 5—4 soat, sprint 2,2—2,6 km, balandlikka sakrashlar 50—60 marta, oqirliklar bilan sakrashlar 500—400 marta, shtangani ko'tarish, o'tirib-turish 12—18 t, depsinib sakrash mashqlari 500—300

## Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish.

Yugurib kelish va depsinish elementlaridan tarkib topgan imitatsion mashqlar. O'rtacha va yuqori balandlikka 30—35 marta sakrash. 15—12 marta yugurib kelish ritmini ishlab chiqish. Imitatsiya mashqlari: plankadan o'tish elementlari. Egiluvchanlik mashqlari. 60 m.ga x 5—4 marta yugurish.

**2-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish. Sheriklarni orqaga mindirib: bir va ikki oyoqqa yarimo'tirishgacha seriyalar bilan sakrash, jami 120—80 marta, shaylanishdan 20—30 m x 6—8 marta, harakatdan 20—30 m x 3—5 marta yugurish. Yadro uloqtirish. Mushaklar guruhlariga alohida mashqlar, egiluvchanlik va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari. 100 m.ga 2 marta yengil yugurish.

**3-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini yechish.

Maksimal vazndan 85 % shtanga bilan: burilishlar, engashishlar, siltab, ko'krakkacha tortish, o'tirib-turish, jami 25—35 marta. Sakrashlar 30—20 m.dan oyoqdan oyoqqa, bir oyoqda, jami 8—10 marta. Yugurish 100, 60, 40 m — takrorlash seriyasi 3—2 marta.

**4-kun.** Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. O'rtacha balandlik va eng yuqori balandlikka sakrashlar, jami 20—25 marta. Depsinish bilan yugurib kelish ritmini ishlab chiqish (otrabotka) 15—18 marta.

**6-kun.** Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasini takrorlash.

**7-kun.** Faol dam olish.

Jami: sprint 3,0—2,2 km, balandlikka sakrash 60—50 marta, og'irliklar bilan sakrash 240—120 marta, shtangani har xil usulda ko'tarish, o'tirib-turish 8—3 t, sakrash mashqlari 160—100 depsinish.

### **Langarcho'p bilan sakrovchilar uchun haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT—2)**

**1-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish mashqlari (egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatib, akrobatik mashqlar). 60—80 m x 6 marta tezlanish. Maxsus mashqlar 20—25 marta va langarcho'p bilan 15—20 marta sakrash. Sheriklarni orqaga mindirib oyoqdan oyoqqa sakrash, har birini 10 marta x 6 martadan takrorlash. Sekin yugurish 12—15 daqiqa.

**2-kun.** Egiluvchanlikdan tashkil topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Gimnastik jihozlarda bajariladigan maxsus mashqlar 1 soat. Yugurib kelib 40 m oyoqdan oyoqqa 2—3 marta, har biriga 4 martadan, oyoqdan oyoqqa 2—3 marta 2—4 yu.q. sakrash. 200 m, 150 m.ga x 3—4 martadan yugurish.

**3-kun.** Gimnastik jihozlarda mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 60—100 m x 6 marta. Uzunlikka, balandlikka 25 marta sakrash. Shtangani dast, siltab, ko'krakka olib, chalqancha yotib siqib ko'tarish, jami 3—3,5 t, o'tirib-turish, yarimo'tirib-turish 25—30 marta. Sekin yugurish 10—12 daqiqa tezlanish bilan 150 m x 3 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasi bo'yicha (sekin yugurish 20 daqiqagacha).

**7-kun.** Faol dam olish.

Jami: jihozlarda, akrobatik mashqlar 2,5—3,5 soat, sprint 2,5—3,5 km, langarcho'p bilan 30—40 marta sakrashlar, uzunlikka, balandlikka 25—50 marta, maxsus mashqlar 40—50 marta, 200—300 depsinib sakrashlar, shtanga bilan 10—12 t, og'irliklar bilan 200—250 marta sakrashlar.

## Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

**1-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish (egiluvchanlikka, qarshilik ko'rsatib). Tezlanish, 60—80 m x 3 marta. Sakrashlardan oldin va keyin langarcho'p bilan maxsus mashqlar, jami 30—40 marta. Langarcho'p bilan 12 yu.q. bilan eng maksimal balandlikka, o'rtacha balandlikka, jami 25 marta sakrash. Shtanga bilan mashqlar: ko'krakka olish, dast, chalqancha yotib siqib ko'tarish va h.k., jami 3 t (og'irlik 75—95 %). Shaylanishdan 60 m x 3 marta yugurish.

**2-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish.

Gimnastik jihozlarda maxsus mashqlar, akrobatika 1 soat. Uzunlikka va balandlikka 12—15 martadan sakrash yoki 10 talik sakrashlar oyoqdan oyoqqa, bir oyoqda, jami 2—4 yu.q. bilan 10—12 marta yugurib kelish. Yugurish 150 va 100 m, 3—4 marta takrorlash.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Shtanga bilan: chalqancha yotib siqib va yarimo'tirib-turish mashqlar. Jami 4 t. Tanaga va oyoqlar uchun tezlanish mashqlari yoki ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Langarcho'p bilan o'rtacha balandlikka sakrash. Shaylanishdan chiqib 60, 40 va 20 m.dan yugurish — 2 marta takrorlash.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasiga bo'yicha. 200, 150 va 100 m x 3—2 marta yugurish.

**7-kun.** Faol dam olish.

Jami: sprint 3,3—3,0 km, langarcho'p maxsus mashqlari 80—100 marta, langarcho'p bilan sakrashlar 50 marta, maxsus gimnastika 2 soat, shtanga bilan mashqlar 6 t.

## Texnik tayyorgarlik haftaligi (TT)

**1-kun.** Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlardan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 80—100 m x 2 marta. Langarcho'p bilan to'liq yugurib kelib o'rtacha va maksimal balandlikdagi plankadan sakrab o'tish maxsus mashqlari. Jami 15—20 marta. Gavda va oyoqlar mushaklari uchun tezlanish mashqlari. Shaylanishdan chiqib 60, 40 va 20 m.dan 3—2 marta yugurish.

**2-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish (egiluvchanlik, qarshilikni yengish, akrobatik mashqlar). Tezlanish 80—100 m x 2 marta. Jihozlarda maxsus mashqlar 30 daqiqa. Sakramasdan sektorda

va yugurish yo‘lakchasida yugurib kelish, jami 10—12 marta yoki harakatdan langarcho‘p bilan va langarcho‘psiz 20—40 m yugurish, jami 10—12 marta. Yadro uloqtirish yoki shtanga bilan maxsus mashqlardan foydalanish. 150, 100 va 60 m vaqtga yugurish. Sekin yugurish 8—12 daqiqa.

**3-kun.** Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bo‘yicha.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo‘yicha. Langarcho‘p bilan plankani oshib sakrash (o‘rtachadan maksimal balandlikkacha).

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo‘yicha.

**7-kun.** Faol dam olish.

Jami: yugurib kelib 24—20 marta, sprint 3,5—2,8 km (yugurib kelish bilan) sakrashlar 45—40 marta.

### **Yadro irg‘ituvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT—2)**

**1-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlikdan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Turli mushaklar guruhlariga ta‘sir etuvchi maxsus mashqlar, jami 60—75 marta. Shtanga bilan mashqlar; siltab, chalqancha yotgan holatdan siqib ko‘tarish, o‘tirib-turish, 6 tadan takrorlash, jami 20 yondashish (ushbu mashqlar uchun maksimal og‘irlik 65—80 % dan). Sakrashlar, joyida bir oyoqda yoki harakatda 15 martadan, har birida 6—8 marta takrorlash. Oralig‘ida — yadro irg‘itish imitatsiya elementlari, jami 60—80 marta takrorlash. Sekin yugurish 12—15 daqiqa, tezlanish bilan 60—80 m.dan 3—5 marta yugurish.

**2-kun.** To‘ldirma ko‘ptoklar bilan mushaklar chigalini yechish. To‘ldirma ko‘ptokni sheriklarga yoki devorga har xil usullar bilan uloqtirish, jami 40—60 marta. Kuchlanish bilan imitatsiya 10 marta-dan — 6 yondashish. Og‘irlashtirilgan yadroni irg‘itish (6—9 kg) 20—25 marta. Akrobatik mashqlar yoki kurash. Shaylanishdan 6—8 marta yugurish va 100 m.ga x 2—4 marta tezlanish.

**3-kun.** Gimnastik devorda, qo‘shpoyada, yakkacho‘pda bajariladigan mashqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Shtanga turgan joydan siltab tortib va hamla qilish holatidan, o‘tirib-turish, oyoqni uchida turgan holatdan 5—8 marta ko‘tarish mashqlarini takrorlash, jami 20—24 yondashish (70—80 %). Basketbol 30—40 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo‘yicha. Imitatsiyani o‘rniga og‘irlashtirilgan yadroni 20—25 marta (mashg‘ulotning boshida) irg‘itish.

**6-kun.** Uchinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: og'irlashtirilgan yadroni 50 marta, koptokni uloqtirish 40—60 marta, imitatsiya 170—220 marta, shtanga bilan 70—80 marta yondashish (takrorlashlar 400—500), sakrashlar 180—240 marta, 60—80 daqiqa sport o'yini.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** Sheriklar ishtirokida egiluvchanlik mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish.

Shtangani yelkaga qo'yib yoki og'irlik bilan maxsus mashqlar: har tomonga burilishlar, engashishlar, jami 40—60 marta; siltab, tik holatda siqib, moslamada va usiz chalqancha yotib, tortib siltab, yarimo'tirib-turish 6 martadan, jami 25—30 marta yondashish (70—85 %). Oraliqda yadro irg'itish imitatsiya elementlari 60—80 marta takrorlashlar.

**2-kun.** To'ldirma koptokni uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Og'irlashtirilgan moslamani oldinga va orqaga otish 10—12 marta. Yadroni joyidan va sapchishlar bilan irg'itish, 20—30 marta, og'irlashtirilgan yadroni sapchishlar bilan irg'itish 20—25 marta. Oyoqdan oyoqqa va bir oyoqda o'ntalik sakrash, jami 10 marta. Shaylanishdan yugurish 6—8 marta va tezlanish 100 m.ga x 2 marta.

**3-kun.** Gimnastik jihozlarda mushaklar chigilini yechish. Shtanga bilan mashqlar; moslamadan dast, siqib, chalqancha yotib yoki burchak ostida, ko'tarishlar, engashishlar, o'tirib-turish 6 martadan, jami 20—25 yondashishlar (70—85 %). Oraliqlarda imitatsiya mashqlari 60—80 marta. Press mashqlari, tez 4 x 10 marta. Bir va ikki oyoqda sakrashlar, jami 80—100 marta. Sekin yugurish 15—20 daqiqa, tezlanish bilan 60 m 3—5 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Shtanga bilan mashqlarda chalqancha yotib siqib va dast ko'tarishni qisqartirish hamda tortib ko'tarish va prujinasimon o'tirib-turishni qo'shish.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 12 daqiqa.

Tezlanish bilan 60 m.dan x 3—4 marta.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: og'irlashtirilgan yadroni 40—50 marta, standart yadroni — 30—50 marta irg'itish, imitatsiya 180—240 marta, maxsus mashqlar 100—150 marta, shtanga bilan mashqlar 75—85 marta yondashish (takrorlashlar 300—480), sakrashlar 160—180 marta, shaylanish 12—16 marta, sprint yugurish 1,0—1,4 km.

## Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

**1-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlar yordamida mushaklar chigalini yechish. Og'irlashtirilgan yadroni oldinga va orqaga 10 marta uloqtirish. Yengillashtirilgan standart yadroni joyidan 10—15 marta, sapchib 30—35 marta uloqtirish. Shaylanishdan 6 marta va tezlanishdan 80—100 m.dan x 2 marta yugurish.

**2-kun.** To'ldirma koptokni uloqtirib mushaklar chigalini yechish. Shtangani yelkaga qo'yib maxsus mashqlar; burilish va engashish yoki og'irliklar bilan, jami 30—40 marta tez bajarish; dast ko'tarish, chalqancha yotgandan yoki burchak ostida siqib ko'tarish, o'tirib-turish va yarimo'tirib-turish oyoqlar uchiga turish holati bilan 3—6 marta, jami 18—20 marta yondashish (80—90 %). Oraliqda 20—25 marta imitatsiya mashqlari. Press mashqlari 2 x 10 martadan, tez bir va ikki oyoqlarda sakrashlar, jami 60 marta.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 10—15 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 10 daqiqa, tezlanish bilan 60 m x 2—3 marta.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: standart 80—100 marta, yengillashtirilgan yadrolarni uloqtirish 40—50 marta, imitatsiya 40—50 marta, maxsus mashqlar 120—100 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar 40—35 marta, takrorlashlar 150—130 marta, sakrashlar 120 marta, sprint yugurish 1,0—0,8 km.

## Lappak uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT—2)

**1-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish, jami 100 ta gacha, turli usullar bilan (sherik bilan yoki devorda). Maxsus mashqlar (5—6) turli guruh mushaklarga toshlar bilan (5—15 kg), jami 100—120 marta takrorlash. Shtanga bilan mashqlar: dast ko'tarish, siltash, chalqancha yotgan holatdan siqib, tortib ko'tarish, o'tirib-turish, 5—8 tadan takrorlash, jami 20 yondashish (65—80 % maksimal og'irlikdan). Joyida bir oyoqda yoki harakatda 15 martadan 4—6 marta takrorlab sakrashlar. Oraliqlarda lappak uloqtirish imitatsiya mashqlari 4—5 x 8—10 takrorlash.

**2-kun.** Yakkacho'pda, qo'shpoyalarda egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Akrobatik mashqlar. Yadroni uloqtirish 3—5 kg (setkaga yoki qumga) 50—80 martagacha. Basketbol, voleybol 30—45 daqiqa.



**3-kun.** Birinchi kun rejasiga bo'yicha. Sekin yugurish 30 daqiqa, tezlanish 60—80 m.ga x 3—5 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha, turli maxsus mashqlardan foydalanish.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: koptoklarni 240—300 marta, yadroni 100—160 marta uloqtirish, maxsus mashqlar 300—360 marta, shtanga bilan mashqlar 50—60 yondashish (300—360 marta takrorlash), sakrashlar 225—270 marta, sport o'yinlari 60—90 daqiqa.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlarini qo'llab mushaklar chigalini yechish. Og'irligi 4—7 kg yadroni yoki 16 kg.lik toshni turli usullar bilan uloqtirish, jami 30—50 marta. 50—80 m x 3—4 marta tezlanish. Lappakni turgan joydan 15—20 marta uloqtirish, aylanib—40—50 marta. Past shaylanishdan 6—8 marta x 20—30 m.ga yugurish. Oyoqdan oyoqqa va bir oyoqda o'n sakrashlar, jami 10 marta yugurib kelish 2—4 yu.q. Tezlanish 150 m x 2 marta.

**2-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish, 60—80 marta uloqtirish. Maxsus kuch mashqlari (4—5), jami 60—80 marta takrorlash. Shtanga mashqlari: chalqancha yotgan holatdan siqib ko'tarish 5 martadan 10 marta yondashish; tortish 5 martadan 6 yondashish; o'tirib-turish yoki yarimo'tirib-turish 4—6 martadan 6 yondashish (maksimal vazndan 70—85 %). Oraliqlarda lappak bilan imitatsiya. Sakrashlar bir oyoqda va ikkalasida, jami 100—120 marta.

**3-kun.** Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Oxirida 20 daqiqa sekin yugurish, tezlanish bilan 100 m x 3—5 marta.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Basketbol o'yini yoki tezlanishdan sekin yugurib tugatish.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: koptokni 120—160 marta, yadroni uloqtirish, toshni 100—150 marta, lappakni joyidan 30—45 marta, aylanishdan uloqtirish 100—120 marta, maxsus mashqlar 120—160 marta,

Shtanga bilan mashqlar 44—66 yondashish (220—230 takrorlashlar), sakrashlar 450—540 marta, sprint yugurish 1,2—1,6 km.

## Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

**1-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish, jami 30—50 marta. Lappakni joyidan 10—15 marta, aylanib uloqtirish 30—40 marta (uloqtirish yarimyengillashtirilgan lappak bilan — 0,75 \* — 1,5 kg). 50—80 m.ga x 2—3 marta tezlanish, shaylanish 20—30 m x 6 marta va harakatdan yugurib kelib 20 m x 2—3 marta. Sakrash mashqlari, jami 50—80 depsinishlar. Tezlanish 80—100 m x 2 marta yengil.

**2-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Yadroni uloqtirish, jami 30—40 marta. Maxsus kuch mashqlari (3—4), jami 30—40 marta. Shtanga bilan mashqlar: siqib chalqancha yotgandan, yarimo'tirishlar 3 marta 6—8 yondashish (80—90 %). Depsinish va yengil yugurish har 3 qadam, 100 m x 2—3 marta.

**3-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 10—12 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bo'yicha, agar 6 kun sinov mashg'uloti rejalashtirilgan bo'lsa.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha yoki lappak uloqtirishdan sinov o'tkazish, birinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: koptoklarni uloqtirish 150—90 marta, yadro uloqtirish 80—60 marta, joydan turib burilishlar bilan lappakni uloqtirish 45—30 marta, 120—90 marta, maxsus kuch mashqlari 80—60 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar 32—24 (takrorlashlar 130—100), sakrashlardan 250—200 marta, sprint yugurish 1,5—1,0 km (ayollar uchun\*).

## Nayza uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT—2)

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish (yakkacho'p, halqa yoki qo'shpoya). Shtanga toshlari bilan mashqlar (15—20 kg), siqib, bir va ikki qo'llar bilan dast ko'tarish, tortish va ko'krakka olish, o'tirib-turish 6—8 martadan, jami 20 marta yondashish. Oyoqdan oyoqqa va bir oyoqda sakrashlar 40 m, jami 10—12 marta. Sekin yugurish 15—20 daqiqa tezlanish bilan 100 m dan x 3—4 marta.

**2-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Maxsus koptoklarni uloqtirish (0,8—1 kg) bir qo'l

bilan joyidan va 3 qadamdan yugurib kelib 30—50 marta uloqtirish. Tennis koptoklarini 10—15 marta uloqtirish. Shaylanishdan 8—10 marta yugurish. To‘ldirma koptokni uloqtirish (3—5 kg); ikki qo‘l bilan joyida turib bosh orqasidan va 3 qadamdan yugurib kelib 30—40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar 10—15 marta. Gimnastik devorda mashqlar.

**3-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish (sheriklar bilan akrobatik va maxsus mashqlar — 1 soat). Sakrashlar bir va ikki oyoqda joyidan va yugurib kelib basketbol shitiga, halqasiga qo‘l bilan tegish, 60 marta. Basketbol yoki voleybol 45—60 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo‘yicha.

**6-kun.** Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasi bo‘yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bir qo‘l bilan uloqtirish 65—80 marta, ikki qo‘l bilan bosh orqasidan 40—60 marta uloqtirish, maxsus mashqlar 150—200 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar 40 ta, takrorlash 140—160 marta, sakrashlar 240—300 marta, o‘yin 90—120 daqiqa.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Nayza bilan tayyorlanish mashqlari. Nayzani joyidan, yugurib kelib 40—50 marta uloqtirish. Maxsus koptoklar bilan 3 qadamdan yugurib kelib 40—50 marta, tennis koptoklarini 10—15 marta uloqtirish. Nayzani yugurib kelib takroriy «skrest» qadamida 30—50 marta uloqtirish. 60—80 m x 5—6 marta yugurish. To‘ldirma koptokni 3 qadam yugurib kelib ikki qo‘l bilan boshning orqasidan 30—40 marta uloqtirish.

**2-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Shtangani yelkaga qo‘yib; burilish, engashish, hamla qilish (35—50 kg), dast ko‘tarish, o‘tirib-turish va yarimo‘tirib-turish 4—6 martadan, jami 20—25 marta yondashish. Sheriklar bilan gimnastik devorda bajariladigan kuch va egiluvchanlik maxsus mashqlari, jami 80—100 marta, oraliqlarda sheriklar bilan bir va ikki oyoqlarda 80—100 marta sakrash. Mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari.

**3-kun.** To‘ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Maxsus koptoklarni 3 qadamdan yugurib kelib 60—80 marta, tennis koptoklarni 15—20 marta uloqtirish. Shaylanishdan

8—10 marta yugurish. To'ldirma ko'ptoklar yoki yadroni (3—5 kg) ikki qo'l bilan boshning orqasidan va 3 qadamdan yugurib kelib 40 marta uloqtirish. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami 12—15 marta. Basketbol yoki voleybol 30 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Uchinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 20—15 daqiqa tezlanish bilan 100 m x 3—4 marta.

**6-kun.** Uchinchi yoki birinchi kun rejasi bo'yicha.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: nayzani — 50—80, bir qo'l bilan 200—260, ikki qo'l bilan 120 marta uloqtirish, maxsus mashqlar 220—260 marta, shtanga bilan mashqlar, 40—50 yondashish (240—300 marta takrorlash), 180—210 marta sakrash, sprint yugurish 1,2—1,5 km.

### **Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)**

**1-kun.** Nayza bilan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Nayzani yugurib kelishdan 25 marta, yugurib kelib 35 marta uloqtirish (yengillashtirilgan nayza bilan ham). Nayza bilan qo'llarni orqaga yo'naltirib «skrest» qadamda yugurish, jami 30—40 marta. Uzunlikka va uch hatlab 4—6 yu.q. bilan yugurib kelib 12—15 marta sakrash.

**2-kun.** Toshlar bilan (15—20 kg), maxsus mashqlar yordamida mushaklar chigalini yechish, jami 40—60 marta. Shtanga bilan mashqlar: dast ko'tarib, ko'krakka olib yarimo'tirib-turish 3—6 martadan, jami 15—20 yondashish. Shaylanishdan va yugurib kelib 20—30 m yugurish, jami 8—10 marta. Yugurish 100 m x 2 marta.

**3-kun.** To'ldirma ko'ptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Yugurib kelishdan 15 marta, yugurib kelib 45 marta uloqtirish. Tezlanib yugurish 100 m, 60 m, 40 m, seriyani 3—2 marta takrorlash. Bir va ikki oyoqda 2—4 yu.q. bilan yugurib kelib beshtalik 10—12 marta yoki o'rtacha balandlikdagi to'siqlardan 30 marta sakrash. Yadroni (4—7 kg) turli xil usullar bilan irg'itish, jami 30 marta. Sekin yugurish 10 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 15—10 daqiqa.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasiga doir.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: nayzani 180—150 marta, to'ldirma ko'ptokni, yadroni ikki qo'llab 30 marta uloqtirish, maxsus mashqlar 120—80 marta, shtanga bilan mashqlar, jami 40—30 marta yondashish (150—120 marta takrorlashlar), sakrashlar 100—80 marta, sprint yugurish 1,6—1,3 km.

## **Bosqon uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi(UJT—2)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Yelkaga, ko'krakga qo'yilgan shtanga bilan mashqlar: burilishlar, dast ko'tarishlar, moslamadan, poldan tortib, o'tirib-turishni 6—10 martadan takrorlash, jami 20—25 marta yondashish (65—80 %). Gimnastik jihozlarda mashqlar. Sekin yugurish 10—15 daqiqa.

**2-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. 16—32 kg toshni ikki qo'l bilan aylantirib ikki tomonga 8—10 marta, jami 10 marta yondashish. Yadroni, toshni yoki og'irlikni (16 kg) joyidan va bir marta aylanib uloqtirish, jami 60—80 marta. Sakrashlar — bir va ikki oyoqda joyidan va oldinga harakat qilib 15 martadan, har bir oyoqda 4—6 marta takrorlash. Shaylanishdan 6—8 marta yugurish va tezlanish 100 m x 2 marta.

**3-kun.** Gimnastik devorda, yakkacho'pda qorin, bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish.

Akrobatika. Basketbol, voleybol 45—60 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 15—20 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: toshlarni aylantirish 160—200 marta, toshni, og'irlikni uloqtirish 120—160 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashish 40—50 marta, 300—500 marta takrorlash, sakrashlar 240—300 marta, sport o'yinlari 60 daqiqa.

## **Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Bosqon bilan aylanishlar va burilishlar. Standart va og'irlashtirilgan bosqonni uloqtirish (2 ta standart og'irlik) yoki burilish 30—40 marta. O'ntalik sakrashlar oyoqdan oyoqqa va bir oyoqda, jami 10 marta, yugurib kelishdan 2—4 t.q. Tezlanish 60—80 m x 3—4 marta.

**2-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Shtanga bilan mashqlar: dast ko'tarish, moslamadan o'tirmasdan dastakni tor va keng ushlab, tortib dast ko'tarish, o'tirib-turish yoki yarimo'tirib-turish, 6—8 marta, jami 20 tagacha yondashish (og'irlik 70—85 %). 16—32 kg tosh bilan aylanishlar va burilishlar, qum solingan qop bilan 6—8 aylanishlar, jami 8—10 yondashish.

Oraliqlarda 6—8 marta choqmoqlar bilan, tez aylanish mashqlari, qo'llarda gimnastik tayoqcha, gantellar.

**3-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Shaylanishdan 6—8 marta yugurish, tezlanish 40—80 m x 4 marta. Shtanga bilan burilishlar va engashishlar; shtangani ko'krakka olish, oyoqlar bilan oldinga-orqaga qadam tashlab prujinasimon harakat qilish, moslamadan va moslamasiz tortib, 5—6 marta o'tirib-turish va yarimo'tirib-turish, jami 25 yondashish (70—90 %). Toshni uloqtirish, jami 20—30 marta. Gimnastik devorchada, halqada mashqlar. Sekin yugurish 15 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish. Bosqon bilan aylanishlar va burilishlar. Standart va og'irlashtirilgan bosqonni 1—3 burilishdan uloqtirish 35—40 marta (yerga tushirmasdan). Basketbol 30 daqiqa yoki sekin yugurish 15—20 daqiqa.

**6-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Toshlar bilan mashqlar: bir va ikki qo'l bilan dast ko'tarish, tosh o'ynatish; uloqtirish, jami 30—40 marta. 5—8 marta shtangani yelkaga va ko'krakka olib o'tirib-turish, yarimo'tirib-turish, jami 20 yondashish (70—85 %). Turli xildagi sakrashlar: 100—120 gacha depsinib dikillash, uzunlikka, balandlikka, gimnastik jihozlarda mashqlar. Sekin yugurish 10 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish 65—80 marta, tosh bilan aylanish 60—80 marta, tosh uloqtirish 60 marta, shtanga bilan mashqlar 55—65 marta yondashish (takrorlash 345—455 marta), sakrashlar 200—220 marta, sprint yugurish 0,6 km.

## **Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. 1—3 burilishdan 25—35 marta (6 marta bor kuch bilan) standart va yengillashtirilgan bosqonni uloqtirish. 6—8 marta burilish mashqlari; qo'llardagi tayoqlar bilan 4—6 marta maksimal tez aylanish. Joyidan, uch hatlab beshtalik, yugurib kelib 2—4 yu.q bilan sakrashlar. 50 marta depsinish. 6—8 marta shaylanishdan yugurish, tezlanish 60 m x 2—3 marta.

**2-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Bosqon bilan (1—4) burilish mashqlari, keyin oxiriga yetkizmasdan aylanish, jami 100 aylanish. Tosh va og'irliklarni (16 kg) bir va ikki qo'l bilan oldinga, orqaga va burilib uloqtirish, jami 30—40 marta. Shtanga bilan mashqlar: 3—5 martadan dast ko'tarish,

tortib dars ko'tarish, o'tirib-turish, jami 12—16 yondashish (80—90 %). Qorin mushaklarini rivojlantirish mashqlari.

**3-kun.** Sheriklar bilan mushaklar chigalini yechish mashqlari. Irg'itishni oxiriga yetkazmasdan aylanishlar va burilishlar, jami 60 marta yondashish bosqonni uloqtirishgacha, uloqtirishdan so'ng 30 marta (6 marta bor kuch bilan) bosqonni uloqtirish. Har xil sakrashlar, jami 50—60 depsinish. Shaylanishdan va harakatdan yugurish 6—8 marta va tevlanish 60—80 m 2 marta.

**4-kun.** Dam olish

**5-kun.** Birinchi kun rejasi bo'yicha.

**6-kun.** Ikkinchi kun rejasi bo'yicha. Sekin yugurish 10 daqiqa.

**7-kun.** Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish 60—85 marta, bosqon bilan burilishlar 120—200 marta, tosh va og'irlikni uloqtirish 60—80 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar 32—24 (130—100), sakrashda depsinishlar 150, sprint yugurish 1,0—0,6 km.

### **O'nkurashchilar va yetti kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT—2)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Yadro irg'itish va balandlikka sakrash uchun kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. Yadro irg'itish 16—20 marta, balandlikka sakrash 16—20 marta. Sakrash mashqlari. 200 m, 150 m x 3 marta yugurish.

**2-kun.** To'siqlar yordamida mushaklar chigalini yechish. To'siqlar-oshha yuguruvchilar maxsus mashqlari. To'siqlaroshha yugurish 4—5 marta 3—4 t., mushaklarning ayrim guruhlariga og'irlik bilan ta'sir etuvchi mashqlar. Shtanga bilan mashqlar: dast ko'tarish, siltab ko'tarish, yarimo'tirib-turish, jami 5 t (3 t)\*. 6 km kross yugurish, tevlanish 100—150 m.dan 3—4 marta.

**3-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish (qarshilik ko'rsatib, akrobatik). Lappak, nayzani uloqtirish kuch texnikasini imitatsiya qilish. Yugurish 300, 200, 150 m, o'yinlar 30 daqiqa.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Sakrash mashqlari. Lappakni 16—20 marta uloqtirish (yetti kurashchilar uchun kuch mashqlari). Kross yugurish 6 km.

**6-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. Koptoklarni nayzani uloqtirish usuli bilan 25 marta uloqtirish. Shtanga bilan mashqlar jami 5 t (3 t)\*. Kross yugurish 6 km, 4—5 marta 100 m.dan tevlanish.

**7-kun.** Dam olish.

## **O'zbekiston Respublikasi** **maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** To'ldirma ko'ptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. 60—80 m x 3—4 marta tezlanish. Qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish: 80 m, 60 m, 40 m, jami 6—8 marta. Uzunlikka har xil yugurib kelishlardan sakrashlar 10 marta, 2 marta to'liq yugurib kelishdan. 20 marta yadroni irg'itish. Balandlikka sakrovchilarni maxsus kuch mashqlari, balandlikka sakrashda yugurib kelish. 300 m, 200 m, 150 m.ga yugurish.

**2-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. To'siqosha yugurish 3—4 t. x 12—10 marta. 15—20 marta lappakni uloqtirish. Nayza uloqtiruvchilar maxsus kuch mashqlari. Ko'ptokni (nayza uloqtirish usuli bilan) uloqtirish. Akrobatik mashqlar.

**3-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Langarcho'p bilan sakrovchilarni maxsus mashqlari. Langarcho'p bilan 12—15 marta turli masofalardan yugurib kelib sakrash. Shtanga bilan mashqlar, jami 3—4 t. Kross 3—4 km.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 60—80 m x 3—4 marta (uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish ritmida). Qo'llar va oyoqlar uchun tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Shaylanish: 60, 40, 30 m, jami 6—8 marta. Uzunlikka sakrashda 4—6 marta yugurib kelish. 4—6 to'liq yugurib kelishdan balandlikka sakrash 8—10 marta. Yadro irg'itish va lappak uloqtirishda maxsus kuch mashqlari. Shtanga bilan mashqlar 3—4 t. yugurish 300, 200, 150 m.

**6-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. To'siqlar-osha yugurish 4—5, t.yur. 10 marta. Langarcho'p bilan sakrovchilar maxsus mashqlari. 15 marta yugurib kelishdan nayza uloqtirish, 6—8 marta to'liq yugurib kelishdan. Kross yugurish 3—4 km 100 m.dan x 4—6 marta tezlanish.

**7-kun.** Dam olish.

## **Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 80—100 m x 3—4 marta (uzunlikka sakrovchilar uchun yugurib kelish ritmida). Shaylanish: 60, 40 m 3—4 martadan. 6—8 marta uzunlikka, to'liq yugurib kelishdan 3—4 marta sakrashlar. Yadroni 16—18 marta irg'itish. Yugurish 200, 150, 100 m.



**2-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. To'siqlar osha yugurish 4—6t. x 8—6 marta. Lappakni 12—15 marta uloqtirish. Nayza uloqtiruvchilar uchun maxsus kuch mashqlari. Shtanga bilan mashqlar, jami 3 t. Sekin yugurish.

**3-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Langarcho'p bilan sakrovchilar maxsus mashqlari. Langarcho'p bilan har xil masofa va to'liq yugurib kelishdan sakrash 12—15 marta. Kuch va sakrash mashqlari. Kross yugurish 4 km.ga 4—5 marta 100 m.dan tezlanish.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. 6 marta uzunlikka sakrashda yugurish. Yadro irg'ituvchilar maxsus mashqlari. Balandlikka sakrash 10—12 marta. Lappak uloqtiruvchilar maxsus mashqlari. Yugurish 200, 150, 100 m.

**6-kun.** Egiluvchanlik, kuch mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Tezlanish 80—120 m x 3—4 marta. Shaylanish: 40, 30, 20 m 2 martadan. To'siqlar osha yugurish 3—5 t.q. 10—18 marta. Nayza uloqtiruvchilar maxsus mashqlari. Nayza uloqtirish 10 marta, 8—10 marta to'liq yugurib kelishdan.

**7-kun.** Dam olish.

### **Yettikurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)**

**1-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. To'siqlar osha yugurish mashqlari. To'siqlar osha yugurish 3—4 t.q. 12—10 marta. 10 marta yadro uloqtirish maxsus mashqlari. Balandlikka sakrashlar va yugurib kelib 15 marta sakrash. Yugurish 300, 200 m x 2 marta.

**2-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish, qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish 6—8 marta. Uzunlikka sakrash va maxsus mashqlar 10 marta va 5 marta to'liq yugurib kelishdan. Koptokni uloqtirish va kuch imitatsiyasi (nayza usuli bilan). 16 marta nayzani yugurib kelib va to'liq yugurib kelishdan uloqtirish. Kuch mashqlari, jami 3 t.

**3-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Sakrash mashqlari. Yugurish 300, 200 m x 2 marta, 150 m x 2 marta. Sekin yugurish 2—3 km.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** Egiluvchanlik va kuch mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. To'siqlar mashqlari va to'siqlar osha yugurish 5—6 t.q. 10—8 marta. Maxsus kuch mashqlari va yadro sapchishdan 12

marta irg'itish. Balandlikka sakrash maxsus mashqlari 10 marta. Yugurish 200, 150 m x 2 marta, 100 m x 2 marta.

**6-kun.** To'siqlar bilan mushaklar chigalini yechish. Yugurib kelishdan 5—6 marta yugurish, uzunlikka sakrash 10—14 t.q. 10 marta. Kuch mashqlari. Koptoklarni uloqtirish (nayza usuli). Nayza uloqtirish 16 marta yugurib kelishdan va to'liq yugurib kelishdan. Kross yugurish 4 km, 80 m.dan x 4—6 marta tezlanish.

**7-kun.** Dam olish.

### **Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)**

**1-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. To'siqlarosha yugurish 5—6 t.q. 6—8 marta. Yadro irg'itish 10 marta. Balandlikka sakrash 8—10 marta. Yugurish — 150, 100, 60 m.

**2-kun.** Mushaklar chigalini yechish, to'siqlarosha yugurish. Yugurish 5—6 marta va uzunlikka sakrash 10—14 t.q. 10 marta (shu orada 5 marta to'liq yugurib kelishdan). Kuch imitatsiyasi. Nayza uloqtirish 8—10 marta. Qo'llar, oyoqlarni va gavda tezligini oshirish uchun maxsus kuch mashqlari.

**3-kun.** Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini yechish. Yugurish 200, 150 m x 2 marta, 100 m x 2 marta. Kross yugurish 4 km.

**4-kun.** Dam olish.

**5-kun.** To'ldirma koptok va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini yechish. To'siqosha yugurish mashqlari va to'siqosha yugurish 3—4 t.yu 8—6 marta. Yadra irg'itish maxsus mashqlari 8 marta (vaqtga). Balandlikka sakrash 8—10 marta. Yugurish 200, 150, 100 m x 2 marta.

**6-kun.** To'siq mashqlari, mushaklar chigalini yechish. Qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish 8—10 marta (shu borada 40 m, 60 m vaqtga). Uzunlikka sakrash 10—14 t.q. yugurib kelish 10 marta. Kuchni imitatsiyasi va nayza uloqtirish 10—12 marta (shu borada 6—8 to'liq yugurib kelishdan). Og'irlik bilan mashqlar, jami 2 t.

**7-kun.** Dam olish.

### **Yengil atletika sportida qo'llaniladigan maxsus atamalarning qisqacha izohli lug'ati**

Sizning e'tiboringizga havola qilinayotgan lug'at yengil atletika sporti atamalarini qamrab olgan. Mazkur atamalar jismoniy tarbiya o'qituvchilarini har kungi ish faoliyatida uchraydi. Biroq yuqori toifali sportchilar qo'llaydigan boshqa atamalar ham bor. Ushbu quyidagi atamalar tematik tartibda berilmoqda:

<b>o'yingoh</b>	— стадион
<b>shaylanish</b>	— старт
<b>masofa</b>	— дистанция
<b>marra</b>	— финиш
<b>uchish</b>	— полёт
<b>qo'nish</b>	— приземление
<b>langarcho'p</b>	— шест
<b>to'siqlarosh</b>	— барьерный бег, бег с препятствием
<b>sektor</b>	— сектор
<b>yo'lakchalar</b>	— дорожки
<b>aylanma</b>	— круг
<b>nayza</b>	— копье
<b>lappak</b>	— диск
<b>yadro</b>	— ядро
<b>bosqon</b>	— молот
<b>irg'itish</b>	— толкание (ядро)
<b>uloqtirish</b>	— бросок, метание (bosqonni, lappakni, nayzani)
<b>soniya</b>	— секунд
<b>daqqa</b>	— минут
<b>tezlanish</b>	— ускорение, разбег
<b>yugurib kelish</b>	— разбег
<b>depsinish</b>	— толчок (uzunlikka, balandlikka sakrashlarda)
<b>uch hatlab sakrash</b>	— тройной прыжок
<b>sakrashlar</b>	— прыжки
<b>ko'pkurash</b>	— многоборье
<b>jihoz</b>	— снаряд
<b>vosita</b>	— снаряд
<b>qo'nish qutisi</b> (sakrashlarda)	— яма для приземления
<b>vaqt o'lchagich</b>	— секундомер
<b>masofa o'lchagich</b>	— рулетка
<b>burilish</b>	— вираж (поворот)
<b>oraliq masofa</b>	— россстояние
<b>fartlek</b>	— фартлек (yaxlit masofani bir necha bo'lakka bo'lib bajarish)
<b>kross</b>	— tabiiy sharoitda: ya'ni past-baland (adirlarda) joylarda yugurish
<b>aerob rejim</b>	— o'rta, uzoq masofalarda (yoki uzoq vaqt davomida) organizmni kislorod to'yinishi bilan ish bajarilishi

- anaerob rejim** — qisqa masofalarda (qisqa vaqt ichida), organizm kislorodga to'yinishga ulgurmaganda ish bajarilishi
- Fosberi flop** — balandlikka sakrashda qo'llaniladigan usul (Mexikoda 1968-yil OO' AQSH sportchisi (Fosberi) birinchi bor shu usul bilan sakrab Olimpiya chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Hozirgi kunda ko'pchilik sportchilar fosberi flop usuli bilan sakraydilar
- ko'p sakrashlar** — многоскоки (dikillab sakrashlar)
- siltab ko'tarish** — (shtangada) толчок
- siqib** — jim (shtangada)
- dast ko'tarish** — ривок — (shtangada)
- siltab (chayqalib)** — махи

## ILOVALAR

*1-ilova*

### **Yugurish va sportcha yurish masofasini o'lchash va belgilashga oid ma'lumotlar**

#### **1. O'lchovlarga qo'yiladigan umumiy talablar**

1. O'yingoh yo'lakchalaridan tashqarida o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalari (marafoncha yugurish ham) har bir musobaqa oldidan o'lchanishi kerak (musobaqa boshlanishidan 2 kun oldin).

O'yingohdagi yugurish yo'lakchalarining uzunligi (turish masofalaridagi shaylanish joylarini aniqlash maqsadida) urinish yakunida yo'lakchalarni qabul qilib olish vaqtida, keyinchalik asosiy musobaqa oldidan o'lchanishi kerak. Yugurish yo'lakchalari o'lchanganda bir-biriga aloqador bo'lmagan ikkita guruh o'lchash o'tkazadi, ular natijalaridagi farq 40 mm.dan oshmasligi kerak.

2. O'yingoh yugurish yo'lakchalarini o'lchaganda geodezist-mutaxassisni jalb qilish lozim. Shu bilan birga, respublika va undan yuqori miqyosli marafoncha yugurish hamda o'yingohdan tashqarida 20, 30 va 50 km sportcha yurish musobaqalarida ham geodezist-mutaxassis qatnashishi maqsadga muvofiqdir. O'lchov natijalari 4.1.6; 4.5.3-band talablariga asoslanib tuzilishi lozim.

**I z o h .** O'yingohning aylana bo'ylab yugurish yo'lagi o'lchanganda faqat yo'lakning umumiy uzunligi ko'rsatilmagan, balki alohida har bir to'g'ri yo'lakchalarning uzunligi va burilish yo'lakchalarining uzunligi ham ko'rsatilishi kerak.

3. Hamma o'lchashlar 1.9.2 g band talablariga binoan, metall tasma yoki santimetr bo'linmali ruletkalar yordamida bajarilishi lozim.

Yo'llarda o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalarining uzunligi o'lchami ma'lum bo'lgan maxsus o'lchagich yordamida aylanalar soniga qarab o'lchanishi kerak. Bunda avval metall tasma (ruletka) yordamida masofani o'lchab, uzunligi kamida 1 km bo'lgan yo'l bo'lagidagi aylanada sinab ko'riladi. Bunda

sportchining aylanadagi harakat tezligi soatiga 5 km.dan oshmasligi kerak. Masofani avtomobil, mototsikl spidometrida o'lchashga ruxsat etilmaydi.

## **2. O'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligini o'lchash**

4.1.6-bandga asoslanib o'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligi, 2 ta brovkadan 0,3 m masofada joylashgan o'lchash chiziqlaridan (yugurish yo'lasi tomon yo'naltirib) boshlab o'lchanadi. Lekin yo'lakning uzunligi o'lchash chiziqlaridan hisoblanarsa, ayniqsa, burilishlarda, texnik qiyinchilik tug'ilib, xatolikka yo'l qo'yilishi mumkin. Shuning uchun ham ruletkani ichki brovkaning ustiga qo'yib o'lchash o'tkazish kerak (burilishlarda ruletka yaxshi turishi uchun, qirrasini bilan ko'ndalangiga qo'yiladi). Bunda brovkaga jipslashtirib o'lchangan yo'lak uzunligi hisoblangan uzunlikdan qisqa bo'lishi kerak. Yo'lak bir aylanib chiqilganda hosil bo'ladigan farq yo'lakning umumiy uzunligi va burilishlarning radiusidan qat'i nazar 1,88 m.ni tashkil qiladi (har bir burilish uchun 0,94 m). Shuning uchun, masalan, o'yingoh aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 400 m bo'lsa, brovkadan o'lchaganda 398,12 m chiqishi kerak. Yo'lakning uzunligi 300 m bo'lsa, 298,12 m va h.k.

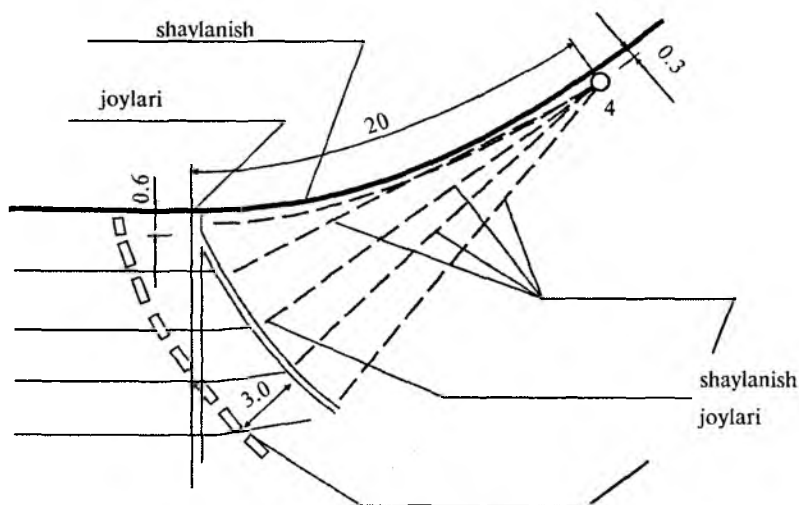
## **3. Alohida yo'lakchalardan yugurishda shaylanish joylarini aniqlash**

1. To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurilganda shaylanish joyi, marra chizig'idan yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishda mazkur masofani o'lchab aniqlanadi.

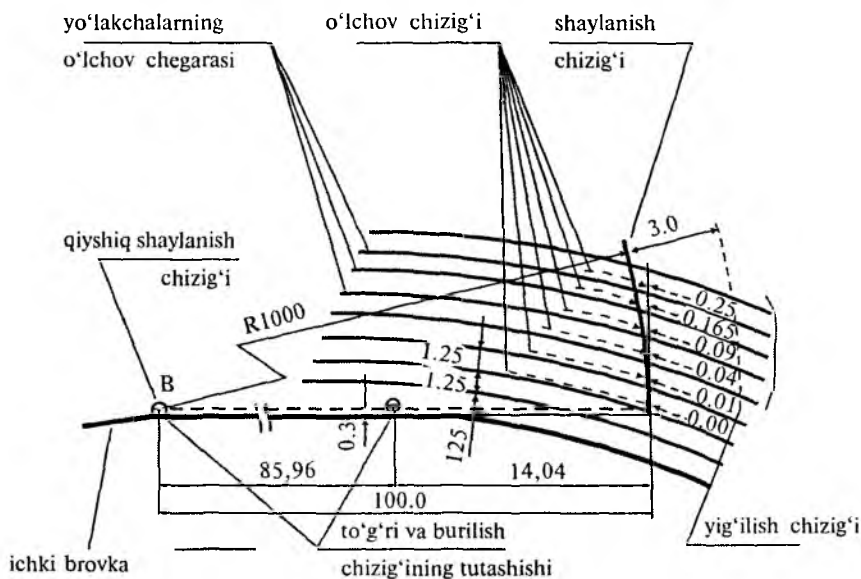
2. Alohida yo'lakchalardan yugurilganda har bir yo'lakchanning burilishi bo'lganligi sababli o'lchov ikkinchi yo'lakchadan boshlanib, ichki yo'lakchanning tashqi chegarasidan yugurishda chap tomondan (0,2 m orada joylashgan o'lchov chizig'idan boshlab 4.1.6-band) o'lchanadi.

Har bir burilishda tashqi yo'lakchanning uzunligi ichki yo'lakchanning uzunligidan ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham alohida yo'lakchalardan yugurilganda shaylanish joyi bir chiziqda bo'lmay, balki bir-biriga nisbatan siljigan bo'ladi. Shaylanish joylarini aniqlash uchun 10-jadvaldan foydalaniladi. Unda 1-yo'lakchadagi asosiy shaylanishga nisbatan olingan yo'lakchalardagi siljish ko'rsatilgan. Bu kattalik yugurish yo'lagining umumiy uzunligiga

bog'liq bo'lmay, har bir yo'lakchanning eni 1,25 m bo'lib, ma'lum masofadagi to'la aylanib chiqish (180 gacha) soniga qarab aniqlanadi.



**18-rasm.** Buriishda shaylanish joyini belgilash.



**19-rasm.** Shaylanish joyi, to'g'ri yo'lakka o'tish oldidan, m.

## Shaylanish joylarining siljish kattaligi

Yo'lakchalar	Buriilishlar soni				
	1	2	3	4	5
Ikkinchi	3,61	7,32	10,84	14,45	18,06
Uchinchi	7,54	15,08	22,62	30,16	37,70
To'rtinchi	11,47	22,93	34,40	45,87	57,33
Beshinchi	15,39	30,79	46,18	61,57	76,97
Oltinchi	19,32	38,64	57,96	77,28	96,60
Yettinchi	23,25	46,49	69,74	92,99	116,2
Sakkizinchi	27,18	54,34	81,52	108,72	135,87

I z o h :

1. Siljishlar santimetrda keltirilgan.

2. Ko'rsatilgan siljish kattaligi yo'lakcha eni 1,25 m bo'lgandagina to'g'ri keladi (4.1.3- band). Qolgan hollarda siljish kattaligini qayta hisoblab chiqish kerak. Agar alohida yo'lakchalarning eni 5 sm.ga kamaysa, siljish kattaligi ham shunchaga qisqaradi: bitta burilgan yo'lakcha bo'lagini bosib o'tishda 15 sm, ikkita burilishda 31 sm, uchtada — 47 sm, to'rttada — 63 sm, beshtada 78 sm.ni tashkil qiladi. Masalan, yo'lakchalarning eni 1,15 m bo'lsa (ya'ni 1 sm.ga optimal bo'lgan) 400 m.ga yugurishda 2-yo'lakchadagi siljish (masofa bo'ylab 2 marta burilish)  $7,23 \cdot 2 \times 0,31 = 6 \text{ m } 61 \text{ sm.}$ ni tashkil etadi.

Masofa bo'ylab bosib o'tiladigan burilishlar soniga qarab har bir yo'lakcha uchun siljish kattaligi tanlanadi.

1-yo'lakchadagi asosiy shaylanish chizig'i yo'lakchanning burilishida bo'lsa, masofa to'liq bo'lmagan burilishdan iborat (yuqorida ko'rsatib o'tilgan uslub bilan siljitib shaylanish joyini aniqlab bo'lmaydi) bo'ladi. Bunda siljish burilishga yetgan shaylanish chizig'idan emas, yordamchi chiziqdan, ya'ni to'g'ri yo'lakchalarning hammasidan o'tkazilgan ko'ndalang chiziqdan boshlanadi. Ushbu umumiy qo'shimcha chiziqdan alohida yo'lakchalarning o'lchov chiziqlarini topish lozim. Bunda shunga e'tibor berish kerakki, yordamchi chiziq 1-yo'lakchadagi shaylanish chizig'idan biroz orqaga surilgan bo'lib, orqaga surilganda masofa ko'payib, oldinga surilganda masofa kamayadi. Masofa bo'ylab yugurib o'tiladigan burilishlar soni marradan yugurishga



qarama-qarshi tomonga qarab sanaladi, shu son yordamida tegishli yo‘lakcha uchun kerakli siljish jadvaldan tanlanadi.

Tavsiya qilinadigan 400 m yo‘lakchada (1-rasmga qarang) birinchi yo‘lakcha bo‘ylab 200 m.ga yugurishning shaylanish joyi, yugurishga qarama-qarshi yo‘nalishga qarab, brovka bo‘ylab, to‘g‘ri yo‘lak hamda burilish yo‘lagining yakunidan boshlanadi. 400 m.ga yugurishning shaylanish joyi birinchi yo‘lakcha uchun marra chizig‘idan boshlanadi.

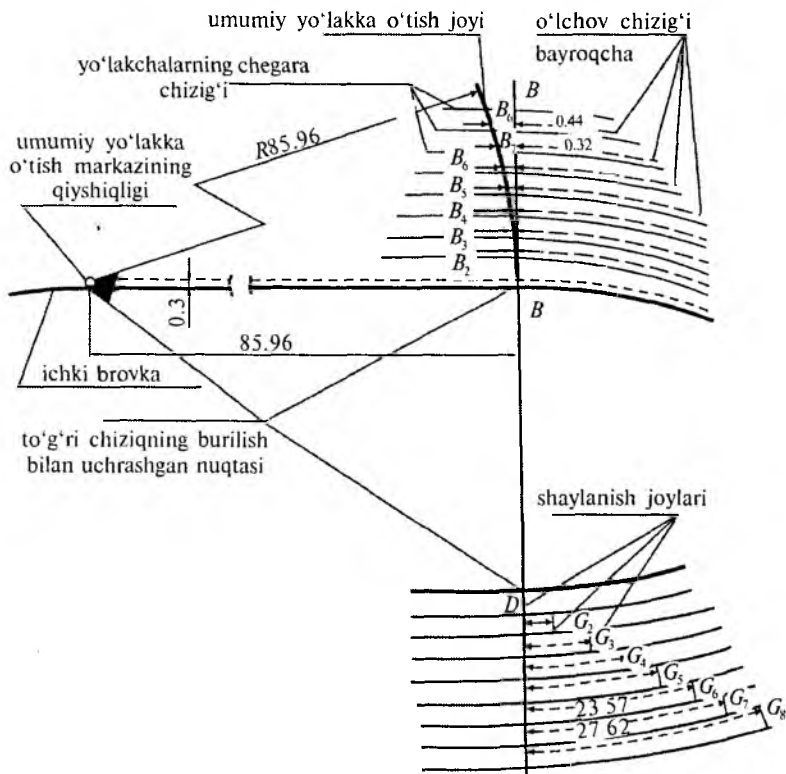
#### **4. O‘yingohning umumiy yo‘laklari bo‘ylab yugurish (sportcha yurish)da shaylanish joylarini aniqlash va belgilash**

1. Umumiy yo‘lak bo‘ylab yugurish (sportcha yurish)ning shaylanish joyini aniqlash uchun masofaning uzunligini mazkur o‘yingohdagi aylanma yugurish yo‘lagining uzunligiga taqsimlash kerak. Hosil bo‘lgan to‘liq son aylanma yugurish yo‘lagini to‘la yugurib o‘tishni bildirsa, qoldiq son, masofani to‘la yugurib o‘tishdan tashqari, bosib o‘tilishi kerak bo‘lgan masofaning uzunligini bildiradi. Qoldiq sonni marra chizig‘idan yugurish yo‘nalishiga qarama-qarshi tomonga sanab shaylanish joyi aniqlanadi.

2. Aylanma yugurish yo‘lagining uzunligi 400 m (4.1.1-band, 1-rasm) bo‘lganda umumiy yo‘lak bo‘ylab yugurish (sportcha yurish)ning shaylanish joyi (to‘siqlarosha yugurishdan tashqari) to‘g‘ri yo‘lakning oxirida, burilish bilan to‘qnashgan yerda (burilishdagi shaylanish) yoki to‘g‘ri yo‘lakning boshlanish yerida joylashadi.

3. 4.1.8-band talablariga asoslanib shaylanish chizig‘ining xohlagan nuqtasidan, hamma ishtirokchilar faraz qilinadigan joydan ichki brovkaga bir xil masofa bosib o‘tishlari uchun burilishdagi shaylanish belgisini rasmda ko‘rsatilganidek o‘tkazish kerak. Buning uchun o‘lchov chizig‘idan oldinga yugurish yo‘nalishi bo‘ylab kamida 20 m o‘lchanadi. Hosil bo‘lgan A nuqtaga (brovkaga 0,3 m yetmasdan) qattiq tortilgan arqon yoki ruletka mahkamlanadi va brovkadan marra chizig‘i bo‘ylab 0,6 m.ga (B nuqta) chekinib tarang tortilgan arqon bilan qiyshiq chiziq (B-D) chiziladi. Bu chiziq shaylanish joyi hisoblanadi.

Burilish bilan tutashgan to‘g‘ri yo‘lakning boshlanishidagi shaylanish joyini belgilash uchun to‘g‘ri yo‘lakning oxirida,



**20-rasm.** 800 m.ga yugurishda alohida yo'lakchalardan yugurish uchun shaylanish chizig'ini belgilash (birinchi burilishda).

brovkadan 0,3 m masofada hamma yuguruvchilar ichki brovkaga o'tadi deb taxmin qilinadigan joy topiladi (D nuqta). U shaylanish chizig'ining qiyshiq markazi hisoblanadi. Shu nuqtadan 100 m radiusli shaylanish chizig'ini belgilash lozim. Ammo bu holda belgilash qiyinchilik tug'dirgani uchun brovkaning to'g'ri qismidagi D nuqtadan to'g'ri yo'lak yo'nalishi bo'ylab 100 m o'lchanadi va tortilgan (G) nuqtadan brovkaning to'g'ri qismiga, hamma yo'lakchalar ustidan perpendikular (G-G) o'tkaziladi. Perpendikularga asoslanib alohida yo'lakchalardan yugurish yo'nalishi bo'yicha oldinga qarab quyidagilar o'lchanadi:

- 4-yo'lakchada 1 sm;
- 5-yo'lakchada 4 sm;
- 6-yo'lakchada 9 sm;
- 7-yo'lakchada 16,5 sm;
- 8-yo'lakchada 25 sm.

Keyin, 3-yo'lakchanning ichki chizig'i bilan G-G perpendikularning kesishgan nuqtasidan boshlab, topilgan nuqtalar orqali qiyshiq chiziq (G-G) chiziladi. Bu shaylanish chizig'i hisoblanadi.

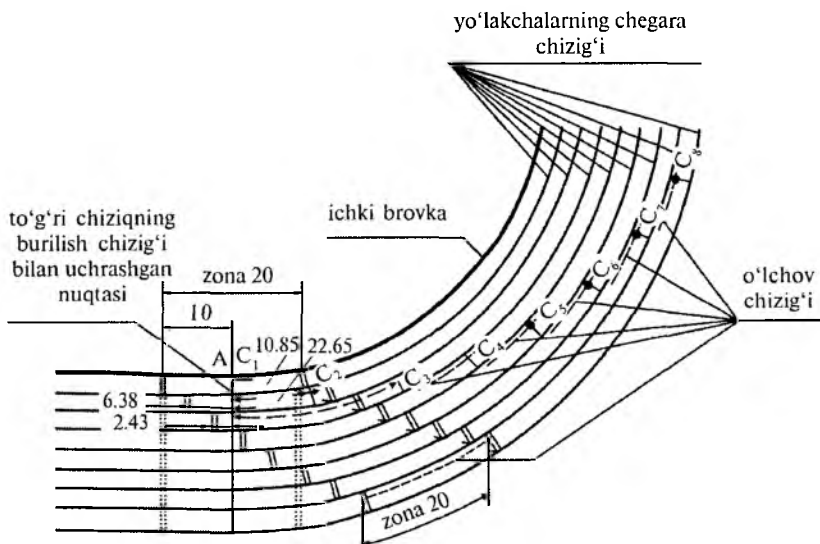
## **5. Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurishda 1-burilishdagi yo'lakchalarni belgilash**

1-burilishda alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda (5.1.1-band) ishtirokchilar burilishi tugab, to'g'ri yo'lakka chiqqanlaridagina brovka oldidan (umumiy yo'lakka o'tish) joy olishlari mumkin. 800 m.ga yugurishda shaylanish marradan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tish joyidan burilish tugab, to'g'ri yo'lak bilan kesishgan joydan, ya'ni marraning qarama-qarshi tomonidan boshlanadi. 600—1000 m masofalarga yugurishda ham yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, shaylanish qarama-qarshi burchakdan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tiladi.

Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurib o'tiladigan masofaning uzunligi bir xil bo'lmagani uchun ishtirokchilar yugurishni umumiy shaylanish chizig'idan boshlamay, bir-biriga nisbatan siljigan har bir yo'lakchanning alohida shaylanish chizig'idan boshlaydilar. Lekin alohida yo'lakchalar bo'ylab burilish to'la yugurib o'tilishiga qaramay, ya'ni bir burilishni bosib o'tish uchun 10-jadvaldan foydalanib bo'lmaydi. Chunki alohida yo'lakchalar bo'ylab yuguruvchilarning umumiy yo'lakka o'tish sharoitlari turlicha, ishtirokchilar bosib o'tadigan masofa 3-, 4- va h.k. yo'lakchalardan yuguruvchilar masofasidan kam. Bir xil sharoit yaratish uchun alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i (4.1.8-band) to'g'ri bo'lmay, unda yotuvchi  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$  va h.k. nuqtalar to'g'ri yo'lakning burilishi bilan uchrashgan nuqtasidagi ichki brovkadan 0,3 m masofada joylashgan D nuqtaga nisbatan bir xil uzunlikda bo'lishi kerak. Bunda  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$  va h.k. nuqtalardan B-B to'g'ri chizig'igacha bo'lgan masofa tavsiya qilinadi (4.1.2-band). 400 m.li aylanma yugurish yo'laklarida (to'g'ri yo'lak ichki brovkasining uzunligi 85, 95 m.li har bir yo'lakchanning eni 1,25 m bo'lganda) umumiy yo'lakka o'tish uchun yuguruvchilar alohida yo'lakchalardan bir xil masofa bosib o'tmasliklari sababli quyida keltirilgan raqamlardan foydalanish lozim:

- 2-yo‘lakcha uchun ( $B_2-B-B$ ) 0,01 m;
- 3-yo‘lakcha uchun ( $B_3-B-B$ ) 0,03 m;
- 4-yo‘lakcha uchun ( $B_4-B-B$ ) 0,08 m;
- 5-yo‘lakcha uchun ( $B_5-B-B$ ) 0,14 m;
- 6-yo‘lakcha uchun ( $B_6-B-B$ ) 0,22 m;
- 7-yo‘lakcha uchun ( $B_7-B-B$ ) 0,32 m;
- 8-yo‘lakcha uchun ( $B_8-B-B$ ) 0,44 m.

10-jadvalda har bir yo‘lakcha uchun alohida siljish raqamlariga qo‘shimcha qilib yuqorida ko‘rsatilgan sonlarni qo‘shamiz. Shunday qilib, marradagi (A-A) o‘lchov chizig‘ini hisobga olib, shaylanish joyi yugurish yo‘nalishi bo‘ylab quyidagicha oldinga suriladi.



**21-rasm.** 4×200 va 4×400 m.ga estafetali yugurishda alohida yo‘laklardan yugurish uchun birinchi uch burilish.

- 2-yo‘lakcha uchun ( $A_2-A-A$ ) 3,62 m (3,61—0,01);
- 3-yo‘lakcha uchun ( $A_3-A-A$ ) 7,52 m (7,57—0,03);
- 4-yo‘lakcha uchun ( $A_4-A-A$ ) 11,55 m (11,47—0,08);
- 5-yo‘lakcha uchun ( $A_5-A-A$ ) 15,35 m (15,39—0,14);
- 6-yo‘lakcha uchun ( $A_6-A-A$ ) 19,54 m (19,32—0,22);
- 7-yo‘lakcha uchun ( $A_7-A-A$ ) 23,57 m (23,25—0,32);
- 8-yo‘lakcha uchun ( $A_8-A-A$ ) 27,62 m (27,18—2,44).

## 6. Estafetali yugurishlar o'tkazish uchun yo'lakchalarni belgilash

Estafetali yugurish uchun yo'lakchalarni belgilash, uning o'tkazilish tartibiga qarab (5.10.5-band) uch guruhga bo'linadi:

1-guruh hamma bosqichlarida alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan  $4 \times 60$  va  $4 \times 100$  m.ga estafetali yugurish;

2-guruh 3 ta burilishning alohida yo'lakchalari bo'ylab yugurib o'tkaziladigan  $4 \times 200$ ,  $4 \times 400$  va  $400+300+200+100$  m.ga estafetali yugurish;

3-guruh o'yingoh yoki yo'llar, ko'chalar, hamma bosqichlarda umumiy yo'lakdan umumiy shaylanishdan o'tkaziladigan estafetali yugurish.

1- va 3-bosqichlarning yugurish boshlanadigan joyi marra chizig'idan 1-yo'lakcha bo'ylab yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishga mazkur bosqichni o'lchab topiladi va belgilanadi. Boshlang'ich bosqichlarning topilgan joylari 1-yo'lakchadagi dastlabki estafetani uzatish zonasi chiziqlarining belgilanishi deb qabul qilinib (4.1.8 f band), shu bilan birga 1-guruh uchun yugurishning boshlanish chizig'i hisoblanadi (4.1.8 g). Boshqa yo'lakchalardagi (1-guruh) bosqichlarning boshlanish joyini aniqlab, har birida estafetani uzatish zonalari va yugurishning boshlanish chizig'ini belgilash uchun tegishli siljishni topish kerak (10-jadval).

2-guruhda alohida yo'lakchalar bo'ylab 3 ta burilish yugurib o'tilgandan so'ng, alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish (3 ta burilishdan keyin) 21-rasmda ko'rsatilgani singari belgilab chiqiladi.

$4 \times 200$  va  $4 \times 400$  m estafetali yugurishda 1-bosqichdagi shaylanish joylari bir xildir.

3 ta burilishdagi ko'rsatkichlarga asoslangan holda (10-jadval) hamda umumiy yo'lakka o'tish masofalarining uzunligidagi farq hisobga olinib, 1-bosqichlardagi shaylanish chiziqlarini quyidagicha siljitish kerak (umumiy shaylanish chizig'idan A-A oldinga, yugurish yo'nalishi bo'ylab hisoblanganda).

2-yo'lakcha uchun ( $C_2$ -A-A)	10,85 m	(10,84—0,01);
3-yo'lakcha uchun ( $C_3$ -A-A)	22,65 m	(22,62—0,03);
4-yo'lakcha uchun ( $C_4$ -A-A)	34,38 m	(34,40—0,08);
5-yo'lakcha uchun ( $C_5$ -A-A)	46,32 m	(46,18—0,14);
6-yo'lakcha uchun ( $C_6$ -A-A)	56,18 m	(57,96—0,22);

7-yo'lakcha uchun ( $C_7$ -A-A) 70,06 m (69,74—0,32);

8-yo'lakcha uchun ( $C_8$ -A-A) 81,98 m (81,52—0,44).

Estafeta tayyoqchasi  $4 \times 400$  m estafetali yugurishda birinchi bosqichdan ikkinchiga yoki  $4 \times 200$  m.li estafetada ikkinchidan uchinchi bosqichga uzatilgandan so'ng (zonalarni belgilash ikkala estafetada ham bir xil) yuguruvchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab birinchi burilishdan o'tib, marraning qarama-qarshi tomonidagi burilish bilan to'g'ri yo'lakning tutashgan joyidan umumiy yo'lakka o'tishlari kerak.

Estafetani uzatish zonasini belgilashning son ko'rsatkichlari 2-jadvalda keltirilgan.

Alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i 5-bo'limda keltirilgandek, faqat qarama-qarshi burchakka joylashgan.

$4 \times 400$  m estafetali yugurishda, umumiy yo'lakdan yugurilganligi sababli ikkinchidan uchinchiga va uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish zonalarining boshi va oxiri hamma ishtirokchi jamoalar uchun bir xil. Uzatish zonolari marra chizig'ining oldidan va orqasidan 10 m masofaga parallel qilib joylashtiriladi.  $4 \times 200$  m estafetali yugurishda esa, uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish qarama-qarshi burchakda joylashadi.

*11-jadval*

**$4 \times 400$  m.ga estafetali yugurishda 1-bosqichdan 2-siga va  $4 \times 200$  m estafetali yugurishda 2-bosqichdan 3-siga uzatish hududlaridagi belgilarning siljishi**

Yo'lakchalar	Uzatish hududining boshlanishi (A-A)	Uzatish hududining oxiri (A-A)
Ikkinchi	6,38 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	13,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Uchinchi	2,43 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	17,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
To'rtinchi	1,55 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	21,55 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Beshinchi	5,53 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	25,53 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab

Oltinchi	9,54 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	29,54 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Yettinchi	13,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	33,57 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Sakkizinchi	17,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	37,62 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab

12-jadval

**4×200 m.ga estafetali yugurishda 1-bosqichdan 2-siga uzatish hududlaridagi belgilarning siljishi**



























Yo'lakchalar	Yugurishning boshlanish chizig'i (D-D)	Uzatish hududining boshlanishi (D-D)	Uzatish hududining oxiri (D-D)
Ikkinchi	12,76 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	2,76 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	17,24 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Uchinchi	4,89 m, yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi	5,11 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	25,11 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
To'rtinchi	3,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	13,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	33,01 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Beshinchi	10,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	20,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	40,93 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Oltinchi	18,68 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	28,86 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	48,86 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Yettinchi	26,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	36,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	56,81 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab
Sakkizinchi	34,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	44,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab	64,78 m, yugurish yo'nalishi bo'ylab




























## **Bosh hakam vazifalari**

Bosh hakam hisobotida quyidagilar aniq yoritilgan bo'lishi lozim (hisobot musobaqa yakunidan so'ng 3 kun mobaynida berilishi shart).

1. Musobaqaning aniq nomlanishi.
2. Musobaqa o'tkazgan tashkilotning nomi.
3. Musobaqa o'tkazilgan kun va joy.
4. Ishtirok etgan jamoalar (tashkilotlar)ning soni.
5. Ishtirokchilar soni (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar).
6. Dasturning hamma turlari bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi, sport ustasi, sport ustalariga nomzod, 1-, 2-, 3-razryadlar, 1-, 2-, 3-yoshlar razryadi (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar) me'yorlarini bajargan ishtirokchilar soni.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joylarning tayyorgarlik holati.
8. Ob-havo (harorat, shamol, yomg'ir, qor, yorug'lik).
9. Bayonnoma, shikoyat hamda arzlar (necha dona, qanday hal qilindi).
10. Birinchi olti o'rinni egallagan jamoalar ro'yxati.
11. Dasturdagi har bir turda, shaxsiy birinchilikda birinchi olti o'rinni egallagan musobaqa ishtirokchilari.
12. Rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar (kim o'rnatdi, natijalar, qaydnomalar qachon va kimga yuborildi).
13. Jarohatlar (jarohatlar bo'ldimi, qanday choralar ko'rildi).
14. Ishtirokchilar qay darajada texnik tayyorgarlik ko'rishgan.
15. Musobaqa tomoshabinlarining soni, ularga xizmat ko'rsatish (axborot, savdo-sotiq, hordiq chiqarish va h.k.).
16. Xulosa va qo'shimchalar.
17. Hisobotda musobaqada ko'rsatilgan hamma natijalar, musobaqani o'tkazishda ishtirok etgan hakamlar, ularning toifalari, mansabi va har birining ishini baholash ham ko'rsatilishi kerak.



O'tkazish vaqti Masofa		1- kun		2- kun		3- kun		4- kun
		kech- qurun	ertalab	kech- qurun	ertalab	kech- qurun	kech- qurun	
1.	100 m							
2.	200 m							
3.	400 m							
4.	800 m							
5.	1500 m							
6.	3000 m— ayol 5000 m—er							
7.	10000 m							
8.	4×400 m ayol va er							
9.	4×400 m ayol va er							
10.	100 m t/o 110 m t/o							
11.	400 m t/o							
12.	3000 m t/o							

13.	sportcha yurish, 5 km ayol, 20 km er						
14.	Uzunlik					 	
15.	Balandlik						
16.	Uch hatlab sakrash						
17.	Langarcho'p bilan sakrash						
18.	Yadro						
19.	Lappak						
20.	Nayza					 	
21.	Bosqon						
Mukofotlash							

# BLANKLARNING SHAKLLARI

1 - s h a k l

(Hamma bayonnomalar va blanklar qog'ozning bir tomoniga to'ldiriladi)

Har xil tabaqali ishtirokchilarga talabnomalar alohida qog'ozda tuziladi.

Yengil atletika musobaqasida qatnashish talabnomasi

(musobaqa nomi)

da

(tashkilot nomi)

Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Sport unvoni	Shahar, tashkilot	Ishtirokchining ko'krak raqami	Ko'pkurash shifokor imzosi
Jamoa vakili _____ (ismi, sharifi)			1. Dasturdagi har bir turda qatnashish uchun beriladigan talabnomada o'tgan vaqt davomida ko'rsatilgan eng yaxshi natija yoziladi, natija bo'lmasa „X“ belgisi qo'yiladi.		
Jamoa sardori _____ (ismi, sharifi) Sport kiyimining rangi _____ Talabnoma berilgan hamma ishtirokchilar zarur mashg'ulotlardan o'tishgan va salomatlik holatiga qarab musobaqada qatnashishlari mumkin.			2. Dasturdagi har bir turda shaxs birinchiligi uchun ishtirok etilgan natija yoziladi yoki „X“ belgisi doira ichiga olib belgilanadi.		
Muhr joyi Shifokor _____ Muhr joyi Tashkilot rahbari			3. Ikkita talabnoma hakamlar hay'atiga topshiriladi. Bittasini musobaqa kotibi „ishtirokchi raqami“ degan bo'limni to'ldirib, jamoa rahbariga qayratib beradi.		
			4. Hamma bo'limlarni to'ldirish shart. To'liq to'ldirilmagan talabnomalar hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.		

## Musobaqalar o'tkazishda foydalaniladigan shakl (forma)lar

## Ishtirokchilar varaqasi

indeks

qatnashish turi

jinsi

ishtirokchilar №

ismi, sharifi

tug'ilgan muddati toifa

viloyat

shahar

murabbiy

ismi, sharifi

KSJ sport litseyi, kollej UMSI

yaxshi natija

Kun	Musobaqa turi	Natija	Toifa (razryad)	O'rni	Ochkolar soni
	Saralash to'da				
	Asosiy				
	Final				

Hakam \_\_\_\_\_  
imzoKotib \_\_\_\_\_  
imzo

## Sportcha yurish hakamlarining yakuniy qaydnomasi

Kun \_\_\_\_\_

Boshlanishi \_\_\_\_\_

Tugallanishi \_\_\_\_\_

Musobaqalarda \_\_\_\_\_ masofada \_\_\_\_\_ km

O'tkaziladigan joyi \_\_\_\_\_

Havo harakati \_\_\_\_\_

№	Sportchi- lar ko'krak raqami															Katta ha- kam	Vaq- ti	Katta ha- kam qa- rori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			

I z o h : O — ogohlantirildi, vaqti  
D — diskvalifikatsiya, vaqti

Katta hakam \_\_\_\_\_  
Kotib \_\_\_\_\_

# MUNDARIJA

Soʻzboshi .....	3
Yengil atletika turlarining tasnifi .....	5
Oʻzbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi .....	11
Olimpiada oʻyinlari .....	43
Sport mashgʻulotlarining asosiy vositalari va uslublari .....	49

## 1. MUSOBAQA QOIDALARI

1. Umumiy qism .....	69
1.1. Yengil atletika turlari .....	69
1.2. Musobaqa nizomi .....	77
1.3. Musobaqa turlari .....	77
1.4. Maxsus musobaqalar .....	79
1.5. Natijalarni baholash .....	78
1.6. Musobaqalarning bekor qilinishi .....	79
1.7. Ariza va eʼtirozlar .....	80
1.8. Musobaqa oʻtkazadigan tashkilot .....	81
1.9. Sport inshootlari va ularni jihozlash .....	83

## 2. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

2.1. Ishtirokchilarning yoshiga qoʻyiladigan talablar .....	86
2.2. Musobaqa ishtirokchilarining musobaqada qatnashishlari uchun beriladigan talabnomalar .....	87
2.3. Musobaqada qatnashish tartibi .....	88
2.4. Musobaqa ishtirokchilarining huquq va majburiyatlari .....	89
2.5. Musobaqa ishtirokchilarining sport kiyimlari va koʻkrak raqami .....	92
2.6. Jamoa sardorlari va vakillari .....	93

## 3. HAKAMLAR HAYʼATI

3.1. Umumiy qism .....	94
3.2. Hakamlar hayʼatining tarkibi .....	95
3.3. Bosh hakam vazifalari .....	98
3.4. Bosh hakam yordamchisi—referining vazifalari .....	101
3.5. Bosh kotib vazifalari .....	102
3.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ular yordamchilarining vazifalari .....	104
3.7. Masofa boʻylab toʻsiqlar yonidagi va estafeta bosqich- laridagi hakamlarning vazifalari .....	106
3.8. Sportcha yurish boʻyicha hakamlarning vazifalari .....	108
3.9. Marradagi (marra) hakamlarning vazifalari .....	109
3.10. Xronometrchi hakamlarning vazifalari .....	111
3.11. Fotomarradagi hakamlarning vazifalari .....	112
3.12. Yugurish (sportcha yurish) boʻyicha kotiblarning vazifalari .....	113
3.13. Shamol tezligini oʻlchovchi hakamlarning vazifalari .....	113
3.14. Sakrash va ulotirish boʻyicha hakamlarning vazifalari .....	116
3.15. Hakamlar guruhi ishini hisobga oluvchi hakam .....	117

3.16. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlarining vazifalari .....	118
3.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlar vazifalari .....	119
3.18. Musobaqa ishtirokchilarini musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlarning vazifalari .....	121
3.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlarning vazifalari .....	121
3.20. Tibbiy ta'minot xizmati .....	122
3.21. Sohiblik xizmati .....	123
3.22. Musobaqa nozimlari xizmati .....	123
3.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlarning vazifalari .....	124
3.24. Inspektor-hakamlar .....	124
3.25. Apellatsiya jurisi .....	125

#### **4. YUGURISH VA SPORTCHA YURISH MUSOBAQALARI O'TKAZILADIGAN JOY VA JIHOZLAR**

4.1. Umumiy qism .....	126
4.2. To'siqlar .....	132
4.3. To'siqlaroshha yugurish (stipel-chez) .....	135
4.4. Kross .....	137
4.5. Yugurish, marafoncha yugurish va sportcha yurish .....	138

#### **5. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QOIDALARI**

5.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o'tkazish tartibi .....	140
5.2. Shaylanish .....	142
5.3. Masofaga yugurish va sportcha yurish .....	145
5.4. Marra .....	146
5.5. Bir soatli yugurish .....	147
5.6. To'siqlar (baryerdan) osha yugurish .....	148
5.7. To'siqlaroshha yugurish .....	148
5.8. Krosslar, marafoncha, yo'laklarda yugurish va sportcha yurish .....	149
5.9. Patrullar yugurishi .....	149
5.10. Estafetali yugurish .....	150
5.11. Sportcha yurish .....	151

#### **6. SAKRASH MUSOBAQALARINI O'TKAZISH QOIDALARI**

6.1. Umumiy qism .....	153
6.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish joylari va jihozlari .....	154
6.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari .....	157
6.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar .....	159
6.5. Langarcho'p bilan sakrash musobaqalari o'tkaziladigan joylar va jihozlar .....	163
6.6. Langarcho'p bilan va balandlikka sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari .....	166

## 7. ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

7.1. Umumiy qism .....	171
7.2. Musobaqa o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan umumiy talablar .....	175
7.3. Snaryadlarni tekshirishga nisbatan qo'yiladigan umumiy talablar .....	176
7.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar .....	177
7.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Lappakka nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar .....	180
7.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Bosqonga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar .....	181
7.7. Yadro irg'itish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Yadroga nisbatan qo'yiladigan asosiy talablar .....	183
7.8. Nayza, granata hamda koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan joylar va jihozlar .....	183
7.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari .....	185
7.10. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar .....	186
7.11. Granata otish bo'yicha musobaqa o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar .....	187
7.12. Koptokka qo'yiladigan talablar .....	187

## 8. KO'PKURASH

8.1. Ko'pkurash turlari, ularning tarkibi va musobaqa o'tkazish tartibi .....	188
8.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari .....	190

## 9. BINOLARDA O'TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

9.1. Musobaqa o'tkaziladigan joylarga qo'yiladigan talablar .....	193
9.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari .....	195

## 10. REKORD VA YUQORI KO'RSATKICHLARNI QAYD QILISH

10.1. Umumiy holat .....	196
10.2. Rekord natijalarini hisobga olish tartibi .....	197
10.3. Rekord natijalarini qayd qilish tartibi .....	199
Yengil atletikachi sportchilar uchun namunaviy reja .....	203
Hlovalar .....	236



N 79 **Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi:** Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. T.: „ILM ZIYO“, 2011.—256 b.

УДК 796.42(075)

BBK 75.7 ya 722.

ISBN 978-9943-16-001-9

**ASHUR NAZAROVICH NORMURODOV**

**YENGIL ATLETIKA VA UNI  
O'QITISH METODIKASI**

*Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma*

**Qayta ishlangan va to'ldirilgan 3-nashri**

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2011

Muharrirlar: *A. Mo'minov, D. Abbosova*

*Rassom Sh. Odilov*

Musahhah *M. Ibrohimova*

Noshirlik litsenziyasi AI № 166, 23.12.2009-yil.

2011-yil 18-sentabrda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60×90 1/16.

„Tayms“ harfida terilib, ofset usulida chop etildi.

Bosma tabog'i 16,0. Nashr tabog'i 15,0. 1088 nusxada bosildi.

Buyurtma № 596

„ILM ZIYO“ nashriyot uyi, Toshkent—129, Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
Shartnoma № 38—2011.

«O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining  
G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.  
Toshkent, Shayxontohur ko'chasi, 86-uy.



«ILM ZIYO»

