Сорил 1. Хурдны чанар: 30м гүйлт (сек)

1-5 дугаар ангийн сурагчдын хурдны чадварыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 30 метр зайд босоо гараанаас нэг удаа гүйж барианд орсон хугацааг секундээр тооцон тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер, шүгэл

Аргачлал:

- Биеийн тамирын заал, талбай эсвэл тэгш талбайтай газар гүйлгэнэ. Ингэхдээ гүйх талбайг урьдчилан бэлтгэж, зайг тэмдэглэсэн байна.
- 30 метр зайг хэмжихдээ аль болох тэгш талбайг сонгож, гараа болон бариаг тэмдэглэнэ.
- Хүүхэд зориулалтын биеийн тамирын хувцас эсвэл биед тохиромжтой хувцас, пүүз өмссөн эсэхийг шалгана. Хэрвээ зориулалтын пүүзгүй бол гүйлгэхгүй.
- Нэг зэрэг 3-аас олон хүүхэд гүйлгэж болохгүй.
- Сурагч/хүүхдийг гүйлгэхээс өмнө заавал бие халаалт хийлгэнэ. Сурагч/хүүхдүүд өөрийнхөө хамгийн дээд хурдаар (уралдуулах хэлбэрээр) гүйх ёстой.
- “Анхаар !” командаар гарааны шугамын ард босоо гараанаас шүглийн дохиогоор хурдтайгаар гүйхэд хэмжилтийг эхэлнэ.
- Гараанаас гүйж, барианд цээж орсноор хэмжиж тооцно.
- Хүүхэд зайг бүрэн гүйж дуусгаж чадахгүй бол хамгийн доод үзүүлэлтээр хэмжилтийн дүнг авна.
- Хэмжилтийг 0.01 секундийн нарийвчлалтай хийж, хугацааг тэмдэглэнэ. Жишээ: 12.78 сек

	Хурдны чанар: 30м гүйлт (сек)											
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй						Эмэгтэй				
		Хугацаа /секунд/										
		Анги	I	II	II	IV	V	I	II	II	IV	V
1												

Сорил 2. Хүчний чанар: гар дээр суниалт (давтамж/удаа)

1-5 дугаар ангийн сурагчдын хүчний чадварыг хэмжихдээ 30 секундийн хугацаанд хэдэн удаа суниаснаар хүчний чанарыг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер

Аргачлал:

- Сорил хийх талбайг тэгш, цэвэрхэн гадаргуутай байхаар сонгоно. Хүүхэд гар дээр тулсан байдлаас гараа нугалж, тэнийлгэж дасгалыг гүйцэтгүүлнэ.
- 1-5 дугаар ангийн сурагчдад тохойгоо дэлгэж нугалан хийхийг зөвшөөрнө.
- Хүүхэд 30 сек-ын хугацаанд суниасан давтамж буюу тоогоор тооцож суниасан тоог тэмдэглэнэ. Жишээ: 8 удаа

	Хүчний чанар: гар дээр суниалт (давтамж/удаа)											
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй						Эмэгтэй				
		Тоо										
		Анги	I	II	II	IV	V	I	II	II	IV	V
1												

Сорил 3. Хөлийн хүч: байрнаас уртад харайлт (см)

1-5 дугаар ангийн сурагчдын хөлийн хүчний чадварыг хэмжихдээ гарааны шугам дээр хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсож, хөлөө бага зэрэг нугалаад урагш бөхийсөн байдлаас гараа урагш, хойш саваад аль болох хол зайд харайлгана. Сурагчдыг тус бүр 3 удаа харайлгаж, хамгийн хол харайсан амжилтыг нь тооцон (см, мм)-ээр тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Үсрэлт хийх зураасыг тэмдэглэх даавуун лент, шохой.

Аргачлал:

- Сорилыг авахаас өмнө элсэн эсвэл зөөлөн хөрс, гимнастикийн дэвсгэр дээр давтуулж, бие халаалт хийлгэнэ. Бэлтгэх байдал: гарааны шугам дээр хөлдөө бага зэргийн зайтай зогсож, өвдгөө бага зэрэг нугалаад урагш бөхийсөн байдлаас гараа урагш, хойш саваад аль болох хол зайд харайна. Хүүхдийг 3 удаа харайлгаж, үзүүлэлтүүдийг тэмдэглэнэ. Жишээ: 96 см

	Хөлийн хүч: байрнаас уртад харайлт (см)											
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй						Эмэгтэй				
		Тоо										
		Анги	I	II	II	IV	V	I	II	II	IV	V
1												

Сорил 4. Уян хатан чанар: суугаа байдлаас бөхийлт (см)

1-5 дугаар ангийн охид хөвгүүдийн уян хатан чанарыг суугаа байдлаас бөхийлгөн хөлийг нугалахгүй, өвдгийг эгц шулуун байлгаж хэмжилт хийсэн ба см-ээр (мм-ийн нарийвчлалтайгаар) хэмжиж, хөлийн улнаас урагш илүү хэмжээг (+) хөлийн уланд хүргэхгүй дутуу хэмжээг (-) гэж тэмдэглэнэ. Жишээ нь: илүүг 10.5 см дутууг -22.3 см гэж тэмдэглэнэ. Хэмжилт хийхдээ туузан метр ашиглаарай.

Хэрэглэгдэхүүн: Хулдаасан эсвэл даавуун метр, шохой, шугам.

Аргачлал:

- Зөөлөн дэвсгэр дээр хүүхдийг нуруугаар нь хананд налуулан цэх суулгасан байдлаас 2 гарыг урагш сунгуулан бөхийлгөнө. Энэ үед хөлийг өвдгөөр нугалахгүй цэх байлгана. Хүүхэд хамгийн дээд хэмжээгээрээ бөхийсөн гэж үзсэн тэр байрлалдаа 2 секунд орчим тогтох үед хулдаасан эсвэл даавуун метрийг ашиглаж, хөлийн улнаас “0” гэж тооцоолон гарын хурууны үзүүр хэсэг хүртэл хэмжинэ. Хэрэв хүүхдийн хурууны үзүүр хөлийн улнаас илүү гарахгүй бол гар болон хөлийн үзүүр хоорондын зайг хэмжиж (-) тэмдгийг хэмжээсний ард тавина. Жишээ: -3см. Үзүүлэлтийг тэмдэглэж авна. Жишээ: 8 см

	Уян хатан чанар: суугаа байдлаас бөхийлт (см)											
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй						Эмэгтэй				
		/см, мм/										
		Анги	I	II	II	IV	V	I	II	II	IV	V
1												

Сорил 5. Авхаалж самбаа: 10м х 3 удаа хэрж гүйлт (сек)

1-5 дугаар ангийн сурагчдын авхаалж самбаатай чанарыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 10 метр зайд гурван удаа хамгийн дээд хурдаар гүйлгэж хамгийн бага хугацааг секундээр хэмжинэ. Хугацааг секундомер ашиглан хэмжээрэй.

Хэрэглэгдэхүүн: Хулдаасан метр, хугацаа хэмжигч, шохой, шүгэл.

Аргачлал: :

- Аргачлал Спортын заал буюу талбайд 10метр зайтай хоёр зэрэгцээ шугамыг тэмдэглэнэ. Марш! команд эсвэл шүглийн дохиогоор эхний шугамаас хоёр дахь шугам хүртэл гүйж хөлийн улыг зураасанд хүргээд эргэн гүйж гарааны шугам дээр ирж, дээрх үйлдлийг давтан гүйцэтгээд буцаж эргэн барианд орно гэсэн зааврыг өгнө. 10 метрийн зайд 3 удаа дээд зэргийн хурдаар гүйхдээ зөвхөн нэг тал руугаа эргэн гүйцэтгэнэ. Хавсарч гүйх, үсрэх, янз бүрийн тийш эргэх зогсохыг хориглоно. Халтирахгүй ултай шаахай өмсөх нь зохимжтой. Хүүхдийн гүйсэн амжилтыг 0.01 сек нарийвчлалтайгаар хэмжин тэмдэглэнэ. Жишээ: 11.45 сек

	Авхаалж самбаа: 10м х 3 удаа хэрж гүйлт (сек)											
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй						Эмэгтэй				
		Хугацаа /секунд, доли/										
		Анги	I	II	II	IV	V	I	II	II	IV	V
1												