Сорил 1. Хурдны чанар: 50м гүйлт (сек)

10-12 дугаар ангийн сурагчдын хурдны чадварыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 50 метр зайд нам гараанаас нэг удаа гүйж барианд орсон хугацааг секундээр тэмдэглэнэ. Гараа болон бариаг 5 сантиметр өргөнтэй, 50 сантиметрын урттай зураасаар тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер, шүгэл

Аргачлал:

- Цэнгэлдэх хүрээлэн, биеийн тамирын талбай, тэгш талбайтай газар гүйлгэнэ.
- Гүйх талбайг урьдчилан бэлтгэж, хэмжилт хийн, зайн тэмдэглэгээг хийсэн байх шаардлагатай.
- 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 секундын нарийвчлалтай хийж, хугацааг тэмдэглэнэ. Жишээ: 12.78 сек

	Хурд: Аргачлал бичнэ.							
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
		Хугацаа /секунд/						
		Анги	X	XI	XII	X	XI	XII
1								

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

10-12 дугаар ангийн сурагчдын гарын хүчний чадварыг хэмжихдээ 30 секундийн хугацаанд хэдэн удаа суниаснаар хүчний чанарыг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер

Аргачлал:

- Сурагч/хүүхдийг гар дээр тулсан байдлаас гараа нугалж, тэнийлгэж дасгалыг гүйцэтгүүлнэ. Тухайн сурагч/хүүхдийг 30 сек-ын хугацаанд хэдэн удаа суниаснаар тооцно.
- Гар дээр тулсан байдлаас гараа нугалж, тэнийлгэж дасгалыг гүйцэтгэнэ. Хамгийн олон удаа хийснээр хэмжилтийг тооцно. **Сугаа хавчин** дасгалыг гүйцэтгэж болно.

	Хүч /гарын/							
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
		Тоо						
		Анги	X	XI	XII	X	XI	XII
1								

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

10-12 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:

- Бэлтгэх байдал гарааны шугам дээр хөлдөө бага зэрэг зайтай зэрэгцүүлэн зогсож, урагшаа аль болох хол зайд үсэрч харайна. Сурагчид хөлөө урьдчилан бага зэрэг нугалж гараа хойш нь өргөж урагшаа бөхийж зогсож байгаа байдлаас гараа урагш савж хоёр хөлөөрөө түлхэж үсэрнэ. Тестийг элсэн нүхэнд буюу зөөлөн хөрс, гимнастикийн дэвсгэр дээр үсэрч, харайж давтана. Сурагчид 3 удаа харайж хамгийн дээд амжилтыг нь тооцон тэмдэглэнэ. 0,01 см хүртэл нарийвчлалтайгаар хэмжинэ.

	Хүч /хөлийн/							
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
		/см, мм/						
		Анги	X	XI	XII	X	XI	XII
1								

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

10-12 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.

Хэрэглэгдэхүүн: Хулдаасан эсвэл даавуун метр, шохой, шугам.

Аргачлал:

- Сурагчдыг нуруугаар нь цэх хананд налуулан суулгана. Гарын хурууны үзүүрийг чигээр нь урагшаа гулгуулан бөхийнө. Хамгийн дээд хэмжээгээрээ бөхийсөн гэж үзсэн тэр байрлалдаа 2 сек орчим тогтох үед хулдаасан болон даавуун метрийн сантиметрийн хэмжүүрийг ашиглаж, хөлийн улнаас "О" тэмдэг тооцоолж гарын хурууны үзүүр хэсэг хүртэл бөхийлтийн үндсэн хэмжилтийг хийнэ. Зурааснаас хурууны үзүүрийн хүрсэн хэмжээг тооцоолж хөлийн улнаас урагш илүү хэмжээг (+) зураасанд хүрэхгүй дутуу хэмжээг (-) гэж тэмдэглэнэ. Бөхийхөд хөлөө нугалахгүй өвдгөөрөө эгц зогссон байна. 1,0 см нарийвчлалтайгаар хэмжинэ. Жишээ: -3см. Үзүүлэлтийг тэмдэглэж авна. Жишээ: 8 см

	Уян хатан							
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
		/см, мм/						
		Анги	X	XI	XII	X	XI	XII
1								

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

10-12 дугаар ангийн сурагчдын авхаалж самбаатай чанарыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 10 метр зайд гурван удаа хамгийн дээд хурдаар гүйлгэж хамгийн бага хугацааг секундээр хэмжинэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер

Аргачлал:

- Сурагчдын гарааны хурд, хурдны тэсвэр, өөрийн хөдөлгөөний чиглэлээ өөрчилж, хурдалж, зогсож, хослуулж гүйж байгаа байдлаар нь авхаалжтай чанарыг тодорхойлно.
- Спортын зал буюу талбайд хоорондоо 10 м зайтай хоёр зэрэгцээ шугамыг тэмдэглэнэ. "Марш !" болон шүглийн дохиогоор эхний шугамаас хоёр дахь шугам хүртэл гүйж хөлийн ул шалны зураасанд заавал хүрч эргэж гүйн гарааны шугам дээр ирж, дээрх үйлдлийг давтан гүйцэтгээд буцаж эргэн барианд орсноор цагийг зогсоон гүйсэн амжилтыг 0,1 сек нарийвчлалтайгаар хэмжин тэмдэглэнэ.
- 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.

	Авхаалж самбаа							
№	Сурагчдын нэр	Эрэгтэй				Эмэгтэй		
		Хугацаа /секунд/						
		Анги	X	XI	XII	X	XI	XII
1								