

القياس غير المباشر 7.

- 1 - قياس صفة القوه المميزه بالسرعة بواسطة اختبار (الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10) ثواني) .
- 2 - قياس مطاولة قوة عضلات الذراعين بواسطة اختبار (الاستناد الامامي , ثني ومد الذراعين باستمرار حتى استنفاد الجهد .
- 3 - قياس صفه القوه المميزه بالسرعة لعضلات الرجلين بواسطة اختبار (القفز الجانبي من فوق المسطبة وباستمرار لمدة (10) ثوان)
- 4 - قياس صفة مطاولة قوة العضلات الرجلين بواسطة اختبار (القفز الجانبي من فوق المسطبة باستمرار حتى استنفاد الجهد .
- 5 - قياس صفة السرعة القصوى بواسطة اختبار (الركض لمسافة 20م من البدء الطائر) .