Дунд ангийн сурагчдын хөнгөн атлетикийн онолын мэдлэг шалгах хуудас

1. Хөнгөн атлетикийн төрлүүдийг нэрлэнэ үү

2. Гүйлтийн техникийг ....., ..., ..., ... гэж ангилна.

гараа , зайн гүйлт, бариа, гарааны хөөлт

3. Ойрын зайд ямар гараанаас гарч гүйх вэ?

4. Зөв холбоорой.

Ойрын зайн гүйлт	3000м, 5000м, 10000м
Дундын зайн гүйлт	100м, 200м, 400м
Холын зайн гүйлт	800м, 1500м

5. Хөнгөн атлетикийн харайлт нь юу юу гэсэн төрөлтэй вэ?

A. байрнаас харайлт, уртын харайлт b. гурвын харайлт, өндрийн харайлт

c. байрнаас харайлт, гурвын харайлт d. Уртын харайлт, өндрийн харайлт

6. Өндрийн харайлтын техникүүдийг юу юу гэж нэрлэдэг вэ?

7. Жад шидэлтийн техникийг ....., ..., ..., ... гэж задална..

Солиболттой алхалт, шидэлт, тулалт, урьдчилсан гүйлт

8. Уртын харайлтад дараах техникээр харайна.

9. Хэрэглэлийг зөв холбоорой.

Бөөрөнцөг

Зээрэнцэг

Дүүгүүр

Жад

LIVEWORKSHEETS

10. Буухиа гүйлтийн модыг дамжуулахдаа дараах техникээр дамжуулна.

a. ойрын зайнаас, холын зайнаас b. дээрээс, доороос c. алхалтаас,гүйлтээс

Бэлтгэсэн биеийн тамирын багш Н.Болормаа

LIVEWORKSHEETS