

- جدول ۳-۲: ۹ توانایی فیزیکی (جسمی) -

توانایی‌های جسمی (نیرومندی)	
توانایی فرد در به‌کارگیری نیروی عضلانی، به صورت تکراری و برای مدت طولانی	۱- نیروی عضلانی
توانایی فرد در به‌کارگیری نیروی عضلانی (به ویژه عضلات شکم)	۲- نیروی بدنی
توانایی فرد در به‌کارگیری نیروهای جسمی خود در برابر عوامل خارجی	۳- زورمندی
توانایی فرد در به‌کارگیری بیشترین میزان نیرو در یک عمل برق‌آسا	۴- نیروی برق‌آسا
توانایی‌های انعطاف‌پذیر	
توانایی فرد در حرکت دادن عضله‌های شکم و پشت	۵- توانایی در حرکت
توانایی فرد در انجام حرکات سریع مارپیچ	۶- توانایی در سرعت
سایر توانایی‌ها	
توانایی فرد در انجام حرکات (همزمان) قسمت‌های مختلف بدن	۷- هماهنگی بدنی
توانایی فرد در حفظ تعادل (با وجود این که نیروهای دیگر آن تعادل را بر هم می‌زنند).	۸- حفظ تعادل
توانایی فرد در به‌کارگیری حداکثر نیرو، در بلند مدت	۹- استقامت

www.DLMgroup.ir