

แบบทดสอบ สมรรถภาพทางร่างกาย

ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)

อุปกรณ์

1. เทปวัดระยะทาง
 2. เทปสี แสดงเส้นเริ่มกระโดดและเส้นผ่านเกณฑ์
- ชาย ระยะ 180 เซนติเมตร
หญิง ระยะ 120 เซนติเมตร

เจ้าหน้าที่

คนควบคุมท่าเริ่มต้น 1 คน และอ่านระยะทาง 1 คน

วิธีทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนที่เส้นเริ่มต้น เท้าคู่ไม่เกินขอบเส้นเริ่มเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังพร้อมกับย่อเข้าและก้มตัวเมื่อพร้อมในการออกแรงให้กระโดดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

การบันทึก

ดูจากระยะที่สั้นเท้าทั้งสองข้างสัมผัสลงพื้นถ้าสั้นเท้าทั้งสองข้างเลยขอบเส้นระยะทางที่กำหนด

ชาย 180 เซนติเมตร และหญิง 120 เซนติเมตร ให้บันทึกว่า ผ่าน
ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งเหยียบทับเส้นให้บันทึกว่า ไม่ผ่าน

เกณฑ์ผ่าน

ผู้ชาย ไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร
ผู้หญิง ไม่น้อยกว่า 120 เซนติเมตร

รูปภาพ



เส้น 120 ซม. (ผู้หญิง)

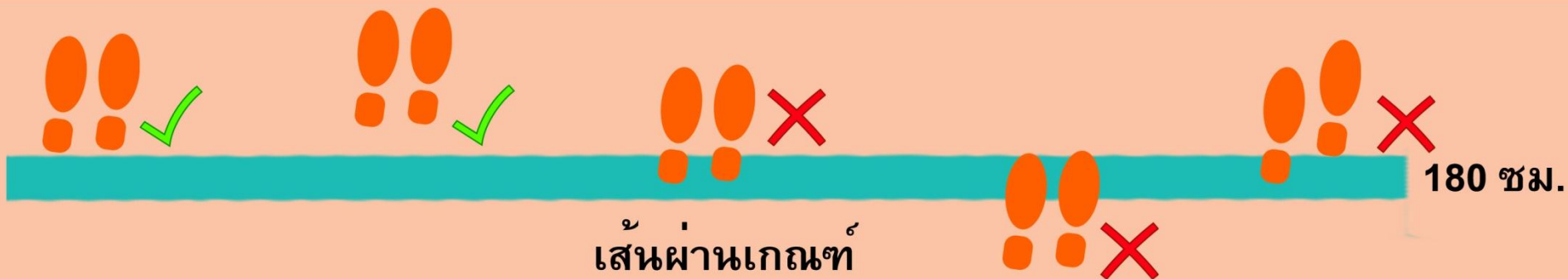
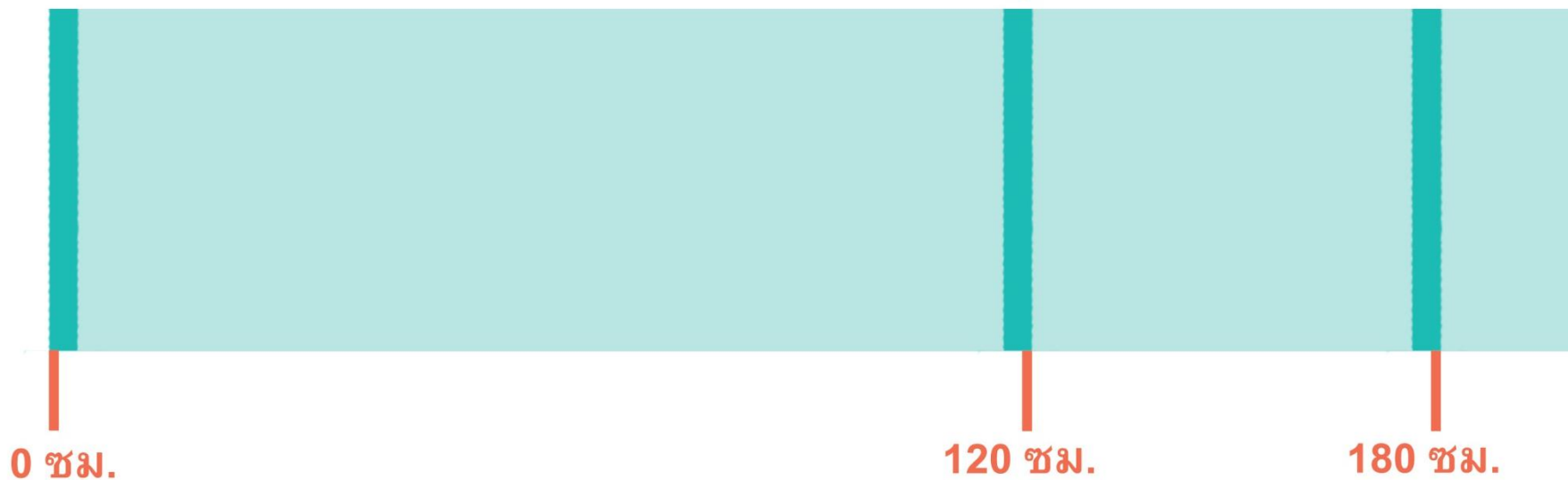
เส้น 180 ซม. (ผู้ชาย)

ภาพประกอบ

เส้นเริ่ม

หญิง

ชาย



แบบทดสอบ สมรรถภาพทางร่างกาย

วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

- อุปกรณ์**
- นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
 - ระยะห่างวงกลมทั้งสองข้างเท่ากับ 10 เมตร วิ่งไป กลับ 2 รอบ
ถัดจากวงกลมเริ่มต้น ควรมีระยะการวิ่งต่อไปได้อีกประมาณ 20 เมตร
 - ไม้ขนาดแปรงลบกระดาน ขนาดประมาณ 4 x 11 x 2.5 เซนติเมตร จำนวน 2 ชั้น
- เจ้าหน้าที่** ผู้ปล่อยตัวจับเวลา 1 คน และจดบันทึก 1 คน
- วิธีทดสอบ** ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มของวงกลมจุดเริ่มต้น เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปเก็บไม้ 1 ชั้น ในวงกลม ระยะทาง 10 เมตร ที่อยู่ข้างหน้าและวิ่งกลับตัวมาวางไม้ให้อยู่ในวงกลมเริ่มต้นและกลับตัววิ่งไปเก็บไม้อีก 1 ชั้น ในวงกลมระยะทาง 10 เมตร อีกครั้ง แล้ววิ่งกลับตัวนำไม้มาวางในวงกลมที่จุดเริ่มต้นอีกครั้งก่อนวิ่งผ่านเส้นสิ้นสุด (ไม้ทั้งสองชั้นต้องถูกวางอยู่ในวงกลม)
- การบันทึก** บันทึกเวลาเป็นวินาที ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุด
- เกณฑ์ผ่าน** ผู้ชาย ไม่เกิน 13 วินาที
ผู้หญิง ไม่เกิน 15 วินาที

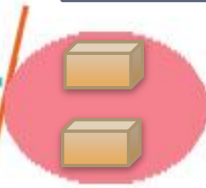
รูปภาพ



วิ่งเก็บของ



วงกลมขนาด
เส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม.



10 เมตร

แบบทดสอบ สมรรถภาพทางร่างกาย

วิ่ง 50 เมตร (50 Meters Sprint)

- อุปกรณ์**
- นาฬิกาจับเวลาอ่านอย่างละเอียด 1/100 วินาที
 - ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
 - ธงปล่อยตัวสีแดง

เจ้าหน้าที่ ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน

วิธีทดสอบ เมื่อผู้ปล่อยตัวให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้าทดสอบยืนปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม ย่อตัวเล็กน้อย (แต่ไม่ใช่การย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว (เสียงนกหวีดพร้อมตีธงสีแดงลงเพื่อให้สัญญาณผู้จับเวลา) ให้ออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย

การบันทึก จับเวลาตั้งแต่เริ่มวิ่งจนถึงเส้นชัย บันทึกผลถึงทศนิยม 2 ตำแหน่งของวินาที

เกณฑ์ผ่าน ผู้ชาย ไม่เกิน 10 วินาที
ผู้หญิง ไม่เกิน 13 วินาที

รูปภาพ

