

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบวันวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ชื่อ-นามสกุล นางสาวชากีเราะะ ยะลาหะ เพศ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ระดับชั้น.....ห้อง.....โรงเรียน.....จังหวัด.....

รายการทดสอบ	แบบทดสอบ		หน่วย	ระดับ
	ครั้งที่1	ครั้งที่2		
1.นั่งงอตัวไปข้างหน้า	22	23	เซนติเมตร	ดีมาก
2.งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที	28		ครั้ง	ดีมาก
3.วิ่งเร็ว 20 เมตร	4.61	5.31	วินาที	ดี
4.ยืนกระโดดไกล	110	110	เซนติเมตร	ดีมาก
5.ลุก - นั่ง 30 วินาที	9		ครั้ง	ปานกลาง
6.วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก	10.30		วินาที	ดี
7.ดัชนีมวลกาย	25.42		กิโลกรัม / ตารางเมตร	สูงมาก