



## แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบวันที่ 15 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559

ชื่อ ฟาริดา นามสกุล สะอูซึ้ง. เพศ. ชาย /หญิง

วันเดือนปีเกิด. 27 มีนาคม 2530 อายุ 29 ปี

น้ำหนัก. 54.8 กิโลกรัม. ส่วนสูง. 155 เซนติเมตร

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

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		หน่วย	ผลที่ทำการทดสอบ
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		
1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า	4	6	เซนติเมตร	ปานกลาง
2. งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที	25		ครั้ง	ดีมาก
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร	5.13	5.13	วินาที	ดี
4. ยืนกระโดดไกล	120	110	เซนติเมตร	ดีมาก
5. ลูก-นั่ง 30 วินาที	10		ครั้ง	ดี
6. วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก	10.58		วินาที	ดีมาก
7. ดัชนีมวลกาย	22.6		กิโลกรัม/ตารางเมตร	ดีมาก

