

ยืนกระโดดไกล

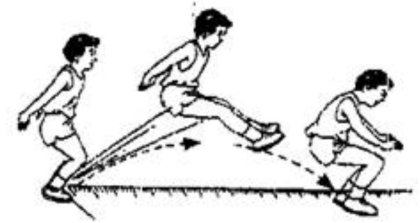


ยืนกระโดดไกล

วัตถุประสงค์ วัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก

อุปกรณ์

1. แผ่นยางยืนกระโดดไกลและเบาะรอง
2. ไม้วัด
3. กระบะใส่ผงปูนขาว

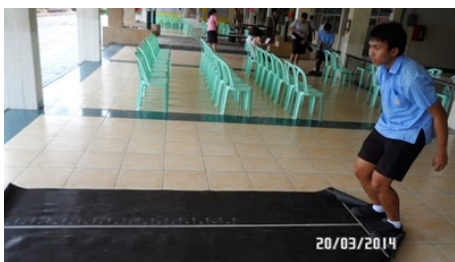


เจ้าหน้าที่

- ผู้วัดระยะ 1 คน, ผู้บันทึก 1 คน, ผู้จัดทำ 1 คน

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางหรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เหยียดแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ใช้ไม้วัดหาตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะ วัดจนถึงรอบส้นเท้า ที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลัก หายหลังก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

การบันทึก บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร เอาระยะที่ไกลกว่า จากการประลอง 2 ครั้ง



สมาชิกในกลุ่ม

- | | | |
|-------------------|------------|----------|
| 1. นางสาวอามีเนาะ | อาบูบากา | รหัส 058 |
| 2. นางสาวมารีแย | อาบูบาชา | รหัส 059 |
| 3. นางสาวสาลีปะห์ | อาลี | รหัส 061 |
| 4. นางสาวอาชียะห์ | แปเฮาะอีแล | รหัส 062 |
| 5. นางสาวอัสนี | ดาโอะ | รหัส 063 |
| 6. นางสาวฟารีดา | สะอูเซ็ง | รหัส 064 |
| 7. นางสาวนูริยะห์ | กูเตะ | รหัส 065 |
| 8. นางสาวฮานิง | เวะหลง | รหัส 066 |
| 9. นางสาวเสาวณี | บองกอแม | รหัส 046 |
| 10. นางสาวฟาริดะ | แวเจะ | รหัส 012 |

