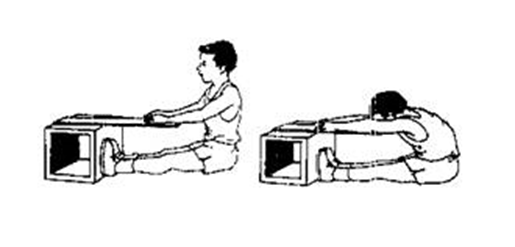
**1.งอตัวข้างหน้า**  
**วัตถุประสงค์**               วัดความอ่อนตัว   
**อุปกรณ์**                          
1.  ม้าวัดความอ่อนตัว     
2.  เสื่อ  1  ผืน  
**วิธีการทดสอบ** ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง     สอดเท้าเข้าใต้ไม้วัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกันฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า   เหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้า     ให้มืออยู่บนม้าวัดจนไม่สามารถก้มตัวได้ต่อไปให้ปลายมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้นาน  2  วินาทีขึ้นไป   อ่านระยะจากจุด  "0"  ถึงปลายมือ(ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรงๆ)ดังภาพ



การบันทึก บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าในการประลอง 2 ครั้ง

2. วิ่งเก็บของ

วัตถุประสงค์ วัดความคล่องตัว

อุปกรณ์

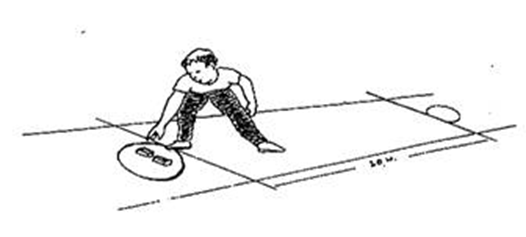
1. นาฬิกาจับเวลา

2. ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไป จากเส้นเริ่ม ควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เมตร

3. ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 10 ซม.

วิธีการทดสอบ วางไม้สองท่อนไว้กลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง "ไป"

ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่งวิ่งกลับมาวางไว้ในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งเลยไป ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวงต้องเริ่มต้นใหม่

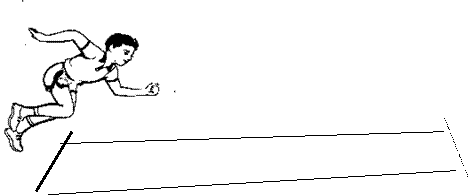


การบันทึก บันทึกเวลาตั้งแต่ "ไป" จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ลงและบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาทีให้ประลอง 2 ครั้งใช้ผลของครั้งที่เวลาดีที่สุด

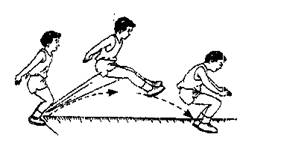
**3. ลุก - นั่ง   30   วินาที**  
**วัตถุประสงค์**   วัดความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อท้อง   
**อุปกรณ์**              
1.  นาฬิกาจับเวลา   1   เรือน  
2.  เบาะยืดหยุ่นหรือที่นอนบาง ๆ   1   ผืน  
**วิธีการทดสอบ**    จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะเข่างอตั้งเป็นมุมฉาก  เท้าแยกห่างกันประมาณ   30   องศาประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้         ผู้ทดสอบคนที่   2   คุกเข่าที่ปลายเท้าของผู้ทดสอบ(หันหน้าเข้าหากัน)มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้ให้หลังติดพื้นเมื่อผู้ให้สัญญาณบอก  "เริ่มต้น"  พร้อมกับจับเวลา     ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสองแล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะจึงกลับลุกขึ้นนั่งใหม่    ทำเช่นนี้ติดต่อไปอย่างรวดเร็วจนครบ  30วินาที(ดังภาพ)

**การบันทึก**            บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน        30        วินาที  
**ข้อควรระวัง**         นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา    เข่างอเป็นมุมฉากในขณะที่นอนลงหลังจากลุกนั่งแล้ว  หลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น     และห้ามเด้งตัวขึ้นโดยใช้ข้อศอกดันพื้น

**4. วิ่งเร็ว         50        เมตร**

**วัตถุประสงค์**วัดความเร็ว   
**อุปกรณ์**                        1. นาฬิกาจับเวลา   1   เรือน  
2. ลู่วิ่ง   50   เมตร       มีเส้นเริ่มและเส้นชัย  
3. ธงปล่อยตัวสีแดง  
**เจ้าหน้าที่**                     ผู้ปล่อยตัว   1   คน, ผู้จับเวลา   1   คน, ผู้บันทึก   1   คน  
**วิธีการทดสอบ** เมื่อผู้ปล่อยให้สัญญาณ"เข้าที่"ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มก้มตัวเล็กน้อยในท่าเตรียมวิ่ง(ไม่ต้องย่อตัวเข้าที่เหมือนการแข่งขันวิ่งระยะสั้น)เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่   จนผ่านเส้นชัย

**การบันทึก**       ผู้จับเวลา  1  คนบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที  
หมายเหตุ        การวิ่งเร็วสามารถทำการทดสอบได้มากกว่า 1 คน   จะทำให้เกิดการแข่งขัน  จะได้เวลาที่ดีขึ้นกว่าการวิ่งทีละคน

**5. ยืนกระโดดไกล**  
**วัตถุประสงค์**         วัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก   
**อุปกรณ์**                      
1. แผ่นยางยืนกระโดดไกลและเบาะรอง  
2. ไม้วัด  
3. กระบะใส่ผงปูนขาว  
**เจ้าหน้าที่**                     ผู้วัดระยะ   1   คน,ผู้บันทึก  1  คน,ผู้จัดท่า  1  คน  
**วิธีการทดสอบ** ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า   แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางหรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น          เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะวัดจนถึงรอบส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลัง  ก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่  (ดังภาพ)

**การบันทึก**        บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร     เอาระยะที่ไกลกว่า จากการประลอง  2  ครั้ง