

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสุธีวิทยา ปการศึกษา 2560

ปรีชา มุขแจ้ง
โรงเรียนสุธีวิทยา

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ 1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุธีวิทยา 2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุธีวิทยา 3. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติของคะแนนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้ชายและนักเรียนผู้หญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุธีวิทยา

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุธีวิทยา ปการศึกษา 2560 จำนวน 300 คน แยกเป็นเพศชาย 150 คน เป็นเพศหญิง 150 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non – Proportional – Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee For The Standardization Of Physical Fitness Test = ICSPFT) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุธีวิทยา

นักเรียนผู้ชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 151.52 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 48.12 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 8.13 และ 0.64, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 180.58 และ 18.72, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 23.38 และ 2.83, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 24.56 และ 3.39, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของดึงขอชาย เท่ากับ 4.82 และ 1.76, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.04 และ 0.64, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งงอตัวดานหนา เท่ากับ 10.04 และ 2.09, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 1,000 เมตร (ชาย) เท่ากับ 4.40 และ 0.47

นักเรียนผู้หญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 151.30 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 46.42 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 8.74 และ 0.73, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 166.52 และ 14.19, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 23.90 และ 2.57, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 18.68 และ 2.63, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของงอแขนหอยตัวหญิง เท่ากับ 7.68 และ 2.46, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 12.19 และ 0.78, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งงอตัวดานหนา เท่ากับ

9.66 และ 1.77, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 800 เมตร (หญิง) เท่ากับ 3.83 และ 0.59

นักเรียนผู้ชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 160.86 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 51.26 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 8.25 และ 0.84, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 180.48 และ 13.19, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 28.93 และ 3.10, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 26.84 และ 3.10, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของดึงขอชาย เท่ากับ 5.70 และ 1.59, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 11.35 และ 0.57, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งอตัวดานหนา เท่ากับ 10.34 และ 2.07, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 1,000 เมตร (ชาย) เท่ากับ 4.88 และ 0.58

นักเรียนผู้หญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 155.06 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 47.80 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 8.86 และ 0.70, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 157.38 และ 9.12, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 24.07 และ 2.74, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 19.72 และ 1.97, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของงอแขนหอยตัวหญิง เท่ากับ 8.69 และ 2.43, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 12.62 และ 0.42, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งอตัวดานหนา เท่ากับ 11.46 และ 2.10, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 800 เมตร (หญิง) เท่ากับ 4.61 และ 0.58

นักเรียนผู้ชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 166.52 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 54.38 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 7.59 และ 0.38, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 200.80 และ 12.87, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 34.60 และ 3.05, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง 30 วินาที เท่ากับ 26.74 และ 3.71, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของดึงขอชาย เท่ากับ 6.16 และ 1.61, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 10.84 และ 0.62, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งอตัวดานหนา เท่ากับ 10.96 และ 2.64, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 1,000 เมตร (ชาย) เท่ากับ 4.54 และ 0.65

นักเรียนผู้หญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ คือ มีความสูง เท่ากับ 157.68 เซนติเมตร, น้ำหนัก เท่ากับ 50.00 กิโลกรัม, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่ง 50 เมตร เท่ากับ 9.27 และ 0.70, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของยืนกระโดดไกล เท่ากับ 160.40 และ 9.03, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงบีบมือที่ถนัด เท่ากับ 27.08 และ 1.93, มีค่าเฉลี่ยและสวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลูก - นิ่ง

30 วินาที เท่ากับ 19.58 และ 2.91, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของงอแขนหอยตัวหญิง เท่ากับ 8.40 และ 8.40, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งเก็บของ เท่ากับ 12.49 และ 0.54, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนั่งงอตัวด้านหน้า เท่ากับ 11.88 และ 1.76, มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิ่งทางไกล 800 เมตร (หญิง) เท่ากับ 4.76 และ 0.52

2. เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับอายุ 12 - 14 ปี

นักเรียนชาย อายุ 12 ปี

วิ่ง 50 เมตร 7.51 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 7.52-8.14 วินาที ระดับดี, 8.15-9.43 วินาที ระดับปานกลาง, 9.44-10.06 วินาที ระดับต่ำ และ 10.07 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 198 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 181-197 เซนติเมตรระดับดี, 147-180 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 130-146 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 129 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 25.4 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 22.6-25.3 กิโลกรัมระดับดี, 16.9-22.5 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 14.1-16.8 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 14.0 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นั่ง 30 วินาที 27 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 24-26 ครั้งระดับดี, 17-23 ครั้งระดับปานกลาง, 14-16 ครั้งระดับต่ำ และ 13 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

ดึงข้อราวเดียว 6 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 4-5 ครั้งระดับดี, 1-3 ครั้งระดับปานกลาง, 0 ครั้งระดับต่ำ และ - ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 10.64 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 10.65-11.30 วินาทีระดับดี, 11.31-12.63 วินาทีระดับปานกลาง, 12.64-13.29 วินาทีระดับต่ำ และ 13.30 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 11.5 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 8.5-11.0 เซนติเมตรระดับดี, 2.0-8.0 เซนติเมตรระดับปานกลาง, (-1.0)-1.5 เซนติเมตรระดับต่ำ และ (-1.5) เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 1,000 เมตร 4.01 นาทีลงมาระดับดีมาก, 4.02-4.31 นาทีระดับดี, 4.32-5.32 นาทีระดับปานกลาง, 5.33-6.02 นาทีระดับต่ำ และ 6.03 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

นักเรียนหญิง อายุ 12 ปี

วิ่ง 50 เมตร 8.20 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 8.21-9.00 วินาทีระดับดี, 9.01-10.63 วินาทีระดับปานกลาง, 10.64-11.43 วินาทีระดับต่ำ และ 11.44 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 178 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 162-177 เซนติเมตรระดับดี, 128-161 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 111-127 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 110 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 25.1 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 22.3-25.0 กิโลกรัมระดับดี, 16.7-22.2 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 14.0-16.6 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 13.9 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นั่ง 30 วินาที 21 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 18-20 ครั้งระดับดี, 12-17 ครั้งระดับปานกลาง, 10-11 ครั้งระดับต่ำ และ 9 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

งอแขนห้อยตัว 9.10 วินาทีขึ้นไประดับดีมาก, 6.52-9.09 วินาทีระดับดีมาก, 1.35-6.51 วินาทีระดับปานกลาง, 0.01-1.34 วินาทีระดับต่ำ และ 0 วินาทีระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 11.77 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 11.78-12.41 วินาทีระดับดีมาก, 12.42-13.70 วินาทีระดับปานกลาง, 13.71-14.34 วินาทีระดับต่ำ และ 13.35 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 11.5 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 9.5-11.0 เซนติเมตรระดับดี, 3.0-9.0 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 1.0-2.5 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 0.5 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 800 เมตร 3.44 นาทีลงมาระดับดีมาก, 3.45-4.14 นาทีระดับดี, 4.15-5.15 นาทีระดับปานกลาง, 5.16-5.45 นาทีระดับต่ำ และ 5.46 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

นักเรียนชาย อายุ 13 ปี

วิ่ง 50 เมตร 7.77 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 7.78-8.31 วินาที ระดับดี, 8.32-9.38 วินาที ระดับปานกลาง, 9.39-9.91 วินาทีระดับต่ำ และ 9.92 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 196 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 185-195 เซนติเมตรระดับดี, 163-184 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 152-162 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 151 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 30.8 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 27.6-30.7 กิโลกรัมระดับดี, 20.9-27.5 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 17.6-20.8 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 17.5 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นัง 30 วินาที 28 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 26-27 ครั้งระดับดี, 20-25 ครั้งระดับปานกลาง, 18-19 ครั้งระดับต่ำ และ 17 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

ดึงข้อราวเดี่ยว 7 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 6 ครั้งระดับดี, 2-5 ครั้งระดับปานกลาง, 1 ครั้งระดับต่ำ และ 0 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 10.97 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 10.96-11.48 วินาทีระดับดีมาก, 11.49-12.50 วินาทีระดับปานกลาง, 12.51-13.01 วินาทีระดับต่ำ และ 13.02 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 11.6 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 9.1-11.5 เซนติเมตรระดับดี, 3.9-9.0 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 1.3-3.8 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 1.2 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 1,000 เมตร 4.33 นาทีลงมาระดับดีมาก, 4.34-5.00 นาทีระดับดี, 5.01-5.57 นาทีระดับปานกลาง, 5.58-6.25 นาทีระดับต่ำ และ 6.26 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

นักเรียนหญิง อายุ 13 ปี

วิ่ง 50 เมตร 8.74 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 8.75-9.39 วินาทีระดับดี, 9.40-10.69 วินาทีระดับปานกลาง, 10.70-11.34 วินาทีระดับต่ำ และ 11.35 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 166 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 167-165 เซนติเมตรระดับดี, 137-156 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 128-136 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 127 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 26.8 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 24.3-26.7 กิโลกรัมระดับดี, 19.4-24.2 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 17.0-19.3 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 16.9 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นึ่ง 30 วินาที 22 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 19-21 ครั้งระดับดี, 14-18 ครั้งระดับปานกลาง, 11-13 ครั้งระดับต่ำ และ 10 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

งอแขนห้อยตัว 10.40 วินาทีขึ้นไประดับดีมาก, 7.77-10.39 วินาทีระดับดี, 2.50-7.76 วินาทีระดับปานกลาง, 0.14-2.49 วินาทีระดับต่ำ และ 0.13 วินาทีระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 12.19 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 12.20-12.77 วินาทีระดับดี, 17.78-13.95 วินาทีระดับปานกลาง, 13.96-14.53 วินาทีระดับต่ำ และ 14.54 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 12.3 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 9.5-12.2 เซนติเมตรระดับดี, 3.9-9.4 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 1.2-3.8 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 1.1 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 800 เมตร 4.25 นาทีลงมาระดับดีมาก, 4.26-4.54 นาทีระดับดี, 4.55-5.53 นาทีระดับปานกลาง, 5.54-6.22 นาทีระดับต่ำ และ 6.23 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

นักเรียนชาย อายุ 14 ปี

วิ่ง 50 เมตร 7.39 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 7.40-7.94 วินาที ระดับดี, 7.95-9.05 วินาที ระดับปานกลาง, 9.06-9.60 วินาที ระดับต่ำ และ 9.61 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 207 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 195-206 เซนติเมตรระดับดี, 171-194 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 159-170 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 158 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 36.8 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 33.2-36.7 กิโลกรัมระดับดี, 25.9-33.1 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 23.3-25.8 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 22.2 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นึ่ง 30 วินาที 28 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 26-27 ครั้งระดับดี, 21-25 ครั้งระดับปานกลาง, 19-20 ครั้งระดับต่ำ และ 18 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

ดึงข้อราวเดี่ยว 8 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 7 ครั้งระดับดี, 3-6 ครั้งระดับปานกลาง, 2 ครั้งระดับต่ำ และ 1 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 10.85 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 10.86-11.34 วินาทีระดับดี, 11.35-12.33 วินาทีระดับปานกลาง, 12.34-12.82 วินาทีระดับต่ำ และ 12.83 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 13.1 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 10.3-13.0 เซนติเมตรระดับดี, 4.6-10.2 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 1.8-4.5 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 1.7 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 1,000 เมตร 4.21 นาทีลงมาระดับดีมาก, 4.22-4.48 นาทีระดับดี, 4.49-5.42 นาทีระดับปานกลาง, 5.43-6.08 นาทีระดับต่ำ และ 6.09 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

นักเรียนหญิง อายุ 14 ปี

วิ่ง 50 เมตร 8.72 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 8.73-9.34 วินาทีระดับดี, 9.35-10.58 วินาทีระดับปานกลาง, 10.59-11.19 วินาทีระดับต่ำ และ 11.20 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

ยืนกระโดดไกล 168 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 158-167 เซนติเมตรระดับดี, 139-157 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 128-138 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 128 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

แรงบีบมือที่ถนัด 28.2 กิโลกรัมขึ้นไประดับดีมาก, 25.-93-28.1 กิโลกรัมระดับดี, 21.2-25.8 กิโลกรัมระดับปานกลาง, 18.9-21.1 กิโลกรัมระดับต่ำ และ 18.8 กิโลกรัมลงมาระดับต่ำมาก

ลูก-นั่ง 30 วินาที 21 ครั้งขึ้นไประดับดีมาก, 19-20 ครั้งระดับดี, 14-18 ครั้งระดับปานกลาง, 11-13 ครั้งระดับต่ำ และ 10 ครั้งลงมาระดับต่ำมาก

งอแขนห้อยตัว 10.04 วินาทีขึ้นไประดับดีมาก, 7.51-10.03 วินาทีระดับดี, 2.44-7.50 วินาทีระดับปานกลาง, 0.09-2.43 วินาทีระดับต่ำ และ 0.08 วินาทีระดับต่ำมาก

วิ่งเก็บของ 12.24 วินาทีลงมาระดับดีมาก, 12.25-12.79 วินาทีระดับดี, 12.80-13.90 วินาทีระดับปานกลาง, 13.91-14.45 วินาทีระดับต่ำ และ 14.46 วินาทีขึ้นไประดับต่ำมาก

งอตัวข้างหน้า 13 เซนติเมตรขึ้นไประดับดีมาก, 10.3-12.9 เซนติเมตรระดับดี, 4.8-10.2 เซนติเมตรระดับปานกลาง, 2.0-4.7 เซนติเมตรระดับต่ำ และ 1.9 เซนติเมตรลงมาระดับต่ำมาก

วิ่ง 800 เมตร 4.24 นาทีลงมาระดับดีมาก, 4.25-4.51 นาทีระดับดี, 4.52-5.45 นาทีระดับปานกลาง, 5.46-6.12 นาทีระดับต่ำ และ 6.13 นาทีขึ้นไประดับต่ำมาก