

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

ประคอง วรรณสุด. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๐.

ไพฑูริย์ จัยสิน. ประวัติปรัชญาทฤษฎีหลักการพลศึกษา กาศสินธุ์ : โรงพิมพ์รุ่งไฉ,
๒๕๑๘.

บทความ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. "สมรรถภาพทางกายเปรียบเทียบ"
งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร (๒๕๑๐) : ๓. (อัครสำเนา)
----- งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพมหานคร (๒๕๑๑) : ๑ - ๒.
(อัครสำเนา)

วรศักดิ์ เพียรชอบ. เอกสารประกอบการเรียนวิชา Philosophical Basos in
Physical Education, แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย (๒๕๑๔) : ๑ - ๒. (อัครสำเนา)

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "สมรรถภาพทางกาย," วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันตนาการ ๔
(ตุลาคม ๒๕๒๓) : ๖๘ - ๗๑.

รายงานของคณะกรรมการวางพื้นฐานเพื่อการปฏิรูปการศึกษา, การศึกษาเพื่อชีวิตและ
สังคม พระนคร : โรงพิมพ์ศูนย์การทหารราบ, (มกราคม ๒๕๑๘) :
๒๑๗ - ๒๑๘.

เอกสารอื่น ๆ

- จรรยา แก่นวงษ์คำ. "การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชน
ชนบทภาคกลางและภาคใต้." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.
- ทรงสวัสดิ์ ไชยภูมิ. "สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษา
วิทยาลัยครูส่วนกลาง." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.
- ประชา ทีละภรณ์. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ในจังหวัด
ฉะเชิงเทรา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๗.
- แพน เจียรณีย์. "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับทักษะการเล่นบาสเกตบอล
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชา
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.
- ฟอง เกิดแก้ว. "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลย์
วิทยาลัยและนักเรียนมัธยมวิสามัญของรัฐบาล." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓.
- ไพชยนต์ ชาติมนตรี. "การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชา
การศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ." วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๑.
- ลาวัญญ์ โทเจริญ. "การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับโรงเรียนอื่น ๆ ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๐๘.

เลิศพร ธีรวัฒน์. "สมรรถภาพทางกายของนิสิตและนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ และ ชั้นปีที่ ๒ ของวิทยาลัยพลศึกษาและคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๖.

วัฒนา พุ่มเล็ก. "การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๒.

วรศักดิ์ เพียรชอบ และคณะ. "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับบุคลิกภาพ และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา." รายงานวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

สุนารี ศันสนีย์. "สมรรถภาพทางกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๔.

เอนก หงษ์ทองคำ. "การสำรวจสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น." วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

Books and Articles

AAHPER. Youth Fitness Test Manual. Washington D.C., 1976.

Bartolome, C.C. "ICSFFT Performance Test Applied Upon Philippine Youth," Address on the Meeting 3 - 6 (October 1968) : 1.

- Knutson, Carl E. "Comparative of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementary School Pupils," Dissertation Abstracts International, 1971.
- Cassidy, Kozman and Jackson. Method in Physical Education Dubuque Iowa ; Wm. C. Brown Company Publisher, 1969.
- Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education, Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1961.
- Strong, Clinton H. "Motivation Related to Performance of Physical Fitness Tests," AAHPER Research Quarterly, 34 December, 1963.
- Sexton, Carl Norman, "The Development of Physical Fitness and Sports Skill of High School Boys in Two-Year and Four-Year Physical Education Programs," Dissertation Abstracts International, 26 August, 1965.
- Harkes, Glenn R. and Damaris Prase. Behavior and Development From 5 to 12 New York : Harper & Row, Publisher, 1969.
- Clarke Harrison H., Application of Measurement to Health and Physical Education, New Jersey : Prentice Hall, 1967.
- Kraus Hans, and Ruth P. Hirschland. "Minimum Masculine Fitness Test in School Children," AAHPER Research Quarterly, 25 (May 1954):

- 43
- Rosenstein, Irwin and Reuben B. Frost. "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York State," AAHPER Research Quarterly. 35 (October 1964).
- Irsan, M.A. "The Motor Ability Test," Japan Amateur Sports (August 1967).
- Johnson, Joseph B. "The Relationship Between Physical Fitness and Self - Concept," Dissertation Abstracts International 31 (October 1971) : 5180 - A.
- Oxendine, Joseph B. Psychology of Motor Learning (New York : Appleton-Century-Crofts, 1969).
- Lashley, Kent A. "A comparative Study of Negro and Caucasian Junior High School Boys and Selected Factors of Personality, Socioeconomic Status, and Physical Fitness," Dissertation Abstracts International, 32 (March 1972) : 5022-A.
- Young Karen S. "Physical Fitness of Secondary School Boys and Girls : A comparison of the Effects of Two Different Program of Physical Education," Dissertation Abstracts International 39 (January 1979) : 4128 - A.
- Hart Macia E. and Shay. Clayton T. "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success," AAHPER Research Quarterly 35 (October 1964) : 357
- Ponthieus, W.A. and Barker, D.G. "Relationships Between Race and Physical Fitness," AAHPER Research Quarterly 36 (December 1965).

Saunders, Ronald J. and Others. "Physical Fitness of Higher School Students and Participation in Physical Education in Classes," AAHPER Research Quarterly, 40 (October 1969).



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

(International Committee for Standardization of Physical Fitness Test) ประกอบด้วย ๘ รายการ คือ

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร
๒. ยืนกระโดดไกล
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด
๔. ลูกนั่ง ๓๐ วินาที
๕. ค้างข้อ
 - ๕.๑ ค้างข้อสำหรับชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป
 - ๕.๒ งอแขนหยอดหัวสำหรับหญิงหรือชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี
๖. วิ่งเก็บซอง
 - ๖.๑ งอตัวไปข้างหน้าสำหรับหญิง
 - ๖.๒ วิ่งทางไกล
 - ๖.๑ วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป
 - ๖.๒ วิ่ง ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป
 - ๖.๓ วิ่ง ๖๐๐ เมตร สำหรับชายและหญิงที่อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

ขอแนะนำเบื้องต้น

- ๑. บุคคลที่จะรับการทดสอบต้องแน่ใจว่ามีสุขภาพอนามัยดี
- ๒. แบบทดสอบนี้จะใช้สำหรับบุคคลที่มีอายุระหว่าง ๖ - ๓๒ ปี
- ๓. ผู้รับการทดสอบต้องเข้าใจวิธีการและจุดมุ่งหมายของการทดสอบ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- ๔. ผู้รับการทดสอบจะต้องแต่งกายเหมาะสม สวมรองเท้าผ้าใบ กางเกงขาสั้น หรือชุดพลศึกษาของโรงเรียน (รองเท้าไม่สวมก็ได้ แต่จะใช้รองเท้าแตะปูไม่ได้)

รายละเอียดของวิธีการทดสอบแต่ละรายการมีดังนี้

วิ่ง ๕๐ เมตร

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และหลักที่หมายจากจุดเริ่มต้น

วิธีการทดสอบ เมื่อบอก เขาที่ ผู้รับการทดสอบทุกคนเตรียมตัว เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อเรียบรอยแล้วก็ให้สัญญาณเริ่ม ผู้รับการทดสอบจะออกวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน จับเวลาเป็นวินาที ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

- ๑. สนามที่ใช้ต้องเป็นพื้นราบ ตรง
- ๒. สภาพอากาศควรอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีลมแรง อากาศไม่ร้อนจัด
- ๓. สัญญาณเริ่มควรใช้ชนหวีด หรืออื่น ๆ ที่ผู้จับเวลาซึ่งอยู่ที่เส้นชัย สามารถจะเห็นสัญญาณเริ่มได้
- ๔. ถ้าทำได้ควรมีผู้จับเวลาหนึ่งคนต่อผู้เข้ารับการทดสอบหนึ่งคน
- ๕. ถ้าทุกอย่างเรียบร้อย การทดสอบดำเนินเพียงครั้งเดียวก็ได้

ยื่นกระโดดไกล

อุปกรณ์ ผ้ายางพื้นเรียบไมลื่น ขนาด ๑ x ๓ เมตร

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วก้าวเหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วกระโดดพร้อมกันทั้งสองเท้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือระยะทางที่กระโดดไกลที่สุดในการกระโดดสองครั้ง วัดระยะทางเป็นเซนติเมตร

ข้อแนะนำ

๑. ควรสวมรองเท้าพื้นยาง
๒. ระยะทางที่กระโดดได้ คือระยะทางจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้าที่ไกลที่สุด ถ้าผู้รับการทดสอบล้มมาข้างหลัง หรือใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแตะพื้นข้างหลังสันเท้า การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้ทำการกระโดดใหม่
๓. เท้าทั้งสองจะต้องวางราบอยู่บนพื้นตลอดเวลาก่อนจะเริ่มกระโดด

แรงบีบมือที่ถนัด

อุปกรณ์ เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบถือ Dynamometer ไว้ในมือข้างที่ถนัด โดยให้แขนห้อยลงข้างลำตัว การจับ Dynamometer ให้จับด้วยข้อที่สองของนิ้วมือ แล้วบีบให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คิดแรงเป็นกิโลกรัมที่อ่านได้จาก Dynamometer

ข้อแนะนำ

๑. ให้ผู้รับการทดสอบทำคนละ ๒ ครั้ง บันทึกคะแนนที่สูง
๒. ในระหว่างทำการทดสอบ มือ หรือ Dynamometer

ถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย การทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะไม่บันทึกคะแนนให้

๓. ในระหว่างการทดสอบจะเหวี่ยงแขนไม่ได้

อุปกรณ์ ๓๐ วินาที

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา เบาะที่มีความกว้างยาวพอสมควร

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะทาบงบนพื้น ปลายเท้าห่างกันประมาณ ๖๐ เซนติเมตร ยกเข่าขึ้นให้มุมที่เข่าเป็นมุมฉาก มือทั้งสองประสานกันวางไว้ใต้คอ ผู้ช่วยถูกเข่าอยู่ระหว่างเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับข้อเท้าติดกับพื้นเพื่อให้เท้าวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา เมื่อเริ่มให้สัญญาณ ให้ผู้รับการทดสอบยกตัวขึ้นมาในท่านั่งจนข้อศอกแตะหัวเข่าแล้วให้นอนลงไปในท่าเดิม เมื่อมือกับหลังแตะเบาะแล้วก็ให้ยกตัวขึ้นมาใหม่ในท่านั่งอีก ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

คะแนน คือ จำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา ๓๐ วินาที

ขอแนะนำ

๑. ผู้ช่วยต้องคอยจับข้อเท้าและกดส้นเท้าให้แตะอยู่ที่เบาะตลอดเวลา
๒. มือทั้งสองของผู้รับการทดสอบจะต้องประสานกัน และวางอยู่ใต้คอตลอดเวลา
๓. มุมที่เข่าจะต้องเป็นมุมฉากตลอดเวลา
๔. ในท่าลุกขึ้นนั่งจะให้ข้อศอกผลักช่วยไม่ได้เป็นอันขาด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดึงขออุปกรณ์

ราวเดี่ยวที่อาจเลื่อนให้สูงต่ำได้ตามส่วนสัดของผู้รับการทดสอบ เส้นผ่าศูนย์กลางของราวประมาณ ๒ - ๔ เซนติเมตร มานั่ง เพื่อให้ขึ้นจับราวได้สะดวก ก่อนแมกนี้ เชื่อมคาบอร์เน็ต รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบก้าวขึ้นบนมานั่งที่ตั้งอยู่ใกล้ราว จับราวด้วยท่าจับคว่ำมือ ให้มืออยู่ห่างกันเท่าช่วงไหล่ แขนเหยียด เท้าพาดพื้น เมื่ออยู่ในท่าเริ่มต้นพร้อมแล้วให้สัญญาณ เริ่ม ผู้รับการทดสอบงอแขนดึงตัวขึ้นจนค้างพระดับราว แล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าเริ่มต้น แขนเหยียดโดยไม่ต้องหยุด ให้ทำซ้ำกันอย่างนี้ต่อไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน นับจำนวนครั้งที่สามารถดึงให้ค้างพราว

งอแขนห้อยตัว

อุปกรณ์ ม้านั่ง บาร์เดี่ยว ซึ่งมีความสูงพอให้ผู้เข้ารับการทดสอบที่สูงที่สุดสามารถห้อยตัวขาเหยียดตรงได้ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่ง เอามือทั้งสองจับบาร์เดี่ยวแบบคว่ำมือ มือทั้งสองห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองงอจนกระทั่งค้างอยู่เหนือบาร์เดี่ยว เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มให้เอาม้านั่งที่รองเท้าออก และอยู่ในท่านั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่างอแขนห้อยตัวได้นานที่สุด หน่วยวัดเป็นวินาที

ขอแนะนำ

- ๑. ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ทางจะต้องอยู่เหนือบาร์เดี่ยว ถ้าเมื่อใด ทางแตะบาร์เดี่ยว หรืออยู่ใต้บาร์เดี่ยว ในหยุดเวลาทันที ก็คือการทดสอบจบลง
- ๒. เท้าทั้งสองจะต้องลอยอยู่ในอากาศตลอดเวลาทดสอบ

วิ่งเก็บของ



อุปกรณ์

- ๑. นาฬิกาจับเวลา
- ๒. สนามที่ราบมีเส้นตรง ๒ เส้น ขนานกันและอยู่ห่างกัน ๑๐ เมตร
- ๓. ครึ่งวงกลม ๒ วง รัศมี ๕๐ เซนติเมตร อยู่บนเส้นตรงทั้งสองเส้น เส้นละวง ออกไปทางด้านนอกของเส้นตรงทั้งสองนั้น
- ๔. แท่งไม้ขนาด ๑ x ๑ x ๒ นิ้ว ๒ แท่ง
- ๕. โตะ ม้านั่ง สำหรับเจ้าหน้าที่

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัวในครึ่งวงกลมบนเส้นตรงแรก (เส้นเริ่ม) เท้าหน้าอยู่หลังเส้นเริ่ม และในครึ่งวงกลมอีกวงหนึ่งมีไม้สองแท่งวางอยู่ เมื่อได้ยินสัญญาณก็ให้ออกวิ่งอย่างรวดเร็วสุดไปยังครึ่งวงกลมข้างหน้า หยิบเอาแท่งไม้หนึ่งแท่งแล้ววิ่งกลับมาวางไว้ในครึ่งวงกลมแรก แล้ววิ่งกลับไปใหม่ หยิบเอาแท่งไม้แท่งที่สองวิ่งกลับมาวางในครึ่งวงกลมแรก การวางแท่งไม้ให้วางลงไม้โซ่ไขว้

คะแนน คือเวลาตั้งแต่จับได้เริ่มวิ่ง จนถึงขณะที่แท่งไม้แท่งที่สองได้ถูกวางในครึ่งวงกลมแรกเรียบร้อยแล้ว คิดเวลาเป็นวินาที ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง

ขอแนะนำ

- ๑. แต่ละคนให้ประลองสองครั้ง เอาเวลาครั้งที่ดีที่สุด

๒. ถ้าผู้รับการทดสอบโยนแท่งไม้ แทนที่จะวางแท่งไม้ในครั้งวงกลมแรก ให้ถือว่าการประลองครั้งนั้นเป็นโมฆะ

งอตัวไปข้างหน้า สำหรับหญิง

อุปกรณ์

๑. โตะซึ่งมีความสูงประมาณครึ่งเมตร
๒. ไม้เมตร วางตั้งฉากกับพื้นโตะโดยให้ขีด ๕๐ เซนติเมตร อยู่ตรงขอบโตะ และขีด ๑๐๐ เซนติเมตรอยู่ที่พื้นห้อง

วิธีการทดสอบ ผู้รับการทดสอบยืนบนโตะ โดยให้ปลายเท้าจรดอยู่ที่ริมขอบโตะพอดี เท้าทั้งสองชิดกัน เข่าตรง แล้วให้กมตัวลงมาข้างหน้าพร้อมทั้งยื่นแขนทั้งสองข้างลงมาแตะที่ไม้เมตร กมตัวลงมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ทำสองครั้ง เอาคะแนนครั้งที่ดีที่สุด

คะแนน อ่านคะแนนบนไม้เมตร ที่ปลายนิ้วมือของผู้รับการทดสอบแต่ละอยู่ และต้องอยู่โคนานอย่างน้อยสองวินาที

ขอแนะนำ

๑. ควรจะมีไม้เลื่อน เลื่อนจากข้างล่างขึ้นไปแตะปลายนิ้วมือของผู้รับการทดสอบ
๒. ในขณะที่ผู้รับการทดสอบกำลังกมตัวลงมานั้น ถ้าเข่างอ จะไม่อ่านคะแนนในครั้งนั้นให้

วิงทางไกล

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา สนามซึ่งมีระยะทางที่ถูกต้อง

วิธีการทดสอบ เมื่อได้ยินคำสั่ง "เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนเตรียมตัว โดยให้เท้าข้างหนึ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณให้วิ่ง ก็ให้เริ่มออกวิ่งใน ระยะทางที่กำหนดให้ในเวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

คะแนน คือ เวลาที่ผู้รับการทดสอบทำได้เป็นนาที และวินาที

ข้อแนะนำ

๑. สนามที่ใช้ทดสอบจะต้องราบ
๒. สภาพอากาศในขณะทดสอบควรอยู่ในสภาพปกติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ตารางคะแนน "ที" ปกติ

ตารางที่ ๑ คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
ชาย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๗.๑	๖๗.๑๗	๖.๔	๖๔.๒๓	๖.๐	๖๒.๘๗
๗.๒	๖๖.๒๘	๖.๕	๖๓.๖๘	๖.๑	๖๑.๘๑
๗.๓	๖๔.๕๐	๖.๖	๖๓.๑๒	๖.๒	๖๐.๗๕
๗.๕	๖๒.๗๒	๖.๘	๖๒.๑๓	๖.๔	๖๘.๖๓
๗.๗	๖๐.๘๔	๗.๐	๖๐.๘๓	๖.๖	๖๖.๕๑
๘.๐	๕๘.๒๖	๗.๓	๕๘.๒๘	๖.๘	๖๓.๓๓
๘.๓	๕๕.๖๐	๗.๖	๕๗.๖๓	๗.๒	๖๐.๑๕
๘.๖	๕๒.๘๓	๗.๙	๕๕.๘๖	๗.๔	๕๖.๘๗
๘.๘	๕๐.๒๖	๘.๒	๕๔.๓๓	๗.๘	๕๓.๗๘
๘.๒	๔๗.๕๘	๘.๕	๕๒.๖๘	๘.๑	๕๐.๖๑
๘.๕	๔๕.๘๑	๘.๗	๕๑.๕๘	๘.๓	๔๘.๕๘

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๘.๗	๔๓.๑๔	๘.๐	๔๘.๔๓	๘.๖	๔๕.๓๑
๑๐.๐	๔๐.๔๗	๘.๓	๔๘.๒๘	๘.๙	๔๒.๐๓
๑๐.๔	๓๖.๘๑	๘.๗	๔๖.๐๘	๙.๓	๓๗.๘๗
๑๐.๗	๓๔.๒๔	๑๐.๐	๔๔.๔๓	๙.๖	๓๔.๙๑
๑๑.๒	๒๙.๗๗	๑๐.๓	๔๒.๗๘	๑๐.๐๑	๒๙.๘๑
๑๑.๕	๒๗.๑๒				
๑๑.๗	๒๕.๓๔				
๑๑.๘	๒๓.๕๖				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๒ กระแนบ "ที" ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง ชาย
 ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
กระแนบ (วินาที)	กระแนบ "ที" ปกติ	กระแนบ (วินาที)	กระแนบ "ที" ปกติ	กระแนบ (วินาที)	กระแนบ "ที" ปกติ
๖.๐	๗๒.๘๑	๖.๐	๗๑.๓๔	๖.๐	๖๒.๖๕
๖.๑	๗๑.๑๓	๖.๑	๖๙.๘๕	๖.๑	๖๐.๙๕
๖.๒	๖๙.๘๕	๖.๒	๖๘.๓๖	๖.๒	๕๙.๓๕
๖.๔	๖๗.๒๙	๖.๔	๖๕.๓๘	๖.๔	๕๖.๐๗
๖.๖	๖๕.๗๓	๖.๖	๖๒.๔๐	๖.๖	๕๒.๗๙
๖.๙	๖๐.๘๙	๖.๙	๕๗.๙๓	๖.๙	๔๗.๘๗
๗.๒	๕๗.๐๕	๗.๒	๕๓.๔๖	๗.๒	๔๒.๙๕
๗.๕	๕๓.๒๑	๗.๕	๕๘.๙๙	๗.๕	๔๘.๐๓
๗.๘	๕๙.๓๗	๗.๘	๕๔.๕๒	๗.๘	๓๓.๑๑
๘.๑	๕๕.๕๓	๘.๑	๕๐.๐๕	๘.๑	๒๙.๗๙
๘.๓	๕๒.๙๗	๘.๓	๓๗.๐๗	๘.๓	๒๕.๙๑
๘.๖	๓๙.๑๓	๘.๖	๓๒.๖๐	๘.๖	๑๙.๙๙
๘.๙	๓๕.๒๙	๘.๙	๒๙.๑๓	๘.๙	๑๕.๐๙
๙.๖	๒๖.๓๓	๙.๖	๑๗.๗๐		
๙.๙	๒๒.๔๙				
๑๐.๑	๑๙.๘๓				

ตารางที่ ๓ คะแนน "ที" ปกติในการยื่นกระโถดไกล ของกลุ่มตัวอย่าง ฝ่าย

ม.๑ - ๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๓๑	๓๓.๙๘	๑๔๑	๓๔.๒๑	๑๔๑	๒๗.๖๑
๑๓๓	๓๔.๕๘	๑๔๓	๓๔.๙	๑๔๓	๒๗.๕๖
๑๓๕	๓๕.๑๘	๑๔๕	๓๕.๖๑	๑๔๕	๒๗.๓๑
๑๓๗	๓๖.๓๘	๑๔๗	๓๖.๐๑	๑๔๗	๓๑.๐๐
๑๔๓	๓๗.๕๘	๑๕๓	๓๘.๕๑	๑๕๓	๓๒.๐๐
๑๔๗	๓๙.๓๘	๑๕๗	๔๐.๕๑	๑๕๗	๓๕.๒๖
๑๕๕	๔๑.๑๘	๑๖๕	๔๒.๖๑	๑๖๕	๓๗.๗๑
๑๖๑	๔๒.๙๘	๑๗๑	๔๔.๗๑	๑๗๑	๔๐.๓๖
๑๖๗	๔๔.๗๘	๑๗๗	๔๖.๘๑	๑๗๗	๔๒.๙๑
๑๗๓	๔๖.๕๘	๑๘๓	๔๘.๙๑	๑๘๓	๔๕.๕๖
๑๗๗	๔๘.๓๘	๑๘๗	๕๐.๐๑	๑๘๗	๔๘.๐๑
๑๘๕	๕๐.๑๘	๑๙๕	๕๓.๑๑	๑๙๕	๕๐.๕๖
๑๙๑	๕๑.๙๘	๒๐๑	๕๕.๒๑	๒๐๑	๕๓.๑๑
๑๙๓	๕๒.๕๘	๒๐๓	๕๕.๙๑	๒๐๓	๕๓.๗๖
๑๙๗	๕๔.๓๘	๒๐๗	๕๘.๐๑	๒๐๗	๕๖.๕๑
๒๐๕	๕๖.๑๘	๒๑๕	๖๐.๑๑	๒๑๕	๕๙.๐๖
๒๑๑	๕๗.๙๘	๒๒๑	๖๒.๒๑	๒๒๑	๖๑.๖๑
๒๑๕	๕๘.๑๘	๒๒๕	๖๓.๖๑	๒๒๕	๖๓.๓๐

ตารางที่ ๓ (ต่อ)

คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที่" ปกติ
๒๑๘	๖๐.๓๘	๒๒๘	๖๕.๐๑	๒๒๘	๖๕.๐๑
๒๒๓	๖๑.๕๘	๒๓๓	๖๖.๕๑	๒๓๓	๖๖.๕๑
๒๒๗	๖๒.๗๘	๒๓๗	๖๗.๗๑	๒๓๗	๖๗.๗๑
๒๓๑	๖๓.๙๘	๒๔๗	๖๘.๒๑	๒๓๘	๗๐.๑๑
๒๓๗	๖๕.๗๘	๒๕๗	๗๑.๓๑	๒๖๒	๗๗.๑๑
๒๔๑	๖๖.๙๘	๒๕๑	๗๒.๗๑		
๒๔๕	๖๘.๑๘				
๒๔๘	๖๘.๓๘				
๒๕๑	๖๘.๘๘				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๕ กระแสม "ที" ปกติในการยื่นกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่างชาย

ม.ถ.๓ - ๕

ม.ถ.๓		ม.ถ.๔		ม.ถ.๕	
กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ
๑๖๔	๒๖.๒๕	๑๖๕	๓๐.๕๗	๒๐๑	๕๐.๗๕
๑๖๗	๒๗.๒๕	๑๖๘	๓๑.๒๓	๒๐๓	๕๑.๒๖
๑๘๔	๒๘.๓๓	๑๖๙	๓๑.๘๘	๒๐๕	๕๒.๑๕
๑๘๓	๓๐.๕๑	๑๗๐	๓๓.๕๑	๒๐๘	๕๓.๖๖
๑๘๖	๓๒.๕๕	๑๗๑	๓๕.๐๓	๒๑๕	๕๖.๖๕
๑๘๗	๓๕.๖๑	๑๗๒	๓๖.๓๑	๒๒๑	๕๗.๓๕
๑๘๘	๓๘.๗๓	๑๘๑	๓๗.๕๕	๒๒๖	๕๘.๐๕
๑๙๕	๔๑.๘๕	๑๘๔	๔๑.๘๖	๒๓๑	๕๙.๗๕
๒๐๑	๔๔.๙๖	๒๐๑	๔๔.๑๕	๒๓๕	๕๕.๖๕
๒๐๖	๔๘.๐๘	๒๐๖	๔๖.๕๓	๒๓๘	๕๖.๕๕
๒๑๓	๕๑.๒๑	๒๑๓	๔๘.๗๑	๒๔๑	๕๗.๓๖
๒๑๕	๕๔.๓๓	๒๑๕	๕๐.๙๕	๒๔๓	๕๗.๒๕
๒๒๕	๕๗.๔๕	๒๒๕	๕๓.๒๖		
๒๒๖	๕๘.๕๕	๒๒๖	๕๕.๐๓		
๒๓๓	๖๑.๖๑	๒๓๓	๕๖.๓๑		
๒๓๕	๖๔.๗๓	๒๓๕	๕๘.๕๕		
		๒๓๕	๖๐.๘๖		

ตารางที่ ๕ คณะแผน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือ
 ของกลุ่มตัวอย่าง ชาย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๕	๓๐.๕๑	๑๖	๓๒.๕๙	๒๐	๒๕.๐๓
๑๖	๓๒.๓๙	๑๙	๓๕.๑๐	๒๑	๒๖.๖๕
๑๗	๓๔.๓๕	๑๙	๓๕.๖๑	๒๓	๒๙.๕๖
๑๘	๓๘.๒๙	๒๑	๓๘.๖๓	๒๔	๓๑.๙๑
๒๑	๔๒.๒๓	๒๓	๔๑.๖๕	๒๖	๓๕.๓๕
๒๓	๔๖.๑๗	๒๕	๔๕.๖๗	๒๙	๓๘.๖๙
๒๕	๕๐.๑๑	๒๗	๔๗.๖๙	๓๑	๔๒.๒๓
๒๖	๕๕.๐๕	๒๙	๕๐.๗๑	๓๓	๔๕.๖๗
๒๙	๕๗.๙๙	๓๑	๕๓.๗๓	๓๕	๔๙.๑๑
๓๐	๕๙.๙๖	๓๒	๕๕.๒๕	๓๖	๕๐.๖๓
๓๓	๖๕.๘๗	๓๕	๕๙.๗๗	๓๘	๕๕.๙๙
๓๕	๖๗.๘๕	๓๗	๖๒.๗๙	๔๑	๕๙.๕๓
๓๕	๖๙.๘๑	๓๙	๖๕.๘๑	๔๓	๖๒.๘๗
๓๗	๗๓.๗๕	๔๑	๖๙.๘๓	๔๕	๖๖.๓๑
๓๘	๗๕.๗๒	๔๓	๗๑.๘๕	๔๗	๖๙.๗๕
๓๙	๗๗.๖๙			๔๙	๗๓.๑๙
				๕๑	๗๖.๖๓

ตารางที่ ๖ คะแนน "ที" ปกติในการใช้แรงบีบมือของกลุ่มตัวอย่าง
ชาย ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ก.ก.)	คะแนน "ที" ปกติ
๒๐	๑๘.๕๕	๒๖	๑๖.๓๒	๓๐	๒๗.๙๑
๒๑	๒๐.๓๒	๒๗	๑๘.๕๒	๓๑	๒๙.๗๓
๒๒	๒๒.๐๙	๒๘	๒๐.๗๒	๓๒	๓๑.๕๕
๒๔	๒๕.๖๓	๓๐	๒๕.๑๒	๓๔	๓๕.๑๙
๒๖	๒๙.๑๗	๓๒	๒๙.๕๒	๓๖	๓๘.๓๓
๒๘	๓๒.๗๑	๓๔	๓๓.๙๒	๓๘	๔๒.๔๗
๓๐	๓๖.๒๕	๓๖	๓๘.๓๒	๔๐	๔๖.๑๑
๓๒	๓๙.๗๙	๓๘	๔๒.๗๒	๔๒	๔๙.๗๕
๓๔	๔๓.๓๓	๔๐	๔๖.๑๒	๔๔	๕๓.๓๙
๓๕	๔๕.๑๐	๔๑	๔๙.๓๒	๔๕	๕๕.๒๑
๓๘	๕๐.๔๑	๔๔	๕๕.๙๒	๔๘	๖๐.๖๗
๔๐	๕๓.๙๕	๔๖	๖๐.๓๒	๕๐	๖๕.๓๑
๔๒	๕๗.๔๙	๔๘	๖๔.๗๒	๕๒	๖๙.๙๕
๔๕	๖๑.๐๓	๕๐	๖๙.๑๒	๕๔	๗๑.๕๙
๔๖	๖๕.๕๘	๕๒	๗๓.๕๒	๕๖	๗๕.๒๓
๔๘	๖๙.๑๑	๕๔	๗๗.๙๒	๕๘	๗๙.๘๗
๕๐	๗๒.๖๕	๕๖	๘๒.๓๒	๖๐	๘๒.๕๑

ตารางที่ ๑ คะแนน "ที" ปกติ ลูกนึ่ง ๓๐ วินาที ของกลุ่มตัวอย่าง
 ย้าย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๒	๓๓.๐๒	๑๐	๓๔.๒๐	๑๒	๓๐.๔๐
๑๓	๓๕.๖๓	๑๑	๓๕.๘๘	๑๓	๓๓.๕๘
๑๔	๓๘.๒๔	๑๒	๓๗.๕๘	๑๔	๓๖.๕๘
๑๖	๔๓.๔๖	๑๔	๔๐.๘๖	๑๐	๔๒.๗๖
๑๘	๔๘.๖๘	๑๖	๔๔.๓๔	๑๘	๔๘.๘๔
๒๐	๕๓.๙๐	๑๘	๔๗.๗๒	๒๐	๕๕.๑๒
๒๒	๕๙.๑๒	๒๐	๕๑.๑๐	๒๒	๖๑.๓๐
๒๓	๖๑.๗๓	๒๒	๕๔.๔๘	๒๓	๖๔.๓๘
๒๔	๖๔.๓๔	๒๔	๕๗.๘๖	๒๔	๖๗.๔๘
๒๕	๖๖.๙๕	๒๖	๖๑.๒๔	๒๕	๗๐.๕๘
๒๖	๖๙.๕๖	๒๗	๖๒.๘๓	๒๖	๗๓.๖๖
๒๗	๗๒.๑๘	๒๘	๖๔.๖๒		
๒๘	๗๔.๗๙				

ตารางที่ ๘ ทะเบียน "ที" ปกติ ลูกนั่ง ๓๐ วินาที ของกลุ่มตัวอย่าง
 ฝ่าย ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
ทะเบียน (ครึ่ง)	ทะเบียน "ที" ปกติ	ทะเบียน (ครึ่ง)	ทะเบียน "ที" ปกติ	ทะเบียน (ครึ่ง)	ทะเบียน "ที" ปกติ
๑๖	๓๕.๓๗	๑๕	๓๑.๓๒	๑๕	๒๘.๕๕
๑๗	๓๘.๕๘	๑๖	๓๔.๘๘	๑๕	๓๐.๗๖
๑๘	๔๑.๕๕	๑๗	๓๘.๕๔	๑๖	๓๕.๐๘
๑๙	๔๗.๘๑	๑๘	๔๕.๕๖	๑๘	๔๑.๕๒
๒๐	๕๔.๐๓	๑๙	๕๒.๖๘	๒๐	๔๘.๓๖
๒๑	๖๐.๒๕	๒๐	๕๙.๘๐	๒๑	๕๕.๐๐
๒๒	๖๖.๔๗	๒๑	๖๖.๓๒	๒๑	๖๑.๖๔
๒๓	๖๙.๕๕	๒๒	๗๐.๕๘	๒๒	๖๕.๘๘
๒๔	๗๒.๖๘	๒๓	๗๔.๐๔	๒๓	๖๙.๒๘
๒๕	๗๕.๘๑	๒๔	๗๘.๑๖	๒๔	๗๔.๘๒
๒๖	๗๙.๐๓	๒๕	๘๒.๓๒	๒๕	๗๙.๒๔
๒๗	๘๒.๒๕	๒๖	๘๖.๕๖	๒๖	๘๔.๖๘
๒๘	๘๕.๔๗	๒๗	๙๐.๘๐	๒๗	๘๙.๐๐
๒๙	๘๘.๖๘	๒๘	๙๕.๐๔	๒๘	๙๓.๒๘
๓๐	๙๑.๘๑	๒๙	๙๙.๒๘	๒๙	๙๗.๖๔
๓๑	๙๕.๐๓	๓๐	๑๐๓.๕๖	๓๐	๑๐๒.๐๐
๓๒	๙๘.๒๕	๓๑	๑๐๗.๘๐	๓๑	๑๐๖.๓๖
๓๓	๑๐๑.๔๗	๓๒	๑๑๒.๐๔	๓๒	๑๑๐.๗๒
๓๔	๑๐๔.๖๘	๓๓	๑๑๖.๒๘	๓๓	๑๑๕.๐๘
๓๕	๑๐๗.๘๑	๓๔	๑๒๐.๕๖	๓๔	๑๑๙.๔๔
๓๖	๑๑๑.๐๓	๓๕	๑๒๔.๘๐	๓๕	๑๒๓.๘๐
๓๗	๑๑๔.๒๕	๓๖	๑๒๙.๐๔	๓๖	๑๒๘.๑๖
๓๘	๑๑๗.๔๗	๓๗	๑๓๓.๒๘	๓๗	๑๓๒.๕๒
๓๙	๑๒๐.๖๘	๓๘	๑๓๗.๕๖	๓๘	๑๓๖.๘๘
๔๐	๑๒๓.๘๑	๓๙	๑๔๑.๘๐	๓๙	๑๔๑.๒๔
๔๑	๑๒๗.๐๓	๔๐	๑๔๖.๐๔	๔๐	๑๔๕.๖๐
๔๒	๑๓๐.๒๕	๔๑	๑๕๐.๒๘	๔๑	๑๕๐.๐๐
๔๓	๑๓๓.๔๗	๔๒	๑๕๔.๕๖	๔๒	๑๕๔.๓๖
๔๔	๑๓๖.๖๘	๔๓	๑๕๘.๘๐	๔๓	๑๕๘.๗๒
๔๕	๑๓๙.๘๑	๔๔	๑๖๓.๐๔	๔๔	๑๖๓.๑๖
๔๖	๑๔๓.๐๓	๔๕	๑๖๗.๒๘	๔๕	๑๖๗.๕๒
๔๗	๑๔๖.๒๕	๔๖	๑๗๑.๕๖	๔๖	๑๗๑.๘๘
๔๘	๑๔๙.๔๗	๔๗	๑๗๕.๘๐	๔๗	๑๗๖.๓๖
๔๙	๑๕๒.๖๘	๔๘	๑๘๐.๐๔	๔๘	๑๘๐.๗๒
๕๐	๑๕๖.๐๓	๔๙	๑๘๔.๒๘	๔๙	๑๘๕.๑๖
๕๑	๑๕๙.๒๕	๕๐	๑๘๘.๕๖	๕๐	๑๘๙.๕๒
๕๒	๑๖๒.๔๗	๕๑	๑๙๒.๘๐	๕๑	๑๙๔.๐๐
๕๓	๑๖๕.๖๘	๕๒	๑๙๗.๐๔	๕๒	๑๙๘.๓๖
๕๔	๑๖๘.๘๑	๕๓	๒๐๑.๒๘	๕๓	๒๐๒.๗๒
๕๕	๑๗๒.๐๓	๕๔	๒๐๕.๕๖	๕๔	๒๐๗.๑๖
๕๖	๑๗๕.๒๕	๕๕	๒๐๙.๘๐	๕๕	๒๑๑.๕๒
๕๗	๑๗๘.๔๗	๕๖	๒๑๔.๐๔	๕๖	๒๑๖.๐๐
๕๘	๑๘๑.๖๘	๕๗	๒๑๘.๒๘	๕๗	๒๑๙.๓๖
๕๙	๑๘๕.๐๓	๕๘	๒๒๒.๕๖	๕๘	๒๒๓.๗๒
๖๐	๑๘๘.๒๕	๕๙	๒๒๖.๘๐	๕๙	๒๒๘.๑๖
๖๑	๑๙๑.๔๗	๖๐	๒๓๑.๐๔	๖๐	๒๓๒.๕๒
๖๒	๑๙๕.๖๘	๖๑	๒๓๕.๒๘	๖๑	๒๓๖.๘๘
๖๓	๑๙๘.๘๑	๖๒	๒๓๙.๕๖	๖๒	๒๔๑.๒๔
๖๔	๒๐๒.๐๓	๖๓	๒๔๓.๘๐	๖๓	๒๔๕.๖๐
๖๕	๒๐๕.๒๕	๖๔	๒๔๘.๐๔	๖๔	๒๕๐.๐๐
๖๖	๒๐๘.๔๗	๖๕	๒๕๒.๒๘	๖๕	๒๕๔.๓๖
๖๗	๒๑๑.๖๘	๖๖	๒๕๖.๕๖	๖๖	๒๕๘.๗๒
๖๘	๒๑๕.๐๓	๖๗	๒๖๐.๘๐	๖๗	๒๖๓.๑๖
๖๙	๒๑๘.๒๕	๖๘	๒๖๕.๐๔	๖๘	๒๖๗.๕๒
๗๐	๒๒๑.๔๗	๖๙	๒๖๙.๒๘	๖๙	๒๗๑.๘๘
๗๑	๒๒๕.๖๘	๗๐	๒๗๓.๕๖	๗๐	๒๗๖.๒๔
๗๒	๒๒๘.๘๑	๗๑	๒๗๗.๘๐	๗๑	๒๘๐.๖๐
๗๓	๒๓๒.๐๓	๗๒	๒๘๒.๐๔	๗๒	๒๘๕.๐๐
๗๔	๒๓๕.๒๕	๗๓	๒๘๖.๒๘	๗๓	๒๘๙.๓๖
๗๕	๒๓๘.๔๗	๗๔	๒๙๐.๕๖	๗๔	๒๙๓.๗๒
๗๖	๒๔๑.๖๘	๗๕	๒๙๔.๘๐	๗๕	๒๙๘.๑๖
๗๗	๒๔๕.๐๓	๗๖	๒๙๙.๐๔	๗๖	๓๐๒.๕๒
๗๘	๒๔๘.๒๕	๗๗	๓๐๓.๒๘	๗๗	๓๐๖.๘๘
๗๙	๒๕๑.๔๗	๗๘	๓๐๗.๕๖	๗๘	๓๑๑.๒๔
๘๐	๒๕๕.๖๘	๗๙	๓๑๑.๘๐	๗๙	๓๑๕.๖๐
๘๑	๒๕๘.๘๑	๘๐	๓๑๖.๐๔	๘๐	๓๑๙.๙๖
๘๒	๒๖๒.๐๓	๘๑	๓๒๐.๒๘	๘๑	๓๒๔.๓๒
๘๓	๒๖๕.๒๕	๘๒	๓๒๔.๕๖	๘๒	๓๒๘.๖๘
๘๔	๒๖๘.๔๗	๘๓	๓๒๘.๘๐	๘๓	๓๓๓.๐๐
๘๕	๒๗๑.๖๘	๘๔	๓๓๓.๐๔	๘๔	๓๓๗.๓๖
๘๖	๒๗๕.๐๓	๘๕	๓๓๗.๒๘	๘๕	๓๔๑.๗๒
๘๗	๒๗๘.๒๕	๘๖	๓๔๑.๕๖	๘๖	๓๔๖.๐๘
๘๘	๒๘๑.๔๗	๘๗	๓๔๕.๘๐	๘๗	๓๕๐.๔๔
๘๙	๒๘๕.๖๘	๘๘	๓๕๐.๐๔	๘๘	๓๕๔.๘๐
๙๐	๒๘๘.๘๑	๘๙	๓๕๔.๒๘	๘๙	๓๕๙.๑๖
๙๑	๒๙๒.๐๓	๙๐	๓๕๘.๕๖	๙๐	๓๖๓.๕๒
๙๒	๒๙๕.๒๕	๙๑	๓๖๒.๘๐	๙๑	๓๖๗.๘๘
๙๓	๒๙๘.๔๗	๙๒	๓๖๗.๐๔	๙๒	๓๗๒.๒๔
๙๔	๓๐๒.๖๘	๙๓	๓๗๑.๒๘	๙๓	๓๗๖.๖๐
๙๕	๓๐๕.๘๑	๙๔	๓๗๕.๕๖	๙๔	๓๘๑.๐๐
๙๖	๓๐๙.๐๓	๙๕	๓๗๙.๘๐	๙๕	๓๘๕.๓๖
๙๗	๓๑๒.๒๕	๙๖	๓๘๔.๐๔	๙๖	๓๘๙.๗๒
๙๘	๓๑๕.๔๗	๙๗	๓๘๘.๒๘	๙๗	๓๙๔.๐๘
๙๙	๓๑๘.๖๘	๙๘	๓๙๒.๕๖	๙๘	๓๙๘.๔๔
๑๐๐	๓๒๒.๐๓	๙๙	๓๙๖.๘๐	๙๙	๔๐๒.๘๐

ตารางที่ ๘ คะแนน "ที" ปกติ ดึงข้อ ของกลุ่มตัวอย่าง

ป้าย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ
๐	๓๒.๔๗	๐	๓๔.๓๐	๐	๒๘.๖๐
๑	๓๔.๔๑	๑	๓๗.๓๓	๑	๓๒.๙๖
๒	๓๘.๓๕	๒	๔๐.๓๖	๒	๓๖.๓๒
๔	๔๔.๒๓	๔	๔๖.๔๒	๔	๔๓.๐๕
๖	๕๐.๐๐	๖	๕๒.๔๘	๖	๔๙.๗๖
๘	๕๕.๙๙	๘	๕๘.๕๔	๘	๕๖.๔๙
๑๐	๖๑.๘๗	๑๐	๖๔.๖๐	๑๐	๖๓.๒๐
๑๒	๖๗.๗๕	๑๒	๗๐.๖๖	๑๒	๖๙.๙๒
๑๓	๗๐.๖๙	๑๓	๗๓.๖๙	๑๓	๗๓.๒๙
๑๔	๗๖.๕๗	๑๔	๗๙.๗๕	๑๔	๘๐.๐๐
๑๖	๗๙.๕๑	๑๖	๘๒.๗๘	๑๖	๘๓.๓๖
		๑๗	๘๕.๘๑		
		๑๘	๘๘.๘๕		

ตารางที่ ๑๐ คะแนน "ที" ปกติ ดั้งเดิม ของกลุ่มตัวอย่าง
ชาย ม.ท.๓ - ม.ท.๕

ม.ท.๓		ม.ท.๔		ม.ท.๕	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ
๑	๒๗.๗๕	๐	๒๗.๑๕	๓	๓๕.๗๑
๒	๓๒.๗๐	๑	๓๐.๐๖	๔	๓๗.๗๕
๓	๓๖.๕๖	๒	๓๒.๗๕	๕	๔๒.๐๗
๔	๔๔.๒๕	๔	๓๘.๕๒	๖	๔๗.๓๓
๖	๕๒.๐๐	๖	๔๔.๖๖	๗	๕๕.๕๗
๘	๕๗.๗๒	๘	๕๐.๕๐	๑๑	๖๐.๕๕
๑๑	๖๗.๕๕	๑๐	๕๖.๓๕	๑๓	๖๗.๗๑
๑๓	๗๕.๑๖	๑๒	๖๒.๑๕	๑๕	๗๓.๓๗
๑๕	๗๗.๐๒	๑๓	๖๕.๑๐	๑๖	๗๖.๕๐
๑๖	๘๖.๗๕	๑๕	๗๐.๗๕	๑๘	๘๒.๗๖
๑๗	๘๐.๖๐	๑๖	๗๓.๘๖	๑๙	๘๕.๘๗
		๑๗	๗๖.๗๕	๒๐	๘๗.๐๒
		๑๘	๗๗.๗๐		
		๑๙	๘๒.๖๒		
		๒๐	๘๕.๕๕		

ตารางที่ ๑๑ คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่าง
 ชาย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๖.๐	๘๐.๒๐	๘.๐	๗๖.๑๓	๘.๕	๖๓.๗๑
๖.๑	๗๙.๖๙	๘.๑	๗๕.๓๘	๘.๖	๖๒.๕๘
๖.๒	๗๙.๑๘	๘.๒	๗๔.๖๓	๘.๗	๖๑.๕๕
๖.๔	๗๘.๑๖	๘.๔	๗๓.๑๓	๘.๙	๕๙.๑๙
๖.๘	๗๖.๑๒	๘.๘	๗๐.๑๓	๙.๓	๕๕.๖๗
๗.๕	๗๒.๕๕	๙.๕	๖๕.๘๘	๑๐.๐	๕๖.๗๖
๘.๐	๗๐.๐๐	๑๐.๐	๖๑.๑๓	๑๐.๕	๕๑.๑๑
๙.๐	๖๕.๙๐	๑๑.๐	๕๓.๖๓	๑๑.๕	๔๙.๘๑
๑๐.๐	๕๙.๘๐	๑๒.๐	๔๖.๑๓	๑๒.๕	๓๘.๕๑
๑๐.๕	๕๗.๒๕	๑๒.๕	๔๒.๓๘	๑๓.๐	๓๒.๘๖
๑๑.๐	๕๕.๗๐	๑๓.๐	๓๘.๖๓	๑๓.๕	๒๗.๒๑
๑๑.๕	๕๒.๑๕	๑๓.๕	๓๔.๘๘	๑๔.๐	๒๑.๕๖
๑๒.๐	๔๙.๖๐	๑๔.๐	๓๑.๑๓		
๑๓.๐๑	๔๕.๕๐	๑๕.๐	๒๓.๖๓		
๑๔.๐	๓๙.๕๐				
๑๕.๖	๓๔.๓๐				
๑๖.๐	๒๙.๒๐				

ตารางที่ ๑๒ คะแนน "ที" ปกติ ในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่าง
ชาย ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๘.๐	๖๙.๒๖	๘.๐	๗๗.๕๙	๘	๗๖.๙๘
๘.๑	๖๘.๑๙	๘.๑	๗๖.๗๒	๘.๑	๗๖.๐๓
๘.๒	๖๗.๑๒	๘.๒	๗๕.๘๕	๘.๒	๗๕.๐๘
๘.๔	๖๕.๙๘	๘.๔	๗๕.๑๑	๘.๔	๗๓.๑๘
๘.๘	๖๐.๗๐	๘.๘	๗๐.๖๓	๘.๘	๖๙.๓๘
๑๐.๕	๕๓.๒๑	๙.๕	๖๕.๕๕	๙.๕	๖๒.๗๓
๑๑.๐	๕๗.๘๖	๑๐.๐	๖๐.๑๙	๑๐.๐	๕๗.๙๘
๑๒.๐	๓๗.๑๖	๑๑.๐	๕๑.๕๙	๑๑.๐	๕๘.๕๘
๑๐.๕	๕๗.๒๕	๑๒.๕	๕๒.๓๘	๑๓.๐	๑๒.๘๖
๑๑.๐	๕๕.๗๐	๑๓.๐	๓๘.๖๓	๑๓.๕	๗.๒๑
๑๑.๕	๕๒.๙๕	๑๓.๕	๓๐.๘๘	๑๔.๐	๑.๕๖
๑๒.๐	๕๙.๖๐	๑๔.๐	๓๑.๑๓		
		๑๔.๒	๒๓.๖๕		

ตารางที่ ๑๓. คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร
ของบุคคลตัวอย่าง ชาย ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๘๐	๗๕.๒๐	๑๘๐	๖๕.๕๐	๑๘๐	๖๕.๕๘
๑๘๕	๗๖.๘๑	๑๘๕	๖๓.๘๐	๑๘๕	๖๕.๒๖
๒๐๐	๗๕.๕๒	๑๙๐	๖๓.๐๑	๒๐๐	๖๓.๐๓
๒๑๐	๗๒.๖๔	๒๐๐	๖๑.๕๓	๒๑๐	๖๐.๕๗
๒๒๕	๖๘.๘๗	๒๑๕	๕๙.๐๖	๒๒๕	๕๖.๘๘
๒๔๐	๖๕.๓๐	๒๓๐	๕๖.๖๘	๒๔๐	๕๓.๑๘
๒๕๕	๖๐.๑๓	๒๔๕	๕๕.๓๒	๒๕๕	๕๙.๕๐
๒๗๐	๕๕.๕๗	๒๖๕	๕๑.๑๖	๒๗๕	๕๕.๕๘
๒๘๐	๕๐.๕๐	๒๘๐	๕๘.๗๘	๒๘๐	๕๐.๘๘
๓๐๕	๔๖.๒๓	๒๘๕	๕๑.๕๒	๓๐๕	๓๗.๒๐
๓๒๐	๔๒.๐๖	๓๑๐	๔๘.๐๕	๓๒๐	๓๓.๕๑
๓๓๕	๓๗.๘๘	๓๑๕	๔๑.๖๘		
๓๔๕	๓๕.๑๑	๓๓๕	๔๐.๑๐		
๓๕๕	๓๒.๓๓	๓๔๕	๓๘.๕๒		
		๓๕๕	๓๖.๙๔		
		๓๖๕	๓๕.๓๖		
		๓๘๕	๓๓.๗๘		

ตารางที่ ๑๘ กะแนน "ที" ปกติ ในการวิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร
ของกลุ่มตัวอย่าง ชาย ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ
๑๘๑	๘๖.๘๑	๑๕๐	๖๑.๒๔	๑๖๕	๖๘.๐๘
๑๘๕	๖๕.๐๒	๑๕๕	๖๐.๐๖	๑๘๐	๖๖.๓๘
๑๙๑	๖๓.๖๓	๑๕๐	๖๘.๘๘	๑๘๕	๖๕.๖๖
๒๐๑	๖๐.๘๕	๑๖๐	๖๖.๕๒	๑๙๕	๖๑.๒๔
๒๑๕	๕๖.๖๘	๑๖๕	๖๒.๙๘	๒๑๐	๕๖.๑๑
๒๓๐	๕๒.๕๑	๑๘๐	๕๙.๕๘	๒๒๕	๕๐.๙๘
๒๔๕	๔๘.๓๔	๒๐๕	๕๕.๙๐	๒๔๐	๔๕.๖๕
๒๖๕	๔๒.๙๘	๒๒๕	๕๑.๑๘	๒๖๑	๓๙.๐๐
๒๘๐	๓๘.๖๑	๒๔๐	๔๖.๖๔	๒๖๕	๓๓.๕๘
๒๙๕	๓๕.๕๕	๒๕๕	๔๕.๑๐	๒๘๐	๒๗.๙๕
๓๑๐	๓๐.๒๗	๒๗๐	๔๐.๕๖	๓๐๕	๒๓.๖๒
๓๒๕	๒๖.๑๐	๒๘๕	๓๗.๐๒		
		๒๙๕	๓๔.๖๖		

ตารางที่ ๑๕ กระแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
กระแนน (วินาที)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (วินาที)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (วินาที)	กระแนน "ที" ปกติ
๗.๘	๖๓.๙๗	๗.๒	๖๗.๘๗	๖.๘	๖๔.๒๓
๗.๙	๖๓.๑๐	๗.๓	๖๗.๑๖	๖.๙	๖๓.๕๓
๘.๐	๖๒.๒๓	๗.๔	๖๕.๗๘	๗.๐	๖๓.๒๓
๘.๒	๖๐.๕๙	๘.๐	๖๒.๑๙	๗.๕	๖๐.๗๓
๘.๔	๕๘.๗๕	๘.๕	๕๘.๖๔	๘.๐	๕๘.๒๓
๘.๖	๕๗.๐๑	๙.๐	๕๕.๐๙	๘.๕	๕๕.๙๓
๘.๘	๕๕.๒๗	๙.๕	๕๑.๕๔	๙.๐	๕๓.๒๓
๙.๐	๕๓.๕๓	๑๐.๐	๔๗.๙๙	๙.๕	๕๐.๗๓
๙.๕	๕๙.๑๙	๑๐.๕	๔๔.๔๔	๑๐.๐	๔๘.๒๓
๑๐.๐	๕๕.๘๓	๑๑.๐	๔๐.๘๙	๑๐.๕	๔๕.๗๓
๑๐.๕	๕๐.๕๙	๑๒.๐	๓๓.๗๙	๑๐.๙	๔๓.๗๓
๑๑.๕	๓๑.๗๘	๑๓.๐	๒๖.๖๙	๑๑.๑	๔๒.๗๓
๑๒.๐	๒๗.๕๓			๑๑.๕	๔๐.๗๓
๑๒.๕	๒๓.๐๘			๑๒.๐	๓๘.๒๓
				๑๒.๕	๓๕.๗๓
				๑๓.๐	๓๓.๒๓



ตารางที่ ๑๖ กะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๕๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (วินาที)	กะแนน "ที" ปกติ
๗.๐	๖๗.๐๘	๖.๘	๖๕.๘๒	๖.๘	๖๕.๕๗
๗.๑	๖๖.๓๕	๖.๙	๖๕.๑๑	๖.๘	๖๓.๙๓
๗.๒	๖๕.๖๒	๗.๐	๖๓.๕๐	๗.๐	๖๓.๓๘
๗.๕	๖๓.๕๗	๗.๕	๕๙.๘๕	๗.๑	๖๒.๘๐
๘.๐	๕๙.๗๘	๘.๐	๕๖.๓๐	๗.๒	๖๒.๒๑
๘.๐	๕๒.๒๕	๘.๕	๕๒.๗๕	๗.๓	๖๑.๖๒
๘.๕	๕๘.๘๓	๙.๕	๕๕.๖๕	๗.๕	๖๑.๐๓
๑๐.๐	๕๕.๑๘	๑๐.๐	๕๒.๑๐	๗.๕	๖๐.๕๔
๑๐.๕	๕๑.๕๕	๑๐.๕	๓๘.๕๕	๗.๖	๕๙.๘๕
๑๑.๐	๓๗.๘๘	๑๑.๐	๓๕.๐๐	๗.๗	๕๙.๒๖
๑๒.๐	๓๐.๕๘	๑๒.๐	๒๗.๕๐	๗.๘	๕๘.๖๗
				๗.๙	๕๘.๐๘
				๘.๐	๕๗.๕๙
				๘.๑	๕๖.๘๐
				๘.๐	๕๑.๕๙
				๑๐.๐	๕๕.๖๘
				๑๐.๕	๕๒.๗๕
				๑๑.๑	๓๙.๒๐

ตารางที่ ๑๑ กะแนน "ที" ปกติ ในการยื่นกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
กะแนน (เมตร)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (เมตร)	กะแนน "ที" ปกติ	กะแนน (เมตร)	กะแนน "ที" ปกติ
๑๑๗	๓๑.๗๒	๑๒๑	๓๑.๔๒	๑๐๑	๒๔.๘๔
๑๑๘	๓๒.๕๐	๑๒๓	๓๒.๒๖	๑๐๓	๒๕.๔๕
๑๒๑	๓๓.๒๘	๑๒๕	๓๓.๑๐	๑๐๕	๒๖.๐๖
๑๒๔	๓๔.๘๔	๑๒๗	๓๔.๗๘	๑๐๗	๒๗.๒๗
๑๒๗	๓๖.๕๐	๑๓๓	๓๖.๕๖	๑๑๓	๒๘.๕๐
๑๓๓	๓๗.๗๖	๑๓๗	๓๗.๑๔	๑๑๗	๒๙.๘๒
๑๓๗	๓๙.๕๒	๑๔๑	๓๘.๘๒	๑๒๑	๓๐.๗๔
๑๔๑	๔๑.๐๘	๑๔๕	๔๑.๕๐	๑๒๕	๓๒.๑๖
๑๔๕	๔๒.๖๔	๑๔๗	๔๓.๑๘	๑๒๗	๓๓.๓๘
๑๔๗	๔๔.๒๐	๑๕๓	๔๔.๘๖	๑๓๓	๓๔.๖๐
๑๕๓	๔๕.๗๖	๑๕๗	๔๖.๕๔	๑๓๗	๓๕.๘๒
๑๕๗	๔๗.๓๒	๑๖๑	๔๘.๒๒	๑๔๑	๓๗.๐๔
๑๖๑	๔๘.๘๘	๑๖๕	๔๙.๙๐	๑๔๕	๓๘.๒๖
๑๖๕	๕๐.๔๔	๑๖๗	๕๑.๕๘	๑๔๗	๓๙.๔๘
๑๖๗	๕๒.๐๐	๑๗๓	๕๓.๒๖	๑๕๓	๔๐.๗๐
๑๗๓	๕๓.๕๖	๑๗๗	๕๔.๙๔	๑๕๗	๔๑.๙๒
๑๗๗	๕๕.๑๒	๑๘๑	๕๖.๖๒	๑๖๑	๔๓.๑๔

ตารางที่ ๑๗ (ต่อ)

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๘๑	๕๖.๖๘	๑๘๕	๕๘.๓	๑๖๕	๕๕.๓๖
๑๘๕	๕๘.๒๕	๑๘๗	๕๘.๘๘	๑๖๗	๕๕.๕๘
๑๘๗	๕๘.๘๐	๑๘๙	๖๑.๖๖	๑๗๓	๕๖.๘๐
๑๘๙	๖๑.๓๖	๑๙๑	๖๓.๓๕	๑๗๗	๕๗.๑๒
๑๙๑	๖๒.๘๒	๒๐๑	๖๕.๐๒	๑๘๑	๕๗.๒๕
๒๐๑	๖๕.๕๘	๒๐๕	๖๖.๗	๑๘๕	๕๗.๕๖
๒๐๕	๖๖.๐๕	๒๐๗	๖๗.๓๘	๑๘๗	๕๗.๖๘
๒๐๗	๖๘.๖๐	๒๑๓	๗๐.๐๖	๑๙๓	๕๗.๘๐
๒๑๓	๖๙.๑๖	๒๑๗	๗๑.๗๕	๑๙๗	๕๘.๑๒
		๒๒๓	๗๔.๒๖	๒๐๓	๕๘.๒๕
		๒๒๗	๗๕.๘๕	๒๐๗	๕๗.๑๗
		๒๓๑	๗๗.๖๒	๒๑๑	๕๘.๓๘
				๒๑๗	๖๐.๘๕
				๒๒๓	๖๒.๑๕
				๒๓๑	๖๕.๕๘

ตารางที่ ๑๘ คะแนน "ที" ปกติ ในการยื่นกระโดดไกล ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๑๑	๒๖.๔๔	๙๙	๑๙.๖๖	๑๐๑	๓๐.๕๕
๑๑๓	๒๖.๙๙	๑๐๑	๒๐.๖๒	๑๐๓	๓๐.๐๒
๑๑๕	๒๗.๕๕	๑๐๓	๒๑.๕๕	๑๐๕	๓๑.๕๐
๑๑๙	๒๘.๖๘	๑๐๗	๒๓.๕	๑๐๙	๓๒.๖๗
๑๒๓	๒๙.๗๕	๑๑๑	๒๕.๔๒	๑๑๓	๓๓.๗๕
๑๒๗	๓๐.๘๕	๑๑๕	๒๘.๓๕	๑๑๗	๒๕.๘๕
๑๓๑	๓๑.๙๕	๑๑๙	๒๙.๒๖	๑๒๑	๓๕.๙๗
๑๓๕	๓๓.๐๕	๑๒๓	๓๑.๑๘	๑๒๕	๓๗.๐๗
๑๓๙	๓๔.๑๕	๑๒๗	๓๓.๑	๑๒๙	๓๘.๑๗
๑๔๓	๓๕.๒๕	๑๓๑	๓๕.๐๒	๑๓๓	๓๗.๒๗
๑๔๗	๓๖.๓๕	๑๓๕	๓๖.๙๕	๑๓๗	๔๐.๓๗
๑๕๑	๓๗.๔๕	๑๓๙	๓๘.๘๖	๑๔๑	๔๑.๔๗
๑๕๕	๓๘.๕๕	๑๔๓	๔๐.๗๘	๑๔๕	๔๒.๕๗
๑๕๙	๓๙.๖๕	๑๔๗	๔๒.๗	๑๔๙	๔๓.๖๗
๑๖๓	๔๐.๗๕	๑๕๑	๔๔.๖๒	๑๕๓	๔๔.๗๗
๑๖๗	๔๑.๘๕	๑๕๕	๔๐.๕๕	๑๕๗	๔๕.๘๗
๑๗๑	๔๒.๙๕	๑๕๙	๔๘.๔๖	๑๖๑	๔๖.๙๘

ตารางที่ ๑๘ (ต่อ)

คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๗๕	๕๔.๐๔	๑๖๓	๕๐.๓๘	๑๖๕	๕๔.๐๖
๑๗๘	๕๕.๑๔	๑๖๗	๕๒.๓๐	๑๖๘	๕๗.๑๗
๑๘๓	๕๕.๒๕	๑๗๑	๕๔.๒๒	๑๗๓	๕๐.๒๕
๑๘๗	๕๗.๓๔	๑๗๕	๕๖.๑๔	๑๗๗	๕๑.๓๑
๑๙๑	๕๘.๔๔	๑๗๙	๕๘.๐๖	๑๘๑	๕๒.๔๗
๑๙๕	๕๙.๕๕	๑๘๓	๕๙.๙๘	๑๘๕	๕๓.๕๓
๑๙๙	๕๐.๖๕	๑๘๗	๖๑.๐๐	๑๘๙	๕๕.๖๘
๒๐๓	๕๑.๗๕	๑๙๑	๖๓.๘๒	๑๙๓	๕๕.๗๖
๒๐๗	๕๒.๘๕	๑๙๕	๖๕.๗๔	๑๙๗	๕๖.๘๗
๒๑๑	๕๔.๙๙	๒๐๑	๖๘.๖๒	๒๐๓	๕๘.๕๒
๒๑๕	๕๕.๕๐	๒๐๕	๗๐.๕๔	๒๐๗	๕๙.๖๒
๒๑๙	๕๖.๖๙	๒๐๙	๗๒.๔๖	๒๑๑	๖๐.๗๒
๒๒๕	๕๗.๗๙	๒๑๓	๗๔.๓๘	๒๑๕	๕๑.๘๒
๒๒๙	๕๘.๘๙	๒๑๗	๗๖.๓	๒๑๙	๖๒.๙๒
๒๓๓	๕๐.๙๙	๒๒๑	๗๘.๒๒	๒๒๓	๖๔.๐๒
๒๓๗	๖๑.๐๙	๒๒๕	๘๐.๑๔	๒๒๗	๖๕.๑๒
๒๔๑	๖๒.๑๙	๒๒๙	๘๒.๐๖	๒๓๑	๖๖.๒๒
๒๔๕	๖๓.๒๙	๒๓๓	๘๒.๙๘	๒๓๓	๖๗.๓๒
๒๔๙	๖๔.๓๙	๒๓๗	๘๕.๙๐	๒๓๗	๖๘.๔๒

ตารางที่ ๑๙ กระแนน "ที" ปกติ แรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่าง หญิง

ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
กระแนน (กิโลกรัม)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (กิโลกรัม)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (กิโลกรัม)	กระแนน "ที" ปกติ
๑๓	๒๖.๒๗	๑๙	๒๖.๑๙	๑๗	๒๕.๑๕
๑๔	๒๘.๕๖	๒๐	๒๘.๖๖	๑๘	๒๖.๑๓
๑๕	๓๐.๘๕	๒๑	๓๑.๑๓	๑๙	๒๘.๑๑
๑๖	๓๕.๘๓	๒๓	๓๖.๐๗	๒๑	๓๒.๑๗
๑๙	๔๐.๐๑	๒๕	๔๑.๐๑	๒๓	๓๖.๑๓
๒๐	๔๒.๓๐	๒๖	๔๓.๕๘	๒๔	๓๘.๑๑
๒๒	๔๖.๘๘	๒๘	๔๘.๕๒	๒๖	๔๑.๘๗
๒๔	๕๑.๕๖	๓๐	๕๓.๓๖	๒๘	๔๕.๘๓
๒๖	๕๖.๐๔	๓๒	๕๘.๓๐	๓๐	๕๙.๘๙
๒๘	๖๐.๖๒	๓๔	๖๓.๒๔	๓๒	๕๓.๘๕
๓๐	๖๕.๒๐	๓๖	๖๘.๑๘	๓๔	๕๗.๘๑
๓๒	๖๙.๗๘			๓๖	๖๑.๗๗
๓๔	๗๔.๓๖			๓๘	๖๕.๗๓
๓๖	๗๖.๘๔			๔๐	๖๐.๖๙
๓๘	๘๓.๕๒			๔๒	๖๓.๖๓
๓๙	๘๘.๑๑			๔๔	๖๗.๖๑

ตารางที่ ๒๐ คะแนน "ที" ปกติ แรงบีบมือ ของกลุ่มตัวอย่าง หญิง

ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (กิโลกรัม)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๘	๒๔.๑๓	๒๐	๒๖.๕๗	๒๒	๑๙.๐๖
๑๕	๒๕.๘๔	๒๑	๒๘.๑๗	๒๓	๒๑.๙๑
๑๖	๒๗.๕๕	๒๒	๒๙.๘๗	๒๔	๒๔.๗๖
๑๘	๓๐.๘๗	๒๔	๓๓.๒๗	๒๖	๓๐.๕๖
๒๐	๓๔.๓๘	๒๖	๓๖.๖๗	๒๘	๓๖.๑๖
๒๑	๓๖.๑๐	๒๗	๓๘.๓๗	๒๙	๓๙.๐๑
๒๓	๓๙.๕๒	๒๙	๔๑.๗๗	๓๑	๔๔.๗๑
๒๕	๔๒.๙๔	๓๑	๔๕.๑๗	๓๓	๔๖.๕๑
๒๗	๔๖.๓๖	๓๓	๔๘.๕๗	๓๕	๕๖.๑๑
๒๙	๔๙.๗๘	๓๕	๕๑.๙๗	๓๗	๖๑.๗๑
๓๑	๕๓.๒๐	๓๗	๕๕.๓๗	๓๙	๖๗.๕๑
๓๓	๕๖.๖๒	๓๙	๕๘.๗๗	๔๑	๗๓.๒๑
๓๕	๖๐.๐๔	๔๑	๖๒.๑๗		
๓๗	๖๓.๔๖	๔๓	๖๕.๕๗		
๓๙	๖๖.๘๘				
๔๑	๗๐.๓๐				

ตารางที่ ๒๑ คะแนน "ที" ปกติในการถ่วง ๓๐ วินาที ของกลุ่มตัวอย่าง

หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ
๐	๒๔.๙๘	๐	๒๗.๒๔	๒	๒๕.๓๒
๑	๒๖.๙๒	๑	๒๙.๐๗	๓	๒๗.๔๒
๒	๒๘.๘๖	๒	๓๐.๙	๔	๒๙.๕๒
๔	๓๒.๗๔	๔	๓๔.๕๖	๖	๓๓.๘๒
๖	๓๖.๖๒	๖	๓๘.๒๒	๘	๓๗.๔๒
๘	๔๒.๔๘	๘	๔๑.๘๘	๑๐	๔๒.๑๒
๑๐	๔๖.๓๒	๑๐	๔๕.๕๔	๑๒	๔๖.๓๒
๑๒	๕๐.๒๐	๑๒	๔๙.๒	๑๔	๕๐.๕๒
๑๔	๕๔.๐๘	๑๔	๕๒.๘๖	๑๖	๕๔.๕๒
๑๖	๕๗.๙๖	๑๖	๕๖.๕๒	๑๘	๕๙.๙๒
๑๘	๖๑.๘๔	๑๘	๖๐.๑๘	๒๐	๖๓.๑๒
๒๐	๖๕.๗๒	๒๐	๖๓.๘๔	๒๒	๖๗.๓๒
๒๒	๖๙.๖๐	๒๒	๖๗.๕๐	๒๔	๗๑.๕๒
		๒๖	๗๔.๘๒	๒๘	๗๙.๙๒
		๒๘	๗๘.๕๘		

ตารางที่ ๒๒ คะแนน "ที" ปกติในการลงนั่ง ๓๐ วินาที ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ครึ่ง)	คะแนน "ที" ปกติ
๐	๒๑.๗๑	๑	๒๘.๘๘	๑	๒๑.๖๘
๑	๒๔.๐๑	๒	๓๐.๘๑	๒	๒๓.๘๘
๒	๒๖.๓๑	๓	๓๒.๘๓	๓	๒๖.๖๘
๔	๓๐.๘๑	๔	๓๖.๘๗	๕	๓๐.๘๘
๖	๓๕.๕๑	๖	๔๑.๐๑	๖	๓๔.๘๘
๘	๔๐.๑๑	๘	๔๕.๐๕	๘	๓๘.๒๘
๑๐	๔๔.๗๑	๑๑	๔๙.๐๙	๑๑	๔๓.๖๘
๑๒	๔๙.๓๑	๑๓	๕๓.๑๓	๑๓	๔๘.๐๘
๑๔	๕๓.๙๑	๑๕	๕๗.๑๗	๑๕	๕๒.๔๘
๑๖	๕๘.๕๑	๑๗	๖๑.๒๑	๑๗	๕๖.๘๘
๑๘	๖๓.๑๑	๑๘	๖๕.๒๕	๑๘	๖๑.๒๘
๒๐	๖๗.๗๑	๒๑	๖๙.๒๙	๒๑	๖๕.๖๘
		๒๒	๗๑.๓๑	๒๒	๖๙.๘๘
				๒๓	๗๐.๐๘

ตารางที่ ๒๓ คะแนน "ที่" ปกติในการงอแขนหอยตัว ของกลุ่มตัวอย่าง

หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที่" ปกติ
๑	๒๕.๗๖	๑	๓๗.๐๖	๑	๓๗.๕๔
๒	๒๗.๕๘	๑	๓๘.๕๗	๒	๓๙.๑๒
๓	๓๐.๒๐	๒	๔๐.๐๘	๓	๔๐.๕๐
๔	๓๔.๖๔	๔	๔๓.๑๐	๔	๔๓.๕๖
๕	๓๙.๐๘	๖	๔๖.๑๒	๕	๔๖.๕๒
๖	๔๓.๕๒	๘	๔๙.๑๔	๖	๔๙.๓๘
๑๑	๕๗.๙๖	๑๐	๕๒.๑๖	๑๑	๕๒.๓๔
๑๓	๕๒.๔๐	๑๒	๕๕.๑๘	๑๓	๕๕.๓๐
๑๕	๕๖.๘๔	๑๔	๕๘.๒๐	๑๕	๕๘.๒๖
๑๗	๖๑.๒๘	๑๖	๖๑.๒๒	๑๗	๖๑.๒๒
๑๙	๖๕.๗๒	๑๘	๖๔.๒๔	๑๙	๖๔.๑๘
๒๑	๗๐.๑๖	๒๐	๖๗.๒๖	๒๑	๖๗.๑๘
๒๓	๗๔.๖๐	๒๒	๗๐.๒๘	๒๓	๗๐.๑๐
๒๕	๗๙.๐๔	๒๔	๗๓.๓๐	๒๕	๗๓.๖๖
๒๗	๘๓.๔๘	๒๖	๗๖.๓๒	๒๗	๗๖.๐๒
๒๙	๘๗.๙๒	๒๘	๗๙.๓๔	๒๙	๗๙.๕๘
		๓๐	๘๒.๓๖	๓๑	๘๑.๕๔

ตารางที่ ๒๔ คะแนน "ที" ปกติในการขอแขนห้อยตัว ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๐	๓๐.๐๕	๐	๓๘.๓๑	๐	๓๘.๐๘
๑	๓๑.๗๘	๑	๓๘.๑๔	๑	๓๘.๕๓
๒	๓๓.๕๑	๒	๓๘.๙๗	๒	๔๐.๙๗
๔	๓๖.๙๖	๔	๔๑.๖๓	๔	๔๓.๙๕
๖	๔๐.๘๓	๖	๔๓.๒๙	๖	๔๖.๘๓
๘	๔๓.๘๘	๘	๔๔.๙๕	๘	๔๙.๖๑
๑๐	๔๗.๓๕	๑๐	๔๖.๖๑	๑๐	๕๒.๕๘
๑๒	๕๐.๙๑	๑๒	๔๘.๒๗	๑๒	๕๕.๓๗
๑๔	๕๔.๒๗	๑๔	๕๙.๙๓	๑๔	๕๘.๒๕
๑๖	๕๗.๗๓	๑๖	๕๑.๕๙	๑๖	๖๑.๑๓
๑๘	๖๑.๑๙	๑๘	๕๓.๒๕	๑๘	๖๔.๐๑
๒๐	๖๔.๖๕	๒๐	๕๕.๙๑	๒๐	๖๖.๘๘
๒๒	๖๘.๑๑	๒๒	๕๖.๕๗	๒๒	๖๙.๗๖
๒๔	๗๑.๕๑	๒๔	๕๘.๒๓		
๒๖	๗๕.๐๓	๒๖	๕๙.๘๙		
๒๘	๗๘.๕๙	๒๘	๖๑.๕๕		
		๓๐	๖๓.๒๑		

ตารางที่ ๒๕ คะแนน "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่าง

ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (วินาที)	คะแนน "ที" ปกติ
๙.๐	๖๖.๖๒	๙.๐	๗๙.๙๓	๑๑.๐	๖๗.๗๕
๙.๑	๖๖.๑๐	๙.๑	๗๙.๒๗	๑๑.๑	๖๗.๖๙
๙.๒	๖๕.๕๘	๙.๒	๗๘.๖๑	๑๑.๒	๖๖.๕๓
๙.๔	๖๕.๕๔	๙.๔	๗๗.๒๙	๑๑.๔	๖๕.๑๑
๙.๖	๖๓.๕๐	๙.๖	๗๕.๙๗	๑๑.๖	๖๓.๗๙
๙.๘	๖๒.๕๖	๙.๘	๗๕.๖๕	๑๑.๘	๖๒.๕๗
๑๐.๐	๖๑.๕๒	๙.๐	๗๓.๓๓	๑๒.๐	๖๑.๑๕
๑๐.๒	๖๐.๓๘	๙.๒	๗๒.๐๑	๑๒.๒	๕๙.๙๓
๑๐.๔	๕๙.๓๔	๙.๔	๗๐.๖๙	๑๒.๔	๕๘.๕๑
๑๐.๖	๕๘.๓๐	๙.๖	๖๙.๓๗	๑๒.๖	๕๗.๑๙
๑๑.๐	๕๖.๒๒	๑๐.๐	๖๖.๗๓	๑๓.๐	๕๕.๕๕
๑๑.๕	๕๓.๖๒	๑๐.๕	๖๓.๕๓	๑๓.๕	๕๑.๒๕
๑๒.๐	๕๑.๐๒	๑๑.๐	๖๐.๑๓	๑๔.๐	๔๗.๙๕
๑๒.๕	๔๘.๕๒	๑๑.๕	๕๖.๘๓	๑๔.๕	๔๕.๖๕
๑๓.๐	๔๕.๘๒	๑๒.๐	๕๓.๕๓	๑๕.๐	๔๑.๓๕
๑๔.๐	๔๐.๖๒	๑๓.๐	๔๖.๙๓	๑๖.๐	๓๕.๗๕
๑๔.๕	๓๘.๐๒	๑๓.๕	๔๓.๖๓	๑๖.๕	๓๑.๕๕

ตารางที่ ๒๖ กระแสม "ที" ปกติในการวิ่งเก็บของ ของกลุ่มตัวอย่าง

ม.ถ. ๓ - ม.ถ.๕

กระแสม (วินาที)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (วินาที)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (วินาที)	กระแสม "ที" ปกติ
๗.๐	๖๔.๔๒	๑๐.๐	๗๔.๔๑	๗.๐	๘๐.๕๘
๗.๑	๖๗.๙๕	๑๐.๑	๗๗.๘๒	๗.๑	๘๐.๐๕
๗.๒	๖๗.๕๘	๑๐.๒	๗๖.๘๓	๗.๒	๗๙.๖๐
๗.๔	๖๖.๕๔	๑๐.๔	๗๕.๘๕	๗.๔	๗๙.๗๖
๗.๖	๖๕.๖๐	๑๐.๖	๗๒.๘๗	๗.๖	๗๗.๘๐
๗.๘	๖๔.๖๖	๑๐.๘	๗๐.๘๙	๗.๘	๗๖.๙๖
๘.๐	๖๓.๗๒	๑๑.๐	๖๘.๙๑	๘.๐	๗๖.๐๐
๘.๒	๖๒.๗๘	๑๑.๒	๖๖.๙๓	๘.๒	๗๕.๑๐
๘.๔	๖๑.๘๔	๑๑.๔	๖๕.๙๕	๘.๔	๗๔.๒๖
๘.๖	๖๐.๙๐	๑๑.๖	๖๒.๙๗	๘.๖	๗๓.๓๖
๘.๐	๕๙.๐๒	๑๒.๐	๕๙.๐๑	๘.๐	๗๑.๕๐
๘.๕	๕๖.๖๗	๑๒.๕	๕๕.๐๖	๘.๕	๖๙.๒๕
๑๐.๐	๕๔.๓๒	๑๓.๐	๕๙.๑๑	๑๐.๑	๖๗.๐๐
๑๐.๕	๕๑.๙๗	๑๓.๕	๕๕.๑๖	๑๐.๕	๖๔.๗๕
๑๑.๐	๕๙.๖๒	๑๔.๐	๓๙.๒๑	๑๑.๐	๖๒.๕๐
๑๒.๐	๕๕.๙๒	๑๕.๐	๒๙.๓๑	๑๒.๐	๕๘.๐๐
				๑๒.๕	๕๕.๖๕

ตารางที่ ๒๗ กระแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๘๐๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
กระแนน (เมตร)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (เมตร)	กระแนน "ที" ปกติ	กระแนน (เมตร)	กระแนน "ที" ปกติ
๑๘๐	๖๒.๘๖	๑๘๐	๖๐.๑๖	๑๘๕	๖๗.๐๑
๑๘๕	๖๑.๔๗	๑๘๕	๖๘.๘๘	๒๐๐	๖๕.๘๘
๑๙๐	๖๐.๐๘	๑๙๐	๖๗.๖๐	๒๐๕	๖๔.๘๕
๒๐๐	๖๗.๓๐	๒๐๐	๖๕.๐๘	๒๑๕	๖๒.๘๘
๒๑๕	๖๓.๑๓	๒๑๕	๖๑.๒๐	๒๓๐	๕๙.๘๐
๒๒๕	๖๐.๓๐	๒๒๕	๕๘.๖๕	๒๔๐	๕๗.๗๕
๒๓๕	๕๗.๕๗	๒๓๕	๕๖.๐๘	๒๕๐	๕๕.๖๘
๒๔๕	๕๕.๑๙	๒๔๕	๕๓.๕๒	๒๖๐	๕๓.๖๒
๒๕๕	๕๒.๐๑	๒๕๕	๕๐.๘๐	๒๗๐	๕๑.๕๖
๒๖๕	๕๙.๒๓	๒๖๕	๕๘.๕๐	๒๘๐	๕๙.๕๐
๒๗๕	๕๖.๕๕	๒๗๕	๕๕.๘๘	๒๙๐	๕๗.๕๕
๒๘๕	๕๓.๖๗	๒๘๕	๕๓.๒๘	๓๐๐	๕๕.๓๘
๒๙๕	๕๐.๘๙	๒๙๕	๕๐.๗๒	๓๑๐	๕๓.๓๒
๓๐๕	๓๘.๑๑	๓๐๕	๓๘.๑๖	๓๒๐	๕๑.๒๖
๓๑๕	๓๕.๓๓	๓๑๕	๓๕.๖๐	๓๓๐	๓๙.๒๐
๓๒๕	๓๒.๕๕	๓๒๕	๓๓.๐๓	๓๔๐	๓๗.๑๕

ตารางที่ ๒๘ คะแนน "ที" ปกติในการวิ่ง ๘๐๐ เมตร ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ศ.๓ - ม.ศ.๕

ม.ศ.๓		ม.ศ.๔		ม.ศ.๕	
คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (เมตร)	คะแนน "ที" ปกติ
๑๘๐	๖๖.๘๗	๑๘๐	๖๒.๑๒	๑๘๐	๖๒.๗๓
๑๘๕	๖๖.๐๗	๑๘๕	๖๑.๓๓	๑๘๕	๖๑.๔๕
๑๙๐	๖๕.๑๗	๑๙๐	๖๐.๕๔	๑๙๐	๖๐.๑๗
๒๐๐	๖๓.๓๗	๒๐๐	๕๘.๘๖	๒๐๐	๕๗.๖๑
๒๑๕	๖๐.๖๗	๒๑๕	๕๖.๕๗	๒๑๕	๕๓.๗๗
๒๒๕	๕๘.๘๗	๒๒๕	๕๕.๐๑	๒๒๕	๕๑.๒๑
๒๓๕	๕๗.๐๗	๒๓๕	๕๓.๕๓	๒๓๕	๕๘.๖๕
๒๔๕	๕๕.๒๗	๒๔๕	๕๑.๘๕	๒๔๕	๕๖.๐๗
๒๕๕	๕๓.๔๗	๒๕๕	๕๐.๒๗	๒๕๕	๕๓.๕๓
๒๖๕	๕๑.๖๗	๒๖๕	๔๘.๖๗	๒๖๕	๕๐.๘๗
๒๗๕	๔๙.๘๗	๒๗๕	๔๗.๑๑	๒๗๕	๓๘.๕๑
๒๘๕	๔๘.๐๗	๒๘๕	๔๕.๕๓	๒๘๕	๓๕.๘๕
๒๙๕	๔๖.๒๗	๒๙๕	๔๓.๘๕	๒๙๕	๓๓.๒๗
๓๐๕	๔๔.๔๗	๓๐๕	๔๒.๓๗	๓๐๕	๓๐.๗๓
๓๑๕	๔๒.๖๗	๓๑๕	๔๐.๗๗	๓๑๕	๒๘.๑๗
๓๒๕	๔๐.๘๗	๓๒๕	๓๙.๒๑	๓๒๕	๒๕.๖๑

ตารางที่ ๒๘ คะแนน "ที" ปกติในการงอตัวข้างหน้า ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.๑ - ม.๓

ม.๑		ม.๒		ม.๓	
คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ	คะแนน (ช.ม.)	คะแนน "ที" ปกติ
๑	๒๘.๖๖	๐	๒๗.๕๕	๐	๒๘.๖๓
๒	๓๐.๘๒	๑	๒๘.๒๐	๑	๓๐.๘๑
๓	๓๒.๙๘	๒	๓๐.๘๕	๒	๓๒.๙๘
๔	๓๗.๓๐	๔	๓๔.๑๕	๔	๓๗.๓๕
๕	๔๑.๖๒	๖	๓๗.๔๕	๖	๔๑.๖๑
๖	๔๕.๙๔	๘	๔๐.๗๕	๘	๔๖.๐๗
๑๑	๕๐.๒๖	๑๐	๔๔.๐๕	๑๐	๕๐.๕๓
๑๓	๕๔.๕๘	๑๒	๔๗.๓๕	๑๒	๕๔.๗๗
๑๕	๕๘.๙๐	๑๔	๕๐.๖๕	๑๔	๕๘.๑๕
๑๗	๖๓.๒๒	๑๖	๕๓.๙๕	๑๖	๖๓.๕๑
๑๙	๖๗.๕๔	๑๘	๕๗.๒๕	๑๘	๖๗.๘๗
๒๑	๗๑.๘๖	๒๐	๖๐.๕๕	๒๐	๗๑.๒๓
๒๓	๗๖.๑๘	๒๒	๖๓.๘๕	๒๑	๗๖.๕๘
๒๕	๘๐.๕๐	๒๔	๖๗.๑๕	๒๔	๘๐.๙๕
๒๗	๘๔.๘๒				
๒๙	๘๙.๑๔				

ตารางที่ ๓๐ กระแสม "ที" ปกติในการงอตัวข้างหน้า ของกลุ่มตัวอย่าง
หญิง ม.ถ. ๓ - ม.ถ. ๕

ม.ถ. ๓		ม.ถ. ๔		ม.ถ. ๕	
กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ	กระแสม (ช.ม.)	กระแสม "ที" ปกติ
๓	๓๐.๔๐	๐	๒๘.๘๘	๑	๒๒.๒๘
๔	๓๒.๓๒	๑	๓๐.๗๗	๒	๒๔.๕๑
๕	๓๔.๒๔	๒	๓๒.๗๐	๓	๒๖.๗๓
๖	๓๘.๑๘	๔	๓๖.๕๖	๕	๓๑.๑๗
๗	๔๑.๙๒	๖	๔๐.๔๒	๖	๓๕.๖๑
๑๑	๔๕.๗๖	๘	๔๔.๒๘	๗	๔๐.๐๕
๑๓	๔๙.๖๐	๑๐	๔๘.๑๔	๑๑	๔๔.๕๙
๑๕	๕๓.๔๔	๑๒	๕๒.๐๐	๑๓	๔๘.๙๓
๑๗	๕๗.๒๘	๑๔	๕๕.๘๖	๑๕	๕๓.๓๗
๑๙	๖๑.๑๒	๑๖	๕๙.๗๒	๑๗	๕๗.๘๑
๒๑	๖๕.๙๖	๑๘	๖๓.๕๘	๑๙	๖๒.๒๕
๒๓	๖๙.๘๐	๒๐	๖๗.๔๔	๒๑	๖๖.๖๙
๒๕	๗๓.๖๔	๒๒	๗๑.๓๐	๒๓	๗๑.๑๓
		๒๔	๗๕.๑๖	๒๕	๗๕.๕๗
				๒๗	๘๐.๐๑
				๒๙	๘๔.๔๕

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ

นายบุญเรือง ไตรอุดมคั่น

เกิด

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ณ บ้านเลขที่ ๑๑๑ บ้านเมืองทอง หมู่ที่ ๒ ตำบลภูซาค
อำเภอทอง จังหวัดนครราชสีมา

วุฒิ

สำเร็จการศึกษาบัณฑิต จากวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร (เดิม)
หรือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปัจจุบัน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๘

อาชีพ

เริ่มรับราชการครูตรี แผนกสันตนาการ กองการศึกษา เทศบาลนครกรุงเทพ
เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

ปัจจุบัน ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย