

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

รายการ ที่	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		
		สำหรับผู้เยาวชน อายุ 7-18 ปี	สำหรับผู้ประชาชนทั่วไป อายุ 19 - 59 ปี	สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 - 79 ปี ขึ้นไป
1.	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง	ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง	ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) - ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง
2.	ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)
3.	ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups) ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)	แรงบีบมือ (Grip Strength) ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
4.	ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเท้า 3 นาที (3 Minutes Step)	ยืนยกเท้า 3 นาที (3 Minutes Step)	ยืนยกเท้า 2 นาที (2 Minutes Step)
5.	การทรงตัว (Balance)			เดินเร็วพร้อมหลัก (Agility Course)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป
อายุ 19-59 ปี

ประกอบด้วยรายการทดสอบจำนวน 6 รายการ ดังนี้ คือ

รายการที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบที่ต้องการวัด
1.	ชั่งน้ำหนัก (Weigh)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกาย ในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
2.	วัดส่วนสูง (High)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกาย ในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
3.	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลังข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
4.	แรงบีบมือ (Grip Strength)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขนท่อนล่าง
5.	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา
6.	ยืนยกเข่า 3 นาที (3 Minutes Step)	เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด