

รายการที่ 4 ริ่งเก็บของ (Shuttle Run)



วัตถุประสงค์ : วัดความคล่องตัว

อุปกรณ์

- 1) นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที
- 2) ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอกของเส้นทั้งมีวงกลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไปจากเส้นเริ่ม ควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เมตร
- 3) ท่อนไม้ 2 ท่อน อื่นๆ

เจ้าหน้าที่ : ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้และผู้บันทึก 1 คน

วิธีการ: วางไม้ทั้งสองท่อนไว้ตรงกลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าชิดเส้นเริ่มแล้วกลับปล่อยตัวสั่ง "ไป" ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน ริ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่ง ริ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้ววิ่งเลยไปห้ามโยนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวง ต้องเริ่มต้นใหม่

การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่ไปจนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ลง ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ผลของครั้งที่เวลาดีที่สุด