ใบบันทึกกลุ่ม Y-Balance Test: ส่วนล่าง

ทีมหรือกลุ่ม

วันที่

ผู้ทดสอบ

เท้า: เท้าเปล่า / สวมรองเท้า

มือ: อิสระ / เท้าสะเอว

ชื่อ	ความยาวขา (ซม.)		ด้านหน้า		หลังด้านใน		หลังด้านนอก		คะแนนรวม %		ผลต่างด้านหน้า (ซม.)
	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											

กรอกค่าที่ดีที่สุดจากการเอื้อมที่นับได้สามครั้ง หน่วยเซนติเมตร ขวาและซ้ายหมายถึงขาที่ยืน หรือมือที่วางบนแท่นยืน % = ค่าที่ดีที่สุด ÷ ความยาวแขนหรือขา × 100 คะแนนรวม = (ผลรวมค่าที่ดีที่สุดสามทิศ) ÷ (3 × ความยาวแขนหรือขา) × 100 ผลต่าง = ค่าที่ดีที่สุดข้างขวา ลบ ข้างซ้าย