ใบบันทึกกลุ่ม Y-Balance Test: ส่วนบน

ทีมหรือกลุ่ม _____ วันที่ _____ ผู้ทดสอบ _____

เท้า: เท้าเปล่า / สวมรองเท้า _____

ชื่อ	ความยาวแขน (ซม.)		ด้านใน		ล่างด้านนอก		บนด้านนอก		คะแนนรวม %	
	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