ใบบันทึกรายบุคคล Y-Balance Test

ชื่อ _____ วันที่ _____

กีฬาหรือทีม _____ ผู้ทดสอบ _____

เท้า: เท้าเปล่า / สวมรองเท้า _____ มือ: อิสระ / เท้าสะเอว _____

ส่วนล่าง

ความยาวขา (ซม.): ขวา: _____ ซ้าย: _____

	ยืนด้วยขาขวา					ยืนด้วยขาซ้าย					ผลต่าง (ซม.)
	1	2	3	ดีที่สุด	%	1	2	3	ดีที่สุด	%	
ด้านหน้า (Anterior)											
หลังด้านใน (Posteromedial)											
หลังด้านนอก (Posterolateral)											
คะแนนรวม %											

ส่วนบน

ความยาวแขน (ซม.): ขวา: _____ ซ้าย: _____

	มือขววางบนแท่นยืน					มือซ้ายวางบนแท่นยืน					ผลต่าง (ซม.)
	1	2	3	ดีที่สุด	%	1	2	3	ดีที่สุด	%	
ด้านใน (Medial)											
ล่างด้านนอก (Inferolateral)											
บนด้านนอก (Superolateral)											
คะแนนรวม %											

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

หมายเหตุ