



การให้คะแนนการประกวด “ SKP Smart Body Award ” ร่างกายสวยงาม
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัย ปทุมธานี

ที่ คะแนน	รายการตัดสิน	บุคลิกภาพและความ มั่นใจ	ความสะอาดและความ เรียบร้อย	ความสมส่วนของร่างกาย	สุขภาพและความ กระฉับกระเฉง	สมรรถภาพทางกาย ทดสอบ(จริง)	รวมคะแนน
		20	10	20	10	40	
1	บุษราคัม (เหลือง)						
ญ	บุษราคัม (เหลือง)						
2	ทับทิม (แดง)						
ญ	ทับทิม (แดง)						
3	มรกต (เขียว)						
ญ	มรกต (เขียว)						
4	นิลรัตน์ (ม่วง)						
ญ	นิลรัตน์ (ม่วง)						

ลงชื่อ.....

()

กรรมการ



ระเบียบการแข่งขัน SKP Smart Body Award

(ร่างกายสวยงาม)

หลักเกณฑ์ทั่วไป

1. การประกวด “SKP Smart Body Award” ให้ยึดแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและบุคลิกภาพของนักเรียน ตามมาตรฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. การแข่งขันอยู่ภายใต้การดูแลของคณะกรรมการผู้ตัดสิน ซึ่งแต่งตั้งโดยฝ่ายจัดการแข่งขัน และถือคำตัดสินของคณะกรรมการเป็นที่สิ้นสุด
3. ผู้เข้าร่วมประกวดทุกคนต้องปฏิบัติตามระเบียบการประกวดอย่างเคร่งครัด และมีน้ำใจนักกีฬา
4. ให้ผู้เข้าประกวดแต่งกายด้วย ชุดกีฬาหรือชุดออกกำลังกายที่เผยแพร่ส่วนทางด้านสุขภาพ และเหมาะสมกับบุคลิกภาพ สามารถใส่เสื้อคลุมได้
5. ห้ามสวมใส่เครื่องประดับ หรืออุปกรณ์อื่นที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในระหว่างการแข่งขันสมรรถภาพทางกาย
6. การเข้าร่วมประกวดถือเป็นกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพ ไม่กระทบต่อการแข่งขันกีฬาอื่นภายในงาน
7. การแข่งขัน แบ่งการแข่งขันออกเป็นออกเป็น 2 รุ่น ดังนี้
 - 7.1 รุ่นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชาย
 - 7.2 รุ่นมัธยมศึกษาตอนปลาย หญิง
8. ข้อความใดๆ นอกเหนือจากนี้ ให้อยู่ในดุลพินิจของกรรมการ

ท่าโพสสำหรับ “SKP Smart Body Award”

1. ทำยืนมั่นใจ (Confidence Pose)

วัตถุประสงค์: แสดงบุคลิกภาพที่มั่นคงและสง่า

ลักษณะท่า: ยืนตรง หลังตรง ไหล่เปิด

มือเท้าสะโพก หรือประสานไว้ด้านหน้าอย่างสุภาพ

มองตรง กล้องระดับสายตา ยิ้มอ่อน ๆ

2. ท่าโชว์ความแข็งแรง (Strength Pose)

วัตถุประสงค์: สื่อถึงสมรรถภาพร่างกายและความแข็งแรง

ลักษณะท่า: ผู้ชาย: แขนงอเล็กน้อย โชว์กล้ามเนื้อแขน (แบบนักกีฬามวยอาชีพ ไม่เกร็งเกินไป)

ผู้หญิง: ยกแขนข้างหนึ่งเบา ๆ หรือจับข้อมืออีกข้าง แสดงความมั่นใจในตนเอง

3. ท่าพร้อมเคลื่อนไหว (Active Pose)

วัตถุประสงค์: แสดงความคล่องตัวและพลังของนักกีฬา

ลักษณะท่า: ท่ากึ่งวิ่ง หรือท่ากำลังจะออกตัว

รอยยิ้มและสายตาที่มุ่งมั่น

4. ท่าผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ (Natural Pose)

วัตถุประสงค์: แสดงความอ่อนโยน เป็นมิตร มีน้ำใจนักกีฬา

ลักษณะท่า: ยกมือไหว้ ยิ้ม หรือหัวเราะเบา ๆ

มองข้างเล็กน้อย ไม่จ้องกล้องตรงเกินไป

5. ท่าร่วมทีม (Team Spirit Pose)

วัตถุประสงค์: สื่อถึงความสามัคคีและการเคารพผู้อื่น

ลักษณะท่า: ยืนเคียงกันแบบ “One Heart” (ชาย-หญิงคู่ หรือทีมผู้เข้าประกวด)

มือแตะหน้าอก / ประนมมือเบา ๆ / ยกนิ้วโป้ง

รายละเอียดการประเมิน “สมรรถภาพทางกาย”

1. การทดสอบโหนบาร์ (Pull-Up Test)

วัตถุประสงค์: เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลังส่วนบน

วิธีการทดสอบ:

1. ใช้บาร์มาตรฐานสูงประมาณ 2.1 เมตร
2. แขนเหยียดตรง มือห่างจับบาร์ ความกว้างระดับไหล่
3. โหนตัวขึ้นให้ค้างพ้นระดับบาร์ แล้วลดตัวลงจนแขนเหยียดตรง
4. นับจำนวนครั้งที่ทำได้ภายใน 1 นาที ผู้หญิง 1.30 นาที

เกณฑ์คะแนน (10 คะแนนเต็ม):	
ครั้งที่ทำได้	คะแนน
10 ครั้งขึ้นไป	10
9 ครั้ง	9
8 ครั้ง	8
7 ครั้ง	7
6 ครั้ง	6
ต่ำกว่า 5 ครั้ง	5 หรือน้อยกว่า



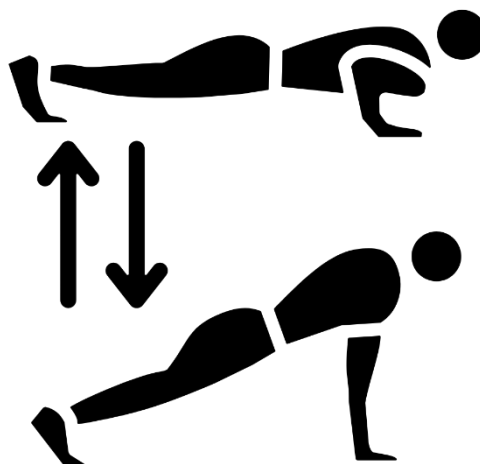
2. การทดสอบดันพื้นตะ (Push-Up tap Test)

วัตถุประสงค์: เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และลำตัวส่วนบน

วิธีการทดสอบ:

- นอนคว่ำ มือวางระดับไหล่ เข่าหรือปลายเท้าตามความเหมาะสม
- ดันตัวขึ้นให้แขนเหยียดตรง แล้วลดตัวลงจนข้อศอกงอ 90°
- ทำซ้ำภายใน 1 นาที

เกณฑ์คะแนน (10 คะแนนเต็ม):	
ครั้งที่ทำได้	คะแนน
35 ครั้งขึ้นไป	10
30-34 ครั้ง	9
25-29 ครั้ง	8
20-24 ครั้ง	7
15-19 ครั้ง	6
ต่ำกว่า 15 ครั้ง	5 หรือน้อยกว่า



3.ท่าแพลงก์ (Plank Test)

วัตถุประสงค์: ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscle)

วิธีการทดสอบ:

- อยู่ในท่าแพลงก์ ข้อศอกตั้งฉาก ใบหน้าแนบพื้น หลังตรง ไม่แอ่น
- วัดเวลาที่สามารถค้างอยู่ในท่าที่ถูกต้องได้

เกณฑ์คะแนน (10 คะแนนเต็ม):	
ครั้งที่ทำได้	คะแนน
≥ 2 นาที 30 วินาที	10
2:00 – 2:29 นาที	9
1:30 – 1:59 นาที	8
1:00 – 1:29 นาที	7
45 – 59 วินาที	6
< 45 วินาที	5 หรือน้อยกว่า



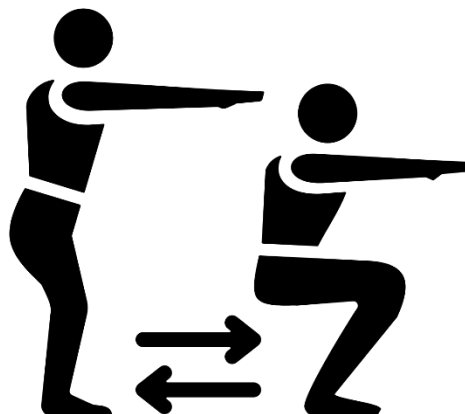
4.การทดสอบกล้ามเนื้อขา (Squat lock Test)

วัตถุประสงค์: ประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและสะโพก

วิธีการทดสอบ

- ยืนเท้ากว้างระดับไหล่ กางแขนตรงไปข้างหน้า
- ย่อตัวให้ต้นขาขนานพื้นหรือเข้า รอเวลา 20 วินาที แล้วลุกขึ้น 10 วิ สลับไปเรื่อย ๆ จนครบ

เกณฑ์คะแนน (10 คะแนนเต็ม):	
ครั้งที่ทำได้	คะแนน
10 ครั้ง	10
9 ครั้ง	9
8 ครั้ง	8
7 ครั้ง	7
6 ครั้ง	6
< 5 ครั้ง	5 หรือน้อยกว่า



Air time