

৩.১ আফার্ড ইউথ ফিটনেস্ টেস্ট (AAHPERD Youth Fitness Test) :

হান্সিকারের সভাপতিত্বে AAHPERD- এর গবেষণা সংসদের প্রচেষ্টায় ৭টি অভিক্ষা উপাদান নিয়ে AAHPERD youth Fitness Test তৈরী করা হয়। প্রতিটি অভিক্ষা বস্তু এক একটি গতিসঞ্চালক উপাদানের প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হয়।

১৯৬৫ সালে এবং আবার ১৯৭৫ সালে উক্ত অভিক্ষার পরিবর্তন করা হয়। ১৯৭৬ সালে হান্সিকার ও ব্রিফ অভিক্ষাটির অন্তিম সংশোধন ও পরিমার্জন সম্পন্ন করেন এবং ৬ টি অভিক্ষা বস্তু নির্দিষ্ট হয় যেমন —

উপাদান	অভিক্ষা বস্তু
১। হাত/ কাঁধের পেশীর সহনশীলতা	১। পুল-আপস্ (বালক) এবং হাঁত ভাজ করে ঝোলা (বালিকা)
২। পেট/ উরুর পেশীর সহনশীলতা	২। পা ভাঁজ করে সিট-আপস্
৩। দ্রুততা	৩। সটল রান
৪। পায়ের বিস্তারক ক্ষমতা	৪। দাড়িয়ে দীর্ঘ লম্ফন
৫। গতি	৫। ৫০ গজের দৌড়
৬। হৃদ-শ্বসনতাত্ত্বিক সহনশীলতা	৬। ৬০০ গজের দৌড়-হাঁটা

বয়স ও লিঙ্গ : ১০ থেকে ১৭ বৎসরের বালক-বালিকাদের জন্য।

১) ক) পুল-আপ (Pull-ups) (বালকদের জন্য) :

উদ্দেশ্য : বাহ ও কাঁধের পেশীর শক্তি ও সহনশীলতা পরিমাপ।

যন্ত্রাদি : সুবিধাজনক উচ্চতায় একটি ১.৫ ইঞ্চি ব্যাসযুক্ত ধাতব রড রাখা হয়।

পদ্ধতি : বিশ্বাসযোগ্যতা : $r=0.89$ বস্তুনিষ্ঠতা : ০.৯৯, বৈধতা : Face validity নির্দিষ্ট।

ধাতব রডকে এইরূপ উচ্চতায় রাখা হয় যা ধরে ছাত্ররা মেঝে থেকে স্বাভাবিকভাবে ঝুলতে পারে। হাতের তালুকে বাহিরের দিকে রেখে ধাতব রডটিকে দৃঢ়ভাবে ধরতে হবে। আস্তে আস্তে শরীরকে উপরের দিকে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে খুতনি রডটিকে অতিক্রম করে যায়, এবং আস্তে আস্তে শরীরকে আরম্ভের অবস্থায় ফিরিয়ে নিয়ে আসতে হবে। হাত সম্পূর্ণ সোজা থাকবে। উপরে উঠবার সময় হাঁটু ভাঙ্গা অথবা হাঁটুকে কিক্ করা যাবে না। দুই হাতে দুই হাতে উপরে ওঠা যাবে না।

স্কোর : প্রতিটি সঠিক পুল-আপ এর জন্য ১ পয়েন্ট, কেবলমাত্র একবার সুযোগ দেওয়া হবে।

অতিরিক্ত নির্দেশক : একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তি পরীক্ষা পরিচালনা করতে পারবেন।

১) খ) ফ্লেক্সড আর্ম হ্যাং (Flexed Arm Hang) (বালিকা) :

উদ্দেশ্য : বাহু ও কাঁধের সহনশীলতা পরিমাপ,

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৯০

বস্তুনিষ্ঠতা : ০.৯৯, বৈধতা : Face validity নির্দিষ্ট।

যন্ত্রপাতি : ১.৫ ব্যাসযুক্ত অনুভূমিক বার। এটি মাটি থেকে এমন উচ্চতায় থাকবে যাতে সবচেয়ে লম্বা মেয়েটি হাত ভাঁজ করে ঝুলন্ত অবস্থায় তার পা মাটি স্পর্শ না করে।

পদ্ধতি : ব্যক্তি অনুভূমিক বারকে হাত দিয়ে ধরলে এক বা দু'জন সহায়তাকারী তাকে শরীর উত্তোলনে সাহায্য করবে যাতে কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় তার চিবুক বারের উপরে থাকে। এইরূপ অবস্থায় ব্যক্তিকে যতক্ষণ সম্ভব ঝুলে থাকতে হবে।

স্কোর : প্রদর্শনকারী যতক্ষণ ঝুলে থাকতে পারবে, সেটি কাছাকাছি সেকেন্ডের হিসাবে নিতে হবে।

অতিরিক্ত নির্দেশক : ক) ঝোলা শুরু হলেই স্টপওয়াচ চালু হবে। খ) চিবুক বার স্পর্শ করলে বা শরীর পেছনে হলে গেলে ঘড়ি বন্ধ করতে হবে।

২) পা ভাঁজ করে সিট-আপ (Bend Knee Sit-ups) :

উদ্দেশ্য : পেট ও উরুর পেশীর সহনশীলতা পরিমাপ।

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৯৪, বস্তুনিষ্ঠতা : $r = 0.98$

বৈধতা : Face validity নির্দিষ্ট

সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি : মাদুর ও গজকাঠি।

পদ্ধতি : মাদুরে চিত হয়ে শুয়ে প্রদর্শনকারী তার হাঁটু ভাঁজ করে গোড়ালিকে পশ্চাৎভাগের কাছাকাছি আনবে। এই অবস্থায় গজকাঠি তার হাঁটুর তলায় দৃঢ় ভাবে ধরা থাকবে। নির্দেশের সাথে সাথে ব্যক্তি তার পায়ের পাতাকে ধীরে ধীরে সামনে নিয়ে যাবে। সেখানে গজকাঠি-মাদুরে পড়বে সেই স্থানে চিহ্নিত করে পায়ের গোড়ালি সেই রেখা বরাবর রাখতে হবে। হাতের আঙুলগুলিকে পরস্পর অন্তর্বর্তীভাবে আবদ্ধ করে হাতের তালু মাথায় লাগিয়ে রাখতে হবে। এই অবস্থায় সিট আপ দেওয়া শুরু করে ওঠার পর একবার ডান হাতের কনুই, বাম হাঁটুর অন্তঃভাগ স্পর্শ করবে ও পরের বার বাঁ হাতের কনুই ডান হাঁটুর অন্তঃভাগ স্পর্শ করবে। যতবার সম্ভব ব্যায়ামটির পুনরাবৃত্তি হবে।

স্কোরিং : যতবার পুনরাবৃত্তি হবে, তত গুলি পয়েন্ট পাওয়া যাবে। যখন হাত মাথা স্পর্শ করবে না, হাতের কনুই হাঁটু স্পর্শ না করলে বা ওঠার সময় কনুই দিয়ে মাটিতে চাপ দিলে পয়েন্ট হবে না।

অতিরিক্ত নির্দেশক : ক) পায়ের পাতা সর্বদা মাটি স্পর্শ করে থাকবে। খ) পায়ের গোড়ালি ও পশ্চাৎভাগের মাথা সমান দূরত্ব সর্বদা রক্ষিত হবে, গ) হাঁটু ঘরের মধ্যে দূরত্ব বেশী হবে না।

৩) সাটল রান (Shuttle Run) :

উদ্দেশ্য : প্রদর্শনকারীর ক্ষিপ্ততার পরিমাপ।

বিশ্বাসযোগ্যতা, বস্তুনিষ্ঠতা ও বৈধতা : অভীক্ষা পুস্তিকায় নির্দেশিত নয়।

সরঞ্জাম : মাপনি ফিতে, স্টপওয়াচ এবং দুটি (2" x 2" x 4") মাপের কার্ভের ব্লক।

পদ্ধতি : চিত্রে প্রদর্শিত স্থানে প্রদর্শনকারী আরম্ভরেখার পেছন থেকে 'গো' বলার সাথে সাথে দ্রুত ছুটে অপর প্রান্তে রাখা একটি ব্লক নিয়ে আরম্ভ রেখার পেছনে রেখে পুনরায় একই ভাবে ছুটে অপর ব্লকটি নিয়ে দ্রুত দৌড়ে অস্তিম রেখা অতিক্রম করবে। সামান্য বিশ্রামের পর দ্বিতীয় সুযোগ দেওয়া হবে।

স্কোরিং : সম্পূর্ণ কোর্স শেষ করতে যত সময় লাগবে তা স্টপওয়াচের মাধ্যমে পরিমাপ করতে হবে। দুটি সুযোগের সর্বোত্তমটি নিতে হবে।

অতিরিক্ত নির্দেশক : ক) ব্লক নেওয়ার সময় রেখা অতিক্রম করতে হবে। খ) ব্লকপড়ে গেলে, ব্লকে লাথি লাগলে বা নিতে দেবী হলে পুনরায় পরীক্ষা দিতে হবে।

৪) দাঁড়িয়ে দীর্ঘ লম্ফন (Standing Broad Jump) :

উদ্দেশ্য : সামনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য পায়ের বিস্তারক ক্ষমতার পরিমাপ।

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৯৬ বৈধতা : ০.৬০৭

সরঞ্জাম : একটি অংশায়িত ম্যাট বা মাঠ। চুন বা দাগ দেবার বস্তু। ফিতে।

পদ্ধতি : পায়ের পাতাদুটি পরস্পর সমান্তরাল এবং শুরুর রেখার পিছনে থাকবে। হাঁটু ভেঙে এবং হাত দুলিয়ে সামনে লাফাতে হবে।

স্কোর বা পয়েন্ট : শুরুর রেখা থেকে যেখানে গোড়ালি পড়বে সেই স্থান কত দূরে তা ইঞ্চিতে বা সে. মি.তে মাপতে হবে।

অতিরিক্ত নির্দেশক : ব্যক্তি যদি ভারসাম্য হারিয়ে পেছনে পড়ে যায়, তবে শুরুর রেখার কাছাকাছি শরীরের যে অংশ স্পর্শ করবে শুরুর রেখা থেকে সেইটুকু দূরত্ব নিতে হবে।

৫) ৫০ গজের দৌড় (50 - Yard Dash) :

উদ্দেশ্য : গতির পরিমাপ।

বিশ্বাসযোগ্যতা ও বস্তুনিষ্ঠতা : নির্দেশিত নয়।

বৈধতা : Face validity নির্দেশিত।

সরঞ্জাম : দুটি স্টপওয়াচ। ৫০ গজ দৌড়ের জন্য প্রয়োজনীয় স্থান বা মাঠ।

পদ্ধতি : দু'জন ব্যক্তি একই সময়ে দৌড় শুরু করতে পারবে। দাঁড়িয়ে দৌড় শুরু হবে। নির্দেশ হবে Are you ready? এবং 'Go'। নির্দেশকের হাত নামার সাথে সাথে স্টপওয়াচ চালু হবে। প্রদর্শনকারী যত দ্রুত সম্ভব দৌড়ে অস্তিমরেখা অতিক্রম করবে।

স্কোরিং : প্রদর্শনকারী ৫০ গজের দূরত্ব অতিক্রম করলে স্টপওয়াচ বন্ধ হবে এবং তার দৌড়ের সময় কাছাকাছি ১/ ১০ সেকেন্ড সময় নিতে হবে।

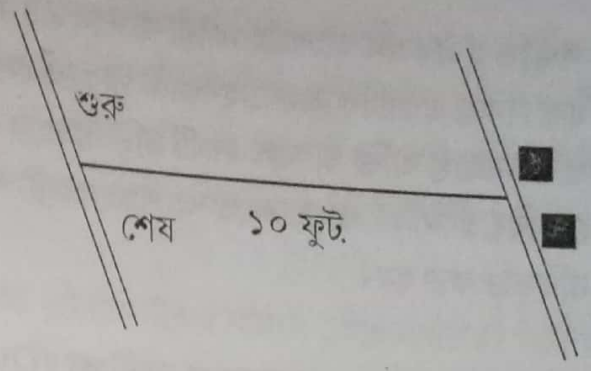
৬) ৬০০ গজের দৌড় ও হাটা (600 - Yard Run and Walk) :

উদ্দেশ্য : হৃদ-শ্বসনতান্ত্রিক সহনশীলতার পরিমাপ।

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৯২, বস্তুনিষ্ঠতা : নির্দেশিত নয়।

বৈধতা : বিভিন্ন শ্রেণী অনুযায়ী ০.৯৬, ০.৮৮ এবং ০.৭৬।

সরঞ্জাম : একটি স্টপওয়াচ, একটি ট্রাক, ফুটবল খেলার মাঠ বা অনুরূপ খোলা জায়গা।



পদ্ধতি : একজন অংশগ্রহণকারী বা দলে এই অভীক্ষা পরিচালনা করা যায়। মোট দূরত্ব দৌড়ে বা হেঁটে অতিক্রম করা যায়। কিন্তু একাধিক অংশগ্রহণকারী থাকলে সেক্ষেত্রে প্রত্যেকের জন্য সময় পৃথক ভাবে নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তি থাকলে একটি ঘড়ি ব্যবহার করেই অনেকের সময় নেওয়া যায়।

স্কোরিং : মিনিট ও সেকেন্ডে অংশগ্রহণকারী বা একাধিক অংশগ্রহণকারী যে সময় নেয় তাই তার সঠিক সময় বলে নথিভুক্ত করা হয়।

৩.৩ কুইনস্ কলেজ পদক্ষেপ অভীক্ষা (Queens College Step Test) :

উদ্দেশ্য : হৃদ-শ্বসনতাত্ত্বিক সক্ষমতা পরিমাপের জন্য একটি ব্যবহারিক এবং সহজ পদ্ধতি তৈরী করা।

লিঙ্গ ও বয়স : কলেজ পড়ুয়া মহিলা।

বিশ্বাসযোগ্যতা : ০.৯২

বৈধতা : সর্বোচ্চ অক্সিজেন গ্রহণ বা $Vo_2 \max$ - কে নির্ণায়ক ধরলে প্রথম পুনঃপ্রাপ্তি হৃদস্পন্দন স্কোর ও $Vo_2 \max$ - এর মধ্যে $r = -0.95$, যখন $Vo_2 \max$ এর একক $ml/kg/min$,।

সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি : ১৬" - ১৭" উচ্চতার বেঞ্চ, একটি মেট্রোনম, মেট্রোনমের শব্দবৃদ্ধির জন্য অ্যামপ্লিফায়ার ও স্পিকার বক্স, স্টপওয়াচ।

পদ্ধতি : শ্রেণীর অর্ধসংখ্যক ছাত্রীর অভীক্ষা নেবার সময় বাকি অর্ধসংখ্যক এক-একজন ছাত্রীর সহকারী হিসাবে কাজ করে। সহকারী ছাত্রীদের কাজ হল ১৫ সেকেন্ড সময়াবকাশের জন্য পালস্ গণনা করা। প্রতি মিনিটে ২২ বার পদক্ষেপ নিশ্চিত করার জন্য মেট্রোনমকে ৮৮ bpm - এ স্থির করতে হয়। প্রদর্শনকারীকে সমগ্র বিষয়টি বুঝিয়ে দেবার পর তাকে ১৫ সেকেন্ডে অভ্যাস করতে দেওয়া যাবে। প্রতি প্রদর্শনকারীকে ৩ মিনিট ধরে বেঞ্চে পদক্ষেপ ব্যায়াম করতে হয়। সময় অতিক্রান্ত হলে প্রদর্শনকারী স্থির ভাবে দাড়ায় এবং ব্যায়াম শেষ হবার ৫ থেকে ২০ সেকেন্ডের মধ্যে ১৫ সেকেন্ডের জন্য প্রদর্শনকারীর হৃদস্পন্দন গণনা করা হয়। পরবর্তীতে সহকারী বদল করে একই ব্যায়াম করা হয়।

স্কোরিং : ১৫ সেকেন্ডের হৃদস্পন্দন গণনাকে ৪ দ্বারা গুণ করে ১ মিনিটের হৃদস্পন্দন পাওয়া যায় এবং তাকে McArdle ও অন্যান্যদের তৈরী আদর্শ মানের সাথে তুলনা করে আদর্শায়িত স্কোর পাওয়া যায়।

অতিরিক্ত নির্দেশক : ক) অনুশীলনের দ্বারা ছাত্রদের নিজস্ব হৃদস্পন্দন মাপার কৌশল আয়ত্ত করতে পারলে ভালো হয়।
খ) ব্যায়ামের পর যতক্ষণনা হৃদস্পন্দন বা পালস্ গণনা শেষ না হবে, ততক্ষণ প্রদর্শনকারী কোন কথা বলবে না।
গ) অভীক্ষাকারী মেট্রোনমের শব্দ বৃদ্ধি করার পরিবর্তে ব্যায়ামের সময় 'আপ-আপ' 'ডাউন-ডাউন' মন্তব্য করতে পারে বা রেকর্ড করা টেপ ব্যবহার করা যাবে।

■ হৃদ-সংবহন দক্ষতার (Cardio-Vascular Efficiency) পরিমাপ : 'হারভার্ড পদক্ষেপ' পরীক্ষা দ্বারা (Harvard Step Test) :

উদ্দেশ্য : মাংসপেশীজনিত কাজ করার শারীরিক যোগ্যতা ও যে কোনো কাজ করার পর পূর্বাবস্থায় প্রত্যাবর্তন করার সামর্থ্যের পরিমাপ করা।

লিঙ্গ ও বয়সসীমা : কলেজের ছাত্র ও অন্যান্যরা।

সাজ-সরঞ্জাম : একটি 20 ইঞ্চি উঁচু বেঞ্চি, একটি ঘড়ি, একটি মেট্রোনোম্।

নির্দেশ : মিনিটে 30 বার বেঞ্চের উপর পদক্ষেপ দিয়ে উঠতে হবে। বেঞ্চে ওঠার সময় শরীর সোজা রাখতে হবে। এভাবে ঐ বেঞ্চের উপর উঠতে ও নামতে হবে, যদি না সে ক্লান্তির জন্য বাধ্য হয় ব্যায়াম বন্ধ করতে। ব্যায়াম বন্ধ করার সাথে সাথে যতক্ষণ না তার নাড়ীর স্পন্দন (pulse count) গোনা সম্পূর্ণ হয় ততক্ষণ হাতলওয়ালা চেয়ারে বসে থাকবে। ব্যায়ামের পরে নাড়ীর স্পন্দন গোনা হয় প্রথম ১ মিঃ থেকে ১ মিঃ ৩০ সেঃ, ২ মিঃ থেকে ২ মিঃ ৩০ সেঃ এবং ৩ মিঃ থেকে ৩ মিঃ ৩০ সেঃ—এইভাবে তিনবার।

পয়েন্ট (Scoring) :—এই পরীক্ষা দ্বারা কোনো একজনের শারীরিক সক্ষমতাসূচক নিম্নলিখিত সূত্র দ্বারা নির্ণয় করা যায় :—

$$\text{শারীরিক সক্ষমতা সূচক (PEI)} = \frac{\text{ব্যায়ামের স্থিতিকাল সেকেন্ড} \times 100}{2 \times \text{পূর্বাবস্থায় প্রত্যাবর্তনের নাড়ীর স্পন্দনের যোগফল}}$$

■ **Kraus-Weber Muscular Test :**

এই Test চিকিৎসাকেন্দ্রে শরীরকে সারিয়ে তোলা এবং পুনর্বাসনের ক্ষেত্র থেকেই তৈরি হয়। Kraus এবং তার সহগবেষকরা ন্যূনতম মাংসপেশীর সক্ষমতা মাপার জন্য যে Test উপস্থাপন করেন, তাকে Kraus-Weber Muscular Test বলে।

এই Kraus-Weber (K.W.) অভীক্ষা মাংসপেশীর ন্যূনতম সক্ষমতা মাপার জন্য 6টি Test একত্রিত করে তৈরি হয়েছে। এদের প্রত্যেকটিকে এক-একটি Test বলা যায়—যা নির্দেশ করে শরীরের উল্লেখযোগ্য পেশী সমষ্টির শক্তি এবং নমনীয়তার মাত্রা। এই Test-এর দ্বারা শরীরের অভ্যন্তরে যেসব যন্ত্রাদি কাজ করে চলেছে তার সুস্থতা এবং বিপদের মাত্রা নিরূপণ করা সম্ভব। প্রত্যেকটি Test আংশিকভাবে সম্পন্ন হলেও 0-10 স্কোর-এর মাধ্যমে মান নির্ণয় করা যায়। Test-গুলি পরপর যেভাবে সম্পন্ন করতে হবে সেভাবে নিম্নে বর্ণনা করা হল :-

■ **Test - 1. Abdominal Plus**

উদ্দেশ্য (Purpose) : Abdominal Plus Psoas পেশীর শক্তি মাপার জন্য।

সরঞ্জাম (Equipment) : একটি টেবিল লম্বায় 6 ফুট এবং প্রস্থে 3 ফুট প্রায়।

পদ্ধতি (Procedure) : চিৎ হয়ে টেবিলের উপর শুতে হবে। হাত দুটি ঘাড়ের পেছনে থাকবে। পরীক্ষক পা দুটি নিচের দিকে চেপে রাখবেন।

Pass : একটি সম্পূর্ণ সিট-আপ (Sit-up)।

Scoring : কাঁধ যদি টেবিলের ওপর থেকে ওঠানো না যায় তবে শূন্য (0) দেওয়া হবে এবং যখন একটি সম্পূর্ণ সিট-আপ (Sit-up) দিতে পারবে তখন 10 দেওয়া হবে।

■ **Test - 2. Abdominal Minus**

উদ্দেশ্য (Purpose) : Abdominal Minus Psoas পেশীর শক্তি মাপার জন্য ব্যবহৃত হয়।

সরঞ্জাম (Equipment) : একটি লম্বা টেবিল।

- পদ্ধতি (Procedure)** : চিৎ হয়ে টেবিলে শুতে হবে। হাত ঘাড়ের পেছনে থাকবে। হাঁটু ভাঁজ করে রাখতে হবে।
- Pass** : একটি সম্পূর্ণ সিট-আপ (Sit-up)।
- Scoring** : কাঁধ যদি টেবিল থেকে ওঠানো না যায় তাহলে শূন্য (0) দেওয়া হবে এবং একটি সম্পূর্ণ (Sit-up) এর জন্য দশ (10) দেওয়া হবে।

Test - 3. Psoas And Lower Abdomen

- উদ্দেশ্য (Purpose)** : Psoas এবং Lower Abdomen পেশীর শক্তি মাপার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- সরঞ্জাম (Equipment)** : একটি লম্বা টেবিল।
- পদ্ধতি (Procedure)** : চিৎ হয়ে টেবিলে শুতে হবে। হাত ঘাড়ের পেছনে থাকবে। হাঁটু সোজা থাকবে। পা দুটি সোজা উপরে তুলতে হবে। পায়ের পাতা টেবিল থেকে 10 ইঞ্চি উপরে তুলতে হবে। পরীক্ষক 10 সেকেন্ড পর্যন্ত গণনা করবেন এবং ততক্ষণ পা তুলে ধরে রাখতে হবে।
- Pass** : 10 সেকেন্ড পা টেবিল থেকে তুলে (10'' উপরে) ধরে রাখতে হবে।
- Scoring** : 0-10 নম্বর নির্ভর করবে কত সেকেন্ড ধরে রাখতে পারল তার উপর। যত সেকেন্ড ধরে রাখবে তত নম্বর পাবে 10 সেকেন্ড অবধি।

Test - 4. Upper Back

- উদ্দেশ্য (Purpose)** : পিঠের উপরিভাগের পেশীর শক্তি মাপার জন্য।
- পদ্ধতি (Procedure)** : উপুড় হয়ে শুতে হবে পেটের নিচের দিকে বালিশ দিয়ে। হাত ঘাড়ের পিছনে থাকবে। পা নিচের দিকে চেপে রাখতে হবে। আঙ্গুলে আঙ্গুলে মাথা, কাঁধ এবং বুক উপরের দিকে তুলতে হবে। পরীক্ষক 10 সেকেন্ড গণনা করবেন এবং এই অবস্থান ততক্ষণ ধরে রাখতে হবে।
- Pass** : এই অবস্থান 10 সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে।
- Scoring** : 0-10 নম্বর নির্ভর করবে কত সেকেন্ড ধরে রাখতে পারল তার উপর। যত সেকেন্ড ধরে রাখবে, তত নম্বর পাবে 10 সেকেন্ড অবধি।

Test - 5. Lower Back

- Purpose** : পিঠের নিচের অংশের পেশীর শক্তি মাপার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- Procedure** : উপুড় হয়ে শুতে হবে। পেটের নিচে বালিশ দিতে হবে। ঘাড়ের পিছনে হাত থাকবে। আঙ্গুলে আঙ্গুলে হাঁটু সোজা রেখে পা উপরের দিকে তুলতে হবে। পরীক্ষক 10 সেকেন্ড গণনা করবেন।
- Pass** : এই অবস্থান 10 সেকেন্ড ধরে রাখতে হবে।
- Scoring** : 0-10 নম্বর নির্ভর করবে কত সেকেন্ড ধরে রাখতে পারল তার উপর।

■ Test - 6. Strength of Back and Hamstring Muscle

Purpose : Trunk-এর Flexibility পরিমাপ করার জন্য।

Procedure : সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। হাত পাশে থাকবে এবং পা জোড়া থাকবে।
আস্তে আস্তে সামনের দিকে ঝুঁকতে হবে এবং হাতের আঙ্গুল মেঝেতে স্পর্শ করতে হবে। কোনো রকম ঝাঁকুনি দেওয়া চলবে না।
এই অবস্থা 3 সেকেন্ড সময় ধরে রাখতে হবে। পরীক্ষক হাঁটু ধরে রাখবেন যাতে হাঁটু ভাঁজ না হয়।

Pass : মেঝে ছুঁয়ে তিন (3) সেকেন্ড থাকতে হবে।

Scoring : 10 নম্বর পাওয়া যাবে তখনই যখন মেঝে পর্যন্ত পৌঁছাবে এবং 8 সেকেন্ড সময় পর্যন্ত ঐ অবস্থায় থাকবে। '0' পাবে তখনই যখন হাত মেঝে থেকে 10" বা তদুর্ধ্ব দূরত্বে থাকবে।