สำนักงานจังหวัดสระแก้ว
เลขรับที่ 1796
วันที่ 25 เม.ย. 2568
เวลา ..... น.

ด่วนที่สุด

ที่ สก ๐๐๑๘.๒/๓๓๕๑

ที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว
ศาลากลางจังหวัดสระแก้ว
ถนนสุวรรณศร สก ๒๗๐๐๐

๒๕ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดสระแก้ว

อ้างถึง หนังสือที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว ที่ สก ๐๐๑๘.๒/๓๑๑๑ ลงวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาประกาศจังหวัดสระแก้ว ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๘ เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ จังหวัดสระแก้ว ได้ดำเนินการประกาศเปิดรับสมัครและคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว ระหว่างวันที่ ๘ – ๑๑, ๑๗, ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ นั้น

จังหวัดสระแก้ว ขอความอนุเคราะห์ท่านประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้วผ่านเว็บไซต์ www.sakaeo.go.th ในหัวข้อ “ข่าวสมัครงาน” รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดสระแก้ว
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา
สุชาดา วรเวก
(นางสาวสุชาดา วรเวก)
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
๒๕ เม.ย. ๖๘

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุเทพ ชัยวัฒน์)
ปลัดจังหวัดสระแก้ว

- มอบกลุ่มงาน ยป.

๒๘ เม.ย. ๖๘
(นางรุ่งทิวา ประสงค์เงิน)
ผู้อำนวยการกลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล รักษาราชการแทน
หัวหน้าสำนักงานจังหวัดสระแก้ว

กลุ่มงานความมั่นคง
โทร.๐ ๓๗๔๒ ๕๑๒๐
โทรสาร ๐ ๓๗๔ ๕๑๒๑



ประกาศจังหวัดสระแก้ว

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

ตามที่ จังหวัดสระแก้ว ได้ประกาศรับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน ระหว่างวันที่ ๘ – ๑๑, ๑๗, ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ สิ้นสุดระยะเวลาการรับสมัครแล้ว จึงประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว จำนวน ๑๐๖ คน รายชื่อตามบัญชีแนบท้ายประกาศ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. วัน เวลา และสถานที่สอบ

ให้ผู้สมัครเข้ารับการสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว ดังนี้

๑.๑ วัน เวลา และสถานที่สอบ กำหนดสอบในวันเสาร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ดังนี้

(๑) เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๒๐ น. สอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป (๔๐ คะแนน)

(๒) เวลา ๑๓.๓๐น. เป็นต้นไป สอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) (๔๐ คะแนน)

๑.๒ ให้ผู้สมัครมารายงานตัวสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป เวลา ๐๘.๐๐ –๐๙.๐๐ น. ณ อาคารดอกแก้ว ชั้น ๓ ห้อง ๓๐๑ และห้อง ๓๐๖ วิทยาลัยชุมชนสระแก้ว ตามบัญชีแนบท้ายประกาศ

๑.๓ ให้ผู้สมัครมารายงานตัวสอบภาคปฏิบัติ เวลา ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น. ณ สนามกีฬาเพื่อคนรักกีฬา องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระแก้ว ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

๑.๔ หากมารายงานตัวช้ากว่ากำหนดเกินกว่า ๓๐ นาที ถือว่าสละสิทธิ์

๑.๕ ผู้สมัครต้องสอบผ่านภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ ตามเกณฑ์จึงจะมีสิทธิสอบสัมภาษณ์

๒. ระเบียบเกี่ยวกับการสอบ

๒.๑ เป็นหน้าที่ของผู้เข้าสอบที่จะต้องทราบวัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบ

๒.๒ การแต่งกาย ให้ผู้เข้าสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป แต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยตามประเพณีนิยม ภาคปฏิบัติให้แต่งกายโดยสวมเสื้อยืดคอกลม แขนสั้นสีขาว กางเกงวอร์มขายาวสีดำหรือสีกรมท่า สวมรองเท้าผ้าใบ

๒.๓ ผู้เข้าสอบต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริง ซึ่งมีรูปถ่าย ชื่อ – นามสกุล และเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก และบัตรประจำตัวผู้สมัคร หากไม่มีหลักฐานที่ใช้แสดงตนในการเข้าสอบ คณะกรรมการสอบฯ จะไม่อนุญาตให้ทดสอบโดยเด็ดขาด

๒.๔ ผู้สมัครที่คำนำหน้านาม ชื่อ และนามสกุล ไม่ถูกต้องหรือไม่ตรงกับบัตรประจำตัวประชาชนของผู้สมัครตามประกาศนี้ ให้นำหลักฐาน มายื่นต่อคณะกรรมการสอบฯ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องก่อนวันสอบเพื่อจังหวัดสระแก้วจะได้ดำเนินการแก้ไขต่อไป

/๒.๕ ให้...

๒.๕ ให้ผู้เข้าสอบเตรียมปากกาสีน้ำเงินในการทำข้อสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป

๒.๖ ขณะที่รอเข้ารับการสอบทั้งภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ รวมทั้งปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับการคัดเลือกที่กำหนดไว้นี้ ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตาม กรรมการคุมสอบมีอำนาจพิจารณาปรับให้ตกได้ และเมื่อเสร็จสิ้นการสอบแล้ว ให้ผู้เข้ารับการสอบออกจากบริเวณอาคารที่ใช้เป็นสถานที่สอบโดยเร็ว และห้ามกระทำการอันเป็นการรบกวนแก่ผู้เข้ารับการสอบอื่น

๒.๗ ขณะที่รอเข้ารับการสอบภาคปฏิบัติ ให้นั่งบริเวณที่จัดให้ ห้ามพูดคุยส่งเสียงดังหรือลุกเดิน ไปมา และต้องพร้อมที่จะเข้ารับการสอบทันทีที่เรียกถึงลำดับที่ต้องเข้ารับการสอบ

๒.๘ ผู้มีรายชื่อเข้ารับการสอบ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับการสอบนี้ หรือผู้ใดทุจริตหรือพยายามทำการทุจริต อาจไม่ได้รับอนุญาตให้เข้ารับการสอบ และ/หรือคณะกรรมการคุมสอบจะพิจารณาสั่งงดการให้คะแนนก็ได้

คณะกรรมการฯ จะดำเนินการสอบด้วยความโปร่งใส ยุติธรรม และเสมอภาค ดังนั้น หากมีผู้ใดแอบอ้างว่าสามารถช่วยเหลือให้เข้ารับการคัดเลือกได้รับการขึ้นบัญชีหรือมีพฤติการณ์ในทำนองเดียวกันนี้ โปรดอย่าได้หลงเชื่อโดยเด็ดขาด

จึงประกาศมาเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๘

(นายปริญญา โพธิสัตย์)
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว

ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ เพื่อบรรจุและสั่งใช้
เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว
ลงวันที่ [illegible] เมษายน ๒๕๖๘

ลำดับที่	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๑	นางสาว	บุษรา	กันหอม	
๒	นางสาว	อรวรรณ	โตสุขศรี	
๓	นางสาว	ณัชวดี	สว่างเทียบ	
๔	นางสาว	อัจฉรา	จิตรพรม	
๕	นางสาว	วราพร	วรคำ	
๖	นางสาว	รัชนีกร	หน่อแก้ว	
๗	นาย	ชูชีพ	ดีจรัส	
๘	นาย	กษม	เย็นแย้ม	
๙	นางสาว	กัลณ์พิชชา	วงศ์ศรีนวน	
๑๐	นาย	นนทเดช	เกตานนท์	
๑๑	นาย	คณิตกุล	สมบูรณ์กุล	
๑๒	นาย	พิชิตชัย	ผิวหอม	
๑๓	นาย	ธนาวุฒิ	ออกสุข	
๑๔	นาย	อนุพงศ์	พลดงนอก	
๑๕	นางสาว	ชฎาธร	พุทธา	
๑๖	นาย	ฐานะพล	เขียมรัมย์	
๑๗	นาย	อิทธิพัทธ์	อิ่มกระสัง	
๑๘	นาย	ปัญญา	งามตา	
๑๙	นาย	อภิวัฒน์	จันนะรา	
๒๐	นาย	ลัทธพล	มั่นจิตร	
๒๑	นาย	สัญชัย	จีนพานิช	
๒๒	นาย	ณัฐพลศิริ	ธรรมซองเมือง	
๒๓	นาย	ภาณุพงศ์	มีทรัพย์	
๒๔	นาย	สุวิท	วันตา	
๒๕	นาย	แสงคำ	โคตสวัสดิ์	
๒๖	นาย	อนุรักษ์	พักน้อย	

ลำดับที่	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๒๗	นาย	พงศ์พัทธ์	พักน้อย	
๒๘	นางสาว	จิราวรรณ	อินทร์ประยูร	
๒๙	นาย	วิรัณ	ฉ่ำดำ	
๓๐	นาย	กิตติภพ	ฉ่ำดำ	
๓๑	นาย	ชัยวัฒน์	ใยไธสงค์	
๓๒	นาย	กนกพล	ชะนะกาลี	
๓๓	นางสาว	สุภาพร	นันทชัย	
๓๔	นาย	ศิวัฒน์	พันจันทึก	
๓๕	นางสาว	จีรนันท์	ก้อยกระโทก	
๓๖	นาย	ธนวัฒน์	เวียงสงค์	
๓๗	นาย	ภาณุพงศ์	จันทร์นา	
๓๘	นาย	พงศกร	มั้นเคน	
๓๙	นาย	สโรชา	ชินทัศน์	
๔๐	นาง	กชพรรณ	เปรมกมล	
๔๑	นาย	ภัณฐศักดิ์	สืบเสาะเสมอ	
๔๒	นาย	ภานุพงศ์	กลัมพัก	
๔๓	นาย	ธัญศิษฏ์	ยศสุวรรณาภา	
๔๔	นางสาว	ภัทรนิดา	วงค์สีนวน	
๔๕	นาย	นิติธร	สมบัติ	
๔๖	นาย	จักรรินทร์	เป้าต้น	
๔๗	นาง	สุมาลี	ศุภกิจเดชา	
๔๘	นาย	อดิศักดิ์	โสภาเคน	
๔๙	นาย	จักกริช	เชือมิตร	
๕๐	นางสาว	เกศรินทร์	ครองยุทธ	
๕๑	นาย	นรภัทร	จั่นศิริ	
๕๒	นาย	วสันต์	อู่แก้ว	
๕๓	นาย	วิฑูรย์	สีดามาทา	
๕๔	นาย	ยศพล	บุญแช่มพร	
๕๕	นาย	สุวิชัย	ใจเพ็ชร์	

ลำดับที่	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๕๖	นาย	วัชรินทร์	ผาดผ่อง	
๕๗	นางสาว	ศศิกาญจ์	ศิริรักษ์	
๕๘	นาย	ทศพล	สาเจริญ	
๕๙	นางสาว	สุรีรัตน์	แม่นปืน	
๖๐	นาย	พงศกร	อินทร์ผดุง	
๖๑	นาย	รถธชัย	อร่ามเรือง	
๖๒	นางสาว	ณัฐณิชา	สว่างคล้อย	
๖๓	นาย	ถิรวุฒิ	แหยมแก้ว	
๖๔	นาย	ชัยวัฒน์	มั่นจิตร์	
๖๕	นาย	วัชรปกรณ์	สระบัวบาน	
๖๖	นาย	สุรศักดิ์	ชัยสิงห์	
๖๗	นางสาว	ยุภา	จันทกุมมาร	
๖๘	นางสาว	มลฤดี	ทศพร	
๖๙	นาย	เขมทัต	เพ็งบ้านไร่	
๗๐	นางสาว	ชนิศา	สีสังข์	
๗๑	นางสาว	วิมลรัตน์	กรแสง	
๗๒	นาย	อดิเทพ	พิกุล	
๗๓	นาย	ชัยณรงค์	อักษร	
๗๔	นาย	ศรัณย์	คำพันธ์	
๗๕	นาย	เกียรติกุล	สุขลาภ	
๗๖	นาย	สุนาท	หันทยุง	
๗๗	นาย	ปวริศร์	เรือง	
๗๘	นาย	สาคร	ตะกุลทอง	
๗๙	นาย	สมพร	อยู่คะเชนทร์	
๘๐	นางสาว	รำพึง	เกล้าผม	
๘๑	นางสาว	ชลธิฌา	เกล้าผม	
๘๒	นาย	วิฑูรย์	โคตรทุม	
๘๓	นาย	ทัชพงษ์	วรรณเสน	
๘๔	นาย	ธนวัฒน์	ใจแสน	

ลำดับที่	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๘๕	นาย	ประกอบเพ็ชร	โพลน้อย	
๘๖	ขาดคุณสมบัติ			
๘๗	นาย	จีรพัฒน์	ดวงสัมฤทธิ์	
๘๘	นาย	ณฐพล	สวนดง	
๘๙	นางสาว	อนุศรา	บัวแก้ว	
๙๐	นาย	พิชิต	ศรีชมภู	
๙๑	นาย	ชนะโชค	วงค์สุรินทร์	
๙๒	นางสาว	สุภารัตน์	งามเพชร	
๙๓	นาย	พล	อินเจริญ	
๙๔	นาย	นัฐพงษ์	คุชิตา	
๙๕	นาย	ธนพนธ์	พามา	
๙๖	นาย	อัษฎายุธ	จงรัก	
๙๗	นาย	ศราวุฒิ	ถายะเดช	
๙๘	นาย	อภิสิทธิ์	เลิศสุวรรณ์	
๙๙	นาย	นาวิน	ผิวบาง	
๑๐๐	ว่าที่ร้อยตรี	สันติชัย	ทองสุ	
๑๐๑	นางสาว	สุภัสตรา	สังศิริ	
๑๐๒	นาย	ธนัช	มีมั่งคั่ง	
๑๐๓	นาย	เปรมินทร์	อุดร	
๑๐๔	นาย	ตุลย์	หลักเพชร์	
๑๐๕	นาย	วุฒิชัย	สิงห์ธงยาม	
๑๐๖	นาย	ปฏิพัทธ์	ชะนะพล	
๑๐๗	นาย	เอกชัย	แสนกล้า	

เกณฑ์การสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป และภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย)
ในการสอบคัดเลือกบุคคลพลเรือนเพื่อบรรจุเป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

๑. การทดสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป (ปรนัย ๘๐ ข้อ ๔๐ คะแนน) ดังนี้

๑.๑ พระราชบัญญัติกองอาสารักษาดินแดน พ.ศ. ๒๔๙๗ และที่แก้ไขเพิ่ม

๑.๒ ระเบียบกองอาสารักษาดินแดน ว่าด้วยการลาของสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน พ.ศ. ๒๕๓๘ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๘

๑.๓ พระราชบัญญัติวินัยกองอาสารักษาดินแดน พ.ศ. ๒๕๐๙

๑.๔ พระราชบัญญัติยศและเครื่องแบบผู้บังคับบัญชาและเจ้าหน้าที่กองอาสารักษาดินแดน พ.ศ. ๒๔๙๗

๑.๕ กฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานในตำแหน่งสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน

๑.๖ ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน นโยบายของรัฐบาล และกระทรวงมหาดไทย

๒. การทดสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย)ประกอบด้วย ๓ สถานี (๔๐ คะแนน)

๒.๑ สถานี "ดันพื้น" ภายในเวลา ๒ นาที (๑๐ คะแนน)

๑) ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำ ชาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ตรงเป็นแนวเดียวกัน ปลายเท้าจรดลงบนพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. โดยฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง **สำหรับสุภาพสตรีเข่าทั้งสองข้างแตะพื้นได้**

๒) การปฏิบัติ งอแขน ลดตัวลงจนหน้าอกแตะพื้นหรือสัมผัสมือของกรรมการ แล้วดันกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น นับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติซ้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ **สำหรับสุภาพสตรีระหว่างการปฏิบัติเข่าทั้งสองข้างแตะพื้นได้**

๒.๒ สถานี "ลุกนั่ง" ภายในเวลา ๒ นาที (๑๐ คะแนน)

๑) ท่าเริ่มต้น นอนหงาย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่าฝ่าเท้าวางราบบนพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ **สำหรับสุภาพสตรีปล่อยมือแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้**

๒) การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตั้งตรงได้ฉากกับพื้น แล้วเอนตัวลงนอนกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้นนับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติซ้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะตลอดการปฏิบัติ **สำหรับสุภาพสตรีระหว่างปฏิบัติปล่อยมือโดยแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้**

๒.๓ สถานี "วิ่ง ๒ กม." (๒๐ คะแนน) เมื่อได้รับสัญญาณออกวิ่ง ให้ออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปจนครบ ๒ กม. ตามเส้นทางที่กำหนด โดยไม่รบกวนหรือสัมผัสผู้อื่น ระหว่างการวิ่งอาจเดินสลับบ้างได้

หมายเหตุ

๑. การสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป ผู้สอบจะต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะถือว่าเป็นผู้ผ่านการสอบ (๔๘ ข้อ)

๒. การสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) ผลรวมของคะแนนทั้ง ๓ สถานี จะต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะถือว่าเป็นผู้ผ่านการสอบ หากต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ หรือเข้ารับการทดสอบไม่ครบทั้ง ๓ สถานี ถือว่าไม่ผ่านการสอบภาคปฏิบัติ

๓. ผู้สอบคัดเลือกจะต้องได้คะแนนแต่ละภาค ไม่ต่ำกว่าร้อยละหกสิบ จึงจะมีสิทธิสอบสัมภาษณ์

ภาพประกอบ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายท่าดันพื้น

ท่า "ดันพื้น"



ท่าเริ่มดัน



งอแขนลดตัวลง

ท่า "ดันพื้น" (ลำตัวขึ้นถึงเข่า)"



ท่าเริ่มดัน



งอแขนลดตัวลง

ภาพประกอบ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายท่าลุกนั่ง

ท่า "ลุกนั่ง"

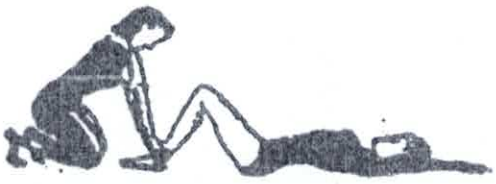


ท่าเริ่มต้น



ยกลำตัวท่อนบนขึ้น

ท่า "ลุกนั่ง (เหวี่ยงแขน)"



ท่าเริ่มต้น





เหวี่ยงแขนยกลำตัวท่อนบนขึ้น

เกณฑ์การทดสอบท่า ดันพื้น (ครั้ง/ 2 นาที)

จำนวน (ครั้ง)		
ชาย	หญิง	คะแนน
78	54	10
73	49	9.5
68	44	9
63	39	8.5
58	34	8
53	29	7.5
48	24	7
43	19	6.5
38	15	6
33	12	5.5
28	10	5
23	9	4.5
18	8	4
13	7	3.5
8	6	3
5	5	2.5
4	4	2
3	3	1.5
2	2	1
1	1	0.5
0	0	0

วิ่ง 2 กม. (2 นาที)

ช่วงระยะเวลา		
ชาย	หญิง	คะแนน
7.45 - 8.09	9.45 - 10.09	20
8.10 - 8.34	10.10 - 10.34	19
8.35 - 8.59	10.35 - 10.59	18
9.00 - 9.24	11.00 - 11.24	17
9.25 - 9.49	11.25 - 11.49	16
9.50 - 10.14	11.50 - 12.14	15
10.15 - 10.39	12.15 - 12.39	14
10.40 - 11.04	12.40 - 13.04	13
11.05 - 11.29	13.05 - 13.29	12
11.30 - 11.54	13.30 - 13.54	11
11.55 - 12.19	13.55 - 14.19	10
12.20 - 12.44	14.20 - 14.44	9
12.45 - 13.09	14.45 - 15.09	8
13.10 - 13.34	15.10 - 15.34	7
13.35 - 13.59	15.35 - 15.59	6
14.00 - 14.24	16.00 - 16.24	5
14.25 - 14.49	16.25 - 16.49	4
14.50 - 15.14	16.50 - 17.14	3
15.15 - 15.39	17.15 - 17.39	2
15.40 - 16.04	17.40 - 18.04	1
16.05 - 16.29	18.05 - 18.29	0

เกณฑ์การทดสอบท่า ลุกนั่ง (ครั้ง/ 2 นาที)

จำนวน (ครั้ง)		
ชาย	หญิง	คะแนน
82	80	10
78	75	9.5
72	70	9
67	65	8.5
62	60	8
57	55	7.5
52	50	7
47	45	6.5
42	40	6
37	35	5.5
32	30	5
27	25	4.5
22	20	4
17	15	3.5
12	10	3
7	5	2.5
6	4	2
5	3	1.5
4	2	1
3	1	0.5
1-2	0	0