

ประกาศจังหวัดสระแก้ว

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคปฏิบัติ เพื่อคัดเลือกบุคคลบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

ตามที่จังหวัดสระแก้ว ได้กำหนดสอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป เพื่อคัดเลือกบุคคลบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน เมื่อวันอังคารที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ จังหวัดสระแก้วได้สอบภาคความรู้ ความสามารถทั่วไป เรียบร้อยแล้ว จึงประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคปฏิบัติ เพื่อคัดเลือกบุคคลบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว จำนวน ๕๓ คน รายชื่อตามบัญชีแนบท้ายประกาศ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. วัน เวลา และสถานที่สอบ

ให้ผู้สมัครเข้ารับการสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) เพื่อคัดเลือกบุคคลบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว ในวันอังคารที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๗.๐๐ เป็นต้นไป

๑.๑ ให้ผู้สมัครมารายงานตัวสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) เวลา ๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น. ณ สนามกีฬาเพื่อคนรักกีฬา องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระแก้ว ตำบลท่าเกษม อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

๑.๒ หากมารายงานตัวช้ากว่ากำหนดเกินกว่า ๓๐ นาที ถือว่าสละสิทธิ์

๑.๓ ผู้สมัครต้องสอบผ่านภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) ตามเกณฑ์ จึงจะมีสิทธิสอบภาคการประเมินบุคคล และสอบสัมภาษณ์

๒. ระเบียบเกี่ยวกับการสอบ

๒.๑ เป็นหน้าที่ของผู้เข้าสอบที่จะต้องทราบวัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบ

๒.๒ ให้ผู้เข้าสอบแต่งกายด้วยเสื้อยืดคอกลม แขนสั้นสีขาว กางเกงวอร์มขายาวสีดำ หรือสีกรมท่า สวมรองเท้าผ้าใบ

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

๒.๔ ผู้เข้าสอบที่มีคำนำหน้านาม ชื่อ และนามสกุล ไม่ถูกต้องหรือไม่ตรงกับบัตรประจำตัวประชาชนของผู้เข้าสอบตามประกาศนี้ ให้นำหลักฐานมายื่นต่อคณะกรรมการสอบฯ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องก่อนวันสอบเพื่อจังหวัดสระแก้วจะได้ดำเนินการแก้ไขต่อไป

๒.๕ ขณะที่รอเข้ารับการสอบภาคปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบฯ รวมทั้งปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับการคัดเลือกที่กำหนดไว้นี้ ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตาม คณะกรรมการสอบฯ มีอำนาจพิจารณาปรับให้ตกได้ และเมื่อเสร็จสิ้นการสอบแล้ว ผู้เข้าสอบห้ามกระทำการอันเป็นการรบกวนผู้เข้าสอบอื่น

/๒.๖ ผู้มีรายชื่อ...

๒.๖ ผู้มีรายชื่อเข้ารับการสอบ ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามระเบียบเกี่ยวกับการสอบนี้ หรือผู้ใดทุจริตหรือพยายามทำการทุจริต อาจไม่ได้รับอนุญาตให้เข้ารับการสอบ และ/หรือคณะกรรมการสอบฯ จะพิจารณาสั่งงดการให้คะแนนก็ได้

คณะกรรมการสอบฯ จะดำเนินการสอบด้วยความโปร่งใส ยุติธรรม และเสมอภาค ดังนั้น หากมีผู้ใดแอบอ้างว่าสามารถช่วยเหลือให้เข้ารับการคัดเลือกได้รับการขึ้นบัญชีหรือมีพฤติการณ์ในทำนองเดียวกันนี้ โปรดอย่าได้หลงเชื่อโดยเด็ดขาด

จึงประกาศมาเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายปริญญา โพธิสัตย์)
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว

บัญชีแนบท้ายประกาศจังหวัดสระแก้ว เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคปฏิบัติ
เพื่อคัดเลือกบุคคลบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว ลงวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ลำดับที่	หมายเลขผู้สมัคร	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๑	๒	นาย	สาคร	สามนคร	
๒	๓	นาย	ชัยณรงค์	อักษร	
๓	๔	นาย	นพดล	รัตนะ	
๔	๕	นาย	ทรัพย์ทวี	ลาสิทธิ์	
๕	๗	นาย	ภานุวัฒน์	ฟองเกิด	
๖	๘	นาย	อัครชัย	ล่วงเขต	
๗	๑๑	นางสาว	จุฑามาศ	เด่นดวงเดือน	
๘	๑๒	นางสาว	อรวรรณ	โตสุขศรี	
๙	๑๓	นางสาว	อังคณา	โพธิ์ทอง	
๑๐	๑๖	นาย	ธาดา	เธียรบูรพา	
๑๑	๑๗	นางสาว	รังสิมา	ศรีคูณ	
๑๒	๒๐	นาย	อนุศักดิ์	งามยิ้ม	
๑๓	๒๒	นาย	สราวุฒิ	เสาวรส	
๑๔	๒๓	นาย	ธีรทัศน์	ปักครึก	
๑๕	๒๕	นาย	วิรัณ	ฉ่ำดำ	
๑๖	๒๖	นางสาว	เบญจวรรณ	จันทนา	
๑๗	๒๘	นาย	คิณวัฒน์	ศิริรักษ์	
๑๘	๒๙	นาย	นรภัทร	จั่นศิริ	
๑๙	๓๐	นาย	ศุภฤกษ์	คำสุขดี	
๒๐	๓๓	นางสาว	อรุณ	โภคอุดม	
๒๑	๓๔	นาย	ปัญญา	น้อยเภา	
๒๒	๓๕	นางสาว	จิรัชญา	เด่นดวงเดือน	
๒๓	๓๗	นาย	กนกพล	ชะนะกาลี	
๒๔	๓๘	นางสาว	ณัฐณิชา	สว่างคล้อย	
๒๕	๓๙	นางสาว	รำพึง	เกล้าผม	
๒๖	๔๐	นางสาว	ชลธิฌา	เกล้าผม	
๒๗	๔๑	นางสาว	ศุราภรณ์	แม่นปืน	
๒๘	๔๔	นางสาว	ศุภกานต์	ทำหนองพอก	
๒๙	๔๖	นาย	คมสันต์	อินทรีย์	
๓๐	๔๘	นาย	จักรตราวุธ	เย็นแย้ม	

ลำดับที่	หมายเลขผู้สมัคร	คำนำหน้า	ชื่อ	สกุล	หมายเหตุ
๓๑	๔๙	นาย	ธัญศิษฏ์	ยศสุวรรณาภา	
๓๒	๕๒	นางสาว	สุภารัตน์	งามเพชร	
๓๓	๕๖	นางสาว	บุษรา	กันหอม	
๓๔	๕๗	นางสาว	อริสรา	สุมาพันธ์	
๓๕	๕๙	นางสาว	วิมลรัตน์	กรแสง	
๓๖	๖๐	นาย	ประเสริฐ	ไชยเดช	
๓๗	๖๑	นาย	อภิรักษ์	โนนศรีโคตร	
๓๘	๖๔	นาย	ณัฐวุฒิ	กุลแก้ว	
๓๙	๖๕	นาย	สุพจน์	บำรุงวงษ์	
๔๐	๖๗	นางสาว	ณัฏฐณิชา	บุญมาเครือ	
๔๑	๖๘	นาย	ยุทธนา	ตาลพันธ์	
๔๒	๖๙	นาย	ณัฐวัฒน์	ปัทราช	
๔๓	๗๐	นางสาว	พรณภา	แก่นพุชา	
๔๔	๗๑	นาย	ธนพล	เคนสมดี	
๔๕	๗๒	นาย	อนุรักษ์	พักน้อย	
๔๖	๗๕	นาย	ธนากร	สายทอง	
๔๗	๗๖	นาย	คัมภีร์	โนนสุภาพ	
๔๘	๗๗	นาย	วรวุฒิ	พันพลูวงษ์	
๔๙	๗๙	นางสาว	สุพรรณี	มีฤทธิ์	
๕๐	๘๓	นาย	ประกอบเพ็ชร	โพลน้อย	
๕๑	๘๔	นาย	วรากร	มณีเลิศ	
๕๒	๘๕	นาย	ถิรวุฒิ	แหยมแก้ว	
๕๓	๘๗	นาย	ธรรมนูญ	ทองมิตร	

เกณฑ์การสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย)
ในการสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

การทดสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) ประกอบด้วย ๓ สถานี (๔๐ คะแนน)

๑. สถานี "ดันพื้น" ภายในเวลา ๒ นาที (๑๐ คะแนน)

๑) ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำ ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ตรงเป็นแนวเดียวกัน ปลายเท้าจรด ลงบนพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. โดยฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง **สำหรับสุภาพสตรีเข่าทั้งสองข้างแตะพื้นได้**

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

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

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

๒) การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตั้งตรงได้ฉากกับพื้น แล้วเอนตัวลงนอนกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น นับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติซ้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะตลอดการปฏิบัติ **สำหรับสุภาพสตรีระหว่างปฏิบัติปล่อยมือโดยแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้**

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

ผลรวมของคะแนนทั้ง ๓ สถานี จะต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะถือว่าเป็นผู้ผ่านการสอบ หากต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ หรือเข้ารับการทดสอบไม่ครบทั้ง ๓ สถานี ถือว่าไม่ผ่านการสอบภาคปฏิบัติ

เกณฑ์การสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย)
ในการสอบคัดเลือกบุคคลเพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
สังกัดกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดสระแก้ว

การทดสอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) ประกอบด้วย ๓ สถานี (๔๐ คะแนน)

๑. สถานี "ดันพื้น" ภายในเวลา ๒ นาที (๑๐ คะแนน)

๑) ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำ ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ตรงเป็นแนวเดียวกัน ปลายเท้าจรด ลงบนพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. โดยฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง **สำหรับสุภาพสตรีเข่าทั้งสองข้างแตะพื้นได้**

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

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

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

๒) การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตั้งตรงได้ฉากกับพื้น แล้วเอนตัวลงนอนกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น นับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติซ้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะตลอดการปฏิบัติ **สำหรับสุภาพสตรีระหว่างปฏิบัติปล่อยมือโดยแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้**

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

ผลรวมของคะแนนทั้ง ๓ สถานี จะต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะถือว่าเป็นผู้ผ่านการสอบ หากต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ หรือเข้ารับการทดสอบไม่ครบทั้ง ๓ สถานี ถือว่าไม่ผ่านการสอบภาคปฏิบัติ

ภาพประกอบ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายท่าดันพื้น

ท่า "ดันพื้น"



ท่าเริ่มต้น



งอแขนลดตัวลง

ท่า "ดันพื้น" (ลำตัวขึ้นถึงเข่า)"



ท่าเริ่มต้น



งอแขนลดตัวลง

ภาพประกอบ การทดสอบสมรรถภาพร่างกายท่าลุกนั่ง

ท่า "ลุกนั่ง"



ท่าเริ่มต้น



ยกลำตัวท่อนบนขึ้น

ท่า "ลุกนั่ง (เหวี่ยงแขน)"



ท่าเริ่มต้น



เหวี่ยงแขนยกลำตัวท่อนบนขึ้น

คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง" ระยะทาง 2,000 เมตร

ช่วงเวลา นาที:วินาที	คะแนนที่ได้ตามเพศ	
	ชาย	หญิง
10:31 - 10:35	20.0	
10:36 - 10:40	19.8	
10:41 - 10:45	19.6	
10:46 - 10:50	19.4	
10:51 - 10:55	19.2	
10:56 - 11:00	19.0	
11:01 - 11:05	18.8	
11:06 - 11:10	18.6	
11:11 - 11:15	18.4	
11:16 - 11:20	18.2	
11:21 - 11:25	18.0	
11:26 - 11:30	17.8	
11:31 - 11:35	17.6	
11:36 - 11:40	17.4	
11:41 - 11:45	17.2	
11:46 - 11:50	17.0	
11:51 - 11:55	16.8	
11:56 - 12:00	16.6	
12:01 - 12:05	16.4	
12:06 - 12:10	16.2	
12:11 - 12:15	16.0	
12:16 - 12:20	15.8	
12:21 - 12:25	15.6	
12:26 - 12:30	15.4	
12:31 - 12:35	15.2	20.0
12:36 - 12:40	15.0	19.8
12:41 - 12:45	14.8	19.6
12:46 - 12:50	14.6	19.4
12:51 - 12:55	14.4	19.2
12:56 - 13:00	14.2	19.0
13:01 - 13:05	14.0	18.8
13:06 - 13:10	13.8	18.6
13:11 - 13:15	13.6	18.4
13:16 - 13:20	13.4	18.2
13:21 - 13:25	13.2	18.0
13:26 - 13:30	13.0	17.8

ช่วงเวลา นาที:วินาที	คะแนนที่ได้ตามเพศ	
	ชาย	หญิง
13:31 - 13:35	12.8	17.6
13:36 - 13:40	12.6	17.4
13:41 - 13:45	12.4	17.2
13:46 - 13:50	12.2	17.0
13:51 - 13:55	12.0	16.8
13:56 - 14:00	11.8	16.6
14:01 - 14:05	11.6	16.4
14:06 - 14:10	11.4	16.2
14:11 - 14:15	11.2	16.0
14:16 - 14:20	11.0	15.8
14:21 - 14:25	10.8	15.6
14:26 - 14:30	10.6	15.4
14:31 - 14:35	10.4	15.2
14:36 - 14:40	10.2	15.0
14:41 - 14:45	10.0	14.8
14:46 - 14:50	9.8	14.6
14:51 - 14:55	9.6	14.4
14:56 - 15:00	9.4	14.2
15:01 - 15:05	9.2	14.0
15:06 - 15:10	9.0	13.8
15:11 - 15:15	8.8	13.6
15:16 - 15:20	8.6	13.4
15:21 - 15:25	8.4	13.2
15:26 - 15:30	8.2	13.0
15:31 - 15:35	8.0	12.8
15:36 - 15:40	7.8	12.6
15:41 - 15:45	7.6	12.4
15:46 - 15:50	7.4	12.2
15:51 - 15:55	7.2	12.0
15:56 - 16:00	7.0	11.8
16:01 - 16:05	6.8	11.6
16:06 - 16:10	6.6	11.4
16:11 - 16:15	6.4	11.2
16:16 - 16:20	6.2	11.0
16:21 - 16:25	6.0	10.8
16:26 - 16:30	5.8	10.6
16:31 - 16:35	5.6	10.4
16:36 - 16:40	5.4	10.2
16:41 - 16:45	5.2	10.0
16:46 - 16:50	5.0	9.8

ช่วงเวลา นาที:วินาที	คะแนนที่ได้ตามเพศ	
	ชาย	หญิง
16:51 - 16:55	4.8	9.6
16:56 - 17:00	4.6	9.4
17:01 - 17:05	4.4	9.2
17:06 - 17:10	4.2	9.0
17:11 - 17:15	4.0	8.8
17:16 - 17:20	3.8	8.6
17:21 - 17:25	3.6	8.4
17:26 - 17:30	3.4	8.2
17:31 - 17:35	3.2	8.0
17:36 - 17:40	3.0	7.8
17:41 - 17:45	2.8	7.6
17:46 - 17:50	2.6	7.4
17:51 - 17:55	2.4	7.2
17:56 - 18:00	2.2	7.0
18:01 - 18:05	2.0	6.8
18:06 - 18:10	1.8	6.6
18:11 - 18:15	1.6	6.4
18:16 - 18:20	1.4	6.2
18:21 - 18:25	1.2	6.0
18:26 - 18:30	1.0	5.8
18:31 - 18:35	0.8	5.6
18:36 - 18:40	0.6	5.4
18:41 - 18:45	0.4	5.2
18:46 - 18:50	0.2	5.0
18:51 - 18:55	0.0	4.8
18:56 - 19:00	0.0	4.6
19:01 - 19:05	0.0	4.4
19:06 - 19:10	0.0	4.2
19:11 - 19:15	0.0	4.0
19:16 - 19:20	0.0	3.8
19:21 - 19:25	0.0	3.6
19:26 - 19:30	0.0	3.4
19:31 - 19:35	0.0	3.2
19:36 - 19:40	0.0	3.0
19:41 - 19:45	0.0	2.8
19:46 - 19:50	0.0	2.6
19:51 - 19:55	0.0	2.4

ช่วงเวลา นาที:วินาที	คะแนนที่ได้ตามเพศ	
	ชาย	หญิง
19:56 - 20:00	0.0	2.2
20:01 - 20:05	0.0	2.0
20:06 - 20:10	0.0	1.8
20:11 - 20:15	0.0	1.6
20:16 - 20:20	0.0	1.4
20:21 - 20:25	0.0	1.2
20:26 - 20:30	0.0	1.0
20:31 - 20:35	0.0	0.8
20:36 - 20:40	0.0	0.6
20:41 - 20:45	0.0	0.4
20:46 - 20:50	0.0	0.2
20:51 - 20:55	0.0	0.0
20:56 - 21:00	0.0	0.0

ตารางคะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น" ในเวลา 2 นาที

จำนวนครั้ง	คะแนน (10) เพศชาย
33	10.00
32	9.70
31	9.40
30	9.10
29	8.80
28	8.50
27	8.20
26	7.90
25	7.60
24	7.30
23	7.00
22	6.70
21	6.40
20	6.10
19	5.80
18	5.50
17	5.20
16	4.90
15	4.60
14	4.30
13	4.00
12	3.70
11	3.40
10	3.10
9	2.80
8	2.50
7	2.20
6	1.90
5	1.60
4	1.30
3	1.00
2	0.70
1	0.40
0	0.00

จำนวนครั้ง	คะแนน (10) เพศหญิง
30	10.00
29	9.70
28	9.40
27	9.10
26	8.80
25	8.50
24	8.20
23	7.90
22	7.60
21	7.30
20	7.00
19	6.70
18	6.40
17	6.10
16	5.80
15	5.50
14	5.20
13	4.90
12	4.60
11	4.30
10	4.00
9	3.70
8	3.40
7	3.10
6	2.80
5	2.50
4	2.20
3	1.90
2	1.60
1	1.30
0	0.00

ตารางคะแนนทดสอบท่า 'ลุกนั่ง' ในเวลา 2 นาที

จำนวนครั้ง	คะแนน (10) เพศชาย
40	10.00
39	9.75
38	9.50
37	9.25
36	9.00
35	8.75
34	8.50
33	8.25
32	8.00
31	7.75
30	7.50
29	7.25
28	7.00
27	6.75
26	6.50
25	6.25
24	6.00
23	5.75
22	5.50
21	5.25
20	5.00
19	4.75
18	4.50
17	4.25
16	4.00
15	3.75
14	3.50
13	3.25
12	3.00
11	2.75
10	2.50
9	2.25
8	2.00
7	1.75
6	1.50
5	1.25
4	1.00
3	0.75
2	0.50
1	0.25
0	0.00

จำนวนครั้ง	คะแนน (10) เพศหญิง
33	10.00
32	9.70
31	9.40
30	9.10
29	8.80
28	8.50
27	8.20
26	7.90
25	7.60
24	7.30
23	7.00
22	6.70
21	6.40
20	6.10
19	5.80
18	5.50
17	5.20
16	4.90
15	4.60
14	4.30
13	4.00
12	3.70
11	3.40
10	3.10
9	2.80
8	2.50
7	2.20
6	1.90
5	1.60
4	1.30
3	1.00
2	0.70
1	0.40
0	0.00