



คำสั่งกองบัญชาการกองทัพไทย

ที่ ๗ /๒๕๕๘

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ สังกัด บก.ทท.

เพื่อให้การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหาร เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลเป็นรูปธรรมทำให้กำลังพลมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีคุณสมบัติทางร่างกายเหมาะสมที่จะรับราชการ ประจําการตลอดจนเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ให้กับหน่วย จึงให้ข้าราชการในกองบัญชาการกองทัพไทย ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ดังนี้

๑. คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล (ผนวก ก)
๒. คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพล (ผนวก ข)
๓. การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ (ผนวก ค)

๔ ให้ กพ.ทหาร ควบคุมกำกับดูแลการปฏิบัติให้เป็นไปตามคำสั่งฉบับนี้โดยเคร่งครัด หากมีหลักเกณฑ์ หรือคำสั่งอื่นใดขัดแย้งกับคำสั่งนี้ให้ใช้คำสั่งนี้แทน

ทั้งนี้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๘

พล.อ.

(วรพงษ์ สง่าเนตร)

ผบ.ทสส.

กพ.ทหาร

ผนวก ก คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๖ ม.ค.๕๘

๑. คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล ประกอบด้วย

๑.๑ รอง เสธ.ทหาร (๓)	ประธานกรรมการ
๑.๒ จก.กพ.ทหาร	รองประธานกรรมการ
๑.๓ จก.ขว.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๔ จก.ยก.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๕ จก.กบ.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๖ จก.กร.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๗ จก.สส.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๘ ปช.ทหาร/ผู้แทน	กรรมการ
๑.๙ ลก.บก.ทท./ผู้แทน	กรรมการ
๑.๑๐ ผอ.สสท.ทหาร	เลขานุการ
๑.๑๑ ผอ.กคพ.สสท.ทหาร	ผช.เลขานุการ

๒. อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล

๒.๑ วางแผนอำนวยการกำกับการประสานงานและดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล สังกัด บก.ทท. ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของทางราชการ

๒.๒ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย นำเรียน ผบ.ทสส. ทุกวงรอบ ๒ เดือนเมื่อดำเนินการเสร็จสิ้น (ผ่าน กพ.ทหาร)

๒.๓ เชิญผู้ที่เกี่ยวข้องมาเป็นที่ปรึกษา, ร่วมประชุม, ดำเนินการทดสอบ หรือสนับสนุนการทดสอบได้ตามความจำเป็น

๓. ให้ส่วนราชการ บก.ทท. สนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการตามความเหมาะสมเมื่อได้รับการร้องขอ

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วีระชัย สาดจันทพงษ์)

ผอ.กค.กพ.ทหาร

ผนวก ข คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพล
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๗ ม.ค.๕๘

๑. คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพล บก.ทท.ประกอบด้วย

๑.๑ จก.กพ.ทหาร	ประธานกรรมการ
๑.๒ รอง จก.กพ.ทหาร	รองประธานกรรมการ
๑.๓ ผู้แทน ขว.ทหาร	กรรมการ
๑.๔ ผู้แทน ยก.ทหาร	กรรมการ
๑.๕ ผู้แทน กบ.ทหาร	กรรมการ
๑.๖ ผู้แทน กร.ทหาร	กรรมการ
๑.๗ ผู้แทน สส.ทหาร	กรรมการ
๑.๘ ผู้แทน สปช.ทหาร	กรรมการ
๑.๙ ผอ.สสท.ทหาร	กรรมการ
๑.๑๐ ผอ.กกพ.สสท.ทหาร	เลขานุการ
๑.๑๑ รอง ผอ.กกพ.สสท.ทหาร	ผช.เลขานุการ

๒. อำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพล บก.ทท.

๒.๑ วางแผนอำนวยความสะดวกแก่ผู้สมัครสอบให้การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
ของข้าราชการ สังกัด บก.ทท. ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของทางราชการที่กำหนด

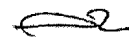
๒.๒ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนำเรียน ผบ.ทสส. ทุกวงรอบ ๒ เดือน เมื่อเสร็จสิ้น
การทดสอบ (ผ่าน กพ.ทหาร)

๒.๓ เชิญผู้ที่เกี่ยวข้องมาเป็นที่ปรึกษา, ร่วมประชุม, ดำเนินการควบคุมการทดสอบหรือสนับสนุน
การทดสอบได้ตามความจำเป็น

๓. ให้ส่วนราชการ บก.ทท. สนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการตามความเหมาะสมเมื่อได้รับ
การร้องขอ

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิระชัย สาดเงินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

ผนวก ค การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๗ ม.ค.๕๘

๑. กล่าวนำ

เพื่อให้ บก.ทท. มีแนวทางการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ บังเกิดผลเป็นรูปธรรม ทำให้กำลังพลมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพให้กับหน่วยได้อีกทางหนึ่ง

๒. ความมุ่งหมาย

๒.๑ สำหรับกำลังพลเป็นรายบุคคล

๒.๑.๑ เพิ่มความแข็งแรง

๒.๑.๒ เพิ่มความทนทานของระบบการหายใจและการไหลเวียนของโลหิต

๒.๑.๓ รักษาและแก้ไขสัดส่วนบุคลิกท่าทาง

๒.๑.๔ ผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจ

๒.๑.๕ กระตุ้นให้ปรับปรุงสภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๒.๑.๖ มีคุณสมบัติทางร่างกายตามเกณฑ์ที่จะรับราชการประจำและบรรจุในตำแหน่ง

ต่าง ๆ ตามที่กำหนด

๒.๒ สำหรับหน่วย

๒.๒.๑ เพื่อให้กำลังพลมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

๒.๒.๒ ลดการสูญเสียอันเกิดจากการเจ็บป่วย

๒.๒.๓ เพิ่มประสิทธิภาพของหน่วย

๒.๒.๔ ก่อให้เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นแก่ประชาชน

๓. ขอบเขต

ข้าราชการ สังกัด บก.ทท. ต้องทดสอบสมรรถภาพร่างกายทุกนาย (ทุกชั้นยศทุกช่วงอายุ) ได้แก่ นายทหารสัญญาบัตร นายทหารประทวน ข้าราชการกลาโหมพลเรือนชั้นสัญญาบัตรและต่ำกว่าชั้นสัญญาบัตร

๔. หลักเกณฑ์และการดำเนินการทดสอบ

๔.๑ รายการทดสอบ

๔.๑.๑ การทดสอบรายการที่ ๑ (ต้นพื้น) การทดสอบและการให้คะแนน ตามอนุผนวก ๑

๔.๑.๒ การทดสอบรายการที่ ๒ (ลูกนั่ง) การทดสอบและการให้คะแนน ตามอนุผนวก ๒

๔.๑.๓ การทดสอบรายการที่ ๓ (วิ่ง ๒ กม. หรือเดิน ๓ กม.) การทดสอบและการให้คะแนน

ตามอนุผนวก ๓

๔.๑.๔ ผู้ที่อยู่ในขอบเขตของการทดสอบสมรรถภาพร่างกายตามข้อ ๓ จะต้องรับการทดสอบตามรายการทดสอบทั้ง ๓ รายการ

๔.๒ เกณฑ์ที่ถือว่า “ผ่าน” การทดสอบ

๔.๒.๑ ผู้ที่บรรจุในหน่วยและหรือตำแหน่งที่ได้รับเงินเพิ่มค่าฝ่าอันตราย ค่าเสี่ยงภัย ประเภทต่าง ๆ ต้องทดสอบได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๗๐ ใน ๑๐๐ คะแนน

๔.๒.๒ ผู้ที่บรรจุอยู่ในหน่วยและหรือนอกเหนือจากข้อ ๔.๒.๑ ต้องทดสอบได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๕๐ ใน ๑๐๐ คะแนน

/๔.๒.๓ ในกรณี ...

๔.๒.๓ ในกรณีที่ผู้เข้ารับการทดสอบ ได้รับการผ่อนผันให้เข้ารับการทดสอบในรายการทดสอบที่กำหนดเฉพาะเกณฑ์ผ่าน (เดิน ๓ กม.) ต้องทดสอบ “ผ่าน” เกณฑ์ที่กำหนดด้วย

๔.๓ ห้วงเวลาที่ทดสอบ

๔.๓.๑ ห้วงเดือน ต.ค., ธ.ค., ก.พ., เม.ย., มิ.ย. และ ส.ค. รวม ๖ ครั้ง

๔.๓.๒ ข้าราชการซึ่งลาป่วยโดยมีใบรับรองแพทย์ หรือเดินทางไปราชการ, ศึกษา หรือมีสาเหตุจำเป็นอื่น ๆ ให้เลื่อนการทดสอบและให้ทำการทดสอบภายใน ๓๐ วันหลังจากหายป่วย หรือเดินทางกลับจากราชการหรือศึกษาแล้ว

๔.๔ การดำเนินการทดสอบ

๔.๔.๑ คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล สังกัด บก.ทท. ตามผนวก ก

๔.๔.๒ คณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพล บก.ทท. ดำเนินการควบคุมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการทหารต่ำกว่าชั้นนายพลทุกนาย ตามผนวก ข

๔.๔.๓ หัวหน้าส่วนราชการในกองบัญชาการกองทัพไทยชั้นยศตั้งแต่ พล.ต. พล.ร.ต. พล.อ.ต. ขึ้นไป แต่งตั้งคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของหน่วยและดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการของหน่วย

๔.๔.๔ ผู้เข้ารับการทดสอบให้แต่งกายชุดกีฬา

๔.๔.๕ การทดสอบ

๔.๔.๕.๑ ให้ทดสอบตามลำดับและภายในวันเดียวกัน คือ ดันพื้น ลูกนั่ง และ วิ่ง ๒ กม. หรือเดิน ๓ กม.

๔.๔.๕.๒ ผู้ที่แพทย์ตรวจแล้วเห็นควรให้ผ่อนผันการทดสอบ ให้กรรมการผู้ทดสอบ ผ่อนผันทำการปฏิบัติในการดันพื้น ลูกนั่ง เพียงเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้ หรือให้เดิน ๓ กม. แทนการวิ่ง ๒ กม. แล้วแต่กรณี รายละเอียดการปฏิบัติตามอนุผนวก ๑ - ๓

๔.๕ การบันทึกและการรายงานผลการทดสอบ

๔.๕.๑ ผลการทดสอบของข้าราชการเป็นรายบุคคล ให้บันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดสอบ (อนุผนวก ๔)

๔.๕.๒ ส่วนราชการในกองบัญชาการกองทัพไทยที่แต่งตั้งคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของหน่วย และคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารชั้นนายพล รวบรวมและสรุปผลตามแบบสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ ส่งถึง กพ.ทท. ภายในวันที่ ๕ ของเดือนถัดไปในแต่ละครั้งที่ทดสอบ เพื่อนำเรียนผู้บัญชาการทหารสูงสุดและเก็บไว้เป็นหลักฐานและข้อมูลกำลังพล

๔.๕.๓ ผู้ที่ขาดการทดสอบให้ถือว่าเป็นผู้ที่ทดสอบ “ไม่ผ่าน” และได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า ๕๐ ใน ๑๐๐ คะแนน ให้ผู้บังคับบัญชาพิจารณาโทษตามความเหมาะสม

๕. การดำเนินการต่อข้าราชการตามผลการทดสอบ

ผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนดข้อ ๔.๒ ถึง ๓ ครั้งติดต่อกันให้หัวหน้าส่วนราชการ ใน บก.ทท. ตักเตือนให้ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น หากยังไม่ผ่านการทดสอบในการทดสอบครั้งต่อมาให้ถือว่าเป็นข้าราชการที่หย่อนสมรรถภาพ

๖. อนุผนวก

๖.๑ อนุผนวก ๑ การทดสอบร่างกายที่ ๑ (ดันพื้น)

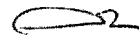
๖.๒ อนุผนวก ๒ การทดสอบร่างกายที่ ๒ (ลูกนั่ง)

๖.๓ อนุผนวก ๓ การทดสอบร่างกายที่ ๓ (วิ่ง ๒ กม. หรือเดิน ๓ กม.)

๖.๔ อนุผนวก ๔ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิรัชชัย สาดจิ้นพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

อนุผนวก ๑ การทดสอบรายการที่ ๑ (ดันพื้น) ประกอบผนวก ค (การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ)
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๗ ม.ค.๕๘

๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ ทำเริ่มต้น นอนคว่ำหน้า ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียว ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. จรดลงบนพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรงสำหรับข้าราชการทหารหญิงเข้าทั้งสองและพื้นได้

๑.๒ การปฏิบัติ งอแขน ลดตัวลงจนหน้าอกแตะพื้นหรือสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบ (ในเวลาทดสอบ) แล้วดันพื้นกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา ๒ นาที

๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ นั่งลงข้าง ๆ ผู้รับการทดสอบ เอาฝ่ามือคว่ำลงบนพื้นตรงกับหน้าอกตอนล่างของผู้รับการทดสอบ เริ่มจับเวลาพร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๒.๒ แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบงอแขน ลดตัวลงจนกระทั่งหน้าอกสัมผัสหลังมือกรรมการผู้ทดสอบและดันตัวขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้นโดยถูกต้อง ให้นับ ๑ และนับต่อไปทุกครั้งที่ปฏิบัติถูกต้อง (ให้หยุดนับในครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติไม่ถูกต้อง) จนหมดเวลา ๒ นาที

๒.๓ บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้โดยถูกต้อง ลงในแบบบันทึกผลการทดสอบ แล้วให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบและยืนยันผลการทดสอบด้วย

๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบดันตัวขึ้น แขนทั้งสองต้องเหยียดตรง ร่างกายทั้งท่อนต้องตรงเป็นแนวเดียวกัน ไม่ให้ต้นไหล่ขึ้นก่อนสะโพก หรือยกสะโพกขึ้นก่อนไหล่

๓.๒ ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบ งอแขน ลดตัวลง หน้าอกต้องสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบ ท้องขาอ่อน หรือขา ต้องไม่สัมผัสพื้น

๓.๓ ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักได้โดยให้อยู่ในท่าเริ่มต้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๓.๔ กรรมการจับเวลาควรชานเวลาให้ผู้รับการทดสอบทราบทุก ๆ ๓๐ วินาที และทุก ๆ วินาทีเมื่อเหลืออีก ๑๐ วินาที จะหมดเวลา

๓.๕ ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้นอีกคนหนึ่ง

๓.๖ สำหรับผู้ที่แพทย์ทหารมีความเห็น ให้กรรมการผู้ทดสอบผ่อนผันทำการปฏิบัติของผู้รับการทดสอบเพียงเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้

๔. การให้คะแนน

ตามตารางที่ ๑ (เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า “ดันพื้น”)

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิระชัย สาดจินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น"

จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช															
๘๒	๑๐๐															
๘๑	๙๙		ช													
๘๐	๙๘		๑๐๐													
๗๙	๙๗		๙๙		ช											
๗๘	๙๖		๙๘		๑๐๐											
๗๗	๙๕		๙๗		๙๙											
๗๖	๙๔		๙๖		๙๘											
๗๕	๙๓		๙๕		๙๗											
๗๔	๙๒		๙๔		๙๖		ช									
๗๓	๙๑		๙๓		๙๕		๑๐๐		ช							
๗๒	๙๐		๙๒		๙๔		๙๙		๑๐๐							
๗๑	๘๙		๙๑		๙๓		๙๘		๙๙							
๗๐	๘๘		๙๐		๙๒		๙๗		๙๘							
๖๙	๘๗		๘๙		๙๑		๙๖		๙๗							
๖๘	๘๖		๘๘		๙๐		๙๕		๙๖							
๖๗	๘๕		๘๗		๘๙		๙๔		๙๕		ช					
๖๖	๘๔		๘๖		๘๘		๙๓		๙๔		๑๐๐					
๖๕	๘๓		๘๕		๘๗		๙๒		๙๓		๙๙					
๖๔	๘๒		๘๔		๘๖		๙๑		๙๒		๙๘					
๖๓	๘๑		๘๓		๘๕		๙๐		๙๑		๙๗		ช			
๖๒	๘๐		๘๒		๘๔		๘๙		๙๐		๙๖		๑๐๐			
๖๑	๗๙		๘๑		๘๓		๘๘		๘๙		๙๕		๙๙			
๖๐	๗๘		๘๐		๘๒		๘๗		๘๘		๙๔		๙๘			
๕๙	๗๗	ญ	๗๙		๘๑		๘๖		๘๗		๙๓		๙๗			
๕๘	๗๖	๑๐๐	๗๘		๘๐		๘๕		๘๖		๙๒		๙๖			
๕๗	๗๕	๙๙	๗๗	ญ	๗๙		๘๔		๘๕		๙๑		๙๕		ช	
๕๖	๗๔	๙๘	๗๖	๑๐๐	๗๘		๘๓		๘๔		๙๐		๙๔		๑๐๐	
๕๕	๗๓	๙๗	๗๕	๙๙	๗๗	ญ	๘๒		๘๓		๘๙		๙๓		๙๙	
๕๔	๗๒	๙๖	๗๔	๙๘	๗๖	๑๐๐	๘๑		๘๒		๘๘		๙๒		๙๘	
๕๓	๗๑	๙๕	๗๓	๙๗	๗๕	๙๙	๘๐	ญ	๘๑		๘๗		๙๑		๙๗	
๕๒	๗๐	๙๔	๗๒	๙๖	๗๔	๙๘	๗๙	๑๐๐	๘๐		๘๖		๙๐		๙๖	
๕๑	๖๙	๙๓	๗๑	๙๕	๗๓	๙๗	๗๘	๙๙	๗๙		๘๕		๘๙		๙๕	
๕๐	๖๘	๙๒	๗๐	๙๔	๗๒	๙๖	๗๗	๙๘	๗๘		๘๔		๘๘		๙๔	
๔๙	๖๗	๙๑	๖๙	๙๓	๗๑	๙๕	๗๖	๙๗	๗๗	ญ	๘๓		๘๗		๙๓	
๔๘	๖๖	๙๐	๖๘	๙๒	๗๐	๙๔	๗๕	๙๖	๗๖	๑๐๐	๘๒		๘๖		๙๒	

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น" (ต่อ)

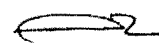
จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๔๗	๖๕	๘๙	๖๗	๙๑	๖๙	๙๓	๗๔	๙๕	๗๕	๙๙	๘๑		๘๕		๙๑	
๔๖	๖๔	๘๘	๖๖	๙๐	๖๘	๙๒	๗๓	๙๔	๗๔	๙๘	๘๐		๘๔		๙๐	
๔๕	๖๓	๘๗	๖๕	๘๙	๖๗	๙๑	๗๒	๙๓	๗๓	๙๗	๗๙	๑๐๐	๘๓		๘๙	
๔๔	๖๒	๘๖	๖๔	๘๘	๖๖	๙๐	๗๑	๙๒	๗๒	๙๖	๗๘	๙๙	๘๒		๘๘	
๔๓	๖๑	๘๕	๖๓	๘๗	๖๕	๘๙	๗๐	๙๑	๗๑	๙๕	๗๗	๙๘	๘๑		๘๗	
๔๒	๖๐	๘๔	๖๒	๘๖	๖๔	๘๘	๖๙	๙๐	๗๐	๙๔	๗๖	๙๗	๘๐		๘๖	
๔๑	๕๙	๘๓	๖๑	๘๕	๖๓	๘๗	๖๘	๘๙	๖๙	๙๓	๗๕	๙๖	๗๙	๑๐๐	๘๕	
๔๐	๕๘	๘๒	๖๐	๘๔	๖๒	๘๖	๖๗	๘๘	๖๘	๙๒	๗๔	๙๕	๗๘	๙๙	๘๔	๑๐๐
๓๙	๕๗	๘๑	๕๙	๘๓	๖๑	๘๕	๖๖	๘๗	๖๗	๙๑	๗๓	๙๔	๗๗	๙๘	๘๓	๙๙
๓๘	๕๖	๘๐	๕๘	๘๒	๖๐	๘๔	๖๕	๘๖	๖๖	๙๐	๗๒	๙๓	๗๖	๙๗	๘๒	๙๘
๓๗	๕๕	๗๙	๕๗	๘๑	๕๙	๘๓	๖๔	๘๕	๖๕	๘๙	๗๑	๙๒	๗๕	๙๖	๘๑	๙๗
๓๖	๕๔	๗๘	๕๖	๘๐	๕๘	๘๒	๖๓	๘๔	๖๔	๘๘	๗๐	๙๑	๗๔	๙๕	๘๐	๙๖
๓๕	๕๓	๗๗	๕๕	๗๙	๕๗	๘๑	๖๒	๘๓	๖๓	๘๗	๖๙	๙๐	๗๓	๙๔	๗๙	๙๕
๓๔	๕๒	๗๖	๕๔	๗๘	๕๖	๘๐	๖๑	๘๒	๖๒	๘๖	๖๘	๘๙	๗๒	๙๓	๗๘	๙๔
๓๓	๕๑	๗๕	๕๓	๗๗	๕๕	๗๙	๖๐	๘๑	๖๑	๘๕	๖๗	๘๘	๗๑	๙๒	๗๗	๙๓
๓๒	๕๐	๗๔	๕๒	๗๖	๕๔	๗๘	๕๙	๘๐	๖๐	๘๔	๖๖	๘๗	๗๐	๙๑	๗๖	๙๒
๓๑	๔๙	๗๓	๕๑	๗๕	๕๓	๗๗	๕๘	๗๙	๕๙	๘๓	๖๕	๘๖	๖๙	๙๐	๗๕	๙๑
๓๐	๔๘	๗๒	๕๐	๗๔	๕๒	๗๖	๕๗	๗๘	๕๘	๘๒	๖๔	๘๕	๖๘	๘๙	๗๔	๙๐
๒๙	๔๗	๗๑	๔๙	๗๓	๕๑	๗๕	๕๖	๗๗	๕๗	๘๑	๖๓	๘๔	๖๗	๘๘	๗๓	๘๙
๒๘	๔๖	๗๐	๔๘	๗๒	๕๐	๗๔	๕๕	๗๖	๕๖	๘๐	๖๒	๘๓	๖๖	๘๗	๗๒	๘๘
๒๗	๔๕	๖๙	๔๗	๗๑	๔๙	๗๓	๕๔	๗๕	๕๕	๗๙	๖๑	๘๒	๖๕	๘๖	๗๑	๘๗
๒๖	๔๔	๖๘	๔๖	๗๐	๔๘	๗๒	๕๓	๗๔	๕๔	๗๘	๖๐	๘๑	๖๔	๘๕	๗๐	๘๖
๒๕	๔๓	๖๗	๔๕	๖๙	๔๗	๗๑	๕๒	๗๓	๕๓	๗๗	๕๙	๘๐	๖๓	๘๔	๖๙	๘๕
๒๔	๔๒	๖๖	๔๔	๖๘	๔๖	๗๐	๕๑	๗๒	๕๒	๗๖	๕๘	๗๙	๖๒	๘๓	๖๘	๘๔
๒๓	๔๑	๖๕	๔๓	๖๗	๔๕	๖๙	๕๐	๗๑	๕๑	๗๕	๕๗	๗๘	๖๑	๘๒	๖๗	๘๓
๒๒	๔๐	๖๔	๔๒	๖๖	๔๔	๖๘	๔๙	๗๐	๕๐	๗๔	๕๖	๗๗	๖๐	๘๑	๖๖	๘๒
๒๑	๓๙	๖๓	๔๑	๖๕	๔๒	๖๗	๔๖	๖๙	๔๘	๗๓	๕๕	๗๖	๕๘	๘๐	๖๕	๘๑
๒๐	๓๘	๖๒	๔๐	๖๔	๔๐	๖๖	๔๔	๖๘	๔๖	๗๒	๕๔	๗๕	๕๖	๗๙	๖๔	๘๐
๑๙	๓๗	๖๑	๓๙	๖๓	๓๘	๖๕	๔๒	๖๗	๔๔	๗๑	๕๒	๗๔	๕๕	๗๘	๖๓	๗๙
๑๘	๓๖	๖๐	๓๘	๖๒	๓๖	๖๔	๔๐	๖๖	๔๒	๗๐	๕๐	๗๒	๕๒	๗๗	๖๒	๗๘
๑๗	๓๕	๕๙	๓๗	๖๑	๓๕	๖๓	๓๘	๖๕	๔๐	๖๘	๔๘	๗๐	๕๐	๗๖	๖๑	๗๗
๑๖	๓๔	๕๘	๓๖	๖๐	๓๔	๖๒	๓๖	๖๔	๓๘	๖๖	๔๖	๖๘	๔๘	๗๕	๖๐	๗๖
๑๕	๓๓	๕๗	๓๕	๕๙	๓๓	๖๐	๓๔	๖๒	๓๖	๖๔	๔๔	๖๖	๔๖	๗๔	๕๙	๗๕
๑๔	๓๒	๕๖	๓๔	๕๘	๓๒	๕๙	๓๒	๖๐	๓๔	๖๒	๔๒	๖๔	๔๔	๗๒	๕๘	๗๔
๑๓	๓๑	๕๕	๓๓	๕๗	๓๑	๕๘	๓๑	๕๙	๓๒	๖๐	๓๙	๖๒	๔๓	๗๐	๕๗	๗๒
๑๒	๓๐	๕๔	๓๒	๕๖	๓๐	๕๗	๓๐	๕๘	๓๑	๕๙	๓๖	๖๐	๔๒	๖๘	๕๖	๗๐

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น" (ต่อ)

จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๑๑	๒๒	๔๔	๒๒	๕๐	๒๒	๕๒	๒๖	๕๕	๒๘	๕๖	๓๓	๕๘	๓๘	๖๔	๔๔	๖๘
๑๐	๒๐	๔๐	๒๐	๔๖	๒๐	๕๐	๒๔	๕๒	๒๖	๕๔	๓๐	๕๖	๓๖	๖๐	๔๐	๖๔
๙	๑๘	๓๖	๑๘	๔๒	๑๘	๔๕	๒๒	๕๐	๒๔	๕๒	๒๗	๕๔	๓๔	๕๗	๓๖	๖๐
๘	๑๖	๓๒	๑๖	๓๘	๑๖	๔๐	๒๐	๔๕	๒๒	๕๐	๒๔	๕๒	๓๒	๕๔	๓๒	๕๖
๗	๑๔	๒๘	๑๔	๓๔	๑๔	๓๕	๑๘	๔๐	๒๐	๔๔	๒๑	๕๐	๒๙	๕๑	๒๘	๕๒
๖	๑๒	๒๔	๑๒	๓๐	๑๒	๓๐	๑๖	๓๕	๑๘	๓๘	๑๘	๔๓	๒๔	๔๘	๒๔	๔๘
๕	๑๐	๒๐	๑๐	๒๕	๑๐	๒๕	๑๔	๓๐	๑๕	๓๒	๑๕	๓๖	๒๐	๔๐	๒๐	๔๐
๔	๘	๑๖	๘	๒๐	๘	๒๐	๑๒	๒๔	๑๒	๒๖	๑๒	๒๙	๑๖	๓๒	๑๖	๓๒
๓	๖	๑๒	๖	๑๕	๖	๑๕	๙	๑๘	๙	๒๐	๙	๒๒	๑๒	๒๔	๑๒	๒๔
๒	๔	๘	๔	๑๐	๔	๑๐	๖	๑๒	๖	๑๔	๖	๑๕	๘	๑๖	๘	๑๖
๑	๒	๔	๒	๕	๒	๕	๓	๖	๓	๗	๓	๘	๔	๘	๔	๘

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิรัชชัย สาดจิ้นพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

อนุผนวก ๒ การทดสอบรายการที่ ๒ (ลูกนั่ง) ประกอบผนวก ค (การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ)
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๕ ม.ค.๕๘

๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ ทำเริ่มต้น นอนหงาย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่าเท้าวางราบกับพื้น ชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ (บริเวณท้ายทอย) สำหรับข้าราชการ ทหารหญิงปล่อยมือแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้

๑.๒ การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตรงได้ฉากกับพื้น แล้วเอนตัวลงนอนอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดภายในเวลา ๒ นาที

๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ นั่งคุกเข่าตรงเท้าของผู้รับการทดสอบ จับข้อเท้าของผู้รับการทดสอบลงกับพื้นให้มั่น เริ่มจับเวลา พร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๒.๒ แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งได้ถูกต้อง และกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ให้นับ ๑ และ นับต่อ ๆ ไปทุกครั้งที่ปฏิบัติถูกต้อง จนหมดเวลา ๒ นาที

๒.๓ บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้ถูกต้อง ภายในเวลา ๒ นาที ลงในแบบบันทึก ผลการทดสอบ และให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบ และยืนยันผลการทดสอบด้วย

๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ ถ้าผู้รับการทดสอบมือหลุดจากศีรษะในการปฏิบัติครั้งใด หรือยกลำตัวท่อนบนขึ้นได้ไม่ถึง แนวตั้งฉากกับพื้น ไม่ให้นับการปฏิบัติในครั้งนั้น

๓.๒ ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักการปฏิบัติได้โดยให้อยู่ในท่านั่ง แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๓.๓ กรรมการจับเวลา ควรขานเวลาให้ผู้รับการทดสอบทราบทุก ๆ ๓๐ วินาที และทุก ๆ วินาที เมื่อเหลืออีก ๑๐ วินาที จะหมดเวลา

๓.๔ ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้นอีกคนหนึ่ง

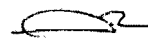
๓.๕ สำหรับผู้ที่แพทย์ทหารมีความเห็น ให้กรรมการผู้ทดสอบผ่อนผันทำการปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ เพียงเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้

๔. การให้คะแนน

ตามตารางที่ ๒ (เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า “ลูกนั่ง”)

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วีระชัย สาดจินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

ตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลูกนั่ง"

จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช															
๙๒	๑๐๐															
๙๑	๙๙	ญ														
๙๐	๙๘	๑๐๐														
๘๙	๙๗	๙๙														
๘๘	๙๖	๙๘	ช													
๘๗	๙๕	๙๗	๑๐๐													
๘๖	๙๔	๙๖	๙๙	ญ												
๘๕	๙๓	๙๕	๙๘	๑๐๐												
๘๔	๙๒	๙๔	๙๗	๙๙												
๘๓	๙๑	๙๓	๙๖	๙๘	ช											
๘๒	๙๐	๙๒	๙๕	๙๗	๑๐๐											
๘๑	๘๙	๙๑	๙๔	๙๖	๙๙	ญ										
๘๐	๘๘	๙๐	๙๓	๙๕	๙๘	๑๐๐										
๗๙	๘๗	๘๙	๙๒	๙๔	๙๗	๙๙	ช									
๗๘	๘๖	๘๘	๙๑	๙๓	๙๖	๙๘	๑๐๐									
๗๗	๘๕	๘๗	๙๐	๙๒	๙๕	๙๗	๙๙									
๗๖	๘๔	๘๖	๘๙	๙๑	๙๔	๙๖	๙๘	ญ								
๗๕	๘๓	๘๕	๘๘	๙๐	๙๓	๙๕	๙๗	๑๐๐								
๗๔	๘๒	๘๔	๘๗	๘๙	๙๒	๙๔	๙๖	๙๙	ช							
๗๓	๘๑	๘๓	๘๖	๘๘	๙๑	๙๓	๙๕	๙๘	๑๐๐							
๗๒	๘๐	๘๒	๘๕	๘๗	๙๐	๙๒	๙๔	๙๗	๙๙							
๗๑	๗๙	๘๑	๘๔	๘๖	๘๙	๙๑	๙๓	๙๖	๙๘	ญ						
๗๐	๗๘	๘๐	๘๓	๘๕	๘๘	๙๐	๙๒	๙๕	๙๗	๑๐๐	ช					
๖๙	๗๗	๗๙	๘๒	๘๔	๘๗	๘๙	๙๑	๙๔	๙๖	๙๙	๑๐๐					
๖๘	๗๖	๗๘	๘๑	๘๓	๘๖	๘๘	๙๐	๙๓	๙๕	๙๘	๙๙	ญ	ช			
๖๗	๗๕	๗๗	๘๐	๘๒	๘๕	๘๗	๘๙	๙๒	๙๔	๙๗	๙๘	๑๐๐	๑๐๐		ช	
๖๖	๗๔	๗๖	๗๙	๘๑	๘๔	๘๖	๘๘	๙๑	๙๓	๙๖	๙๗	๙๙	๙๙		๑๐๐	
๖๕	๗๓	๗๕	๗๘	๘๐	๘๓	๘๕	๘๗	๙๐	๙๒	๙๕	๙๖	๙๘	๙๘	ญ	๙๙	
๖๔	๗๒	๗๔	๗๗	๗๙	๘๒	๘๔	๘๖	๘๙	๙๑	๙๔	๙๕	๙๗	๙๗	๑๐๐	๙๘	
๖๓	๗๑	๗๓	๗๖	๗๘	๘๑	๘๓	๘๕	๘๘	๙๐	๙๓	๙๔	๙๖	๙๖	๙๙	๙๗	ญ
๖๒	๗๐	๗๒	๗๕	๗๗	๘๐	๘๒	๘๔	๘๗	๘๙	๙๒	๙๓	๙๕	๙๕	๙๘	๙๖	๑๐๐
๖๑	๖๙	๗๑	๗๔	๗๖	๗๙	๘๑	๘๓	๘๖	๘๘	๙๑	๙๒	๙๔	๙๔	๙๗	๙๕	๙๙
๖๐	๖๘	๗๐	๗๓	๗๕	๗๘	๘๐	๘๒	๘๕	๘๗	๙๐	๙๑	๙๓	๙๓	๙๖	๙๔	๙๘
๕๙	๖๗	๖๙	๗๒	๗๔	๗๗	๗๙	๘๑	๘๔	๘๖	๘๙	๙๐	๙๒	๙๒	๙๕	๙๓	๙๗
๕๘	๖๖	๖๘	๗๑	๗๓	๗๖	๗๘	๘๐	๘๓	๘๕	๘๘	๘๙	๙๑	๙๑	๙๔	๙๒	๙๖
๕๗	๖๕	๖๗	๗๐	๗๒	๗๕	๗๗	๗๙	๘๒	๘๔	๘๗	๘๘	๙๐	๙๐	๙๓	๙๑	๙๕
๕๖	๖๔	๖๖	๖๙	๗๑	๗๔	๗๖	๗๘	๘๑	๘๓	๘๖	๘๗	๘๙	๘๙	๙๒	๙๐	๙๔
๕๕	๖๓	๖๕	๖๘	๗๐	๗๓	๗๕	๗๗	๘๐	๘๒	๘๕	๘๖	๘๘	๘๘	๙๑	๘๙	๙๓

ตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลูกนั่ง" (ต่อ)

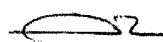
จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๕๔	๖๒	๖๔	๖๗	๖๙	๗๒	๗๔	๗๖	๗๙	๘๑	๘๔	๘๕	๘๗	๘๗	๙๐	๘๘	๙๒
๕๓	๖๑	๖๓	๖๖	๖๘	๗๑	๗๓	๗๕	๗๘	๘๐	๘๓	๘๔	๘๖	๘๖	๘๙	๘๗	๙๑
๕๒	๖๐	๖๒	๖๕	๖๗	๗๐	๗๒	๗๔	๗๗	๗๙	๘๒	๘๓	๘๕	๘๕	๘๘	๘๖	๙๐
๕๑	๕๙	๖๑	๖๔	๖๖	๖๙	๗๑	๗๓	๗๖	๗๘	๘๑	๘๒	๘๔	๘๔	๘๗	๘๕	๘๙
๕๐	๕๘	๖๐	๖๓	๖๕	๖๘	๗๐	๗๒	๗๕	๗๗	๘๐	๘๑	๘๓	๘๓	๘๖	๘๔	๘๘
๔๙	๕๗	๕๙	๖๒	๖๔	๖๗	๖๙	๗๑	๗๔	๗๖	๗๙	๘๐	๘๒	๘๒	๘๕	๘๓	๘๗
๔๘	๕๖	๕๘	๖๑	๖๓	๖๖	๖๘	๗๐	๗๓	๗๕	๗๘	๗๙	๘๑	๘๑	๘๔	๘๒	๘๖
๔๗	๕๕	๕๗	๖๐	๖๒	๖๕	๖๗	๖๙	๗๒	๗๔	๗๗	๗๘	๘๐	๘๐	๘๓	๘๑	๘๕
๔๖	๕๔	๕๖	๕๙	๖๑	๖๔	๖๖	๖๘	๗๑	๗๓	๗๖	๗๗	๗๙	๗๙	๘๒	๘๐	๘๔
๔๕	๕๓	๕๕	๕๘	๖๐	๖๓	๖๕	๖๗	๗๐	๗๒	๗๕	๗๖	๗๘	๗๘	๘๑	๗๙	๘๓
๔๔	๕๒	๕๔	๕๗	๕๙	๖๒	๖๔	๖๖	๖๙	๗๑	๗๔	๗๕	๗๗	๗๗	๘๐	๗๘	๘๒
๔๓	๕๑	๕๓	๕๖	๕๘	๖๑	๖๓	๖๕	๖๘	๗๐	๗๓	๗๔	๗๖	๗๖	๘๗	๗๗	๘๑
๔๒	๕๐	๕๒	๕๕	๕๗	๖๐	๖๒	๖๔	๖๗	๖๙	๗๒	๗๓	๗๕	๗๕	๘๘	๗๖	๘๐
๔๑	๔๙	๕๑	๕๔	๕๖	๕๙	๖๑	๖๓	๖๖	๖๘	๗๑	๗๒	๗๔	๗๔	๗๗	๗๕	๗๙
๔๐	๔๘	๕๐	๕๓	๕๕	๕๘	๖๐	๖๒	๖๕	๖๗	๗๐	๗๑	๗๓	๗๓	๗๖	๗๔	๗๘
๓๙	๔๗	๔๙	๕๒	๕๔	๕๗	๕๙	๖๑	๖๔	๖๖	๖๙	๗๐	๗๒	๗๒	๗๕	๗๓	๗๗
๓๘	๔๖	๔๘	๕๑	๕๓	๕๖	๕๘	๖๐	๖๓	๖๕	๖๘	๖๙	๗๑	๗๑	๗๔	๗๒	๗๖
๓๗	๔๕	๔๗	๕๐	๕๒	๕๕	๕๗	๕๙	๖๒	๖๔	๖๗	๖๘	๗๐	๗๐	๗๓	๗๑	๗๕
๓๖	๔๔	๔๖	๔๙	๕๑	๕๔	๕๖	๕๘	๖๑	๖๓	๖๖	๖๗	๖๙	๖๙	๖๙	๗๐	๗๔
๓๕	๔๓	๔๕	๔๘	๕๐	๕๓	๕๕	๕๗	๖๐	๖๒	๖๕	๖๖	๖๖	๖๘	๖๘	๖๙	๗๓
๓๔	๔๒	๔๔	๔๗	๔๙	๕๒	๕๔	๕๖	๕๙	๖๑	๖๔	๖๕	๖๕	๖๗	๖๗	๖๘	๗๒
๓๓	๔๑	๔๓	๔๖	๔๘	๕๑	๕๓	๕๕	๕๘	๖๐	๖๓	๖๔	๖๔	๖๖	๖๖	๖๗	๗๑
๓๒	๔๐	๔๒	๔๕	๔๗	๕๐	๕๒	๕๔	๕๗	๕๙	๖๒	๖๓	๖๓	๖๕	๖๕	๖๖	๗๐
๓๑	๓๙	๔๑	๔๔	๔๖	๔๙	๕๑	๕๓	๕๖	๕๘	๖๑	๖๒	๖๒	๖๔	๖๔	๖๕	๖๙
๓๐	๓๘	๔๐	๔๓	๔๕	๔๘	๕๐	๕๒	๕๕	๕๗	๖๐	๖๑	๖๑	๖๓	๖๓	๖๔	๖๘
๒๙	๓๗	๓๙	๔๒	๔๔	๔๗	๔๙	๕๑	๕๔	๕๖	๕๘	๖๐	๖๐	๖๒	๖๒	๖๓	๖๗
๒๘	๓๖	๓๘	๔๑	๔๓	๔๖	๔๘	๕๐	๕๓	๕๕	๕๖	๕๘	๕๘	๖๑	๖๑	๖๒	๖๖
๒๗	๓๕	๓๗	๔๐	๔๒	๔๕	๔๗	๔๙	๕๒	๕๔	๕๔	๕๖	๕๖	๖๐	๖๐	๖๑	๖๕
๒๖	๓๔	๓๖	๓๙	๔๑	๔๔	๔๖	๔๘	๕๑	๕๒	๕๒	๕๔	๕๔	๕๘	๕๘	๖๐	๖๔
๒๕	๓๓	๓๕	๓๘	๔๐	๔๓	๔๕	๔๗	๕๐	๕๐	๕๐	๕๒	๕๒	๕๖	๕๖	๕๘	๖๓
๒๔	๓๒	๓๔	๓๗	๓๙	๔๒	๔๔	๔๖	๔๘	๔๘	๔๘	๕๐	๕๐	๕๔	๕๔	๕๖	๖๒
๒๓	๓๑	๓๓	๓๖	๓๘	๔๑	๔๓	๔๕	๔๖	๔๖	๔๖	๔๘	๔๘	๕๒	๕๒	๕๔	๖๑
๒๒	๓๐	๓๒	๓๕	๓๗	๔๐	๔๒	๔๔	๔๔	๔๔	๔๔	๔๖	๔๖	๕๐	๕๐	๕๒	๖๐
๒๑	๒๙	๓๑	๓๔	๓๖	๓๙	๔๑	๔๒	๔๒	๔๒	๔๒	๔๔	๔๔	๔๘	๔๘	๕๐	๕๘
๒๐	๒๘	๓๐	๓๓	๓๕	๓๘	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๐	๔๒	๔๒	๔๖	๔๖	๔๘	๕๖
๑๙	๒๗	๒๙	๓๒	๓๔	๓๗	๓๘	๓๘	๓๘	๓๘	๓๘	๔๐	๔๐	๔๔	๔๔	๔๖	๕๔
๑๘	๒๖	๒๘	๓๑	๓๒	๓๖	๓๖	๓๖	๓๖	๓๖	๓๖	๓๘	๓๘	๔๒	๔๒	๔๔	๕๒
๑๗	๒๕	๒๗	๓๐	๓๑	๓๔	๓๔	๓๔	๓๔	๓๔	๓๔	๓๖	๓๖	๔๐	๔๐	๔๒	๕๐
๑๖	๒๔	๒๖	๒๙	๓๐	๓๒	๓๒	๓๒	๓๒	๓๒	๓๒	๓๔	๓๔	๓๘	๓๘	๔๐	๔๘

ตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลูกนั่ง" (ต่อ)

จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๑๕	๒๓	๒๕	๒๘	๒๙	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๐	๓๒	๓๒	๓๖	๓๖	๓๘	๔๖
๑๔	๒๒	๒๔	๒๗	๒๘	๒๘	๒๘	๒๘	๒๘	๒๘	๒๘	๓๐	๓๐	๓๔	๓๔	๓๖	๔๒
๑๓	๒๑	๒๓	๒๖	๒๖	๒๖	๒๖	๒๖	๒๖	๒๖	๒๖	๒๘	๒๘	๓๒	๓๒	๓๔	๓๙
๑๒	๒๐	๒๒	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๖	๒๖	๓๐	๓๐	๓๒	๓๖
๑๑	๑๙	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๔	๒๔	๒๘	๒๘	๓๐	๓๓
๑๐	๑๘	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๒	๒๒	๒๖	๒๖	๒๘	๓๐
๙	๑๗	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘	๒๐	๒๐	๒๔	๒๔	๒๖	๒๗
๘	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๖	๑๘	๑๘	๒๒	๒๒	๒๔	๒๔
๗	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๔	๑๖	๑๖	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑
๖	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๔	๑๔	๑๘	๑๘	๑๘	๑๘
๕	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๒	๑๒	๑๕	๑๕	๑๕	๑๕
๔	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๑๐	๑๐	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒
๓	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๘	๘	๙	๙	๙	๙
๒	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๖	๖	๖	๖	๖	๖
๑	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๓	๓	๓	๓	๓	๓

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิระชัย สาดเงินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

อนุผนวก ๓ การทดสอบรายการที่ ๓ (วิ่ง ๒ กม. หรือเดิน ๓ กม.) ประกอบผนวก ค (การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ)
ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗ /๒๕๕๘ ลง ๕ ม.ค.๕๘

๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ การแต่งกาย เลือกแต่งกายชุดกีฬาที่เหมาะสม ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป รองเท้าที่ใช้ควรเป็นรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้ากีฬาที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง

๑.๒ การวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณออกวิ่ง ให้ออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นที่กำหนดไปจนครบระยะทาง ๒ กม. หากเป็นการวิ่งพร้อมกันหลาย ๆ คน ให้ต่างคนต่างวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเข้าระเบียบหรือเท้าพร้อมระหว่างการวิ่ง อาจเดินสลับบ้างก็ได้

๑.๓ เฉพาะผู้ที่แพทย์ทหารมีความเห็นให้เดินแทนวิ่ง ให้ทดสอบด้วยการเดิน ๓ กม. แทนโดยต้องใช้เวลาให้ได้เท่ากับหรือน้อยกว่า เกณฑ์ที่กำหนดในตารางข้างล่างนี้ จึงจะถือว่า “ผ่านการทดสอบ” การทดสอบเดิน ๓ กม. แทนการวิ่ง ๒ กม. นี้ ไม่ให้คะแนน และไม่ต้องนำคะแนนไปรวมเฉลี่ยกับการทดสอบรายการอื่น

เกณฑ์ทดสอบ “เดิน ๓ กม.” (นาที่ : วินาที)

อายุ เพศ	๑๗ - ๒๑	๒๒ - ๒๖	๒๗ - ๓๑	๓๒ - ๓๖	๓๗ - ๔๑	๔๒ - ๔๖	๔๗ - ๕๑	๕๒+
ชาย	๒๒:๓๐	๒๒:๕๐	๒๓:๑๐	๒๓:๓๐	๒๓:๕๐	๒๔:๑๐	๒๔:๓๐	๒๕:๑๐
หญิง	๒๓:๕๐	๒๔:๑๐	๒๔:๓๐	๒๔:๕๐	๒๕:๑๐	๒๕:๓๐	๒๕:๕๐	๒๖:๑๐

๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ กำหนดจุดเริ่มต้น และปลายทาง ของการวิ่งให้ได้ระยะทาง ๒ กม. หรือถ้าเป็นการเดินที่ระยะทาง ๓ กม.

๒.๒ ให้สัญญาณผู้รับการทดสอบออกวิ่ง (หรือเดิน) และเริ่มจับเวลาการวิ่ง (หรือเดิน) ของผู้รับการทดสอบจนวิ่งครบ ๒ กม. (หรือ ๓ กม. ถ้าเดิน)

๒.๓ บันทึกเวลา (เป็นนาที่:วินาที) ที่ผู้รับการทดสอบใช้ในการวิ่ง หรือเดิน ครบตามระยะทางที่กำหนด ในแบบบันทึกผลการทดสอบ และให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบและยืนยันผลการทดสอบด้วย

๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ จะให้ผู้รับการทดสอบวิ่ง (หรือเดิน) ทีละคนหรือหลายคนพร้อมกันก็ได้

๓.๒ ควรใช้กรรมการผู้ทดสอบ ๑ คน จับเวลาผู้รับการทดสอบคราวเดียวกันไม่เกิน ๔ คน

๓.๓ ถ้าเป็นการวิ่ง (หรือเดิน) บนถนนหรือภูมิประเทศ ควรกำหนดจุดวกกลับที่จุดกึ่งกลางระยะทางวิ่ง (หรือเดิน) เพื่อให้ผู้รับการทดสอบวิ่ง (หรือเดิน) กลับครบตามระยะทางที่กำหนดที่จุดเริ่มต้นพอดี

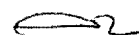
๔. การให้คะแนน

๔.๑ วิ่ง ๒ กม. ตามตารางที่ ๓ (เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบวิ่ง ๒ กม.)

๔.๒ เดิน ๓ กม. ไม่ให้คะแนน

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วีระชัย สาดเงินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง"

ช่วงเวลา นาฬิกา:วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗ - ๒๑		๒๒ - ๒๖		๒๗ - ๓๑		๓๒ - ๓๖		๓๗ - ๔๑		๔๒ - ๔๖		๔๗ - ๕๑		๕๒ +	
	ช															
๐๖:๕๐ ลงไป	๑๐๐															
๐๖:๕๑ - ๐๖:๕๕	๙๙															
๐๖:๕๖ - ๐๗:๐๐	๙๘															
๐๗:๐๑ - ๐๗:๐๕	๙๗															
๐๗:๐๖ - ๐๗:๑๐	๙๖		ช													
๐๗:๑๑ - ๐๗:๑๕	๙๕		๑๐๐													
๐๗:๑๖ - ๐๗:๒๐	๙๔		๙๙													
๐๗:๒๑ - ๐๗:๒๕	๙๓		๙๘													
๐๗:๒๖ - ๐๗:๓๐	๙๒		๙๗													
๐๗:๓๑ - ๐๗:๓๕	๙๑		๙๖													
๐๗:๓๖ - ๐๗:๔๐	๙๐		๙๕		ช											
๐๗:๔๑ - ๐๗:๔๕	๘๙		๙๔		๑๐๐											
๐๗:๔๖ - ๐๗:๕๐	๘๘		๙๓		๙๙											
๐๗:๕๑ - ๐๗:๕๕	๘๗		๙๒		๙๘											
๐๗:๕๖ - ๐๘:๐๐	๘๖		๙๑		๙๗											
๐๘:๐๑ - ๐๘:๐๕	๘๕		๙๐		๙๖											
๐๘:๐๖ - ๐๘:๑๐	๘๔		๘๙		๙๕		ช									
๐๘:๑๑ - ๐๘:๑๕	๘๓		๘๘		๙๔		๑๐๐									
๐๘:๑๖ - ๐๘:๒๐	๘๒		๘๗		๙๓		๙๙									
๐๘:๒๑ - ๐๘:๒๕	๘๑		๘๖		๙๒		๙๘									
๐๘:๒๖ - ๐๘:๓๐	๘๐		๘๕		๙๑		๙๗									
๐๘:๓๑ - ๐๘:๓๕	๗๙		๘๔		๙๐		๙๖									
๐๘:๓๖ - ๐๘:๔๐	๗๘		๘๓		๘๙		๙๕									
๐๘:๔๑ - ๐๘:๔๕	๗๗	ญ	๘๒		๘๘		๙๔		ช							
๐๘:๔๖ - ๐๘:๕๐	๗๖	๑๐๐	๘๑		๘๗		๙๓		๑๐๐							
๐๘:๕๑ - ๐๘:๕๕	๗๕	๙๙	๘๐		๘๖		๙๒		๙๙							
๐๘:๕๖ - ๐๙:๐๐	๗๔	๙๘	๗๙		๘๕		๙๑		๙๘							
๐๙:๐๑ - ๐๙:๐๕	๗๓	๙๗	๗๘		๘๔		๙๐		๙๗							
๐๙:๐๖ - ๐๙:๑๐	๗๒	๙๖	๗๗	ญ	๘๓		๘๙		๙๖							
๐๙:๑๑ - ๐๙:๑๕	๗๑	๙๕	๗๖	๑๐๐	๘๒		๘๘		๙๕							
๐๙:๑๖ - ๐๙:๒๐	๗๐	๙๔	๗๕	๙๙	๘๑		๘๗		๙๔		ช					
๐๙:๒๑ - ๐๙:๒๕	๖๙	๙๓	๗๔	๙๘	๘๐		๘๖		๙๓		๑๐๐					
๐๙:๒๖ - ๐๙:๓๐	๖๘	๙๒	๗๓	๙๗	๗๙		๘๕		๙๒		๙๙					
๐๙:๓๑ - ๐๙:๓๕	๖๗	๙๑	๗๒	๙๖	๗๘		๘๔		๙๑		๙๘					
๐๙:๓๖ - ๐๙:๔๐	๖๖	๙๐	๗๑	๙๕	๗๗	ญ	๘๓		๙๐		๙๗					
๐๙:๔๑ - ๐๙:๔๕	๖๕	๘๙	๗๐	๙๔	๗๖	๑๐๐	๘๒		๘๙		๙๖					
๐๙:๔๖ - ๐๙:๕๐	๖๔	๘๘	๖๙	๙๓	๗๕	๙๙	๘๑		๘๘		๙๕					
๐๙:๕๑ - ๐๙:๕๕	๖๓	๘๗	๖๘	๙๒	๗๔	๙๘	๘๐		๘๗		๙๔		ช			
๐๙:๕๖ - ๑๐:๐๐	๖๒	๘๖	๖๗	๙๑	๗๓	๙๗	๗๙		๘๖		๙๓		๑๐๐			
๑๐:๐๑ - ๑๐:๐๕	๖๑	๘๕	๖๖	๙๐	๗๒	๙๖	๗๘		๘๕		๙๒		๙๙			
๑๐:๐๖ - ๑๐:๑๐	๖๐	๘๔	๖๕	๘๙	๗๑	๙๕	๗๗		๘๔		๙๑		๙๘			

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง" (ต่อ)

ช่วงเวลา	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	๑๗-๒๑		๒๒-๒๖		๒๗-๓๑		๓๒-๓๖		๓๗-๔๑		๔๒-๔๖		๔๗-๕๑		๕๒ +	
นาที:วินาที	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๑๐:๑๑ - ๑๐:๑๕	๕๙	๘๓	๖๔	๘๘	๗๐	๙๔	๗๖	๑๐๐	๘๓		๙๐		๙๗			
๑๐:๑๖ - ๑๐:๒๐	๕๘	๘๒	๖๓	๘๗	๖๙	๙๓	๗๕	๙๙	๘๒		๘๙		๙๖			
๑๐:๒๑ - ๑๐:๒๕	๕๗	๘๑	๖๒	๘๖	๖๘	๙๒	๗๔	๙๘	๘๑		๘๘		๙๕			
๑๐:๒๖ - ๑๐:๓๐	๕๖	๘๐	๖๑	๘๕	๖๗	๙๑	๗๓	๙๗	๘๐		๘๗		๙๔			
๑๐:๓๑ - ๑๐:๓๕	๕๕	๗๙	๖๐	๘๔	๖๖	๙๐	๗๒	๙๖	๗๙		๘๖		๙๓		๑๐๐	
๑๐:๓๖ - ๑๐:๔๐	๕๔	๗๘	๕๙	๘๓	๖๕	๘๙	๗๑	๙๕	๗๘		๘๕		๙๒		๙๙	
๑๐:๔๑ - ๑๐:๔๕	๕๓	๗๗	๕๘	๘๒	๖๔	๘๘	๗๐	๙๔	๗๗		๘๔		๙๑		๙๘	
๑๐:๔๖ - ๑๐:๕๐	๕๒	๗๖	๕๗	๘๑	๖๓	๘๗	๖๙	๙๓	๗๖		๘๓		๙๐		๙๗	
๑๐:๕๑ - ๑๐:๕๕	๕๑	๗๕	๕๖	๘๐	๖๒	๘๖	๖๘	๙๒	๗๕		๘๒		๘๙		๙๖	
๑๐:๕๖ - ๑๑:๐๐	๕๐	๗๔	๕๕	๗๙	๖๑	๘๕	๖๗	๙๑	๗๔		๘๑		๘๘		๙๕	
๑๑:๐๑ - ๑๑:๐๕	๔๘	๗๓	๕๔	๗๘	๖๐	๘๔	๖๖	๙๐	๗๓	๑๐๐	๘๐		๘๗		๙๔	
๑๑:๐๖ - ๑๑:๑๐	๔๖	๗๒	๕๓	๗๗	๕๙	๘๓	๖๕	๘๙	๗๒	๙๙	๗๙		๘๖		๙๓	
๑๑:๑๑ - ๑๑:๑๕	๔๔	๗๑	๕๒	๗๖	๕๘	๘๒	๖๔	๘๘	๗๑	๙๘	๗๘		๘๕		๙๒	
๑๑:๑๖ - ๑๑:๒๐	๔๒	๗๐	๕๑	๗๕	๕๗	๘๑	๖๓	๘๗	๗๐	๙๗	๗๗		๘๔		๙๑	
๑๑:๒๑ - ๑๑:๒๕	๔๐	๖๙	๕๐	๗๔	๕๖	๘๐	๖๒	๘๖	๖๙	๙๖	๗๖		๘๓		๙๐	
๑๑:๒๖ - ๑๑:๓๐	๓๘	๖๘	๔๘	๗๓	๕๕	๗๙	๖๑	๘๕	๖๘	๙๕	๗๕		๘๒		๘๙	
๑๑:๓๑ - ๑๑:๓๕	๓๖	๖๗	๔๖	๗๒	๕๔	๗๘	๖๐	๘๔	๖๗	๙๔	๗๔	๑๐๐	๘๑		๘๘	
๑๑:๓๖ - ๑๑:๔๐	๓๔	๖๖	๔๔	๗๑	๕๓	๗๗	๕๙	๘๓	๖๖	๙๓	๗๓	๙๙	๘๐		๘๗	
๑๑:๔๑ - ๑๑:๔๕	๓๒	๖๕	๔๒	๗๐	๕๒	๗๖	๕๘	๘๒	๖๕	๙๒	๗๒	๙๘	๗๙		๘๖	
๑๑:๔๖ - ๑๑:๕๐	๓๐	๖๔	๔๐	๖๙	๕๑	๗๕	๕๗	๘๑	๖๔	๙๑	๗๑	๙๗	๗๘		๘๕	
๑๑:๕๑ - ๑๑:๕๕	๒๘	๖๓	๓๘	๖๘	๕๐	๗๔	๕๖	๘๐	๖๓	๙๐	๗๐	๙๖	๗๗		๘๔	
๑๑:๕๖ - ๑๒:๐๐	๒๖	๖๒	๓๖	๖๗	๔๘	๗๓	๕๕	๗๙	๖๒	๘๘	๖๙	๙๕	๗๖		๘๓	
๑๒:๐๑ - ๑๒:๐๕	๒๔	๖๑	๓๔	๖๖	๔๖	๗๒	๕๔	๗๘	๖๑	๘๘	๖๘	๙๔	๗๕		๘๒	
๑๒:๐๖ - ๑๒:๑๐	๒๒	๖๐	๓๒	๖๕	๔๔	๗๑	๕๓	๗๗	๖๐	๘๗	๖๗	๙๓	๗๔		๘๑	
๑๒:๑๑ - ๑๒:๑๕	๒๐	๕๙	๓๐	๖๔	๔๒	๗๐	๕๒	๗๖	๕๙	๘๖	๖๖	๙๒	๗๓		๘๐	
๑๒:๑๖ - ๑๒:๒๐	๑๘	๕๘	๒๘	๖๓	๔๐	๖๙	๕๑	๗๕	๕๘	๘๕	๖๕	๙๑	๗๒		๗๙	
๑๒:๒๑ - ๑๒:๒๕	๑๖	๕๗	๒๖	๖๒	๓๘	๖๘	๕๐	๗๔	๕๗	๘๔	๖๔	๙๐	๗๑	๑๐๐	๗๘	
๑๒:๒๖ - ๑๒:๓๐	๑๔	๕๖	๒๔	๖๑	๓๖	๖๗	๔๘	๗๓	๕๖	๘๓	๖๓	๘๙	๗๐	๙๙	๗๗	
๑๒:๓๑ - ๑๒:๓๕	๑๒	๕๕	๒๒	๖๐	๓๔	๖๖	๔๖	๗๒	๕๕	๘๒	๖๒	๘๘	๖๙	๙๘	๗๖	
๑๒:๓๖ - ๑๒:๔๐	๑๐	๕๔	๒๐	๕๙	๓๒	๖๕	๔๔	๗๑	๕๔	๘๑	๖๑	๘๗	๖๘	๙๗	๗๕	
๑๒:๔๑ - ๑๒:๔๕	๘	๕๓	๑๘	๕๘	๓๐	๖๔	๔๒	๗๐	๕๓	๘๐	๖๐	๘๖	๖๗	๙๖	๗๔	
๑๒:๔๖ - ๑๒:๕๐	๖	๕๒	๑๖	๕๗	๒๘	๖๓	๔๐	๖๙	๕๒	๗๙	๕๙	๘๕	๖๖	๙๕	๗๓	
๑๒:๕๑ - ๑๒:๕๕	๔	๕๑	๑๔	๕๖	๒๖	๖๒	๓๘	๖๘	๕๑	๗๘	๕๘	๘๔	๖๕	๙๔	๗๒	
๑๒:๕๖ - ๑๓:๐๐	๒	๕๐	๑๒	๕๕	๒๔	๖๑	๓๖	๖๗	๕๐	๗๗	๕๗	๘๓	๖๔	๙๓	๗๑	
๑๓:๐๑ - ๑๓:๐๕		๔๘	๑๐	๕๔	๒๒	๖๐	๓๔	๖๖	๔๘	๗๖	๕๖	๘๒	๖๓	๙๒	๗๐	
๑๓:๐๖ - ๑๓:๑๐		๔๖	๘	๕๓	๒๐	๕๙	๓๒	๖๕	๔๖	๗๕	๕๕	๘๑	๖๒	๙๑	๖๙	
๑๓:๑๑ - ๑๓:๑๕		๔๔	๖	๕๒	๑๘	๕๘	๓๐	๖๔	๔๔	๗๔	๕๔	๘๐	๖๑	๙๐	๖๘	๑๐๐
๑๓:๑๖ - ๑๓:๒๐		๔๒	๔	๕๑	๑๖	๕๗	๒๘	๖๓	๔๒	๗๓	๕๓	๗๙	๖๐	๘๙	๖๗	๙๙
๑๓:๒๑ - ๑๓:๒๕		๔๐	๒	๕๐	๑๔	๕๖	๒๖	๖๒	๔๐	๗๒	๕๒	๗๘	๕๙	๘๘	๖๖	๙๘
๑๓:๒๖ - ๑๓:๓๐		๓๘		๔๙	๑๒	๕๕	๒๔	๖๑	๓๘	๗๑	๕๑	๗๗	๕๘	๘๗	๖๕	๙๗

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง" (ต่อ)

ช่วงเวลา	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
นาที:วินาที	๑๗-๒๑		๒๒-๒๖		๒๗-๓๑		๓๒-๓๖		๓๗-๔๑		๔๒-๔๖		๔๗-๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๑๓:๓๑ - ๑๓:๓๕		๓๖		๔๖	๑๐	๕๔	๒๓	๖๐	๓๖	๗๐	๕๐	๗๖	๕๗	๘๖	๖๔	๙๖
๑๓:๓๖ - ๑๓:๔๐		๓๔		๔๔	๘	๕๓	๒๐	๕๙	๓๔	๖๙	๔๘	๗๕	๕๖	๘๕	๖๓	๙๕
๑๓:๔๑ - ๑๓:๔๕		๓๒		๔๒	๖	๕๒	๑๘	๕๘	๓๒	๖๘	๔๖	๗๔	๕๕	๘๔	๖๒	๙๔
๑๓:๔๖ - ๑๓:๕๐		๓๐		๔๐	๔	๕๑	๑๖	๕๗	๓๐	๖๗	๔๔	๗๓	๕๔	๘๓	๖๑	๙๓
๑๓:๕๑ - ๑๓:๕๕		๒๘		๓๘	๒	๕๐	๑๔	๕๖	๒๘	๖๖	๔๒	๗๒	๕๓	๘๒	๖๐	๙๒
๑๓:๕๖ - ๑๔:๐๐		๒๖		๓๖		๔๘	๑๒	๕๕	๒๖	๖๕	๔๐	๗๑	๕๒	๘๑	๕๙	๙๑
๑๔:๐๑ - ๑๔:๐๕		๒๔		๓๔		๔๖	๑๐	๕๔	๒๔	๖๔	๓๘	๗๐	๕๑	๘๐	๕๘	๙๐
๑๔:๐๖ - ๑๔:๑๐		๒๒		๓๒		๔๔	๘	๕๓	๒๒	๖๓	๓๖	๖๙	๕๐	๗๙	๕๗	๘๙
๑๔:๑๑ - ๑๔:๑๕		๒๐		๓๐		๔๒	๖	๕๒	๒๐	๖๒	๓๔	๖๘	๔๘	๗๘	๕๖	๘๘
๑๔:๑๖ - ๑๔:๒๐		๑๘		๒๘		๔๐	๔	๕๑	๑๘	๖๑	๓๒	๖๗	๔๖	๗๗	๕๕	๘๗
๑๔:๒๑ - ๑๔:๒๕		๑๖		๒๖		๓๘	๒	๕๐	๑๖	๖๐	๓๐	๖๖	๔๔	๗๖	๕๔	๘๖
๑๔:๒๖ - ๑๔:๓๐		๑๔		๒๔		๓๖		๔๘	๑๔	๕๙	๒๘	๖๕	๔๒	๗๕	๕๓	๘๕
๑๔:๓๑ - ๑๔:๓๕		๑๒		๒๒		๓๔		๔๖	๑๒	๕๘	๒๖	๖๔	๔๐	๗๔	๕๒	๘๔
๑๔:๓๖ - ๑๔:๔๐		๑๐		๒๐		๓๒		๔๔	๑๐	๕๗	๒๔	๖๓	๓๘	๗๓	๕๑	๘๓
๑๔:๔๑ - ๑๔:๔๕		๘		๑๘		๓๐		๔๒	๘	๕๖	๒๒	๖๒	๓๖	๗๒	๕๐	๘๒
๑๔:๔๖ - ๑๔:๕๐		๖		๑๖		๒๘		๔๐	๖	๕๕	๒๐	๖๑	๓๔	๗๑	๔๘	๘๑
๑๔:๕๑ - ๑๔:๕๕		๔		๑๔		๒๖		๓๘	๔	๕๔	๑๘	๖๐	๓๒	๗๐	๔๖	๘๐
๑๔:๕๖ - ๑๕:๐๐		๒		๑๒		๒๔		๓๖	๒	๕๓	๑๖	๕๙	๓๐	๖๙	๔๔	๗๙
๑๕:๐๑ - ๑๕:๐๕				๑๐		๒๒		๓๔		๕๒	๑๔	๕๘	๒๘	๖๘	๔๒	๗๘
๑๕:๐๖ - ๑๕:๑๐				๘		๒๐		๓๒		๕๑	๑๒	๕๗	๒๖	๖๗	๔๐	๗๗
๑๕:๑๑ - ๑๕:๑๕				๖		๑๘		๓๐		๕๐	๑๐	๕๖	๒๔	๖๖	๓๘	๗๖
๑๕:๑๖ - ๑๕:๒๐				๔		๑๖		๒๘		๔๘	๘	๕๕	๒๒	๖๕	๓๖	๗๕
๑๕:๒๑ - ๑๕:๒๕				๒		๑๔		๒๖		๔๖	๖	๕๔	๒๐	๖๔	๓๔	๗๔
๑๕:๒๖ - ๑๕:๓๐						๑๒		๒๔		๔๔	๔	๕๓	๑๘	๖๓	๓๒	๗๓
๑๕:๓๑ - ๑๕:๓๕						๑๐		๒๒		๔๒	๒	๕๒	๑๖	๖๒	๓๐	๗๒
๑๕:๓๖ - ๑๕:๔๐						๘		๒๐		๔๐		๕๑	๑๔	๖๑	๒๘	๗๑
๑๕:๔๑ - ๑๕:๔๕						๖		๑๘		๓๘		๕๐	๑๒	๖๐	๒๖	๗๐
๑๕:๔๖ - ๑๕:๕๐						๔		๑๖		๓๖		๔๘	๑๐	๕๙	๒๔	๖๙
๑๕:๕๑ - ๑๕:๕๕						๒		๑๔		๓๔		๔๖	๘	๕๘	๒๒	๖๘
๑๕:๕๖ - ๑๖:๐๐								๑๒		๓๒		๔๔	๖	๕๗	๒๐	๖๗
๑๖:๐๑ - ๑๖:๐๕								๑๐		๓๐		๔๒	๔	๕๖	๑๘	๖๖
๑๖:๐๖ - ๑๖:๑๐								๘		๒๘		๔๐	๒	๕๕	๑๖	๖๕
๑๖:๑๑ - ๑๖:๑๕								๖		๒๖		๓๘		๕๔	๑๔	๖๔
๑๖:๑๖ - ๑๖:๒๐								๔		๒๔		๓๖		๕๓	๑๒	๖๓
๑๖:๒๑ - ๑๖:๒๕								๒		๒๒		๓๔		๕๒	๑๐	๖๒
๑๖:๒๖ - ๑๖:๓๐										๒๐		๓๒		๕๑	๘	๖๑
๑๖:๓๑ - ๑๖:๓๕										๑๘		๓๐		๕๐	๖	๖๐
๑๖:๓๖ - ๑๖:๔๐										๑๖		๒๘		๔๘	๔	๕๙
๑๖:๔๑ - ๑๖:๔๕										๑๔		๒๖		๔๖	๒	๕๘
๑๖:๔๖ - ๑๖:๕๐										๑๒		๒๔		๔๔		๕๗

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง" (ต่อ)

ช่วงเวลา	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
นาที:วินาที	๑๗-๒๑		๒๒-๒๖		๒๗-๓๑		๓๒-๓๖		๓๗-๔๑		๔๒-๔๖		๔๗-๕๑		๕๒ +	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
๑๖:๕๑ - ๑๖:๕๕										๑๐		๒๒		๔๒		๕๖
๑๖:๕๖ - ๑๗:๐๐										๘		๒๐		๔๐		๕๕
๑๗:๐๑ - ๑๗:๐๕										๖		๑๘		๓๘		๕๔
๑๗:๐๖ - ๑๗:๑๐										๕		๑๖		๓๖		๕๓
๑๗:๑๑ - ๑๗:๑๕										๒		๑๔		๓๔		๕๒
๑๗:๑๖ - ๑๗:๒๐												๑๒		๓๒		๕๑
๑๗:๒๑ - ๑๗:๒๕												๑๐		๓๐		๕๐
๑๗:๒๖ - ๑๗:๓๐												๘		๒๘		๔๘
๑๗:๓๑ - ๑๗:๓๕												๖		๒๖		๔๖
๑๗:๓๖ - ๑๗:๔๐												๔		๒๔		๔๔
๑๗:๔๑ - ๑๗:๔๕												๒		๒๒		๔๒
๑๗:๔๖ - ๑๗:๕๐														๒๐		๔๐
๑๗:๕๑ - ๑๗:๕๕														๑๘		๓๘
๑๗:๕๖ - ๑๘:๐๐														๑๖		๓๖
๑๘:๐๑ - ๑๘:๐๕														๑๔		๓๔
๑๘:๐๖ - ๑๘:๑๐														๑๒		๓๒
๑๘:๑๑ - ๑๘:๑๕														๑๐		๓๐
๑๘:๑๖ - ๑๘:๒๐														๘		๒๘
๑๘:๒๑ - ๑๘:๒๕														๖		๒๖
๑๘:๒๖ - ๑๘:๓๐														๔		๒๔
๑๘:๓๑ - ๑๘:๓๕														๒		๒๒
๑๘:๓๖ - ๑๘:๔๐																๒๐
๑๘:๔๑ - ๑๘:๔๕																๑๘
๑๘:๔๖ - ๑๘:๕๐																๑๖
๑๘:๕๑ - ๑๘:๕๕																๑๔
๑๘:๕๖ - ๑๙:๐๐																๑๒
๑๙:๐๑ - ๑๙:๐๕																๑๐
๑๙:๐๖ - ๑๙:๑๐																๘
๑๙:๑๑ - ๑๙:๑๕																๖
๑๙:๑๖ - ๑๙:๒๐																๔
๑๙:๒๑ - ๑๙:๒๕																๒

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วิรัชชัย สาดจันทน์พงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

อนุผนวก ๕ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ ประกอบผนวก ค (การทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ)

ประกอบคำสั่ง บก.ทท. ที่ ๗/๒๕๕๘ ลง ม.ค.๕๘

๑. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการ สังกัด บก.ทท. ให้ใช้ตามแบบที่แนบ

๒. แบบรายงานสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายข้าราชการ สังกัด บก.ทท.

๓. คำแนะนำในการบันทึกผล

๓.๑ ให้บันทึกผลการทดสอบของผู้รับการทดสอบที่มีเพศ ช่วงอายุ เหมือนกันไว้ในแบบรายงานฉบับเดียวกัน ผู้รับการทดสอบที่ต่างเพศ หรือต่างช่วงอายุ ต้องแยกรายงานไว้ในแบบรายงานตามกลุ่มเพศ/ช่วงอายุกลุ่มละฉบับ

๓.๒ ผู้ที่แพทย์สั่งให้เดิน ๓ กม. แทนวิ่ง ๒ กม. ไม่ต้องให้คะแนนในช่อง “คะแนน” ของช่อง “วิ่ง ๒ กม.” แต่ให้ลงว่า “เดิน” ไว้ในช่อง “คะแนน” ดังกล่าวแทน (ให้บันทึกด้วยว่า “ผ่าน” หรือ “ไม่ผ่าน” การทดสอบ) และให้รวมเฉพาะคะแนนของท่า “ดันพื้น” และ “ลูกนั่ง” ไว้ในช่อง “คะแนนรวม” ด้วย

๓.๓ ให้ขีดเส้นใต้ชื่อของผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ทุกคนด้วยหมึกสี “แดง” ด้วย

ตรวจถูกต้อง

น.อ.



(วีระชัย สาดจินพงษ์)

ผอ.กปค.กพ.ทหาร

แบบรายงานสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการ สังกัด บก.ทท.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

ที่

วันที่

เรื่อง สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ประจำปี ครั้งที่

เรียน ผบ.ทสส (ผ่าน กพ.ทหาร)

อ้างถึง คำสั่ง บก.ทท. ที่ ลง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จำนวน ฉบับ
๒. รายชื่อผู้ที่ไม่เข้ารับการทดสอบ (ถ้ามี) พร้อมสาเหตุ (ราชการ, ศึกษา ฯลฯ)
๓. รายชื่อผู้ที่ผลการทดสอบ “ไม่ผ่าน” (ถ้ามี)

เพื่อปฏิบัติตามอ้างถึง ขอรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการ บก.ทท.

สังกัด ประจำปี ครั้งที่ เดือน

มีจำนวนทั้งสิ้น นาย สรุปได้ดังนี้ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ - ๓

	สัญญาบัตร		ประทวน	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
๑. จำนวนข้าราชการทั้งหมด				
๒. เข้ารับการทดสอบ				
๒.๑ “ผ่าน” การทดสอบ				
๒.๒ “ไม่ผ่าน” การทดสอบ				
๓. ไม่สามารถเข้ารับการทดสอบ				
จึงเรียนมาเพื่อกรุณาทราบ				

(ลงชื่อ)

(.....)

(ตำแหน่ง)

(หน้าแรก)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการ สังกัด บก.ทท.

ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหาร..... ช่วงอายุ ถึง									
หน่วยทดสอบ				ประเภทการทดสอบ					
วันทำการทดสอบ (วัน เดือน ปี)				○ การทดสอบประจำปี ครั้งที่					
ลำดับ	ยศ ชื่อ นามสกุล (หมายเลขประจำตัว)	ผลการทดสอบ							ลงชื่อ (ผู้รับการทดสอบ)
		ดันพื้น		ลูกนั่ง		วิ่ง ๒ กม.		คะแนน	
		ครั้ง	คะแนน	ครั้ง	คะแนน	เวลา	คะแนน	รวม	
(ลงชื่อ) ผู้ทดสอบ "ดันพื้น"				ขอรับรองว่านายทหาร..... จำนวน นาย นี้ได้เข้ารับการทดสอบจริงและได้ดำเนินการทดสอบ บันทึกผล ตามวิธีการที่ บก.ทท. กำหนดโดยครบถ้วนถูกต้อง (ลงชื่อ) กรรมการ (ลงชื่อ) กรรมการ (ลงชื่อ) กรรมการ					
(ลงชื่อ) ผู้ทดสอบ "ลูกนั่ง"									
(ลงชื่อ) ผู้ทดสอบ "วิ่ง ๒ กม."									