



## คำสั่งกองทัพอากาศ

(เฉพาะ)

ที่ ๔๐/๖๓

เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

เพื่อให้กำลังพล ทอ. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตสำนึกในการรักษาและพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้สอดคล้องกับสมรรถนะหลักของกองทัพอากาศในด้านความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจและนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของทางราชการ จึงให้ดำเนินการดังนี้

๑. ยกเลิกคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๗/๖๐ ลง ๒๗ มิ.ย.๖๐ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

๒. ให้กำลังพล ทอ. ทำการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง โดยการออกกำลังกายหรือเข้ารับการฝึกอบรมประจำสัปดาห์

๓. กำลังพล ทอ. ที่จะต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

๓.๑ นายทหารสัญญาบัตร (สำหรับนายทหารสัญญาบัตรชั้นยศ พล.อ.ต.ขึ้นไป สามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ตามความสมัครใจ)

๓.๒ นายทหารประทวน

๓.๓ ข้าราชการกลาโหมพลเรือน

๓.๔ กำลังพลสำรองเข้าทำหน้าที่ทหารเป็นการชั่วคราว

๓.๕ พนักงานราชการ

๓.๖ ลูกจ้าง

๔. จำแนกการปฏิบัติงานของข้าราชการ ทอ. ออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๔.๑ ผู้ปฏิบัติงานภาคอากาศ

๔.๑.๑ ผู้ปฏิบัติงานเสี่ยงอันตรายที่ปฏิบัติงานบนอากาศยาน และรับเงินเพิ่มค่าฝ่าอันตราย ได้แก่ นักบิน ศิษย์การบิน ผู้ทำการบนอากาศยานเป็นประจำ ผู้ปฏิบัติงานในห้องปรับบรรยากาศ นักโดดร่มซึ่งปฏิบัติหน้าที่นักโดดร่มจากอากาศยานเป็นประจำ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการพิเศษต่อต้านการก่อการร้าย เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการรบแบบจู่โจม รวมถึงผู้ปฏิบัติงานเสี่ยงอันตรายประเภทอื่น ๆ ในลักษณะเดียวกัน ที่ กท. กำหนดเพิ่มเติมในภายหลัง

๔.๑.๒ ผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งที่มีเหตุพิเศษ ที่รับเงินเพิ่มสำหรับตำแหน่งที่มีเหตุพิเศษ และเข้ารับการตรวจร่างกายที่ สวบ.ทอ. ได้แก่ เจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ควบคุมอากาศยานและแจ้งเตือน และผู้บังคับอากาศยานไร้คนขับ รวมถึงผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งที่มีเหตุพิเศษประเภทอื่น ๆ ในลักษณะเดียวกัน ที่ กท. กำหนดเพิ่มเติมในภายหลัง

- ๔.๒ ผู้ปฏิบัติงานภาคพื้น หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากข้อ ๔.๑
๕. การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้กระทำเป็นประจำทุกปี ๆ ละ ๒ ครั้ง ภายในห้วงระยะเวลา ดังนี้
- ๕.๑ ครั้งที่ ๑ ระหว่างเดือน ธ.ค. - ก.พ.ของปีถัดไป
- ๕.๒ ครั้งที่ ๒ ระหว่างเดือน มิ.ย. - ส.ค.
๖. การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้ปฏิบัติตามผนวก ก และทดสอบตามลำดับดังนี้
- ๖.๑ ลำดับที่ ๑ การดันพื้น (PUSH-UP)
- ๖.๒ ลำดับที่ ๒ การลุกนั่ง (SIT-UP)
- ๖.๓ ลำดับที่ ๓ การวิ่ง ๒.๔ กม. หรือการเดิน ๓.๒ กม. (การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ในการเดิน ๓.๒ กม. ให้ใช้สำหรับผู้ที่มิอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะทำการวิ่งได้)
๗. เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้ใช้เกณฑ์ตามตารางในผนวก ก ท้ายคำสั่งนี้
- ๗.๑ ผู้ปฏิบัติงานภาคอากาศ ต้องมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้คะแนนรวมกัน ทั้ง ๓ รายการ ไม่ต่ำกว่า ๒๑๐ ใน ๓๐๐ คะแนน จึงจะถือว่าผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๗.๒ ผู้ปฏิบัติงานภาคพื้น ต้องมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้คะแนนรวมกัน ทั้ง ๓ รายการ ไม่ต่ำกว่า ๑๕๐ ใน ๓๐๐ คะแนน จึงจะถือว่าผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ๗.๓ ผู้ที่ไม่สามารถเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้นำใบรับรองแพทย์มาแสดง กับคณะเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของส่วนราชการก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสำเนาไว้เพื่อใช้ประกอบการรายงานผล
๘. การบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้บันทึกลงในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.
๙. ให้ส่วนราชการต่าง ๆ ของ ทอ.มีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้
- ๙.๑ นขต.ทอ.
- ๙.๑.๑ แต่งตั้งคณะเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของส่วนราชการ เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายแวกำลังพลภายในส่วนราชการ และพิจารณาหาแนวทางที่จะเป็นการเพิ่มแรงจูงใจ ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของกำลังพลภายในส่วนราชการได้ตามความเหมาะสม ตลอดจนการดำเนินการทางวินัยทหารสำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามแบบธรรมเนียมที่กำหนด
- ๙.๑.๒ กำหนดวันเวลาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้ทดสอบสมรรถภาพทางกายแวกำลังพลให้เสร็จสิ้นภายใน ๑ วันทำการ และกำหนดวันทดสอบสำรองภายใน ๑๐ วันทำการ นับถัดจากวันจริง เพื่อให้กำลังพลที่ติดราชการหรือภารกิจจำเป็นต่าง ๆ ได้เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกคน
- ๙.๑.๓ จัดอบรมเพื่อให้คำแนะนำในการเตรียมความพร้อมก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายล่วงหน้าอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ ก่อนวันที่จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๙.๑.๔ ตรวจสอบสภาพร่างกายก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (อุณหภูมิและความดันโลหิต) และสภาพอากาศ เพื่อให้การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประสิทธิภาพและเกิดความปลอดภัยสูงสุด

๙.๑.๕ จัดให้มีการอบอุ่นร่างกายก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และปฏิบัติตามขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามข้อ ๖ อย่างเคร่งครัด

๙.๑.๖ สถานที่สำหรับใช้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรคำนึงถึงความเป็นมาตรฐานและความปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ต้องมีบุคลากรทางการแพทย์และรพพยาบาลเตรียมพร้อมในบริเวณสถานที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุกครั้ง (นขต.ทอ.หน่วยที่ตั้งดอนเมืองประสาน พอ. เพื่อขอรับการสนับสนุนรพพยาบาล และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์)

๙.๑.๗ รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกำลังพลภายในส่วนราชการ ให้รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นคะแนน ๑ - ๑๐๐ (การทดสอบแต่ละประเภทคะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน) และบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามผนวก ข ผนวก ค ผนวก ง ผนวก จ และผนวก ฉ ท้ายคำสั่งนี้ โดยบันทึกในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้เสร็จสิ้นภายใน ๑๐ วันทำการ หลังสิ้นสุดห้วงระยะเวลาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามข้อ ๕

๙.๑.๘ ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามข้อ ๗ ให้ กพ.ทอ. และส่วนราชการต้นสังกัด หรือส่วนราชการที่ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลผู้นั้น พัฒนาสมรรถภาพให้สามารถผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หรือให้ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้นในการทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งต่อไป โดยให้ดำเนินการ ดังนี้

๙.๑.๘.๑ เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านครั้งที่ ๑ จัดให้มีกิจกรรมการฝึกอบรมให้ความรู้ และให้คำแนะนำ วิธีการเตรียมความพร้อมของร่างกาย และเข้าร่วมการออกกำลังกายในวันที่มีการฝึกอบรมประจำสัปดาห์ทุกวันพุธ

๙.๑.๘.๒ เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านติดต่อกัน ๒ ครั้ง ให้กวดขันการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในการฝึกอบรมประจำสัปดาห์ทุกวันพุธ และก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑ เดือน ให้ส่วนราชการจัดให้มีการออกกำลังกายทุกวัน เป็นเวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที หลังเวลาเลิกงาน หรือในห้วงเวลาที่เหมาะสม

๙.๑.๘.๓ เมื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านติดต่อกันมากกว่า ๒ ครั้ง ขึ้นไป ให้ดำเนินการดังนี้

๙.๑.๘.๓ (๑) ในกรณีที่เป็นผู้ปฏิบัติงานภาคอากาศ ให้พิจารณาปรับย้ายออกจากหน่วยและ/หรือตำแหน่งนั้น โดยให้ไปอยู่ในหน่วยและ/หรือตำแหน่งที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย

๙.๑.๘.๓ (๒) ในกรณีที่เป็นผู้มีสิทธิเข้ารับการศึกษาระดับหลักสูตรของกองทัพอากาศที่ต้องการผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายดี ให้งดพิจารณาเข้ารับการศึกษาระดับหลักสูตรในวาระนั้น ๆ

๙.๑.๘.๓ (๓) ให้พิจารณาบำเหน็จในวาระนั้น ๆ ไม่เกิน ๐.๕ ชั้น

๙.๑.๙ ผู้ที่ไม่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยไม่มีเหตุอันควร ให้ หน.ส่วนราชการ พิจารณาดำเนินการตามคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๘/๕๘ ลง ๒ ต.ค.๕๘ เรื่อง กำหนดแนวทางการลงทัณฑ์และการปฏิบัติกรณีข้าราชการ สังกัด ทอ. กระทำผิดวินัยทหาร ผนวก ก ข้อ ๑.๓ ขาดการเรียกชื่อ

สำรวจยอด หรือขาดการฝึกอบรมประจำสัปดาห์ (ตามระเบียบ ทอ.ว่าด้วยการฝึกอบรมประจำสัปดาห์ พ.ศ.๒๕๕๒ หมวด ๒ การออกกำลังกาย ข้อ ๑๑ ให้ส่วนราชการจัดให้มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาเป็นบุคคล หรือหมู่คณะ หรือจัดให้มีการแข่งขันกีฬาภายในส่วนราชการ หรือฝึกกายบริหารตามความเหมาะสม และให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายตามที่ ทอ.กำหนด) และข้อ ๑.๑๓ ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบหรือคำสั่งของทางราชการ และให้นำไปประกอบการพิจารณาบำเหน็จประจำปี รวมทั้งรายงานให้ กพ.ทอ.ทราบ

๙.๑.๑๐ บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกำลังพลภายในหน่วย ในแต่ละปี ให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง และนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปใช้ในการพัฒนา ให้กำลังพลมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง สมบูรณ์

๙.๑.๑๑ บันทึกข้อมูลกำลังพลของ ทอ.ที่รับบริการทางการแพทย์ ค่าใช้จ่าย การรักษาพยาบาล และจำนวนครั้งในการเข้ารับการรักษาพยาบาล ไม่นับรวมที่เกิดจากอุบัติเหตุตามผนวก ฉ ท้ายคำสั่งนี้ ลงในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. และ พอ. ดำเนินการวิเคราะห์ หาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสถิติการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลของ ทอ. และการเบิกจ่ายเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของกำลังพล ทอ.

๙.๒ หน่วยราชการสนาม หรือหน่วยแยก ให้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ หน่วยที่ตั้งที่อยู่ใกล้เคียง เช่น สร.ตอยอินทนนท์ ให้มาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ บน.๔๑ เป็นต้น แล้วรายงานให้ส่วนราชการต้นสังกัด บันทึกผลการทดสอบในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกำลังพล ทอ.

๙.๓ จร.ทอ.ตรวจสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามแบบธรรมเนียม ที่กำหนด โดยกำหนดไว้ในหัวข้อการตรวจการปฏิบัติราชการของ นขต.ทอ. และสุ่มทดสอบฯ กำลังพลของ นขต.ทอ. ที่เข้ารับการตรวจ อย่างน้อยจำนวนร้อยละ ๑๐ ของกำลังพลแต่ละประเภทที่จะต้องเข้ารับการทดสอบ สมรรถภาพทางกายตามข้อ ๓ ที่มาปฏิบัติราชการในวันนั้น

๙.๔ พอ.

๙.๔.๑ ให้ความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่กำลังพล ทอ. และฝึกอบรมคณะเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ นขต.ทอ.

๙.๔.๒ สนับสนุนรพพยาบาล และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ สำหรับการทดสอบ สมรรถภาพทางกายของ นขต.ทอ.หน่วยที่ตั้งตอนเมือง ตามข้อ ๙.๑.๖

๙.๔.๓ วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล และแจ้งผลการวิเคราะห์ตามความเหมาะสม

๙.๔.๔ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสถิติการเข้ารับการรักษาพยาบาล ในโรงพยาบาลของ ทอ. และการเบิกจ่ายเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของกำลังพล ทอ. รวมทั้งแนวโน้มการเพิ่มขึ้น หรือลดลง กับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาและขยายผลการดำเนินการให้มีผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น

๙.๔.๕ รายงานผลการวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ. พร้อมทั้งข้อเสนอแนะฯเรียน ผบ.ทอ. ผ่าน กพ.ทอ. เพื่อทราบภายในเดือน ต.ค.

๙.๕ สถานพยาบาลของ ทอ. รายงานข้อมูลการเข้ารับการรักษาพยาบาลและการเบิกจ่าย เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลของกำลังพล ทอ. ตามผนวก ฉ ในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำลังพล ทอ. ท้ายคำสั่งนี้ (ครั้งที่ ๑ เดือน ก.พ. และครั้งที่ ๒ เดือน ส.ค.)

๙.๖ กพ.ทอ.

๙.๖.๑ ควบคุมดูแลระบบการบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลให้เกิดประสิทธิภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับระบบงานอื่นให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

๙.๖.๒ ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ให้เป็นไปตามแบบธรรมเนียมที่กำหนด

๑๐. การรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล

๑๐.๑ ผู้ที่ไปช่วยปฏิบัติหน้าที่ราชการในส่วนราชการใด ให้ส่วนราชการนั้นบันทึกผลการทดสอบในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

๑๐.๒ ผู้ที่ไปปฏิบัติราชการสนาม ให้ส่วนราชการนั้นดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้วส่งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ส่วนราชการต้นสังกัด เพื่อบันทึกผลการทดสอบในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

๑๐.๓ ผู้ที่ไปฝึกหรือศึกษาหลักสูตรทั้งในและต่างประเทศและผู้เดินทางไปราชการ ให้ส่วนราชการต้นสังกัด แนวนับหลักฐานการอนุมัติให้ไปฝึกหรือศึกษาหรือเดินทางไปราชการ ในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

๑๐.๔ ผู้ที่เจ็บป่วยหรือมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ ให้ส่วนราชการนั้น ระบุเหตุผลความจำเป็น พร้อมแนบหลักฐานใบรับรองแพทย์ ในระบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

๑๐.๕ ผู้ที่ไม่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้ระบุเหตุผลในระบบบันทึกผลการทดสอบ หากไม่มีเหตุอันควรให้ดำเนินการพิจารณาลงโทษตามข้อ ๙.๑.๙ และรายงานให้ กพ.ทอ.ทราบ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๓

(ลงชื่อ) พล.อ.อ.มานัต วงษ์วาทย์

(มานัต วงษ์วาทย์)

ผบ.ทอ.

การแจกจ่าย

- นขต.ทอ. และ นขต.กพ.ทอ.

สำเนาถูกต้อง

(ลงชื่อ) น.อ.กิติรัช ศรีสังข์

(กิติรัช ศรีสังข์)

ผอ.กคพ.สปพ.กพ.ทอ.

๑๖ ก.ค.๖๓

จ.อ.หญิง สมศุทธิ์ ฯ พิมพ์/ทาน

น.ท.อัศวิน ฯ                      ตรวจ

## ผนวก ก

ประกอบคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๐/๖๓ ลง ๑๔ ก.ค.๖๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

### การดำเนินการทดสอบ

#### การทดสอบรายการที่ ๑ การดันพื้น

##### ๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ ทำเริ่มต้น นอนคว่ำหน้า ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. จรดลงบนพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง สำหรับกำลังพล เพศหญิง เข้าทั้งสองตะโพกได้

๑.๒ การปฏิบัติ งอแขน ลดตัวลงจนหน้าอกแตะพื้นหรือสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบ (ในเวลาทดสอบ) แล้วดันพื้นกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา ๑ นาที

##### ๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ นั่งลงข้าง ๆ ผู้รับการทดสอบ เอาฝ่ามือคว่ำลงบนพื้นตรงกับหน้าอกตอนล่างของผู้รับการทดสอบ เริ่มจับเวลาพร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๒.๒ แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบงอแขน ลดตัวลงจนกระทั่งหน้าอกสัมผัสหลังมือ กรรมการผู้ทดสอบ และดันตัวขึ้นอยู่ในท่าเริ่มต้นโดยถูกต้อง ให้นับ ๑ และนับต่อไปทุกครั้งที่ปฏิบัติถูกต้อง (ให้หยุดนับในครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติไม่ถูกต้อง) จนหมดเวลา ๑ นาที

๒.๓ บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้โดยถูกต้อง ลงในแบบบันทึกผลการทดสอบแล้วให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบและยืนยันผลการทดสอบด้วย

##### ๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบดันตัวขึ้น แขนทั้งสองต้องเหยียดตรง ลำตัวและขาเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกัน ไม่ให้ต้นไหล่ขึ้นก่อนสะโพก หรือยกสะโพกขึ้นก่อนไหล่

๓.๒ ทุกครั้งที่ผู้รับการทดสอบ งอแขน ลดตัวลง หน้าอกต้องสัมผัสมือของกรรมการผู้ทดสอบขาดองไม่สัมผัสพื้น

๓.๓ ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักได้โดยให้อยู่ในท่าเริ่มต้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๓.๔ กรรมการจับเวลาควรขานเวลาให้ผู้รับการทดสอบทราบเมื่อเวลาผ่านไป ๓๐ วินาที และทุก ๆ วินาทีเมื่อเหลืออีก ๑๐ วินาที จะหมดเวลา

๓.๕ ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้นอีกคนหนึ่ง

๓.๖ สำหรับผู้ที่นายทหารแพทย์ตรวจแล้วเห็นควรให้ผ่อนผันการทดสอบ ให้กรรมการผู้ทดสอบผ่อนผันทำการปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ เพียงเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้

##### ๔. การให้คะแนน

ตามตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การดันพื้น”

## การทดสอบรายการที่ ๒ การลุกนั่ง

### ๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ ทำเริ่มต้น นอนหงาย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ (บริเวณท้ายทอย) สำหรับกำลังพล เพศหญิง ปล่อยมือแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะได้

๑.๒ การปฏิบัติ ยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตรงได้ฉากกับพื้น แล้วเอนตัวลงนอนอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดครั้งที่สุดในเวลา ๑ นาที

### ๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ นั่งคุกเข่าตรงเท้าของผู้รับการทดสอบ จับข้อเท้าของผู้รับการทดสอบลงกับพื้น ให้มันเริ่มจับเวลา พร้อมกับผู้รับการทดสอบเริ่มปฏิบัติ

๒.๒ แต่ละครั้งที่ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งได้ถูกต้อง และกลับไปอยู่ท่าเริ่มต้น ให้นับ ๑ และนับต่อ ๆ ไปทุกครั้งที่ปฏิบัติถูกต้อง จนหมดเวลา ๑ นาที

๒.๓ บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับการทดสอบปฏิบัติได้ถูกต้อง ภายในเวลา ๑ นาที ลงในแบบบันทึกผลการทดสอบ และให้ผู้รับการทดสอบชื้อรับทราบ และยืนยันผลการทดสอบด้วย

### ๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ ถ้าผู้รับการทดสอบมือหลุดจากศีรษะในการปฏิบัติครั้งใด หรือยกลำตัวท่อนบนขึ้นได้ไม่ถึงแนวตั้งฉากกับพื้น ไม่ให้นับการปฏิบัติในครั้งนั้น

๓.๒ ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักการปฏิบัติได้โดยให้อยู่ในท่านั้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

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

๓.๔ ควรจัดให้มีกรรมการจับเวลาทำหน้าที่เฉพาะการจับเวลาเท่านั้นอีกคนหนึ่ง

๓.๕ สำหรับผู้ที่นายทหารแพทย์ตรวจแล้วเห็นควรให้ผ่อนผันการทดสอบ ให้กรรมการผู้ทดสอบผ่อนผันทำการปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ เพียงเท่าที่จะสามารถปฏิบัติได้

### ๔. การให้คะแนน

ตามตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การลุกนั่ง”

-----

## การทดสอบรายการที่ ๓ การวิ่ง (หรือการเดิน)

### ๑. การปฏิบัติของผู้รับการทดสอบ

๑.๑ การแต่งกาย เลือกแต่งกายชุดกีฬาที่เหมาะสม ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป รองเท้าที่ใช้ ควรเป็นรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้ากีฬาที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง (หรือการเดิน)

๑.๒ การวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณออกวิ่ง ให้ออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นที่กำหนดไปจนครบระยะทาง ๒.๔ กม. หากเป็นการวิ่งพร้อมกันหลาย ๆ คน ให้ต่างคนต่างวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเข้าระเบียบหรือเท้าพร้อม ระหว่างการวิ่งอาจเดินสลับบ้างก็ได้

๑.๓ ผู้รับการทดสอบที่มีอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไป (นับถึงวันทดสอบ) หรือผู้ที่นายทหารแพทย์มีความเห็นให้เดินแทนวิ่ง ให้สามารถทดสอบด้วยการเดิน ๓.๒ กม. แทน

### ๒. การปฏิบัติของกรรมการผู้ทดสอบ

๒.๑ กำหนดจุดเริ่มต้น และปลายทาง ของการวิ่งให้ได้ระยะทาง ๒.๔ กม. หรือการเดินที่ระยะทาง ๓.๒ กม.

๒.๒ ให้สัญญาณผู้รับการทดสอบการวิ่ง (หรือการเดิน) และเริ่มจับเวลาการวิ่ง (หรือการเดิน) ของผู้รับการทดสอบจนวิ่งครบ ๒.๔ กม. (หรือเดิน ๓.๒ กม.)

๒.๓ บันทึกเวลา (เป็นนาที : วินาที) ที่ผู้รับการทดสอบใช้ในการวิ่ง หรือการเดิน ครบตามระยะทางที่กำหนดในแบบบันทึกผลการทดสอบ และให้ผู้รับการทดสอบลงชื่อรับทราบและยืนยันผลการทดสอบด้วย

### ๓. คำแนะนำการปฏิบัติ

๓.๑ จะให้ผู้รับการทดสอบการวิ่ง (หรือการเดิน) ทีละคนหรือหลายคนพร้อมกันก็ได้

๓.๒ ควรใช้กรรมการผู้ทดสอบ ๑ คน จับเวลาผู้รับการทดสอบคราวเดียวกันไม่เกิน ๔ คน

๓.๓ ถ้าเป็นการวิ่ง (หรือการเดิน) บนถนนหรือภูมิประเทศ ควรกำหนดจุดตรวจกลับที่จุดกึ่งกลางระยะทางการวิ่ง (หรือการเดิน) เพื่อให้ผู้รับการทดสอบกลับครบตามระยะทางที่กำหนดที่จุดเริ่มต้นพอดี

### ๔. การให้คะแนน

๔.๑ วิ่ง ๒.๔ กม. ตามตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง”

๔.๒ เดิน ๓.๒ กม. ตามตารางที่ ๔ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การเดิน”

-----



**เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.**

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การดันพื้น”

เพศ	ชาย				หญิง				
	อายุ จำนวนครั้ง	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๒	๓	๓	๓	๔	๔	๔	๕	๑๑	
๓	๔	๕	๖	๗	๗	๗	๑๐	๒๑	
๔	๖	๗	๘	๑๐	๑๐	๑๐	๑๔	๓๐	
๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๓	๑๓	๑๙	๔๐	
๖	๙	๑๑	๑๓	๑๕	๑๖	๑๖	๒๓	๕๐	
๗	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๑๙	๒๘	๕๓	
๘	๑๓	๑๕	๑๘	๒๑	๒๒	๒๒	๓๒	๕๕	
๙	๑๕	๑๗	๒๑	๒๔	๒๖	๒๖	๓๗	๕๘	
๑๐	๑๖	๑๙	๒๓	๒๗	๒๙	๒๙	๔๑	๖๐	
๑๑	๑๘	๒๑	๒๖	๓๐	๓๒	๓๒	๔๖	๖๓	
๑๒	๒๐	๒๓	๒๘	๓๓	๓๕	๓๕	๕๐	๖๕	
๑๓	๒๑	๒๖	๓๐	๓๖	๓๘	๓๘	๕๒	๖๘	
๑๔	๒๓	๒๘	๓๓	๓๘	๔๑	๔๑	๕๕	๗๐	
๑๕	๒๕	๓๐	๓๕	๔๑	๔๔	๔๔	๕๗	๗๓	
๑๖	๒๖	๓๒	๓๘	๔๔	๔๗	๔๗	๕๙	๗๕	
๑๗	๒๘	๓๔	๔๐	๔๗	๕๐	๕๐	๖๑	๗๘	
๑๘	๓๐	๓๖	๔๓	๕๐	๕๓	๕๓	๖๔	๘๐	
๑๙	๓๑	๓๘	๔๕	๕๓	๕๖	๕๖	๖๖	๘๓	
๒๐	๓๓	๔๐	๔๘	๕๕	๕๙	๕๙	๖๘	๘๕	
๒๑	๓๕	๔๒	๕๐	๕๘	๖๒	๖๒	๗๐	๘๘	
๒๒	๓๖	๔๔	๕๓	๖๐	๖๕	๖๕	๗๓	๙๐	
๒๓	๓๘	๔๖	๕๕	๖๓	๖๘	๖๘	๗๕	๙๓	
๒๔	๔๐	๔๘	๕๘	๖๕	๗๑	๗๑	๗๗	๙๕	
๒๕	๔๒	๕๐	๖๐	๖๘	๗๔	๗๔	๘๐	๙๘	
๒๖	๔๓	๕๒	๖๓	๗๐	๗๖	๗๖	๘๒	๑๐๐	
๒๗	๔๕	๕๔	๖๕	๗๓	๗๙	๗๙	๘๔		
๒๘	๔๗	๕๖	๖๘	๗๕	๘๒	๘๒	๘๖		
๒๙	๔๘	๕๘	๗๐	๗๘	๘๕	๘๕	๘๙		
๓๐	๕๐	๖๐	๗๓	๘๐	๘๘	๘๘	๙๑		
๓๑	๕๒	๖๒	๗๕	๘๓	๙๑	๙๑	๙๓		
๓๒	๕๔	๖๔	๗๘	๘๕	๙๔	๙๔	๙๕		
๓๓	๕๖	๖๖	๘๐	๘๘	๙๗	๙๗	๙๘		

ตารางที่ ๑ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การดันพื้น” (ต่อ)

เพศ อายุ จำนวนครั้ง	ชาย				หญิง			
	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๓๔	๕๘	๖๘	๘๓	๙๐	๙๘	๙๘	๑๐๐	
๓๕	๖๐	๗๐	๘๕	๙๓	๙๙	๑๐๐		
๓๖	๖๒	๗๒	๘๘	๙๕	๑๐๐			
๓๗	๖๔	๗๔	๙๐	๙๘				
๓๘	๖๖	๗๖	๙๓	๑๐๐				
๓๙	๖๘	๗๘	๙๕					
๔๐	๗๐	๘๐	๙๘					
๔๑	๗๒	๘๒	๑๐๐					
๔๒	๗๔	๘๔						
๔๓	๗๖	๘๖						
๔๔	๗๘	๘๘						
๔๕	๘๐	๙๐						
๔๖	๘๒	๙๒						
๔๗	๘๔	๙๔						
๔๘	๘๖	๙๖						
๔๙	๘๘	๙๘						
๕๐	๙๐	๑๐๐						
๕๑	๙๒							
๕๒	๙๔							
๕๓	๙๖							
๕๔	๙๘							
๕๕ ขึ้นไป	๑๐๐							

ตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การลู่หนึ่ง”

เพศ อายุ จำนวนครั้ง	ชาย				หญิง			
	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑
๒	๓	๓	๓	๔	๓	๔	๕	๘
๓	๔	๕	๕	๖	๕	๗	๙	๑๕
๔	๖	๖	๗	๙	๗	๑๐	๑๓	๒๒
๕	๗	๘	๑๐	๑๒	๙	๑๓	๑๗	๒๙
๖	๙	๑๐	๑๒	๑๕	๑๑	๑๖	๒๑	๓๖
๗	๑๑	๑๒	๑๔	๑๗	๑๓	๑๙	๒๖	๔๓
๘	๑๒	๑๓	๑๖	๒๐	๑๕	๒๒	๓๐	๕๐
๙	๑๔	๑๕	๑๘	๒๓	๑๗	๒๖	๓๔	๕๓
๑๐	๑๕	๑๗	๒๐	๒๖	๑๙	๒๙	๓๘	๕๕
๑๑	๑๗	๑๙	๒๒	๒๘	๒๑	๓๒	๔๒	๕๘
๑๒	๑๘	๒๐	๒๔	๓๑	๒๓	๓๕	๔๖	๖๐
๑๓	๒๐	๒๒	๒๗	๓๔	๒๖	๓๘	๕๐	๖๓
๑๔	๒๒	๒๔	๒๙	๓๖	๒๘	๔๑	๕๓	๖๕
๑๕	๒๓	๒๖	๓๑	๓๙	๓๐	๔๔	๕๕	๖๘
๑๖	๒๕	๒๗	๓๓	๔๒	๓๒	๔๗	๕๘	๗๐
๑๗	๒๖	๒๙	๓๕	๔๕	๓๔	๕๐	๖๐	๗๓
๑๘	๒๘	๓๑	๓๗	๔๗	๓๖	๕๓	๖๓	๗๕
๑๙	๒๙	๓๓	๓๙	๕๐	๓๘	๕๖	๖๕	๗๘
๒๐	๓๑	๓๔	๔๑	๕๒	๔๐	๕๘	๖๘	๘๐
๒๑	๓๓	๓๖	๔๔	๕๕	๔๒	๖๑	๗๐	๘๓
๒๒	๓๔	๓๘	๔๖	๕๗	๔๔	๖๔	๗๓	๘๕
๒๓	๓๖	๔๐	๔๘	๖๐	๔๖	๖๗	๗๕	๘๘
๒๔	๓๗	๔๑	๕๐	๖๒	๔๘	๖๙	๗๘	๙๐
๒๕	๓๙	๔๓	๕๓	๖๔	๕๐	๗๒	๘๐	๙๓
๒๖	๔๑	๔๕	๕๕	๖๗	๕๒	๗๕	๘๓	๙๕
๒๗	๔๒	๔๗	๕๘	๖๙	๕๔	๗๘	๘๕	๙๘
๒๘	๔๔	๔๘	๖๐	๗๑	๖๓	๘๑	๘๘	๑๐๐
๒๙	๔๕	๕๐	๖๓	๗๔	๖๕	๘๓	๙๐	
๓๐	๔๗	๕๒	๖๕	๗๖	๗๑	๘๖	๙๓	
๓๑	๔๘	๕๕	๖๘	๗๙	๗๕	๘๙	๙๕	
๓๒	๕๐	๕๗	๗๐	๘๑	๗๙	๙๒	๙๘	
๓๓	๕๓	๕๙	๗๓	๘๓	๘๓	๙๔	๑๐๐	
๓๔	๕๕	๖๑	๗๕	๘๖	๘๘	๙๗		
๓๕	๕๘	๖๔	๗๘	๘๘	๙๒	๑๐๐		

ตารางที่ ๒ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การลุกนั่ง” (ต่อ)

เพศ อายุ จำนวนครั้ง	ชาย				หญิง			
	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๓๖	๖๐	๖๖	๘๐	๙๐	๙๖			
๓๗	๖๓	๖๘	๘๓	๙๓	๑๐๐			
๓๘	๖๕	๗๐	๘๕	๙๕				
๓๙	๖๘	๗๓	๘๘	๙๘				
๔๐	๗๐	๗๕	๙๐	๑๐๐				
๔๑	๗๓	๗๗	๙๓					
๔๒	๗๕	๘๐	๙๕					
๔๓	๗๘	๘๒	๙๘					
๔๔	๘๐	๘๔	๑๐๐					
๔๕	๘๓	๘๖						
๔๖	๘๕	๘๙						
๔๗	๘๘	๙๑						
๔๘	๙๐	๙๓						
๔๙	๙๓	๙๕						
๕๐	๙๕	๙๘						
๕๑	๙๘	๑๐๐						
๕๒ ขึ้นไป	๑๐๐							

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง”

เพศ อายุ เวลา	ชาย				หญิง			
	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๗.๕๕ ลงไป	๑๐๐							
๗:๕๖ - ๘:๐๐	๙๙							
๘:๐๑ - ๘:๐๕	๙๘							
๘:๐๖ - ๘:๑๐	๙๘							
๘:๑๑ - ๘:๑๕	๙๗							
๘:๑๖ - ๘:๒๐	๙๖							
๘:๒๑ - ๘:๒๕	๙๖							
๘:๒๖ - ๘:๓๐	๙๕							
๘:๓๑ - ๘:๓๕	๙๔							
๘:๓๖ - ๘:๔๐	๙๔							
๘:๔๑ - ๘:๔๕	๙๓							
๘:๔๖ - ๘:๕๐	๙๒							
๘:๕๑ - ๘:๕๕	๙๑							
๘:๕๖ - ๙:๐๐	๙๑							
๙:๐๑ - ๙:๐๕	๙๐							
๙:๐๖ - ๙:๑๐	๘๙							
๙:๑๑ - ๙:๑๕	๘๙	๑๐๐						
๙:๑๖ - ๙:๒๐	๘๘	๙๙						
๙:๒๑ - ๙:๒๕	๘๗	๙๙						
๙:๒๖ - ๙:๓๐	๘๗	๙๘						
๙:๓๑ - ๙:๓๕	๘๖	๙๘						
๙:๓๖ - ๙:๔๐	๘๕	๙๗						
๙:๔๑ - ๙:๔๕	๘๕	๙๖						
๙:๔๖ - ๙:๕๐	๘๔	๙๖						
๙:๕๑ - ๙:๕๕	๘๓	๙๕						
๙:๕๖ - ๑๐:๐๐	๘๓	๙๔	๑๐๐					
๑๐:๐๑ - ๑๐:๐๕	๘๒	๙๔	๙๙					
๑๐:๐๖ - ๑๐:๑๐	๘๑	๙๓	๙๙					
๑๐:๑๑ - ๑๐:๑๕	๘๑	๙๒	๙๘					
๑๐:๑๖ - ๑๐:๒๐	๘๐	๙๒	๙๘					
๑๐:๒๑ - ๑๐:๒๕	๗๙	๙๑	๙๗					
๑๐:๒๖ - ๑๐:๓๐	๗๙	๙๐	๙๖					
๑๐:๓๑ - ๑๐:๓๕	๗๘	๙๐	๙๖					
๑๐:๓๖ - ๑๐:๔๐	๗๗	๘๙	๙๕	๑๐๐				

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง” (ต่อ)

เพศ เวลา	อายุ	ชาย				หญิง			
		๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
	๑๐:๔๑ - ๑๐:๔๕	๗๗	๘๘	๙๕	๙๙				
	๑๐:๔๖ - ๑๐:๕๐	๗๖	๘๘	๙๔	๙๙				
	๑๐:๕๑ - ๑๐:๕๕	๗๕	๘๗	๙๓	๙๘				
	๑๐:๕๖ - ๑๑:๐๐	๗๔	๘๖	๙๓	๙๘				
	๑๑:๐๑ - ๑๑:๐๕	๗๔	๘๖	๙๒	๙๗				
	๑๑:๐๖ - ๑๑:๑๐	๗๓	๘๕	๙๒	๙๗				
	๑๑:๑๑ - ๑๑:๑๕	๗๒	๘๔	๙๑	๙๖				
	๑๑:๑๖ - ๑๑:๒๐	๗๒	๘๔	๙๑	๙๖				
	๑๑:๒๑ - ๑๑:๒๕	๗๑	๘๓	๙๐	๙๕				
	๑๑:๒๖ - ๑๑:๓๐	๗๐	๘๒	๘๙	๙๕				
	๑๑:๓๑ - ๑๑:๓๕	๗๐	๘๒	๘๙	๙๔				
	๑๑:๓๖ - ๑๑:๔๐	๖๙	๘๑	๘๘	๙๓				
	๑๑:๔๑ - ๑๑:๔๕	๖๘	๘๐	๘๘	๙๓				
	๑๑:๔๖ - ๑๑:๕๐	๖๘	๘๐	๘๗	๙๒				
	๑๑:๕๑ - ๑๑:๕๕	๖๗	๗๙	๘๗	๙๒				
	๑๑:๕๖ - ๑๒:๐๐	๖๖	๗๘	๘๖	๙๑				
	๑๒:๐๑ - ๑๒:๐๕	๖๖	๗๘	๘๕	๙๑				
	๑๒:๐๖ - ๑๒:๑๐	๖๕	๗๗	๘๕	๙๐				
	๑๒:๑๑ - ๑๒:๑๕	๖๔	๗๖	๘๔	๙๐				
	๑๒:๑๖ - ๑๒:๒๐	๖๔	๗๖	๘๔	๘๙				
	๑๒:๒๑ - ๑๒:๒๕	๖๓	๗๕	๘๓	๘๘				
	๑๒:๒๖ - ๑๒:๓๐	๖๒	๗๔	๘๒	๘๘				
	๑๒:๓๑ - ๑๒:๓๕	๖๒	๗๔	๘๒	๘๗	๑๐๐			
	๑๒:๓๖ - ๑๒:๔๐	๖๑	๗๓	๘๑	๘๗	๙๙			
	๑๒:๔๑ - ๑๒:๔๕	๖๐	๗๒	๘๑	๘๖	๙๙			
	๑๒:๔๖ - ๑๒:๕๐	๖๐	๗๒	๘๐	๘๖	๙๘			
	๑๒:๕๑ - ๑๒:๕๕	๕๙	๗๑	๘๐	๘๕	๙๘			
	๑๒:๕๖ - ๑๓:๐๐	๕๘	๗๐	๗๙	๘๕	๙๗	๑๐๐	๑๐๐	
	๑๓:๐๑ - ๑๓:๐๕	๕๗	๗๐	๗๘	๘๔	๙๖	๙๙	๙๙	
	๑๓:๐๖ - ๑๓:๑๐	๕๗	๖๙	๗๘	๘๔	๙๖	๙๙	๙๙	
	๑๓:๑๑ - ๑๓:๑๕	๕๖	๖๘	๗๗	๘๓	๙๕	๙๘	๙๘	
	๑๓:๑๖ - ๑๓:๒๐	๕๕	๖๘	๗๗	๘๒	๙๕	๙๘	๙๘	

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง” (ต่อ)

เพศ เวลา	ชาย				หญิง			
	อายุ ๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๑๓:๒๑ - ๑๓:๒๕	๕๕	๖๗	๗๖	๘๒	๙๔	๙๗	๙๗	
๑๓:๒๖ - ๑๓:๓๐	๕๔	๖๖	๗๖	๘๑	๙๓	๙๖	๙๗	
๑๓:๓๑ - ๑๓:๓๕	๕๓	๖๖	๗๕	๘๑	๙๓	๙๖	๙๖	
๑๓:๓๖ - ๑๓:๔๐	๕๓	๖๕	๗๔	๘๐	๙๒	๙๕	๙๖	
๑๓:๔๑ - ๑๓:๔๕	๕๒	๖๕	๗๔	๘๐	๙๑	๙๕	๙๕	
๑๓:๔๖ - ๑๓:๕๐	๕๑	๖๔	๗๓	๗๙	๙๑	๙๔	๙๕	
๑๓:๕๑ - ๑๓:๕๕	๕๑	๖๓	๗๓	๗๙	๙๐	๙๔	๙๔	
๑๓:๕๖ - ๑๔:๐๐	๕๐	๖๓	๗๒	๗๘	๙๐	๙๓	๙๔	
๑๔:๐๑ - ๑๔:๐๕	๔๙	๖๒	๗๑	๗๗	๘๙	๙๓	๙๓	
๑๔:๐๖ - ๑๔:๑๐	๔๘	๖๑	๗๑	๗๗	๘๘	๙๒	๙๓	
๑๔:๑๑ - ๑๔:๑๕	๔๗	๖๑	๗๐	๗๖	๘๘	๙๒	๙๒	
๑๔:๑๖ - ๑๔:๒๐	๔๕	๖๐	๗๐	๗๖	๘๗	๙๑	๙๒	
๑๔:๒๑ - ๑๔:๒๕	๔๔	๕๙	๖๙	๗๕	๘๗	๙๑	๙๑	
๑๔:๒๖ - ๑๔:๓๐	๔๓	๕๙	๖๙	๗๕	๘๖	๙๐	๙๑	
๑๔:๓๑ - ๑๔:๓๕	๔๒	๕๘	๖๘	๗๔	๘๕	๘๙	๙๐	
๑๔:๓๖ - ๑๔:๔๐	๔๑	๕๗	๖๗	๗๔	๘๕	๘๙	๙๐	
๑๔:๔๑ - ๑๔:๔๕	๔๐	๕๗	๖๗	๗๓	๘๔	๘๘	๘๙	
๑๔:๔๖ - ๑๔:๕๐	๓๙	๕๖	๖๖	๗๓	๘๔	๘๘	๘๘	
๑๔:๕๑ - ๑๔:๕๕	๓๗	๕๕	๖๖	๗๒	๘๓	๘๗	๘๘	
๑๔:๕๖ - ๑๕:๐๐	๓๖	๕๕	๖๕	๗๑	๘๒	๘๗	๘๗	
๑๕:๐๑ - ๑๕:๐๕	๓๕	๕๔	๖๕	๗๑	๘๒	๘๖	๘๗	
๑๕:๐๖ - ๑๕:๑๐	๓๔	๕๓	๖๔	๗๐	๘๑	๘๖	๘๖	
๑๕:๑๑ - ๑๕:๑๕	๓๓	๕๓	๖๓	๗๐	๘๑	๘๕	๘๖	
๑๕:๑๖ - ๑๕:๒๐	๓๒	๕๒	๖๓	๖๙	๘๐	๘๕	๘๕	
๑๕:๒๑ - ๑๕:๒๕	๓๑	๕๑	๖๒	๖๙	๗๙	๘๔	๘๕	
๑๕:๒๖ - ๑๕:๓๐	๒๙	๕๑	๖๒	๖๘	๗๙	๘๓	๘๔	
๑๕:๓๑ - ๑๕:๓๕	๒๘	๕๐	๖๑	๖๘	๗๘	๘๓	๘๔	
๑๕:๓๖ - ๑๕:๔๐	๒๗	๔๙	๖๐	๖๗	๗๗	๘๒	๘๓	
๑๕:๔๑ - ๑๕:๔๕	๒๖	๔๘	๖๐	๖๖	๗๗	๘๒	๘๓	
๑๕:๔๖ - ๑๕:๕๐	๒๕	๔๗	๕๙	๖๖	๗๖	๘๑	๘๒	

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง” (ต่อ)

เพศ เวลา	ชาย				หญิง			
	อายุ ๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๑๕:๕๑ - ๑๕:๕๕	๒๔	๔๖	๕๙	๖๕	๗๖	๘๑	๘๒	
๑๕:๕๖ - ๑๖:๐๐	๒๓	๔๕	๕๘	๖๕	๗๕	๘๐	๘๑	
๑๖:๐๑ - ๑๖:๐๕	๒๒	๔๔	๕๘	๖๔	๗๔	๘๐	๘๑	
๑๖:๐๖ - ๑๖:๑๐	๒๐	๔๓	๕๗	๖๔	๗๔	๗๙	๘๐	
๑๖:๑๑ - ๑๖:๑๕	๑๙	๔๒	๕๖	๖๓	๗๓	๗๙	๘๐	
๑๖:๑๖ - ๑๖:๒๐	๑๘	๔๑	๕๖	๖๓	๗๓	๗๘	๗๙	
๑๖:๒๑ - ๑๖:๒๕	๑๗	๔๐	๕๕	๖๒	๗๒	๗๘	๗๙	
๑๖:๒๖ - ๑๖:๓๐	๑๖	๓๙	๕๕	๖๒	๗๑	๗๗	๗๘	
๑๖:๓๑ - ๑๖:๓๕	๑๕	๓๘	๕๔	๖๑	๗๑	๗๖	๗๘	
๑๖:๓๖ - ๑๖:๔๐	๑๔	๓๖	๕๓	๖๐	๗๐	๗๖	๗๗	
๑๖:๔๑ - ๑๖:๔๕	๑๒	๓๕	๕๓	๖๐	๗๐	๗๕	๗๗	
๑๖:๔๖ - ๑๖:๕๐	๑๑	๓๔	๕๒	๕๙	๖๙	๗๕	๗๖	
๑๖:๕๑ - ๑๖:๕๕	๑๐	๓๓	๕๒	๕๙	๖๘	๗๔	๗๕	
๑๖:๕๖ - ๑๗:๐๐	๙	๓๒	๕๑	๕๘	๖๘	๗๔	๗๕	
๑๗:๐๑ - ๑๗:๐๕	๘	๓๑	๕๑	๕๘	๖๗	๗๓	๗๔	
๑๗:๐๖ - ๑๗:๑๐	๗	๓๐	๕๐	๕๗	๖๖	๗๓	๗๔	
๑๗:๑๑ - ๑๗:๑๕	๖	๒๙	๔๙	๕๗	๖๖	๗๒	๗๓	
๑๗:๑๖ - ๑๗:๒๐	๕	๒๘	๔๘	๕๖	๖๕	๗๒	๗๓	
๑๗:๒๑ - ๑๗:๒๕	๓	๒๗	๔๗	๕๖	๖๕	๗๑	๗๒	
๑๗:๒๖ - ๑๗:๓๐	๒	๒๖	๔๖	๕๕	๖๔	๗๑	๗๒	
๑๗:๓๑ - ๑๗:๓๕	๑	๒๕	๔๕	๕๔	๖๓	๗๐	๗๑	
๑๗:๓๖ - ๑๗:๔๐		๒๔	๔๕	๕๔	๖๓	๖๙	๗๑	
๑๗:๔๑ - ๑๗:๔๕		๒๓	๔๔	๕๓	๖๒	๖๙	๗๐	
๑๗:๔๖ - ๑๗:๕๐		๒๒	๔๓	๕๓	๖๒	๖๘	๗๐	
๑๗:๕๑ - ๑๗:๕๕		๒๑	๔๒	๕๒	๖๑	๖๘	๖๙	
๑๗:๕๖ - ๑๘:๐๐		๒๐	๔๑	๕๒	๖๐	๖๗	๖๙	
๑๘:๐๑ - ๑๘:๐๕		๑๙	๔๐	๕๑	๖๐	๖๗	๖๘	
๑๘:๐๖ - ๑๘:๑๐		๑๘	๓๙	๕๑	๕๙	๖๖	๖๘	
๑๘:๑๑ - ๑๘:๑๕		๑๗	๓๘	๕๐	๕๙	๖๖	๖๗	
๑๘:๑๖ - ๑๘:๒๐		๑๖	๓๗	๔๙	๕๘	๖๕	๖๗	



ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง” (ต่อ)

เพศ เวลา	อายุ	ชาย				หญิง			
		๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
	๑๘:๒๑ - ๑๘:๒๕		๑๕	๓๖	๔๙	๕๗	๖๕	๖๖	
	๑๘:๒๖ - ๑๘:๓๐		๑๔	๓๕	๔๘	๕๗	๖๔	๖๖	
	๑๘:๓๑ - ๑๘:๓๕		๑๓	๓๕	๔๗	๕๖	๖๔	๖๕	
	๑๘:๓๖ - ๑๘:๔๐		๑๒	๓๔	๔๗	๕๕	๖๓	๖๕	
	๑๘:๔๑ - ๑๘:๔๕		๑๐	๓๓	๔๖	๕๕	๖๒	๖๔	
	๑๘:๔๖ - ๑๘:๕๐		๙	๓๒	๔๕	๕๔	๖๒	๖๔	
	๑๘:๕๑ - ๑๘:๕๕		๘	๓๑	๔๕	๕๔	๖๑	๖๓	
	๑๘:๕๖ - ๑๙:๐๐		๗	๓๐	๔๔	๕๓	๖๑	๖๒	
	๑๙:๐๑ - ๑๙:๐๕		๖	๒๙	๔๔	๕๒	๖๐	๖๒	
	๑๙:๐๖ - ๑๙:๑๐		๕	๒๘	๔๓	๕๒	๖๐	๖๑	
	๑๙:๑๑ - ๑๙:๑๕		๔	๒๗	๔๒	๕๑	๕๙	๖๑	
	๑๙:๑๖ - ๑๙:๒๐		๓	๒๖	๔๒	๕๑	๕๙	๖๐	
	๑๙:๒๑ - ๑๙:๒๕		๒	๒๕	๔๑	๕๐	๕๘	๖๐	
	๑๙:๒๖ - ๑๙:๓๐		๑	๒๕	๔๐	๔๙	๕๘	๕๙	
	๑๙:๓๑ - ๑๙:๓๕			๒๔	๔๐	๔๘	๕๗	๕๙	
	๑๙:๓๖ - ๑๙:๔๐			๒๓	๓๙	๔๗	๕๖	๕๘	๑๐๐
	๑๙:๔๑ - ๑๙:๔๕			๒๒	๓๘	๔๖	๕๖	๕๘	๙๙
	๑๙:๔๖ - ๑๙:๕๐			๒๑	๓๘	๔๕	๕๕	๕๗	๙๘
	๑๙:๕๑ - ๑๙:๕๕			๒๐	๓๗	๔๔	๕๕	๕๗	๙๘
	๑๙:๕๖ - ๒๐:๐๐			๑๙	๓๖	๔๓	๕๔	๕๖	๙๗
	๒๐:๐๑ - ๒๐:๐๕			๑๘	๓๖	๔๒	๕๔	๕๖	๙๖
	๒๐:๐๖ - ๒๐:๑๐			๑๗	๓๕	๔๑	๕๓	๕๕	๙๖
	๒๐:๑๑ - ๒๐:๑๕			๑๖	๓๔	๔๐	๕๓	๕๕	๙๕
	๒๐:๑๖ - ๒๐:๒๐			๑๕	๓๔	๓๙	๕๒	๕๔	๙๔
	๒๐:๒๑ - ๒๐:๒๕			๑๕	๓๓	๓๘	๕๒	๕๔	๙๔
	๒๐:๒๖ - ๒๐:๓๐			๑๔	๓๒	๓๗	๕๑	๕๓	๙๓
	๒๐:๓๑ - ๒๐:๓๕			๑๓	๓๒	๓๖	๕๑	๕๓	๙๒
	๒๐:๓๖ - ๒๐:๔๐			๑๒	๓๑	๓๕	๕๐	๕๒	๙๑
	๒๐:๔๑ - ๒๐:๔๕			๑๑	๓๑	๓๔	๔๙	๕๒	๙๑
	๒๐:๔๖ - ๒๐:๕๐			๑๐	๓๐	๓๓	๔๘	๕๑	๙๐

ตารางที่ ๓ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การวิ่ง” (ต่อ)

เพศ อายุ เวลา	ชาย				หญิง			
	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐	๑๘ - ๒๙	๓๐ - ๓๙	๔๐ - ๔๙	๕๐ - ๖๐
๒๐:๕๑ - ๒๐:๕๕			๙	๒๙	๓๒	๔๗	๕๑	๘๙
๒๐:๕๖ - ๒๑:๐๐			๘	๒๙	๓๑	๔๖	๕๐	๘๙
๒๑:๐๑ - ๒๑:๐๕			๗	๒๘	๓๐	๔๖	๔๙	๘๘
๒๑:๐๖ - ๒๑:๑๐			๖	๒๗	๒๙	๔๕	๔๘	๘๗
๒๑:๑๑ - ๒๑:๑๕			๕	๒๗	๒๘	๔๔	๔๗	๘๗
๒๑:๑๖ - ๒๑:๒๐			๕	๒๖	๒๗	๔๓	๔๖	๘๖
๒๑:๒๑ - ๒๑:๒๕			๔	๒๕	๒๖	๔๒	๔๖	๘๕
๒๑:๒๖ - ๒๑:๓๐			๓	๒๕	๒๕	๔๑	๔๕	๘๕
๒๑:๓๑ - ๒๑:๓๕			๒	๒๔	๒๔	๔๐	๔๔	๘๔
๒๑:๓๖ - ๒๑:๔๐			๑	๒๓	๒๓	๓๙	๔๓	๘๓
๒๑:๔๑ - ๒๑:๔๕				๒๓	๒๒	๓๘	๔๒	๘๓
๒๑:๔๖ - ๒๑:๕๐				๒๒	๒๑	๓๘	๔๑	๘๒
๒๑:๕๑ - ๒๑:๕๕				๒๑	๒๐	๓๗	๔๐	๘๑
๒๑:๕๖ - ๒๒:๐๐				๒๑	๑๙	๓๖	๓๙	๘๑
๒๒:๐๑ - ๒๒:๐๕				๒๐	๑๘	๓๕	๓๘	๘๐
๒๒:๐๖ - ๒๒:๑๐				๑๙	๑๗	๓๔	๓๘	๗๙
๒๒:๑๑ - ๒๒:๑๕				๑๙	๑๖	๓๓	๓๗	๗๙
๒๒:๑๖ - ๒๒:๒๐				๑๘	๑๕	๓๒	๓๖	๗๘
๒๒:๒๑ - ๒๒:๒๕				๑๘	๑๔	๓๑	๓๕	๗๗
๒๒:๒๖ - ๒๒:๓๐				๑๗	๑๓	๓๐	๓๔	๗๗
๒๒:๓๑ - ๒๒:๓๕				๑๖	๑๒	๓๐	๓๓	๗๖
๒๒:๓๖ - ๒๒:๔๐				๑๖	๑๑	๒๙	๓๒	๗๕
๒๒:๔๑ - ๒๒:๔๕				๑๕	๑๐	๒๘	๓๒	๗๔
๒๒:๔๖ - ๒๒:๕๐				๑๔	๙	๒๗	๓๑	๗๔
๒๒:๕๑ - ๒๒:๕๕				๑๔	๘	๒๖	๓๐	๗๓
๒๒:๕๖ - ๒๓:๐๐				๑๓	๗	๒๕	๒๙	๗๒
๒๓:๐๑ - ๒๓:๐๕				๑๒	๖	๒๔	๒๘	๗๒
๒๓:๐๖ - ๒๓:๑๐				๑๒	๕	๒๓	๒๗	๗๑
๒๓:๑๑ - ๒๓:๑๕				๑๑	๔	๒๒	๒๖	๗๐
๒๓:๑๖ - ๒๓:๒๐				๑๐	๓	๒๒	๒๕	๗๐







ตารางที่ ๔ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การเดิน”

เพศ อายุ เวลา	ชาย		หญิง	
	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐
๒๒:๐๐ ถึงไป	๑๐๐			
๒๒:๐๑ - ๒๒:๒๐	๙๙			
๒๒:๒๑ - ๒๒:๔๐	๙๘			
๒๒:๔๑ - ๒๓:๐๐	๙๗			
๒๓:๐๑ - ๒๓:๒๐	๙๖			
๒๓:๒๑ - ๒๓:๔๐	๙๕			
๒๓:๔๑ - ๒๔:๐๐	๙๔	๑๐๐	๑๐๐	
๒๔:๐๑ - ๒๔:๒๐	๙๓	๙๙	๙๙	
๒๔:๒๑ - ๒๔:๔๐	๙๒	๙๘	๙๘	
๒๔:๔๑ - ๒๕:๐๐	๙๑	๙๗	๙๗	
๒๕:๐๑ - ๒๕:๒๐	๙๐	๙๖	๙๖	
๒๕:๒๑ - ๒๕:๔๐	๘๙	๙๕	๙๕	
๒๕:๔๑ - ๒๖:๐๐	๘๘	๙๔	๙๔	๑๐๐
๒๖:๐๑ - ๒๖:๒๐	๘๗	๙๓	๙๓	๙๙
๒๖:๒๑ - ๒๖:๔๐	๘๖	๙๒	๙๒	๙๘
๒๖:๔๑ - ๒๗:๐๐	๘๕	๙๑	๙๑	๙๗
๒๗:๐๑ - ๒๗:๒๐	๘๔	๙๐	๙๐	๙๖
๒๗:๒๑ - ๒๗:๔๐	๘๓	๘๙	๘๙	๙๕
๒๗:๔๑ - ๒๘:๐๐	๘๒	๘๘	๘๘	๙๔
๒๘:๐๑ - ๒๘:๒๐	๘๑	๘๗	๘๗	๙๓
๒๘:๒๑ - ๒๘:๔๐	๘๐	๘๖	๘๖	๙๒
๒๘:๔๑ - ๒๙:๐๐	๗๙	๘๕	๘๕	๙๑
๒๙:๐๑ - ๒๙:๒๐	๗๘	๘๔	๘๔	๙๐
๒๙:๒๑ - ๒๙:๔๐	๗๗	๘๓	๘๓	๘๙
๒๙:๔๑ - ๓๐:๐๐	๗๖	๘๒	๘๒	๘๘
๓๐:๐๑ - ๓๐:๒๐	๗๕	๘๑	๘๑	๘๗
๓๐:๒๑ - ๓๐:๔๐	๗๔	๘๐	๘๐	๘๖
๓๐:๔๑ - ๓๑:๐๐	๗๓	๗๙	๗๙	๘๕
๓๑:๐๑ - ๓๑:๒๐	๗๒	๗๘	๗๘	๘๔
๓๑:๒๑ - ๓๑:๔๐	๗๑	๗๗	๗๗	๘๓

ตารางที่ ๔ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การเดิน” (ต่อ)

เพศ อายุ เวลา	ชาย		หญิง	
	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐
๓๑:๔๑ - ๓๒:๐๐	๗๐	๗๖	๗๖	๘๒
๓๒:๐๑ - ๓๒:๒๐	๖๙	๗๕	๗๕	๘๑
๓๒:๒๑ - ๓๒:๔๐	๖๘	๗๔	๗๔	๘๐
๓๒:๔๑ - ๓๓:๐๐	๖๗	๗๓	๗๓	๗๙
๓๓:๐๑ - ๓๓:๒๐	๖๖	๗๒	๗๒	๗๘
๓๓:๒๑ - ๓๓:๔๐	๖๕	๗๑	๗๑	๗๗
๓๓:๔๑ - ๓๔:๐๐	๖๒	๗๐	๗๐	๗๖
๓๔:๐๑ - ๓๔:๒๐	๖๐	๖๙	๖๙	๗๕
๓๔:๒๑ - ๓๔:๔๐	๕๘	๖๘	๖๘	๗๔
๓๔:๔๑ - ๓๕:๐๐	๕๖	๖๗	๖๗	๗๓
๓๕:๐๑ - ๓๕:๒๐	๕๔	๖๖	๖๖	๗๒
๓๕:๒๑ - ๓๕:๔๐	๕๒	๖๔	๖๔	๗๑
๓๕:๔๑ - ๓๖:๐๐	๕๐	๖๒	๖๒	๗๐
๓๖:๐๑ - ๓๖:๒๐	๔๘	๖๐	๖๐	๖๙
๓๖:๒๑ - ๓๖:๔๐	๔๖	๕๘	๕๘	๖๘
๓๖:๔๑ - ๓๗:๐๐	๔๔	๕๖	๕๖	๖๗
๓๗:๐๑ - ๓๗:๒๐	๔๒	๕๔	๕๔	๖๖
๓๗:๒๑ - ๓๗:๔๐	๔๐	๕๒	๕๒	๖๔
๓๗:๔๑ - ๓๘:๐๐	๓๘	๕๐	๕๐	๖๒
๓๘:๐๑ - ๓๘:๒๐	๓๖	๔๘	๔๘	๖๐
๓๘:๒๑ - ๓๘:๔๐	๓๔	๔๖	๔๖	๕๘
๓๘:๔๑ - ๓๙:๐๐	๓๒	๔๔	๔๔	๕๖
๓๙:๐๑ - ๓๙:๒๐	๓๐	๔๒	๔๒	๕๔
๓๙:๒๑ - ๓๙:๔๐	๒๘	๔๐	๔๐	๕๒
๓๙:๔๑ - ๔๐:๐๐	๒๖	๓๘	๓๘	๕๐
๔๐:๐๑ - ๔๐:๒๐	๒๔	๓๖	๓๖	๔๘
๔๐:๒๑ - ๔๐:๔๐	๒๒	๓๔	๓๔	๔๖
๔๐:๔๑ - ๔๑:๐๐	๒๐	๓๒	๓๒	๔๔
๔๑:๐๑ - ๔๑:๒๐	๑๘	๓๐	๓๐	๔๒
๔๑:๒๑ - ๔๑:๔๐	๑๖	๒๘	๒๘	๔๐

ตารางที่ ๔ เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ “การเดิน” (ต่อ)

เพศ อายุ เวลา	ชาย		หญิง	
	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐	๑๘ - ๓๙	๔๐ - ๖๐
๔๑:๔๑ - ๔๒:๐๐	๑๔	๒๖	๒๖	๓๘
๔๒:๐๑ - ๔๒:๒๐	๑๒	๒๔	๒๔	๓๖
๔๒:๒๑ - ๔๒:๔๐	๑๐	๒๒	๒๒	๓๔
๔๒:๔๑ - ๔๓:๐๐	๘	๒๐	๒๐	๓๒
๔๓:๐๑ - ๔๓:๒๐	๖	๑๘	๑๘	๓๐
๔๓:๒๑ - ๔๓:๔๐	๔	๑๖	๑๖	๒๘
๔๓:๔๑ - ๔๔:๐๐	๒	๑๔	๑๔	๒๖
๔๔:๐๑ - ๔๔:๒๐		๑๒	๑๒	๒๔
๔๔:๒๑ - ๔๔:๔๐		๑๐	๑๐	๒๒
๔๔:๔๑ - ๔๕:๐๐		๘	๘	๒๐
๔๕:๐๑ - ๔๕:๒๐		๖	๖	๑๘
๔๕:๒๑ - ๔๕:๔๐		๔	๔	๑๖
๔๕:๔๑ - ๔๖:๐๐		๒	๒	๑๔
๔๖:๐๑ - ๔๖:๒๐				๑๒
๔๖:๒๑ - ๔๖:๔๐				๑๐
๔๖:๔๑ - ๔๗:๐๐				๘
๔๗:๐๑ - ๔๗:๒๐				๖
๔๗:๒๑ - ๔๗:๔๐				๔
๔๗:๔๑ - ๔๘:๐๐				๒







ผนวก ค - ๑

ประกอบคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๐/๖๓ ลง ๑๔ ก.ค.๖๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

บัญชีรายชื่อผู้ที่ไม่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ. (ผู้ปฏิบัติงานภาคอากาศ)

ส่วนราชการ.....วัน / เดือน / ปี ที่ทดสอบ .....

ลำดับ	ยศ	ชื่อ	สกุล	สาเหตุที่ไม่เข้ารับการทดสอบ												หลักฐาน การไม่เข้ารับ การทดสอบ
				ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง □												
				□ ราชการ		□ ศึกษา		□ ป่วย		□ ลา		□ ขาด		□ อื่นๆ		
				ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	

ตรวจถูกต้อง  
.....  
(ทน.ส่วนราชการ/หรือผู้รับมอบหมาย)

หมายเหตุ บันทึกข้อมูลในระบบบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

ผนวก ค - ๒

ประกอบคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๐/๖๓ ลง ๑๔ ก.ค.๖๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

บัญชีรายชื่อผู้ที่ไม่ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ. (ผู้ปฏิบัติงานภาคพื้น)

ส่วนราชการ.....วัน / เดือน / ปี ที่ทดสอบ .....

ลำดับ	ยศ	ชื่อ	สกุล	สาเหตุที่ไม่เข้ารับการทดสอบ												หลักฐาน การไม่เข้ารับ การทดสอบ
				ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง <input type="checkbox"/>												
				<input type="checkbox"/> ราชการ		<input type="checkbox"/> ศึกษา		<input type="checkbox"/> ป่วย		<input type="checkbox"/> ลา		<input type="checkbox"/> ขาด		<input type="checkbox"/> อื่นๆ		
				ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	ตั้งแต่	ถึง	

ตรวจถูกต้อง  
.....  
(หน.ส่วนราชการ/หรือผู้รับมอบหมาย)

หมายเหตุ บันทึกข้อมูลในระบบบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.

