

ผนวก ก.

เอกสารแนบท้ายประกาศกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี
เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
ปฏิบัติการกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

อายุ (ปี)	ดันพื้น ครั้ง / ๒ นาที	ลูกนั่ง ครั้ง / ๒ นาที	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที
๕๒ - ๖๐	๑๓	๒๑	๑๔.๔๕
๔๗ - ๕๑	๑๗	๒๒	๑๔.๑๐
๔๒ - ๔๖	๑๘	๒๔	๑๓.๓๕
๓๗ - ๔๑	๒๒	๒๕	๑๓.๐๐
๓๒ - ๓๖	๒๓	๒๘	๑๒.๒๕
๒๗ - ๓๑	๒๘	๓๒	๑๑.๕๕
๒๒ - ๒๖	๓๐	๓๗	๑๑.๒๕
๑๗ - ๒๑	๓๒	๔๒	๑๑.๐๐

หมายเหตุ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ดันพื้น

ให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒. ลูกนั่ง

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกัน ประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลูกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

เอกสารแนบท้ายประกาศกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี
เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

.....

คณะกรรมการดำเนินการทดสอบภาคปฏิบัติ ภาคความรู้ ประสบการณ์ และความเหมาะสม ได้กำหนดหลักเกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ดังนี้

๑. ดันพื้น (๑๐ คะแนน)

๑.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

- ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันและพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำและพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๒ หลักเกณฑ์การให้คะแนน

จำนวน ๔๐ ครั้ง ขึ้นไป	คิดเป็น ๑๐ คะแนน
จำนวน ๓๘ – ๓๙ ครั้ง	คิดเป็น ๙.๔๐ คะแนน
จำนวน ๓๖ – ๓๗ ครั้ง	คิดเป็น ๘.๘๐ คะแนน
จำนวน ๓๔ – ๓๕ ครั้ง	คิดเป็น ๘.๒๐ คะแนน
จำนวน ๓๒ – ๓๓ ครั้ง	คิดเป็น ๗.๖๐ คะแนน
จำนวน ๓๐ – ๓๑ ครั้ง	คิดเป็น ๗ คะแนน
จำนวน ๒๘ – ๒๙ ครั้ง	คิดเป็น ๖.๔๐ คะแนน
จำนวน ๒๖ – ๒๗ ครั้ง	คิดเป็น ๕.๘๐ คะแนน
จำนวน ๒๔ – ๒๕ ครั้ง	คิดเป็น ๕.๒๐ คะแนน
จำนวน ๒๒ – ๒๓ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๖๐ คะแนน
จำนวน ๒๐ – ๒๑ ครั้ง	คิดเป็น ๔ คะแนน
จำนวน ๑๘ – ๑๙ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๔๐ คะแนน
จำนวน ๑๖ – ๑๗ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๘๐ คะแนน
จำนวน ๑๔ – ๑๕ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๒๐ คะแนน
จำนวน ๑๒ – ๑๓ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๖๐ คะแนน
จำนวน ๑๐ – ๑๑ ครั้ง	คิดเป็น ๑ คะแนน
จำนวนน้อยกว่า ๙ ครั้ง	คิดเป็น ๐ คะแนน

๒. ลูกนั่ง (๑๐ คะแนน)

๒.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๒.๑.๑ ชาย ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกัน ประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบ ลูกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๓. วิ่งระยะทาง ๒,๐๐๐ เมตร (๑๐ คะแนน)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายวิ่งตามเส้นทางที่กำหนดเป็นระยะทาง ๒,๐๐๐ เมตร โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนทดสอบ ดังนี้

๓.๑ ชาย

ใช้เวลาในการวิ่ง ไม่เกินกว่า ๑๑ นาที	คิดเป็น ๑๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๑.๐๑ - ๑๒.๐๐ นาที	คิดเป็น ๙.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ นาที	คิดเป็น ๙.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ นาที	คิดเป็น ๘.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๔.๐๑ - ๑๕.๐๐ นาที	คิดเป็น ๘.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๕.๐๑ - ๑๖.๐๐ นาที	คิดเป็น ๗.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๖.๐๑ - ๑๗.๐๐ นาที	คิดเป็น ๗.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๗.๐๑ - ๑๘.๐๐ นาที	คิดเป็น ๖.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๘.๐๑ - ๑๙.๐๐ นาที	คิดเป็น ๖.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๙.๐๑ - ๒๐.๐๐ นาที	คิดเป็น ๕.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๒๐.๐๑ - ๒๑.๐๐ นาที	คิดเป็น ๕.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง มากกว่า ๒๑.๐๐ นาที	คิดเป็น ๔.๕๐ คะแนน

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

.....

ฝ่ายอำนวยการ

กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี