



ประกาศกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี
เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ภาคปฏิบัติ ภาคประสบการณ์ และความเหมาะสม
วัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกเป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
สังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

ตามที่ กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี ได้ประกาศรับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุสิ่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน (อัตราเพศชาย) ปฏิบัติภารกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔ นั้น

บัดนี้ การรับสมัครได้เสร็จสิ้นแล้ว จึงประกาศรายชื่อผู้มีคุณสมบัติครบถ้วน และมีสิทธิสอบภาคความรู้ ภาคปฏิบัติ ภาคประสบการณ์ และความเหมาะสม เลขประจำตัวผู้สมัครสอบ วัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกเป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน ดังนี้

๑. รายชื่อผู้มีสิทธิสอบภาคความรู้ ภาคปฏิบัติ ภาคประสบการณ์ และความเหมาะสม
จำนวน ๑๓ ราย

เลขประจำตัวสอบ	ชื่อ - สกุล	
๐๐๑	นายอชวิทย์	สิริอชริวิทย์
๐๐๒	นายเฉลิมพล	พาชื่น
๐๐๓	นายคมเดียว	ศรีดา
๐๐๔	นายพิชิต	อันทะศรี
๐๐๕	นายณัฐ	มานะ
๐๐๖	นายเอกสิทธิ์	อังคนานวิน
๐๐๗	นายกุลเดช	จันเสดา
๐๐๘	นายอรรถพร	จำนำงค์ผล
๐๐๙	นายภาสกร	สมสุร
๐๑๐	นายภูริศ	ราवิทยากุล
๐๑๑	นายสมเกียรติ	อําพล
๐๑๒	นายเฉลิมชัย	ฤกษ์ยาม
๐๑๓	นายไพรожน์	คุณสวัสดิ์

๒. กำหนดวัน เวลา และสถานที่สอบ

๒.๑ สอบภาคความรู้ (ข้อเขียน) ในวันพุธที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. ณ ห้องประชุมพระพิพิธโกไคย ศala กลางจังหวัดชลบุรี ชั้น ๓ โดยให้ผู้มีสิทธิสอบรายงานตัวก่อนเข้าห้องสอบฯ บริเวณด้านหน้าห้องประชุมพระพิพิธโกไคย ศala กลางจังหวัดชลบุรี ในเวลา ๐๙.๓๐ น. ถ้าหากรายงานตัวล่าช้าเกินกว่าเวลาที่กำหนด เมื่อกรรมการฯ ได้เริ่มเรียกชื่อผู้เข้ารับการสอบผ่านไปแล้ว ให้ถือว่า หมดสิทธิ์เข้าห้องสอบ

๒.๒ สอบภาคประสบการณ์ และความเหมาะสม (สัมภาษณ์) ในวันพุธที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมพระพิพิธโกไคย ศala กลางจังหวัดชลบุรี

๒.๓ สอบภาคปฏิบัติ (ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) ในวันพุธที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ สนามหน้ากีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี ตำบลบางปลาสร้อย อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยให้ผู้มีสิทธิสอบรายงานตัวในการทดสอบภาคปฏิบัติ ณ สนามกีฬาเทศบาลเมืองชลบุรี ในเวลา ๑๓.๐๐ น.

๓. ระเบียบเกี่ยวกับการสอบ

ให้ผู้สอบปฏิบัติตามระเบียบโดยเคร่งครัด ดังนี้

๓.๑ เป็นหน้าที่ของผู้เข้าสอบที่จะต้องทราบวัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบ (เอกสารแนบท้าย)

๓.๒ การแต่งกาย ให้ผู้เข้าสอบแต่งกายเข้าสอบ ดังนี้

(๑) สวมเสื้อยืดคอกลมหรือคอวี แขนสั้น สีขาว ไม่มีลวดลาย ไม่มีปักและระเป้า ไม่มีกระดุม และ/หรือเครื่องประดับตกแต่งบนเสื้อ ไม่เย็บระบายนเป็นชั้นๆ และสวมกางเกงวอร์มขายาว สีดำ หรือสีน้ำเงิน เท่านั้น

(๒) สวมรองเท้าผ้าใบ สำหรับการเข้าทดสอบภาคปฏิบัติ กำหนดการตามข้อ ๒.๓

๓.๓ ผู้เข้าสอบต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงที่ยังไม่หมดอายุ ซึ่งมีรูปถ่ายชื่อตัว – ชื่อสกุล และเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก ปรากฏชัดเจน พร้อมทั้งแสดงบัตรประจำตัวสอบที่ออกโดยเจ้าหน้าที่รับสมัคร หากไม่มีหลักฐานที่ใช้แสดงตนในการเข้าสอบ กรรมการหรือเจ้าหน้าที่คุ้มสอบจะไม่อนุญาตให้เข้าสอบโดยเด็ดขาด

๓.๔ สิ่งที่สามารถนำเข้าห้องสอบได้ ดังนี้

(๑) บัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงที่ยังไม่หมดอายุ ซึ่งมีรูปถ่าย ชื่อตัว – ชื่อสกุล และเลขประจำตัวประชาชน ๑๓ หลัก ปรากฏชัดเจน

(๒) บัตรประจำตัวสอบ ที่ออกโดยเจ้าหน้าที่รับสมัคร

(๓) อุปกรณ์เครื่องเขียน ได้แก่ ปากกา ซึ่งกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดน จังหวัดชลบุรี ได้จัดเตรียมไว้ให้ผู้เข้าสอบทุกราย และห้ามนำอุปกรณ์เครื่องเขียนที่เตรียมมาเองเข้าห้องสอบ โดยเด็ดขาด

๓.๔ การสอบภาคความรู้

(๑) ผู้เข้าสอบควรไปถึงสถานที่สอบก่อนเริ่มสอบไม่น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง เพื่อตรวจสอบผังที่นั่งสอบ ห้องสอบ และอาคารสอบ แต่จะเข้าสอบได้ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากการหรือเจ้าหน้าที่คุ้มสอบแล้วเท่านั้น หากผู้เข้าสอบที่ไปถึงห้องสอบหลังจากเริ่มสอบไปแล้ว ๓๐ นาที จะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าห้องสอบ

(๒) กระดาษคำตอบจะต้องใช้กระดาษคำตอบที่กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดน จังหวัดชลบุรีจัดไว้ให้โดยเฉพาะ และลงลายมือชื่อไว้ในที่ที่กำหนดเท่านั้น หากผู้ใดลงลายมือชื่อ หรือทำคำตอบ ในกระดาษคำตอบที่ไม่ใช่ของตนเอง จะไม่ได้รับการตรวจให้คะแนน

(๓) ผู้เข้าสอบจะต้องปฏิบัติตามคำสั่ง และคำแนะนำของกรรมการหรือเจ้าหน้าที่ ดำเนินการสอบโดยเครื่องครัด ตลอดระยะเวลาสอบห้ามผู้เข้าสอบติดต่อ พูดคุย หรือกระทำการใดๆ อันเป็นการรบกวน ผู้เข้าสอบรายอื่น หากไม่ปฏิบัติตามจะไม่ได้รับการตรวจให้คะแนน

(๔) เมื่อผู้สอบเข้าห้องสอบแล้ว ห้ามออกจากห้องสอบจนกว่าจะหมดเวลาสอบ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากหัวหน้าห้องสอบ และอยู่ในความดูแลของกรรมการหรือเจ้าหน้าที่คุมสอบเท่านั้น ทั้งนี้ รวมถึงผู้ที่ทำข้อสอบเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด จะต้องนั่งอยู่ในห้องสอบด้วยความสงบจนกว่าจะหมดเวลาสอบ และได้รับอนุญาตจากหัวหน้าห้องสอบแล้ว จึงจะออกจากห้องสอบได้ หากฝ่าฝืนจะไม่ได้รับการตรวจให้คะแนน

(๕) เมื่อหมดเวลาสอบ และกรรมการหรือเจ้าหน้าที่คุมสอบ ประกาศสิ้นสุดเวลาในการสอบ ให้ผู้เข้าสอบหยุดทำข้อสอบทันที และนั่งประจำที่จนกว่าจะอนุญาตให้ออกจากห้องได้

(๖) หากผู้เข้าสอบรายได้มีปฏิบัติตามระเบียบและวิธีการสอบนี้ หรือผู้เข้าสอบรายได้ทุจริต หรือพยายามทุจริตในการสอบจะถูกเชิญออกจากห้องสอบ หรือยุติการสอบ และคณะกรรมการจะพิจารณา สั่งการตรวจให้คะแนน พร้อมทั้งดำเนินคดีตามกฎหมายสำหรับบุคคลนั้น

๔. กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี จะดำเนินการคัดกรองและตรวจจับอุณหภูมิ ผู้เข้าสอบคัดเลือกทุกราย และขอความร่วมมือผู้เข้าสอบคัดเลือกสวมหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามมาตรการ การรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ให้เป็นไปตามมาตรการป้องกันและควบคุมโรค ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๕. ประกาศรายชื่อผู้ได้รับคัดเลือกในวันศุกร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๔ ณ ที่ทำการปกครอง จังหวัดชลบุรี (กลุ่มงานความมั่นคง) ศาลากลางจังหวัดชลบุรี ตำบลบางปลาสร้อย อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี และผ่านทางเว็บไซต์จังหวัดชลบุรี www.chonburi.go.th ในหัวข้อหนังสือเวียน และทางเพจ Facebook สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชลบุรี

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

นายกองเอก

(นริศ นิรามัยวงศ์)

รองผู้บังคับการฯ ปฏิบัติราชการแทน

ผู้บังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

เอกสารแบบท้าย

ประกาศกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

คณะกรรมการดำเนินการทดสอบภาคปฏิบัติ ภาคความรู้ ประสบการณ์ และความเหมาะสม
ได้กำหนดหลักเกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ดังนี้

๑. ดันพื้น (๑๐ คะแนน)

๑.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใต้ ๒ นาที ดังนี้

๑.๑.๑ ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำ^{แตะพื้น} ปลายนิ้วมือซึ่งไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมจากแล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๑.๒ หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำ^{แตะพื้น} ปลายนิ้วซึ่งไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมจากแล้วยกตัวขึ้นไป คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๒ หลักเกณฑ์การให้คะแนน

จำนวน ๔๐ ครั้ง ขึ้นไป	คิดเป็น ๑๐ คะแนน
จำนวน ๓๙ - ๓๘ ครั้ง	คิดเป็น ๙.๔๐ คะแนน
จำนวน ๓๗ - ๓๖ ครั้ง	คิดเป็น ๙.๘๐ คะแนน
จำนวน ๓๕ - ๓๔ ครั้ง	คิดเป็น ๙.๒๐ คะแนน
จำนวน ๓๓ - ๓๒ ครั้ง	คิดเป็น ๗.๖๐ คะแนน
จำนวน ๓๑ - ๓๐ ครั้ง	คิดเป็น ๗ คะแนน
จำนวน ๒๙ - ๒๘ 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 ๑๙ - ๑๘ 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. ลุกนั่ง (๑๐ คะแนน)

๒.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใต้ ๒ นาที ดังนี้

๒.๑.๑ ชาย ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลูกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจดพื้นจึงกลับลูกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒.๑.๒ หญิง ให้ผู้รับการทดสอบอย่างเข้าใจตั้งเป็นมุนจาก เท้าแยกห่างกัน ประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลูกขี้นั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข้าทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจุดพื้นจึงกลับลูกขี้ใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒.๒ หลักเกณฑ์การให้คะแนน

จำนวน ๔๕ ครั้ง ขึ้นไป	คิดเป็น ๑๐ คะแนน
จำนวน ๔๓ - ๔๔ ครั้ง	คิดเป็น ๙.๔๐ คะแนน
จำนวน ๔๑ - ๔๒ ครั้ง	คิดเป็น ๘.๘๐ คะแนน
จำนวน ๓๙ - ๔๐ ครั้ง	คิดเป็น ๘.๒๐ คะแนน
จำนวน ๓๗ - ๓๘ ครั้ง	คิดเป็น ๗.๖๐ คะแนน
จำนวน ๓๕ - ๓๖ ครั้ง	คิดเป็น ๗.๐๐ คะแนน
จำนวน ๓๓ - ๓๔ ครั้ง	คิดเป็น ๖.๔๐ คะแนน
จำนวน ๓๑ - ๓๒ ครั้ง	คิดเป็น ๕.๘๐ คะแนน
จำนวน ๒๙ - ๓๐ ครั้ง	คิดเป็น ๕.๒๐ คะแนน
จำนวน ๒๗ - ๒๘ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๖๐ คะแนน
จำนวน ๒๕ - ๒๖ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๐๐ คะแนน
จำนวน ๒๓ - ๒๔ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๔๐ คะแนน
จำนวน ๒๑ - ๒๒ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๘๐ คะแนน
จำนวน ๑๙ - ๒๐ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๒๐ คะแนน
จำนวน ๑๗ - ๑๘ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๖๐ คะแนน
จำนวน ๑๕ - ๑๖ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๐๐ คะแนน
จำนวนน้อยกว่า ๑๓ ครั้ง	คิดเป็น ๐ คะแนน

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 ๙.๔๐ 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

ใช้เวลา ...

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

๓.๒ หญิง

ใช้เวลาในการวิ่ง ไม่เกินกว่า ๑๓ นาที	คิดเป็น ๑๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ นาที	คิดเป็น ๙.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๔.๐๑ - ๑๕.๐๐ นาที	คิดเป็น ๙.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๕.๐๑ - ๑๖.๐๐ นาที	คิดเป็น ๘.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๖.๐๑ - ๑๗.๐๐ นาที	คิดเป็น ๘.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๗.๐๑ - ๑๘.๐๐ นาที	คิดเป็น ๗.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๘.๐๑ - ๑๙.๐๐ นาที	คิดเป็น ๗.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๑๙.๐๑ - ๒๐.๐๐ นาที	คิดเป็น ๖.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๒๐.๐๑ - ๒๑.๐๐ นาที	คิดเป็น ๖.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๒๑.๐๑ - ๒๒.๐๐ นาที	คิดเป็น ๕.๕๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง ๒๒.๐๑ - ๒๓.๐๐ นาที	คิดเป็น ๕.๐๐ คะแนน
ใช้เวลาในการวิ่ง มากกว่า ๒๓.๐๐ นาที	คิดเป็น ๔.๕๐ คะแนน

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้อีกเป็นที่สุด

เอกสารแนบท้าย
ประกาศกองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี
เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุและส่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
ปฏิบัติภารกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดชลบุรี

อายุ (ปี)	ดันพื้น ครั้ง / ๒ นาที	ลุกนั่ง ครั้ง / ๒ นาที	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที
๔๒ - ๖๐	๓๓	๒๑	๑๔.๔๕
๔๗ - ๕๑	๑๗	๒๒	๑๔.๑๐
๔๒ - ๔๖	๑๙	๒๔	๑๓.๓๕
๓๗ - ๔๑	๒๒	๒๕	๑๓.๐๐
๓๒ - ๓๖	๒๓	๒๘	๑๒.๒๕
๒๗ - ๓๑	๒๔	๓๒	๑๑.๕๕
๒๒ - ๒๖	๓๐	๓๗	๑๑.๒๕
๒๗ - ๒๑	๓๒	๔๒	๑๑.๐๐

หมายเหตุ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ดันพื้น

ให้ผู้ทดสอบบนอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าซิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลงตามลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบซิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุนฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒. ลุกนั่ง

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกัน ประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลูกุ้นนั่ง ให้ศอกหงส่องแตะขาทั้งสอง แล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจุดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด
