

เอกสารแนบท้ายประกาศกรมการปกครอง ลงวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙
เรื่อง กำหนดวัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบแข่งขันเพื่อวัดความเหมาะสม
กับตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ (ปลัดอำเภอ) (วุฒิปริญญาตรี)

คณะกรรมการดำเนินการสอบแข่งขันฯ ได้กำหนดหลักเกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบ
สมรรถภาพทางร่างกาย ดังนี้

๑. ดันพื้น (๕ คะแนน)

๑.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑.๑.๑ **ชาย** นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือคว่ำแตะพื้นปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอก
เป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๑.๒ **หญิง** นอนคว่ำเหยียดขา เข่าแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น
ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก
แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๒ หลักเกณฑ์การให้คะแนน

จำนวน ๓๐ ครั้ง ขึ้นไป	คิดเป็น ๕ คะแนน
จำนวน ๒๘ - ๒๙ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๗๐ คะแนน
จำนวน ๒๖ - ๒๗ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๔๐ คะแนน
จำนวน ๒๔ - ๒๕ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๑๐ คะแนน
จำนวน ๒๒ - ๒๓ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๘๐ คะแนน
จำนวน ๒๐ - ๒๑ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๕๐ คะแนน
จำนวน ๑๘ - ๑๙ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๒๐ คะแนน
จำนวน ๑๖ - ๑๗ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๙๐ คะแนน
จำนวน ๑๔ - ๑๕ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๖๐ คะแนน
จำนวน ๑๒ - ๑๓ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๓๐ คะแนน
จำนวน ๑๐ - ๑๑ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๐๐ คะแนน
จำนวน ๘ - ๙ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๗๐ คะแนน
จำนวน ๖ - ๗ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๔๐ คะแนน
จำนวน ๔ - ๕ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๑๐ คะแนน
จำนวน ๒ - ๓ ครั้ง	คิดเป็น ๐.๘๐ คะแนน
จำนวน ๑ ครั้ง	คิดเป็น ๐.๕๐ คะแนน
จำนวน ๐ ครั้ง	คิดเป็น ๐ คะแนน

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ประเภท ดันพื้น

ชาย



หญิง



๒. นอนยกตัว (๕ คะแนน)

๒.๑ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๒.๑.๑ **ชาย** ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้น จึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒.๑.๒ **หญิง** ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายเข่าอตั้งเป็นมุมฉาก เท้าแยกห่างกันประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้น จึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒.๒ หลักเกณฑ์การให้คะแนน

จำนวน ๓๕ ครั้งขึ้นไป	คิดเป็น ๕ คะแนน
จำนวน ๓๓ - ๓๔ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๗๐ คะแนน
จำนวน ๓๑ - ๓๒ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๔๐ คะแนน
จำนวน ๒๙ - ๓๐ ครั้ง	คิดเป็น ๔.๑๐ คะแนน
จำนวน ๒๗ - ๒๘ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๘๐ คะแนน
จำนวน ๒๕ - ๒๖ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๕๐ คะแนน
จำนวน ๒๓ - ๒๔ ครั้ง	คิดเป็น ๓.๒๐ คะแนน
จำนวน ๒๑ - ๒๒ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๙๐ คะแนน
จำนวน ๑๙ - ๒๐ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๖๐ คะแนน
จำนวน ๑๗ - ๑๘ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๓๐ คะแนน
จำนวน ๑๕ - ๑๖ ครั้ง	คิดเป็น ๒.๐๐ คะแนน
จำนวน ๑๓ - ๑๔ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๗๐ คะแนน
จำนวน ๑๑ - ๑๒ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๔๐ คะแนน
จำนวน ๙ - ๑๐ ครั้ง	คิดเป็น ๑.๑๐ คะแนน
จำนวน ๗ - ๘ ครั้ง	คิดเป็น ๐.๘๐ คะแนน
จำนวน ๕ - ๖ ครั้ง	คิดเป็น ๐.๕๐ คะแนน
จำนวน ๑ - ๔ ครั้ง	คิดเป็น ๐.๒๐ คะแนน
จำนวน ๐ ครั้ง	คิดเป็น ๐ คะแนน

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ประเภท นอนยกตัว

ชาย



หญิง



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

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 การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการดำเนินการสอบแข่งขันฯ และการวินิจฉัยของคณะกรรมการดำเนินการสอบแข่งขันฯ ให้ถือเป็นที่สุด