

ผนวก ข
การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

การเตรียมตัวและการปฏิบัติ

- ผู้ผ่านการทดสอบคัดเลือกชั้นที่ ๑ ทุกคน ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่สนามกีฬากองทัพอากาศ (จันทร์เกษรา) ในวันศุกร์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ รายงานตัวเวลา ๐๖.๐๐ น.
- เตรียมบัตรประจำตัวข้าราชการ เพื่อแสดงตนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- การแต่งกาย ชุดกีฬา

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

- การเดิน ๓.๒ กม. ให้ใช้สำหรับผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะทำการวิ่งได้ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของ คณอก.ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ใช้เกณฑ์ ผ่าน/ไม่ผ่าน ตามเกณฑ์ที่กำหนด หากไม่ผ่านเกณฑ์อย่างใดอย่างหนึ่งจากการทดสอบฯ จะถือว่าไม่ผ่าน ดังนี้

เพศ	อายุ	เกณฑ์ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย			
		การดันพื้น (จำนวนครั้ง/นาที)	การลุกนั่ง (จำนวนครั้ง/นาที)	การวิ่ง ๒.๔ กม. (นาที)	การเดิน ๓.๒ กม. (นาที)
ชาย	ต่ำกว่า ๓๐	๓๐ ครั้งขึ้นไป	๓๒ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๑๔ นาที	ไม่เกิน ๓๖ นาที
	๓๐ - ๓๙	๒๕ ครั้งขึ้นไป	๒๙ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๑๖ นาที	
	๔๐ - ๔๙	๒๑ ครั้งขึ้นไป	๒๔ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๑๘ นาที	ไม่เกิน ๓๘ นาที
	๕๐ - ๖๐	๑๘ ครั้งขึ้นไป	๑๙ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๑๙ นาที	
หญิง	ต่ำกว่า ๓๐	๑๗ ครั้งขึ้นไป	๒๕ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๒๐ นาที	ไม่เกิน ๓๘ นาที
	๓๐ - ๓๙	๑๗ ครั้งขึ้นไป	๑๗ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๒๑ นาที	
	๔๐ - ๔๙	๑๒ ครั้งขึ้นไป	๑๓ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๒๑ นาที	ไม่เกิน ๔๐ นาที
	๕๐ - ๖๐	๖ ครั้งขึ้นไป	๘ ครั้งขึ้นไป	ไม่เกิน ๒๕ นาที	
