

เอกสารแนบท้าย ๕ ประกาศกรมการปกครอง ลงวันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง รายชื่อผู้มีสิทธิเข้าสอบแข่งขันเพื่อวัดความเหมาะสมกับตำแหน่ง กำหนดวัน เวลา สถานที่สอบ และระเบียบเกี่ยวกับการสอบแข่งขันเพื่อวัดความเหมาะสมกับตำแหน่ง เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ (ปลัดอำเภอ) ปิงปประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

คณะกรรมการดำเนินการสอบแข่งขันฯ ได้กำหนดหลักเกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ดังนี้

#### ๑. ดันพื้น (๕ คะแนน)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑.๑ ชาย นอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๑.๒ หญิง นอนคว่ำเหยียดขา เข้าแตะพื้น เหยียดแขนตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกเกือบชิดพื้น หรือให้ศอกเป็นมุมฉาก แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

#### ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ประเภทดันพื้น

ชาย



หญิง



## ๒. ลูกนั่ง (๕ คะแนน)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๒.๑ ชาย ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงาย ปลายเท้าเหยียดตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบ ลูกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้น จึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

๒.๒ หญิง ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายเข่าอตั้งเป็นมุมฉาก เท้าแยกห่างกันประมาณ ๓๐ องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบ ลูกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้น จึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

### ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ประเภทลูกนั่ง

ชาย



หญิง



## ๓. วิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร (๑๐ คะแนน)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพร่างกายวิ่งตามเส้นทางที่กำหนดให้ครบระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร

/๔. หลักเกณฑ์...

๔. หลักเกณฑ์การให้คะแนน

๔.๑ คะแนนทดสอบกิจกรรมต้นพื้นและลูกนั่ง

จำนวน ครั้ง	คะแนนที่ได้ตามกิจกรรม	
	ต้นพื้น	ลูกนั่ง
๓๘		๕
๓๗		๔.๙
๓๖		๔.๘
๓๕		๔.๗
๓๔		๔.๖
๓๓	๕	๔.๕
๓๒	๔.๙	๔.๔
๓๑	๔.๘	๔.๓
๓๐	๔.๗	๔.๒
๒๙	๔.๖	๔.๑
๒๘	๔.๕	๔
๒๗	๔.๔	๓.๙
๒๖	๔.๓	๓.๘
๒๕	๔.๒	๓.๗
๒๔	๔.๑	๓.๖
๒๓	๔	๓.๕
๒๒	๓.๙	๓.๔
๒๑	๓.๘	๓.๓
๒๐	๓.๗	๓.๒
๑๙	๓.๖	๓.๑
๑๘	๓.๕	๓
๑๗	๓.๔	๒.๙
๑๖	๓.๓	๒.๘
๑๕	๓.๒	๒.๗
๑๔	๓.๑	๒.๖
๑๓	๓	๒.๕
๑๒	๒.๘	๒.๔
๑๑	๒.๖	๒.๓
๑๐	๒.๔	๒.๒
๙	๒.๒	๒.๑
๘	๒	๒
๗	๑.๘	๑.๘
๖	๑.๖	๑.๖
๕	๑.๔	๑.๔
๔	๑.๒	๑.๒
๓	๑	๑
๒	๐.๘	๐.๘
๑	๐.๖	๐.๖
๐	๐	๐

๔.๒ คะแนนทดสอบกิจกรรมวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร (ชาย)

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศชาย
	คะแนน
≤ ๐๔:๑๐	๑๐
๐๔:๑๑ - ๐๔:๑๕	๙.๙
๐๔:๑๖ - ๐๔:๒๐	๙.๘
๐๔:๒๑ - ๐๔:๒๕	๙.๗
๐๔:๒๖ - ๐๔:๓๐	๙.๖
๐๔:๓๑ - ๐๔:๓๕	๙.๕
๐๔:๓๖ - ๐๔:๔๐	๙.๔
๐๔:๔๑ - ๐๔:๔๕	๙.๓
๐๔:๔๖ - ๐๔:๕๐	๙.๒
๐๔:๕๑ - ๐๔:๕๕	๙.๑
๐๔:๕๖ - ๐๕:๐๐	๙
๐๕:๐๑ - ๐๕:๐๕	๘.๙
๐๕:๐๖ - ๐๕:๑๐	๘.๘
๐๕:๑๑ - ๐๕:๑๕	๘.๗
๐๕:๑๖ - ๐๕:๒๐	๘.๖
๐๕:๒๑ - ๐๕:๒๕	๘.๕
๐๕:๒๖ - ๐๕:๓๐	๘.๔
๐๕:๓๑ - ๐๕:๓๕	๘.๓
๐๕:๓๖ - ๐๕:๔๐	๘.๒
๐๕:๔๑ - ๐๕:๔๕	๘.๑
๐๕:๔๖ - ๐๕:๕๐	๘
๐๕:๕๑ - ๐๕:๕๕	๗.๙
๐๕:๕๖ - ๐๖:๐๐	๗.๘
๐๖:๐๑ - ๐๖:๐๕	๗.๗
๐๖:๐๖ - ๐๖:๑๐	๗.๖
๐๖:๑๑ - ๐๖:๑๕	๗.๕
๐๖:๑๖ - ๐๖:๒๐	๗.๔
๐๖:๒๑ - ๐๖:๒๕	๗.๓
๐๖:๒๖ - ๐๖:๓๐	๗.๒
๐๖:๓๑ - ๐๖:๓๕	๗.๑
๐๖:๓๖ - ๐๖:๔๐	๗
๐๖:๔๑ - ๐๖:๔๕	๖.๙
๐๖:๔๖ - ๐๖:๕๐	๖.๘
๐๖:๕๑ - ๐๖:๕๕	๖.๗
๐๖:๕๖ - ๐๗:๐๐	๖.๖
๐๗:๐๑ - ๐๗:๐๕	๖.๕
๐๗:๐๖ - ๐๗:๑๐	๖.๔
๐๗:๑๑ - ๐๗:๑๕	๖.๓
๐๗:๑๖ - ๐๗:๒๐	๖.๒
๐๗:๒๑ - ๐๗:๒๕	๖.๑
๐๗:๒๖ - ๐๗:๓๐	๖
๐๗:๓๑ - ๐๗:๓๕	๕.๙

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศชาย
	คะแนน
๐๗:๓๖ - ๐๗:๔๐	๕.๘
๐๗:๔๑ - ๐๗:๔๕	๕.๗
๐๗:๔๖ - ๐๗:๕๐	๕.๖
๐๗:๕๑ - ๐๗:๕๕	๕.๕
๐๗:๕๖ - ๐๘:๐๐	๕.๔
๐๘:๐๑ - ๐๘:๐๕	๕.๓
๐๘:๐๖ - ๐๘:๑๐	๕.๒
๐๘:๑๑ - ๐๘:๑๕	๕.๑
๐๘:๑๖ - ๐๘:๒๐	๕
๐๘:๒๑ - ๐๘:๒๕	๔.๙
๐๘:๒๖ - ๐๘:๓๐	๔.๘
๐๘:๓๑ - ๐๘:๓๕	๔.๗
๐๘:๓๖ - ๐๘:๔๐	๔.๖
๐๘:๔๑ - ๐๘:๔๕	๔.๕
๐๘:๔๖ - ๐๘:๕๐	๔.๔
๐๘:๕๑ - ๐๘:๕๕	๔.๓
๐๘:๕๖ - ๐๙:๐๐	๔.๒
๐๙:๐๑ - ๐๙:๐๕	๔.๑
๐๙:๐๖ - ๐๙:๑๐	๔
๐๙:๑๑ - ๐๙:๑๕	๓.๙
๐๙:๑๖ - ๐๙:๒๐	๓.๘
๐๙:๒๑ - ๐๙:๒๕	๓.๗
๐๙:๒๖ - ๐๙:๓๐	๓.๖
๐๙:๓๑ - ๐๙:๓๕	๓.๕
๐๙:๓๖ - ๐๙:๔๐	๓.๔
๐๙:๔๑ - ๐๙:๔๕	๓.๓
๐๙:๔๖ - ๐๙:๕๐	๓.๒
๐๙:๕๑ - ๐๙:๕๕	๓.๑
๐๙:๕๖ - ๑๐:๐๐	๓
๑๐:๐๑ - ๑๐:๐๕	๒.๙
๑๐:๐๖ - ๑๐:๑๐	๒.๘
๑๐:๑๑ - ๑๐:๑๕	๒.๗
๑๐:๑๖ - ๑๐:๒๐	๒.๖
๑๐:๒๑ - ๑๐:๒๕	๒.๕
๑๐:๒๖ - ๑๐:๓๐	๒.๔
๑๐:๓๑ - ๑๐:๓๕	๒.๓
๑๐:๓๖ - ๑๐:๔๐	๒.๒
๑๐:๔๑ - ๑๐:๔๕	๒.๑
๑๐:๔๖ - ๑๐:๕๐	๒
๑๐:๕๑ - ๑๐:๕๕	๑.๙
๑๐:๕๖ - ๑๑:๐๐	๑.๘
๑๑:๐๑ - ๑๑:๐๕	๑.๗

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศชาย
	คะแนน
๑๑:๐๖ - ๑๑:๑๐	๑.๖
๑๑:๑๑ - ๑๑:๑๕	๑.๕
๑๑:๑๖ - ๑๑:๒๐	๑.๔
๑๑:๒๑ - ๑๑:๒๕	๑.๓
๑๑:๒๖ - ๑๑:๓๐	๑.๒
๑๑:๓๑ - ๑๑:๓๕	๑.๑
≥ ๑๑:๓๖	๑

**หมายเหตุ** - เพศชายช่วงเวลา ๑๑:๓๖ ขึ้นไป ได้ ๑ คะแนน (คะแนนขั้นต่ำ)  
 - สำหรับผู้ที่มารายงานตัว แต่ไม่สามารถเข้าทดสอบวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ได้  
 หรือเข้าทดสอบแล้วแต่วิ่งไม่ครบระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ได้ ๐ คะแนน

**๔.๓ คะแนนทดสอบกิจกรรมวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร (หญิง)**

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศหญิง
	คะแนน
≤ ๐๕:๑๐	๑๐
๐๕:๑๑ - ๐๕:๑๕	๙.๙
๐๕:๑๖ - ๐๕:๒๐	๙.๘
๐๕:๒๑ - ๐๕:๒๕	๙.๗
๐๕:๒๖ - ๐๕:๓๐	๙.๖
๐๕:๓๑ - ๐๕:๓๕	๙.๕
๐๕:๓๖ - ๐๕:๔๐	๙.๔
๐๕:๔๑ - ๐๕:๔๕	๙.๓
๐๕:๔๖ - ๐๕:๕๐	๙.๒
๐๕:๕๑ - ๐๕:๕๕	๙.๑
๐๕:๕๖ - ๐๖:๐๐	๙
๐๖:๐๑ - ๐๖:๐๕	๘.๙
๐๖:๐๖ - ๐๖:๑๐	๘.๘
๐๖:๑๑ - ๐๖:๑๕	๘.๗
๐๖:๑๖ - ๐๖:๒๐	๘.๖
๐๖:๒๑ - ๐๖:๒๕	๘.๕
๐๖:๒๖ - ๐๖:๓๐	๘.๔
๐๖:๓๑ - ๐๖:๓๕	๘.๓
๐๖:๓๖ - ๐๖:๔๐	๘.๒
๐๖:๔๑ - ๐๖:๔๕	๘.๑
๐๖:๔๖ - ๐๖:๕๐	๘
๐๖:๕๑ - ๐๖:๕๕	๗.๙
๐๖:๕๖ - ๐๗:๐๐	๗.๘
๐๗:๐๑ - ๐๗:๐๕	๗.๗

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศหญิง
	คะแนน
๐๗:๐๖ - ๐๗:๑๐	๗.๖
๐๗:๑๑ - ๐๗:๑๕	๗.๕
๐๗:๑๖ - ๐๗:๒๐	๗.๔
๐๗:๒๑ - ๐๗:๒๕	๗.๓
๐๗:๒๖ - ๐๗:๓๐	๗.๒
๐๗:๓๑ - ๐๗:๓๕	๗.๑
๐๗:๓๖ - ๐๗:๔๐	๗
๐๗:๔๑ - ๐๗:๔๕	๖.๙
๐๗:๔๖ - ๐๗:๕๐	๖.๘
๐๗:๕๑ - ๐๗:๕๕	๖.๗
๐๗:๕๖ - ๐๘:๐๐	๖.๖
๐๘:๐๑ - ๐๘:๐๕	๖.๕
๐๘:๐๖ - ๐๘:๑๐	๖.๔
๐๘:๑๑ - ๐๘:๑๕	๖.๓
๐๘:๑๖ - ๐๘:๒๐	๖.๒
๐๘:๒๑ - ๐๘:๒๕	๖.๑
๐๘:๒๖ - ๐๘:๓๐	๖
๐๘:๓๑ - ๐๘:๓๕	๕.๙
๐๘:๓๖ - ๐๘:๔๐	๕.๘
๐๘:๔๑ - ๐๘:๔๕	๕.๗
๐๘:๔๖ - ๐๘:๕๐	๕.๖
๐๘:๕๑ - ๐๘:๕๕	๕.๕
๐๘:๕๖ - ๐๙:๐๐	๕.๔
๐๙:๐๑ - ๐๙:๐๕	๕.๓
๐๙:๐๖ - ๐๙:๑๐	๕.๒
๐๙:๑๑ - ๐๙:๑๕	๕.๑
๐๙:๑๖ - ๐๙:๒๐	๕
๐๙:๒๑ - ๐๙:๒๕	๔.๙
๐๙:๒๖ - ๐๙:๓๐	๔.๘
๐๙:๓๑ - ๐๙:๓๕	๔.๗
๐๙:๓๖ - ๐๙:๔๐	๔.๖
๐๙:๔๑ - ๐๙:๔๕	๔.๕
๐๙:๔๖ - ๐๙:๕๐	๔.๔
๐๙:๕๑ - ๐๙:๕๕	๔.๓
๐๙:๕๖ - ๑๐:๐๐	๔.๒
๑๐:๐๑ - ๑๐:๐๕	๔.๑
๑๐:๐๖ - ๑๐:๑๐	๔
๑๐:๑๑ - ๑๐:๑๕	๓.๙
๑๐:๑๖ - ๑๐:๒๐	๓.๘
๑๐:๒๑ - ๑๐:๒๕	๓.๗
๑๐:๒๖ - ๑๐:๓๐	๓.๖

ช่วงเวลา นาที:วินาที	เพศหญิง
	คะแนน
๑๐:๓๑ - ๑๐:๓๕	๓.๕
๑๐:๓๖ - ๑๐:๔๐	๓.๔
๑๐:๔๑ - ๑๐:๔๕	๓.๓
๑๐:๔๖ - ๑๐:๕๐	๓.๒
๑๐:๕๑ - ๑๐:๕๕	๓.๑
๑๐:๕๖ - ๑๑:๐๐	๓
๑๑:๐๑ - ๑๑:๐๕	๒.๙
๑๑:๐๖ - ๑๑:๑๐	๒.๘
๑๑:๑๑ - ๑๑:๑๕	๒.๗
๑๑:๑๖ - ๑๑:๒๐	๒.๖
๑๑:๒๑ - ๑๑:๒๕	๒.๕
๑๑:๒๖ - ๑๑:๓๐	๒.๔
๑๑:๓๑ - ๑๑:๓๕	๒.๓
๑๑:๓๖ - ๑๑:๔๐	๒.๒
๑๑:๔๑ - ๑๑:๔๕	๒.๑
๑๑:๔๖ - ๑๑:๕๐	๒
๑๑:๕๑ - ๑๑:๕๕	๑.๙
๑๑:๕๖ - ๑๒:๐๐	๑.๘
๑๒:๐๑ - ๑๒:๐๕	๑.๗
๑๒:๐๖ - ๑๒:๑๐	๑.๖
๑๒:๑๑ - ๑๒:๑๕	๑.๕
๑๒:๑๖ - ๑๒:๒๐	๑.๔
๑๒:๒๑ - ๑๒:๒๕	๑.๓
๑๒:๒๖ - ๑๒:๓๐	๑.๒
๑๒:๓๑ - ๑๒:๓๕	๑.๑
≥ ๑๒:๓๖	๑

- หมายเหตุ** - เพศหญิงช่วงเวลา ๑๒:๓๖ ขึ้นไป ได้ ๑ คะแนน (คะแนนขั้นต่ำ)  
- สำหรับผู้ที่มารายงานตัว แต่ไม่สามารถเข้าทดสอบวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ได้  
หรือเข้าทดสอบแล้วแต่วิ่งไม่ครบระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ได้ ๐ คะแนน

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้อือเป็นที่สุด