

ผนวก ก.

เอกสารแนบท้าย ประกาศจังหวัดพะเยา

เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
ปฏิบัติการภารกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

สถานีที่ ๑ ลูกนัง

เพศชาย

อายุ (ปี)	ลูกนัง ครั้ง/ ๒ นาที
๕๒ - ๖๐	๒๑
๔๗ - ๕๑	๒๒
๔๒ - ๔๖	๒๔
๓๗ - ๔๑	๒๕
๓๒ - ๓๖	๒๘
๒๗ - ๓๑	๓๒
๒๒ - ๒๖	๓๗
๑๗ - ๒๑	๔๒

เพศหญิง

อายุ (ปี)	ลูกนัง ครั้ง/ ๒ นาที
๕๒ - ๖๐	๑๗
๔๗ - ๕๑	๑๙
๔๒ - ๔๖	๒๒
๓๗ - ๔๑	๒๕
๓๒ - ๓๖	๒๕
๒๗ - ๓๑	๓๐
๒๒ - ๒๖	๓๕
๑๗ - ๒๑	๔๐

หมายเหตุ กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย งอเข่า ให้ขาต่อนบนและต่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา
ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ
(บริเวณท้ายทอย) เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลูกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสอง
แตะเข่าทั้งสองแล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ
สมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ตรวจแล้วถูกต้อง

(นายชัยณรงค์ วงศ์ใหญ่)

ป้องกันจังหวัดพะเยา

ผนวก ข.

เอกสารแนบท้าย ประกาศจังหวัดพะเยา
เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไป เพื่อบรรจุสั้งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุสั้งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
ปฏิบัติการกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

สถานีที่ ๒ ดันพื้น

เพศชาย

อายุ (ปี)	ดันพื้น ครั้ง/ ๒ นาที
๕๒ - ๖๐	๑๓
๔๗ - ๕๑	๑๗
๔๒ - ๔๖	๑๘
๓๗ - ๔๑	๒๒
๓๒ - ๓๖	๒๓
๒๗ - ๓๑	๒๘
๒๒ - ๒๖	๓๐
๑๗ - ๒๑	๓๒

เพศหญิง

อายุ (ปี)	ดันพื้น ครั้ง/ ๒ นาที
๕๒ - ๖๐	๗
๔๗ - ๕๑	๗
๔๒ - ๔๖	๗
๓๗ - ๔๑	๘
๓๒ - ๓๖	๙
๒๗ - ๓๑	๑๐
๒๒ - ๒๖	๑๑
๑๗ - ๒๑	๑๓

ให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกสัมผัสพื้นหลังมือของกรรมการ
แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ
สมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ
และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ตรวจแล้วถูกต้อง

(นายชัยณรงค์ วงศ์ใหญ่)
ป้องกันจังหวัดพะเยา

ผนวก ค.

เอกสารแนบ ท้ายประกาศจังหวัดพะเยา
เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกบุคคลทั่วไปเพื่อบรรจุสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน
ปฏิบัติการกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา

สถานที่ ๓ วิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร

เมื่อได้รับสัญญาณออกวิ่ง ให้ออกวิ่งจากจุดเริ่มต้นที่กำหนดไปจนครบระยะทาง ๒ กม.
ระหว่างการวิ่งอาจเดินสลับบ้างก็ได้ และต้องใช้เวลาได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

เพศชาย

อายุ (ปี)	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที
๕๒ - ๖๐	๑๔.๔๕
๔๗ - ๕๑	๑๔.๑๐
๔๒ - ๔๖	๑๓.๓๕
๓๗ - ๔๑	๑๓.๐๐
๓๒ - ๓๖	๑๒.๒๕
๒๗ - ๓๑	๑๑.๕๕
๒๒ - ๒๖	๑๑.๒๕
๑๗ - ๒๑	๑๑.๐๐

เพศหญิง

อายุ (ปี)	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที
๕๒ - ๖๐	๑๖.๕๐
๔๗ - ๕๑	๑๖.๑๐
๔๒ - ๔๖	๑๕.๔๕
๓๗ - ๔๑	๑๕.๑๕
๓๒ - ๓๖	๑๔.๒๕
๒๗ - ๓๑	๑๓.๕๕
๒๒ - ๒๖	๑๓.๒๕
๑๗ - ๒๑	๑๓.๐๐

ทั้งนี้ การให้คะแนนการตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบ
สมรรถภาพร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
และการวินิจฉัยดังกล่าวให้ถือเป็นที่สุด

ตรวจแล้วถูกต้อง



(นายชัยณรงค์ วงศ์ใหญ่)

ป้องกันจังหวัดพะเยา
