

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน  
ปฏิบัติภารกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา ดังนี้

สถานที่ ๑ ลูกนั่ง ภายในเวลา ๒ นาที คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน (เพศชาย)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ (บริเวณท้ายทอย)

๒. เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสองแล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สถานที่ ๑ ลูกนั่ง

ท่าปฏิบัติ



ท่าพัก



(มือทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งจะต้องไม่แยกออกจากกัน และจะต้องอยู่บริเวณหลังศีรษะ)

สถานีที่ ๒ ดันพื้น ภายในเวลา ๒ นาที คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน (เพศชาย)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑. ให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำเหยียดขา ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. เหยียดแขนตรงฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกสัมผัสพื้นหลังมือของกรรมการ แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สถานีที่ ๒ ดันพื้น

ท่าปฏิบัติ



ท่าพัก



(เข้าทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งจะต้องไม่หย่อนแตะพื้น)

เกณฑ์การทดสอบภาคปฏิบัติเพื่อบรรจุและสั่งใช้เป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน  
ปฏิบัติภารกิจในสังกัด กองบังคับการกองอาสารักษาดินแดนจังหวัดพะเยา ดังนี้

สถานที่ ๑ ลูกนั่ง ภายในเวลา ๒ นาที คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน (เพศหญิง)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย งอเข่า ให้ขาที่อ่อนบนและที่อ่อนล่างทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองข้างประสานกันหลังศีรษะ (บริเวณท้ายทอย)

๒. เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสองแล้วกลับลงนอนในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดพื้นจึงกลับลุกขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สถานที่ ๑ ลูกนั่ง

ท่าปฏิบัติ



ท่าพัก



(มือทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งจะต้องไม่แยกออกจากกัน และจะต้องอยู่บริเวณหลังศีรษะ)

สถานีที่ ๒ ดันพื้น ภายในเวลา ๒ นาที คะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน (เพศหญิง)

กำหนดให้ผู้ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายปฏิบัติตามขั้นตอนภายใน ๒ นาที ดังนี้

๑. ให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำโดยให้เข่าทั้ง ๒ ข้างปักพื้น ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. เหยียดแขนตรงฝ่ามือคว่ำแตะพื้น ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า ผ่อนแรงแขนลดลำตัวให้ต่ำลงหน้าอกสัมผัสพื้นหลังมือของกรรมการ แล้วยกตัวขึ้นใหม่ คิดเป็น ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ การให้คะแนน การตัดสินใจและวินิจฉัยปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายในครั้งนี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของเจ้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพร่างกายฯ และการวินิจฉัยดังกล่าว ให้ถือเป็นที่สุด

ภาพประกอบขั้นตอนการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สถานีที่ ๒ ดันพื้น

ท่าปฏิบัติ



ท่าพัก



(เท้าทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งจะต้องไม่ยกออกจากพื้น)