



เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ

เอกสารแนบท้าย ๒

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

อายุ (ปี)	ลูกนั่ง ครึ่ง/2 นาที	ต้นพื้น ครึ่ง/2 นาที	วิ่ง 2 กม. นาที : วินาที	ข้อแนะนำในการปฏิบัติ
18-26	45	40	11.05	เกณฑ์ทดสอบสำหรับเพศชาย/สำหรับเพศหญิงเพิ่มหนึ่ง เกณฑ์ช่วงอายุ <u>ทำลูกนั่ง</u> นอนหงาย งอเข่าให้ขาท่อนบนและท่อนล่าง ทำมุม 90 องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือ ห่างกันไม่เกิน 30 ซม. มือทั้งสองประสานกันบริเวณท้าย ทอย
27-31	42	38	11.20	
32-36	38	35	11.50	
37-41	33	32	12.35	
42-46	29	26	13.10	
47-51	27	22	13.45	
52-60	26	16	14.10	

ทำต้นพื้น คว่ำหน้า ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลาย
เท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่
เกิน 30 ซม. ปักลงพื้นฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำบนพื้น แนว
ไหล่ข้อศอกเหยียดตรง

จำเอก

(กมนทรรศน์ พรหมคุณากร)

เจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักงาน

ครูฝึกป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ชั้นมาตรฐาน