ผนวก ก. แนบท้ายประกาศจังหวัดอ่างทอง เรื่อง รับสมัครบุคคลเพื่อเข้ารับการคัดเลือกเป็นสมาชิกกองอาสารักษาดินแดน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒
ลงวันที่ มีนาคม ๒๕๖๒

หลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพสมาชิกกองอาสารักษาดินแดนประจำปี

สมาชิกกองอาสารักษาดินแดนที่เข้าทดสอบสมรรถภาพประจำปี จะต้องผ่านการทดสอบดังต่อไปนี้

๑. การทดสอบความพร้อมเพรียงและความแข็งแรงของกำลังพล
   ๑.๑ บุคคลท่ามือเปล่า
   ๑.๒ บุคคลประกอบอาวุธ
๒. การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (ตามเกณฑ์ที่กำหนด)
   ๒.๑ ดันพื้น
   ๒.๒ ลุกนั่ง
   ๒.๓ วิ่ง ๒ ก.ม. หรือ เดิน ๓ ก.ม.

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

อายุ (ปี)	เพศ	ดันพื้น ครั้ง/๒ นาที	ลุกนั่ง ครั้ง/๒ นาที	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที หรือ
๕๒-๖๐	ชาย	๑๓	๒๑	๑๔.๔๕
	หญิง	๗	๑๗	๑๖.๕๐
๔๗-๕๑	ชาย	๑๗	๒๒	๑๔.๑๐
	หญิง	๗	๑๙	๑๖.๑๐
๔๒-๔๖	ชาย	๑๘	๒๔	๑๓.๓๕
	หญิง	๗	๒๒	๑๕.๔๔
๓๗-๔๑	ชาย	๒๒	๒๕	๑๓.๐๐
	หญิง	๘	๒๔	๑๕.๑๕
๓๒-๓๖	ชาย	๒๓	๒๘	๑๒.๒๕
	หญิง	๙	๒๔	๑๔.๒๔
๒๗-๓๑	ชาย	๒๔	๓๒	๑๑.๔๕
	หญิง	๑๐	๓๐	๑๓.๔๕

อายุ (ปี)	เพศ	ดันพื้น ครั้ง/๒ นาที	ลุกนั่ง ครั้ง/๒ นาที	วิ่ง ๒ กม./นาที/วินาที หรือ
๒๒–๒๖	ชาย	๓๐	๓๗	๑๑.๒๔
	หญิง	๑๑	๓๔	๑๓.๒๔
๑๗–๒๑	ชาย	๓๒	๔๒	๑๐.๐๐
	หญิง	๑๓	๔๐	๑๓.๐๐

หมายเหตุ

๑. ท่าดันพื้น นอนคว่ำหน้า ขาชิดกัน ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียว (สำหรับการทดสอบเพศหญิง หรือผู้ที่มีอายุเกิน ๔๔ ปีขึ้นไป อนุโลมให้ขาหย่อนได้ หรือหัวเข่าแตะพื้นได้) ปลายเท้าชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน ๓๐ ซม. ปักลงบนพื้นฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำอยู่บนพื้น ตรงแนวไหล่ข้อศอกเหยียดตรง

๒. ท่าลุกนั่ง นอนหงาย งอเข่าให้ขาท่อนบนและท่อนล่าง ทำมุม ๙๐ องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกันหรือห่างกันไปไม่เกิน ๓๐ ซม. นิ้วมือทั้งสองประสานกันหลังศีรษะบริเวณท้ายทอย (สำหรับการทดสอบเพศหญิง หรือผู้ที่มีอายุเกิน ๔๔ ปีขึ้นไป อนุโลมให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปเหนือศีรษะได้)

ตรวจถูกต้อง

นายกองตรี ปกครอง สุนทรสุทธิ์

(ปกครอง สุนทรสุทธิ์)

หน.ง.กพ.

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น"

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
82	100							
81	99							
80	98	100						
79	97	99						
78	96	98	100					
77	95	97	99					
76	94	96	98					
75	93	95	97					
74	92	94	96					
73	91	93	95	100				
72	90	92	94	99	100			
71	89	91	93	98	99			
70	88	90	92	97	98			
69	87	89	91	96	97			
68	86	88	90	95	96			
67	85	87	89	94	95			
66	84	86	88	93	94	100		
65	83	85	87	92	93	99		
64	82	84	86	91	92	98		
63	81	83	85	90	91	97		
62	80	82	84	89	90	96	100	
61	79	81	83	88	89	95	99	
60	78	80	82	87	88	94	98	
59	77	79	81	86	87	93	97	
58	76	78	80	85	86	92	96	
57	75	77	79	84	85	91	95	
56	74	76	78	83	84	90	94	100

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น" (ต่อ)

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
55	73	75	77	82	83	89	93	99
54	72	74	76	81	82	88	92	98
53	71	73	75	80	81	87	91	97
52	70	72	74	79	80	86	91	96
51	69	71	73	78	79	85	89	95
50	68	70	72	77	78	84	88	94
49	67	69	71	76	77	83	87	93
48	66	68	70	75	76	82	86	92
47	65	67	69	74	75	81	85	91
46	64	66	68	73	74	80	84	91
45	63	65	67	72	73	79	83	89
44	62	64	66	71	72	78	82	88
43	61	63	65	70	71	77	81	87
42	60	62	64	69	70	76	80	86
41	59	61	63	68	69	75	79	85
40	58	60	62	67	68	74	78	84
39	57	59	61	66	67	73	77	83
38	56	58	60	65	66	72	76	82
37	55	57	59	64	65	71	75	81
36	54	56	58	63	64	70	74	80
35	53	55	57	62	63	69	73	79
34	52	54	56	61	62	68	72	78
33	51	53	55	60	61	67	71	77
32	50	52	54	59	60	66	70	76
31	49	51	53	58	59	65	69	75
30	48	50	52	57	58	64	68	74
29	47	49	51	56	57	63	67	73

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดันพื้น" (ต่อ)

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
28	46	48	50	55	56	62	66	72
27	45	47	49	54	55	61	65	71
26	44	46	48	53	54	60	64	70
25	43	45	47	52	53	59	63	69
24	42	44	46	51	52	58	62	68
23	41	43	45	50	51	57	61	67
22	40	42	44	48	50	56	60	66
21	39	41	42	46	48	55	58	65
20	38	40	40	44	46	54	56	64
19	37	38	38	42	44	52	54	63
18	36	36	36	40	42	50	52	62
17	34	34	34	38	40	48	50	61
16	32	32	32	36	38	46	48	60
15	30	30	30	34	36	44	46	57
14	28	28	28	32	34	42	44	54
13	26	26	26	30	32	39	43	51
12	24	24	24	28	30	36	42	48
11	22	22	22	26	28	33	38	44
10	20	20	20	24	26	30	36	40
9	18	18	18	22	24	27	34	36
8	16	16	16	20	22	24	32	32
7	14	14	14	18	20	21	29	28
6	12	12	12	16	18	18	24	24
5	10	10	10	14	15	15	20	20
4	8	8	8	12	12	12	16	16
3	6	6	6	9	9	9	12	12
2	4	4	4	6	6	6	8	8

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลุกนั่ง"

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
92	100							
91	99							
90	98							
89	97							
88	96							
87	95	100						
86	94	99						
85	93	98						
84	92	97						
83	91	96						
82	90	95	100					
81	89	94	99					
80	88	93	98					
79	87	92	97					
78	86	91	96	100				
77	85	90	95	99				
76	84	89	94	98				
75	83	88	93	97				
74	82	87	92	96				
73	81	86	91	95	100			
72	80	85	90	94	99			
71	79	84	89	93	98			
70	78	83	88	92	97			
69	77	82	87	91	96	100		
68	76	81	86	90	95	99		
67	75	80	85	89	94	98	100	
66	74	79	84	88	93	97	99	100

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลุกนั่ง" (ต่อ)

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
65	73	78	83	87	92	96	98	99
64	72	77	82	86	91	95	97	98
63	71	76	81	85	90	94	96	97
62	70	75	80	84	89	93	95	96
61	69	74	79	83	88	92	94	95
60	68	73	78	82	87	91	93	94
59	67	72	77	81	86	90	92	93
58	66	71	76	80	85	89	91	92
57	65	70	75	79	84	88	91	91
56	64	69	74	78	83	87	89	91
55	63	68	73	77	82	86	88	89
54	62	67	72	76	81	85	87	88
53	61	66	71	75	80	84	86	87
52	60	65	70	74	79	83	85	86
51	59	64	69	73	78	82	84	85
50	58	63	68	72	77	81	83	84
49	57	62	67	71	76	80	82	83
48	56	61	66	70	75	79	81	82
47	55	60	65	69	74	78	80	81
46	54	59	64	68	73	77	79	80
45	53	58	63	67	72	76	78	79
44	52	57	62	66	71	75	77	78
43	51	56	61	65	70	74	76	77
42	50	55	60	64	69	73	75	76
41	49	54	59	63	68	72	74	75
40	48	53	58	62	67	71	73	74
39	47	52	57	61	66	70	72	73

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ลุกนั่ง" (ต่อ)

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
38	46	51	56	60	65	69	71	72
37	45	50	55	59	64	68	70	71
36	44	49	54	58	63	67	69	70
35	43	48	53	57	62	66	68	69
34	42	47	52	56	61	65	67	68
33	41	46	51	55	60	64	66	67
32	40	45	50	54	59	63	65	66
31	39	44	49	53	58	62	64	65
30	38	43	48	52	57	61	63	64
29	37	42	47	51	56	60	62	63
28	36	41	46	50	55	58	61	62
27	35	40	45	49	54	56	60	61
26	34	39	44	48	52	54	58	60
25	33	38	43	47	50	52	56	58
24	32	37	42	46	48	50	54	56
23	31	36	41	45	46	48	52	54
22	30	35	40	44	44	46	50	52
21	29	34	39	42	42	44	48	50
20	28	33	38	40	40	42	46	48
19	27	32	37	38	38	40	44	46
18	26	31	36	36	36	38	42	44
17	25	30	34	34	34	36	40	42
16	24	29	32	32	32	34	38	40
15	23	28	30	30	30	32	36	38
14	22	27	28	28	28	30	34	36
13	21	26	26	26	26	28	32	34
12	20	24	24	24	24	26	30	32

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "ดูกนั่ง" (ต่อ)

ปฏิบัติได้ (ครั้ง)	คะแนนที่ได้ตามอายุ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
11	19	22	22	22	22	24	28	30
10	18	20	20	20	20	22	26	28
9	17	18	18	18	18	20	24	26
8	16	16	16	16	16	18	22	24
7	14	14	14	14	14	16	20	21
6	12	12	12	12	12	14	18	18
5	10	10	10	10	10	12	15	15
4	8	8	8	8	8	10	12	12
3	6	6	6	6	6	8	9	9
2	4	4	4	4	4	6	6	6
1	2	2	2	2	2	3	3	3

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง 2 กม."

เป็นนักศึกษา	กลุ่มเมตรที่ได้ตามอายุและเพศ							
ชาย: หญิง	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
	ชาย							
6 : 50	100							
6 : 55	99							
7 : 00	98							
7 : 05	97							
7 : 10	96	ชาย						
7 : 15	95	100						
7 : 20	94	99						
7 : 25	93	98						
7 : 30	92	97						
7 : 35	91	96						
7 : 40	90	95	ชาย					
7 ; 45	89	94	100					
7 : 50	88	93	99					
7 : 55	87	92	98					
8 : 00	86	91	97					
8 : 05	85	90	96					
8 ; 10	84	89	95	ชาย				
8 : 15	83	88	94	100				
8 : 20	82	87	93	99				
8 : 25	81	86	92	98				
8 : 30	80	85	91	97				
8 : 35	79	84	90	96				
8 : 40	78	83	89	95				
8 : 45	77	หญิง 82	88	94	ชาย			
8 : 50	76	100 81	87	93	100			
8 : 55	75	99 80	86	92	99			
	ชาย	หญิง ชาย	ชาย	ชาย	ชาย			
9 : 00	74	98 79	85	91	98			
9 : 05	73	97 78	84	90	97			
9 : 10	72	96 77	หญิง 83	89	96			

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง 2 กม."

ปฏิบัติได้ นาที: วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	17 - 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52 +	
9 : 15	71	95	76	100	82		88		95							
9 : 20	70	94	75	99	81		87		94		ชาย					
9 : 25	69	93	74	98	80		86		93		100					
9 : 30	68	92	73	97	79		85		92		99					
9 : 35	67	91	72	96	78		84		91		98					
9 : 40	66	90	71	95	77	หญิง	83		90		97					
9 : 45	65	89	70	94	76	100	82		89		96					
9 : 50	64	88	69	93	75	99	81		88		95					
9 : 55	63	87	68	92	74	98	80		87		94		ชาย			
10 : 00	62	86	67	91	73	97	79		86		93		100			
10 : 05	61	85	66	90	72	96	78		85		92		99			
10 : 10	60	84	65	89	71	95	77	หญิง	84		91		98			
10 : 15	59	83	64	88	70	94	76	100	83		90		97			
10 : 20	58	82	63	87	69	93	75	99	82		89		96			
10 : 25	57	81	62	86	68	92	74	98	81		88		95			
10 : 30	56	80	61	85	67	91	73	97	80		87		94		ชาย	
10 : 35	55	79	60	84	66	90	72	96	79		86		93		100	
10 : 40	54	78	59	83	65	89	71	95	78		85		92		99	
10 : 45	53	77	58	82	64	88	70	94	77		84		91		98	
10 : 50	52	76	57	81	63	87	69	93	76		83		90		97	
10 : 55	51	75	56	80	62	86	68	92	75		82		89		96	
11 : 00	50	74	55	79	61	85	67	91	74	หญิง	81		88		95	
11 : 05	48	73	54	78	60	84	66	90	73	100	80		87		94	
11 : 10	46	72	53	77	59	83	65	89	72	99	79		86		93	
11 : 15	44	71	52	76	58	82	64	88	71	98	78		85		92	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย		ชาย		ชาย	
11 : 20	42	70	51	75	57	81	63	87	70	97	77		84		91	
11 : 25	40	69	50	74	56	80	62	86	69	96	76		83		90	

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "นั่ง 2 ก้ม."

ปฏิบัติได้ นาที: วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ													
	17 - 21		22 - 26		27 - 31		32 - 36		37 - 41		42 - 46		47 - 51	52 +
11 : 40	34	66	44	71	53	77	59	83	66	93	73	99	80	87
11 : 45	32	65	42	70	52	76	58	82	65	92	72	98	79	86
11 : 50	30	64	40	69	51	75	57	81	64	91	71	97	78	85
11 : 55	28	63	38	68	50	74	56	80	63	90	70	96	77	84
12 : 00	26	62	36	67	48	73	55	79	62	89	69	95	76	83
12 : 05	24	61	34	66	46	72	54	78	61	88	68	94	75	82
12 : 10	22	60	32	65	44	71	53	77	60	87	67	93	74	81
12 : 15	20	59	30	64	42	70	52	76	59	86	66	92	73	80
12 : 20	18	58	28	63	40	69	51	75	58	85	65	91	72	79
12 : 25	16	57	26	62	38	68	50	74	57	84	64	90	71	78
12 : 30	14	56	24	61	36	67	48	73	56	83	63	89	70	77
12 : 35	12	55	22	60	34	66	46	72	55	82	62	88	69	76
12 : 40	10	54	20	59	32	65	44	71	54	81	61	87	68	75
12 : 45	8	53	18	58	30	64	42	70	53	80	60	86	67	74
12 : 50	6	52	16	57	28	63	40	69	52	79	59	85	66	73
12 : 55	4	51	14	56	26	62	38	68	51	78	58	84	65	72
13 : 00	2	50	12	55	24	61	36	67	50	77	57	83	64	71
13 : 05		48	10	54	22	60	34	66	48	76	56	82	63	70
13 : 10		46	8	53	20	59	32	65	46	75	55	81	62	69
13 : 15		44	6	52	18	58	30	64	44	74	54	80	61	68
13 : 20		42	4	51	16	57	28	63	42	73	53	79	60	67
13 : 25		40	2	50	14	56	26	62	40	72	52	78	59	66
13 : 30		34		48	12	55	24	61	38	71	51	77	58	65
13 : 35		36		46	10	54	22	60	36	70	50	76	57	64
		หญิง		หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	ชาย
13 : 40		34		44	8	53	20	59	34	69	48	75	56	63
13 : 45		32		42	6	52	18	58	32	68	46	74	55	62
13 : 50		30		40	4	51	16	57	30	67	44	73	54	61
13 : 55		28		34	2	50	14	56	28	66	42	72	53	60

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง 2 กม."

ปฏิบัติได้ นาที: วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ															
	17 – 21		22 – 26		27 – 31		32 – 36		37 – 41		42 – 46		47 – 51		52 +	
14 : 05	24		34		46		10	54	24	64	38	70	51		58	
14 : 10	22		32		44		8	53	22	63	36	69	50		57	
14 : 15	20		30		42		6	52	20	62	34	68	48		56	
14 : 20	18		28		40		4	51	18	61	32	67	46		55	
14 : 25	16		26		34		2	50	16	60	30	66	44		54	
14 : 30	14		24		36			48	14	59	28	65	42		53	
14 : 35	12		22		34			46	12	58	26	64	40		52	
14 : 40	10		20		32			44	10	57	24	63	38		51	
14 : 45	8		18		30			42	8	56	22	62	36		50	
14 : 50	6		16		28			40	6	55	20	61	34		48	
14 : 55	4		14		26			38	4	54	18	60	32		46	
15 : 00	2		12		24			36	2	53	16	59	30		44	
15 : 05			10		22			34		52	14	58	28		42	
15 : 10			8		20			32		51	12	57	26		40	
15 : 15			6		18			30		50	10	56	24		38	
15 : 20			4		16			28		48	8	55	22		36	
15 : 25			2		14			26		46	6	54	20		34	
15 : 30					12			24		44	4	53	18		32	
15 : 35					10			22		42	2	52	16		30	
15 : 40					8			20		40		51	14		28	
15 : 45					6			18		38		50	12		26	
15 : 50					4			16		36		48	10		24	
15 : 55					2			14		34		46	8		22	
								หญิง		หญิง		หญิง	ชาย		ชาย	
16 : 00								12		32		44	6		20	
16 : 05								10		30		42	4		18	
16 : 10								8		28		40	2		16	
16 : 15								6		26		38			14	
16 : 20								4		24		36			12	

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนทดสอบท่า "วิ่ง 2 กม."

ปฏิบัติได้ นาที: วินาที	คะแนนที่ได้ตามอายุและเพศ							
	17 - 21	22 - 26	27 - 31	32 - 36	37 - 41	42 - 46	47 - 51	52 +
16 : 30					20	32		8
16 : 35					18	30		6
16 : 40					16	28		4
16 : 45					14	26		2
16 : 50					12	24		
				หญิง	หญิง	หญิง	ชาย	ชาย
16 : 55					10	22		
15 : 00					8	20		
15 : 05					6	18		
15 : 10					4	16		
15 : 15					2	14		
15 : 20						12		
15 : 25						10		
15 : 30						8		
15 : 35						6		
15 : 40						4		
15 : 45						2		