

ในส่วนของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เกณฑ์การสอบ

๑. การสอบพลศึกษาเป็นการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย มีคะแนนเต็มรวมจากการทดสอบทุกประเภท ๑๐๐ คะแนน หากตกการทดสอบประเภทใดประเภทหนึ่งให้ถือว่าสอบตก ให้คัดออก

ผู้เข้าสอบต้องทำการทดสอบให้ครบทุกประเภท ถ้าขาดการทดสอบประเภทใดประเภทหนึ่งถือว่า สอบตก ให้คัดออกโดยไม่คำนึงถึงคะแนนสอบภาควิชาการ

ประเภทการทดสอบ มีดังนี้

- ๑) ดิ่งข้อราวเดี่ยว
- ๒) ลูก - นิ่ง (๓๐ วินาที)
- ๓) นิ่งงอตัว
- ๔) วิ่งระยะสั้น (๕๐ เมตร)
- ๕) วิ่งระยะไกล (๑,๐๐๐ เมตร)
- ๖) ว่ายน้ำ (๕๐ เมตร)
- ๗) ยืนกระโดดไกล
- ๘) วิ่งกลับตัว (วิ่งเก็บของ)

๒. เกณฑ์การสอบตามที่ได้มีการสัมมนาร่วมกันของเหล่าทัพ และ รร.นรต. ดังนี้

สถานีสอบ (๘ ประเภท)	เกณฑ์การให้คะแนน (๑๐๐ คะแนน)	
	คะแนนเต็ม	ไม่ผ่านเกณฑ์
๑. ดิ่งข้อราวเดี่ยว	๒๐ ครั้ง	น้อยกว่า ๑ ครั้ง
๒. ลูก - นิ่ง (๓๐ วินาที)	๓๐ ครั้ง	น้อยกว่า ๑๑ ครั้ง
๓. นิ่งงอตัว	๒๐ เซนติเมตร	น้อยกว่า ๑ เซนติเมตร
๔. วิ่งระยะสั้น (๕๐ เมตร)	๖.๒๐ วินาที	มากกว่า ๘.๙๐ วินาที
๕. วิ่งระยะไกล (๑,๐๐๐ เมตร)	๓.๒๒ นาที	มากกว่า ๕.๒๒ นาที
๖. ว่ายน้ำ (๕๐ เมตร)	๓๕ วินาที	มากกว่า ๘๐ วินาที
๗. ยืนกระโดดไกล	๒๔๐ เซนติเมตร	น้อยกว่า ๑๙๑ เซนติเมตร
๘. วิ่งกลับตัว (วิ่งเก็บของ)	๑๐ วินาที	มากกว่า ๑๒.๔๐ วินาที

๓. หากตกประเภทใดประเภทหนึ่งให้ถือว่า สอบตก ให้คัดออก โดยคะแนนแต่ละประเภท ๑๐๐ คะแนน ๘ ประเภท รวม ๘๐๐ คะแนน แล้วนำไปหารด้วย ๘ เพื่อให้เป็นคะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน โดยใช้จุดทศนิยม ๔ ตำแหน่ง โดยตำแหน่งที่ ๕ ตั้งแต่ ๐.๐๐๐๐๕ ให้ปัดขึ้น หากต่ำกว่า ๐.๐๐๐๐๕ ให้ปัดทิ้ง ตัวอย่างเช่น นาย ก ทำคะแนนสอบพลศึกษาได้ ๙๔.๑๒๓๔๕ ให้ปัดขึ้นเป็น ๙๔.๑๒๓๕ นาย ข ทำคะแนนได้ ๙๔.๑๒๓๔๔ ให้ปัดทิ้งเป็น ๙๔.๑๒๓๔

๔. การบันทึกคะแนนสอบพลศึกษาในใบบันทึกผลคะแนน หากทำเวลาหรือระยะทางได้ในช่วงระหว่างเกณฑ์การให้คะแนน ให้ปรับผลการทดสอบไปในเกณฑ์คะแนนมากเพื่อเป็นคุณแก่ผู้เข้าสอบ ตัวอย่างเช่น ใบบันทึกผลคะแนนสอบพลศึกษา สถานีวิ่งกลับตัว (วิ่งเก็บของ) เกณฑ์การให้คะแนนจะแบ่งเป็นทำได้ ๑๑.๓๐ นาที ได้ ๔๘ คะแนน ทำเวลาได้ ๑๑.๔๐ นาที ได้ ๔๔ คะแนน ซึ่งหากการสอบผู้เข้าสอบทำได้ ๑๑.๓๕ นาที ให้ปรับเป็นเวลา ๑๑.๓๐ นาที ได้ ๔๘ คะแนน หรือสถานียืนกระโดดไกล เกณฑ์การให้คะแนนจะแบ่งเป็นทำระยะได้ ๒๒๕ เซนติเมตร ได้ ๗๐ คะแนน ทำระยะได้ ๒๒๔ เซนติเมตร ได้ ๖๘ คะแนน ซึ่งหากการสอบ ผู้เข้าสอบทำระยะได้ ๒๒๔.๓ เซนติเมตร ได้ ปรับเป็นระยะ ๒๒๕ เซนติเมตร ได้ ๗๐ คะแนน เป็นต้น

ว่ายน้ำ (๕๐ เมตร)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)



(ภาพที่ ๔)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวและรวดเร็วในทิศทางตรง

วิธีการสอบ

- ผู้เข้ารับการสอบแต่งกายชุดว่ายน้ำ และไม่ใส่รองเท้า – ถุงเท้า
- ทำเตรียม เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการสอบยืนบนแท่นกระโดด ยืนที่ขอบสระหรือลงไปในสระ โดยหันหน้าเข้าหาขอบสระใช้มือทั้งสองข้างจับแท่นกระโดด แล้วแต่ความถนัด (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบพุ่งตัวลงสระว่ายน้ำ (ภาพที่ ๒) แล้วว่ายน้ำในท่าใดก็ได้ภายในลู่วางของตนเอง (ภาพที่ ๓) จนถึงขอบสระด้านที่เป็นเส้นชัย (ภาพที่ ๔)

การบันทึกผล

- จากเวลาที่ทำได้ โดยเริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง จนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสขอบสระด้านที่เป็นเส้นชัย
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน มากกว่า ๘๐ วินาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง

ผู้เข้ารับการสอบรายใด ออกตัวจากจุดปล่อยตัวก่อนได้รับสัญญาณเสียง ให้ถือว่าผู้เข้าสอบนั้น ฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติ จะให้ทำการสอบได้อีกครั้ง หากครั้งที่ ๒ ยังฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติจะถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ การปฏิบัติที่ผิดและถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

- ว่ายข้ามหรือลอดท่อนกั้นลู่วิ่งในลู่วิ่งของผู้เข้ารับการสอบอื่น
- จับ เกาะ หรือดึงท่อนกั้นลู่วิ่งโดยเจตนาเพื่อพักหรือเพิ่มระยะ
- ใช้เท้า หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้นในสระว่ายน้ำเพื่อพยุงตัว หรือช่วยให้ตนเองเคลื่อนตัวไป

ข้างหน้า

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

วิ่งระยะสั้น (๕๐เมตร)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ได้อย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในทิศทางตรง

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการสอบยืน หรือนั่งหลังเส้นเริ่ม แล้วแต่ความถนัดในช่องวิ่งของตนเอง (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบวิ่งภายในช่องวิ่งของตนเองจนผ่านเส้นชัยทั้งตัว (ภาพที่ ๒)
- ให้วิ่งอยู่ภายในช่องวิ่งของตนเอง

การบันทึกผล

- จากระยะเวลาที่ทำได้ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียงจนผ่านเส้นชัยทั้งตัว
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน มากกว่า ๘.๘๐ วินาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- ยืนเหยียบเส้นเริ่ม
- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง

ผู้เข้ารับการสอบรายใดยืนเหยียบเส้นเริ่ม หรือออกตัวจากจุดเริ่มก่อนผู้ปล่อยตัวจะให้สัญญาณปล่อยตัวด้วยสัญญาณเสียง ให้ถือว่าผู้เข้ารับการสอบรายนั้น ผ่าฝืนข้อห้ามในการปฏิบัติ จะให้ทำการสอบได้อีก ๑ ครั้ง หากครั้งที่ ๒ ยังฝ่าฝืนข้อห้ามในการปฏิบัติอีกจะถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิด

- วิ่งออกนอกช่องวิ่งของตนเองถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

ยืนกระโดดไกล



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)



(ภาพที่ ๔)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อสะโพกและขา

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบยืน ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบเหวี่ยงแขนทั้งสองไปด้านหลัง พร้อมย่อเข่า (ภาพที่ ๒) แล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าแล้วกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน (ภาพที่ ๓) ให้ได้ระยะทางไกลที่สุด (ภาพที่ ๔)

การบันทึกผล

- สามารถทำการทดสอบได้ ๒ ครั้ง นับคะแนนจากครั้งที่ดีที่สุด โดยวัดจากเส้นเริ่มไปยังจุดสัมผัสที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับแผ่นทดสอบที่ใกล้กับเส้นเริ่มมากที่สุด
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน น้อยกว่า ๑๙๑ เซนติเมตร ไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิดและเจ้าหน้าที่จะไม่บันทึกผล

- ยืนเหยียบเส้นเริ่ม
- กระโดดก้าวเท้า

หากปฏิบัติผิดทั้ง ๒ ครั้ง จะถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อควรระวัง

- เมื่อกระโดดแล้วให้โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อป้องกันมิให้เขยลถอยกลับหลัง ซึ่งอาจทำให้เสียระยะทาง
ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

ลูก - นั่ง (๓๐ วินาที)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบนอนหงาย เข่าทั้งสองงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองวางห่างกันพอประมาณ ฝ่ามือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอยโดยศอกด้านนอกทั้งสองข้างสัมผัสกับเบาะ (ภาพที่ ๑)
- ผู้ช่วย มีหน้าที่ จับข้อเท้าของผู้เข้ารับการสอบไว้ให้เท้าติดพื้น
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบลุกขึ้นสู่ว่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงไประหว่างเข่าทั้งสอง ให้แขนทั้งสองช่วงศอกด้านในสัมผัสกับเข่าด้านนอก (ภาพที่ ๒) แล้วกลับลงนอนสู่ว่านั่งเริ่มต้นศอกด้านนอกทั้งสองสัมผัสกับเบาะพร้อมกัน (ภาพที่ ๑) ขณะปฏิบัติฝ่ามือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา ๓๐ วินาที จึงยุติการสอบ

การบันทึกผล

- จะนับเป็น ๑ ครั้งต่อเมื่อผู้เข้าสอบปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- คณะกรรมการตรวจสอบจะนับจำนวนครั้ง น้อยกว่า ๑๑ ครั้ง ไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิดและไม่นับจำนวนครั้ง

- ขณะปฏิบัติมือไม่ประสานท้ายทอย
- ช่วงศอกด้านในทั้งสองข้างไม่สัมผัสกับเข่าด้านนอก
- ขณะปฏิบัติท่าลงนอน ศอกด้านนอกทั้งสองข้างไม่สัมผัสกับเบาะ

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

วิ่งระยะไกล (๑,๐๐๐เมตร)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความความทนทานของระบบหัวใจ การไหลเวียนของโลหิตและกล้ามเนื้อขา

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการสอบยืนหลังเส้นเริ่ม (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด (ภาพที่ ๒) จนผ่านเส้นชัยทั้งตัว (ภาพที่ ๓)

การบันทึกผล

- จากเวลาที่ทำได้ ตั้งแต่ให้สัญญาณปล่อยตัว จนผ่านเส้นชัยทั้งตัว
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน มากกว่า ๕.๒๒ นาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- ยืนเหยียบเส้นเริ่ม
- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง

ผู้เข้ารับการสอบรายใดยืนเหยียบเส้นเริ่ม หรือออกตัวจากจุดเริ่มก่อนผู้ปล่อยตัวจะให้สัญญาณปล่อยตัวด้วยสัญญาณเสียง ให้ถือว่าผู้เข้ารับการสอบรายนั้น ผ่าฝืนข้อห้ามในการปฏิบัติ จะให้ทำการสอบได้อีก ๑ ครั้ง หากครั้งที่ ๒ ยังฝ่าฝืนข้อห้ามในการปฏิบัติอีกจะถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิด

- วิ่งออกนอกพื้นที่เส้นทางวิ่งที่กำหนดถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

นั่งอตัว



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและบริเวณหลังส่วนล่าง

วิธีการสอบ

- ให้ผู้เข้ารับการสอบถอดรองเท้า และถุงเท้า จากนั้นนั่งราบเหยียดขาตรง เข่าตั้ง เท้าชิดกัน ฝ่าเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้น และจรดแนบชิดกับที่ยันเท้าของเครื่องมือวัดความอ่อนตัว
- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบเหยียดแขนตรง คว่ำฝ่ามือทั้งสองวางบนเครื่องวัด ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างสัมผัสไม้วัดระยะ (ภาพที่ ๑)
- ผู้ช่วย มีหน้าที่ตรวจสอบผู้เข้ารับการสอบให้เข่าตั้งและขาเหยียดตรง
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณจากเจ้าหน้าที่ ผู้เข้ารับการสอบค่อยๆ ก้มตัวไปด้านหน้าให้มากที่สุด โดยมือทั้งสองข้างวางอยู่บนเครื่องวัด ปลายนิ้วทั้งสองข้างสัมผัสไม้วัดระยะตลอดจนไม่สามารถก้มตัวต่อไปได้ และเขาจะต้องเหยียดตรงตลอดเวลา จึงยุติการสอบ (ภาพที่ ๒)

การบันทึกผล

- ทำการทดสอบได้ ๒ ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุด
- จากระยะที่ทำได้ โดยวัดจากเส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายนิ้วมือ
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน น้อยกว่า ๑ เซนติเมตร ไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิดและเจ้าหน้าที่จะไม่บันทึกผล

- ใช้แรงเหวี่ยงในการโหมตัวเพื่อช่วยในการงอตัว
- ฝ่าเท้าไม่แนบชิดที่ยันเท้าของเครื่องมือวัด
- ดัดหรือใช้นิ้วใต้ไม้วัดระยะ
- เลื่อนมือไปที่ละข้าง
- เข่าอ้อมไม่เหยียดตรง

หากปฏิบัติผิดทั้ง ๒ ครั้ง ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

ดึงข้อราวเดี่ยว



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อหลัง ไหล่และแขน

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบจับราวแบบคว่ำมือ กำรอบ ปลอยตัวลงในแนวดิ่ง ลำตัว แขน และขาเหยียดตรง (ภาพที่ ๑)

- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติด้วยสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบดึงตัวขึ้นจนคางอยู่เหนือราว (ภาพที่ ๒) แล้วปลอยตัวลงในแนวดิ่งลงสู่ท่าเตรียม ทำติดต่อกันไปให้ได้มากที่สุด

การบันทึกผล

- สามารถทำการทดสอบได้ ๒ รอบ นับคะแนนรอบที่ดีที่สุด หากดึงได้น้อยกว่า ๑ ครั้ง ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์
- การนับจำนวนครั้งต้องดึงขึ้นได้อย่างถูกต้อง

การปฏิบัติที่ผิดและไม่นับจำนวนครั้ง

- คางไม่อยู่เหนือราว
- หายมือจับราว
- ขณะปฏิบัติแกว่งเท้า หรือเตะขา หรือโยนตัวไปข้างหน้าและข้างหลังเพื่อดึงตัวขึ้นไป

การหยุดพักระหว่างปฏิบัติโดยนำเท้าสัมผัสกับพื้นหรือวัตถุใด ในลักษณะเป็นการช่วยพยุงตัว ถือว่าสิ้นสุดการปฏิบัติในรอบนั้น

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

วิ่งกลับตัว (วิ่งเก็บของ)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)



(ภาพที่ ๔)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ผู้เข้ารับการสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม แล้วแต่ความถนัด (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติด้วยสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ท่อนที่ ๑ ซึ่งวางอยู่ในวงกลมที่มีรัศมี ๑ ฟุต และอยู่ห่างจากเส้นเริ่ม ๑๐ เมตร (ภาพที่ ๒) วิ่งนำกลับมาวางภายในวงกลมหลังเส้นเริ่ม (ภาพที่ ๓) แล้ววิ่งกลับไปหยิบท่อนไม้ท่อนที่ ๒ (ซึ่งวางอยู่ในวงกลมเดียวกันกับท่อนไม้ท่อนที่ ๑) แล้ววิ่งกลับมายังเส้นเริ่มโดยวิ่งผ่านไปพร้อมถือท่อนไม้อยู่ในมือ (ภาพที่ ๔) ไม่ต้องวางท่อนไม้ท่อนที่ ๒ ลงภายในวงกลม

การบันทึกผล

- จากเวลาที่ทำได้ โดยเริ่มตั้งแต่เมื่อให้สัญญาณปล่อยตัว จนวิ่งผ่านเส้นเริ่ม
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน มากกว่า ๑๒.๔๐ วินาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- เหยียบเส้นเริ่ม
- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง
- วางท่อนไม้ในวงกลมแล้วกระดอนออกนอกวงกลม

ผู้เข้าสอบรายใดฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติสามารถทดสอบใหม่ได้อีก ๑ ครั้ง ถ้าทดสอบใหม่แล้วยังฝ่าฝืน

ข้อห้าม ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิด

- โยนท่อนไม้
- วางท่อนไม้นอกวงกลม

ผู้เข้าสอบรายใดปฏิบัติผิดถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

