

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

ว่ายน้ำ (๕๐ เมตร)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)



(ภาพที่ ๔)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวและรวดเร็วในทิศทางตรง

วิธีการสอบ

- ผู้เข้ารับการสอบแต่งกายชุดว่ายน้ำ และไม่ใส่รองเท้า - ถุงเท้า
- ทำเตรียม เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้เข้ารับการสอบยืนบนแท่นกระโดด ยืนที่ขอบสระหรือลงไป
ในสระโดยหันหน้าเข้าหาขอบสระใช้มือทั้งสองข้างจับแท่นกระโดด แล้วแต่ความถนัด (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบพุ่งตัวลงสระว่ายน้ำ (ภาพที่ ๒)
แล้วว่ายน้ำในท่าใดก็ได้ภายในลู่วิ่งของตนเอง (ภาพที่ ๓) จนถึงขอบสระด้านที่เป็นเส้นชัย (ภาพที่ ๔)

การบันทึกผล

- จากเวลาที่ทำได้ โดยเริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง จนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสขอบ
สระด้านที่เป็นเส้นชัย
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน มากกว่า ๘๐ วินาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง

ผู้เข้ารับการสอบรายใด ออกตัวจากจุดปล่อยตัวก่อนได้รับสัญญาณเสียง ให้ถือว่าผู้เข้าสอบนั้นฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติ จะให้ทำการสอบได้อีกครั้ง หากครั้งที่ ๒ ยังฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติจะถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิดและถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

- ว่ายข้ามหรือลอดทุ่นกั้นลู่ไปในลู่วายน้ำของผู้เข้ารับการสอบอื่น
- จับ เกาะ หรือดึงทุ่นกั้นลู่โดยเจตนาเพื่อพักหรือเพิ่มระยะ
- ใช้เท้า หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้นในสระวายน้ำเพื่อพยุงตัว หรือช่วยให้ตนเองเคลื่อน

ตัวไปข้างหน้า

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

วิ่งระยะสั้น (๕๐เมตร)



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ได้อย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในทิศทางตรง

วิธีการสอบ

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

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

นั่งอตัว



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและบริเวณหลังส่วนล่าง

วิธีการสอบ

- ให้ผู้เข้ารับการสอบถอดรองเท้า และถุงเท้า จากนั้นนั่งราบเหยียดขาตรง เข้าตั้ง เท้าชิดกัน ฝ่าเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้น และจรดแนบชิดกับที่ยันเท้าของเครื่องมือวัดความอ่อนตัว
- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบเหยียดแขนตรง คว่ำฝ่ามือทั้งสองวางบนเครื่องวัด ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างสัมผัสไม้วัดระยะ (ภาพที่ ๑)
- ผู้ช่วย มีหน้าที่ตรวจสอบผู้เข้ารับการสอบให้เข้าตั้งและขาเหยียดตรง
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณจากเจ้าหน้าที่ ผู้เข้ารับการสอบค่อยๆ ก้มตัวไปด้านหน้าให้มากที่สุด โดยมือทั้งสองข้างวางอยู่บนเครื่องวัด ปลายนิ้วทั้งสองข้างสัมผัสไม้วัดระยะตลอดจนไม่สามารถก้มตัวต่อไปได้

และเขาจะต้องเหยียดตรงตลอดเวลา จึงยุติการสอบ (ภาพที่ ๒)

การบันทึกผล

- ทำการทดสอบได้ ๒ ครั้งโดยบันทึกคะแนนทั้ง ๒ ครั้งและใช้คะแนนครั้งที่ดีที่สุด
- จากระยะที่ทำได้ โดยวัดจากเส้นตั้งตรงปลายเท้ากับปลายนิ้วมือ
- คณะกรรมการตรวจสอบให้คะแนน น้อยกว่า ๑ เซนติเมตร ไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิด

- ใช้แรงเหวี่ยงในการโหมตัวเพื่อช่วยในการงอตัว
- ฝ่าเท้าไม่แนบชิดที่ยันเท้าของเครื่องมือวัด
- ดัดหรือใช้นิ้วเท้าไม้วัดระยะ
- เลื่อนมือไปที่ละข้าง
- เข่างอไม่เหยียดตรง

หากปฏิบัติผิดทั้ง ๒ ครั้ง ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์
ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

ยืนกระโดดไกล



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)



(ภาพที่ ๓)



(ภาพที่ ๔)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อสะโพกและขา

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบยืน ปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม (ภาพที่ ๑)
- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเมื่อได้รับสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบเหวี่ยงแขนทั้งสองไปด้านหลังพร้อมย่อเข่า (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

- เมื่อกระโดดแล้วให้โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อป้องกันมิให้เขตุลาถอยกลับหลัง ซึ่งอาจทำให้เสียระยะทาง
- ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด

ดึงข้อราวเดี่ยว



(ภาพที่ ๑)



(ภาพที่ ๒)

จุดประสงค์

- เพื่อวัดความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อหลัง ไหล่และแขน

วิธีการสอบ

- ทำเตรียม ให้ผู้เข้ารับการสอบจับราวแบบคว่ำมือ ปล่อยตัวลงในแนวดิ่ง ลำตัว แขน และขาเหยียดตรง (ภาพที่ ๑)

- การปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติด้วยสัญญาณเสียง ให้ผู้เข้ารับการสอบดึงตัวขึ้นจนคางอยู่เหนือราว (ภาพที่ ๒) แล้วปล่อยตัวลงในแนวดิ่งลงสู่ท่าเตรียม 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 ๑๒.๕๐ วินาที ไม่ผ่านเกณฑ์

ข้อห้ามการปฏิบัติ

- เขี่ยบเส้นเริ่ม
- ออกตัวก่อนสัญญาณเสียง
- วางท่อนไม้ในวงกลมแล้วกระดอนออกนอกวงกลม

ผู้เข้าสอบรายใดฝ่าฝืนข้อห้ามการปฏิบัติสามารถทดสอบใหม่ได้อีก ๑ ครั้ง ถ้าทดสอบใหม่แล้วยังฝ่าฝืนข้อห้าม ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

การปฏิบัติที่ผิด

- โยนท่อนไม้
- วางท่อนไม้ในวงกลมโดยไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของท่อนไม้สัมผัสเส้นรอบวงกลม
- ไม้ท่อนที่ 2 ไม่อยู่ในมือขณะวิ่งผ่านเส้นเริ่ม

ผู้เข้าสอบรายใดปฏิบัติผิดถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์

ผลการสอบพลศึกษา ถือความเห็นของหัวหน้าสถานีเป็นเด็ดขาด