เกณฑ์ที่ใช้ในการทดสอบร่างกาย

****

ผู้สมัครที่มีคุณสมบัติครบตามประกาศของโครงการฯ มีสิทธิเข้ารับการทดสอบร่างกายโดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. **ว่ายน้ำ**ต่อเนื่อง 200 เมตร ทั้งชาย/หญิง เท้าเปล่า คะแนนผ่าน 7 นาที คะแนนเต็ม 5 นาที
2. **กลั้นหายใจ**ใต้น้ำ ทั้งชาย/หญิง ที่ความลึก 3 ฟุต คะแนนผ่าน 40 วินาที คะแนนเต็ม 90 วินาที
3. **ดึงข้อ** (Pull-up)

   3.1 **ชาย** ไม่จำกัดเวลา คะแนนผ่าน 4 ครั้ง คะแนนเต็ม 20 ครั้ง

   3.1.1 มือคว่ำกำรอบคาน หัวแม่มืออยู่ใต้คาน ลำตัว แขน ขา ตึง เท้าไม่ถึงพื้น (ท่าเตรียม)

   3.1.2 ไม่นับครั้ง ถ้า

   - คางไม่อยู่เหนือคาน
   - ไม่หย่อนตัวให้สุด
   - เตะขา หรือสบัดลำตัว หรือตัวแกว่ง

   3.2 **หญิง** โหนตัวกับราวเดี่ยวนาน 50 วินาที คะแนนผ่าน 50 วินาที คะแนนเต็ม 100 วินาที
4. **ยืดพื้น** (Push-up)

   ชาย คะแนนผ่าน 10 ครั้ง คะแนนเต็ม 54 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

   หญิง คะแนนผ่าน 10 ครั้ง คะแนนเต็ม 30 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

   4.1 นอนคว่ำ มือยันพื้น แขนเหยียดตรง ลำตัวตรงตั้งแต่ศีรษะถึงส้นเท้า ฝ่ามือทั้งสองวางใต้ไหล่พอดี (ท่าเตรียม)

   4.2 ไม่นับครั้ง ถ้า

   - หน้าอกไม่ถึงพื้น
   - ท้องหรือเข่าแตะพื้น
   - ยกไหล่ขึ้นก่อนตะโพกหรือยกตะโพกขึ้นก่อนไหล่
   - แขนไม่ดึงขณะดันตัวขึ้น หรือแขนทั้งสองข้างขึ้นไม่พร้อมกัน
5. **ลุกนั่ง** (Sit-up)

   ชาย คะแนนผ่าน 20 ครั้ง คะแนนเต็ม 79 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

   หญิง คะแนนผ่าน 20 ครั้ง คะแนนเต็ม 52 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

   5.1 นอนหงายราบ เข่าตึง มือประสานใต้ศีรษะ ผู้นับจับขาแน่น (ท่าเตรียม)

   5.2 ไม่นับครั้ง ถ้า

   - มือหลุดออกจากศีรษะ
   - ใช้ศอกยันพื้นขึ้นนั่ง
   - ศอกขวาไม่แตะหน้าขาซ้าย หรือศอกซ้ายไม่แตะหน้าขาขวา

หมายเหตุ 1. การทดสอบร่างกาย ไม่ผ่านตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบร่างกาย

2. ผู้เข้ารับการทดสอบร่างกายให้เตรียมชุดกีฬา และชุดว่ายน้ำมาด้วย

******