

เกณฑ์ที่ใช้ในการทดสอบร่างกาย

ผู้สมัครที่มีคุณสมบัติครบตามประกาศของโครงการฯ มีสิทธิเข้ารับการทดสอบร่างกายโดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ว่ายน้ำต่อเนื่อง 200 เมตร ทั้งชาย/หญิง เท้าเปล่า ๓๐ นาที ๓๐ นาที
2. กลั้นหายใจใต้น้ำ ทั้งชาย/หญิง ที่ความลึก 3 ฟุต ๓๐ วินาที ๓๐ วินาที
3. ดึงข้อ (Pull-up)
 - 3.1 ชาย ไม่จำกัดเวลา ๓ ครั้ง ๓ ครั้ง
 - 3.1.1 มือคว่ำกำรอบคาน หัวแม่มืออยู่ที่คาน ลำตัว แขน ขา ตึง เท้าไม่ถึงพื้น (ท่าเตรียม)
 - 3.1.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - คางไม่อยู่เหนือคาน
 - ไม่หย่อนตัวให้สุด
 - เตะขา หรือสับลำตัว หรือตัวแกว่ง
 - 3.2 หญิง โหนตัวกับราวเดียวเวลานาน 50 วินาที ๓๐ วินาที ๓๐ วินาที
4. ยึดพื้น (Push-up)
 - ชาย ๓ ครั้ง ๓ ครั้ง ในเวลา ๓ นาที
 - หญิง ๓ ครั้ง ๓ ครั้ง ในเวลา ๓ นาที
 - 4.1 นอนคว่ำ มือยันพื้น แขนเหยียดตรง ลำตัวตรงตั้งแต่ศีรษะถึงส้นเท้า ฝ่ามือทั้งสองวางใต้ไหล่พอดี (ท่าเตรียม)
 - 4.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - หน้าอกไม่ถึงพื้น
 - ท้องหรือเข้าแตะพื้น
 - ยกไหล่ขึ้นก่อนตะโพกหรือยกตะโพกขึ้นก่อนไหล่
 - แขนไม่ถึงขณะดันตัวขึ้น หรือแขนทั้งสองข้างขึ้นไม่พร้อมกัน
5. ลูกนั่ง (Sit-up)
 - ชาย ๓ ครั้ง ๓ ครั้ง ในเวลา ๓ นาที
 - หญิง ๓ ครั้ง ๓ ครั้ง ในเวลา ๓ นาที
 - 5.1 นอนหงายราบ เข่าตึง มือประสานใต้ศีรษะ ใช้นิ้วจับขนาบแน่น (ท่าเตรียม)
 - 5.2 ไม่นับครั้ง ถ้า
 - มือหลุดออกจากศีรษะ
 - ใช้ศอกยันพื้นขึ้นนั่ง
 - ศอกขวาไม่แตะหน้าขาซ้าย หรือศอกซ้ายไม่แตะหน้าขาขวา

- หมายเหตุ 1. การทดสอบร่างกาย ไม่ผ่านตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง ให้ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบร่างกาย
2. ผู้เข้ารับการทดสอบร่างกายให้เตรียมชุดกีฬา และชุดว่ายน้ำมาด้วย
