



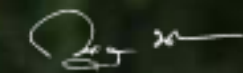
คู่มือกรรมการการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
ผู้บังคับหน่วยระดับกองพัน กองทัพบก

ระดับสมรรถภาพร่างกายของทหารคนหนึ่งย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อความพร้อมรบของหน่วยเป็นส่วนรวม ทหารที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีไม่เพียงแต่เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของหน่วยเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีลักษณะทหารองอาจผิ้วผาย เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของบุคคลทั่วไป และทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อกองทัพบก

โรงเรียนสงครามพิเศษเป็นหน่วยหนึ่งที่มีบทบาทหน้าที่ อันเกี่ยวข้องโดยตรงคือการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อแข่งขันในการเข้าศึกษาหลักสูตรต่างๆ อีกทั้งยังมีหน้าที่เสริมสร้างสมรรถภาพที่ดีให้เกิดขึ้นกับนักเรียนและกำลังพลของหน่วย ให้อยู่ในเกณฑ์ที่กองทัพบกกำหนด

โรงเรียนสงครามพิเศษจึงได้จัดทำคู่มือการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนี้ขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เป็นสาระสำคัญเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเกิดประโยชน์ต่อกำลังพลที่ต้องทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในโอกาสต่างๆ อีกทั้งเพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

พ.อ.



(ณัฐวุฒิ นาคะนคร)

รอง ผบ.รร.สพศ.ศสพ.

สารบัญ



ท่าดันพื้น	5
ท่าดันพื้นที่ถูกต้อง	6
ท่าดันพื้นที่ผิด	8
การให้คะแนนท่าดันพื้น	12
ท่าลูกนั่ง	13
ท่าลูกนั่งที่ถูกต้อง	14
ท่าลูกนั่งที่ผิด	16
การให้คะแนนท่าลูกนั่ง	20
การวิ่ง	21
การให้คะแนนการวิ่ง	23



เมื่อต้องเป็น คณะกรรมการ

พื้นที่ที่ได้รับมอบหมาย
ภารกิจจากผู้บังคับบัญชาให้ต้องทำ
หน้าที่กรรมการการทดสอบ
สมรรถภาพร่างกาย จะต้อง
วางแผน ประสานงานและ
เตรียมการในหลายส่วน

คู่มือฉบับนี้จะช่วยแบ่งเบา
ภาระในระหว่างการทำงานปฏิบัติหน้าที่
เป็นกรรมการ โดยรวบรวมข้อมูล
สำคัญที่มีผลต่อการให้คะแนนใน
แต่ละท่าที่ทำการทดสอบ มีภาพ
แสดงตัวอย่างประกอบทั้งตัวอย่าง
ที่ถูกต้องและตัวอย่างที่ผิด ทำให้
ง่ายต่อการตัดสินใจ และลดเวลาใน
การเตรียมการของฝ่ายอำนวยการ
ส่งผลให้การทดสอบสมรรถภาพ
ร่างกายมีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น

บรรณาธิการบริหาร

พ.อ.ณัฐวร นาคะนคร

บรรณาธิการ

พ.อ.รวิ พิณจันทน์

ประสานงาน

ร.อ.ศรัชย์ สกุลณี

ถ่ายภาพ

ส.ท.ทวิศักดิ์ เฟื่องทอง

พิสูจน์อักษร

ส.ท.อนุสรณ์ พรหมน้อย

พตท.สส.สพท.ศสพ.

036 - 413440

ท่ายืน

สถานีที่

1

ท่าดันพื้น

ผู้เข้ารับการทดสอบ นอนคว่ำ เหยียดแขนตั้ง
อยู่ในท่าพักคอยเสียงสัญญาณ



เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ

หลัง ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน

ขา ชิดกันทั้งสองข้าง

ศอก เหยียดตรง

ปลายเท้า ชิดกันหรือห่างกันไม่เกิน 30 ซม.

ฝ่ามือ ทั้งสองวางคว่ำ ตรงแนวไหล่



เมื่อยุบตัวลง ลดตัวลงจนแขนจนหน้าอกสัมผัสมือของกรรมการ
ท้อง หรือขา ต้องไม่สัมผัสพื้น

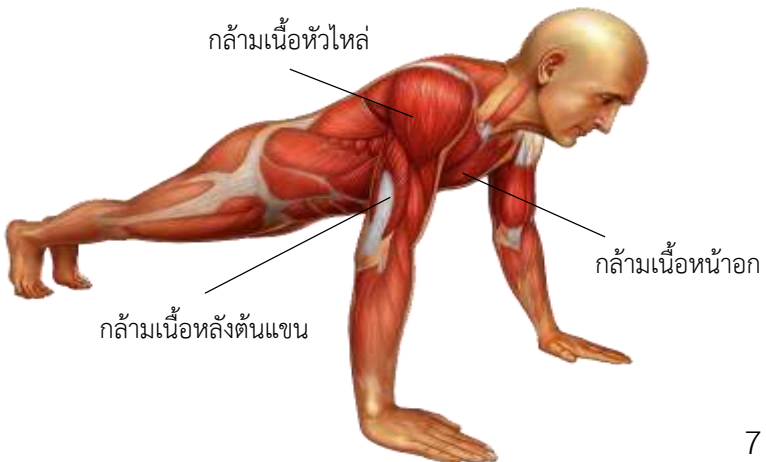
เมื่อดันตัวขึ้น

ร่างกายทั้งท่อนต้องตรงเป็นแนวเดียวกัน



แขน เหยียดตั้ง

ระบบกล้ามเนื้อ การดันพื้นในท่าที่ถูกต้อง
จะส่งผลต่อกล้ามเนื้อ ดังนี้



กล้ามเนื้อหัวไหล่

กล้ามเนื้อหน้าอก

กล้ามเนื้อหลังต้นแขน

เมื่อดันตัวขึ้น แขน ไม่เหยียดถึง



เมื่อยุบตัวลง หน้าอก

ไม่สัมผัสมือกรรมการ



ขาทั้งสองข้างชิดกัน : ถูกต้อง



ขาทั้งสองข้างแยกจากกัน : ผิด

ขณะปฏิบัติ ร่างกายต้องตรงเป็นท่อนเดียวกัน

ไหล่ไม่ขึ้นก่อนสะโพก หรือสะโพกไม่ขึ้นก่อนไหล่



ขณะปฏิบัติ

แขนทั้งสองข้างจะต้อง

สัมผัสพื้นตลอดเวลา

(ต้องปฏิบัติพร้อมกัน

ทั้งสองแขน)



การปฏิบัติของ กรรมกร

นั่งลงข้างๆ ผู้รับการทดสอบ กำมือตั้งขึ้น
โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนตามภาพ วางลงกับพื้นตรงกึ่งกลางกับหน้าอกของผู้รับการ
ทดสอบ



มือของกรรมกร

นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน



เริ่ม



ยุบตัว



นับ 1



คำบอกคำสั่ง กรรมกร

“ ขึ้นไม่สุด ไม่นับ ”

“ ลงไม่สุด ไม่นับ ”

“ ขาแตก ไม่นับ ”

“ หลังไม่ตรง ไม่นับ ”

ท่าดันพื้น

สำหรับผู้เข้ารับการรักษาทดสอบที่เป็นผู้หญิง
หรือผู้ชายที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป รวมทั้งผู้ป่วยที่มีใบรับรองแพทย์



ขาท่อนล่างตั้งแต่เข่าถึงปลายเท้า ให้วางราบอยู่บนพื้น

แขนเหยียดตึง



หน้าอกสัมผัสมือกรรมการ



เมื่อยุบตัว หน้าอกสัมผัสมือกรรมการ

ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักได้ โดยกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป



อนุญาตให้ดันตัวขึ้นด้านบนได้ตามภาพ



มือทั้ง 2 ข้าง ให้สัมผัสพื้น ห้ามยกขึ้นข้างใดข้างหนึ่งมิฉะนั้นจะถือว่าสิ้นสุดการทดสอบ

เกณฑ์การให้คะแนน

ดัชนี

อายุ (ปี)	100%	70%	55%	50%
17-21	82	52	37	32
22-26	80	50	35	30
27-31	78	48	33	28
32-36	73	43	28	23
37-41	72	42	27	22
42-46	66	36	21	18
47-51	62	32	18	17
52 ปีขึ้นไป	56	26	15	13



ลูกนัง

สถานที่

2

ท่าลูกนั่ง

ผู้เข้ารับการทดสอบ นอนหงาย อยู่ในท่าพัก

คอยเสียงสัญญาณ

เท้า วางราบกับพื้น

ห่างไม่เกิน 30 ซม.

ข้อศอก ราบสัมผัสพื้น



ขา งอเข้าให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม 90 องศา ที่หัวเข่า

มือ ทั้งสองข้างประสานกัน

หลังศีรษะ บริเวณท้ายทอย



แผ่นหลัง ราบไปกับพื้น

เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ

การปฏิบัติ



เมื่อยกตัวลงขึ้น ยกลำตัวท่อนบนขึ้น
จนลำตัวตั้งตรงได้ฉากกับพื้น

มือ ประสาน
ที่ท้ายทอยตลอดเวลา

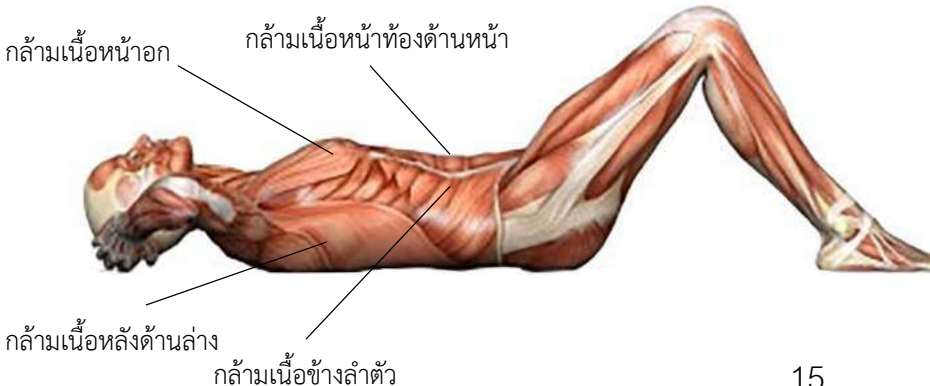
ข้อศอก

ไม่สัมผัสพื้นก็ได้



เมื่อเอนตัวลง เอนตัวลงนอน อยู่ในท่าเริ่มต้น โดยให้แผ่นหลังทั้งแผ่นหลัง
และหัวไหล่ทั้งสองข้าง สัมผัสกับพื้น

ระบบกล้ามเนื้อ การลุกนั่งในท่าที่ถูกต้อง
จะส่งผลต่อกล้ามเนื้อ ดังนี้





เมื่อเอนตัวลง หลัง/หัวไหล่
ไม่แตะพื้น



เมื่อยกตัวขึ้น หลัง
ไม่ตั้งตรงได้ฉากกับพื้น

ขณะปฏิบัติ มือทั้งสองข้างที่ประสานกันไว้
หลุดออกจากกัน



การปฏิบัติของ กรรมการ

นั่งลงข้างๆ เยื้องมาทางด้านบนของผู้รับการทดสอบ โดยให้สามารถมองเห็นแผ่นหลังและมือทั้งสองที่ประสานกันของผู้เข้ารับการทดสอบ



กรรมการผู้ช่วย

จับข้อเท้าให้มั่นคง

เริ่ม

ยกตัว

นับ 1



คำบอกคำสั่ง กรรมการ

“ ขึ้นไม่สุด ไม่นับ ”

“ มือหลุด ไม่นับ ”

“ หลังไม่แตะพื้น ไม่นับ ”

ท่าลูกนั่ง

สำหรับผู้เข้ารับการทดสอบที่เป็นผู้หญิง
หรือผู้ชายที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป รวมทั้งผู้ป่วยที่มีใบรับรองแพทย์

ขณะปฏิบัติ ในท่าเริ่มต้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับ ท่า “ลูกนั่ง”
เว้นแต่แขนทั้งสองข้างให้เหยียดขึ้นไปเหนือศีรษะ



แผ่นหลังและหัวไหล่ สัมผัสพื้น



ลำตัว ตั้งตรงได้ฉากกับพื้น

เมื่อยกตัวขึ้น ให้ใช้การเหวี่ยงแขน โดยไม่ต้องประสานมือ

ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักได้ โดยกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น แต่ยังคงจับเวลาต่อไป

โดยสามารถนำมือที่ประสานไว้
ออกได้ในระหว่างพัก



การหยุดพักในระหว่างการลุก ไม่ถือเป็นการพัก

หากหยุดค้างนานกว่า 3 วินาที ไม่นับในการปฏิบัติครั้งนั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ลูกนั่ง

อายุ (ปี)	100%	70%	55%	50%
17-21	92	62	47	42
22-26	87	57	42	37
27-31	82	52	37	32
32-36	78	48	33	28
37-41	73	43	28	25
42-46	69	39	27	24
47-51	67	37	25	22
52 ปีขึ้นไป	66	36	24	21

การวิ่ง

สถานที่

3

วิ่ง

ผู้เข้ารับการทดสอบ เตรียมตัวที่จุดเริ่มต้น

คอยเสียงสัญญาณ

การแต่งกาย ไม่คับไม่หลวม
จนเกินไป

รองเท้า ขนาดพอดีกับเท้าตนเอง
ผูกเชือกรองเท้าให้แน่น

ห้าม ออกนอกเส้นทางเด็ดขาด
มิฉะนั้นจะถือว่าสิ้นสุดการทดสอบ



การปฏิบัติของกรรมการ

กำหนดจุดเริ่มต้น และกำหนดปลายทางให้ได้ตามระยะทางที่กำหนด
โดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

- 1) จุดเริ่มต้น และปลายทางควรเป็นตำแหน่งเดียวกัน มีป้ายบอกที่มองเห็นได้ชัดเจน
- 2) การกำหนดเส้นทาง ควรให้มีจำนวนรอบให้น้อยที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงกรณีการที่ผู้เข้ารับการทดสอบที่วิ่งครบรอบ แล้วแข่งคนที่ยังไม่ครบรอบ (น้อครอบ)
- 3) ควรแบ่งชุดย่อย และกำหนดจำนวนคนในแต่ละชุดให้ชัดเจน เพื่อให้ง่ายในการวางแผน และเตรียมงานธุรการต่างๆ
- 4) ควรคำนึงถึงเส้นทางร่วม ทางแยก เพื่อการกำหนด เจ้าหน้าที่จราจร และกำหนดกรรมการประจำจุด
- 5) กรรมการ 1 คน จับเวลาผู้เข้ารับการทดสอบครั้งละไม่เกิน 2 คน

เกณฑ์การให้คะแนน

การวิ่ง

อายุ (ปี)	100%	70%	55%	50%
17-21	6.50	9.20	10.35	11.00
22-26	7.15	9.45	11.00	11.25
27-31	7.45	10.15	11.30	11.55
32-36	8.15	10.45	12.00	12.25
37-41	8.50	11.20	12.35	13.00
42-46	9.25	11.55	13.10	13.35
47-51	10.00	12.30	13.45	14.10
52 ปีขึ้นไป	10.35	13.05	14.20	14.45

SMART SCHOOL

บรรณานุกรม

คำสั่ง ทบ.ที่ 823/2530 เรื่อง กำหนดแนวทางการรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร

คำสั่ง ทบ.ที่ 694/2531 เรื่อง แก้ไขคำสั่งกองทัพบก

คู่มือ การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหาร ทบ.ปี พ.ศ. 2558

ระเบียบ รร.สพศ.ศสพ. ว่าด้วย การจัดการศึกษาและการทดสอบเข้าศึกษา ปี พ.ศ.2558



SMART ARMY



