



กองสนับสนุนการฝึก สำนักการฝึก



กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนายทหารประทวนคุณวุฒิปริญญาฯ

วันอังคารที่ ๑๕ พ.ค.๖๐ ณ สนามกีฬากรมยุทธ

ขั้นตอนการปฏิบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

- ๐๕๓๐ - ๐๖๓๐ : ผู้เข้ารับการทดสอบรายงานตัว ณ บริเวณ หน้าสนามกีฬากรมยุทธ
หากเลยเวลา ๐๖๓๐ ถือว่าสละสิทธิ์
- ๐๖๔๐ : ผู้เข้ารับการทดสอบ เข้าแถวรับฟังคำชี้แจง
- ประธานฯ กล่าวเปิดการทดสอบฯ
- กรรมการสาธิต ท่าดันพื้น, ท่าลูกนั่ง ที่ถูกต้อง
- ๐๗๐๐ : เริ่มทำการทดสอบ (แบ่งเป็น ๑๔ ชุด แยกเข้า ๒ สถานี ดังนี้
- ชุดที่ ๑ - ๗ เริ่มทดสอบสถานี ดันพื้น ๒ นาที
- ชุดที่ ๘ - ๑๓ เริ่มทดสอบสถานี ลูกนั่ง ๒ นาที
- ชุดที่ ๑๔ (ญ.) แยกทดสอบ ดันพื้น/ลูกนั่ง
- : เมื่อทดสอบครบ ๒ สถานีแล้ว เข้ารับการทดสอบในสถานีที่ ๓ วิ่ง ๒ กม.
ตามลำดับกลุ่มที่ ๑ - ๔

กำหนดการ

การทดสอบดันพื้น และลูกนั่ง

ชุดที่ 1 - 7 ดันพื้นก่อน

ชุดที่ 8 - 13 ลูกนั่งก่อน

หลังจากการปฏิบัติจบในสถานีเริ่มต้นแล้ว

ให้ไปต่อแถวด้านหลังในแนวรอกคอย เพื่อรอทดสอบสถานีต่อไป

ชุดที่ 14 แยกทดสอบ ดันพื้น / ลูกนั่ง (ผู้หญิง)

การทดสอบวิ่ง 2 กม.

เริ่มทดสอบตั้งแต่ กลุ่มที่ 1 ถึง 4 ตามลำดับ