

ผนวก ก การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๔)

การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๑. เวลา

๑.๑ ๐๕.๐๐ ถึง ๐๖.๐๐ นาฬิกา รายงานตัว

๑.๒ ๐๖.๐๑ ถึง ๑๐.๐๐ นาฬิกา ชี้แจง และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

๒. สถานที่ สนามกีฬากรมยุทธศาสตร์ กรมยุทธศึกษาทหารบก ถนนเทอดดำริ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

๓. การปฏิบัติ

๓.๑ แต่งกายชุดกีฬา

๓.๒ เวลา ๐๖.๐๑ นาฬิกา ชี้แจงการปฏิบัติเป็นส่วนรวม

๓.๓ เวลา ๐๖.๓๐ นาฬิกา เริ่มทดสอบ เรียงลำดับตามสถานี ได้แก่

- สถานี ดันพื้น (ไม่จำกัดเวลา)

- สถานี ลูก - นั่ง (๒ นาที)

- สถานี วิ่ง ๘๐๐ เมตร

๔. หลักฐานต้องนำมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่ก่อนรายงานตัวเข้ารับการสอบรอบสอง ได้แก่

- บัตรประจำตัวประชาชน (ตัวจริง)

- สำเนาบัตรประจำตัวสอบ

ตรวจถูกต้อง

พันเอก



(ไพรัช ดิษฐาพร)

หน.วิทยาศาสตร์การกีฬา กองการกีฬา

กรมสวัสดิการทหารบก

๔ มีนาคม ๒๕๖๔