



ประกาศเทศบาลตำบลโพธิ์งาม
เรื่อง กำหนดวัน เวลา สถานที่ ระเบียบ หลักสูตรเนื้อหา
เกี่ยวกับการสรรหาและการเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง

ตามประกาศเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ลงวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง รับสมัครบุคคลทั่วไปเพื่อสรรหาและการเลือกสรรเป็นพนักงานจ้าง และได้ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิเข้ารับการสรรหาและเลือกสรรเพื่อแต่งตั้งเป็นพนักงานจ้างไปแล้ว นั้น

เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จึงประกาศกำหนดวัน เวลา สถานที่สอบข้อเขียน สัมภาษณ์ และกำหนดระเบียบเกี่ยวกับหลักสูตรเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการเลือกสรร ดังนี้

๑. กำหนดวัน เวลา และสถานที่สรรหาและเลือกสรร สำหรับตำแหน่ง

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ๑. ผู้ช่วยนักทรัพยากรบุคคล | ๒. ผู้ช่วยนักวิเคราะห์นโยบายและแผน |
| ๓. ผู้ช่วยนิติกร | ๔. ผู้ช่วยนักสังคมสงเคราะห์ |
| ๕. ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ | ๖. ผู้ช่วยเจ้าพนักงานการเงินและบัญชี |
| ๗. ผู้ช่วยนายช่างโยธา | ๘. ผู้ช่วยนายช่างสำรวจ |
| ๙. คนงาน | |

วันเวลา	รายละเอียด/หลักสูตร	สถานที่
วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๑ - ๑๐.๐๐ น. เวลา ๑๐.๐๑ - ๑๑.๐๐ น. เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป	รายงานตัว สอบภาคความรู้ความสามารถทั่วไป (ภาค ก) สอบภาคความรู้ความสามารถเฉพาะตำแหน่ง สอบความสามารถหรือทักษะเฉพาะ (ภาค ข) สอบภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง (สัมภาษณ์)	ห้องประชุมเทศบาล ตำบลโพธิ์งาม

๒. กำหนดวัน เวลา และสถานที่สรรหาและเลือกสรร สำหรับตำแหน่ง

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| ๑. พนักงานดับเพลิง | ๒. พนักงานขับรถยนต์ (รถบรรทุกขยะ) |
| ๓. คนงานประจำรถขยะ | |

วันเวลา	รายละเอียด/หลักสูตร	สถานที่
วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. เวลา ๐๙.๐๑ - ๑๒.๐๐ น. เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป	รายงานตัว สอบภาคความรู้ความสามารถเฉพาะตำแหน่ง สอบความสามารถหรือทักษะเฉพาะ (ภาค ข) - ตำแหน่งพนักงานดับเพลิง - ตำแหน่งพนักงานขับรถยนต์ (รถบรรทุกขยะ) - ตำแหน่งคนงานประจำรถขยะ สอบภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง (สัมภาษณ์)	ห้องประชุมเทศบาล ตำบลโพธิ์งาม

๓. ระเบียบ ขั้นตอนเกี่ยวกับการสรรหา

๑. ให้ผู้เข้ารับการสรรหาปฏิบัติตามระเบียบ ดังนี้

๑.๑ การสอบข้อเขียนและสอบสัมภาษณ์ให้ผู้เข้ารับการสรรหาและการเลือกสรรแต่งกายสุภาพตามประเพณีนิยม เหมาะสมกับลักษณะของการเข้าสอบและประพฤติตนเป็นสุภาพชน ดังนี้

(๑) สุภาพบุรุษ สวมเสื้อมีปก กางเกง โดยสอดชายเสื้อไว้ในกางเกง รองเท้าหุ้มส้น

(๒) สุภาพสตรี สวมเสื้อ กระโปรง สวมรองเท้าหุ้มส้น หรือรัดส้น ห้ามสวมกางเกง

(๓) ตำแหน่งพนักงานดับเพลิง ให้แต่งกายชุดดับเพลิง

(๔) ต้องนำบัตรประจำตัวสอบและบัตรประจำตัวประชาชนในการสอบของแต่ละภาคทุกครั้ง

๑.๒ ผู้มีสิทธิไม่มารายงานตัวเข้ารับการสรรหาและเลือกสรรในวัน และเวลาที่กำหนดจะถือว่าผู้นั้นสละสิทธิเข้ารับการสรรหาในครั้งนี้

๑.๓ ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่ดำเนินการสรรหาและการเลือกสรร

๑.๔ เป็นหน้าที่ของผู้เข้ารับการสรรหาและการเลือกสรร ที่จะต้องทราบหมายเลขประจำตัวเข้ารับการสรรหา วัน เวลา และสถานที่สรรหาของตนเอง

๑.๕ ผู้ที่จะถือว่าเป็นผู้ผ่านการสรรหา จะต้องได้คะแนนในการประเมินสมรรถนะภาคละไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ จึงได้รับการขึ้นบัญชีเป็นผู้ผ่านการสรรหาและการเลือกสรร

๒. ขั้นตอนการสรรหา

๒.๑ ไปถึงสถานที่สรรหาตามวัน เวลา ที่กำหนด ผู้ใดไปถึงสถานที่สรรหาและเลือกสรรภายหลังที่การสอบได้ดำเนินการไปแล้ว กรรมการหรือเจ้าหน้าที่ดำเนินการสรรหาอาจพิจารณาไม่ให้เข้ารับการสอบได้

๒.๒ ไปรายงานตัวเพื่อรับฟังคำชี้แจงตามเวลาที่กำหนด โดยต้องนำบัตรประจำตัวเข้ารับการสรรหา และบัตรประจำตัวประชาชน ไปรายงานตัวเพื่อแสดงตน หากไม่มีบัตรดังกล่าวกรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องสอบอาจพิจารณาไม่อนุญาตให้เข้าสอบก็ได้

๒.๓ ให้รอการสอบ ณ สถานที่ที่จัดไว้ให้ และให้อยู่ในความสงบขณะรอรับการสรรหา

๒.๔ ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการสรรหาออกจากห้องสอบก่อน ๓๐ นาที นับแต่เริ่มให้ทำข้อสอบ

๒.๕ ห้ามนำหนังสือ ตำรา หรือเอกสารอื่นใดเข้าไปในห้องสอบ

๒.๖ ห้ามนำเครื่องคำนวณ เครื่องมือสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดเข้าไปในห้องสอบ

๒.๗ เมื่ออยู่ในห้องสอบ ต้องไม่พูดหรือติดต่อกับผู้เข้าสอบอื่นหรือบุคคลภายนอกและออกจากห้องสอบได้ก็ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากกรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องสอบแล้วเท่านั้น

๒.๘ ให้กรอกข้อความในกระดาษคำตอบให้ครบถ้วน เขียนชื่อ-สกุล ตำแหน่ง และเลขประจำตัวสอบในกระดาษคำตอบเฉพาะในที่ที่กำหนดเท่านั้น

๒.๙ เมื่อจะส่งกระดาษคำตอบให้ตรวจสอบให้แน่นอนอีกครั้งหนึ่ง หากสงสัยประการใดให้สอบถามกรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องสอบ

๒.๑๐ เมื่อจะส่งกระดาษคำตอบก่อนหมดเวลาสอบให้ยกมือขึ้น เพื่อให้กรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องสอบทราบ ห้ามลุกจากที่นั่งไปส่งกระดาษคำตอบด้วยตนเอง

๒.๑๑ เมื่อหมดเวลาทำข้อสอบในวิชาหนึ่งๆ จะมีสัญญาณแจ้งให้ทราบ ผู้เข้าสอบจะต้องหยุดทำข้อสอบทันที และต้องรอให้กรรมการหรือเจ้าหน้าที่ประจำห้องสอบเก็บกระดาษคำตอบคืนเสียก่อนจึงจะออกจากห้องสอบได้

๒.๑๒ ห้ามนำข้อสอบหรือกระดาษคำตอบออกจากห้องสอบเป็นอันขาด

๒.๑๓ เมื่อออกจากห้องสอบแล้วต้องไม่ติดต่อหรือกระทำการใด ๆ อันเป็นการรบกวนผู้ที่ยังสอบอยู่

๒.๑๔ ผู้เข้ารับการสรรหาต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งและคำแนะนำของกรรมการหรือเจ้าหน้าที่ดำเนินการสรรหาโดยเคร่งครัด ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามประกาศนี้ หรือผู้ใดทุจริตหรือพยายามทุจริตอาจไม่ได้รับอนุญาตให้เข้ารับการสรรหาหรือไม่พิจารณาให้คะแนนในการสรรหาครั้งนี้

๓. หลักสูตรเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการสรรหา

หลักสูตรและเนื้อหาวิชาเกี่ยวกับการสรรหาและการเลือกสรร ตามรายละเอียดเนื้อหาวิชาการสรรหาแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ การตรวจสอบคุณสมบัติรวมทั้งเงื่อนไข ในการสรรหาและการเลือกสรร คณะกรรมการสรรหาและเลือกสรร ได้ตรวจสอบและประกาศตามเอกสารและข้อเท็จจริงที่ผู้สมัครได้ยื่นและรับรองตนเองในใบสมัครเข้ารับการสรรหา ว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติเฉพาะตำแหน่งตรงตามประกาศรับสมัคร และมาตรฐานกำหนดตำแหน่งที่ ก.ท. กำหนด

ดังนั้น หากภายหลังปรากฏว่าผู้เข้ารับการสรรหารายใดมีคุณสมบัติดังกล่าวไม่ตรงตามประกาศรับสมัคร และมาตรฐานกำหนดตำแหน่งที่ ก.ท. กำหนด จะถือว่าผู้สมัครรายนั้นเป็นผู้ขาดคุณสมบัติในการสมัครเข้ารับการสรรหาและการเลือกสรร หรือตัดสิทธิ์ผู้นั้นมิให้เข้ารับการสรรหาหรือพิจารณาไม่ให้อำนาจการสรรหาหรือถอนรายชื่อผู้สมัครรายนั้นออกจากบัญชีรายชื่อผู้ได้รับการสรรหา และไม่มีสิทธิได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งใด ๆ

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

พันจ่าเอก 
(เรืองชัย รุ่งศิริ)

ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม
ประธานคณะกรรมการดำเนินการสรรหาฯ

[illegible]

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการประเมิน
๑. ความรู้ ๑.๑ ความรู้ทั่วไป (ภาค ก) - ความรู้รอบตัว สถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบัน - วิชาคณิตศาสตร์ - วิชาภาษาไทย - วิชาภาษาอังกฤษ - หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๑.๒ ความรู้ความสามารถเฉพาะสำหรับตำแหน่ง (ภาค ข) - ระบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๘ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - ระบียบมหาดไทยว่าด้วยวิธีการงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๓ - การจำแนกแผนงานตามรูปแบบงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น - ระบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงินและการตรวจเงินขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๖ - พ.ร.บ.เทศบาล พ.ศ.๒๕๙๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - พ.ร.บ.กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - ระบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐	๓๐ คะแนน ๔๐ คะแนน	โดยวิธีการสอบข้อเขียน (แบบปรนัย) โดยวิธีการสอบข้อเขียน (แบบปรนัย)
๒. ภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชาว์ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ - ทักษะคนดี แรงจูงใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๓๐ คะแนน	โดยวิธีการสัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

[illegible]

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการประเมิน
๑. ความรู้ ๑.๑ ความรู้ทั่วไป (ภาค ก) - ความรู้รอบตัว สถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบัน - วิชาคณิตศาสตร์ - วิชาภาษาไทย - วิชาภาษาอังกฤษ - หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๑.๒ ความรู้ความสามารถเฉพาะสำหรับตำแหน่ง (ภาค ข) - พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. ๒๕๕๐ - พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.๒๕๕๐ - พ.ร.บ.ส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคม พ.ศ.๒๕๔๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - พ.ร.บ.ส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสมาพันธ์ครอบครัว พ.ศ.๒๕๐๒	๓๐ คะแนน ๔๐ คะแนน	โดยวิธีการสอบข้อเขียน (แบบปรนัย) โดยวิธีการสอบข้อเขียน (แบบปรนัย)
๒. ภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชี่ยวชาญ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ - ทศนครติ แรงจูงใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๓๐ คะแนน	โดยวิธีการสัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการประเมิน
๑. ความรู้ ๑.๑ ความรู้ทั่วไป (ภาค ก) - ความรู้รอบตัว สถานการณ์บ้านเมืองปัจจุบัน - วิชาคณิตศาสตร์ - วิชาภาษาไทย - วิชาภาษาอังกฤษ - หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๑.๒ ความรู้ความสามารถเฉพาะสำหรับตำแหน่ง (ภาค ข) - พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารของทางราชการ พ.ศ.๒๕๔๐ -ระเบียบระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยงานสารบรรณ พ.ศ.๒๕๖๖ และที่แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงปัจจุบัน - แนวข้อสอบพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม - ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการรับเงิน การจ่ายเงิน การฝากเงิน การเก็บรักษาเงินและการตรวจเงินของ อปท. พ.ศ.๒๕๖๖	๓๐ คะแนน ๔๐ คะแนน	โดยวิธีการ สอบข้อเขียน (แบบปรนัย) โดยวิธีการ สอบข้อเขียน (แบบปรนัย)
๒. ภาคความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชี่ยวชาญ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ -ทัศนคติ แรงจูงใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๓๐ คะแนน	โดยวิธีการสัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

กำหนดหลักสูตรเนื้อหาวิชาที่ใช้ในการสรรหาและการเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง
แบบท้ายประกาศ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

ตำแหน่ง พนักงานดับเพลิง

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการประเมิน
๑. ทดสอบความเหมาะสมในการปฏิบัติงาน - เช่น วิ่งระยะทาง ๒,๐๐๐ เมตร ดันพื้นเวลา ๒ นาที ลุกนั่งเวลา ๒ นาที ดึงข้อ ๒ นาที ม้วนสายดับเพลิง (ตามเกณฑ์อายุมาตรฐานกรมป้องกันฯ หรือตามที่คณะกรรมการกำหนด)	๗๐ คะแนน	โดยวิธีการทดสอบสมรรถนะร่างกาย
๒. ภาควิชาความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชี่ยวชาญ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ - ทักษะ ทักษะใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๓๐ คะแนน	โดยวิธีการสัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

กำหนดหลักสูตรเนื้อหาวิชาที่ใช้ในการสรรหาและการเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง
แบบท้ายประกาศ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

ตำแหน่ง พนักงานขับรถยนต์ (รถบรรทุกขยะ)

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการประเมิน
๑. ทดสอบความเหมาะสมในการปฏิบัติงาน - เช่น ทดสอบการขับรถยนต์ การดูแลรักษาเครื่องยนต์	๗๐ คะแนน	โดยวิธีการทดสอบสมรรถนะ
๒. ภาควิชาความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชื้อชาติ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ - ทักษะจิต แรงจูงใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๓๐ คะแนน	โดยวิธีการสัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

กำหนดหลักสูตรเนื้อหาวิชาที่ใช้ในการสรรหาและการเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง
แนบท้ายประกาศ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

ตำแหน่ง คณงานประจำรถยนต์

สมรรถนะ	คะแนนเต็ม	วิธีการ ประเมิน
๑. ภาควิชาความเหมาะสมกับตำแหน่ง - ประวัติส่วนตัว การศึกษา ประสบการณ์/ความสามารถพิเศษ - การควบคุมอารมณ์ อุปนิสัย ท่วงท่าวาจา การแต่งกาย - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เชี่ยวชาญ ปฏิภาณไหวพริบ - ความรู้ความเข้าใจในหน้าที่ที่ปฏิบัติ - ทักษะการสื่อสาร แรงจูงใจ มนุษยสัมพันธ์ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน	๑๐๐ คะแนน	โดยวิธีการ สัมภาษณ์
รวม	๑๐๐ คะแนน	

[illegible]

เกณฑ์การสอบภาคปฏิบัติ (ภาค ข)
แนบท้ายประกาศกำหนดวัน เวลา สถานที่ ระเบียบ หลักสูตรเนื้อหาเกี่ยวกับการ
การสรรหาและการเลือกสรรบุคคลเพื่อเป็นพนักงานจ้าง
ตำแหน่งพนักงานดับเพลิง

การปฏิบัติ

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| 1. ลุกนั่ง 2 นาที (10 คะแนน) | } | แต่งกายเสื้อยืดสีขาว กางเกงวอร์ม |
| 2. ดันพื้น 2 นาที (10 คะแนน) | | |
| 3. วิ่ง 2 กิโลเมตร (20 คะแนน) | | |
| 4. แต่งกายชุดดับเพลิง ม้วนสายดับเพลิง 2 เส้น แล้วถือวิ่งไปยังเป้าหมาย 200 เมตร (30 คะแนน) | | |

เกณฑ์มาตรฐานของวิทยาลัยป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

อายุ (ปี)	ลุกนั่ง ครั้ง/2 นาที	ดันพื้น ครั้ง/2นาที	วิ่ง 2 ก.ม. นาที : วินาที
18 – 26	45	40	11:25
27 – 31	42	38	11:20
32 - 36	38	33	11:50
37 – 41	33	32	12:35
42 – 46	29	26	13:10
47 – 51	27	22	13:45
52 - 60	26	16	14:10

ข้อแนะนำในการปฏิบัติ

1. เกณฑ์ทดสอบนี้สำหรับเพศชาย สำหรับเพศหญิงให้เพิ่มหนึ่งเกณฑ์ช่วงอายุ
2. ทำลุกนั่ง
 - นอนหงาย ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม 90 องศา ที่หัวเข่า เท้าวางราบกับพื้นชิดกัน หรือห่างกันไม่เกิน 30 เซนติเมตร นิ้วมือทั้งสองประสานกันหลังศีรษะบริเวณท้ายทอย
3. ทำดันพื้น
 - นอนคว่ำหน้า ขาชิดกัน ลำตัวตั้งตรงถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียว ปลายเท้าชิดกัน หรือห่างกันไม่เกิน 30 เซนติเมตร ปักลงบนพื้น ฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่บนพื้นตรงหัวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง