



การสอบพลศึกษา

๑ สอบพลศึกษา ในวันที่ ๘-๑๒, ๑๗-๑๙ และ ๒๒-๒๕ มีนาคม ๒๕๖๕ ตามที่โรงเรียน
จำอากาศนัดหมายล่วงหน้า

๒ สถานที่สอบพลศึกษา โรงเรียนจำอากาศ

๓ การสอบพลศึกษา เป็นการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ สถานี รวม ๑๐๐ คะแนน ดังนี้
(ให้นำชุดกีฬา และกางเกงว่ายน้ำไปด้วย)

๓.๑ สถานีที่ ๑ ดึงข้อราวเดี่ยว

๒๐ คะแนน

ครั้ง	๑๐	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐
คะแนน	๒๐	๑๘	๑๖	๑๔	๑๒	๑๐	๘	๖	๔	๒	๐

๓.๒ สถานีที่ ๒ วิ่งระยะ ๑,๐๐๐ เมตร

๒๐ คะแนน

เวลา(นาที) /น้อยกว่า	๓.๒๖	๓.๒๗-๓.๓๒	๓.๓๓-๓.๓๘	๓.๓๙-๓.๔๔	๓.๔๕-๓.๕๐	๓.๕๑-๓.๕๖	๓.๕๗-๔.๐๒	๔.๐๓-๔.๐๘	๔.๐๙-๔.๑๔	๔.๑๕-๔.๒๐	๔.๒๑-๔.๒๖
คะแนน	๒๐	๑๙	๑๘	๑๗	๑๖	๑๕	๑๔	๑๓	๑๒	๑๑	๑๐
เวลา(นาที)	๔.๒๗- ๔.๓๓	๔.๓๔-๔.๓๙	๔.๔๐-๔.๔๕	๔.๔๖-๔.๕๑	๔.๕๒-๔.๕๗	๔.๕๘-๔.๖๓	๔.๖๔-๔.๖๙	๔.๗๐-๔.๗๕	๔.๗๖-๔.๘๑	มากกว่า ๕.๑๐	
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐	

๓.๓ สถานีที่ ๓ ลูกนั่ง ภายในเวลา ๓๐ วินาที

๒๐ คะแนน

ครั้ง	๓๐	๒๙	๒๘	๒๗	๒๖	๒๕	๒๔	๒๓	๒๒	๒๑	๒๐
คะแนน	๒๐	๑๙	๑๘	๑๗	๑๖	๑๕	๑๔	๑๓	๑๒	๑๑	๑๐
ครั้ง	๑๙	๑๘	๑๗	๑๖	๑๕	๑๔	๑๓	๑๒	๑๑	๑๐	
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐	

๓.๔ สถานีที่ ๔ ดันพื้น ภายในเวลา ๒ นาที

๒๐ คะแนน

ครึ่ง	๕๐	๔๘-๔๙	๔๖-๔๗	๔๔-๔๕	๔๒-๔๓	๔๐-๔๑	๓๘-๓๙	๓๖-๓๗	๓๔-๓๕	๓๒-๓๓	๓๐-๓๑
คะแนน	๒๐	๑๙	๑๘	๑๗	๑๖	๑๕	๑๔	๑๓	๑๒	๑๑	๑๐
ครึ่ง	๒๘-๒๙	๒๖-๒๗	๒๔-๒๕	๒๒-๒๓	๒๐-๒๑	ต่ำกว่า ๒๐					
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๐					

๓.๕ สถานีที่ ๕ ว่ายน้ำ ระยะ ๕๐ เมตร

๒๐ คะแนน

วินาที	น้อยกว่า ๓๙	๔๐-๔๑	๔๒-๔๓	๔๔-๔๕	๔๖-๔๗	๔๘-๔๙	๕๐-๕๑	๕๒-๕๓	๕๔-๕๕	๕๖-๕๗	๕๘-๕๙
คะแนน	๒๐	๑๙	๑๘	๑๗	๑๖	๑๕	๑๔	๑๓	๑๒	๑๑	๑๐
นาที	๑-๑.๐๑	๑.๐๒-๑.๐๓	๑.๐๔-๑.๐๕	๑.๐๖-๑.๐๗	๑.๐๘-๑.๐๙	๑.๑๐-๑.๑๑	๑.๑๒-๑.๑๓	๑.๑๔-๑.๑๕	ว่ายน้ำทรงตัว	ว่ายน้ำไม่เป็น	
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐	