



การสอบพลศึกษา

สอบพลศึกษา ระหว่างวันที่ ๕ - ๖ และวันที่ ๙ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙ ตามกำหนดการของแต่ละบุคคล

๑ สถานที่สอบพลศึกษา โรงเรียนจำอากาศ

๒ การสอบพลศึกษา เป็นการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ๕ สถานี รวม ๑๐๐ คะแนน ดังนี้
(ให้นำชุดกีฬา และกางเกงว้ายน้ำไปด้วย)

๒.๑ 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

๒.๒ สถานีที่ ๒ วิ่งระยะ ๑,๐๐๐ เมตร ๒๐ คะแนน

เวลา(นาทื)	๓.๒๖ /น้อยกว่า	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(นาทื)	๔.๒๗- ๔.๓๓	๔.๓๔- ๔.๓๙	๔.๔๐- ๔.๔๕	๔.๔๖- ๔.๕๐	๔.๕๑- ๔.๕๔	๔.๕๕- ๔.๕๘	๔.๕๙- ๕.๐๒	๕.๐๓- ๕.๐๖	๕.๐๗- ๕.๑๐	มากกว่า ๕.๑๐	
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐	

๒.๓ 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	

๒.๔ สถานีที่ ๔ ดันพื้น ภายในเวลา ๒ นาที ๒๐ คะแนน

ครั้ง	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
ครั้ง	๒๘-๒๙	๒๖-๒๗	๒๔-๒๕	๒๒-๒๓	๒๐-๒๑	ต่ำกว่า ๒๐					
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๐					

๒.๕ 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	ว่ายทรงตัว	ว่ายน้ำไม่เป็น	
คะแนน	๙	๘	๗	๖	๕	๔	๓	๒	๑	๐	