

คู่มือ

การรายงานผลทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ. ประจำปี ๒๕๖๑

๑. การทดสอบสมรรถภาพฯ ให้กระทำเป็นประจำทุกปีๆละ ๒ ครั้ง โดยใช้คำสั่งกองทัพอากาศ (เฉพาะ) ที่ ๔๗/๖๐ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.ภายในห้วงเวลาดังนี้
 - ครั้งที่ ๑ ทำการทดสอบระหว่างเดือน ธ.ค. – ก.พ.ของทุกปี
 - ครั้งที่ ๒ ทำการทดสอบระหว่างเดือนมิ.ย. – ส.ค.
๒. กำลังพล ทอ.ที่จะต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพฯ ได้แก่
 - ๒.๑ นายทหารสัญญาบัตร (นายทหารสัญญาบัตรชั้นยศ พล.อ.ต.ขึ้นไปสามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพฯได้ตามความสมัครใจ)
 - ๒.๒ นายทหารประทวน
 - ๒.๓ ข้าราชการกลาโหมพลเรือน
 - ๒.๔ พนักงานราชการ
 - ๒.๕ ลูกจ้าง
๓. การทดสอบสมรรถภาพฯให้กระทำการทดสอบตามลำดับดังต่อไปนี้
 - ๓.๑ ลำดับที่ ๑ การดันพื้น (PUSH-UP)
 - ๓.๒ ลำดับที่ ๒ การลุกนั่ง (SIT-UP)
 - ๓.๓ ลำดับที่ ๓ การวิ่ง ๒.๔ ก.ม.หรือ การเดิน ๓.๒ ก.ม.
หมายเหตุ การเดิน ๓.๒ ก.ม.ให้ใช้สำหรับผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะทำการวิ่งได้ โดยต้องมีใบรับรองแพทย์มาแสดงต่อเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบสมรรถภาพฯของแต่ละหน่วยและสำเนาไว้เพื่อใช้ประกอบการรายงานผล
๔. เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพฯ ให้ใช้เกณฑ์ตามผนวก ก ท้ายคู่มือนี้
๕. กำหนดให้ส่วนราชการรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพฯตามแบบที่ กพ.ทอ.กำหนดและให้แยกรายงานเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ผู้ปฏิบัติงานภาคพื้น และผู้ปฏิบัติงานบนอากาศยาน ตามผนวก ข ท้ายคู่มือนี้ แล้วส่งให้ ๒ หน่วยงาน ดังนี้
 - ๑) กพ.ทอ. ในรูปแบบของไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ physical_fitness@rtaf.mi.th
 - ๒) กวก.พอ. ในรูปแบบของเอกสารและไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ vijai24936@rtaf.mi.thกำหนดให้หน่วยรายงานภายใน ๑๐ วันทำการ หลังสิ้นสุดห้วงระยะเวลาทำการทดสอบ
๖. สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพฯ ตามข้อ ๔ ให้จัดทำบัญชีรายชื่อผู้ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพฯ ตามผนวก ง ท้ายคู่มือนี้ ส่งให้ กพ.ทอ.
๗. ผู้ปฏิบัติงานบนอากาศยาน หมายถึง
 - ๗.๑ นบ.
 - ๗.๒ ศบ.
 - ๗.๓ ผู้ทำการบนอากาศยานเป็นประจำ (ต้นหน, ผู้ตรวจการณ์, ผู้ที่กระเปิด, เจ้าหน้าที่สรรพาวุธ, เจ้าหน้าที่วิทยุ, ช่างอากาศ, เจ้าหน้าที่ถ่ายรูปทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ขนส่งทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ต้อนรับบนอากาศยาน, แพทย์และพยาบาลเวชศาสตร์การบิน, เจ้าหน้าที่ควบคุมการปฏิบัติทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการเรดาร์แจ้งเตือน)

- ๗.๔ ผู้ปฏิบัติงานในห้องปรับบรรยากาศ
- ๗.๕ นักโตดรัมจากอากาศยานเป็นประจำ
- ๗.๖ จนท.ปฏิบัติการพิเศษต่อต้านการก่อการร้าย
- ๗.๗ จนท.ปฏิบัติการแบบจู่โจม
- ๗.๘ จนท.ควบคุมจราจรทางอากาศ
- ๗.๙ จนท.ควบคุมอากาศยานและแจ้งเตือน
- ๗.๑๐ ผู้บังคับอากาศยานไร้คนขับ

๘. ส่งไฟล์ผลทดสอบสมรรถภาพฯ เป็นไฟล์ excel เท่านั้น

๙. แผนกวิจัยและกำหนดคุณลักษณะกำหนดให้ส่งข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพฯ ในรูปแบบไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้
ผลการทดสอบครั้งที่ ๑ ภายในวันที่ ๑๕ มี.ค.ของทุกปี
ผลการทดสอบครั้งที่ ๒ ภายในวันที่ ๑๕ ก.ย.ของทุกปี

หากมีปัญหาหรือข้อขัดข้อง

กรุณาติดต่อแผนกวิจัยและกำหนดคุณลักษณะ กวก.พอ. โทร. ๒-๔๙๓๖, ๒-๔๙๓๗

เอกสารอ้างอิง

- คำสั่งกองทัพอากาศ (เฉพาะ) ที่ ๔๗/๖๐ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพล ทอ.
- อนุมัติ ผบ.ทอ.(รอง ผบ.ทอ.รับคำสั่งฯ) เมื่อ ๗ ต.ค.๕๔ ทำหนังสือ กพ.ทอ.ที่ กท ๐๖๐๔.๗/๙๒๑๔ ลง ๕ ต.ค.๕๔ ให้รายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกำลังพล ทอ. จำแนกเป็นผู้ปฏิบัติงานภาคพื้นและผู้ทำการในอากาศ

ผนวก ก

ประกอบคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๗/๖๐ ลง ๒๗ มิ.ย.๖๐ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ.

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ.

การลุกนั่ง (sit - up)		จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในหนึ่งนาที (ครั้ง/นาที)				
เพศ	อายุ	ดีมาก = 5	ดี = 4	ปานกลาง = 3	ต่ำ = 2	ต่ำมาก = 1
ชาย	18 - 29	45 - 52	41 - 44	32 - 40	28 - 31	20 - 27
	30 - 39	43 - 51	38 - 42	29 - 37	24 - 28	15 - 23
	40 - 49	37 - 44	33 - 36	24 - 32	20 - 23	12 - 19
	50 - 60	33 - 40	28 - 32	19 - 27	14 - 18	6 - 13
หญิง	18 - 29	32 - 35	30 - 31	25 - 29	23 - 24	19 - 22
	30 - 39	30 - 37	26 - 29	17 - 25	13 - 16	5 - 12
	40 - 49	23 - 28	20 - 22	13 - 19	10 - 12	4 - 9
	50 - 60	24 - 33	19 - 23	8 - 18	3 - 7	0 - 2
การแปลผล		ควรดำรงไว้		ผ่าน	ควรพัฒนา	

การดันพื้น (push - up)		จำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ในหนึ่งนาที (ครั้ง/นาที)				
เพศ	อายุ	ดีมาก =5	ดี =4	ปานกลาง = 3	ต่ำ = 2	ต่ำมาก = 1
ชาย	18 - 29	46 - 55	41 - 45	30 - 40	25 - 29	15 - 24
	30 - 39	41 - 50	36 - 40	25 - 35	20 - 24	10 - 19
	40 - 49	34 - 41	30 - 33	21 - 29	17 - 20	9 - 16
	50 - 60	31 - 38	27 - 30	18 - 26	14 - 17	6 - 13
หญิง	18 - 29	28 - 34	24 - 27	17 - 23	13 - 16	6 - 12
	30 - 39	28 - 34	24 - 27	17 - 23	13 - 16	6 - 12
	40 - 49	26 - 34	21 - 25	12 - 20	7 - 11	0 - 9
	50 - 60	19 - 26	15 - 18	6 - 14	3 - 6	0 - 2
การแปลผล		ควรดำรงไว้		ผ่าน	ควรพัฒนา	

การวิ่ง (2.4 กม.)		จำนวนเวลาที่ปฏิบัติได้เป็นนาที และวินาที (นาที/วินาที)				
เพศ	อายุ	ดีมาก = 5	ดี = 4	ปานกลาง = 3	ต่ำ = 2	ต่ำมาก = 1
ชาย	18 - 29	7/55-10/11	10/12-11/27	11/28-14/00	14/01-15/16	15/17-17/32
	30 - 39	9/14-11/32	11/33-12/52	12/53-15/31	15/32-16/50	16/51-19/28
	40 - 49	9/57-12/29	12/30-14/02	14/03-17/07	17/08-18/40	18/41-21/40
	50 - 60	10/36-13/24	13/25-15/13	15/14-18/15	18/51-20/38	20/39-24/26
หญิง	18 - 29	12/56-15/17	15/18-16/39	16/40-19/22	19/23-20/43	20/44-23/04
	30 - 39	12/34-15/54	15/55-17/36	17/37-20/59	21/00-22/41	22/42-26/02
	40 - 49	12/56-15/59	16/00-17/31	17/32-20/36	20/37-22/08	22/09-25/12
	50 - 60	19/39-22/03	22/04-23/16	23/17-25/41	25/42-26/53	26/54-29/19
การแปลผล		ควรดำรงไว้		ผ่าน	ควรพัฒนา	

การเดิน (๓.๒ กม.)		จำนวนเวลาที่ปฏิบัติ	
เพศ	อายุ		
ชาย	๑๘ - ๒๙	ไม่เกิน ๓๖ นาที	เกิน ๓๖ นาที
	๓๐ - ๓๙		
	๔๐ - ๔๙	ไม่เกิน ๓๘ นาที	เกิน ๓๘ นาที
	๕๐ - ๖๐		
หญิง	๑๘ - ๒๙	ไม่เกิน ๓๘ นาที	เกิน ๓๘ นาที
	๓๐ - ๓๙		
	๔๐ - ๔๙	ไม่เกิน ๔๐ นาที	เกิน ๔๐ นาที
	๕๐ - ๖๐		
การแปลผล		ผ่าน = ๒	ควรพัฒนา = ๑

ผนวก ข - ๒

ประกอบคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๗/๖๐ ลง ๒๗ มิ.ย.๖๐ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ.

แบบรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของ ทอ. (ผู้ปฏิบัติงานบนอากาศยาน)

ส่วนราชการ.....วัน / เดือน / ปี ที่ทดสอบ

ลำดับ	ยศ	ชื่อ	สกุล	จำพวกทหาร	อายุ	การดันพื้น ๑ นาที		การลุกนั่ง ๑ นาที		ทำเครื่องหมาย ✓ ช่องเดียวเท่านั้น		ทำเครื่องหมาย ✓ ช่องเดียวเท่านั้น		เวลาที่ทำได้	
						ครั้ง	ระดับ	ครั้ง	ระดับ	การวิ่ง ๒.๔ กม.	การเดิน ๓.๒ กม.	ครบ ระยะ	ไม่ครบ ระยะ	นาที วินาที	ระดับ

ตรวจถูกต้อง

.....
(ทน.ส่วนราชการ/หรือผู้รับมอบหมาย)

หมายเหตุ

- ผู้ปฏิบัติงานบนอากาศยาน ให้หมายรวมถึง

๑. นบ.

๒. ศบ.

๓. ผู้ทำการบนอากาศยานเป็นประจำ (ต้นหน, ผู้ตรวจการณ์, ผู้ทิ้งระเบิด, เจ้าหน้าที่สรรพาวุธ, เจ้าหน้าที่วิทยุ, ช่างอากาศ, เจ้าหน้าที่ถ่ายรูปทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ขนส่งทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ต้อนรับบนอากาศยาน, แพทย์และพยาบาลเวชศาสตร์การบิน, เจ้าหน้าที่ควบคุมการปฏิบัติทางอากาศ, เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการเรดาร์แจ้งเตือน)

๔. ผู้ปฏิบัติงานในห้องปรับบรรยากาศ

๕. นักโตดรัมจากอากาศยานเป็นประจำ

๖. จนท.ปฏิบัติการพิเศษต่อต้านการก่อการร้าย

๗. จนท.ปฏิบัติการแบบจู่โจม

๘. จนท.ควบคุมจราจรทางอากาศ

๙. จนท.ควบคุมอากาศยานและแจ้งเตือน

๑๐. ผู้บังคับอากาศยานไร้คนขับ

- บันทึกข้อมูลในโปรแกรม Microsoft Excel

