



การไฟฟ้านครหลวง  
Metropolitan Electricity Authority

ประกาศที่ ผทม. 2 /2565

เรื่อง รับสมัครสอบคัดเลือกเพื่อบรรจุเป็นพนักงาน

ตำแหน่ง พนักงานสนาม 1

การไฟฟ้านครหลวง มีความประสงค์จะรับสมัครบุคคลภายนอก เพื่อสอบคัดเลือกบรรจุเป็นพนักงานในตำแหน่ง พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายอากาศ , ทำหน้าที่ช่างสายใต้ดิน) รวมจำนวน 29 อัตรา โดยได้รับเงินเดือนในอัตราแรกบรรจุ 11,350 บาท รายละเอียด ดังนี้

ตำแหน่ง	อัตรา	ลักษณะงานที่ปฏิบัติ
พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายอากาศ)	29	ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการใช้พลังงานในการ ยก แบก หาม ขุด ดึง ติดตั้ง ขนย้าย คัดแยก เคลื่อนย้ายพัสดุ ครุภัณฑ์ สิ่งของ เครื่องมือ เครื่องใช้ สำหรับการปฏิบัติงานด้านระบบไฟฟ้าประเภทงานสายอากาศ / ประเภทงานสายใต้ดิน
พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายใต้ดิน)		

1. คุณสมบัติการศึกษาที่รับสมัครและคุณสมบัติของผู้สมัคร

- 1.1 คุณสมบัติประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)
- 1.2 เพศชาย มีสัญชาติไทย อายุครบ 18 ปี บริบูรณ์ และอายุไม่เกิน 28 ปีบริบูรณ์ ณ วันเปิดรับสมัครวันแรก (วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565)
- 1.3 พันธุระทางทหารแล้ว
- 1.4 สายตาปกติ ตาไม่บอดสี ไม่สวมแว่นสายตา
- 1.5 ส่วนสูงไม่ต่ำกว่า 160 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 185 เซนติเมตร และต้องมีค่าดัชนีมวลกาย (Body mass index : BMI) ตามที่การไฟฟ้านครหลวง กำหนด คือ มีค่า BMI ที่ 18.5 – 22.9 (ตารางค่าความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง น้ำหนัก ตามเอกสารท้ายประกาศ)
- 1.6 สุขภาพแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานบนที่สูง และปฏิบัติงานในพื้นที่แคบและอับอากาศได้
- 1.7 ว่ายน้ำได้
- 1.8 มีความสามารถในการไต่ขึ้น เข้าใจและสื่อสารโต้ตอบได้ในระยะความสูงอย่างน้อย 12 เมตรจากระดับพื้นดิน
- 1.9 ผ่านการตรวจสุขภาพตาและสมรรถภาพทางการมองเห็น สมรรถภาพทางการไต่ขึ้น
- 1.10 ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ โรคหัวใจ หรือโรคอื่นซึ่งแพทย์เห็นว่าการเข้าไปในที่อับอากาศอาจเป็นอันตรายต่อบุคคลนั้น

/2.การรับสมัคร...

## 2. การรับสมัคร

สมัครออนไลน์ทางเว็บไซต์เท่านั้น ตั้งแต่วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565 ถึงวันพุธที่ 2 มีนาคม 2565 ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการ ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 เข้าเว็บไซต์ [www.mea.or.th](http://www.mea.or.th) (ประกาศรับสมัครงาน)

2.2 ให้ผู้สมัครอ่านประกาศ และคำแนะนำสำหรับผู้สมัครโดยละเอียดก่อนกรอกใบสมัคร

2.3 กรอกข้อความให้ถูกต้องครบถ้วนตามที่แบบฟอร์มกำหนด และตรวจสอบความถูกต้องก่อนยืนยัน เพื่อส่งใบสมัคร **ทั้งนี้ การไฟฟ้านครหลวง ไม่อนุญาตให้มีการแก้ไขข้อมูลในภายหลัง**

2.4 ระบบจะกำหนดแบบฟอร์มการชำระเงินผ่าน บมจ.ธนาคารกรุงไทย ซึ่งผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบฟอร์มได้หลังจากยืนยันการสมัคร

2.5 ต้องแนบไฟล์ ในระบบรับสมัครออนไลน์ด้วยไฟล์นามสกุล PDF หรือ JPG ขนาดไม่เกิน 1 เมกกะไบต์ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับให้ครบถ้วน หากการไฟฟ้านครหลวง ตรวจสอบภายหลัง ในกรณีผู้สมัครแนบไฟล์หลักฐานการศึกษาไม่ตรงกับข้อเท็จจริง และมีคุณสมบัติไม่ตรงตามประกาศรับสมัคร จะถือว่าเป็นผู้ขาดคุณสมบัติ มีคุณสมบัติไม่ถูกต้อง และ การไฟฟ้านครหลวง ขอสงวนสิทธิ์ ในการตัดสิทธิ์ภายหลังได้ทุกขั้นตอน และไม่มีสิทธิ์ เรียกร้องใด ๆ ทั้งสิ้น จาก การไฟฟ้านครหลวง รวมถึงค่าสมัครสอบ โดยต้องแนบไฟล์เอกสาร ดังนี้ :-

1) หลักฐานการศึกษา ใบระเบียนแสดงผลการศึกษาระดับสมบุรณ์ ที่แสดงว่าเป็นผู้มีคุณวุฒิการศึกษาตรงตามประกาศรับสมัคร สำหรับวันที่สำเร็จการศึกษาต้องไม่เกินวันเปิดรับสมัครวันแรก (วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565)

2) หลักฐานการพ้นภาระทางทหาร สด.8 สด. 43 หรือ สด.3 เท่านั้น

3) หลักฐานแสดงคุณสมบัติพิเศษ (ถ้ามี)

2.6 นำแบบฟอร์มการชำระเงินไปชำระเงินที่เคาน์เตอร์ธนาคารกรุงไทย ทุกสาขาทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ 24 กุมภาพันธ์ ถึงวันพฤหัสบดีที่ 3 มีนาคม 2565 และการรับสมัครสอบจะมีผลสมบูรณ์เมื่อชำระค่าธรรมเนียมในการสมัครสอบเรียบร้อยแล้ว

2.7 ค่าธรรมเนียมการสอบ 250 บาท ค่าธรรมเนียมธนาคาร และค่าบริการ Internet 30 บาท รวมเป็นเงิน 280 บาท (ค่าธรรมเนียมทั้งสองส่วนจะไม่จ่ายคืนให้ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น)

## 3. เงื่อนไขการสมัครสอบ

3.1 การไฟฟ้านครหลวง มีการจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัครเท่าที่จำเป็น เพื่อใช้ในการดำเนินการรับสมัครสอบคัดเลือก ซึ่งผู้สมัครจะต้องให้ความยินยอมในการให้นำไปใช้ เพื่อดำเนินการดังกล่าว โดย การไฟฟ้านครหลวง จะรักษาข้อมูลเหล่านั้นไว้เป็นความลับ ทั้งนี้ เป็นไปตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562

๕๕๕๕

/3.2 ผู้สมัคร...

# การไฟฟ้านครหลวง

- 3 -

3.2 ผู้สมัครต้องเป็นบุคคลผู้มีความประพฤติปฏิบัติตนตามหลักจริยธรรมและคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีคุณสมบัติเป็นไปตามข้อบังคับการไฟฟ้านครหลวง ว่าด้วย การบรรจุ การแต่งตั้ง และการถอดถอนพนักงาน พ.ศ. 2563 ประกอบกับ พ.ร.บ. คุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงาน รัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 5) (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2550 และ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2558 และไม่มีลักษณะต้องห้าม คือ ไม่เคยได้รับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดลหุโทษ หรือพ้นโทษแล้วเกิน 5 ปี นับถึงวันเปิดรับสมัครวันแรก (วันพฤหัสบดี ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565) หรืออยู่ระหว่างต้องหาคดีอาญา อันมิใช่ความผิดลหุโทษ หรือความผิดอันได้กระทำโดยประมาท และต้องมีผลการตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต มีอนามัยสมบูรณ์

3.3 ผู้สมัครต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามประกาศ การไฟฟ้านครหลวง สงวนสิทธิ์ กรณีที่ตรวจสอบในภายหลังพบว่าข้อมูลและเอกสารหลักฐานที่ผู้สมัครแจ้งไว้ ไม่ถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ตรงตามประกาศรับสมัคร ถือว่าเป็นผู้ขาดคุณสมบัติตั้งแต่ต้น

3.4 ผู้สมัครต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบและรับรองตนเองในการกรอกรายละเอียดต่าง ๆ ให้ถูกต้องครบถ้วนตามความเป็นจริง ทั้งนี้ การไฟฟ้านครหลวง สงวนสิทธิ์ในการตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของเอกสารต่าง ๆ ย้อนหลังได้ทุกกรณี กรณีผู้สมัครกรอกข้อมูลเป็นเท็จ และไม่ถูกต้องหรือใช้เอกสารปลอมหรือเอกสารที่มีใช้ที่ทางราชการออกให้ การไฟฟ้านครหลวง จะถือว่าการสอบคัดเลือกของผู้สมัครในครั้งนี้เป็นโมฆะ และจะดำเนินการยกเลิกการจ้างโดยทันที และจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่สามารถเรียกร้องสิทธิ์ใด ๆ จาก การไฟฟ้านครหลวง ทั้งสิ้น

## 4. การดำเนินการสอบ กำหนดขั้นตอน ดังนี้

4.1 การไฟฟ้านครหลวง ประกาศรายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย วัน เวลา และสถานที่ ในวันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป ทาง [www.meo.or.th](http://www.meo.or.th)

4.2 ผู้สมัครต้องเข้ารับการตรวจ และทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ในวันจันทร์ที่ 21 ถึงวันศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2565 ประกอบด้วย

- วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก (ตารางความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนัก ตามเอกสารท้ายประกาศ)

- ดันพื้น จำนวน 22 ครั้ง ในเวลา 2 นาที (รูปภาพประกอบตามเอกสารท้ายประกาศ)

- ลูกนั่ง จำนวน 33 ครั้ง ในเวลา 2 นาที (รูปภาพประกอบตามเอกสารท้ายประกาศ)

- วิ่ง ระยะทาง 2 กิโลเมตร ในเวลา 14 นาที

จุดตา

/4.3 เอกสาร...

## การไฟฟ้านครหลวง

- 4 -

4.3 เอกสารหลักฐาน ที่ต้องนำมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่ในวันเดียวกันกับวันทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ดังนี้ :-

1) ใบระเบียนแสดงผลการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) ฉบับสมบูรณ์ สำหรับวันที่สำเร็จการศึกษา ต้องไม่เกินวันที่ประกาศรับสมัครวันแรก (วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565) (ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

2) สำเนาทะเบียนบ้าน (ฉบับจริง)

3) บัตรประจำตัวประชาชน (ฉบับจริง)

4) หลักฐานการพ้นภาระทางทหาร สด. 8 สด. 43 หรือ สด.3

(ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

5) หลักฐานแสดงคุณสมบัติพิเศษ (ถ้ามี) (ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนี้

1) ต้องทำแบบประเมินความเสี่ยงของตนเอง และตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย หากพบว่าอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.5 จะไม่อนุญาตให้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

2) ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแสดงหลักฐาน เอกสารใบรับรองผลการตรวจที่ยืนยันว่าไม่มีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในระยะเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมง ก่อนการสอบ โดยวิธี RT-PCR หรือการใช้ชุดตรวจ ATK ที่มาจากหน่วยงานสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล มาแสดง เพื่อเข้ารับการสอบ

3) ผู้เข้าสอบต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาในการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย และล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้ารับการทดสอบ

4) การไฟฟ้านครหลวง อนุญาตให้เฉพาะผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เข้าภายในสนามสอบเท่านั้น ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องไม่อนุญาตให้เข้าไปภายในบริเวณสนามสอบ

4.4 การสอบวิชาเฉพาะตำแหน่ง (การทดสอบภาคปฏิบัติ) 60 คะแนน (เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย) ตามข้อ 4.2 โดยการไฟฟ้านครหลวง ประกาศรายชื่อผู้เข้าสอบวิชาเฉพาะตำแหน่งตามวันและเวลา ในวันศุกร์ที่ 1 เมษายน 2565 เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป ทาง [www.mea.or.th](http://www.mea.or.th)

การทดสอบภาคปฏิบัติ	วันที่ทำการสอบ	สถานที่ทำการสอบ
1. การป็นเสาสูง (30 คะแนน) 2. การดึงคอนสาย (30 คะแนน)	วันจันทร์ที่ 18 ถึงวันพุธที่ 20 เมษายน 2565	กองฝึกอบรมด้านช่าง ฝ่ายฝึกอบรม ที่ทำการ การไฟฟ้านครหลวงเขตนนทบุรี ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

จัดทำ

/4.5 การทดสอบ...

## การไฟฟ้านครหลวง

- 5 -

4.5 การทดสอบว่ายน้ำ (เฉพาะผู้ที่ผ่านการสอบวิชาเฉพาะตำแหน่ง)

4.6 สอบสัมภาษณ์ 40 คะแนน (เฉพาะผู้ที่สอบผ่านการทดสอบว่ายน้ำ)

### 5. การสัมภาษณ์

5.1 การไฟฟ้านครหลวง ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้เข้าสอบสัมภาษณ์ตามจำนวนที่เหมาะสม และในวันสัมภาษณ์ ต้องนำบัตรประจำตัวประชาชนมาแสดง

5.2 ผู้เข้ารับการสอบสัมภาษณ์จะต้องแต่งกายชุดสุภาพ สวมรองเท้าหุ้มส้น

### 6. เงื่อนไขการประกาศผลการสอบคัดเลือก

6.1 การไฟฟ้านครหลวง จะประกาศผลการสอบคัดเลือก พร้อมขึ้นบัญชีผู้สอบได้ตามจำนวนที่เหมาะสม เพื่อทดแทนในกรณีที่ผู้ผ่านการคัดเลือกในตำแหน่งดังกล่าวสละสิทธิ์ หรือไม่สามารเข้าปฏิบัติงานกับการไฟฟ้านครหลวงได้

6.2 ผู้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ต้องสามารถเข้าปฏิบัติงานกับการไฟฟ้านครหลวงได้ ตามวัน เวลา ที่การไฟฟ้านครหลวงกำหนด มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์

6.3 การไฟฟ้านครหลวง จะกำหนดสังกัด สถานที่ปฏิบัติงานตามความเหมาะสม

### 7. การบรรจุ

ผู้ที่ได้รับการบรรจุเป็นพนักงานต้องเป็นผู้ที่ผ่านการสอบคัดเลือกตามหลักเกณฑ์ที่การไฟฟ้านครหลวง กำหนด จากนั้น การไฟฟ้านครหลวง จะตรวจสอบคุณสมบัติ ดังนี้

7.1 มีคุณสมบัติตามข้อบังคับ การไฟฟ้านครหลวง ว่าด้วย การบรรจุ การแต่งตั้ง และการถอดถอนพนักงาน พ.ศ. 2563 ประกอบกับ พ.ร.บ. คุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 และ ที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 5) (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2550 และ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2558

7.2 การไฟฟ้านครหลวงได้รับทราบผลการตรวจสอบ

- 1) คุณวุฒิการศึกษาจากสถาบันการศึกษา
- 2) หลักฐานการพ้นภาระทหาร สด. 8 สด. 43 หรือ สด. 3

7.3 ประวัติและความประพฤติจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ไม่พบประวัติที่เคยรับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษ หรือพ้นโทษแล้วเกิน 5 ปี นับถึงวันประกาศรับสมัครวันแรก (วันพฤหัสบดีที่ 24 กุมภาพันธ์ 2565) หรืออยู่ระหว่างต้องหาคดีอาญา อันมิใช่ความผิดลหุโทษ หรือความผิดอันได้กระทำโดยประมาท

7.4 การตรวจสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต มีอนามัยสมบูรณ์

/ อนึ่ง...  
จุฬารัตน์

## ก า ร ไ ฟ ฟ ี า น ค ร ห ล ว ง

- 6 -

อนึ่ง ผู้สอบได้ต้องเข้าปฏิบัติงาน ที่การไฟฟ้านครหลวง ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2565 โดยต้องผ่าน การทดลองปฏิบัติงานระหว่างการทำงานเป็นเวลา 90 วัน

หากผลการตรวจสอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เป็นไปตามที่กำหนดดังกล่าว จะต้องถูกให้ออกจาก งานทันที

ทั้งนี้ การสรรหาบุคคลเพื่อเข้าปฏิบัติงานกับ การไฟฟ้านครหลวง มีการดำเนินการอย่างโปร่งใส และยุติธรรม ไม่มีนโยบายในการเรียกรับผลประโยชน์ เพื่อฝากเข้าปฏิบัติงาน

ประกาศ ณ วันพฤหัสบดีที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

ลงชื่อ

จิตตรา รอดเครือมิตร

(นางสาวจิตตรา รอดเครือมิตร)

ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์

๖๕๗๙

# ก า ร ใ พ ฟ้า น ค ร ห ล ว ง

เอกสารแนบท้ายประกาศ ที่ ผทม. 2 /2565 ลงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565

## ตารางความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนัก

ตำแหน่ง พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายอากาศ)

พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายใต้ดิน)

(ดัชนีมวลกาย Body mass index : BMI เท่ากับ 18.5 – 22.9)

ความสูง (ซม.)	ช่วงน้ำหนัก (กก.)				
	(BMI 18.5 - 22.9)				
160	ไม่ต่ำกว่า	48	-	ไม่เกิน	58
161	ไม่ต่ำกว่า	48	-	ไม่เกิน	59
162	ไม่ต่ำกว่า	49	-	ไม่เกิน	60
163	ไม่ต่ำกว่า	50	-	ไม่เกิน	60
164	ไม่ต่ำกว่า	50	-	ไม่เกิน	61
165	ไม่ต่ำกว่า	51	-	ไม่เกิน	62
166	ไม่ต่ำกว่า	51	-	ไม่เกิน	63
167	ไม่ต่ำกว่า	52	-	ไม่เกิน	64
168	ไม่ต่ำกว่า	53	-	ไม่เกิน	64
169	ไม่ต่ำกว่า	53	-	ไม่เกิน	65
170	ไม่ต่ำกว่า	54	-	ไม่เกิน	66
171	ไม่ต่ำกว่า	54	-	ไม่เกิน	67
172	ไม่ต่ำกว่า	55	-	ไม่เกิน	67
173	ไม่ต่ำกว่า	56	-	ไม่เกิน	68
174	ไม่ต่ำกว่า	56	-	ไม่เกิน	69
175	ไม่ต่ำกว่า	57	-	ไม่เกิน	70
176	ไม่ต่ำกว่า	58	-	ไม่เกิน	71
177	ไม่ต่ำกว่า	58	-	ไม่เกิน	71
178	ไม่ต่ำกว่า	59	-	ไม่เกิน	72
179	ไม่ต่ำกว่า	60	-	ไม่เกิน	73
180	ไม่ต่ำกว่า	60	-	ไม่เกิน	74
181	ไม่ต่ำกว่า	61	-	ไม่เกิน	75
182	ไม่ต่ำกว่า	62	-	ไม่เกิน	76
183	ไม่ต่ำกว่า	62	-	ไม่เกิน	76
184	ไม่ต่ำกว่า	63	-	ไม่เกิน	77
185	ไม่ต่ำกว่า	63	-	ไม่เกิน	78

# ก า ร ไ ฟ พื า น ค ร ห ล ว ง

เอกสารแนบท้ายประกาศ ที่ ผทม. 2 /2565 ลงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565

การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ประกอบด้วยการทดสอบ ดังนี้ :-

**ดันพื้น** จำนวน 22 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

## ท่าดันพื้น



**1.ท่าเตรียม** ผู้เข้ารับการทดสอบคว่ำหน้า พร้อมกับยึดแขนตั้ง ระยะห่างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ สายตามองตรงไปข้างหน้า และนำเข่าด้านซ้ายสัมผัสฝ่าพื้น ขาขวาเหยียดตั้ง



**2.ท่าปฏิบัติ** เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดขาทั้งสองข้างเสมอกัน (ตามภาพขั้นตอนที่ 2) และทำการยุบข้อลง โดยให้หน้าอกของผู้เข้าทดสอบสัมผัสหลังมือกรรมการ (ตามภาพขั้นตอนที่ 3) หลังจากนั้นให้ดันตัวขึ้นจนแขนตั้ง (ตามภาพขั้นตอนที่ 4) นับ 1 ครั้ง ในขณะปฏิบัติ ให้รักษาลำตัวตรงเป็นท่อนเดียว ปฏิบัติให้มากที่สุดภายในเวลา 2 นาที



\*\* หากผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติแตกต่างจากข้อกำหนดเบื้องต้น ให้กรรมการถือว่าปฏิบัติไม่ครบถ้วน และไม่นับเป็นคะแนน เช่น ลำตัวขึ้นไม่เป็นท่อนขณะดันตัวขึ้นไม่พร้อมกัน เข่าแตะพื้น หรือปล่อยมือข้างใดข้างหนึ่ง เป็นต้น

๕๓๗๙



การไฟฟ้านครหลวง  
เอกสารแนบท้ายประกาศ ที่ ฝทม. 2 /2565 ลงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565

ลูกนั่ง จำนวน 33 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

**ท่าลูกนั่ง**



**1.ท่าเตรียม** ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย  
เข้าทั้งสองข้างท่ามูม ประมาณ 90 องศา  
เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณ ฝ่ามือ  
ประสานกันบริเวณลำคอด้านหลัง



**2.ท่าปฏิบัติ** เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มปฏิบัติ  
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกตัวขึ้นนั่งพร้อมกับ  
ก้มศีรษะลงระหว่างเข้าทั้งสองข้าง โดยให้  
ท่อนแขนด้านในแตะกับเข่า ( ตามภาพขั้น  
ตอนที่ 2) แล้วกลับลงสู่ท่าเตรียมจนข้อศอก  
สัมผัสกับพื้น (ตามภาพขั้นตอนที่ 3) นับ 1  
ครั้ง ให้ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปให้มากที่สุด  
ภายในเวลา 2 นาที



วิ่ง ระยะทาง 2 กิโลเมตร ในเวลา 14 นาที

หมายเหตุ การแต่งกายที่เหมาะสม ชุดกีฬา และรองเท้าวาง

รูปถ่าย