

# การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

## ทำดันพื้นผู้ชาย

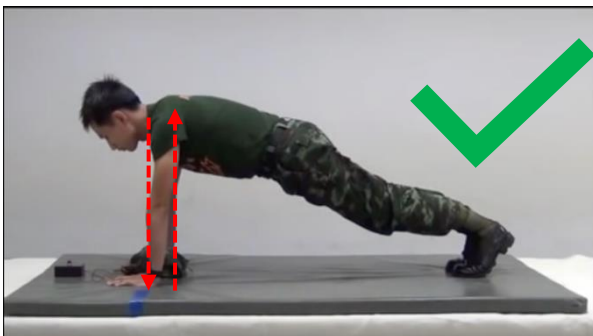
### ท่าเริ่มต้น

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำหน้า ขาชิดกัน
2. ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน
3. ปลายเท้าชิดหรือห่างกันไม่เกิน 30 เซนติเมตร
4. ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำอยู่บนพื้น ตรงแนวไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง



### การปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบงอแขนจนหน้าอกแตะพื้น แล้วดันพื้นไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในระยะเวลา 2 นาที



## ทำที่ไม่ถูกต้อง

1. ไหล่ทั้งสองข้างขึ้นก่อนสะโพก
2. สะโพกขึ้นก่อนไหล่
3. แขนทั้งสองข้างขึ้นไม่สุด
4. แขนขึ้นทีละข้าง



## ทำที่ต้องยุติการทดสอบ

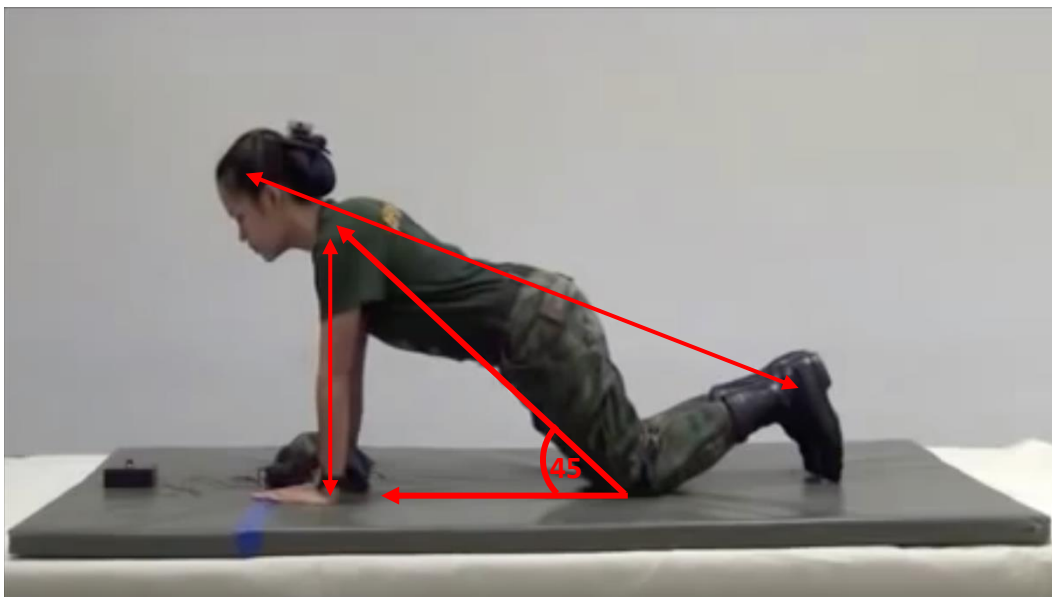
1. เข่า สัมผัสพื้น
2. หน้าขา สัมผัสพื้น
3. หน้าท้องและลำตัว สัมผัสพื้น



## ทำดันพื้นผู้หญิง

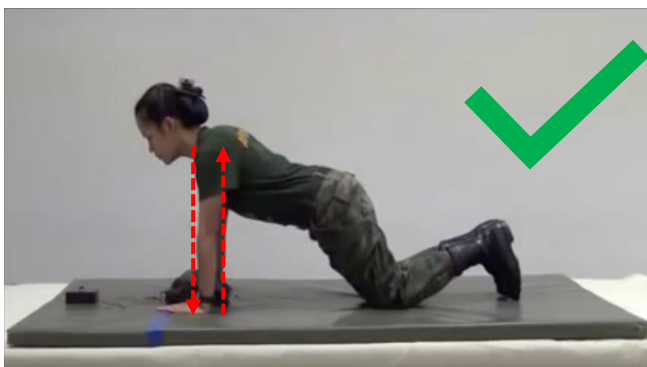
### ท่าเริ่มต้น

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบคว่าหน้า ขาชิดกัน
2. ลำตัวตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าตรงเป็นแนวเดียวกัน
3. ปลายเท้าชิดหรือห่างกันไม่เกิน 30 เซนติเมตร ปักอยู่บนพื้น
4. ฝ่ามือทั้งสองวางคว่าอยู่บนพื้นตรงแนวไหล่ โดยให้แขนไปอยู่บริเวณตรงหน้าอก
5. ข้อศอกเหยียดตรง เข้าทั้งสองข้างปักพื้น เข้าท่อนบนท่ามุม 45 องศาปักพื้น



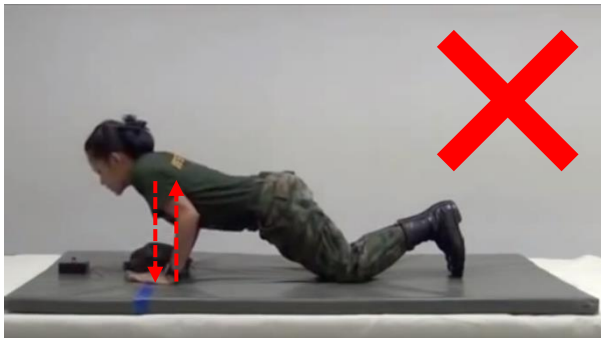
### การปฏิบัติ

เมื่อให้เริ่มปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการทดสอบบงอแขน ลดตัวลง ออกตะโพกแล้วดันพื้นขึ้นมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติซ้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 2 นาที



## ท่าที่ไม่ถูกต้อง

1. ไหล่ทั้งสองขึ้นก่อนสะโพก
2. สะโพกขึ้นก่อนไหล่
3. แขนทั้งสองข้างขึ้นไม่สุด
4. แขนขึ้นทีละข้าง
5. ปลายเท้าไม่สัมผัสพื้น



## ท่าที่ต้องยุติการทดสอบ

หน้าท้องและลำตัวสัมผัสพื้น



## ท่าลูกนั่ง (ทำเหมือนกันทั้งผู้ชายและผู้หญิง)

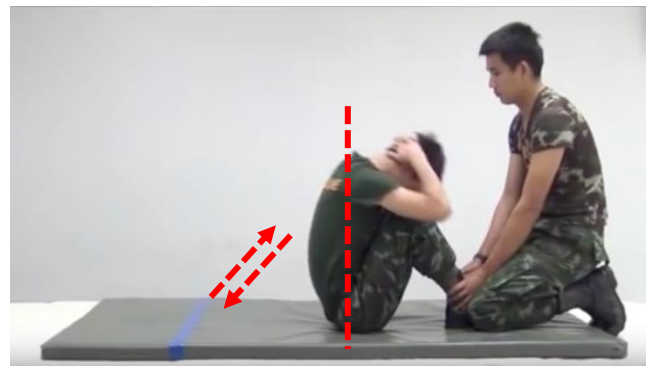
### ท่าเริ่มต้น

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุม 90 องศาที่หัวเข่า
2. เท้าวางราบกับพื้นชิดหรือห่างกันไม่เกิน 30 เซนติเมตร
3. นิ้วมือประสานกันหลังศีรษะ บริเวณท้ายทอย
4. ผู้เข้ารับการทดสอบยื่นนิ้วบริเวณปลายเท้า มือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง



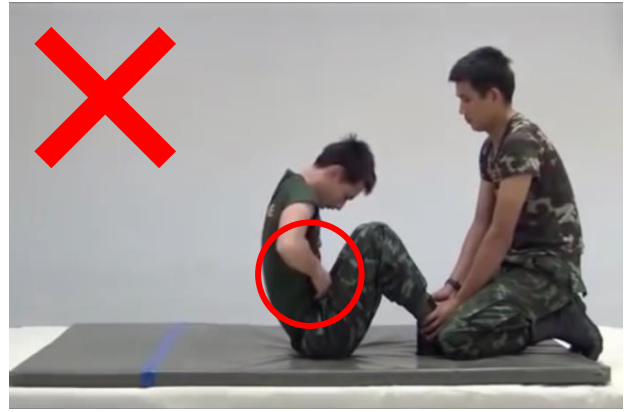
### การปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวท่อนบนขึ้นจนลำตัวตั้งตรงได้ฉากกับพื้น สอกทั้งสองข้างแตะหัวเข่า แล้วเอนตัวลงนอนอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในสองนาที



## ทำที่ไม่ถูกต้อง

1. ยกศีรษะท่อนบนขึ้นไม่ตั้งฉากกับพื้น
2. มือไม่จับท้ายทอยหรือศีรษะ
3. ขณะเอนตัวลงนอนไหล่ทั้งสองข้างไม่สัมผัสพื้น



## ทำพัก

ให้พักในท่าเริ่มต้น แต่เวลายังคงเดินตามปกติ