



ประกาศสำนักเทคนิค

เรื่อง การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน มาดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค

ด้วยปลัดกรุงเทพมหานครได้เห็นชอบหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค ตามหนังสือสำนักงานการเจ้าหน้าที่สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ที่ กท ๐๔๐๔/๑๑๓๖๖ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โดยมอบให้สำนักเทคนิคดำเนินการทดสอบร่างกายผู้แจ้งความประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานตามหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบฯ นั้น

เพื่อให้การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานในสายงานเทคนิคเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักเทคนิคจึงกำหนดการทดสอบ ฯ ในวันที่ ๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖ ณ ศูนย์กีฬาประชาชนิเวณนี้ เขตจตุจักร โดยให้ผู้มีรายชื่อเข้ารับการทดสอบตามวัน เวลา ที่กำหนด ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ศ. น. - น.  
(นายศุภกฤต บุญจันทร์)  
ผู้อำนวยการสำนักเทคนิค

รายชื่อผู้ที่แจ้งขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน  
และตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัดเดิม	หมายเหตุ
๑	นายวิชัย ประคำ	ตำแหน่งเจ้าพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยชำนาญการ สถานีดับเพลิงและกู้ภัยห้วยขวาง กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๑ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๑ ๒๕๔)	
๒	นายโพธิ์สินธุ์ ลือชาวัฒนา	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยปฏิบัติงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยบรรทัดทอง กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๒ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๒ ๒๕๓)	
๓	นายวิโรจน์ แสงสว่าง	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยชำนาญงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยถนนจันทน์ กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๒ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๒ ๑๔๘)	
๔	นายพีระพล เคนทรภักดิ์	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยชำนาญงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยบางเขน กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๓ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๓ ๑๙๓)	
๕	นายสยาม บินอุมา	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยชำนาญงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยบางชัน กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๔ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๔ ๒๒)	
๖	นายสุชาติ ดีศาลา	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยชำนาญงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยบางขุนเทียน กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๖ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ตำแหน่งเลขที่ กปก.๖ ๙๑)	
๗	นางกัญชลี แก้วศรี	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน งานธุรการ กองวิเคราะห์งบประมาณ ๓ สำนักงบประมาณกรุงเทพมหานคร (ตำแหน่งเลขที่ กวง.๓ ๓)	

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัดเดิม	หมายเหตุ
๘	ว่าที่ ร.ต.ชานนท์ วัฒนะวิทย์	ตำแหน่งนักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ กลุ่มงานพัฒนาสมรรถนะทางการบริหาร ส่วนบริหารจัดการการฝึกอบรม สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร (ตำแหน่งเลขที่ สพข.๖๑)	
๙	นางปิยะรัตน์ ไตรวรรณ	ตำแหน่งพนักงานปกครองชำนาญงาน ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตจอมทอง (ตำแหน่งเลขที่ ขจท.๙)	
๑๐	นางสาววิรุฬห์ลักษณ์ โสมาพิมพ์	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายเทศกิจ สำนักงานเขตหนองจอก (ตำแหน่งเลขที่ ขนจ.๑๒๗)	
๑๑	นายณฤพ กรวิกนัจกร	ตำแหน่งพนักงานปกครองชำนาญงาน งานทะเบียน สำนักงานเขตบึงกุ่ม (ตำแหน่งเลขที่ ขบก.๓๓)	
๑๒	นางสาวไพลิน ยมะคุปต์	ตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางเขน (ตำแหน่งเลขที่ ขบข.๖)	
๑๓	นางสาวกรณิการ์ ใจเย็น	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตบางแค (ตำแหน่งเลขที่ ขบค.๓๖)	
๑๔	นางสาวภัศรา เกิดสินธุ์	ตำแหน่งพนักงานปกครองชำนาญงาน งานทะเบียน สำนักงานเขตบางขุนเทียน (ตำแหน่งเลขที่ ขบท.๒๘)	
๑๕	นางสุดารัตน์ ปุ้ยตระกูล	ตำแหน่งเจ้าพนักงานพัฒนาสังคมชำนาญงาน ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกอกน้อย (ตำแหน่งเลขที่ ขบน.๑๔๒)	
๑๖	นางสาววิภารัตน์ ไชยชมภู	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายเทศกิจ สำนักงานเขตลาดกระบัง (ตำแหน่งเลขที่ ขลบ.๑๔๒)	
๑๗	นางวรุณรัตน์ กล้าทอง	ตำแหน่งเจ้าพนักงานพัฒนาสังคมชำนาญงาน ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตพระนคร (ตำแหน่งเลขที่ ขพน.๑๔๒)	

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัดเดิม	หมายเหตุ
๑๘	นางสาวน้อยหน้า คำนอก	ตำแหน่งพนักงานปกครองชำนาญงาน ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตพระนคร (ตำแหน่งเลขที่ ขพน.๘)	
๑๙	นายชาญยุทธ มะโหฬาร	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตราชเทวี (ตำแหน่งเลขที่ ขรว.๑๓๘)	
๒๐	นางสาวพรทิพย์ ธารสมบัติ	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายโยธา สำนักงานเขตราชเทวี (ตำแหน่งเลขที่ ขรว.๕๔)	
๒๑	นายประกาศ กุงคำแสน	ตำแหน่งเจ้าหน้าที่งานรักษาความสะอาดชำนาญงาน ฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะ สำนักงานเขตสัมพันธวงศ์ (ตำแหน่งเลขที่ ขสว.๗๙)	

หลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน

ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค

(ตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ

และตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน)

๑. ผู้เข้ารับการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายจะต้องทดสอบผ่านทุกข้อ จึงจะถือว่า “ผ่าน” ดังนี้

๑.๑ ยืนกระโดดสูง

การปฏิบัติ

- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรง โดยแขนข้างที่ถนัดยกขึ้นเหนือศีรษะ แขนชิดหู แขนอีกข้างจับเอว
- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเริ่มต้น และย่อเข่ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด โดยใช้มือแตะระยะ

ความสูง

- ให้ทดสอบ ๓ ครั้งใช้ค่าที่กระโดดได้สูงที่สุด

เกณฑ์การทดสอบ : ชาย ผู้ที่กระโดดสูงถึงระยะความสูง ๒๓๐ ซม. ถือว่า “ผ่าน”

หญิง ผู้ที่กระโดดสูงถึงระยะความสูง ๒๒๐ ซม. ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๒

๑.๒ วิ่งระยะทาง ๘๐๐ เมตร

เกณฑ์การทดสอบ : ผู้ที่ทำเวลาไม่เกิน ๕ นาที ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๓

๑.๓ ว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร

การปฏิบัติ :

- ท่าเตรียม ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น โดยให้ลงสระแล้วเกาะที่ขอบสระที่จุดเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติ

- ท่าปฏิบัติ เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้เข้ารับการทดสอบพุ่งตัวหรือเคลื่อนตัวออกจากขอบสระในจุดเริ่มต้นแล้วว่ายน้ำโดยเร็วจนถึงขอบสระหรือจุดที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด ให้ถือเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแตะขอบสระหรือที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด

- ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการทดสอบเกาะทุ่นหรือขอบสระหรือใช้เท้าแตะพื้นสระในการพยุงการเคลื่อนตัวเข้าจุดสิ้นสุด หากมีการกระทำลักษณะดังกล่าว ให้ถือว่า “ไม่ผ่าน”

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำเวลาไม่เกิน ๑ นาที ๓๐ วินาที ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๔

๑.๔ ลุกนั่ง (sit up) ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย เข่าทั้งสองข้างงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณ ฝ่ามือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย ผู้ช่วยคุกเข่าอยู่บนปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ โดยเอามือทั้งสองข้างกดข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้ให้สันเท้าติดพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองข้างแตะปลายเท้าแล้วกลับลงไปนอนราบนับเป็น ๑ ครั้ง ขณะปฏิบัตินิ้วมือประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา และขณะที่ลุกขึ้นสู่ว่านั่งห้ามเอนตัวไปมา

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๕

๑.๕ ยึดพื้นหรือดันข้อ ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำมียันพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ห่างกันพอประมาณ ลำตัวเหยียดตรง (เพศชายให้ปลายเท้าจรดพื้น, เพศหญิงให้หัวเข่าและปลายเท้าจรดพื้น) ยกแขนทั้งสองข้างพร้อมกันให้บริเวณหน้าอกห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือ แล้วดันลำตัวขึ้น ห้ามทำตัวแอ่นหรือเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งหรือแขนทั้งสองข้างขึ้นไม่พร้อมกัน เท่ากับการนับ ๑ ครั้ง

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

๒. สำนักเทศกิจ จัดให้มีการทดสอบร่างกายปีละ ๓ ครั้ง ทุก ๔ เดือน ภายในเดือนตุลาคม กุมภาพันธ์ และมิถุนายน พร้อมออกหนังสือรับรองให้กับผู้ผ่านการทดสอบ โดยหนังสือรับรองมีอายุ ๑ ปี

๓. ผู้ประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานฯ ให้เขียนคำร้องขอย้ายพร้อมแนบหนังสือรับรองการผ่านการทดสอบร่างกาย ส่งผ่านหน่วยงานต้นสังกัด ถึงสำนักงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร

รายละเอียดแนบท้ายประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกาย  
 ของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานในสายงานเทคนิค  
 ณ ศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๖

ลงทะเบียน และรายงานตัว	เข้ารับการทดสอบ กระโดด(แตะ)สูง และวิ่ง	ลำดับ ผู้เข้ารับการทดสอบ	การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ประเภท	หมายเหตุ
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ น.	๑ - ๒๑	กระโดด (แตะ) สูง	
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๐๐ น.	๑ - ๒๑	วิ่ง ระยะทาง ๘๐๐ เมตร	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบกระโดด(แตะ)สูง

วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

ลงทะเบียน และรายงานตัว	เข้ารับการทดสอบ ลูกนั่ง และยัดพื้น	ลำดับ ผู้เข้ารับการทดสอบ	การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ประเภท	หมายเหตุ
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	๑ - ๒๑	ว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบวิ่ง ๘๐๐ เมตร
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	๑ - ๒๑	ลูกนั่ง	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบว่ายน้ำ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	๑ - ๒๑	ยัดพื้นหรือดันข้อ	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบลูกนั่ง

ข้อควรปฏิบัติในการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการ  
ผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานในสายงานเทคนิค

๑. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม และพักผ่อนให้เพียงพอก่อนวันทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย หากมีการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวให้แจ้งเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบ
๒. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ (ในวันที่ ๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖) กรณีวันที่ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรายการอื่น ได้แก่ การทดสอบกระโดด(แตะ)สูง วิ่ง ๘๐๐เมตร ลูกนั่ง และ ยึดพื้นหรือดันข้อ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบแต่งกายด้วยชุดกีฬา และรองเท้ากีฬาเพื่อเข้ารับการทดสอบฯ สำหรับการทดสอบว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร ในวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องเตรียมชุดกีฬาวว่ายน้ำ พร้อมหมวกว่ายน้ำ ผ้าเช็ดตัวและอุปกรณ์อื่นๆ มาเองในวันทดสอบ เนื่องจากไม่มีให้เช่าหรือยืม กรณีไม่สวมชุดกีฬาวว่ายน้ำ และหมวกว่ายน้ำจะไม่ได้รับการอนุญาตให้เข้าทดสอบว่ายน้ำ เนื่องจากต้องปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
๓. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ ต้องนำบัตรประจำตัวข้าราชการพร้อมบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงมาแสดงตน ณ จุดลงทะเบียนตามกำหนดเวลาทุกครั้ง หากไม่มารายงานตัวภายในเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์