



ประกาศสำนักเทศกิจ

เรื่อง การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ

ด้วยปลัดกรุงเทพมหานครได้เห็นชอบหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ ตามหนังสือสำนักงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ที่ กท ๐๔๐๔/๑๑๗๖๖ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โดยมอบให้สำนักเทศกิจ ดำเนินการทดสอบร่างกายผู้แจ้งความประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานตามหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบฯ นั้น

เพื่อให้การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานในสายงานเทศกิจเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักเทศกิจจึงกำหนดการทดสอบ ฯ ในเดือนตุลาคม ๒๕๖๖ ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เขตทุ่งครุ โดยให้ผู้ประสงค์เข้ารับการทดสอบทำหนังสือถึงสำนักเทศกิจ เพื่อแจ้งความประสงค์ขอเข้าทดสอบดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖ โดยจะประกาศรายชื่อผู้เข้าทดสอบฯ และกำหนดการทดสอบ (วัน เวลา) ในวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖ ทางเว็บไซต์ของสำนักเทศกิจ <http://www.bangkok.go.th/citylaw>

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ศิริ ๙ - ๙
(นายศุภกฤต บุญจันทร์)
ผู้อำนวยการสำนักเทศกิจ

หลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน
ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค
(ตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ
และตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน)

๑. ผู้เข้ารับการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายจะต้องทดสอบผ่านทุกข้อ จึงจะถือว่า “ผ่าน” ดังนี้

๑.๑ ยืนกระโดดสูง

การปฏิบัติ

- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรง โดยแขนข้างที่ถนัดยกขึ้นเหนือศีรษะ แขนอีกข้างจับเอว
- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเริ่มต้น และย่อเข้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด โดยใช้มือแตะระยะ

ความสูง

- ให้ทดสอบ ๓ ครั้ง ใช้ค่าที่กระโดดได้สูงที่สุด

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 :

- ทำเตรียม ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น โดยให้ลงสระแล้วเกาะที่ขอบสระที่จุดเริ่ม
พร้อมที่จะปฏิบัติ

- ทำปฏิบัติ เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้เข้ารับการทดสอบพุ่งตัวหรือเคลื่อนตัวออกจากขอบสระใน
จุดเริ่มต้นแล้วว่ายน้ำโดยเร็วจนถึงขอบสระหรือจุดที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด ให้ถือเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของ
ร่างกายแตะขอบสระหรือที่กำหนดเป็นจุดสิ้นสุด

- ห้ามมิให้ผู้เข้ารับการทดสอบเกาะทุ่นหรือขอบสระหรือใช้เท้าแตะพื้นสระในการพยุง
การเคลื่อนตัวเข้าจุดสิ้นสุด 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 เข่าทั้งสองข้างห่าง
กันพอประมาณ ฝ่ามือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย ผู้ช่วยคุกเข่าอยู่บนปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ
โดยเอามือทั้งสองข้างกดข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้ให้สันเท้าติดพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้
ผู้เข้ารับการทดสอบ ลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองข้างแตะปลายเท้าแล้วกลับลงไปนอนราบนับเป็น ๑ ครั้ง
ขณะปฏิบัตินิ้วมือประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา และขณะที่ลุกขึ้นสู่ว่านั่งห้ามเอนตัวไปมา

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”
และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๕

๑.๕ ยึดพื้นหรือดันข้อ ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำมีมือยันพื้น 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 และมีถุนายน พร้อมออกหนังสือรับรองให้กับผู้ผ่านการทดสอบ โดยหนังสือรับรองมีอายุ ๑ ปี

๓. ผู้ประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานฯ ให้เขียนคำร้องขอย้ายพร้อมแนบหนังสือรับรองการผ่านการทดสอบร่างกาย ส่งผ่านหน่วยงานต้นสังกัด ถึงสำนักงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร
