



ประกาศสำนักเทศกิจ

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบฯ และกำหนดการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน
ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ

ด้วยปลัดกรุงเทพมหานครได้เห็นชอบหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกาย
ของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ ตามหนังสือสำนักงานการเจ้าหน้าที่
สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ที่ กท ๐๔๐๔/๑๑๓๖๖ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โดยมอบให้สำนักเทศกิจ
ดำเนินการทดสอบร่างกายผู้แจ้งความประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานตามหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบฯ

เพื่อให้การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่ง
ในสายงานเทศกิจเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักเทศกิจจึงกำหนดการทดสอบ ฯ ในวันที่ ๒๙ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๘
ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เขตทุ่งครุ โดยให้ผู้มีรายชื่อตามบัญชีแนบท้ายประกาศนี้เข้ารับการทดสอบ
ตามวัน เวลา สถานที่ที่กำหนด ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ - ๓ ต.ค. ๒๕๖๘

๑

(นายปิยะ พุดคล้อง)
ผู้อำนวยการสำนักเทศกิจ

บัญชีรายชื่อผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน
และตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัดเดิม	หมายเหตุ
๑.	นายธีรเดช แอ้วจี้	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน ฝ่ายโยธา สำนักงานเขตห้วยขวาง	
๒.	นายขวัญมงคล บุญมา	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน ฝ่ายรายได้ สำนักงานเขตจอมทอง	
๓.	นางสาวสมปราถนา สีนมาก	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตดอนเมือง	
๔.	นางสาวฐิตา ฤทธาพรหม	ตำแหน่งพนักงานปกครองชำนาญงาน ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตบางแค	

กำหนดการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค

ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๘

ทดสอบกระโดด (แตะ) สูง และวิ่ง

ลงทะเบียน และรายงานตัว	เวลาเข้ารับการทดสอบ	ประเภท การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	เกณฑ์การทดสอบ	หมายเหตุ
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ น.	กระโดด (แตะ) สูง	ทุกคน	อาคาร สนามวิ่ง
		วิ่ง ระยะทาง ๘๐๐ เมตร	เฉพาะผู้ที่ผ่านการกระโดด (แตะ) สูง	

วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๘

ทดสอบว่ายน้ำ ลูกนั่ง ยึดพื้นหรือดันข้อ

ลงทะเบียน และรายงานตัว	เวลาเข้ารับการทดสอบ	ประเภท การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	เกณฑ์การทดสอบ	หมายเหตุ
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ น.	ว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบวิ่ง ๘๐๐ เมตร	อาคาร สระว่ายน้ำ
๑๑.๐๐ - ๑๑.๑๕ น.	๑๑.๑๕ น.	ลูกนั่ง	เฉพาะผู้ที่ผ่านว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร	
		ยึดพื้นหรือดันข้อ	เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบลูกนั่ง	

หลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน

ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค

(ตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ

และตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน)

๑. ผู้เข้ารับการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายจะต้องทดสอบผ่านทุกข้อ จึงจะถือว่า “ผ่าน” ดังนี้

๑.๑ ยืนกระโดดสูง

การปฏิบัติ

- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรง โดยแขนข้างที่ถนัดยกขึ้นเหนือศีรษะ แขนชิดหู แขนอีกข้างจับเอว
- ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเริ่มต้น และย่อเข้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด 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 :

- ทำเตรียม ผู้เข้ารับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น โดยให้ลงสระแล้วเกาะที่ขอบสระที่จุดเริ่มพร้อมที่จะปฏิบัติ

- ทำปฏิบัติ 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 ให้ศอกทั้งสองข้างแตะปลายเข่าแล้วกลับลงไปนอนราบนับเป็น ๑ ครั้ง

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๕

๑.๕ ยึดพื้นหรือดันข้อ ภายในเวลา ๑ นาที

การปฏิบัติ : ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำมียันพื้น แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ห่างกันพอประมาณ ลำตัวเหยียดตรง (เพศชายให้ปลายเท้าจรดพื้น, เพศหญิงให้หัวเข่าและปลายเท้าจรดพื้น) ยุบแขนทั้งสองข้างพร้อมกันให้บริเวณหน้าอกห่างจากพื้นประมาณ 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

**ข้อควรปฏิบัติในการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการ
ผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานในสายงานเทคนิค**

๑. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม และพักผ่อนให้เพียงพอก่อนวันทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย หากมีการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวให้แจ้งเจ้าหน้าที่ควบคุมการทดสอบ
๒. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ (ในวันที่ ๒๙ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๘) กรณีวันที่ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ได้แก่ การทดสอบกระโดด (แตะ) สูง วิ่ง ๘๐๐ เมตร ลูกนั่ง และยัดพื้นหรือดันข้อ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบแต่งกายด้วยชุดกีฬาและรองเท้ากีฬาเพื่อเข้ารับการทดสอบฯ และในวันที่ทดสอบ ว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร ผู้เข้ารับการทดสอบต้องเตรียมชุดกีฬาวว่ายน้ำ พร้อมหมวกว่ายน้ำ ผ้าเช็ดตัว และอุปกรณ์อื่น ๆ มาเองในวันทดสอบ เนื่องจากไม่มีให้เช่าหรือยืม กรณีไม่สวมชุดกีฬาวว่ายน้ำ และหมวกว่ายน้ำจะไม่ได้รับการอนุญาตให้เข้าทดสอบว่ายน้ำ เนื่องจากต้องปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
๓. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ ต้องนำบัตรประจำตัวข้าราชการพร้อมบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงมาแสดงตน ณ จุดลงทะเบียนตามกำหนดเวลาทุกครั้ง หากไม่มารายงานตัวภายในเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์

ฝ่ายการเจ้าหน้าที่
สำนักงานเลขาธิการ สำนักเทคนิค