



ประกาศสำนักเทศกิจ

เรื่อง ประกาศรายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบฯ และกำหนดทดสอบความพร้อมด้านร่างกายผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงาน  
ไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ

ด้วยปลัดกรุงเทพมหานครได้เห็นชอบหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบความพร้อมด้านร่างกาย  
ของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทศกิจ ตามหนังสือสำนักงานการเจ้าหน้าที่  
สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ที่ กท ๐๔๐๔/๑๑๗๖๖ ลงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ โดยมอบให้สำนักเทศกิจ  
ดำเนินการทดสอบร่างกายผู้แจ้งความประสงค์ขอย้ายเปลี่ยนสายงานตามหลักเกณฑ์และวิธีการทดสอบฯ

เพื่อให้การทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่ง  
ในสายงานเทศกิจเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักเทศกิจจึงกำหนดการทดสอบ ฯ ในวันที่ ๑๙ - ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๘  
ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เขตทุ่งครุ โดยให้ผู้มีรายชื่อตามบัญชีแนบท้ายประกาศนี้เข้ารับการทดสอบ  
ตามวัน เวลา สถานที่ที่กำหนด ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ พ.ค. ๒๕๖๘

(นายอนุชิต พิพิธกุล)  
ผู้อำนวยการสำนักเทศกิจ

บัญชีรายชื่อผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งพนักงานเทคนิคปฏิบัติงานหรือชำนาญงาน  
และตำแหน่งเจ้าพนักงานเทคนิคปฏิบัติการหรือชำนาญการ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง/สังกัดเดิม	หมายเหตุ
๑.	นายธีรศักดิ์ นิวาศานนท์	ตำแหน่งนักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ กลุ่มงานฝึกอบรม กองนโยบายและแผนงาน สำนักเทคนิค	
๒.	นางสาวกนกวรรณ ประต๊าพชิงห์	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตบางกอกใหญ่	
๓.	สิบเอก ธนภุต รสหอม	ตำแหน่งพนักงานปกครองปฏิบัติการ ฝ่ายทะเบียน สำนักงานเขตตลิ่งชัน	
๔.	นายธนรัตน์ โหมดนิมมวล	ตำแหน่งเจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตหลักสี่	
๕.	นางสาวปริณดา อ่อนอ้อม	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยบางขุนนนท์ กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๕ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	
๖.	นายวิทยา ฤทธิ์แก้ว	ตำแหน่งพนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยปฏิบัติงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยลาดกระบัง กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๔ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	
๗.	นางสาววงเดือน ธรรมวงษ์ษา	ตำแหน่งเจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน สถานีดับเพลิงและกู้ภัยลาดกระบัง กองปฏิบัติการดับเพลิงและกู้ภัย ๔ สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	

กำหนดการทดสอบความพร้อมด้านร่างกายของข้าราชการผู้ขอย้ายเปลี่ยนสายงานไปดำรงตำแหน่งในสายงานเทคนิค

ณ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ มิถุนายน 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	

วันศุกร์ที่ ๒๐ มิถุนายน 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 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 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 โดยเอามือทั้งสองข้างกดข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้ให้แน่นเท้าติดพื้น เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ลุกขึ้นนั่ง ให้ศอกทั้งสองข้างแตะปลายเข่าแล้วกลับลงไปนอนราบนับเป็น ๑ ครั้ง ขณะปฏิบัตินิ้วมือประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา และขณะที่ลุกขึ้นสู่ว่านั่งห้ามเอนตัวไปมา

เกณฑ์การทดสอบ ผู้ที่ทำได้ ๒๐ ครั้ง ถือว่า “ผ่าน”

และมีสิทธิเข้าทดสอบในข้อ ๑.๕

๑.๕ ยึดพื้น...

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. สำนักเทคนิค 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 ๑๙ - ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๘) กรณีวันที่ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ได้แก่ การทดสอบกระโดด (แตะ) สูง วิ่ง ๘๐๐ เมตร ลูกนั่ง และยืดพื้นหรือดันข้อให้ผู้เข้ารับการทดสอบแต่งกายด้วยชุดกีฬาและรองเท้ากีฬาเพื่อเข้ารับการทดสอบฯ และในวันที่ทดสอบว่ายน้ำ ระยะทาง ๕๐ เมตร ผู้เข้ารับการทดสอบต้องเตรียมชุดกีฬาว่ายน้ำ พร้อมหมวกว่ายน้ำ ผ้าเช็ดตัว และอุปกรณ์อื่น ๆ มาเองในวันทดสอบ เนื่องจากไม่มีให้เช่าหรือยืม กรณีไม่สวมชุดกีฬาว่ายน้ำ และหมวกว่ายน้ำจะไม่ได้รับการอนุญาตให้เข้าทดสอบว่ายน้ำ เนื่องจากต้องปฏิบัติตามระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
๓. ผู้มีสิทธิทดสอบความพร้อมด้านร่างกายฯ ต้องนำบัตรประจำตัวข้าราชการพร้อมบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงมาแสดงตน ณ จุดลงทะเบียนตามกำหนดเวลาทุกครั้ง หากไม่มารายงานตัวภายในเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์

ฝ่ายการเจ้าหน้าที่  
สำนักงานเลขาธิการ สำนักเทคนิค