

การทดสอบสมรรถภาพร่างกายและเกณฑ์การให้คะแนน Individual Physical Proficiency Test (IPPT)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือการวัดและประเมินผลความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ แสดงถึงสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

กรมท่าอากาศยานได้กำหนดการทดสอบสมรรถภาพร่างกายพื้นฐานเป็น ๓ รายการได้แก่ การวิ่งระยะไกล ดันพื้น และลูกนึ่ง ซึ่งเป็นการวัดสมรรถภาพทางร่างกาย ความแข็งแรง และความอดทนที่แตกต่างกัน ดังตารางที่ ๑ โดยรายการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายที่กำหนดนี้ เป็นการทดสอบทั่วไป ที่สามารถทำการทดสอบได้โดยปราศจากการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ และทักษะทางเทคนิค อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นการฝึกฝนร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ ๑

องค์ประกอบในการทดสอบสมรรถภาพ	รายการทดสอบ
ความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง และความอดทนของร่างกายส่วนล่าง	วิ่งระยะไกล (๒.๔ กิโลเมตร)
ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย	ดันพื้น (เวลา ๖๐ วินาที)
ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำตัว	ลูก-นึ่ง (เวลา ๖๐ วินาที)

เกณฑ์การผ่านการทดสอบ

เกณฑ์ในการผ่านการทดสอบ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องสามารถดันพื้นและลูกนึ่งภายในเวลา ๖๐ วินาที ปฏิบัติได้จำนวนครั้งไม่น้อยกว่าที่กำหนดตามตารางที่ ๒ และวิ่งระยะไกล (๒,๔๐๐ เมตร) โดยใช้เวลาไม่เกินที่กำหนดตามตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒

รายการทดสอบ	อายุ													
	<๒๒	๒๒-๒๔	๒๕-๒๗	๒๘-๓๐	๓๑-๓๓	๓๔-๓๖	๓๗-๓๙	๔๐-๔๒	๔๓-๔๕	๔๖-๔๘	๔๙-๕๑	๕๒-๕๔	๕๕-๕๗	๕๘-๖๐
	ครั้ง/เวลา/ระยะทาง													
ดันพื้น (ครั้ง)	๔๓	๔๒	๔๒	๔๐	๔๐	๓๙	๓๘	๓๘	๓๓	๓๒	๓๑	๓๐	๒๙	๒๘
ลูก - นึ่ง (ครั้ง)	๔๒	๔๒	๔๐	๔๐	๓๘	๓๘	๓๖	๓๖	๓๔	๓๔	๓๓	๓๑	๓๐	๒๘
วิ่งระยะไกล (๒,๔๐๐ เมตร)	<๑๑.๔๐	<๑๑.๕๐	<๑๒.๐๐	<๑๒.๑๐	<๑๒.๒๐	<๑๒.๔๐	<๑๓.๐๐	<๑๓.๑๐	<๑๓.๓๐	<๑๓.๔๐	<๑๓.๕๐	<๑๔.๐๐	<๑๔.๑๐	<๑๔.๒๐

การบันทึกผลการทดสอบเป็นไปตามแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ภาคผนวกที่ ๑)

ลูก-นั่ง ๖๐ วินาที

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำตัว

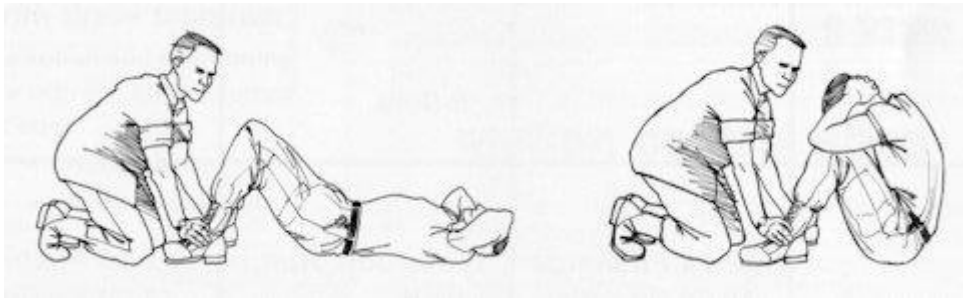
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

๑. เบาะรองพื้น หรือสนามหญ้านุ่ม
๒. นาฬิกาจับเวลา ๑/๑๐๐ วินาที

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ทำมุมประมาณ ๙๐ องศา ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น ห่างกันพอประมาณ ฝ่ามือประสานกันบริเวณลำคอด้านหลัง ให้ผู้ช่วยการทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้มือจับที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าทั้งสองข้าง

เมื่อพร้อมแล้ว ให้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นนั่ง แล้วก้มตัวให้ศีรษะลงระหว่างเข่า โดยให้ท่อนแขนด้านในทั้งสองข้างแตะกับเข่า แล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น จนข้อศอกทั้งสองข้างสัมผัสพื้น นับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปให้มากที่สุดครั้งที่สุดในเวลา ๖๐ วินาที



ระเบียบในการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

๑. ศีรษะไม่เข้าระหว่างเข่า
๒. ท่อนแขนด้านในไม่สัมผัสหัวเข่า
๓. มือทั้งสองข้างหลุดออกจากกัน
๔. ขณะกลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น ข้อศอกไม่สัมผัสพื้น
๕. ผู้รับการทดสอบใช้มือหรือข้อศอกยันพื้น เพื่อดันลำตัวลุกขึ้น

การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา ๖๐ วินาที

ดันพื้น ๖๐ วินาที

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

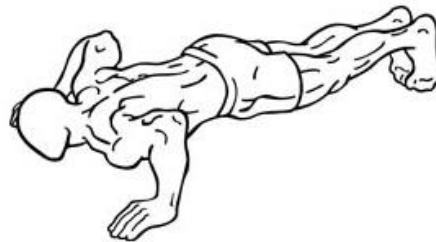
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

นาฬิกาจับเวลา ๑/๑๐๐ วินาที

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบอยู่ในท่านอนคว่ำ เขยียดตัวตรง ตั้งศอกขึ้นโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันไว้กับพื้น ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางราบบนพื้นในระดับเดียวกับไหล่ในลักษณะปลายนิ้วชี้ตรงไปด้านหน้า ให้มือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ตนเอง ขาเหยียดตรงไปด้านหลัง โดยให้เท้าทั้งสองข้างชิดติดกัน วางเท้าในท่าตั้งให้ปลายเท้าสัมผัสพื้น

ในขณะที่ผู้ทดสอบเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ ลำตัวจะต้องเหยียดตรง ใช้แขนดันพื้นยกตัวลอยขึ้นจนกระทั่งแขนทั้งสองอยู่ท่าข้อศอกเหยียดตึง เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบศอกลงทั้งสองข้าง โดยให้ข้อศอกงอทำมุม ๙๐ องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วดันพื้นแขนเหยียดตรงเพื่อยกลำตัวขึ้นมาอยู่ในท่าเดิม นับเป็น ๑ ครั้ง และปฏิบัติเช่นนี้ต่อเนื่องกันไปให้มากที่สุดภายในเวลา ๖๐ วินาที



ระเบียบในการทดสอบ

๑. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้รับการทดสอบให้เหยียดตรงตลอดเวลาของการทดสอบ แขนทั้งสองอยู่ในท่าข้อศอกเหยียดตรงก่อนยุบข้อศอกลง เพื่อดันพื้นและยกลำตัวขึ้น

๒. ในขณะที่ยุบข้อศอกลง บริเวณหน้าอก สะโพก และต้นขาของผู้รับการทดสอบจะต้องไม่สัมผัสพื้น

การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา ๖๐ วินาที

วิ่งระยะไกล (๒.๕ กิโลเมตร)

วัตถุประสงค์การทดสอบ เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง และความอดทนของร่างกายส่วนล่าง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

๑. สนามที่มีลู่วิ่ง หรือทางวิ่งพื้นราบ
๒. นาฬิกาจับเวลา ๑/๑๐๐ วินาที

ระยะทางในการวิ่ง

ระยะทาง ๒,๕๐๐ เมตร

วิธีการปฏิบัติ

เมื่อให้สัญญาณ “เข้าที่” ผู้รับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามโดยให้เท้าหนึ่งแตะที่เส้นเริ่ม เมื่อผู้รับการทดสอบพร้อมและนิ่ง ผู้ทดสอบปล่อยตัวด้วยคำสั่ง “ไป” ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำการทดสอบจำนวน ๑ ครั้ง

ระเบียบในการทดสอบ

๑. หากผู้ทดสอบไม่สามารถวิ่งได้ตลอดระยะทางที่กำหนดได้ ก็ให้เดินสลับวิ่ง หรือเดินเร็วไปจนครบระยะทาง
๒. ผู้ทดสอบที่ไม่สามารถวิ่ง/เดิน ได้ตลอดระยะทางที่กำหนด จะไม่มีการบันทึกเวลาและต้องทำการทดสอบใหม่

การบันทึกผล

บันทึกเวลาที่วิ่งได้เป็นนาทีและวินาที

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ - นามสกุล..... เพศ ชาย หญิง

ตำแหน่ง.....สังกัด.....

วัน/เดือน/ปี เกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน

น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร

ตารางบันทึกผลการทดสอบ

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		ผ่าน/ไม่ผ่าน
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	
๑. ลูก - นิ่ง (๖๐ วินาที)			<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
๒. ดันพื้น (๖๐ วินาที)			<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน
๓. วิ่งระยะไกล (๒,๔๐๐ เมตร)			<input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทำการทดสอบ

ตารางเทียบเกณฑ์ผ่านการทดสอบ

รายการทดสอบ	อายุ													
	<๒๒	๒๒-๒๔	๒๕-๒๗	๒๘-๓๐	๓๑-๓๓	๓๔-๓๖	๓๗-๓๙	๔๐-๔๒	๔๓-๔๕	๔๖-๔๘	๔๙-๕๑	๕๒-๕๔	๕๕-๕๗	๕๘-๖๐
ตันพื้น (ครั้ง)	๔๓	๔๒	๔๒	๔๐	๔๐	๓๙	๓๘	๓๘	๓๓	๓๒	๓๑	๓๐	๒๙	๒๘
ลูก - นิ่ง (ครั้ง)	๔๒	๔๒	๔๐	๔๐	๓๘	๓๘	๓๖	๓๖	๓๔	๓๔	๓๓	๓๑	๓๐	๒๘
วิ่งระยะไกล (๒,๔๐๐ เมตร)	<๑๑.๔๐	<๑๑.๕๐	<๑๒.๐๐	<๑๒.๑๐	<๑๒.๒๐	<๑๒.๔๐	<๑๓.๐๐	<๑๓.๑๐	<๑๓.๓๐	<๑๓.๔๐	<๑๓.๕๐	<๑๔.๐๐	<๑๔.๑๐	<๑๔.๒๐

อ้างอิงเกณฑ์การให้คะแนน

- เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบสมรรถภาพ รายการวิ่งระยะไกล การดันพื้น และลุก-นั่ง อ้างอิงจาก National Service (NS) Singapore มาตรฐาน National Physical Fitness Assessment (NAPFA) (<https://www.ns.sg/nsp/wcm/connect/9e1e31dc-cc14-46f1-83b2-3246fe2f8bbf/New+IPPT+Format+and+Scoring+System+for+Hometeam.pdf?MOD=AJPERES>)

- รายการวิ่งระยะไกล คิดเป็นคะแนนเต็ม ๕๐ คะแนน การดันพื้นและลุก-นั่ง คิดเป็นคะแนนเต็มรายการละ ๒๕ คะแนน รวมคะแนนทั้งหมดเป็น ๑๐๐ คะแนนเต็ม โดยเกณฑ์ในการผ่านการทดสอบต้องได้รับคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สำหรับการทดสอบวิ่งระยะไกล และได้รับคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ สำหรับการทดสอบดันพื้น และลุกนั่งดังตารางด้านล่างนี้

รายการทดสอบ	คะแนนเต็ม	เกณฑ์ที่ผ่าน
วิ่งระยะไกล (๒.๔ กิโลเมตร)	๕๐ คะแนน	๓๕ คะแนน (ร้อยละ ๗๐)
ดันพื้น	๒๕ คะแนน	๒๐ คะแนน (ร้อยละ ๘๐)
ลุกนั่ง	๒๕ คะแนน	๒๐ คะแนน (ร้อยละ ๘๐)

ตารางการคิดคะแนนการทดสอบลูก-นั่ง

อายุ	<๒๒	๒๒-๒๔	๒๕-๒๗	๒๘-๓๐	๓๑-๓๓	๓๔-๓๖	๓๗-๓๙	๔๐-๔๒	๔๓-๔๕	๔๖-๔๘	๔๙-๕๑	๕๒-๕๔	๕๕-๕๗	๕๘-๖๐
หญิง	คะแนน													
๖๐	๒๕													
๕๙	๒๔	๒๕												
๕๘	๒๔	๒๔	๒๕											
๕๗	๒๔	๒๔	๒๔	๒๕										
๕๖	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔	๒๕									
๕๕	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔	๒๕								
๕๔	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔	๒๕							
๕๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔	๒๕						
๕๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔	๒๔						
๕๑	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๕					
๕๐	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๔					
๔๙	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๕				
๔๘	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๕			
๔๗	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔			
๔๖	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	๒๕		
๔๕	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔		
๔๔	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๓	๒๔	๒๕	
๔๓	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๔	๒๔	
๔๒	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๔	๒๕
๔๑	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๔	๒๔
๔๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๒	๒๓	๒๓	๒๔
๓๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๓	๒๔
๓๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๓	๒๓
๓๗	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒	๒๓
๓๖	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๑	๒๑	๒๒	๒๓
๓๕	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๒	๒๒
๓๔	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๒
๓๓	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑	๒๒
๓๒	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑	๒๑
๓๑	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑
๓๐	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐	๒๑
๒๙	๑๓	๑๓	๑๔	๑๔	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐	๒๐
๒๘	๑๒	๑๓	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐	๒๐
๒๗	๑๑	๑๒	๑๓	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙	๒๐
๒๖	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙	๑๙
๒๕	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘	๑๙
๒๔	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘	๑๘
๒๓	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗	๑๘
๒๒	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๖	๑๗
๒๑	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๕	๑๖
๒๐	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๔	๑๖
๑๙	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕
๑๘	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔
๑๗	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๒	๑๓
๑๖	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๑	๑๓
๑๕	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒
๑๔	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐	๑๑
๑๓	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙	๑๐
๑๒	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘	๙
๑๑	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗	๘
๑๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗	๗
๙	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖	๗
๘	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๖
๗	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕	๖
๖	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔	๕
๕	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓	๔
๔	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๓
๓	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒
๒	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑
๑	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐

 เกณฑ์ผ่านการทดสอบ

ตารางการคิดคะแนนการวิ่งระยะไกล

อายุ	<22	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60
เวลา	คะแนน													
0๘:๓๐	๕๐													
0๘:๔๐	๔๙	๕๐												
0๘:๕๐	๔๘	๔๙	๕๐											
0๙:๐๐	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐										
0๙:๑๐	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐									
0๙:๒๐	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐								
0๙:๓๐	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐							
0๙:๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๕	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐						
0๙:๕๐	๔๐	๔๑	๔๒	๔๔	๔๕	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐					
๑๐:๐๐	๔๐	๔๐	๔๑	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐				
๑๐:๑๐	๓๙	๔๐	๔๐	๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐			
๑๐:๒๐	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๗	๔๘	๔๙	๕๐		
๑๐:๓๐	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๗	๔๘	๔๙	๕๐	
๑๐:๔๐	๓๘	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๕	๔๖	๔๗	๔๘	๔๙	๕๐
๑๐:๕๐	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๔	๔๕	๔๖	๔๗	๔๘	๔๙
๑๑:๐๐	๓๗	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๔๐	๔๐	๔๑	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๗	๔๘
๑๑:๑๐	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๔๐	๔๐	๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๗
๑๑:๒๐	๓๖	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖
๑๑:๓๐	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๕
๑๑:๔๐	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๔๐	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔
๑๑:๕๐	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๔๐	๔๐	๔๑	๔๒	๔๓
๑๒:๐๐	๓๓	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๐	๔๑	๔๒
๑๒:๑๐	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๐	๔๑
๑๒:๒๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐	๔๐
๑๒:๓๐	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๓๙	๔๐
๑๒:๔๐	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๘	๓๙	๓๙
๑๒:๕๐	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘	๓๘
๑๓:๐๐	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๗	๓๘
๑๓:๑๐	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗	๓๗
๑๓:๒๐	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗
๑๓:๓๐	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖	๓๗
๑๓:๔๐	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖
๑๓:๕๐	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๘	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๖
๑๔:๐๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๗	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๕
๑๔:๑๐	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๖	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕
๑๔:๒๐	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๕	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔
๑๔:๓๐	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๔	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓
๑๔:๔๐	๑๖	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๖	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒
๑๔:๕๐	๑๔	๑๖	๑๘	๑๙	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑	๓๒
๑๕:๐๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๓	๒๔	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐	๓๑
๑๕:๑๐	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐
๑๕:๒๐	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙
๑๕:๓๐	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘
๑๕:๔๐	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗
๑๕:๕๐	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕	๒๖
๑๖:๐๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔	๒๕
๑๖:๑๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒	๒๔
๑๖:๒๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐	๒๒
๑๖:๓๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘	๒๐
๑๖:๔๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖	๑๘
๑๖:๕๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔	๑๖
๑๗:๐๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒	๑๔
๑๗:๑๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐	๑๒
๑๗:๒๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘	๑๐
๑๗:๓๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖	๘
๑๗:๔๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔	๖
๑๗:๕๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒	๔
๑๘:๐๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑	๒
๑๘:๑๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๑
๑๘:๒๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐	๐



เกณฑ์ผ่านการทดสอบ