



เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายสมัครเรียนวิชาทหารชั้นปีที่ 1 (ชาย,หญิง)
ปีการศึกษา 2568

การทดสอบ	ชาย		หญิง		คะแนน
	จำนวน/ระยะทาง	ภายในเวลา	จำนวน/ระยะทาง	ภายในเวลา	
ดันพื้น	22 ครั้ง	2 นาที	15 ครั้ง	2 นาที	100
ลูก - นิ่ง	34 ครั้ง	2 นาที	25 ครั้ง	2 นาที	100
วิ่ง	800 เมตร	3 นาที 15 วินาที	800 เมตร	4 นาที	100

ขนาดรอบตัว น้ำหนัก และความสูง ตามส่วนสัมพันธ์ ดังนี้



อายุ (ปี)/ บริบูรณ์	ชาย				หญิง	
	ขนาดรอบตัว (อก)		น้ำหนัก (กก.)	ความสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ความสูง (ซม.)
	หายใจเข้า (ซม.)	หายใจออก (ซม.)				
15	75	72	42	154	41	148
16	76	73	44	156	42	149
17	77	74	46	158	43	150
18	78	75	48	160	44	151
19 ถึง 22	79	76	49	161	45	152

ทั้งนี้ ค่าดัชนีมวลกาย (MBI) อยู่ในเกณฑ์ ดังนี้

- ➡ ชาย ต้องน้อยกว่า 35 กิโลกรัม : ตารางเมตร
- ➡ หญิง ต้องน้อยกว่า 30 กิโลกรัม : ตารางเมตร

ดัชนีมวลกาย (MBI) = น้ำหนักตัว (กก.) ÷ ส่วนสูง (ม.²)