

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาคสนาม US NAVY

( ชาย ) อายุระหว่าง 20 - 24 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=81	71-80	47-70	42-46	37-41
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=98	87-97	58-86	50-57	46-49
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=9.15	10.30-9.16	12.00-10.31	13.15-12.01	13.30-13.16
4	ว่ายน้ำ	<=7.20	8.35-7.21	11.20-8.36	12.05-11.21	12.50-12.06

( ชาย ) อายุระหว่าง 25 - 29 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=77	67-76	44-66	38-43	34-37
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=95	84-94	54-83	47-53	43-46
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=9.38	10.52-9.39	12.53-10.53	13.45-12.54	14.00-13.46
4	ว่ายน้ำ	<=7.28	8.43-7.29	11.28-8.44	12.13-11.29	12.58-12.14

( ชาย ) อายุระหว่าง 30 - 34 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=74	64-73	41-63	35-40	31-34
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=92	81-91	51-80	44-50	40-43
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=10	11.15-10.01	13.45-11.16	14.15-13.46	14.30-14.16
4	ว่ายน้ำ	<=7.35	8.50-7.36	11.35-8.51	12.20-11.36	13.05-12.21

( ชาย ) อายุระหว่าง 35 - 39 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=70	60-69	37-59	33-36	27-32
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=88	78-87	47-77	40-46	37-39
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=10.08	11.23-10.09	14.08-11.24	14.45-14.09	15.00-14.46
4	ว่ายน้ำ	<=7.43	8.58-7.44	11.43-8.59	12.28-11.44	13.13-12.29

( ชาย ) อายุระหว่าง 40 - 44 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=67	56-66	34-55	29-33	24-28
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=85	76-84	44-75	37-43	35-36
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=10.15	11.45-10.16	14.30-11.46	15.15-14.31	15.30-15.16
4	ว่ายน้ำ	<=7.50	9.05-7.51	11.50-9.06	12.35-11.51	13.20-12.36

( ชาย ) อายุระหว่าง 45 - 49 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=63	52-62	32-51	25-31	21-24
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=81	73-80	40-72	33-39	31-32
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=10.30	12.08-10.31	14.53-12.09	15.45-14.54	16.08-15.46
4	ว่ายน้ำ	<=7.58	9.13-7.59	11.58-9.14	12.43-11.59	13.28-12.44

( ชาย ) อายุระหว่าง 50 - 54 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=59	49-58	30-48	23-29	19-22
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=78	71-77	37-70	30-36	29
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=10.45	12.30-10.46	15.15-12.31	16.15-15.16	16.45-16.16
4	ว่ายน้ำ	<=8.05	9.20-8.06	12.05-9.21	12.50-12.06	13.35-12.51

( ชาย ) อายุระหว่าง 55 - 59 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=56	46-55	16-45	12ง-15	10ง-11
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=74	62-73	36-61	28-35	26-27
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=11.25	13-12-11.26	16.15-13.13	16.51-16.16	17.09-16.52
4	ว่ายน้ำ	<=8.07	9.37-8.08	12.23-9.38	13.15-12.24	13.45-13.16

หมายเหตุ

> = มากกว่า

< = น้อยกว่า

เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาคสนาม US NAVY

( หญิง ) อายุระหว่าง 20 - 24 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=44	39-43	21-38	17-20	16
2	ลุกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=98	87-97	58-86	50-57	46-49
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=11.30	13.15-11.31	14.15-13.16	15.15-14.16	15.30-15.16
4	ว่ายน้ำ	<=8.35	9.50-8.36	13.05-9.51	13.50-13.06	14.20-13.51

( หญิง ) อายุระหว่าง 25 - 29 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=43	37-42	19-36	15-18	13-14
2	ลุกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=95	84-94	54-83	47-53	43-46
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=11.45	13.23-11.46	14.53-13.24	15.45-14.54	16.08-15.46
4	ว่ายน้ำ	<=8.50	10.05-8.51	13.20-10.06	14.05-13.21	14.35-14.06

( หญิง ) อายุระหว่าง 30 - 34 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=41	35-40	17-34	13-16	11ง-12
2	ลุกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=92	81-91	51-80	44-50	40-43
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=12.00	13.30-12.01	15.30-13.31	16.15-15.31	16.45-16.16
4	ว่ายน้ำ	<=9.05	10.20-9.06	13.35-10.21	14.20-13.36	14.50-14.21

( หญิง ) อายุระหว่าง 35 - 39 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=39	34-38	14-33	11ง-13	9ง-10
2	ลุกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=88	78-87	47-77	40-46	37-39
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=12.08	13.45-12.09	15.53-13.46	16.38-15.54	17.00-16.39
4	ว่ายน้ำ	<=9.20	10.35-9.21	13.50-10.36	14.28-13.51	15.05-14.29

( หญิง ) อายุระหว่าง 40 - 44 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=37	32-36	12ง-31	9ง-11	7ง-8
2	ลุกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=85	76-84	44-75	37-43	35-36
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=12.15	14.00-12.16	16.15-14.01	17.00-16.16	17.15-17.01
4	ว่ายน้ำ	<=9.35	10.50-9.36	14.05-10.51	14.35-14.06	15.20-14.36

( หญิง ) อายุระหว่าง 45 - 49 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=35	30-34	11ง-29	7ง-10	5ง-6
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=81	73-80	40-72	33-39	31-32
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=12.30	14.08-12.31	16.30-14.09	17.08-16.31	17.23-17.09
4	ว่ายน้ำ	<=9.43	10.58-9.44	14.20-10.59	14.50-14.21	15.28-14.51

( หญิง ) อายุระหว่าง 50 - 54 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=33	28-32	10ง-27	5ง-9	2ง-4
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=78	71-77	37-70	30-36	29
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=12.45	14.45-12.46	16.45-14.46	17.15-16.46	17.30-17.16
4	ว่ายน้ำ	<=9.50	11.05-9.51	14.35-11.06	15.05-14.36	15.35-15.06

( หญิง ) อายุระหว่าง 55 - 59 ปี

ลำดับ	การทดสอบ	เกณฑ์				
		ดีเลิศ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ผ่าน
1	ดันพื้น ( Push - up ).....ครั้ง/นาที	>=26	20-25	6ง-19	3ง-5	2ง
2	ลูกนั่ง ( Sit - up ).....ครั้ง/นาที	>=74	62-73	36-61	28-35	26-27
3	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ( วิ่ง 2.4 กม.).....นาที	<=13.57	15.20-13.58	17.48-15.21	18.18-17.49	18.34-18.19
4	ว่ายน้ำ	<=9.57	11.15-9.58	14.50-11.16	15.20-14.51	15.50-15.21

หมายเหตุ

> = มากกว่า

< = น้อยกว่า