

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (สุขศึกษาและพลศึกษา) ปีการศึกษา 2560

สอบวันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2559

1. ลุก-นั่ง (Sit-up)
2. ดันพื้น (Push-up)
3. วิ่งกลับตัว (Shuttle Run)
4. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)
5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

เวลา 8.00-8.30 น. ลงทะเบียน ณ ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สนามกีฬาในร่ม)

เวลา 8.30-8.45 น. ชี้แจงการทดสอบ (ภาคเช้า)

เวลา 9.00 น. เริ่มทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
กรณีที่มาช้ากว่า 9.00 น. ถือว่าสละสิทธิ์ทั้งวัน

เวลา 12.30-13.00 น. รายงานตัว ณ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เวลา 13.00-13.30 น. ชี้แจงการทดสอบ (ภาคบ่าย)

เวลา 13.30-16.00 น. เริ่มทดสอบ (วิ่ง 5 นาที) ณ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: แต่งกายด้วยชุดพลศึกษาของโรงเรียน

