



## 2. การรับสมัคร

สมัครออนไลน์ทางเว็บไซต์เท่านั้น ตั้งแต่วันอังคารที่ 4 ถึงวันอังคารที่ 11 มิถุนายน 2567 ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการ ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 เข้าเว็บไซต์ [www.mea.or.th](http://www.mea.or.th) (ประกาศรับสมัครงาน)

2.2 ให้ผู้สมัครอ่านประกาศ และคำแนะนำสำหรับผู้สมัครโดยละเอียดก่อนกรอกใบสมัคร

2.3 กรอกข้อความให้ถูกต้องครบถ้วนตามที่แบบฟอร์มกำหนด และตรวจสอบความถูกต้องก่อนยืนยัน เพื่อส่งใบสมัคร **ทั้งนี้ การไฟฟ้านครหลวง ไม่อนุญาตให้มีการแก้ไขข้อมูลในภายหลัง**

2.4 พิมพ์แบบฟอร์มการชำระเงินลงในกระดาษขนาด A4 หรือหากไม่มีเครื่องพิมพ์ในขณะนั้น ให้บันทึกข้อมูลเก็บไว้ในรูปแบบ File ลงในคอมพิวเตอร์หรือสื่อบันทึกข้อมูล เพื่อนำไปพิมพ์ในภายหลัง

ในกรณีไม่สามารถพิมพ์แบบฟอร์มชำระเงินหรือบันทึกข้อมูลได้ ผู้สมัครสามารถเข้าไปพิมพ์แบบฟอร์มชำระเงิน หรือบันทึกข้อมูลลงในสื่อบันทึกข้อมูลใหม่ได้อีกจนกว่าจะปิดระบบรับสมัคร แต่ไม่สามารถแก้ไขข้อมูลการสมัครได้

2.5 ต้องแนบไฟล์ ในระบบรับสมัครออนไลน์ด้วยไฟล์นามสกุล PDF หรือ JPG ขนาดไม่เกิน 1 เมกกะไบต์ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้องทุกฉบับให้ครบถ้วน หากการไฟฟ้านครหลวง ตรวจสอบภายหลัง ในกรณีผู้สมัครแนบไฟล์หลักฐานการศึกษาไม่ตรงกับข้อเท็จจริง และมีคุณสมบัติไม่ตรงตามประกาศรับสมัคร จะถือว่าเป็นผู้ขาดคุณสมบัติ มีคุณสมบัติไม่ถูกต้อง และ การไฟฟ้านครหลวง ขอสงวนสิทธิ์ ในการตัดสินใจภายหลังได้ทุกขั้นตอน และไม่มีสิทธิ์ เรียกร้องใด ๆ ทั้งสิ้น จาก การไฟฟ้านครหลวง รวมถึงค่าสมัครสอบ โดยต้องแนบไฟล์เอกสาร ดังนี้ :-

1) หลักฐานการศึกษา ใบระเบียนแสดงผลการศึกษาระดับสมบูรณ์ ที่แสดงว่าเป็นผู้มีคุณวุฒิการศึกษาตรงตามประกาศรับสมัคร สำหรับวันที่สำเร็จการศึกษาต้องไม่เกินวันเปิดรับสมัครวันแรก (วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2567)

2) หลักฐานการพ้นภาระทางทหาร สด.8 สด. 43 หรือ สด.3 เท่านั้น

3) หลักฐานแสดงคุณสมบัติพิเศษ (ถ้ามี)

2.6 ค่าธรรมเนียมการสมัครสอบ 250 บาท ค่าธรรมเนียมธนาคารและค่าบริการ Internet 30 บาท ค่าบริการประชาสัมพันธ์ข่าวสารทาง SMS จำนวน 20 บาท รวมเป็นเงิน 300 บาท (ค่าธรรมเนียมทั้งสามส่วนจะไม่จ่ายคืนให้ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น)

2.7 ผู้สมัครสอบสามารถชำระค่าธรรมเนียมการสมัครสอบ ภายในวันอังคารที่ 4 ถึงวันพุธที่ 12 มิถุนายน 2567 เวลา 22.00 น. ได้ 4 ช่องทาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

	ช่องทางการชำระเงิน	เวลาการชำระเงิน
1	เคาน์เตอร์ บมจ.กรุงไทย ทุกสาขาทั่วประเทศ	เวลาทำการของ บมจ.กรุงไทย ทุกสาขาทั่วประเทศ
2	ชำระเงินผ่านทางแอปพลิเคชัน Krungthai NEXT โดยสแกน QR Code จากแบบฟอร์มการชำระเงินที่ได้จากระบบ	ตลอด 24 ชั่วโมง (ยกเว้นวันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2567 ระบบเริ่มเปิดรับชำระเงินตั้งแต่เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป และวันหยุดที่ 12 มิถุนายน 2567 ระบบจะปิดรับชำระเงิน เวลา 22.00 น.)
3	ชำระเงินผ่านทางแอปพลิเคชัน เป๋าตัง โดยสแกน QR Code จากแบบฟอร์มการชำระเงินที่ได้จากระบบ	
4	ชำระเงินผ่านทางเครื่อง ATM ของธนาคารกรุงไทย โดยเลือกประเภทบริการ “บริการอื่น ๆ” เลือก “ชำระค่าบริการ/เติมเงินมือถือ” เลือก “ระบุรหัสบริษัท” แล้วระบุรหัสบริษัทเป็น “9629” และปฏิบัติตามขั้นตอนตามที่ระบบกำหนดไว้	

เมื่อชำระเงินแล้ว ให้เก็บหลักฐานการชำระเงิน (Slip) ไว้เป็นหลักฐานด้วย และการรับสมัครสอบจะมีผลสมบูรณ์ เมื่อชำระค่าธรรมเนียมในการสมัครสอบเรียบร้อยแล้ว

### 3. เงื่อนไขการสมัครสอบ

3.1 การไฟฟ้านครหลวง มีการจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัครเท่าที่จำเป็น เพื่อใช้ในการดำเนินการรับสมัครสอบคัดเลือก ซึ่งผู้สมัครจะต้องให้ความยินยอมในการให้นำไปใช้ เพื่อดำเนินการดังกล่าว โดยการไฟฟ้านครหลวง จะรักษาข้อมูลเหล่านั้นไว้เป็นความลับ ทั้งนี้ เป็นไปตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562

3.2 ผู้สมัครต้องเป็นบุคคลผู้มีความประพฤติปฏิบัติตนตามหลักจริยธรรมและคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีคุณสมบัติเป็นไปตามข้อบังคับการไฟฟ้านครหลวง ว่าด้วย การบรรจุ การแต่งตั้ง และการถอดถอนพนักงาน พ.ศ. 2563 ประกอบกับ พ.ร.บ. คุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 5) (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2550 และ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2558 และไม่มีลักษณะต้องห้าม คือ ไม่เคยได้รับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดลหุโทษ หรือพ้นโทษแล้วเกิน 5 ปี นับถึงวันเปิดรับสมัครวันแรก (วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2567) หรืออยู่ระหว่างต้องหาคดีอาญา อันมิใช่ความผิดลหุโทษ หรือความผิดอันได้กระทำโดยประมาท และต้องมีผลการตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต มีอนามัยสมบูรณ์

3.3 ผู้สมัครต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติตรงตามประกาศ การไฟฟ้านครหลวง สงวนสิทธิ์ กรณีที่ตรวจสอบในภายหลังพบว่าข้อมูลและเอกสารหลักฐานที่ผู้สมัครแจ้งไว้ ไม่ถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ตรงตามประกาศรับสมัคร ถือว่าเป็นผู้ขาดคุณสมบัติตั้งแต่ต้น

/3.4 ผู้สมัคร... 

3.4 ผู้สมัครต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบและรับรองตนเองในการกรอกรายละเอียดต่าง ๆ ให้ถูกต้องครบถ้วนตามความเป็นจริง **ทั้งนี้ การไฟฟ้านครหลวง สงวนสิทธิ์ในการตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของเอกสารต่าง ๆ ย้อนหลังได้ทุกกรณี** กรณีผู้สมัครกรอกข้อมูลเป็นเท็จ และไม่ถูกต้องหรือใช้เอกสารปลอมหรือเอกสารที่มีใช้ที่ทางราชการออกให้ การไฟฟ้านครหลวง จะถือว่าการสอบคัดเลือกของผู้สมัครในครั้งนี้เป็นโมฆะ และจะดำเนินการยกเลิกการจ้างโดยทันที และจะถูกดำเนินคดีตามกฎหมายต่อไป **ทั้งนี้ ผู้สมัครไม่สามารถเรียกร้องสิทธิ์ใด ๆ จาก การไฟฟ้านครหลวง ทั้งสิ้น**

#### 4. การดำเนินการสอบ กำหนดขั้นตอน ดังนี้

4.1 การไฟฟ้านครหลวง ประกาศรายชื่อผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย วัน เวลา และสถานที่ **ในวันศุกร์ที่ 14 มิถุนายน 2567 เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ทาง [www.mea.or.th](http://www.mea.or.th)**

4.2 ผู้สมัครต้องเข้ารับการตรวจ และทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย **ในวันอังคารที่ 25 ถึง วันศุกร์ที่ 28 มิถุนายน 2567** ประกอบด้วย

- วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก (ตารางความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนัก ตามเอกสารท้ายประกาศ)

- ดันพื้น จำนวน 22 ครั้ง ในเวลา 2 นาที (รูปภาพประกอบตามเอกสารท้ายประกาศ)

- ลูกนั่ง จำนวน 33 ครั้ง ในเวลา 2 นาที (รูปภาพประกอบตามเอกสารท้ายประกาศ)

- วิ่ง ระยะทาง 2 กิโลเมตร ในเวลา 14 นาที

4.3 เอกสารหลักฐาน ที่ต้องนำมาแสดงต่อเจ้าหน้าที่ในวันเดียวกันกับวันทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ดังนี้ :-

1) ใบระเบียนแสดงผลการศึกษา ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) ฉบับสมบูรณ์ สำหรับวันที่สำเร็จการศึกษา ต้องไม่เกินวันที่ประกาศรับสมัครวันแรก (วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2567)

(ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

2) สำเนาทะเบียนบ้าน (ฉบับจริง)

3) บัตรประจำตัวประชาชน โดยสามารถแสดงฉบับจริงหรือแสดงภาพบัตรประชาชนทางดิจิทัล (Digital ID) ผ่านแอปพลิเคชันบนเครื่องมือสื่อสาร ตาม พ.ร.บ. การปฏิบัติราชการทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2565

4) หลักฐานการพ้นภาระทางทหาร สด. 8 สด. 43 หรือ สด.3

(ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

5) หลักฐานแสดงคุณสมบัติพิเศษ (ถ้ามี) (ฉบับจริงพร้อมสำเนา) จำนวน 1 ชุด

การไฟฟ้านครหลวง **อนุญาตให้เฉพาะผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย** เข้าภายในสนามสอบเท่านั้น **ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องไม่อนุญาตให้เข้าไปภายในบริเวณสนามสอบ**



4.4 การสอบวิชาเฉพาะตำแหน่ง (การทดสอบภาคปฏิบัติ) 60 คะแนน (เฉพาะผู้ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย) ตามข้อ 4.2 โดยการไฟฟ้านครหลวง ประกาศรายชื่อผู้เข้าสอบวิชาเฉพาะตำแหน่ง ตามวันและเวลา ในวันอังคารที่ 2 กรกฎาคม 2567 เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ทาง [www.mea.or.th](http://www.mea.or.th)

การทดสอบภาคปฏิบัติ	วันที่ทำการสอบ	สถานที่ทำการสอบ
1. การป็นเสาสูง (30 คะแนน) 2. การดึงคอนสาย (30 คะแนน)	วันพุธที่ 10 ถึงวันศุกร์ที่ 12 กรกฎาคม 2567	กองฝึกอบรมด้านช่าง ฝ่ายฝึกอบรม ที่ทำการ การไฟฟ้านครหลวงเขตนนทบุรี ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

4.5 การทดสอบว่ายน้ำ (เฉพาะผู้ที่ผ่านการสอบวิชาเฉพาะตำแหน่ง)

4.6 สอบสัมภาษณ์ 40 คะแนน (เฉพาะผู้ที่สอบผ่านการทดสอบว่ายน้ำ)

## 5. การสัมภาษณ์

5.1 การไฟฟ้านครหลวง ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาผู้เข้าสอบสัมภาษณ์ตามจำนวนที่เหมาะสม และในวันสัมภาษณ์ ต้องนำบัตรประจำตัวประชาชนฉบับจริงหรือแสดงภาพบัตรประชาชนทางดิจิทัล (Digital ID) ผ่านแอปพลิเคชันบนเครื่องมือสื่อสาร ตาม พ.ร.บ. การปฏิบัติราชการทางอิเล็กทรอนิกส์ พ.ศ. 2565 มาแสดงเพื่อเข้ารับ การสัมภาษณ์

5.2 ผู้เข้ารับการสอบสัมภาษณ์จะต้องแต่งกายชุดสุภาพ สวมรองเท้าหุ้มส้น


## 6. เงื่อนไขการประกาศผลการสอบคัดเลือก

6.1 การไฟฟ้านครหลวง จะประกาศผลการสอบคัดเลือก พร้อมขึ้นบัญชีผู้สอบได้ตามจำนวนที่เหมาะสม เพื่อทดแทนในกรณีที่ผู้ผ่านการคัดเลือกในตำแหน่งดังกล่าวสละสิทธิ์ หรือไม่สามารถเข้าปฏิบัติงานกับการไฟฟ้านครหลวงได้

6.2 ผู้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ต้องสามารถเข้าปฏิบัติงานกับการไฟฟ้านครหลวงได้ ตามวัน เวลา ที่การไฟฟ้านครหลวงกำหนด มิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์

6.3 ผู้ผ่านการสอบคัดเลือก ต้องปฏิบัติงานในสังกัดตามที่ กฟน. จัดสรรให้เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 5 ปี นับตั้งแต่วันที่ได้รับการบรรจุเป็นพนักงาน จึงจะมีสิทธิ์ในการยื่นความประสงค์ขอย้ายหน่วยงานได้ ทั้งนี้ ต้องอยู่ในดุลยพินิจของผู้บังคับบัญชาหน่วยงาน

6.4 กฟน. ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาให้ผู้ผ่านการสอบคัดเลือกไปปฏิบัติในหน่วยงานใด ๆ ตามที่ กฟน. เห็นสมควร รวมถึงการเปลี่ยนแปลงสังกัด เพื่อให้สอดคล้องกับโครงสร้างของ กฟน.

/7. การบรรจุ... 

## 7. การบรรจุ

ผู้ที่ได้รับการบรรจุเป็นพนักงานต้องเป็นผู้ที่ผ่านการสอบคัดเลือกตามหลักเกณฑ์ที่การไฟฟ้า-นครหลวง กำหนด จากนั้น การไฟฟ้านครหลวง จะตรวจสอบคุณสมบัติ ดังนี้

7.1 มีคุณสมบัติตามข้อบังคับ การไฟฟ้านครหลวง ว่าด้วย การบรรจุ การแต่งตั้ง และการถอดถอนพนักงาน พ.ศ. 2563 ประกอบกับ พ.ร.บ. คุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 และ ที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 5) (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2550 และ (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2558

7.2 การไฟฟ้านครหลวงได้รับทราบผลการตรวจสอบ

- 1) คุณวุฒิการศึกษาจากสถาบันการศึกษา
- 2) หลักฐานการพ้นภาระทหาร สด. 8 สด. 43 หรือ สด. 3

7.3 ประวัติและความประพฤติจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ไม่พบประวัติที่เคยรับโทษจำคุก โดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษ หรือ พ้นโทษแล้วเกิน 5 ปี นับถึงวันประกาศรับสมัครวันแรก (วันอังคารที่ 4 มิถุนายน 2567) หรืออยู่ระหว่างต้องหาคดีอาญา อันมิใช่ความผิดลหุโทษ หรือความผิดอันได้กระทำโดยประมาท

7.4 การตรวจสอบสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต มีอนามัยสมบูรณ์

อนึ่ง ผู้สอบได้ต้องเข้าปฏิบัติงาน ที่การไฟฟ้านครหลวง ตั้งแต่วันอังคารที่ 1 ตุลาคม 2567 โดยผู้สอบได้ต้องผ่านการทดลองปฏิบัติงานระยะเวลา 90 วัน หากการไฟฟ้านครหลวงทำการประเมินผลการทดลองปฏิบัติงานภายในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งแล้วพบว่าผู้สอบได้ไม่มีความสามารถเพียงพอหรือมีข้อบกพร่องประการใดประการหนึ่ง ถือเป็นสิทธิเด็ดขาดของการไฟฟ้านครหลวงที่จะพิจารณาเพิกถอนการทดลองงาน และ/หรือให้ผู้สอบได้ออกจากงานได้ทันที

หากผลการตรวจสอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่เป็นไปตามที่กำหนดดังกล่าว จะต้องถูกให้ออกจากงานทันที

ทั้งนี้ การสรรหาคัดเลือกบุคคลเพื่อเข้าปฏิบัติงานกับ การไฟฟ้านครหลวง มีการดำเนินการอย่างโปร่งใส และยุติธรรม ไม่มีนโยบายในการเรียกรับผลประโยชน์ เพื่อฝากเข้าปฏิบัติงาน ทั้งนี้ ผู้สมัครสอบจะต้องติดตามประกาศต่าง ๆ เกี่ยวกับการสรรหาคัดเลือกอย่างสม่ำเสมอ หากมีข้อสงสัย หรือต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อสอบถามได้ที่ งานสรรหาและว่าจ้าง กองบริหารทรัพยากรมนุษย์ ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ โทร 0-2256-3192, 0-2256-3090, 0-2256-4097, 085-480-2385 ในวันและเวลาราชการ

ประกาศ ณ วันจันทร์ที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

ลงชื่อ ศิริรัตน์ คุณะสารพันธ์  
(นางศิริรัตน์ คุณะสารพันธ์)  
ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์

# ก า ร ไ ฟ ฟ้า น ค ร ห ล ว ง

เอกสารแนบท้ายประกาศ ที่ ผทม. 3 /2567 ลงวันที่ 27 พฤษภาคม 2567

## ตารางความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนัก

ตำแหน่ง พนักงานสนาม 1 (ทำหน้าที่ช่างสายอากาศ)

(ดัชนีมวลกาย Body mass index : BMI เท่ากับ 18.5 – 22.9)

ความสูง (ซม.)	ช่วงน้ำหนัก (กก.)				
	(BMI 18.5 - 22.9)				
160	ไม่ต่ำกว่า	48	-	ไม่เกิน	58
161	ไม่ต่ำกว่า	48	-	ไม่เกิน	59
162	ไม่ต่ำกว่า	49	-	ไม่เกิน	60
163	ไม่ต่ำกว่า	50	-	ไม่เกิน	60
164	ไม่ต่ำกว่า	50	-	ไม่เกิน	61
165	ไม่ต่ำกว่า	51	-	ไม่เกิน	62
166	ไม่ต่ำกว่า	51	-	ไม่เกิน	63
167	ไม่ต่ำกว่า	52	-	ไม่เกิน	64
168	ไม่ต่ำกว่า	53	-	ไม่เกิน	64
169	ไม่ต่ำกว่า	53	-	ไม่เกิน	65
170	ไม่ต่ำกว่า	54	-	ไม่เกิน	66
171	ไม่ต่ำกว่า	54	-	ไม่เกิน	67
172	ไม่ต่ำกว่า	55	-	ไม่เกิน	67
173	ไม่ต่ำกว่า	56	-	ไม่เกิน	68
174	ไม่ต่ำกว่า	56	-	ไม่เกิน	69
175	ไม่ต่ำกว่า	57	-	ไม่เกิน	70
176	ไม่ต่ำกว่า	58	-	ไม่เกิน	71
177	ไม่ต่ำกว่า	58	-	ไม่เกิน	71
178	ไม่ต่ำกว่า	59	-	ไม่เกิน	72
179	ไม่ต่ำกว่า	60	-	ไม่เกิน	73
180	ไม่ต่ำกว่า	60	-	ไม่เกิน	74
181	ไม่ต่ำกว่า	61	-	ไม่เกิน	75
182	ไม่ต่ำกว่า	62	-	ไม่เกิน	76
183	ไม่ต่ำกว่า	62	-	ไม่เกิน	76
184	ไม่ต่ำกว่า	63	-	ไม่เกิน	77
185	ไม่ต่ำกว่า	63	-	ไม่เกิน	78







# การไฟฟ้านครหลวง

เอกสารแนบท้ายประกาศ ที่ ฝทผ. 3 /2567 ลงวันที่ 27 พฤษภาคม 2567

**ลูกนั่ง** จำนวน 33 ครั้ง ในเวลา 2 นาที

## ท่าลูกนั่ง



**1.ท่าเตรียม** ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย เข่าทั้งสองข้างทำมุม ประมาณ 90 องศา เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณ ฝ่ามือประสานกันบริเวณลำคอด้านหลัง



**2.ท่าปฏิบัติ** เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกตัวขึ้นนั่งพร้อมกับ ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองข้าง โดยให้ ท่อนแขนด้านในแตะกับเข่า ( ตามภาพขั้นตอนที่ 2) แล้วกลับลงสู่ท่าเตรียมจนข้อศอกสัมผัสกับพื้น (ตามภาพขั้นตอนที่ 3) นับ 1 ครั้ง ให้ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปให้มากที่สุด ภายในเวลา 2 นาที



**วิ่ง** ระยะทาง 2 กิโลเมตร ในเวลา 14 นาที

หมายเหตุ การแต่งกายที่เหมาะสม ชุดกีฬา และรองเท้าวาง

