

ตารางผนวกที่ 1 ตาราง คะแนน “ที” ของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

คะแนน “ที”	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก – นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
86		70			
85		69			
83		68			
82			2.69 ,2.7		
81			2.71		
80			2.73		
79			2.75		
77		63			
75			2.81		
74	50		2.83		
73	49	60	2.85		
72		59	2.86		
71	48		2.88 ,2.89		5.5
70	47	58	2.9 ,2.91		

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนน “ที”	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลูก – นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
69		57			5.6
68	46	56	2.94		
67	45			10.01	5.75
66		55	2.97	10.08	
65	44	54	2.99		5.95
64	43	53	3		6
63					6.08
62	42	52	3.03	10.4	6.16
61		51	3.06	10.46	
60	41	50	3.07 ,3.08	10.5 ,10.51 ,10.52	
59	40			10.6 ,10.64	6.33 ,6.36 ,6.38
58		49	3.1		6.4 ,6.43 ,6.45
57	39	48	3.12 ,3.13		6.47 ,6.51 ,6.52
57					6.53 ,6.54

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนน “ที” (เซนติเมตร)	นั่งจตัวไปข้างหน้า (ครั้ง)	ลูก – นั่ง 1 นาที (วินาที)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
56	38	47	3.14	10.8 ,10.81 ,10.82	6.55 ,6.6 ,6.61
56				10.83 ,10.84 ,10.85	
56				10.86 ,10.87	
55			3.15 ,3.16	10.88 ,10.9 ,10.91	6.66 ,6.68
54	37	46		10.97 ,10.98 ,11	6.7 ,6.71 ,6.75
54				11.01 ,11.02	6.76
53	36	45		10.04 ,10.06 ,10.09	6.78 ,6.8 ,6.81
53				11.1	6.83
52		44	3.2 ,3.21	11.12 ,11.14	6.86 ,6.88
51	35		3.22	11.18 ,11.2 ,11.21	6.95 ,6.96
51				11.22 ,11.25	
50	34	43	3.25	11.3	6.99 ,7 ,7.03
50					7.05 ,7.06
49		42		11.34 ,11.38 ,11.4	7.1 ,7.13

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนน “ที”	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก—นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
48	33	41	3.28	11.41 ,11.47	7.15 ,7.16 ,7.2
47	32		3.29 ,3.3	11.5 ,11.51 ,11.52	7.21 ,7.23 ,7.26
47					7.28
46		40	3.31	11.6 ,11.61 ,11.63	7.3 ,7.31 ,7.33
45	31	39	3.33	11.64 ,11.69	7.36 ,7.4
44		38	3.34 ,3.35	11.75 ,11.77	7.5
43	30		3.36	11.8 ,11.81 ,11.82	7.56 ,7.57
43				11.83	
42	29	37	3.37 ,3.38	11.9 ,11.91	7.58 ,7.59 ,7.6
41		36	3.4	12	7.66 ,7.68
40	28	35	3.41 ,3.42		7.73
39	27		3.43	12.1	
38		34	3.44	12.22	7.9 ,7.93
37	26	33	3.47	12.3	8.01

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนน “ที”	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก—นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
36	25	32			8.03
35			3.5		
34	24	31			8.2
33	23	30		12.6	8.25 ,8.26
32		29			8.33 ,8.38
31	22		3.56 ,3.57	12.7 ,12.73 ,12.75	8.4
30	21	28		12.79 ,12.8 ,12.85	8.53
29		27	3.6	12.9	8.55 ,8.58 ,8.6
28	20	26	3.61 ,3.62		8.63 ,8.64
26	19	25			8.81 ,8.83
25	18	24	3.67		
24		23			
23	17	22			9.01
22	16				

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนน “ที่”	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก – นั่ง 1 นาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	วิ่งกลับตัว 40 เมตร (วินาที)	วิ่ง 1,600 เมตร (นาที)
21		21			
20	15	20			
19	14				
18					9.4
17					9.5
12			3.88		
11				14.26	
2				14.91	
0					10.76