



**ประกาศคณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ  
คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย  
ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี  
ชนิดกีฬาแอโรบิก**

ประกาศคณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ชนิดกีฬาแอโรบิก

อาศัยอำนาจตามความในข้อ 10 แห่งระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2565 คณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย จึงประกาศไว้ดังต่อไปนี้

**ข้อ 1. ประกาศนี้เรียกว่า** “ประกาศคณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 ชนิดกีฬาแอโรบิก”

**ข้อ 2. บรรดาประกาศที่ขัดหรือแย้งกับประกาศนี้ ให้ใช้ประกาศนี้แทน**

**ข้อ 3. ระเบียบและกติกาการแข่งขัน**

3.1 ให้ใช้ระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2565

3.2 ให้ใช้กติกาการแข่งขันแอโรบิก ตามธรรมเนียมปฏิบัติที่กำหนดใช้ในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้ ต้องไม่ขัดหรือแย้งกับประกาศนี้

**ข้อ 4. ประเภทการแข่งขัน**

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 4.1 คู่ผสม    | รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี |
| 4.2 คู่ผสม    | รุ่นอายุ 36 - 44 ปี   |
| 4.3 คู่ผสม    | รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป  |
| 4.4 ทีมทั่วไป | รุ่นอายุ 41 ปี ขึ้นไป |
| 4.5 ทีมทั่วไป | รุ่นไม่จำกัดอายุ      |

- 4.6 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี
- 4.7 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon รุ่นอายุ 31 – 40 ปี
- 4.8 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon รุ่นอายุ 41 – 50 ปี
- 4.9 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon รุ่น 51 ปีขึ้นไป
- 4.10 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี
- 4.11 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon รุ่นอายุ 31 – 40 ปี
- 4.12 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon รุ่นอายุ 41 – 50 ปี
- 4.13 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon รุ่น 51 ปีขึ้นไป
- 4.14 ทีมทั่วไป 3 คน รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี
- 4.15 ทีมทั่วไป 3 คน รุ่นอายุ 36 - 44 ปี
- 4.16 ทีมทั่วไป 3 คน รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป

**หมายเหตุ** การนับอายุให้ใช้ปี พ.ศ. ที่ทำการแข่งขัน (พ.ศ.2566) เป็นตัวตั้งแล้วลบด้วยปี พ.ศ. เกิดของนักกีฬา (ไม่นับวันและเดือน) ยกตัวอย่างเช่น ปีแข่งขัน พ.ศ.2566 ปีเกิด พ.ศ.2522 มีอายุเท่ากับ  $2566 - 2522 = 44$  ปี

#### ข้อ 5. คุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขัน

ให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2565

#### ข้อ 6. จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

6.1 ประเภททีมทั่วไป ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่เกิน 1 ทีม โดยในแต่ละทีมต้องมีนักกีฬาจำนวน 8 คน และมีนักกีฬาสำรองได้ 2 คน รวม 10 คน

6.2 ประเภทคู่ผสม ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุละไม่เกิน 1 คู่ โดยในแต่ละคู่ต้องมีนักกีฬาชาย 1 คน และนักกีฬาหญิง 1 คน โดยอาจมีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 1 คู่ (ชาย 1 คน และ หญิง 1 คน)

6.3 ประเภทชายเดี่ยว และหญิงเดี่ยว (Marathon) ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุละไม่เกิน 2 คน และอาจมีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 2 คน

6.4 ให้มีเจ้าหน้าที่ทีมได้ไม่เกิน 3 คน ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม 1 คน ผู้ฝึกสอน 1 คน และ ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 1 คน

6.5 ประเภททีมทั่วไป 3 คน ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุละไม่เกิน 3 คน และอาจมีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 3 คน

#### ข้อ 7. วิธีจัดการแข่งขัน

7.1 ประเภทคู่ผสม (Mixed Pairs) และทีมทั่วไป 3 คน (Trios)

7.1.1 ใช้เวลาระหว่าง 1.55-2.05 นาที สำหรับการแข่งขัน

7.1.2 ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)

- 7.1.3 นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง
  - 7.1.3.1 ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเดินแอโรบิก
  - 7.1.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน
  - 7.1.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี
  - 7.1.3.4 การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

## 7.2 ประเภททีมทั่วไป (Group)

- 7.2.1 ใช้เวลาระหว่าง 4.55-5.05 นาที สำหรับการแข่งขัน
- 7.2.2 ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)
- 7.2.3 นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง
  - 7.2.3.1 ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเดินแอโรบิก
  - 7.2.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน
  - 7.2.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี
  - 7.2.3.4 การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

**หมายเหตุ** การเคลื่อนไหวที่เป็นท่าบังคับ 7 ท่าไปมีดังต่อไปนี้

1. ลันจ์ (Lunge)
2. เตะ (Kick)
3. ยกเข่า (Knee Lift)
4. ย่ำเท้า (March)
5. วิ่งเหยาะ (Jog)
6. กระโดดสลับเท้า (Skip)
7. กระโดดตบ (Jumping Jack)

## 7.3 ประเภทชายเดี่ยว และหญิงเดี่ยว (Marathon)

- 7.3.1 ให้นักกีฬาทุกคนเดินตามผู้นำเดิน
- 7.3.2 จัดการแข่งขันเป็น 2 รอบ โดยรอบแรกใช้เวลาในการแข่งขัน 60 นาที พัก 20 นาที แล้วคัดผู้เข้าแข่งขันที่ผ่านเข้ารอบสอง โดยใช้เวลาในการแข่งขันอีก 30 นาที
- 7.3.3 ให้สถาบันที่เป็นเจ้าภาพรับผิดชอบเรื่องเพลงและผู้นำเดิน

## 7.4 แต่ละทีมสามารถแสดงท่ายก (Lift) ได้ 1 ครั้ง

## 7.5 ท่าห้ามแสดง (Prohibited Move)

- 7.5.1 การโยน หมายถึง บุคคลหนึ่งหรือมากกว่าโยนนักกีฬาคนใด คนหนึ่งหรือมากกว่า จากที่ใดที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีการปล่อยตัวนักกีฬาออกจากมือหรือให้พ้นจากมือไปสู่อากาศ
- 7.5.2 การแอนตัว การแอนตัวไปข้างหลังไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่

## 7.6 ชุดแข่งขัน และอุปกรณ์การแข่งขัน

- 7.6.1 ให้แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิก

7.6.2 การแข่งขันประเภททีม ผู้เข้าแข่งขันควรแต่งกายโทนสีเดียวกันทั้งทีม

7.6.3 ห้ามใช้เครื่องประดับบนชุดแต่งกาย หรือบนร่างกาย เช่น ริงบิ้น แอร์แบน ผ้าพันข้อมือ หรือข้อเท้า หรือเครื่องประดับต่าง ๆ

7.6.4 ห้ามใช้อุปกรณ์ทุกชนิด ประกอบการแข่งขัน

- หมายเหตุ**
1. การกระทำผิดในข้อ 7.5 จะถูกตัด 1 คะแนน ต่อการแสดง 1 ครั้ง จากคะแนนรวม
  2. ผู้เข้าแข่งขันที่อายุมากกว่า สามารถลงมาเล่นรุ่นที่อายุต่ำกว่าได้ 1 ชนิดเท่านั้น
  3. ผู้เข้าแข่งขันที่อายุมากกว่า ไม่สามารถขึ้นไปเล่นรุ่นที่อายุมากกว่าได้
  4. ผู้เข้าแข่งขันสามารถเลือกเล่นได้รุ่นอายุเดียวเท่านั้น

### ข้อ 8. กำหนดการแข่งขัน

ให้คณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยความเห็นชอบของคณะอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬา เพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นผู้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการแข่งขัน และอาจเปลี่ยนแปลงได้ถ้ามีเหตุจำเป็น

### ข้อ 9. ชุดแข่งขันและอุปกรณ์การแข่งขัน

ให้ผู้เข้าแข่งขันทุกคนแต่งกายในชุดที่เหมาะสมสำหรับกีฬาแอโรบิก ซึ่งให้เป็นไปตามดุลยพินิจของฝ่ายจัดการแข่งขันและคณะอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

### ข้อ 10. ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

10.1 ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับคำตัดสินและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

10.2 ตลอดเวลาการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันต้องประพฤติตนให้สมกับความเป็นนักกีฬาที่ดี และต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

10.3 ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามระเบียบนี้ ให้คณะอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พิจารณาโทษในเบื้องต้นตามสมควรแก่กรณี และหากเห็นว่าไม่เพียงพอ ให้นำเสนอคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อพิจารณาลงโทษเพิ่มเติมต่อไป

### ข้อ 11. กรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่

ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยความเห็นชอบของคณะอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

### ข้อ 12. การประท้วง

ให้เป็นไปตามหมวด 7 แห่งระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2565

### ข้อ 13. รางวัลการแข่งขัน

ให้สถาบันเจ้าภาพ จัดรางวัลให้กับนักกีฬาตามที่เข้าร่วมการแข่งขันจริง ดังนี้

รางวัลที่ 1 เหรียญชูปทอง

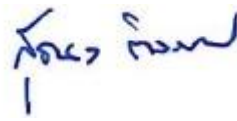
รางวัลที่ 2 เหรียญชูปเงิน

รางวัลที่ 3 เหรียญชูปทองแดง

ข้อ 14. ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ระเบียบนี้ ให้คณะกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬา  
เพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นผู้วินิจฉัย ชี้ขาด

ข้อ 15. ให้ประธานอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ในคณะกรรมการบริหาร  
กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รักษาการตามระเบียบนี้

ประกาศ ณ วันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุธนะ ดิงศภัทย์)

ประธานอนุกรรมการฝ่ายส่งเสริมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ  
คณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย