



ประกาศคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬากรรเชียงบก กีฬาภายในของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ครั้งที่ 41 ประจำปี พ.ศ. 2562 วันที่ 3-4 เมษายน 2562

## ความเป็นมา

เครื่องออกกำลังกายกรรเชียงบก เป็นเครื่องที่บริหารกล้ามเนื้อได้หลายส่วน เช่น แขน หน้าอก หลัง ไหล่ หน้าท้อง กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อสะโพก เส้นเอ็นหลังหัวเข่า กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อน่อง ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ สวยงาม และแข็งแรง เครื่องกรรเชียงบก (Rowing Machine) เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาการลงน้ำหนักที่เข่า เครื่องชนิดนี้เลียนแบบการพายเรือกรรเชียง ซึ่งอาจจะเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของคนที่พายเรือหรือเล่นกีฬาทางน้ำอยู่แล้ว แต่สำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังอยู่ก่อนแล้วอาจจะไม่เหมาะกับการออกกำลังกายชนิดนี้

ประโยชน์จากเครื่องออกกำลังกายกรรเชียงประการแรกนั่นคือ การเผาผลาญแคลอรีอย่างรวดเร็ว เครื่องกรรเชียงบก สามารถที่เผาผลาญแคลอรีได้ถึง 377 แคลอรี ในเวลา 30 นาที เทียบเท่าการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นระยะเวลา 5-6 กิโลเมตรทีเดียว

ประการที่สองคือปอดและหัวใจที่แข็งแรง กรรเชียงบกเป็นการฝึกออกกำลังกายแบบ Cardiovascular นั้น ซึ่งจะสามารถเพิ่มความอดทนทนทานของการทำงานหัวใจ ทำให้ร่างกายสามารถเรียกคาร์โบไฮเดรตไปใช้พลังงานได้มากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของ ปอด หัวใจ รวมถึง การไหลเวียนของเลือดให้มีประสิทธิภาพ

ประการที่สามคือการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะในส่วนของ ขา สะโพก ก้น หน้าแขน หลัง ซึ่งการปรับระดับแรงต้านทานของเครื่องมากขึ้นก็ช่วยฝึกกล้ามเนื้อได้มากขึ้นด้วย

ประการที่สี่ คือช่วยลดความเครียด จากการวิจัยพบว่าหลังจากที่ออกกำลังกายในช่วงยามเย็นแล้วนั้น นอกจากการกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดที่ดีขึ้น ยังเพิ่มการหลั่งสารเอ็นโดรฟินมากขึ้นด้วย ช่วยให้ผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดของสมอง

การแข่งขันกรรเชียงบก คือการเชื่อมต่อเครื่องกรรเชียงบกยี่ห้อ concept 2 มากกว่า 1 เครื่องเข้าด้วยกัน โดยผ่านคอมพิวเตอร์ โดยมีซอฟต์แวร์จัดการแข่งขันที่เรียกว่า Venue Racing เพื่อแสดงผลและสถิติของการออกกำลังกายบนเครื่องโดยจำลองเป็นระยะทางที่ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนพายเรือได้บนจอแสดงผลรวม การแข่งขันกรรเชียงบกนี้จัดเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1981 และมีการแข่งขันในระดับโลก และระดับทวีปเป็นประจำทุกปี ในประเทศไทยการแข่งขันกรรเชียงบกได้รับการบรรจุเป็นครั้งแรก รายการในกีฬามหาวิทยาลัย ตั้งแต่กีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 44 สุรนารีเกมส์ พ.ศ. 2560 และได้บรรจุเป็นครั้งแรกในกีฬามหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยครั้งที่ 40 ในปีพ.ศ. 2561



### รายละเอียดการแข่งขัน

1. ผู้จัดการแข่งขัน: ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และชมรมเรือใบและเรือพาย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ชื่อผู้ติดต่อ: อ.ดร.ชัยรัตน์ พงศ์พันธุ์ภาณี และ น.ส. สิษฐ์ณี สนธยานานนท์
3. Email: [chairuth.p@gmail.com](mailto:chairuth.p@gmail.com)
4. โทรศัพท์: อ.ดร.ชัยรัตน์ 081-6111-501, น.ส.สิษฐ์ณี 0916982459
5. กำหนดการ

2 เมษายน 2562 เวลา 12.00 - 12.30 น.	ประชุม ผู้จัดการทีม ณ สำนักบริหารกิจการนิสิต
3 เมษายน 2562 เวลา 17.00 - 20.30 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน การแข่งขันประเภทบุคคล รอบคัดเลือก การแข่งขันประเภทบุคคล รอบชิงชนะเลิศ
4 เมษายน 2561 เวลา 17.00 - 20.30 น.	การแข่งขันประเภททีม รอบคัดเลือก การแข่งขันรุ่น VIP การแข่งขันประเภททีม รอบชิงชนะเลิศ พิธีปิดการแข่งขัน

6. สถานที่: สนามกีฬาในร่ม ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เว็บไซต์: [www.cusc.chula.ac.th](http://www.cusc.chula.ac.th)
7. คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน: เป็นบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานที่รับเชิญให้เข้าร่วมการแข่งขัน  
\*\*\* สำหรับรุ่นวีโอพี เป็นผู้บริหารหน่วยงานระดับ คณะ สถาบัน และมหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานที่รับเชิญให้เข้าร่วมการแข่งขัน
8. หลักฐานการสมัคร:
  - 8.1 สำเนาบัตรประจำตัวข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำหรือชั่วคราว

## 8.2 สำเนาบัตรประชาชน

## 8.3 ใบสมัครการแข่งขัน

9. การสมัครแข่งขัน: ส่งใบสมัครที่สำนักงานศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ หรือส่งเอกสารทางอีเมล chairuth.p@gmail.com ภายในวันที่ 29 มีนาคม 2562

## 10. วิธีการแข่งขัน

10.1 ประเภทบุคคล: เป็นการแข่งขันกรรเชียงบกในระยะ 500 เมตร และ 1000 เมตร แต่ละคน/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 2 คน

ประเภททีมทั่วไป และทีมอาวุโส: จะเป็นการแข่งขันในระยะ 4x500 เมตร แต่ละคน/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 1 ทีม

ประเภททีมวีไอพี: จะเป็นการแข่งขันในระยะ 4x250 เมตร แต่ละคน/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 1 ทีม

10.2 การแข่งขันจะทำการแข่งขันให้เสร็จในแต่ละประเภท ตามรายการในใบสมัคร โดยจะสลับกันระหว่างประเภท หญิง ชาย และตามด้วยประเภทผสม

10.3 นักกีฬาจะต้องรายงานตัวต่อกรรมการ 10 นาทีก่อนแข่งขันในรายการนั้น

10.4 การแข่งขันจะทำการแข่งขัน ครั้งละ 5 คน พร้อมกัน หากในประเภทที่มีนักกีฬาสสมัครมากกว่า 5 คน จะทำการแข่งขันเป็นสองรอบคือ รอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ ผู้ที่มีเวลาที่ดีที่สุด 4 อันดับแรก ในรอบคัดเลือก จะได้เข้าแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ

10.5 การแข่งขันในประเภทผลัด 4x500 เมตร จะทำการแข่งขัน ในระยะทางทั้งหมด 2000 เมตร โดยแต่ละคนจะทำการแข่งขันคนละ 500 เมตร (ระยะทางในการเปลี่ยนตัวจะต้องอยู่ในช่วงระยะ 480 - 520 เมตร/คน )

10.6 การแข่งขันในประเภทผลัด 4x250คน จะทำการแข่งขัน ในระยะทางทั้งหมด 1000 เมตร โดยแต่ละคนจะทำการแข่งขันคนละ 250 เมตร (ระยะทางในการเปลี่ยนตัวจะต้องอยู่ในช่วงระยะ 230 - 270 เมตร/คน )

## รายการแข่งขัน

ลำดับ	ประเภท	รายการ	แข่งวันที่
1	ชาย	500 ม. รุ่นทั่วไป	3 เมษายน
2	หญิง	500 ม. รุ่นทั่วไป	3 เมษายน
3	ชาย	500 ม. รุ่นอายุ 30-39 ปีขึ้นไป เกิด 2532 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
4	หญิง	500 ม. รุ่นอายุ 30-39 ปีขึ้นไป เกิด 2532 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
5	ชาย	500 ม. รุ่นอายุ 40-49 ปีขึ้นไป เกิด 2522 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
6	หญิง	500 ม. รุ่นอายุ 40-49 ปีขึ้นไป เกิด 2522 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
7	ชาย	500 ม. รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิด 2512 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน

8	หญิง	500 ม. รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิด 2512 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
9	ชาย	1000 ม. รุ่นทั่วไป	3 เมษายน
10	หญิง	1000 ม. รุ่นทั่วไป	3 เมษายน
11	ชาย	1000 ม. รุ่นอายุ 30-39 ปีขึ้นไป เกิด 2532 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
12.	หญิง	1000 ม. รุ่นอายุ 30-39 ปีขึ้นไป เกิด 2532 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
13.	ชาย	1000 ม. รุ่นอายุ 40-49 ปีขึ้นไป เกิด 2522 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
14.	หญิง	1000 ม. รุ่นอายุ 40-49 ปีขึ้นไป เกิด 2522 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
15.	ชาย	1000 ม. รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิด 2512 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
16.	หญิง	1000 ม. รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิด 2512 หรือก่อนหน้า	3 เมษายน
17.	ทีมชาย	4x500 ม. รุ่นทั่วไป	4 เมษายน
18.	ทีมหญิง	4x500 ม. รุ่นทั่วไป	4 เมษายน
19.	ทีมผสม	4x500 ม. (ชาย 2 คน หญิง 2 คน) รุ่นทั่วไป	4 เมษายน
20.	ทีมชาย	4x500 ม. รุ่นอาวุโสอายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดปี 2522 หรือก่อนหน้า	4 เมษายน
21.	ทีมหญิง	4x500 ม. รุ่นอาวุโสอายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดปี 2522 หรือก่อนหน้า	4 เมษายน
22.	ทีมผสม	4x500 ม. (ชาย 2 คน หญิง 2 คน) รุ่นอาวุโสอายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดปี 2522 หรือก่อนหน้า	4 เมษายน
23.	ทีมชาย	4x250 ม. รุ่นวีไอพี	4 เมษายน
24.	ทีมผสม	4x250 ม. (ชาย 2 คน หญิง 2 คน) รุ่นวีไอพี	4 เมษายน

11. รางวัลการแข่งขันให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของ  
 บุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 41 ประจำปี พ.ศ. 2562

ประกาศ ณ วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2562

(อ. ดร. ชัยรัตน์ พงศ์พันธุ์ภาณี)

ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกรีฑาภายในของบุคลากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 41 ประจำปี 2562