



ประกาศคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬากระเชียงบก
กีฬาภายในของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ครั้งที่ 43 ประจำปี พ.ศ. 2566 วันที่ 15 - 16 พฤษภาคม 2566

ความเป็นมา

เครื่องออกกำลังกายกระเชียงบก เป็นเครื่องที่บริหารกล้ามเนื้อได้หลายส่วน เช่น แขน หน้าอก หลัง ไหล่ หน้าท้อง กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อสะโพก เส้นเอ็นหลังหัวเข่า กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อน่อง ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ สวยงาม แข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี เครื่องกระเชียงบก (Rowing Machine) เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาการลงน้ำหนักที่เข่า เครื่องกระเชียงบกชนิดนี้เลียนแบบการพายเรือกระเชียง ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบสำหรับคนที่พายเรือหรือเล่นกีฬาทางน้ำ แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดหลังอาจจะไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายชนิดนี้

ประโยชน์จากเครื่องออกกำลังกายกระเชียงบกประการแรกนั่นก็คือ การเผาผลาญแคลอรีได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 377 แคลอรี ในเวลา 30 นาที หรือเทียบเท่าการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นระยะเวลา 5-6 กิโลเมตร

ประการที่สองคือปอดและหัวใจที่แข็งแรง กระเชียงบกเป็น การฝึกออกกำลังกายแบบ Cardiovascular นั้น ซึ่งจะสามารถเพิ่มความอดทนทนทานของการทำงานหัวใจ ทำให้ร่างกายสามารถนำคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงานได้มากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของ ปอด หัวใจ รวมไปถึง การไหลเวียนของเลือดให้มีประสิทธิภาพ

ประการที่สามคือการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะในส่วนของ กล้ามเนื้อขา สะโพก ก้น หน้า แขน หลัง ซึ่งการปรับระดับแรงต้านทานของเครื่องที่มากขึ้นก็ช่วยฝึกกล้ามเนื้อได้มากขึ้นเช่นเดียวกัน

ประการที่สี่ คือช่วยลดความเครียด จากการวิจัยพบว่าหลังจากที่ออกกำลังกายในช่วงยามเย็นแล้วนั้น นอกจากการกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดที่ดีขึ้น ยังเพิ่มการหลั่งสารเอนโดรฟินซึ่งช่วยให้ผ่อนคลายสบาย และลดความตึงเครียดของสมอง

การแข่งขันกระเชียงบก คือการเชื่อมต่อเครื่องกระเชียงบกยี่ห้อ concept 2 มากกว่า 1 เครื่องเข้าด้วยกันโดยผ่านระบบคอมพิวเตอร์ โดยมีซอฟต์แวร์จัดการแข่งขันที่เรียกว่า Venue Racing เพื่อแสดงผลและสถิติของการออกกำลังกายบนเครื่องโดยจำลองเป็นระยะทางที่ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนพายเรือได้บนจอแสดงผลรวม การแข่งขันกระเชียงบกนี้จัดเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1981 และมีการแข่งขันในระดับโลก และระดับทวีปเป็นประจำทุกปี ในประเทศไทยการแข่งขันกระเชียงบกได้รับการบรรจุเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2555 ณ อีเวนท์ ฮอลล์ ชั้น 7 ห้างสรรพสินค้าคลังพลาซ่า จอมสุรางค์ จ.นครราชสีมา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (มทส.) ร่วมกับสมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย จัดการแข่งขันกระเชียงบกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ปี 2555 ได้รับการบรรจุเป็นครั้งแรกในกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 44 สุรนารีเกมส์ ในปี พ.ศ. 2560 และได้บรรจุเป็นครั้งแรกในกีฬามหาวิทยาลัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยครั้งที่ 40 ในปี พ.ศ. 2561



0:00:18		2500
SEURAT		
MAYER	2 53m	1:45
CHARCOT 1	3	1:34
BROSSOLETTE 1	4 151m	1:42
LE VILLAGE	5 281m	1:45
GOUNOD 1	6 279m	1:43
HENRI IV		
8 LES RENARDIERES		2:21
JULES FERRY 1	9 211m	1:42
LES 10 JULEUSES		2:17

รายละเอียดการแข่งขัน

1. ผู้จัดการแข่งขัน: ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และชมรมเรือใบและเรือพายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ชื่อผู้ติดต่อ: รองศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ ตันติสุวัฒน์ โทร: 063-5856363 และ ว่าที่ร้อยตรีธนพร เสาวรัตน์ชัย โทร: 086-5454652 และ น.ส. สิษฐ์ณี สนธยานานนท์ โทร: 091-6982459
3. Email: anong.ta@chula.ac.th
4. กำหนดการ:

8 พฤษภาคม 2566 เวลา 12.00 - 13.00 น.	ประชุมผู้จัดการทีม ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สนามกีฬาในร่ม ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
15 พฤษภาคม 2566 เวลา 16.30 - 21.00 น.	พิธีเปิดการแข่งขัน การแข่งขันประเภทบุคคล รอบชิงชนะเลิศ
16 พฤษภาคม 2566 เวลา 16.30 - 21.00 น.	การแข่งขันประเภทบุคคล รอบชิงชนะเลิศ การแข่งขันประเภททีม รอบชิงชนะเลิศ พิธีปิดการแข่งขัน และมอบเหรียญรางวัล

5. สถานที่: สนามกีฬาในร่ม ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เว็บไซต์: www.cusc.chula.ac.th
6. คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน: เป็นบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานที่รับเชิญให้เข้าร่วมการแข่งขัน
7. หลักฐานการสมัคร:
 - 8.1 สำเนาบัตรประจำตัวข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำหรือชั่วคราว
 - 8.2 สำเนาบัตรประชาชน (สามารถถ่ายคู่กันกับบัตรพนักงานได้)
 - 8.3 ใบสมัครการแข่งขัน
8. การสมัครแข่งขัน: ส่งใบสมัครที่สำนักงานศูนย์กีฬาแห่งจุฬาฯ หรือส่งเอกสารทางอีเมล anong.ta@chula.ac.th ภายในวันที่ 24 เมษายน 2566
9. วิธีการแข่งขัน
 - 9.1 ประเภทบุคคล: เป็นการแข่งขันทกรรเชียงบกในระยะ 500 เมตร และ 2000 เมตร แต่ละคณะ/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 2 คน

- 9.2 ประเภททีมทั่วไป: เป็นการแข่งขันในระยะ 4x500 เมตร แต่ละคณะ/หน่วยงาน/ทีม **ส่งได้ไม่เกินรายการละ 1 ทีม** การแข่งขันจะทำการแข่งขันให้เสร็จในแต่ละประเภท ตามรายการในใบสมัคร นักกีฬาจะต้องรายงานตัวต่อกรรมการ 10 นาที ก่อนแข่งขันในรายการนั้น
- 9.3 ในการแข่งขันระยะ 500 เมตร และ 2000 เมตร การแข่งขันจะทำการแข่งขัน ครั้งละ 5 ทีม หากมีทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันมีมากกว่า 5 ทีม จะจัดให้อยู่ในรอบการแข่งขันรอบถัดไป โดยจะนำเวลาของผลการแข่งขันของทุกทีมเรียงลำดับเวลาและผู้ที่ทำเวลาได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก จะได้รับเหรียญรางวัลตามลำดับ
- 9.4 การแข่งขันในประเภทผลัด 4x500 เมตร จะทำการแข่งขัน ในระยะทางทั้งหมด 2000 เมตร โดยแต่ละคนจะทำการแข่งขันคนละ 500 เมตร ระยะทางในการเปลี่ยนตัวจะต้องอยู่ในช่วงระยะ 480 - 520 เมตร/คน **หากไม่ทำตามกติกาจะปรับแพ้ทันที**

รายการแข่งขันมีดังนี้

ลำดับ	ประเภท	รายการ	แข่งวันที่
1	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป ไม่จำกัดอายุ	15 พฤษภาคม 2566
2	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป ไม่จำกัดอายุ	15 พฤษภาคม 2566
3	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 30-34 ปี	15 พฤษภาคม 2566
4	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 30-34 ปี	15 พฤษภาคม 2566
5	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 35-39 ปี	15 พฤษภาคม 2566
6	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 35-39 ปี	15 พฤษภาคม 2566
7	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 40-44 ปี	15 พฤษภาคม 2566
8	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 40-44 ปี	15 พฤษภาคม 2566
9	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 45-49 ปี	15 พฤษภาคม 2566
10	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 45-49 ปี	15 พฤษภาคม 2566
11	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 50-54 ปี	15 พฤษภาคม 2566
12	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 50-54 ปี	15 พฤษภาคม 2566
13	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 55-59 ปี	15 พฤษภาคม 2566
14	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 55-59 ปี	15 พฤษภาคม 2566
15	ชาย	ประเภท 2000 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 60 ปีขึ้นไป	15 พฤษภาคม 2566
16	หญิง	ประเภท 2000 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 60 ปีขึ้นไป	15 พฤษภาคม 2566
17	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป ไม่จำกัดอายุ	16 พฤษภาคม 2566
18	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป ไม่จำกัดอายุ	16 พฤษภาคม 2566
19	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 30-34 ปี	16 พฤษภาคม 2566
20	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 30-34 ปี	16 พฤษภาคม 2566
21	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 35-39 ปี	16 พฤษภาคม 2566
22	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 35-39 ปี	16 พฤษภาคม 2566
23	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 40-44 ปี	16 พฤษภาคม 2566
24	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 40-44 ปี	16 พฤษภาคม 2566

25	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 45-49 ปี	16 พฤษภาคม 2566
26	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 45-49 ปี	16 พฤษภาคม 2566
27	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 50-54 ปี	16 พฤษภาคม 2566
28	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 50-54 ปี	16 พฤษภาคม 2566
29	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 55-59 ปี	16 พฤษภาคม 2566
30	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 55-59 ปี	16 พฤษภาคม 2566
31	ชาย	ประเภท 500 ม ชาย รุ่นทั่วไป อายุ 60 ปีขึ้นไป	16 พฤษภาคม 2566
32	หญิง	ประเภท 500 ม หญิง รุ่นทั่วไป อายุ 60 ปีขึ้นไป	16 พฤษภาคม 2566
33	ชาย	ประเภทผลัดชาย 4x500 ไม่จำกัดอายุ	16 พฤษภาคม 2566
34	หญิง	ประเภทผลัดหญิง 4x500 ไม่จำกัดอายุ	16 พฤษภาคม 2566
35	ผสม	ประเภทผลัดผสม 4x500 ไม่จำกัดอายุ (ชาย 2 หญิง 2)	16 พฤษภาคม 2566

10. รางวัลการแข่งขันให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของ
บุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 43 ประจำปี พ.ศ. 2566

ประกาศ ณ วันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2566

(อ.ดร.วริศ วงศ์พิพิธ)

ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกรรเชียงบกกีฬาภายในของบุคลากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 46 ประจำปี 2566