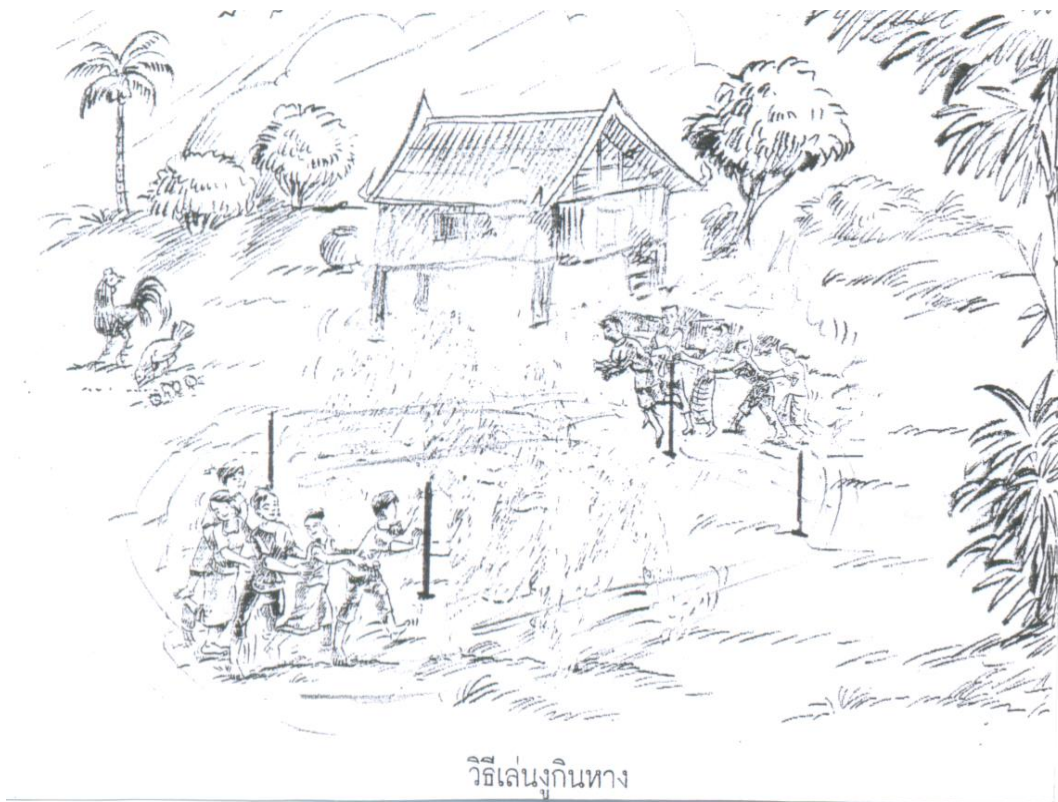


## วิธีการเล่นและกติกาการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย

วิธีเล่นและกติกาการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทยนี้ ประกอบด้วยกีฬาพื้นเมืองไทย จำนวน ๕ ชนิด ซึ่งคัดเลือกกีฬาพื้นเมืองไทยจากทั้ง ๔ ภาคของประเทศไทย ที่ทำท่าย น่าสนใจ เล่นง่าย เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนมากนัก โดยรองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต ได้นำมาปรับปรุงพัฒนา กำหนดกรอบกติกาการเล่นเชิงแข่งขัน ให้มีความท้าทายสนุกสนานในการเล่นยิ่งขึ้น แต่ยังคงไว้ซึ่งโครงสร้างกรอบการเล่นตามแบบพื้นเมืองไทยเดิมทุกประการ เพื่อให้สามารถจัดการแข่งขันได้โดยเรียบร้อยดังนี้

### ๑. กู๋กินหาง



วิธีเล่นกู๋กินหาง

๑) ให้ทำสนามแข่งขัน ตั้งหลัก ๔ หลัก รูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้านกว้างห่าง ๔ เมตร ส่วนด้านยาวห่าง ๗ เมตร ที่ปลายเสาด้านยาวทแยงมุมกัน ห่างออกไปทางขวาของเส้นด้านกว้าง ให้ทำเส้นเริ่มยาว ๒ เมตร เป็นจุดเริ่มต้นเล่นของ กู๋ด้านละตัว

๒) กำหนดผู้เล่นทีมนละ ๗ คน แข่งขันครั้งละ ๒ ทีม

๓) เริ่มเล่นโดย ให้ผู้เล่นแต่ละทีมใช้มือจับเอวต่อกันเป็นแถวตอน หันหน้าไปทางเดียวกันของทีมตน โดยให้แต่ละทีมไปตั้งแถวที่หลังเส้นเริ่ม ที่ปลายเสาคนละต้นให้หัวแถว (หรือหัวกู๋) ทั้งสองทีมหันหน้าเข้าสนามเล่น

๔) เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละทีมออกวิ่งเป็นแถว โดยไม่ให้มือที่จับเอวต่อกันนั้นหลุดออกจากกัน ลักษณะเป็นแถวยาวคล้ายงู โดยวิธีอ้อมวงนอกหลักของตนเองไปอ้อมหลักฝั่งตรงข้าม อ้อมด้านนอกหลัก ทั้งสี่หลักเรื่อยไป จนกว่าหัวงูจะใช้มือแตะลูกตัวหางงูของคู่แข่งได้ จึงจะถือว่าชนะ

๕) กำหนดให้แข่งขัน โดยถือผลชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง เมื่อจบการแข่งขันแต่ละครั้ง ให้เปลี่ยนแดนเริ่มแข่งกันใหม่ทุกครั้ง

๖) ขณะวิ่งไล่ห้ามผู้เล่นทุกคน ถูหลักที่ตั้งไว้ หรือหากมือทั้ง ๒ ข้าง หลุดออกจากเอวผู้เล่นทีมเดียวกันจะถือว่าแพ้ทันที

๗) ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่นและตัดสินผลการแข่งขัน

## ๒. ขว้างลิง



วิธีเล่นขว้างลิง

๑) สนามแข่งขันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง ๘ เมตร ยาว ๑๐ เมตร สำหรับชาย และกว้าง ๖ เมตร ยาว ๘ เมตร สำหรับหญิง ที่ปลายทั้งสองด้านของเส้นข้างให้ทำเส้นตรงออกไปอีก ๒ เมตร ทุกๆ ด้านเพื่อเป็นแนวเขตการขว้าง

๒) กำหนดให้ใช้ลูกบอลยางเบอร์ ๓ สำหรับชาย และเบอร์ ๒ สำหรับหญิง โดยสุบลมเข้าลูกบอลไม่ให้แข็ง หรือใช้ลูกบอลผ้า ให้รู้สึกว่าจับลูกแล้วนุ่มมือ และใช้ผ้าขาวม้าห่อคลุมให้มีติดลูกบอล รวบปลายผ้า ใช้เชือกมัดโคนปลายผ้าให้แน่นหนา ปล่อยชายผ้าประมาณ ๑ ฟุต เรียกว่าลูกขว้าง

๓) กำหนดผู้เล่นทีมละ ๘ คน แข่งขันครั้งละ ๒ ทีม

๔) กำหนดให้ผลัดกันเป็นฝ่ายขว้างทีมละ ๓ นาที หากยังเสมอกันให้แข่งขันอีกทีมละ ๑ นาที เรื่อยไปจนกว่าจะปรากฏผลแพ้ชนะ

๕) ให้หัวหน้าทีมทั้งสองเสี่ยงทาย เพื่อหาทีมฝ่ายรับซึ่งจะเป็นลิงก่อน หรือทีมฝ่ายรุกซึ่งจะเป็นผู้ขว้างก่อน เมื่อตกลงกันได้แล้ว ให้ทีมเป็นลิงยืนอยู่ในสนามเล่น ส่วนทีมขว้างจะยืนกระจายอยู่นอกเส้นสกัดด้านยาวของสนามเล่นทั้งสองด้าน หันหน้าเข้าในสนามเล่น ให้ผู้ขว้างคนหนึ่งถือลูกขว้างไว้

๖) เริ่มเล่นโดยผู้เล่นทีมขว้าง ผลัดกันขว้างผู้เป็นลิงที่ยืนอยู่ในสนามแข่งขัน ฝ่ายขว้างอาจโยนส่งลูกขว้างให้แก่กัน หรือหลอกล่อในการขว้างได้ ขณะเดียวกันฝ่ายเป็นลิงจะต้องพยายามหลบการขว้างมิให้ฝ่ายขว้างขว้างลูกขว้างถูกตัวได้

๗) ภายในเวลาที่กำหนด ถ้าฝ่ายขว้างขว้างลูกขว้างถูกฝ่ายลิงคนใด จะถือว่าตาย ผู้เล่นฝ่ายลิงคนนั้นจะต้องออกจากสนามแข่งขัน

๘) เมื่อครบกำหนดเวลา ให้เปลี่ยนกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ โดยฝ่ายขว้างเปลี่ยนเป็นฝ่ายลิง และฝ่ายลิงเปลี่ยนเป็นฝ่ายขว้างบ้าง

๙) ทีมใดขว้างถูกฝ่ายตรงข้ามตายมากกว่า หรือมีผู้เล่นเหลืออยู่มากกว่า จะเป็นทีมชนะ

๑๐) ฝ่ายขว้างจะต้องไม่ล้ำเข้าไปในสนามเล่น หรือเหยียบเส้นสกัดทางด้านยาวของสนามเล่น และจะต้องขว้างลูกขว้างนอกเส้นสกัดด้านยาวของสนามเล่นเท่านั้น

๑๑) ฝ่ายเป็นลิงจะต้องหลบหลีกอยู่ภายในสนามเล่นเท่านั้น จะเหยียบเส้นสนามหรือออกนอกสนามเล่นไม่ได้

๑๒) ผู้เล่นฝ่ายรับที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าตาย และต้องออกจากสนามแข่งขันทันที ส่วนผู้เล่นฝ่ายรุกที่ฝ่าฝืนกติกา หากขว้างลูกถูกใครจะถือว่าไม่เป็นผล

๑๓) ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

### ๓. วิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ



วิธีเล่นวิ่งเปี้ยวสวมกระสอบ

๑) ให้ทำสนามแข่ง ตั้งเสาเป็นหลัก ๒ เสา ระยะห่างกัน ชาย ๑๐ และ หลึง ๗ เมตร ทางด้านซ้าย และขวาของเสาทั้งสอง ให้ทำเส้นเริ่มเล่น ยาวด้านละ ๒ เมตร ให้ขนานกับเส้นเริ่มเล่นของเสาอีกต้นหนึ่ง ห่างจากเส้นเริ่มเล่นไปทางด้านหลัง ๑.๕ เมตร ให้เขียนเส้นประขนานกับเส้นเริ่มเล่น เรียกว่า เส้นเตรียมพร้อม ระยะระหว่างเส้นเริ่มกับเส้นเตรียมพร้อม เรียกว่า เขตเปลี่ยนกระสอบ

๒) กำหนดผู้เล่นทีมละ ๖ คน แข่งขันครั้งละ ๒ ทีม

๓) เริ่มเล่นโดยให้วางกระสอบไว้ที่พื้นในเขตเปลี่ยนกระสอบ หันปากกระสอบมาทางตัวผู้เล่น และให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองทีมยืนเตรียมพร้อมไว้ที่หลังเส้นเตรียมพร้อม ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆ ให้ยืนต่อแถวคนแรกของทีมตนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง โดยประจำอยู่ที่ทีมละเสา ทั้งสองทีมหันหน้าเข้าหากัน

๔) เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายจับกระสอบมาสวมขาโดยให้เท้าทั้งสองอยู่ในกระสอบ แล้วออกวิ่งโดยเร็วไปยังเสาที่อยู่ตรงข้าม แล้วอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือของตน พยายามวิ่งไล่ให้ทันผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อวิ่งอ้อมกลับมาถึงเสาของตน ต้องถอดกระสอบเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตนที่ยืนรออยู่หลังเส้นเตรียมพร้อมสวมใส่กระสอบแทน แล้วผู้เล่นคนต่อไปก็จะออกวิ่งไปอ้อมเสาเช่นเดียวกับคนแรก ส่วนผู้เล่นคนที่วิ่งมาแล้วให้ไปต่อท้ายแถวของตน เพื่อเตรียมวิ่งในรอบต่อไป

๕) การเล่นจะเป็นการผลัดกันวิ่งอ้อมเสาไล่กันอยู่เช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะสามารถวิ่งไล่แตะผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งได้ก็จะเป็นผู้ชนะ ตามปกติจะแข่งขันกัน ๒ หรือ ๓ ครั้ง ฝ่ายใดชนะ ๒ ครั้งติดต่อกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะถือว่าเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

๖) ขณะวิ่งผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งโดยเท้าทั้งสองสวมอยู่ในกระสอบตลอดเวลา ถ้ากระสอบหลุดจากมือ กองกับพื้น ต้องหยุดวิ่ง แล้วดึงกระสอบขึ้นมาระดับเอวใหม่ และถ้ากระสอบหลุดจากเท้าแม้เพียงข้างเดียวก็ตาม จะถือว่าเป็นฝ่ายนั้นแพ้ทันที

๗) ขณะวิ่งถ้าหกล้ม แต่กระสอบไม่หลุดจากเท้า อนุญาตให้ลุกขึ้นวิ่งต่อไปได้

๘) การไล่แตะกันนั้น ให้ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งไล่แตะ ห้ามใช้อวัยวะอื่น และขณะเอื้อมแตะต้องระวังกระสอบหลุดออกจากเท้าด้วย

๙) การเปลี่ยนผู้เล่นลงกระสอบต้องเปลี่ยนภายในเขตเปลี่ยนกระสอบเท่านั้น

๑๐) ผู้เล่นที่ยืนรอต้องอยู่หลังเส้นประ (เส้นเตรียมพร้อม) ในแดนตน และต้องไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นการกีดขวางผู้ที่กำลังวิ่ง

๑๑) ทีมที่ฝ่าฝืนกติกา จะถูกปรับเป็นแพ้

๑๒) ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

#### ๔. วิ่งกระโดดเชือกหมู่



วิธีเล่นกระโดดเชือกหมู

๑) เชือกแข่งขันให้มีขนาดประมาณนิ้วชี้ของผู้ใหญ่ ยาวไม่น้อยกว่า ๗ เมตร กำหนดเส้นยืนแกว่งเชือกห่างกัน ๕ เมตร

๒) กำหนดผู้เล่นทีมละ ๗ คน

๓) เวลาที่ใช้ในการแข่งขัน ๒.๓๐ นาที หากเสมอกันให้ต่อเวลาแข่งขันออกเป็นช่วงละ ๓๐ วินาทีจนกว่าจะมีผู้ชนะ

๔) ให้ผู้เล่น ๒ คน หันหน้าเข้าหากัน ถือปลายเชือกกระโดดคนละด้าน ห่างกันไม่น้อยกว่า ๕ เมตร และต้องยืนอยู่นอกเส้นยืนแกว่งเชือกแต่ละด้าน เตรียมพร้อมไว้เรียกว่า ผู้เหวี่ยงเชือก

๕) ผู้เล่นที่เหลืออีก ๕ คน ยืนเตรียมพร้อมอยู่นอกแนวเส้นเชือกเรียงตามลำดับเรียกว่า ผู้กระโดดเชือก

๖) เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เหวี่ยงเชือกทั้ง ๒ คนเหวี่ยงเชือกให้หมุนเป็นวงกลมข้ามศีรษะผู้กระโดด ผู้เล่นทั้ง ๕ คน จะวิ่งมากระโดดผ่านเชือกทีละคน โดยจะต้องให้เชือกผ่านใต้เท้า และศีรษะ ๑ ครั้งให้ครบวงเชือก และวิ่งออกไปอ้อมหลังผู้เหวี่ยงเชือก เตรียมเข้ากระโดดสวนกลับในรอบต่อไป ผู้เล่นคนต่อไปวิ่งมากระโดดเชือกตามลำดับครั้งละคนจนครบทั้ง ๕ คน แล้วจึงเริ่มต้นที่คนแรกด้วยการวิ่งเข้ากระโดดสวนกลับต่อเนื่องกัน หมุนวนเป็นเลข ๘ อ้อมหลังผู้เหวี่ยงเชือก เวียนตามลำดับอย่างนี้จนหมดเวลา

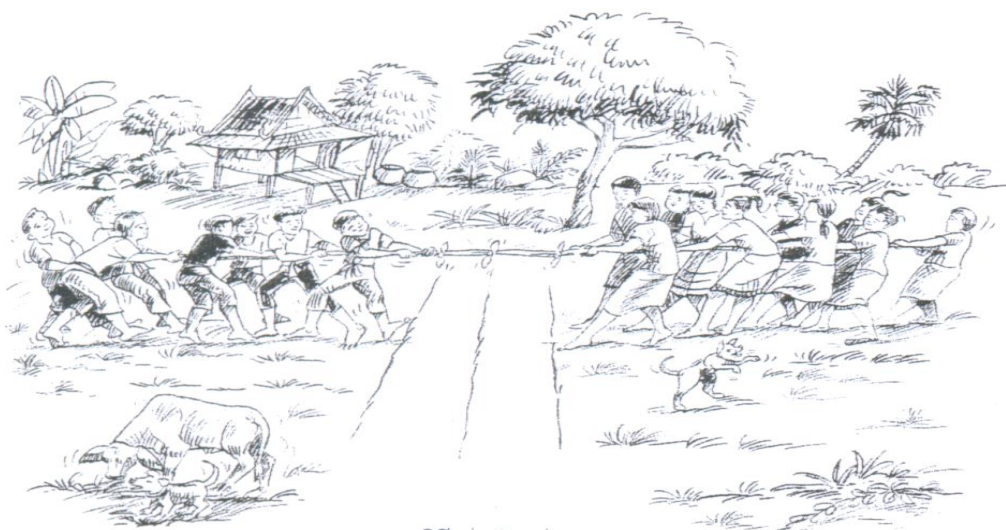
๗) ผู้เล่นที่ยืนเหยียบเส้นยืนแกว่งเชือกหรือกระโดดติด หรือทำให้เชือกหยุดหมุน หรือกระโดดผิดวิธี จะไม่นับครั้งให้ และจะต้องกระโดดตามลำดับที่เรียงไว้แล้ว

๘) การนับจำนวนครั้ง ให้นับเฉพาะคนที่กระโดดผ่านออกไปได้อย่างถูกต้อง ๑ คน นับเป็น ๑ ครั้ง นับต่อเนื่องเฉพาะคนที่กระโดดผ่านได้ถูกต้องจนกระทั่งหมดเวลา ผู้เล่นแต่ละคนมีสิทธิ์ได้นับจำนวนครั้งที่ถูกต้องเพียง ๑ ครั้ง ในการกระโดดแต่ละรอบเท่านั้น

๙) ไม่อนุญาตให้เปลี่ยนตัว หรือเปลี่ยนตำแหน่งผู้เล่นในระหว่างการแข่งขัน กรณีผู้เล่นบาดเจ็บไม่สามารถกระโดดต่อในระหว่างที่แข่งขันได้ตามลำดับ จะถูกปรับเป็นแพ้

๑๐) ทีมที่สามารถกระโดดข้ามเชือกได้จำนวนครั้งมากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

## ๕. ซักเย่อ



วิธีเล่นซักเย่อ

๑) ให้รูปแบบสนามแข่งขันเป็นพื้นราบ เขียนเส้นขนาน ๓ เส้น ห่างกันเส้นละ ๓ เมตร เส้นกลางเป็นเส้นแบ่งเขตแดน ส่วนเส้นข้าง ๒ ด้าน เป็นเส้นแดนฝ่ายแดง และฝ่ายน้ำเงิน

๒) มีธงเล็กๆ สูง ๕๐ ซม. ปักไว้ที่ปลายเส้นเขตแดนฝ่ายแดงและฝ่ายน้ำเงินทั้งสองด้าน เพื่อใช้เป็นแนวในการตัดสินแพ้ชนะ

๓) กำหนดผู้เล่นทีมละ ๘ คน และผู้เล่นสำรอง ๒ คน แข่งขันครั้งละ ๒ ทีม

๔) นำเชือกมาวางที่พื้นตามยาว พาดผ่านเส้นแบ่งแดน ให้กึ่งกลางเชือกที่ผูกผ้าขาวไว้อยู่ตรงเส้นแบ่งแดน ห่างจากผ้าขาวข้างละ ๒ เมตร ให้ผูกผ้าแดงด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งให้ผูกผ้าเงินไว้ที่เชือก ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมอยู่คนละด้าน คือด้านแดงทีมหนึ่ง ด้านน้ำเงินทีมหนึ่ง ยืนเป็นแถวตอนหันหน้าเข้าหากันเตรียมพร้อมไว้ที่หลังเส้นของแดนตน

๕) เมื่อจะเล่น ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมจับเชือกไว้ทุกคน โดยต้องจับที่บริเวณด้านหลังผ้าที่ผูกเชือกไว้ทางฝ่ายตน ดึงเชือกไว้ให้ตึงพอประมาณ ให้ผ้าขาวที่ผูกไว้กึ่งกลางเชือกอยู่ตรงแนวเส้นแบ่งแดนพอดี

๖) เมื่อได้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นแต่ละทีมออกแรงดึงเชือกเข้ามายังเขตแดนของฝ่ายตน ทีมใดดึงเชือกให้ผ้าที่ผูกทางฝ่ายตรงข้าม เข้ามายังเขตแดนตนได้จะเป็นผู้ชนะในครั้งนั้น ทีมใดชนะ ๒ ครั้งติดกัน หรือชนะ ๒ ใน ๓ ครั้ง จะเป็นผู้ชนะโดยเด็ดขาด

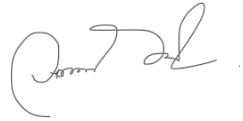
๗) ห้ามผู้เล่นนำเชือกผูกหรือพันไว้กับสิ่งอื่นใด นอกจากร่างกายของผู้เล่นเอง และห้ามผู้เล่นสวม รองเท้าตะปู หรือ ใช้มือหรือเท้าเหนี่ยว ยึด หรือยันสิ่งอื่นไว้บนนอกจากพื้น

๘) ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถูกปรับเป็นแพ้ในครั้งนั้น

๙) ให้มีกรรมการอย่างน้อย ๒ คน ควบคุมการเล่น และตัดสินผลการแข่งขัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงนาม



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณพร ทองตะโก)

ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย

กีฬาภายในของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๔๔ พ.ศ. ๒๕๖๗