


ระเบียบการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก  
กีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 45 ประจำปี 2568  
เรื่องการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก

---



เพื่อให้การแข่งขันกีฬาแอโรบิก กีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปี 2568 ดำเนินไปด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ คณะอนุกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก จึงได้กำหนดระเบียบการจัดการแข่งขัน มีรายละเอียดดังนี้

ข้อ 1. ประกาศนี้เรียกว่า “ระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬาแอโรบิกจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่า ด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิกกีฬาภายในของบุคลากร พ.ศ. 2568”

ข้อ 2. ระเบียบที่ขัดหรือแย้งกับระเบียบนี้ให้ใช้ระเบียบนี้แทน

ข้อ 3. ระเบียบและกติกาการแข่งขัน

3.1 ให้ใช้ระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬาแอโรบิกจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่า ด้วยการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิกกีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2568

3.2 ให้ใช้กติกาการแข่งขันแอโรบิก ตามธรรมเนียมปฏิบัติที่กำหนดใช้ในปัจจุบัน แต่ทั้งนี้ต้องไม่ขัดหรือแย้งกับประกาศนี้

ข้อ 4. ประเภทการแข่งขัน

4.1 คู่ผสม รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี

4.2 คู่ผสม รุ่นอายุ 36 - 44 ปี

4.3 คู่ผสม รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป

4.4 ทีม 8 คน รุ่นอายุ 41 ปี ขึ้นไป

4.5 ทีม 8 คน 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 ทีม 3 คน รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี

4.15 ทีม 3 คน รุ่นอายุ 36 - 44 ปี

4.16 ทีม 3 คน รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป

ข้อ 5. คุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขัน

ต้องเป็นบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ 6. จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

6.1 ประเภททีม 8 คน 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 ประเภททีม 3 คน ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุละไม่เกิน 3 คน และอาจมีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 3 คน

6.5 ให้มีเจ้าหน้าที่ทีมได้ไม่เกิน 3 คน ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม 1 คน ผู้ฝึกสอน 1 คน และผู้ช่วยผู้ฝึกสอน 1 คน

## ข้อ 7. วิธีจัดการแข่งขัน

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

7.1.1 เวลาการแข่งขัน ใช้เวลา 2 นาที +/- 5 วินาที หรือ ระหว่าง 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 ท่าพื้นฐานในการเต้นแอโรบิก

7.1.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน

7.1.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี

7.1.3.4 การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

7.1.4 สามารถแสดงท่ายก (Lift) ได้ 1 ครั้ง

หมายเหตุการเคลื่อนไหวที่เป็นท่าบังคับ 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)

7.2 ประเภททีม 8 คน (Group)

7.2.1 เวลาการแข่งขัน ใช้เวลา 5 นาที +/- 5 วินาที หรือ ระหว่าง 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 ท่าพื้นฐานในการเต้นแอโรบิก

7.2.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน

7.2.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี

7.2.3.4 การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

หมายเหตุการเคลื่อนไหวที่เป็นท่าบังคับ 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) ให้นักกีฬาทุกคนเดินตามผู้นำเดิน โดยใช้เวลาในการแข่งขันอีก 30 นาที คณะอนุกรรมการจัดการแข่งขันเป็นเจ้าภาพรับผิดชอบเรื่องเพลงและผู้นำเดิน คณะกรรมการตัดสินจะเลือกผู้ที่สามารถเดินท่าตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง 3 ลำดับ ให้ได้รับรางวัลที่ 1 ที่ 2 และ ที่ 3 ตามลำดับ

7.4 ท่าห้ามแสดง (Prohibited Move)

7.4.1 การโยน หมายถึง บุคคลหนึ่งหรือมากกว่าโยนนักกีฬาคนใดคนหนึ่งหรือมากกว่า จากที่ใดที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีการปล่อยตัวนักกีฬาออกจากมือหรือให้พ้นจากมือไปสู่อากาศ

7.4.2 การแอนตัว การแอนตัวไปข้างหลังไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่

- หมายเหตุ
1. การกระทำผิดในข้อ 7.4 จะถูกตัด 1 คะแนน ต่อการแสดง 1 ครั้ง จากคะแนนรวม
  2. ผู้เข้าแข่งขันที่อายุมากกว่า สามารถลงมาเล่นรุ่นที่อายุต่ำกว่าได้ 1 ชนิดเท่านั้น
  3. ผู้เข้าแข่งขันที่อายุน้อยกว่า ไม่สามารถขึ้นไปเล่นรุ่นที่อายุมากกว่าได้
  4. ผู้เข้าแข่งขันสามารถเลือกเล่นได้รุ่นอายุเดียวเท่านั้น

ข้อ 8. กำหนดการแข่งขัน และสถานที่แข่งขัน

8.1 รับสมัครตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม 2568 ถึงวันที่ 5 มีนาคม 2568 ผ่านเว็บไซต์ [https://docs.google.com/forms/d/1cFp24LDM9gKntvXaVutF05oqeit-jE49CYxS\\_M\\_SRI/preview](https://docs.google.com/forms/d/1cFp24LDM9gKntvXaVutF05oqeit-jE49CYxS_M_SRI/preview) หรือที่เว็บไซต์ของศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8.2 วัน เวลา และสถานที่การแข่งขัน แข่งในวันที่ 7 มีนาคม 2568 เวลา 17.00 – 21.00 น. ณ สนามกีฬาเอนกประสงค์ (Indoor Sports) ชั้น 4 อาคารเฉลิมราชสุดาภิเษกสถาน (CU Sports Complex) ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8.3 ประชุมผู้จัดการทีมวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 17.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 สนามกีฬาในร่ม 1

ข้อ 9. ชุดแข่งขัน และอุปกรณ์การแข่งขัน

ให้ผู้เข้าแข่งขันทุกคนแต่งกายในชุดที่เหมาะสมสำหรับกีฬาแอโรบิก ซึ่งให้เป็นไปตามดุลยพินิจของฝ่ายจัดการแข่งขัน และคณะอนุกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก กีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ 10. ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

10.1 ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับคำตัดสินและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานของคณะอนุกรรมการจัดการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด และคำตัดสินของคณะอนุกรรมการผู้ตัดสินถือเป็นที่สุด

10.2 ตลอดเวลาการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันต้องประพฤติตนให้สมกับความเป็นนักกีฬาที่ดีและต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกากการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

10.3 ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามระเบียบนี้ ให้คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก กีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาโทษในเบื้องต้นตามสมควรแก่กรณี

ข้อ 11. การประท้วง

สามารถทำการประท้วงในเรื่องคุณสมบัติของนักกีฬาเท่านั้น และให้บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรยื่นต่อประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขัน การตัดสินประท้วงให้พิจารณาโดยคณะกรรมการจัดการแข่งขันและประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยให้ถือคำตัดสินของคณะกรรมการเป็นที่สิ้นสุด

ข้อ 12. รางวัลการแข่งขัน

รางวัลการแข่งขันให้ตามประเภทการแข่งขัน ดังนี้

รางวัลที่ 1 เหรียญชูบทอง

รางวัลที่ 2 เหรียญชูบเงิน

รางวัลที่ 3 เหรียญชูบทองแดง

ประกาศ ณ วันที่ 29 ตุลาคม 2567

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิโรจน์ วาทินพงศ์พันธ์)  
ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแอโรบิก