



## ประกาศคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬากรรเชียงบก

กีฬาภายในของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 46 ประจำปี พ.ศ. 2569

วันที่ 1 ธันวาคม – 6 มีนาคม 2569

### ความเป็นมา

เครื่องออกกำลังกายกรรเชียงบก เป็นเครื่องที่บริหารกล้ามเนื้อได้หลายส่วน เช่น แขน หน้าอก หลัง ไหล่ หน้าท้อง กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อสะโพก เส้นเอ็นหลังหัวเข่า กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อน่อง ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ สวยงาม แข็งแรง และมีสุขภาพที่ดี เครื่องกรรเชียงบก (Rowing Machine) เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาการลงน้ำหนักที่เข่า เครื่องกรรเชียงบกชนิดนี้เลียนแบบการพายเรือกรรเชียง ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบสำหรับคนที่พายเรือหรือเล่นกีฬาทางน้ำ แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาปวดหลังอาจจะไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายชนิดนี้

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

ประการที่สองคือปอดและหัวใจที่แข็งแรง กรรเชียงบกเป็น การฝึกออกกำลังกายแบบ Cardiovascular นั่น ซึ่งจะสามารถเพิ่มความอดทนทนทานของการทำงานหัวใจ ทำให้ร่างกายสามารถนำคาร์โบไฮเดรตไปใช้เป็นพลังงานได้มากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของ ปอด หัวใจ รวมไปถึง การไหลเวียนของเลือดให้มีประสิทธิภาพ

ประการที่สามคือการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะในส่วนของ กล้ามเนื้อขา สะโพก ก้น หน้า แขน หลัง ซึ่งการปรับระดับแรงต้านทานของเครื่องที่มากขึ้นก็ช่วยฝึกกล้ามเนื้อได้มากขึ้นเช่นเดียวกัน

ประการที่สี่ คือช่วยลดความเครียด จากการวิจัยพบว่าหลังจากที่ออกกำลังกายในช่วงยามเย็นแล้วนั้น นอกจากการกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดที่ดีขึ้น ยังเพิ่มการหลั่งสารเอนโดรฟินซึ่งช่วยให้ผ่อนคลายสบาย และลดความตึงเครียดของสมอง

การแข่งขันกรรเชียงบก คือการเชื่อมต่อเครื่องกรรเชียงบกยี่ห้อ concept 2 มากกว่า 1 เครื่องเข้าด้วยกันโดยผ่านระบบคอมพิวเตอร์ โดยมีซอฟต์แวร์จัดการแข่งขันที่เรียกว่า Venue Racing เพื่อแสดงผลและสถิติของการออกกำลังกายบนเครื่องโดยจำลองเป็นระยะทางที่ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนพายเรือได้บนจอแสดงผลรวม การแข่งขันกรรเชียงบกนี้จัดเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1981 และมีการแข่งขันในระดับโลก และระดับทวีปเป็นประจำทุกปี ในประเทศไทยการแข่งขันกรรเชียงบกได้รับการบรรจุเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ.

2555 ณ อีเวนท์ ฮอลล์ ชั้น 7 ห้างสรรพสินค้าคลังปลาซ่า จอมสุรางค์ จ.นครราชสีมา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (มทส.) ร่วมกับสมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย จัดการแข่งขันกรเซียงบกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย 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 JULEUSES      | 10 2:17     |

#### รายละเอียดการแข่งขัน

1. ผู้จัดการแข่งขัน: ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และชมรมเรือใบและเรือพายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ชื่อผู้ติดต่อ: นายณรงค์ เพชรสุก โทร: 081-627-3182 ว่าที่ร้อยตรีชนพร เสาวรัตน์ชัย โทร: 086-5454652 และ น.ส. สีษฐ์ณี สนธยานานนท์ โทร: 091-6982459
3. Email: [sijnee@cbs.chula.ac.th](mailto:sijnee@cbs.chula.ac.th) (โปรดส่งใบสมัครผ่าน Google Form อีเมลนี้ใช้กรณีส่งข้อมูลเพิ่มเติมเท่านั้น)
4. กำหนดการ:

|                                                           |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วันอังคารที่ 27 มกราคม 2569<br>เวลา 12.00 - 13.00 น.      | ประชุมผู้จัดการทีม ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สนามกีฬาในร่ม<br>ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                              |
| วันพุธที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569<br>เวลา 17.00 - 21.00 น.      | พิธีเปิดการแข่งขัน<br>การแข่งขันประเภทบุคคล ระยะ 1000 เมตร รอบชิงชนะเลิศ                                                                |
| วันพฤหัสบดีที่ 5 กุมภาพันธ์ 2569<br>เวลา 17.00 - 21.00 น. | การแข่งขันประเภทบุคคล ระยะ 500 เมตร รอบชิงชนะเลิศ<br>การแข่งขันประเภททีม รอบชิงชนะเลิศ<br>พิธีปิดการแข่งขัน และมอบเหรียญรางวัลทุกรายการ |

5. สถานที่แข่งขัน: สนามกีฬาในร่ม ศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เว็บไซต์: [www.cusc.chula.ac.th](http://www.cusc.chula.ac.th)
6. คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน: เป็นบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 7. หลักฐานการสมัคร:

- 7.1 สำเนาบัตรประจำตัวข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ลูกจ้างประจำหรือชั่วคราว
- 7.2 สำเนาบัตรประชาชน (สามารถถ่ายคู่กันกับบัตรพนักงานได้ ซึ่งใช้สำหรับในการตรวจสอบอายุเท่านั้น)
- 7.3 ใบสมัครการแข่งขัน : <https://shorturl.asia/ByuQR>

## 8. การสมัครแข่งขัน: ส่งใบสมัครและเอกสารประกอบ ระหว่างวันที่ 5-22 มกราคม 2569

ที่ลิงก์ <https://forms.gle/hYDZoSq5CaCr7MKp8>

## 9. วิธีการแข่งขัน:

- 9.1 **ประเภทบุคคล:** เป็นการแข่งขันกรเซียงบกในระยะ 500 เมตร และ 1000 เมตร แต่ละคณะ/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 2 คน แต่ละคนสมัครแข่งขันได้ไม่เกิน 3 รายการ
- 9.2 **ประเภททีม:** เป็นการแข่งขันในระยะ 4x500 เมตร แต่ละคณะ/หน่วยงาน/ทีม ส่งได้ไม่เกินรายการละ 1 ทีม การแข่งขันจะทำการแข่งขันให้เสร็จในแต่ละประเภท ตามรายการในใบสมัคร นักกีฬาจะต้องรายงานตัวต่อกรรมการ 10 นาที ก่อนแข่งขันในรายการนั้น
- 9.3 ในการแข่งขันระยะ 500 เมตร และ 1000 เมตร การแข่งขันจะทำการแข่งขัน ครั้งละ 4 ทีม หากมีทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันมีมากกว่า 4 ทีม จะจัดให้อยู่ในรอบการแข่งขันรอบถัดไป โดย (H1, H2,..) โดยจะนำเวลาของผลการแข่งขันของทุกทีมเรียงลำดับเวลาและผู้ที่ทำเวลาได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก จะได้รับเหรียญรางวัลตามลำดับ
- 9.4 การแข่งขันในประเภทผลัด 4x500 เมตร จะทำการแข่งขัน ในระยะทางทั้งหมด 2000 เมตร โดยแต่ละคนจะทำการแข่งขันคนละ 500 เมตร ระยะทางในการเปลี่ยนตัวจะต้องอยู่ในช่วงระยะ **450-550** เมตร/คน หากไม่ทำตามกติกาจะปรับแพ้ทันที
- 9.5 การนับอายุและการสมัครรุ่นการแข่งขันให้นับอายุจาก “ปีปัจจุบัน - ปีเกิด” เช่น ปี 2569 - 2530 = อายุ 39 ปี ดังนั้น ผู้สมัครจะต้องสมัครในรุ่นที่ตรงกับอายุของตนเอง หรือรุ่นที่อายุน้อยกว่าก็ได้ (เช่น รุ่นอายุ 18-29 ปี) อย่างไรก็ตาม หากเลือกสมัครในรุ่นอายุน้อยกว่าแล้ว จะต้องอยู่ในรุ่นนั้นตลอดการแข่งขัน และ ไม่สามารถเปลี่ยนรุ่นอายุได้ในภายหลังการรายงานตัว
- 9.6 นักกีฬาจะต้องมารายงานตัวต่อกรรมการ **10 นาที** ก่อนแข่งขัน ในรายการนั้น เริ่มเปิดรายงานตัวเวลา **17.00 น.** ณ จุดรับลงทะเบียนและรายงานตัว ใช้เอกสารที่มี ชื่อ-นามสกุล และรูปถ่ายเพื่อรายงานตัว หรือ CU-NEX

#### 10. รายการแข่งขันมีดังนี้

| ลำดับ | ระยะทาง | เพศ/ประเภท | รุ่น                        | แข่งวันที่        |
|-------|---------|------------|-----------------------------|-------------------|
| 1     | 500 ม   | ชาย        | รุ่นอายุ 18-29 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 2     | 500 ม   | ชาย        | รุ่นอายุ 30-39 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 3     | 500 ม   | ชาย        | รุ่นอายุ 40-49 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 4     | 500 ม   | ชาย        | รุ่นอายุ 50-59 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 5     | 500 ม   | หญิง       | รุ่นอายุ 18-29 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 6     | 500 ม   | หญิง       | รุ่นอายุ 30-39 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 7     | 500 ม   | หญิง       | รุ่นอายุ 40-49 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 8     | 500 ม   | หญิง       | รุ่นอายุ 50-59 ปี           | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 9     | 1000 ม  | ชาย        | รุ่นอายุ 18-29 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 10    | 1000 ม  | ชาย        | รุ่นอายุ 30-39 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 11    | 1000 ม  | ชาย        | รุ่นอายุ 40-49 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 12    | 1000 ม  | ชาย        | รุ่นอายุ 50-59 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 13    | 1000 ม  | หญิง       | รุ่นอายุ 18-29 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 14    | 1000 ม  | หญิง       | รุ่นอายุ 30-39 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 15    | 1000 ม  | หญิง       | รุ่นอายุ 40-49 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 16    | 1000 ม  | หญิง       | รุ่นอายุ 50-59 ปี           | 4 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 17    | 4x500   | ผลัดผสม    | ไม่จำกัดอายุ (ชาย 2 หญิง 2) | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 18    | 4x500   | ชาย        | ไม่จำกัดอายุ                | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |
| 19    | 4x500   | หญิง       | ไม่จำกัดอายุ                | 5 กุมภาพันธ์ 2569 |

#### 11. รางวัลการแข่งขัน:

- **เหรียญรางวัล**ให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการอำนวยการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 46 ประจำปี พ.ศ. 2569
- **รางวัลถ้วยรวมผลการแข่งขัน** แบ่งออกเป็น 2 รางวัล คือ ถ้วยรวมชายและถ้วยรวมหญิง สำหรับ คณะ/หน่วยงาน/ทีม ที่ได้รับคะแนนรวมสูงสุดของนักกีฬาชายและคะแนนรวมสูงสุดของนักกีฬาหญิง โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนรางวัลถ้วยรวม ดังนี้
  - การแข่งขันประเภทเดี่ยว: เหรียญทอง ได้ 1 คะแนน
  - การแข่งขันประเภทผลัด:
    - ผลัดชายเป็นคะแนนรวมชาย 1 คะแนน
    - ผลัดหญิงเป็นคะแนนรวมหญิง 1 คะแนน

ประกาศ ณ วันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2568



(นายณรงค์ เพชรสุก)

ประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันกรีฑา  
ภายในของบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ 46  
ประจำปี 2569