

**ระเบียบการแข่งขันกีฬาเอโรบิก**  
**กีฬามหากรรม มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560**  
**ประเภทของการแข่งขัน**

1. ประเภทชายเดี่ยว หญิงเดี่ยว (Marathon) เวลา 10.15 น.ประกอบด้วย 3 รุ่นอายุ ได้แก่

1.1 รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี

1.2 รุ่นอายุ 36-44 ปี

1.3 รุ่นอายุ 45 ปี ขึ้นไป

2. ประเภทคู่ผสม (Mixed Pairs) เวลา 10.45 น.ประกอบด้วย 3 รุ่นอายุ ได้แก่

2.1 รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี

2.2 รุ่นอายุ 36 - 44 ปี

2.3 รุ่นอายุ 45 ปี ขึ้นไป

3. ประเภททีม (Group) เวลา 11.15 น.ประกอบด้วย 2 รุ่นอายุ ได้แก่

3.1 รุ่นทั่วไป (ไม่จำกัดอายุ)

3.2 รุ่นอายุ 40ปี ขึ้นไป

หมายเหตุ การนับอายุให้ใช้ ปี พ.ศ. ที่ ทำการแข่งขัน (พ.ศ.2560) เป็นตัวตั้ง แล้วลบด้วย ปี พ.ศ. เกิด ของนักกีฬา (ไม่นับวันและเดือน)

**คุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขัน**

ให้เป็นไปตาม ข้อบังคับคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วย การ จัดการแข่งขันกีฬามหากรรมในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา พ.ศ. 2555

**จำนวนผู้เข้าแข่งขัน**

1. ประเภทคู่ผสม ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุได้ไม่จำกัดจำนวน โดยในแต่ละคู่ต้องมีนักกีฬาชาย 1 คน และนักกีฬาหญิง 1 คน

2. ประเภททีม ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่จำกัดจำนวนทีม โดยในแต่ละทีมต้องมีนักกีฬาไม่เกิน 10 คน และอาจมีนักกีฬาสำรองได้ไม่เกิน 2 คน

3. ประเภทชายเดี่ยว และหญิงเดี่ยว (Marathon) ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่จำกัด

## วิธีการจัดการแข่งขัน

### 1. ประเภทชายเดี่ยวและหญิงเดี่ยว(Marathon)

ให้นักกีฬาเดินแอโรบิกตามผู้นำในระยะเวลา 10 นาที โดยกรรมการจะพิจารณาจากท่าทางการเดิน ความแข็งแรง ความต่อเนื่องของท่า

### 2. ประเภทคู่ผสม (Mixed Pairs)

- ใช้เวลา 2 นาที +5 วินาที สำหรับการแข่งขัน

- ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)

- นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง

ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเดินแอโรบิก

เวลาสำหรับการแข่งขัน

ความเร็วจังหวะดนตรี

การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

### 3. ประเภททีม (Group)

- ใช้เวลา 5 นาที + 5 วินาที สำหรับการแข่งขัน

- ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)

- นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง

- ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเดินแอโรบิก

- เวลาสำหรับการแข่งขัน

- ความเร็วจังหวะดนตรี

- การใช้พื้นที่ และทิศทาง ขณะทำการแข่งขัน

หมายเหตุ การเคลื่อนไหวที่เป็นท่าบังคับ 7 ท่าไปมีดังต่อไปนี้

1. ลันจ์ (Lunge)

2. เตะ (Kick)

3. ยกเข่า (Knee Lift)

4. ย่ำเท้า (March)

5. จ็อกกิ้ง (Jog)

6. กระโดดสลับเท้า (Skip)

7. กระโดดตบ (Jumping Jack)

#### 4. ชุดแข่งขัน และอุปกรณ์การแข่งขัน

- ให้แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิก

5. แต่ละทีมสามารถแสดงท่ายก (Lift) ได้ไม่เกิน 2 ครั้ง ทั้งนี้สามารถแสดงท่ายกได้ในตอนเริ่มหรือตอนจบการแสดงเท่านั้น

#### 6. ทำห้ามแสดง (Prohibited Move)

6.1 การโยน หมายถึง บุคคลหนึ่งหรือมากกว่าโยนนักกีฬาคนใด คนหนึ่งหรือมากกว่า จากที่ใดที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีการปล่อยตัวนักกีฬาออกจากมือหรือให้พ้นจากมือไปสู่อากาศ

6.2 การแอนตัว การแอนตัวไปข้างหลังไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่

#### กำหนดการแข่งขัน

จะแจ้งให้ทราบภายหลัง

#### ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน

1. ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับคำตัดสินและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

2. ตลอดเวลาการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันต้องประพฤติตนให้สมกับความเป็นนักกีฬาที่ดี และต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกากการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

3. ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามระเบียบนี้ ให้คณะกรรมการฝ่ายเทคนิคกีฬา ในคณะกรรมการบริหารกีฬาบุคลากร พิจารณาโทษในเบื้องต้นตามสมควรแก่กรณี และหากเห็นว่าไม่เพียงพอให้นำเสนอ คณะกรรมการบริหารกีฬาบุคลากร เพื่อพิจารณาลงโทษเพิ่มเติมต่อไป

#### กรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่

ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการฝ่ายกีฬาแอโรบิก ในคณะกรรมการบริหารกีฬาบุคลากร

#### การประท้วง

ให้เป็นไปตามข้อบังคับคณะกรรมการบริหารกีฬาบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล

#### รางวัลการแข่งขัน

รางวัลที่ 1 เหรียญชูบทอง

รางวัลที่ 2 เหรียญชูบเงิน

รางวัลที่ 3 เหรียญชูบทองแดง

\*กรณีมีบุคลากรในหน่วยงานเดียวกันได้รับรางวัลทั้ง 3 อันดับ คณะกรรมการจะมอบเหรียญรางวัลให้เฉพาะบุคลากรคนที่มีอันดับมากที่สุด 2 อันดับแรกเท่านั้น

ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ระเบียบนี้ ให้คณะกรรมการฝ่ายเทคนิคการกีฬา ในคณะกรรมการบริหาร  
กีฬามูลนิธิ เป็นผู้วินิจฉัยชี้ขาด