

## ระเบียบการแข่งขันกีฬาเอโรบิก

### กีฬามหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

#### 1. ประเภทของการแข่งขัน

1.1 คู่ผสม	รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี
1.2 คู่ผสม	รุ่นอายุ 36 -44 ปี
1.3 คู่ผสม	รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป
1.4 ทีมทั่วไป	รุ่นไม่จำกัดอายุ
1.5 ทีมทั่วไป	รุ่นอายุ 41 ปี ขึ้นไป
1.6 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon	รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี
1.7 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon	รุ่นอายุ 31-40 ปี
1.8 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon	รุ่นอายุ 41-50 ปี
1.9 บุคคลเดี่ยว ชาย Marathon	รุ่นอายุ 51 ปีขึ้นไป
1.10 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon	รุ่นอายุไม่เกิน 30 ปี
1.11 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon	รุ่นอายุ 31-40 ปี
1.12 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon	รุ่นอายุ 41-50 ปี
1.13 บุคคลเดี่ยว หญิง Marathon	รุ่นอายุ 51 ปีขึ้นไป
1.14 ทีมทั่วไป 3 คน	รุ่นอายุไม่เกิน 35 ปี
1.15 ทีมทั่วไป 3 คน	รุ่นอายุ 36-44 ปี
1.16 ทีมทั่วไป 3 คน	รุ่นอายุ 45 ปีขึ้นไป

**หมายเหตุ** การนับอายุให้ใช้ปี พ.ศ. ที่ทำการแข่งขัน (พ.ศ.2567) เป็นตัวตั้ง แล้วลบด้วย ปี พ.ศ. เกิดของนักกีฬา (ไม่นับวันและเดือน) ยกตัวอย่าง ปีแข่งขัน พ.ศ.2567 ปีเกิด พ.ศ. 2530 มีอายุเท่ากับ 2567-2530 เท่ากับ 37 ปี

## 2. คุณสมบัติของผู้เข้าแข่งขัน

ให้เป็นไปตามระเบียบคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ว่าด้วยการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา พ.ศ. 2559

## 3. จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

3.1 ประเภททีมทั่วไป ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่จำกัดจำนวนทีม แต่ในทีมต้องมีนักกีฬาจำนวน 8-10 คน (ในทีมต้องมีทั้งนักกีฬาชายและหญิง)

3.2 ประเภทคู่ผสม ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ในรุ่นอายุได้ไม่จำกัดจำนวน โดยในแต่ละคู่ต้องมีนักกีฬาชาย 1 คน และนักกีฬาหญิง 1 คน

3.3 ประเภทชายเดี่ยว และหญิงเดี่ยว (Marathon) ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันได้ไม่จำกัด

3.4 ประเภททีมทั่วไป 3 คน ให้แต่ละหน่วยงานส่งนักกีฬาร่วมการแข่งขันได้ไม่จำกัด

## 4. วิธีการจัดการแข่งขัน

4.1 ประเภทคู่ผสม (Mixed Pairs) และทีมทั่วไป 3 คน (Trios)

4.1.1 ใช้เวลาระหว่าง 1.55 – 2.05 นาที สำหรับการแข่งขัน

4.1.2 ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)

4.1.3 นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง

4.1.3.1 ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเต้นแอโรบิก

4.1.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน

4.1.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี

4.1.3.4 การใช้พื้นที่และทิศทางขณะทำการแข่งขัน

4.2 ประเภททีมทั่วไป (Group)

4.2.1 ใช้เวลาระหว่าง 4.55 – 5.05 นาที สำหรับการแข่งขัน

4.2.2 ใช้เพลงอิสระ ที่มีความเร็วไม่เกิน 160 จังหวะต่อนาที (160 bpm.)

4.2.3 นักกีฬาจะต้องคิดท่าทางการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการแข่งขันเองโดยคำนึงถึง

4.2.3.1 ท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐานในการเต้นแอโรบิก

4.2.3.2 เวลาสำหรับการแข่งขัน

4.2.3.3 ความเร็วจังหวะดนตรี

4.2.3.4 การใช้พื้นที่และทิศทางขณะทำการแข่งขัน

**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)

4.2.4 แต่ละทีมสามารถแสดงท่ายก (Lift) ได้ 1 ครั้ง

4.2.5 ท่าห้ามแสดง (Prohibited Move)

4.2.5.1 การโยน หมายถึง บุคคลหนึ่งหรือมากกว่าโยนนักกีฬาคนใด คนหนึ่งหรือมากกว่า จากที่ใดที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีการปล่อยตัวนักกีฬาออกจากมือหรือให้พื้นมือไปสู่อากาศ

4.2.5.2 การแอนตัวการแอนตัวไปข้างหลังไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่

4.2.6 ชุดแข่งขัน และอุปกรณ์การแข่งขัน

4.2.6.1 ให้แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิก

4.2.6.2 การแข่งขันประเภททีม ผู้เข้าแข่งขันควรแต่งกายโทนสีเดียวกันทั้งทีม

4.2.6.3 ห้ามใช้เครื่องประดับบนชุดแต่งกาย หรือบนร่างกาย เช่น ริงบิ้น แอร์แบน ผ้าพันข้อมือ หรือข้อเท้า หรือเครื่องประดับต่างๆ หรือลูกปิดห้อยตกแต่งจากชุด

4.2.6.4 ห้ามใช้อุปกรณ์ทุกชนิด ประกอบการแข่งขัน

**หมายเหตุ** 1. การกระทำผิดในข้อ 4.2.5 จะถูกตัด 1 คะแนน ต่อการแสดง 1 ครั้ง จากคะแนนรวม

2. ผู้เข้าแข่งขันที่อายุมากกว่า สามารถลงมาเล่นรุ่นที่อายุต่ำกว่าได้ 1 ชนิดเท่านั้น
3. ผู้เข้าแข่งขันที่มีอายุน้อยกว่า ไม่สามารถขึ้นไปเล่นรุ่นที่อายุมากกว่าได้
4. ผู้เข้าแข่งขันสามารถเลือกได้รุ่นอายุเดียวเท่านั้น

#### 4.3 ประเภทชายเดี่ยวและหญิงเดี่ยว (Marathon)

4.3.1 ให้นักกีฬาทุกคนเดินตามผู้นำเดิน

4.3.2 จัดการแข่งขันเพียง 1 รอบ โดยใช้ระยะเวลาในการเดิน 15 นาที

4.3.3 คณะกรรมการจัดการแข่งขันแอโรบิกจะเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องเพลงและผู้นำเดิน

4.3.4 กรรมการจะพิจารณาจากความแข็งแรงของท่าทาง การเคลื่อนไหวของร่างกาย การแสดงออก ความสนุกสนาน ความทนทานในการเดิน

### **5. การรับสมัคร**

ตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม – 5 มีนาคม 2567

### **6. กำหนดการแข่งขัน**

วันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2566 (สถานที่ตามพิธีปิดกีฬา)

### **7. ชุดแข่งขันและอุปกรณ์การแข่งขัน**

ให้ผู้เข้าแข่งขันทุกคนแต่งกายในชุดที่เหมาะสมสำหรับกีฬาแอโรบิก

### **8. ข้อปฏิบัติในการแข่งขัน**

8.1 ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องยอมรับคำตัดสินและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงานของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน กรรมการผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

8.2 ตลอดเวลาการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขันต้องประพฤติตนให้สมกับความเป็นนักกีฬาที่ดีและต้องปฏิบัติตามระเบียบและกติกากการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

8.3 ผู้ใดฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามระเบียบนี้ให้คณะกรรมการฝ่ายเทคนิคการกีฬา ในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ พิจารณาโทษในเบื้องต้นตามสมควรแก่กรณีและหากเห็นว่าไม่เพียงพอให้นำเสนอคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ เพื่อพิจารณาลงโทษเพิ่มเติมต่อไป

### **9. กรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่**

ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการฝ่ายกีฬาแอโรบิกในคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ

### **10. เกณฑ์การตัดสิน**

ประเภทบุคคล พิจารณาจากความแข็งแรงของท่าทาง การเคลื่อนไหวของร่างกาย การแสดงออก และความทนทานในการเดินประเภทคู่ผสม (Mixed Pairs) ประเภททีมทั่วไป 3 คน (Trios) และประเภททีมทั่วไป (Group) พิจารณาจากท่าบังคับ 7 ท่าพื้นฐาน ความแข็งแรง การเคลื่อนไหวของร่างกาย การแสดงออก การใช้พื้นที่ ระยะเวลาที่ใช้ และความพร้อมเพียง

### **11. การประท้วง**

ให้เป็นไปตามข้อบังคับคณะกรรมการบริหารกีฬามหาวิทยาลัยฯ

## **12. รางวัลการแข่งขัน**

รางวัลที่1 เหรียญชูปทอง

รางวัลที่2 เหรียญชูปเงิน

รางวัลที่3 เหรียญชูปทองแดง

\*กรณีมีบุคลากรในหน่วยงานเดียวกันได้รับรางวัลทั้ง 3 อันดับ คณะกรรมการจะมอบเหรียญรางวัลให้เฉพาะบุคลากรคนที่มีอันดับมากที่สุด 2 อันดับแรกเท่านั้น

**13. ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับการใช้ระเบียบนี้ให้คณะกรรมการฝ่ายเทคนิคการกีฬา ในคณะกรรมการบริหารกีฬาบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดลเป็นผู้วินิจฉัย ชี้ขาด**

**14. ให้ประธานกีฬาแอโรบิก กีฬาบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล รักษาการตามระเบียบนี้**