



**ระเบียบ กฎ และกติกา**  
**การประกวดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**  
**โดยสมาคมแอโรบิกแดนซ์**

**1. ประเภทการประกวด**

ประเภททีม

**2. จำนวนผู้เข้าประกวด**

2.1 ทีมละ 8 คน

2.2 สามารถเปลี่ยนชื่อได้หลังจากลงทะเบียนสมัครแล้ว

2.3 ผู้เข้าร่วมประกวดสามารถเข้าร่วมประกวดได้เพียง 1 ทีม เท่านั้น

2.4 แต่ละทีม ประกอบด้วย ผู้จัดการทีม หรือผู้ฝึกสอน อย่างน้อย 1 คน

**3. คุณสมบัติของผู้เข้าประกวด**

3.1 เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ในปีที่ทำการประกวด) หรือเกิดในปี พ.ศ.2506 ขึ้นไป

3.2 (เฉพาะกาลนี้) อนุญาตให้มีผู้เข้าร่วมประกวดที่มีอายุ 55-59 ปี ได้ไม่เกิน 4 คน (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2507-2511)

3.3 ไม่จำกัด เพศ ของผู้เข้าประกวด

**4. การรับสมัครเข้าประกวด**

4.1 วันรับสมัคร

**ภาคเหนือ** เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 13 สิงหาคม 2566

**ภาคอีสาน** เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 20 สิงหาคม 2566

**ภาคใต้** เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 27 สิงหาคม 2566

**ภาคกลาง** เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 3 กันยายน 2566

4.2 สมัครเข้าร่วมประกวด ทางออนไลน์ผ่าน QR CODE หรือ ลิงค์รับสมัครการประกวดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของสมาคมแอโรบิกแดนซ์ ได้จากทางเว็บไซต์

<http://www.aerobicdance.or.th/> และเฟสบุ๊คสมาคมแอโรบิกแดนซ์

4.3 สามารถเลือกภาคที่สะดวก ในการเข้าร่วมการประกวด เพียงภาคเดียวเท่านั้น

4.4 ในวันประกวด ให้รายงานตัว ผู้เข้าประกวด ผู้จัดการทีม พร้อมหลักฐาน(สำเนาบัตรประชาชน ของผู้เข้าประกวดทุกคน) ณ จุดลงทะเบียน ของสนามประกวด พร้อมส่งเพลงที่ใช้ เวลา 8.00 - 8.30 น.

**ติดต่อสอบถามการสมัครเพิ่มเติม :** ครูเบิร์ด (บุริมาพร น่วมศิริ) 091-7257861

: ครูวัต (อนุวัต เขียวขันธ) 089-1706161

## 5. กำหนดการประกวด

- 5.1 ให้ใช้ชื่องานว่า **“การประกวดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ”** โดยสมาคมแอโรบิกแดนซ์
- 5.2 **ภาคเหนือ** วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2566 ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
- 5.3 **ภาคอีสาน** วันอาทิตย์ที่ 3 กันยายน 2566 ณ เทศบาลอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
- 5.4 **ภาคใต้** วันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน 2566 ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง
- 5.5 **ภาคกลาง** วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2566 ณ เทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ

เวลา	08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
	08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิด
	09.00 - 12.00 น.	ประกวดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคเช้า)
	12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 15.30 น.	ประกวดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (ภาคบ่าย)
	15.30 - 16.00 น.	มอบรางวัล และ พิธีปิด

## 6. วิธีการดำเนินการประกวด

6.1 การประกวด จัดขึ้นใน 4 ภาค ดังนี้

<b>ภาคเหนือ</b>	วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2566	ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
<b>ภาคอีสาน</b>	วันอาทิตย์ที่ 3 กันยายน 2566	ณ เทศบาลอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
<b>ภาคใต้</b>	วันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน 2566	ณ โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง
<b>ภาคกลาง</b>	วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2566	ณ เทศบาลตำบลบางปู จังหวัดสมุทรปราการ

6.2 เปิดรับสมัคร

<b>ภาคเหนือ</b>	เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 13 สิงหาคม 2566
<b>ภาคอีสาน</b>	เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 20 สิงหาคม 2566
<b>ภาคใต้</b>	เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 27 สิงหาคม 2566
<b>ภาคกลาง</b>	เปิดรับสมัคร ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 ถึง วันที่ 3 กันยายน 2566

6.3 ทีมที่เข้าประกวดต้องรายงานตัว ต่อคณะดำเนินการประกวด ตามเวลาที่กำหนด มิฉะนั้นถือว่าสละสิทธิ์

6.4 ให้แต่ละทีมที่เข้าประกวดนำ CD เพลง หรือ USB ที่จะใช้ในการประกวด ส่งคณะกรรมการดำเนินงานก่อนการประกวดอย่างน้อย 30 นาที และจะต้องนำ CD เพลง หรือ USB เพลงสำรองไปด้วย

6.4 ให้ทุกทีมที่เข้าประกวดปฏิบัติตามคณะกรรมการดำเนินงานทุกขั้นตอน

## 7. เวลาการประกวด

การประกวดแต่ละทีม ใช้เวลา 5 นาที  $\pm$  5 วินาที โดยจะเริ่มจับเวลาเมื่อผู้เข้าประกวด เคลื่อนไหวพร้อมกับเสียงเพลง

## 8. เครื่องแต่งกาย

แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสม และอยู่ในรูปแบบของการออกกำลังกาย

## 9. กฎและกติกาการประกวด

9.1 ขนาดของสนาม ที่ใช้ประกวด มีขนาด 12 x 12 เมตร

9.2 ใช้เพลงหรือดนตรีอิสระ โดยผู้เข้าประกวดจะต้องนำ CD เพลง หรือ USB เพลง มาเอง

9.3 ใช้เวลา 5 นาที  $\pm$  5 วินาที สำหรับการประกวด โดยการจับเวลาจะเริ่มเมื่อนักกีฬาเคลื่อนไหวพร้อมกับเสียงเพลง

9.4 การเคลื่อนไหวในการประกวด ต้องเป็นการเคลื่อนไหว ที่จัด-ปรับให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมประกวด และไม่นำไปสู่การบาดเจ็บ

9.5 ต้องบริหารจัดการเวลา และการเคลื่อนไหวที่นำไปประกวด ให้เหมาะสม ทั้ง 3 ขั้นตอน กล่าวคือ

- ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
- ช่วงแอโรบิก (Aerobic phase)
- ช่วงผ่อนคลาย (Cool down)

9.6 ผู้ประกวดจะต้องแสดงท่าการเคลื่อนไหว ในด้าน ความมั่นคง, ความสมบูรณ์ของการเคลื่อนไหว และไม่นำไปสู่การบาดเจ็บ

## 10. คณะกรรมการดำเนินการตัดสิน ประกอบด้วย

10.1 หัวหน้าผู้ตัดสิน

10.2 กรรมการฝ่ายเทคนิค

10.3 กรรมการฝ่ายนำเสนอ

## 11. เกณฑ์การให้คะแนน (คะแนนเต็ม 100 คะแนน) โดยแบ่งเป็น

รายละเอียดคะแนนเทคนิค 60 คะแนน	รายละเอียดคะแนนนำเสนอ 40 คะแนน
1.ความเป็นแอโรบิก, ขั้นตอน 15 คะแนน	1. ความพร้อมเพรียง 15 คะแนน
2.ความแข็งแรง ความอ่อนตัว 10 คะแนน	2. ท่าทางการแสดงออก ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน
3.การเชื่อมท่าการเคลื่อนไหว 10 คะแนน	3. ความผิดพลาดของการเคลื่อนไหว 10 คะแนน
4.ความหลากหลายของการเคลื่อนไหว 10 คะแนน	4. รูปร่าง เครื่องแต่งกาย 5 คะแนน
5.ความสมบูรณ์ของการเคลื่อนไหว 10 คะแนน	
6.ความปลอดภัยของท่าการเคลื่อนไหว 5 คะแนน	
รวม 60 คะแนน	รวม 40 คะแนน

**หมายเหตุ** ในกรณีที่มีคะแนนเท่ากัน จะพิจารณาคะแนนจากคณะกรรมการฝ่ายเทคนิค และถ้ายังมีคะแนนเท่ากันอีก คณะกรรมการตัดสิน เป็นผู้ชี้ขาดผลของการตัดสิน และไม่มีการประท้วง

**การตัดคะแนน**

1. ขาดคุณสมบัติตามระเบียบว่าด้วยการประกวดของสมาคมแอโรบิกดานซ์ (ไม่ให้เข้าประกวด)
2. จำนวนผู้เข้าประกวด ขาดหรือเกินกว่าระเบียบกำหนด ตัด 5 คะแนน/คน จากคะแนนรวม
3. ผิดระเบียบเรื่องเวลาที่กำหนด ขาดหรือเกินกว่า  $\pm 5$  วินาที ตัด 1 คะแนน จากคะแนนรวม

**บทลงโทษ**

1. ผู้เข้าประกวด 1 คน สามารถเข้าประกวดได้เพียง 1 ทีมเท่านั้น หากทำผิดระเบียบคณะกรรมการจัดการประกวด จะตัดสิทธิ์ในการเป็นทีมที่ชนะการประกวด ทั้งสองทีม
2. หากมีข้อขัดแย้ง หรือมีข้อคำถามที่ไม่ระบุในระเบียบการประกวด คณะกรรมการจัดการประกวด จะใช้สิทธิ์ในการตัดสิน และถือว่าเป็นการสิ้นสุด

**12. สิทธิประโยชน์ของทีมที่เข้าผู้ประกวดจะได้รับ**

1. ถ้วยรางวัล สำหรับทีมชนะเลิศ และรองชนะเลิศ อันดับที่ 1 และ 2 ในภาคที่ประกวด
2. เหรียญรางวัล สำหรับทีมชนะเลิศ และรองชนะเลิศ อันดับที่ 1 และ 2 ในภาคที่ประกวด
3. เกียรติบัตรสำหรับผู้เข้าประกวด และเจ้าหน้าที่ทีมทุกคน ที่เข้าร่วมการประกวด
4. เงินสนับสนุนทีม สำหรับทีมเข้าร่วมการประกวด (จะแจ้งให้ทราบภายหลัง)

**หมายเหตุ** เพื่อความเหมาะสมของการจัดการประกวด สมาคมฯ มีสิทธิ์ และสามารถเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดต่างๆ ของระเบียบการแข่งขันฉบับนี้

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2566



รองศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม  
นายกสมาคมแอโรบิกดานซ์