



ที่ พร 0037.3/ ว 1881

ศาลากลางจังหวัดแพร่

ถนนไชยบูรณ์ พร 54000

18 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดการแข่งขันการเดินแอโรบิกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ และนายกเทศมนตรีเมืองแพร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท 0893.4/ว 805 ลงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2553

ด้วยได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด ได้จัดกิจกรรมการแข่งขันการเดินแอโรบิกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553 โดยให้เทศบาลเมือง และเทศบาลนครเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน ตั้งแต่ระดับจังหวัด เขต และระดับประเทศ กำหนดรับสมัครการแข่งขันช่วงเดือนกรกฎาคม 2553 แบ่งการแข่งขันออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับจังหวัด ช่วงเดือนสิงหาคม – ตุลาคม 2553 ระดับเขตช่วงเดือนพฤศจิกายน 2553 – มกราคม 2554 และระดับประเทศ จัดการแข่งขันเดือนมีนาคม 2554 โดยกำหนดจัดการแข่งขันออกเป็น 9 เขต ให้แต่ละเขตมีเจ้าภาพหลักรับผิดชอบจัดการแข่งขัน โดยบริษัทฯ จะให้การสนับสนุนงบประมาณค่าใช้จ่ายในการดำเนินการจัดการแข่งขันพร้อมรางวัลการแข่งขันทั้งหมด

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่าได้พิจารณาแล้ว เห็นว่า การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมการกีฬาเป็นหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามพระราชบัญญัติ กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 มาตรา 16(14) มาตรา 17(18) และเป็นนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยในทุกพื้นที่ ดังนั้น จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งจัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันการเดินแอโรบิกฯ โดยให้เทศบาลเมืองแพร่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันดังกล่าว และอำนวยความสะดวกในการใช้สนามกีฬาจัดการแข่งขันตามโครงการดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ทราบด้วย

ขอแสดงความนับถือ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร/โทรสาร. 0-5453-4504-5 ต่อ 14

e-mail : [pre@thailocaladmin.go.th](mailto:pre@thailocaladmin.go.th)

[www.thailocaladmin.go.th](http://www.thailocaladmin.go.th)

(นายเสรี คำภีร์ธัมโม)

ของผู้อำนวยการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่

11/๔๗



ที่ มท 0893.4/ว

805

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่
เลขที่..... 1๗43
วันที่..... 11 พ.ค. 2553
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น..... 161..... น.

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม 10300

3 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความร่วมมือจัดการแข่งขันการเดินแอโรบิกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553  
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการการแข่งขันปี้อิ่ง แอโรบิกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชุด  
2. ระเบียบการแข่งขันการเดินแอโรบิก จำนวน 1 ชุด

ด้วย บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด ขอความร่วมมือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
แจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้าร่วมการแข่งขันการเดินแอโรบิกชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1  
ประจำปี 2553 โดยให้เทศบาลเมือง และเทศบาลนคร เป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน ตั้งแต่ระดับจังหวัด  
เขต และระดับประเทศ กำหนดรับสมัครการแข่งขันช่วงเดือนกรกฎาคม 2553 แบ่งการแข่งขันออกเป็น  
3 ระดับ คือ ระดับจังหวัด ช่วงเดือนสิงหาคม - ตุลาคม 2553 ระดับเขตช่วงเดือนพฤศจิกายน 2553 -  
มกราคม 2554 และระดับประเทศ จัดการแข่งขันเดือนมีนาคม 2554 โดยกำหนดจัดการแข่งขันออกเป็น  
9 เขต ให้แต่ละเขตมีเจ้าภาพหลักรับผิดชอบจัดการแข่งขัน โดยบริษัทฯ จะให้การสนับสนุนงบประมาณ  
ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการจัดการแข่งขันพร้อมรางวัลการแข่งขันทั้งหมด รายละเอียดปรากฏตามเอกสาร  
ที่ส่งมาพร้อมนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้ว เห็นว่า การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมการ  
กีฬาเป็นหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามพระราชบัญญัติ กำหนดแผน  
และขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 มาตรา 16(14) มาตรา  
17(18) และเป็นนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชน ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ในการ  
ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยในทุกพื้นที่ จึงเห็นควรแจ้งให้จังหวัดขอความร่วมมือองค์กร  
ปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่จัดส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันการเดินแอโรบิกฯ โดยให้เทศบาลเมืองหรือ  
เทศบาลนครเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันดังกล่าว และอำนวยความสะดวกในการใช้สนามกีฬาจัดการ  
แข่งขันตามโครงการดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพรัตน์ สกลพันธุ์)  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สำนักประสานและพัฒนากิจการศึกษาท้องถิ่น

ส่วนส่งเสริมการศึกษานอกระบบและพัฒนากิจกรรมเยาวชน

โทร 0-2241-9021-3 ต่อ 103 , 106 โทรสาร 0-2241-9021-3 ต่อ 112-113

# โครงการ การแข่งขันบ๊อง แอโรบิก ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553

\*\*\*\*\*

## หลักการและเหตุผล

ด้วย บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด ตระหนักถึงความรับผิดชอบที่จะต้องร่วมมือกับภาครัฐบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ปฏิบัติตนดีให้ประชาชนทั่วไปมีความรัก ความสามัคคีกันในหมู่คณะ จึงได้ดำเนินการจัดการแข่งขันแอโรบิก ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553 ขึ้น การแข่งขันจะเริ่มต้นตั้งแต่ระดับจังหวัด เขต และประเทศ โดยคาดหวังจะมีประชาชนในชุมชนทั้ง 76 จังหวัดทั่วประเทศที่รักการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกสง่าทีมเข้าร่วมการแข่งขัน อย่างกว้างขวาง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมประชาชนออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ซึ่งจะทำให้สุขภาพพลานามัยดีปราศจากโรคภัย
  2. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มั่วสุมสิ่งที่เป็นอบายมุข ห่างไกลยาเสพติด
  3. สร้างจิตสำนึกให้ประชาชน รักหมู่คณะ ถิ่นกำเนิดและชาติบ้านเมือง
- นอกจากนี้ในการแข่งขันระดับเขตและระดับประเทศ บริษัทฯ ได้กำหนดให้มีกิจกรรมอาหารสะอาด รสชาติอร่อย ในภาคกลางคืนของทุกวันซึ่งจะให้มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมและให้เยาวชนประชาชนร่วมแสดงความสามารถในการจัดกิจกรรมบนเวทีด้วย

## องค์กรร่วมดำเนินการโครงการ

เพื่อให้การดำเนินการจัดการแข่งขันแอโรบิก ชิงแชมป์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2553 สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี มีประสิทธิภาพและได้รับความสนใจจากประชาชนมากยิ่งขึ้น บริษัทฯ จึงได้พิจารณาขอความร่วมมือให้เทศบาลเมือง เทศบาลนคร ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ภายใต้การกำกับและดูแลของกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เป็นหน่วยงานภาครัฐที่มีศักยภาพ เป็นผู้ดำเนินการจัดการ ตั้งแต่ระดับจังหวัด เขต และประเทศ โดยมีบริษัท สิงห์คอร์เปอเรชั่น จำกัด เป็นผู้สนับสนุนหลัก

## ประเภทการแข่งขัน

1. ประเภท อายุตั้งแต่ 13 ปี ถึงอายุไม่เกิน 20 ปี
2. ประเภท อายุ 21 ขึ้นไป

## จำนวนผู้สมัครเข้าแข่งขัน

ให้ส่งนักกีฬา(ชาย-หญิง)สมัครเข้าแข่งขันได้ทีมละไม่น้อยกว่า 20 คน และไม่เกิน 24 คน

**คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าแข่งขัน**

1. ต้องเป็นผู้มีสัญชาติไทย
2. เป็นผู้มิใช่ทะเบียนบ้านอยู่ในเขตพื้นที่ในจังหวัดที่สมัครเข้าแข่งขัน หรือ
3. เป็นผู้ประกอบอาชีพทำงานอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดที่ส่งทีมเข้าแข่งขัน

**ระดับการจัดการแข่งขัน**

ระดับจังหวัด จัดการแข่งขันทุกจังหวัด คัดเลือกหาอันดับ 1-3 ทั้ง 2 ประเภท เป็นตัวแทนจังหวัดเข้าแข่งขันระดับเขต ต่อไป

ระดับเขต จัดการแข่งขัน จำนวน 9 เขต คัดเลือกหาอันดับ 1-3 ทั้ง 2 ประเภท เป็นตัวแทนเขตเข้าแข่งขันระดับประเทศ ต่อไป

ระดับประเทศ จัดการแข่งขันชิงแชมป์ระดับประเทศ จากตัวแทนทีมที่ชนะเลิศ 1-3 ระดับเขต เขตละ 3 ทีม ทั้ง 2 ประเภท (จำนวน 54 ทีม) แข่งขันชิงชนะเลิศระดับประเทศ ต่อไป

**ขั้นตอนและช่วงเวลาจัดการแข่งขัน**

<u>รับสมัครการแข่งขัน</u>	<u>ช่วงเดือน กรกฎาคม 2553</u>
<u>จัดการแข่งขันระดับจังหวัด</u>	<u>ช่วงเดือน สิงหาคม ถึงเดือน ตุลาคม 2553</u>
<u>จัดการแข่งขันระดับเขต</u>	<u>ช่วงเดือน พฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม 2554</u>
<u>จัดการแข่งขันระดับประเทศ</u>	<u>ช่วงเดือน มีนาคม 2554</u>

**กำหนดแบ่งจังหวัดต่าง ๆ ออกเป็น 9 เขต ดังนี้**

1. เขตภาคเหนือตอนบน มี 8 จังหวัด ประกอบด้วย
  1. แม่ฮ่องสอน
  2. เชียงราย
  3. เชียงใหม่
  4. พะเยา
  5. ลำพูน
  6. ลำปาง
  7. แพร่
  8. น่าน
2. เขตภาคเหนือตอนล่าง มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย
  1. ตาก
  2. สุโขทัย
  3. พิษณุโลก
  4. อุตรดิตถ์
  5. กำแพงเพชร
  6. พิจิตร
  7. นครสวรรค์
  8. เพชรบูรณ์
  9. อุทัยธานี
3. เขตภาคอีสานตอนบน มี 10 จังหวัด ประกอบด้วย
  1. มุกดาหาร
  2. หนองคาย
  3. สกลนคร
  4. อุตรดิตถ์
  5. นครพนม
  6. กาฬสินธุ์
  7. มหาสารคาม
  8. เลย
  9. ขอนแก่น
  10. หนองบัวลำภู

4. เขตภาคอีสานตอนล่าง มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |               |                |             |              |
|---------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. ร้อยเอ็ด   | 2. ชัยภูมิ     | 3. ยโสธร    | 4. บุรีรัมย์ |
| 5. นครราชสีมา | 6. อุบลราชธานี | 7. สุรินทร์ | 8. ศรีสะเกษ  |
| 9. อำนาจเจริญ |                |             |              |

5. เขตภาคกลางตอนบน มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                  |                    |             |            |
|------------------|--------------------|-------------|------------|
| 1. ชัยนาท        | 2. สิงห์บุรี       | 3. อ่างทอง  | 4. นนทบุรี |
| 5. ลพบุรี        | 6. พระนครศรีอยุธยา | 7. ปทุมธานี | 8. สระบุรี |
| 9. กรุงเทพมหานคร |                    |             |            |

6. เขตภาคกลางตอนล่าง มี 8 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                |              |                    |            |
|----------------|--------------|--------------------|------------|
| 1. สุพรรณบุรี  | 2. กาญจนบุรี | 3. สมุทรสาคร       | 4. นครปฐม  |
| 5. สมุทรสงคราม | 6. เพชรบุรี  | 7. ประจวบคีรีขันธ์ | 8. ราชบุรี |

7. เขตภาคตะวันออก มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                |               |            |             |
|----------------|---------------|------------|-------------|
| 1. นครนายก     | 2. ปราจีนบุรี | 3. สระแก้ว | 4. จันทบุรี |
| 5. ระยอง       | 6. ฉะเชิงเทรา | 7. ตราด    | 8. ชลบุรี   |
| 9. สมุทรปราการ |               |            |             |

8. เขตภาคใต้ตอนบน มี 7 จังหวัด ประกอบด้วย

- |           |                  |           |          |
|-----------|------------------|-----------|----------|
| 1. ชุมพร  | 2. สุราษฎร์ธานี  | 3. พังงา  | 4. ระนอง |
| 5. กระบี่ | 6. นครศรีธรรมราช | 7. ภูเก็ต |          |

9. เขตภาคใต้ตอนล่าง มี 7 จังหวัด ประกอบด้วย

- |         |           |             |            |
|---------|-----------|-------------|------------|
| 1. ตรัง | 2. พัทลุง | 3. สงขลา    | 4. ปัตตานี |
| 5. สตูล | 6. ยะลา   | 7. นราธิวาส |            |

รางวัลการแข่งขัน

ระดับจังหวัด (2 ประเภท)

- |                            |                    |                            |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|
| - ชนะเลิศ                  | ได้รับเงินบำรุงทีม | 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล |
| - รองชนะเลิศอันดับ 1       | ได้รับเงินบำรุงทีม | 7,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล  |
| - รองชนะเลิศอันดับ 2       | ได้รับเงินบำรุงทีม | 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล  |
| <u>ระดับเขต (2 ประเภท)</u> |                    |                            |
| - ชนะเลิศ                  | ได้รับเงินบำรุงทีม | 30,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล |
| - รองชนะเลิศอันดับ 1       | ได้รับเงินบำรุงทีม | 20,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล |
| - รองชนะเลิศอันดับ 2       | ได้รับเงินบำรุงทีม | 10,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล |

**ระดับประเทศ (2 ประเภท)**

- ชนะเลิศ ได้รับเงินบำรุงทีม 200,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้รับเงินบำรุงทีม 100,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 2 ได้รับเงินบำรุงทีม 50,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

**งบประมาณ**

- บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณค่าใช้จ่ายในการดำเนินการจัดการแข่งขันพร้อมรางวัลการแข่งขัน ทั้งหมด

- เทศบาลทุกจังหวัด สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงานของบุคลากรของเทศบาล สถานที่แข่งขันและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่บางส่วน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ประชาชนในท้องถิ่นที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ออกกำลังกายกันอย่างกว้างขวางและได้ประโยชน์ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ
2. ประชาชนมีความรัก สามัคคีกัน ในหมู่คณะ รักถิ่นฐานบ้านเกิดและรักษาดีบ้านเมืองมากขึ้น
3. ช่วยลดปัญหายาเสพติดและการมั่วสุมกระทำสิ่งที่เป็นอบายมุข

\*\*\*\*\*

# ระเบียบการแข่งขัน

## การเต้นแอโรบิก

- ประเภท รุ่นอายุตั้งแต่ 13 ปีถึงอายุไม่เกิน 20 ปี
- ประเภท อายุ 21 ขึ้นไป

## สนับสนุนโดย

บริษัท สิงห์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

## คำนำ

ด้วย บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด มีเจตนารมณ์ที่ส่งเสริมให้คนไทยในชาติ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จึงได้ร่วมกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย โดยมอบหมายให้เทศบาลเมืองและเทศบาลนครทุกจังหวัด ดำเนินการจัดการแข่งขันแอโรบิกขึ้น ในระดับจังหวัด เขต และระดับประเทศ

บริษัทฯ พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมนี้ช่วยสนองนโยบายของรัฐบาล ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีสุขภาพพลานามัยดี ลดปัญหาของสังคมและช่วยปลูกจิตสำนึกให้รักสามัคคีกันในหมู่คณะและรักชาติบ้านเมืองในที่สุด การจัดการแข่งขันแอโรบิกดังกล่าวจะจัดให้มีแข่งขัน โดยการแยกประเภทแข่งขัน ประกอบด้วย

1. ประเภท อายุตั้งแต่ 13 ปี ถึงอายุไม่เกิน 20 ปี
2. ประเภท อายุ 21 ขึ้นไป

นอกจากนี้ ในการแข่งขันระดับเขตและระดับประเทศ บริษัทฯ ได้กำหนดให้มีกิจกรรมอาหารสะอาด รสชาติอร่อย ในภาคกลางคืนของทุกวันซึ่งจะให้มีการแสดงศิลปวัฒนธรรมและให้เยาวชนประชาชนร่วมแสดงความสามารถในการจัดกิจกรรมบนเวทีด้วยและเพื่อให้การจัดกิจกรรมนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย จึงได้ร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย

1. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย
2. องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนจังหวัด, สำนักงานที่ว่าการอำเภอ, เทศบาล, องค์การบริหารส่วนตำบล, สภาตำบล)
3. สมาคมกีฬาจังหวัดทุกจังหวัด
4. บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด
5. บริษัทฯ ร่วมสนับสนุน
6. ผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ตราสิงห์

บริษัทฯ หวังว่ากิจกรรมที่บริษัทฯ จัดขึ้นนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมและช่วยสนองนโยบายของรัฐบาลได้ทางหนึ่ง

ฝ่ายส่งเสริมการตลาด 3  
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด



## สารบัญ

	หน้า
- ประเภทการแข่งขัน	1
- คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าแข่งขัน	1
- อายุของผู้สมัครเข้าแข่งขัน	1
- การสมัครเข้าแข่งขัน	1
- เอกสารประกอบการสมัคร	1
- ระดับการจัดการแข่งขัน	1
- วิธีจัดการแข่งขัน	3
- เกณฑ์การให้คะแนน	4
- ข้อกำหนดการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเดินแอโรบิก	4
- ข้อกำหนดที่ผู้สมัครเข้าแข่งขันต้องถือปฏิบัติ	5
- รางวัลการแข่งขัน	5

## ระเบียบการแข่งขันการเดินแอโรบิก

\*\*\*\*\*

### ประเภทการแข่งขัน

- 1.ประเภท อายุตั้งแต่ 13 ปี ถึงอายุไม่เกิน 20 ปี
- 2.ประเภท อายุ 21 ขึ้นไป

### จำนวนผู้สมัครเข้าแข่งขัน

ให้ส่งนักกีฬา(ชาย-หญิง)สมัครเข้าแข่งขัน ได้ทีละ ไม่น้อยกว่า 20 คน และ ไม่เกิน 24 คน

### คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าแข่งขัน

1. ต้องเป็นผู้มีสัญชาติไทย
2. เป็นผู้มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตพื้นที่ในจังหวัดที่สมัครเข้าแข่งขัน
3. เป็นผู้ประกอบอาชีพทำงานอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดที่ส่งทีมเข้าแข่งขัน

### การสมัครเข้าแข่งขัน

1. ให้ส่งใบสมัครเข้าแข่งขันพร้อมหลักฐานประกอบการสมัครที่เทศบาลเมืองหรือเทศบาลนคร ในจังหวัดที่ทีมนั้นสังกัดอยู่ โดยทีมที่สมัครจะต้องชำระเงินค่าสมัครเข้าแข่งขันทีละ 500 บาท ทั้งนี้บริษัทฯ จะสมนาคุณเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ B-ing ให้ทีละ 1 กล่อง
2. ผู้สมัครเข้าแข่งขันจะต้องอยู่ที่ทีมใดทีมหนึ่งเพียงทีมเดียวเท่านั้น

### เอกสารประกอบการสมัคร

1. แพงติครูบผู้สมัครเข้าแข่งขัน
2. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (รับรองสำเนาถูกต้อง)

### ระดับการจัดการแข่งขัน

ระดับจังหวัด จัดการแข่งขันทุกจังหวัด คัดเลือกหาอันดับ 1-3 ทั้ง 2 ประเภท เป็นตัวแทน จังหวัดเข้าแข่งขันระดับเขต ต่อไป

ระดับเขต จัดการแข่งขัน จำนวน 9 เขต คัดเลือกหาอันดับ 1-3 ทั้ง 2 ประเภท เป็นตัวแทน เขตเข้าแข่งขันระดับประเทศ ต่อไป

ระดับประเทศ จัดการแข่งขันชิงแชมป์ระดับประเทศ จากตัวแทนทีมที่ชนะเลิศ 1-3 ระดับเขต เขตละ 3 ทีม ทั้ง 2 ประเภท (จำนวน 54 ทีม) แข่งขันชิงชนะเลิศระดับประเทศ ต่อไป

กำหนดแบ่งจังหวัดต่าง ๆ ออกเป็น 9 เขต ดังนี้

1. เขตภาคเหนือตอนบน มี 8 จังหวัด ประกอบด้วย

- |               |             |              |          |
|---------------|-------------|--------------|----------|
| 1. แม่ฮ่องสอน | 2. เชียงราย | 3. เชียงใหม่ | 4. พะเยา |
| 5. ลำพูน      | 6. ลำปาง    | 7. แพร่      | 8. น่าน  |

2. เขตภาคเหนือตอนล่าง มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |              |            |              |              |
|--------------|------------|--------------|--------------|
| 1. ตาก       | 2. สุโขทัย | 3. พิษณุโลก  | 4. อุตรดิตถ์ |
| 5. กำแพงเพชร | 6. พิจิตร  | 7. นครสวรรค์ | 8. เพชรบูรณ์ |
| 9. อุทัยธานี |            |              |              |

3. เขตภาคอีสานตอนบน มี 10 จังหวัด ประกอบด้วย

- |            |                 |              |             |
|------------|-----------------|--------------|-------------|
| 1. เลย     | 2. หนองคาย      | 3. สกลนคร    | 4. อุดรธานี |
| 5. นครพนม  | 6. กาฬสินธุ์    | 7. มหาสารคาม | 8. มุกดาหาร |
| 9. ขอนแก่น | 10. หนองบัวลำภู |              |             |

4. เขตภาคอีสานตอนล่าง มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |               |                |             |              |
|---------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. ร้อยเอ็ด   | 2. ชัยภูมิ     | 3. ยโสธร    | 4. บุรีรัมย์ |
| 5. นครราชสีมา | 6. อุบลราชธานี | 7. สุรินทร์ | 8. ศรีสะเกษ  |
| 9. อำนาจเจริญ |                |             |              |

5. เขตภาคกลางตอนบน มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                  |                    |             |            |
|------------------|--------------------|-------------|------------|
| 1. ชัยนาท        | 2. สิงห์บุรี       | 3. อ่างทอง  | 4. นนทบุรี |
| 5. ลพบุรี        | 6. พระนครศรีอยุธยา | 7. ปทุมธานี | 8. สระบุรี |
| 9. กรุงเทพมหานคร |                    |             |            |

6. เขตภาคกลางตอนล่าง มี 8 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                |             |                    |              |
|----------------|-------------|--------------------|--------------|
| 1. สุพรรณบุรี  | 2. นครปฐม   | 3. สมุทรสาคร       | 4. กาญจนบุรี |
| 5. สมุทรสงคราม | 6. เพชรบุรี | 7. ประจวบคีรีขันธ์ | 8. ราชบุรี   |

7. เขตภาคตะวันออก มี 9 จังหวัด ประกอบด้วย

- |                |               |            |               |
|----------------|---------------|------------|---------------|
| 1. นครนายก     | 2. ปราจีนบุรี | 3. สระแก้ว | 4. จันทบุรี   |
| 5. ระยอง       | 6. ชลบุรี     | 7. ตราด    | 8. ฉะเชิงเทรา |
| 9. สมุทรปราการ |               |            |               |

8. เขตภาคใต้ตอนบน มี 7 จังหวัด ประกอบด้วย

- |           |                  |           |          |
|-----------|------------------|-----------|----------|
| 1. ชุมพร  | 2. สุราษฎร์ธานี  | 3. พังงา  | 4. ระนอง |
| 5. กระบี่ | 6. นครศรีธรรมราช | 7. ภูเก็ต |          |

9. เขตภาคใต้ตอนล่าง มี 7 จังหวัด ประกอบด้วย

- |         |           |             |            |
|---------|-----------|-------------|------------|
| 1. ตรัง | 2. พัทลุง | 3. สงขลา    | 4. ปัตตานี |
| 5. สตูล | 6. ยะลา   | 7. นราธิวาส |            |

## วิธีจัดการแข่งขัน

### ระดับจังหวัด

ให้เทศบาลเมืองหรือเทศบาลนคร ทุกจังหวัดเป็นดำเนินการจัดการแข่งขัน วิธีจัดการแข่งขันขึ้นอยู่กับดุลพินิจของคณะกรรมการจัดการแข่งขันฯ ประจำจังหวัดนั้นๆ

### ระดับเขต

จัดการแข่งขันเดินแอโรบิก บนเวทีซึ่งได้เตรียมไว้เพื่อจัดการแข่งขัน ช่วงตั้งแต่วันที่ 19.00 น.-23.00 น. ใช้เวลาแข่งขัน ไม่เกิน 15 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

1.ระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 2 นาที

2.ระยะออกกำลังกาย (Exercise) 8 นาที

3.ระยะผ่อนคลาย (Cool Down) 2 นาที

รอบแรก แข่งขัน โดยใช้เพลงอิสระ คัดเลือกเพื่อหาทีมที่มีคะแนนรวมอันดับที่ดีที่สุด จำนวน ประเภทละ 8 ทีม เข้าร่วมชิงชนะเลิศ

รอบชิงชนะเลิศ ใช้เพลงบังคับแข่งขัน ทีมที่ชนะเลิศ 1 - 3 จะได้รับรางวัล จะได้สิทธิไปแข่งขันชิงชนะเลิศระดับประเทศ ต่อไป

หมายเหตุ เพลงบังคับคณะกรรมการฯจะแจ้งให้ทราบ ในวันที่ทีมสมัครเข้าแข่งขัน

กำหนดประเภทการแข่งขัน ในแต่ละวันดังนี้

วันที่ 1 - 4 แข่งขันรอบคัดเลือก ทุกประเภท

วันที่ 5 แข่งขันรอบชิงชนะเลิศทุกประเภท และพิธีมอบรางวัล

### ระดับประเทศ (ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย)

ทีมที่ชนะเลิศ 1, 2 ที่ 3 ระดับเขต ชิงชนะเลิศ โดยจัดการแข่งขัน 5 วัน ช่วงตั้งแต่วันที่ 19.00 น.-23.00 น. ใช้เวลาแข่งขัน ไม่เกิน 15 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

1.ระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 2 นาที

2.ระยะออกกำลังกาย (Exercise) 8 นาที

3.ระยะผ่อนคลาย (Cool Down) 2 นาที

รอบแรก แข่งขัน โดยใช้เพลงอิสระ คัดเลือกเพื่อหาทีมที่มีคะแนนรวมอันดับที่ดีที่สุด จำนวน ประเภทละ 8 ทีม เข้าร่วมชิงชนะเลิศ

รอบชิงชนะเลิศ ใช้เพลงบังคับแข่งขัน ทีมที่ชนะเลิศ 1-3 จะได้รับรางวัล

กำหนดประเภทการแข่งขัน ในแต่ละวันดังนี้

วันที่ 1 - 4 แข่งขันรอบคัดเลือก ทุกประเภท

วันที่ 5 แข่งขันรอบชิงชนะเลิศทุกประเภท และพิธีมอบรางวัล

### เกณฑ์การให้คะแนน

1. จำนวนคน/การรักษาเวลา ของทีมที่แข่งขัน	10 คะแนน
2. ความชัดเจนและความแข็งแรงของท่าเดิน	30 คะแนน
2.1 ลำดับการเดินที่ถูกต้อง	
2.2 การจัดร่างกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	
2.3 ท่าทางที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ	
3. ลักษณะการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย	30 คะแนน
3.1 ความแข็งแรง/ความอ่อนตัว	
3.2 การเชื่อมต่อ การผสมผสานท่าทางการเคลื่อนไหวหลากหลายทิศทาง	
3.3 ความคิดสร้างสรรค์ของท่าเดิน	
3.4 ความพร้อมเพียง	
4. สีหน้าท่าทางการแสดงออก	10 คะแนน
4.1 มีสีหน้าท่าทาง อารมณ์ที่แสดงออกที่เข้ากับการเคลื่อนไหวและจังหวะดนตรี	
4.2 การเลือกใช้เพลงและดนตรีที่เหมาะสมกับท่าทางเคลื่อนไหวและท่าเดิน	
5. การแต่งกายที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักการออกกำลังกาย	10 คะแนน
6. ความเป็นแอโรบิก	10 คะแนน
รวม	100 คะแนน

### ข้อกำหนดการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเดินแอโรบิก

#### 7 ท่าของการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเดินแอโรบิก

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. ย่ำเท้า (March)    | 5. เตะ (Kick)                  |
| 2. วิ่ง (Jog)         | 6. กระโดดคดบ (Jumpinping Jack) |
| 3. กระโดดสลับ (Skip)  | 7. ลันจ์ (Lunge)               |
| 4. ยกเข่า (knee Lift) |                                |

หมายเหตุ 7 ท่าการเคลื่อนไหวนี้ สามารถดัดแปลงจำนวนครั้ง ทิศทางและระดับความสูง-ต่ำได้  
กลุ่มท่าความยาก-ง่ายที่ควรบรรจุในการประกอบท่า

1. กลุ่มดันพื้น (Push Up)
2. กลุ่มแสดงความแข็งแรง (Static Strength)
3. กลุ่มการกระ โจนหรือกระ โดด (Push Up) ประเภทประณมศึกษาและประเภทอาวุโสไม้อ่อนุญาตให้ใช้ท่านี้
4. กลุ่มแสดงการทรงตัว หรือความอ่อนตัว (Balance and Flexibility)

หมายเหตุ การประกอบทำสำหรับการแข่งขัน จะต้องไม่แสดงทำต่างๆ ดังต่อไปนี้  
โดยเด็ดขาดในทุกๆรุ่น

1. ทำม้วนตัวทุกชนิด
2. ทำติ่งกาหรือการ โขนตัวทุกชนิด
3. ทำล้อเกวียน หรือสปริงมือทุกชนิด
4. ทำต่อตัว - ขกเว้นตอนเริ่มหรือจบการแสดง

ข้อกำหนดที่ผู้สมัครเข้าแข่งขันต้องถือปฏิบัติ

1. เมื่อสมัครเข้าแข่งขันแล้ว ต้องเข้าร่วมแข่งขันจนครบตามกำหนดการแข่งขัน
2. คณะกรรมการจัดการแข่งขันฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่อนุญาตให้นักกีฬา แต่งกายหรือตั้งชื่อทีม โดยมีเครื่องหมายการค้า คำโฆษณาหรือสัญลักษณ์อื่นเป็นการ โฆษณาสินค้าคู่แข่งกับผลิตภัณฑ์ของ บริษัท สิงห์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด และ สินค้าของบริษัท ฯ ผู้ร่วมสนับสนุนเข้าร่วมการแข่งขัน โดยเด็ดขาดทุกระดับการแข่งขันฯ
3. บริษัทฯ ให้ชุดแข่งขันแก่ทีมที่ได้เข้าแข่งขันในระดับเขตและระดับประเทศ
4. ในระหว่างการแข่งขัน นักกีฬา ต้องปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขันและกติกากการแข่งขันอย่างเคร่งครัด

สิทธิประโยชน์ที่ทีมจะได้รับ

ระดับเขต ทีมที่เป็นตัวแทนระดับจังหวัดเข้าร่วมการแข่งขันระดับเขต จะได้รับค่าเดินทาง  
เหมาจ่ายทีมละ 3,000 บาท

ระดับประเทศ ทีมที่เป็นตัวแทนระดับเขต เข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ จะได้รับค่า  
เดินทาง เหมาจ่ายทีมละ 5,000 บาท และเสื้อทีมแข่งขัน

รางวัลการแข่งขัน

ระดับจังหวัด (2 ประเภท)

- ชนะเลิศ	ได้รับเงินบำรุงทีม	10,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 1	ได้รับเงินบำรุงทีม	7,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 2	ได้รับเงินบำรุงทีม	5,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล

ระดับเขต (2 ประเภท)

- ชนะเลิศ	ได้รับเงินบำรุงทีม	30,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 1	ได้รับเงินบำรุงทีม	20,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 2	ได้รับเงินบำรุงทีม	10,000 บาท	พร้อมถ้วยรางวัล

**ระดับประเทศ (2 ประเภท)**

- ชนะเลิศ	ได้รับเงินบำรุงทีม	200,000	บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 1	ได้รับเงินบำรุงทีม	100,000	บาท พร้อมถ้วยรางวัล
- รองชนะเลิศอันดับ 2	ได้รับเงินบำรุงทีม	50,000	บาท พร้อมถ้วยรางวัล

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด ขอขอบคุณหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆ ทุกขั้นตอนจนกระทั่งกิจกรรมที่จัดขึ้นประสบความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สมดังเจตนารมณ์ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ ทุกประการ ประกอบด้วย

1. องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น (องค์การบริหารส่วนจังหวัด ,เทศบาลตำบล,เทศบาลเมือง, เทศบาลนคร )
2. สมาคมกีฬาจังหวัดทุกจังหวัด
3. บริษัท สิงห์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด
4. บริษัทฯ ร่วมสนับสนุน
5. ผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ตราสิงห์

**หมายเหตุ** คณะกรรมการจัดการแข่งขันฯขอสงวนสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดต่างๆ ในระเบียบการแข่งขันฉบับนี้ เพื่อความเหมาะสมกับสถานการณ์ของการจัดการแข่งขันในแต่ละระดับ

ฝ่ายส่งเสริมการตลาด 3  
บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด