



## ประกาศกรมพลศึกษา

เรื่อง การประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗

ด้วยกรมพลศึกษา ดำเนินการจัดการประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสออกกำลังกายและสร้างประสบการณ์ที่ดีจากการฝึกฝนการออกกำลังกาย อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกายต่อไป

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ และแก้ไขเพิ่มเติม กรมพลศึกษา จึงประกาศหลักเกณฑ์การประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗ ดังนี้

### ข้อ ๑. ประเภทการประกวด

ประเภททีม ๗ คน

### ข้อ ๒. คุณสมบัติของผู้สมัคร มีดังนี้

๒.๑ เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป โดยเกิดไม่เกิน พ.ศ. ๒๕๐๗

๒.๒ ไม่จำกัดเพศ

๒.๓ ผู้สมัครต้องสมัครในนามของชมรม ศูนย์ สมาคม ชุมชน ตำบล เทศบาล หรือกลุ่มองค์กรต่าง ๆ

๒.๔ ให้แต่ละชมรม ศูนย์ สมาคม ชุมชน ตำบล เทศบาล หรือกลุ่มองค์กรต่าง ๆ สามารถส่งทีมเข้าประกวดได้ไม่เกิน ๒ ทีม

๒.๕ ผู้เข้าร่วมประกวด สามารถสมัครเข้าร่วมการประกวดได้ ๑ คน ต่อ ๑ ทีม เท่านั้น

### ข้อ ๓. เอกสารหลักฐานการสมัคร

ในการสมัครเข้าร่วมการประกวด ให้ผู้สมัครยื่นเอกสารหลักฐานการสมัคร ดังต่อไปนี้

(๑) ใบสมัครตามที่กำหนดไว้ในเอกสารแนบท้ายประกาศฉบับนี้

(๒) สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือสำเนาบัตรอื่นที่ทางราชการออกให้ที่มีรูปถ่าย เลขบัตรประจำตัวประชาชน และปี พ.ศ. เกิดของผู้สมัคร

(๓) คลิปวิดีโอรูปแบบการออกกำลังกายประกอบเพลงที่มีความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที แต่ไม่เกิน ๑๐ นาที ๓๐ วินาที ทำการอัปโหลดลงในเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/> พร้อมส่งลิงค์มาที่อีเมล saraban@dpe.go.th

ข้อ ๔. จำนวนผู้เข้าร่วมประกวดและผู้ควบคุมทีม แต่ละทีมสามารถส่งผู้เข้าร่วมประกวดและผู้ควบคุมทีม ได้ดังนี้

๔.๑ ผู้เข้าร่วมประกวด ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมประกวดตัวจริง จำนวน ๗ คน และผู้เข้าร่วมประกวดตัวสำรอง จำนวน ๒ คน

๔.๒ ผู้ควบคุมทีม จำนวน ๑ คน

/ข้อ ๕. การรับสมัคร...

ข้อ ๕. การรับสมัครเข้าประกวด

๕.๑ รับสมัครเข้าประกวดตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

๕.๒ สามารถติดต่อขอรับใบสมัคร และรายละเอียดการประกวดได้ที่

(๑) กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา อีเมล saraban@dpe.go.th โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐ ต่อ ๖๖๐๑ ในวันเวลาราชการ

(๒) <http://www.dpe.go.th> เมนู ข่าวองค์กร > ข่าวสารองค์กร > ข่าวด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

(๓) <http://sportsscience.dpe.go.th>

(๔) <http://www.facebook.com/สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา>

> กล่องข้อความ

๕.๓ ยื่นใบสมัครและเอกสารหลักฐานการสมัครตามข้อ ๓ แห่งประกาศฉบับนี้ โดยสแกนเอกสารแนบส่งทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (อีเมล) saraban@dpe.go.th พร้อมลิงค์คลิปวิดีโอรูปแบบการออกกำลังกาย โดยให้ผู้สมัครทำการอัปโหลดลงในเว็บไซต์ <https://www.youtube.com/> ของผู้สมัครเอง ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

๕.๔ เมื่อพ้นกำหนดรับสมัคร หากเอกสารหลักฐานการสมัครไม่ถูกต้องครบถ้วนให้ถือว่าผู้สมัครสละสิทธิ์การประกวด

หากปรากฏว่าข้อมูลใดเป็นเท็จ แม้ว่าจะตรวจสอบพบในภายหลังก็ตาม ถือว่าการสมัครเข้าร่วมการประกวดเป็นโมฆะตั้งแต่เริ่มแรก

ข้อ ๖. การเข้าร่วมไลน์กลุ่มการประกวด “รูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ” มี ๒ วิธี ดังนี้

๖.๑ ผ่านลิงค์ <https://line.me/ti/g/OQkEdohjat>

๖.๒ สแกน QR Code



ข้อ ๗. กติกาการประกวด การประกวดแบ่งเป็น ๒ รอบ ดังนี้

๗.๑ รอบคัดเลือก

(๑) พิจารณาจากคลิปการออกกำลังกายประกอบเพลงที่แต่ละทีมส่งเข้าประกวด โดยผู้เข้าร่วมประกวดจะต้องทำการแสดงเสมือนประกวดจริง ตั้งกล้องนิ่ง ถ่ายหน้าตรง ไม่มีการตัดต่อ และคณะกรรมการจะทำการพิจารณาตัดสิน ในระหว่างวันที่ ๔ กรกฎาคม ถึงวันที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(๒) ประกาศผลทีมที่ผ่านการคัดเลือกเข้าสู่รอบชิงชนะเลิศ จำนวน ๑๐ ทีม ภายในวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ผ่านช่องทางดังนี้

(๒.๑) <http://www.dpe.go.th> เมนู ข่าวองค์กร > ข่าวสารองค์กร > ข่าวด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

(๒.๒) <http://sportsscience.dpe.go.th>

(๒.๓) <http://www.facebook.com/สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา>

๗.๒ รอบชิงชนะเลิศ

(๑) จัดการประกวดในวัน ๑๑ สิงหาคม ถึงวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ ลานอเนกประสงค์หน้าอาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

(๒) ผู้ที่สนใจสามารถรับชมผ่านช่องทาง Facebook Fanpage “สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา” หรือที่ลิงค์ <http://www.facebook.com/สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา>

(๓) ประกาศผลการประกวด และมอบรางวัล ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้อ ๘. การประชุมผู้ควบคุมทีม

ผู้เข้าร่วมประกวดและผู้ควบคุมทีมต้องเข้าร่วมการประชุมในวันเสาร์ที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุมโรงแรมที่กรมพลศึกษากำหนด ในเขตกรุงเทพมหานคร และต้องแต่งกายด้วยชุดสุภาพ หากไม่เข้าร่วมการประชุมตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนด จะต้องยอมรับและปฏิบัติตามมติที่ประชุม โดยไม่มีการโต้แย้งหรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อ ๙. การแต่งกายของผู้เข้าร่วมการประกวด ฯ

ผู้เข้าร่วมการประกวดแต่งกายได้อิสระ และต้องเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

ข้อ ๑๐. เพลงที่ใช้ในการประกวด และรูปแบบการออกกำลังกาย

๑๐.๑ ทีมที่เข้าร่วมการประกวด จะใช้เพลงอิสระ

๑๐.๒ ทีมที่เข้าร่วมการประกวด สามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายทุกประเภท มาใช้ในการประกวดได้ เช่น การออกกำลังกายพื้นเมือง โยคะ ไทเก๊ก จั๊ง การเต้นแอโรบิก ยางยืด และท่ากายบริหาร ประกอบเพลง เป็นต้น

ข้อ ๑๑. ลิขสิทธิ์เพลงที่ใช้ในการประกวดของแต่ละทีม

ผู้เข้าร่วมประกวดจะต้องรับผิดชอบต่อลิขสิทธิ์เพลงที่นำมาใช้ในการประกวดครั้งนี้ ทั้งนี้ กรมพลศึกษาจะไม่รับผิดชอบค่าเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อ ๑๒. การถ่ายคลิพวิดีโอเพื่อสมัครเข้าประกวด

ผู้เข้าร่วมประกวดต้องถ่ายคลิพวิดีโอต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบครั้งเดียว ห้ามตัดต่อคลิพวิดีโอ หากพบภายหลังว่ามีการตัดต่อคลิพวิดีโอ จะถือว่าเป็นโมฆะ การถ่ายคลิพวิดีโอต้องเลือกสถานที่ให้เหมาะสมและไม่มีเสียงรบกวน สามารถถ่ายคลิพวิดีโอด้วยกล้องประเภทใดก็ได้ โดยให้ภาพและเสียงมีคุณภาพ มีความละเอียดชัดเจน

ข้อ ๑๓. ข้อปฏิบัติในการประกวดและเวลาในการประกวด

(๑) ให้ผู้เข้าร่วมประกวดทุกคน รายงานตัวต่อหน้ากล้องและเมื่อรายงานตัวเสร็จแล้วให้กลับไปอยู่ในตำแหน่งของตัวเองโดยไม่ออกนอกกล้อง โดยผู้เข้าร่วมประกวดจะต้องอยู่ภายในคลิพวิดีโอตลอดเวลาตั้งแต่รายงานตัวจนจบการแสดง หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่อยู่ภายในคลิพ จะทำการหักคะแนน ครั้งละ ๑ คะแนน

(๒) พื้นที่การประกวดมีขนาด ๘ x ๘ เมตร โดยผู้เข้าประกวดจะต้องอยู่ภายในเส้นที่กำหนดไว้ หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งล้ำเส้นที่กำหนดไว้ จะทำการหักคะแนน ครั้งละ ๑ คะแนน

(๓) ในระหว่างทำการประกวด ให้แต่ละทีมถ่ายคลิพวิดีโอโดยไม่ให้กล้องมีการเคลื่อนไหว และสามารถมองเห็นสมาชิกผู้แสดงการออกกำลังกายในทีม ให้ครบจำนวน ๗ คน อย่างชัดเจน

(๔) เวลาในการประกวดทีมละไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที แต่ไม่เกิน ๑๐ นาที ๓๐ วินาที หากเกินหรือน้อยกว่าเวลาที่กำหนด จะทำการหักคะแนน นาทีละ ๑ คะแนน ทั้งนี้เศษของวินาทีให้คิดเป็น ๑ นาที

/(๕) เริ่มจับเวลา...

(๕) เริ่มจับเวลาและให้คะแนนเมื่อเสียงเพลงประกอบการแสดงเริ่มขึ้น

(๖) คู่แข่งขันมีสิทธิ์ที่จะขอตรวจบัญชีรายชื่อหรือทะเบียนรูปถ่าย จากเจ้าหน้าที่ได้

ข้อ ๑๔. เกณฑ์การให้คะแนน ในรอบคัดเลือก และรอบชิงชนะเลิศ

๑๔.๑ ความถูกต้องของรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ๑๕ คะแนน

๑๔.๒ ความแข็งแรง/ความอ่อนตัวและความมั่นคงขณะเคลื่อนไหว ๑๐ คะแนน

๑๔.๓ การจัดระเบียบร่างกายและการเคลื่อนไหวที่ไม่นำไปสู่การบาดเจ็บ ๒๐ คะแนน

๑๔.๔ ความพร้อมเพรียง/จังหวะ ๑๐ คะแนน

๑๔.๕ การสื่อถึงความสุข สมวัยในการออกกำลังกาย ๒๐ คะแนน

๑๔.๖ ความคิดสร้างสรรค์ในการประยุกต์วิธีผสมชนกับรูปแบบ

การออกกำลังกายการแสดงออกและความเหมาะสม

ของการแต่งกายสามารถนำไปใช้ในชุมชนได้จริง ๒๕ คะแนน

ข้อ ๑๕. การตัดสินพิจารณาจากองค์ประกอบ ดังนี้

๑๕.๑ ความถูกต้องของรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

หมายถึง การออกกำลังกายที่ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

การออกกำลังกาย (Work Out) และการคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down)

๑๕.๒ ความแข็งแรง/ความอ่อนตัว และความมั่นคงขณะเคลื่อนไหว

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงการใช้กล้ามเนื้อ

เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย รวมถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๑๕.๓ การจัดระเบียบร่างกายและการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่การบาดเจ็บ

หมายถึง การจัดระเบียบร่างกายในการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย

ที่ไม่ทำให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บ เช่น การกระตุก กระทบกล้ามเนื้อ การก้มงอ หรือการเปลี่ยนทิศทางแบบกะทันหัน เป็นต้น

๑๕.๔ ความพร้อมเพรียง/จังหวะ

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างพร้อมเพรียงและถูกต้องตามจังหวะ

เพลงของทุกคนตลอดระยะเวลาการออกกำลังกาย

๑๕.๕ การสื่อถึงความสุข สมวัยในการออกกำลังกาย

หมายถึง ในช่วงของการแสดงจะต้องมีการสื่ออารมณ์ และสร้างความสุข

ให้กับผู้ที่พบเห็นรับรู้ได้ถึงสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก สมวัยของผู้สูงอายุ

๑๕.๖ ความคิดสร้างสรรค์ในการประยุกต์วิธีผสมชนกับรูปแบบการออกกำลังกาย

การแสดงออก และความเหมาะสมของการแต่งกายสามารถนำไปใช้ได้จริงในชุมชน

หมายถึง การแสดงออกของการนำรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย

ประเภทมาประยุกต์รวมกันในการออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ติดาม การแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายที่แสดงสามารถนำไปใช้ในชุมชนได้อย่างเหมาะสม

๑๕.๗ ในการประกวด ห้ามแสดงท่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้อย่างเด็ดขาด

- ๑) ท่าม้วนตัวทุกชนิด
- ๒) ท่าตีลังกา หรือการโยนตัวทุกชนิด
- ๓) ท่าล้อเกวียน หรือสปริงมือทุกชนิด
- ๔) ท่าต่อตัว

ข้อ ๑๖. การตัดสิน

กรมพลศึกษาจะแต่งตั้งคณะกรรมการตัดสินจำนวนหนึ่งคณะ และให้อยู่ในตำแหน่งจนกว่าการดำเนินการเกี่ยวกับการประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗ จะเสร็จสิ้น การตัดสินของคณะกรรมการตัดสิน ให้ถือเป็นที่สุด

ข้อ ๑๗. สิทธิในการประกวด

การประกวดรูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๗ เป็นสิทธิของกรมพลศึกษาในการสื่อประชาสัมพันธ์ โดยทีมที่เข้าร่วมประกวดและผู้เข้าร่วมการประกวดต้องยินยอมให้กรมพลศึกษาทำการเผยแพร่ภาพหรือคลิปวิดีโอของผู้สมัครผ่านทางสื่อประชาสัมพันธ์ หรือวิธีการอื่นใดก็ได้ โดยไม่มีสิทธิเรียกค่าตอบแทนหรือค่าเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น

ข้อ ๑๘. การถอนทีม

ทีมที่สมัครเข้าร่วมการประกวดจะขอถอนทีมออกจากกการประกวด มิได้ เว้นแต่มีเหตุสุดวิสัยหรือเหตุจำเป็น

ข้อ ๑๙. การประท้วง

การประท้วงให้ปฏิบัติตามเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

- (๑) การประท้วงคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมประกวด
- (๒) การประท้วงด้านเทคนิค

หากทีมที่เข้าร่วมการประกวด “รูปแบบการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ” ประจำปี ๒๕๖๗ กระทำการใดอันขัดหรือฝ่าฝืนข้อกำหนดในประกาศนี้ อันเป็นเหตุให้ผู้เข้าร่วมการประกวด เกิดสิทธิในการประท้วง ให้ยื่นคำประท้วงเป็นหนังสือ โดยลงลายมือชื่อผู้ควบคุมทีมพร้อมพยานหลักฐาน ยื่นต่อคณะกรรมการตัดสินการประกวด พิจารณาการประท้วงภายใน ๓๐ นาที นับแต่สิ้นสุดการประกวด ในแต่ละวัน

กรณีที่มีการตรวจพบภายหลังการประกวด เสร็จสิ้นแล้ว ให้ถือว่าการตัดสินเป็นโมฆะ เฉพาะทีมที่กระทำการฝ่าฝืนเท่านั้น และให้ส่งรางวัลและเงินรางวัลที่ได้รับคืนกรมพลศึกษา

ข้อ ๒๐. รางวัลการประกวด

- |                                 |                          |                  |
|---------------------------------|--------------------------|------------------|
| ๑) รางวัลชนะเลิศ                | โล่รางวัลพร้อมเงินรางวัล | จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท |
| ๒) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๑ | โล่รางวัลพร้อมเงินรางวัล | จำนวน ๒๕,๐๐๐ บาท |
| ๓) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๒ | โล่รางวัลพร้อมเงินรางวัล | จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท |
| ๔) รางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ ๓ | โล่รางวัลพร้อมเงินรางวัล | จำนวน ๑๕,๐๐๐ บาท |
|                                 | (จำนวน ๒ รางวัล)         |                  |
| ๕) รางวัลขวัญใจมหาชน            | โล่รางวัลพร้อมเงินรางวัล | จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท |
| ๖) รางวัลชมเชย (จำนวน ๕ รางวัล) | ได้รับเงินรางวัล         | จำนวน ๕,๐๐๐ บาท  |

/ข้อ ๒๑. ผู้เข้าร่วม...

ข้อ ๒๑. ผู้เข้าร่วมการประกวด ผู้ควบคุมทีม และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องปฏิบัติตามประกาศนี้ ผู้ใดจะอ้างว่าไม่รู้ด้วยประการใด ๆ มิได้

ข้อ ๒๒. ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๔ ๐๑๒๐ ต่อ ๖๖๐๑ หรือ โทร. ๐๘ ๓๑๔๕ ๒๒๐๐ ในวันเวลาราชการ ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) : saraban@dpe.go.th

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



นายนิวัฒน์ ลิ้มสุขนิรันดร์

อธิบดีกรมพลศึกษา