



**ระเบียบการแข่งขันออลสินยมนาตติกลีลา เพื่อความเป็นเลิศ  
สโมสรร่วมพันธ์ ครั้งที่ 22 ประจำปี 2566  
ระหว่างวันที่ 24 – 27 มีนาคม 2566**

**ณ ศูนย์ฝึกยมนาตติก สมาคมกีฬาออลสินยมนาตติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81**



1. การแข่งขันครั้งนี้จัดโดย สมาคมกีฬาออลสินยมนาตติกแห่งประเทศไทย มีชื่อว่า “ การแข่งขันออลสินยมนาตติก เพื่อความเป็นเลิศ สโมสรร่วมพันธ์ ครั้งที่ 22 ประจำปี 2566 ” (ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือก)

2. การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน

2.1 ส่งใบสมัคร ฝังรูปถ่าย หลักฐานแสดงอายุนักกีฬา ที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐ **ภายในวันจันทร์ที่ 6 มีนาคม 2566**

2.2 ชำระเงินค่าสมัคร

- การแข่งขันยมนาตติกลีลา คนละ 500 บาท
- การแข่งขันทักษะพื้นฐาน คนละ 500 บาท

โดยโอนผ่านบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ หมายเลข 043 262 5662 ชื่อบัญชี นางสาวสุสดี ชันอ้าย

2.3 สถานที่รับสมัคร

ศูนย์ประสานงานสมาคมกีฬาออลสินยมนาตติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม81 เลขที่ 89 ถนนมาเจริญ แขวง/เขต หนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160 โทรศัพท์ 02-420-3036 โทรสาร 02-420-3036 Email : thailandgymnastics@gmail.com

3. ประเภทที่จัดการแข่งขัน

3.1 การแข่งขันยมนาตติกลีลา รุ่นเยาวชน ( อายุไม่เกิน12ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2554 )

- ประเภททีม (3 - 4คนต่อ 1ทีม)
- ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน

3.2 การแข่งขันยมนาตติกลีลา รุ่นเยาวชน ( อายุระหว่าง 13-15ปี พ.ศ. 2551 – 2553 )

- ประเภททีม (3 - 4 คนต่อ 1ทีม)
- ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน

3.3 การแข่งขันยมนาตติกลีลา รุ่นประชาชน ( อายุ 16 ปีขึ้นไป เกิดก่อนปี พ.ศ. 2550 )

- ประเภททีม (3 - 4 คนต่อ 1ทีม)
- ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน

3.4 การแข่งขันยมนาตติกลีลา ประเภทกรู๊ปเอ็กเซอร์ไซส์ รุ่นเยาวชน

- 5 ฟรีแฮนด์

### 3.5 การแข่งขันทักษะพื้นฐาน ( ประเภททีม 3 คนต่อ 1 ทีม , ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน )

- รุ่นอายุ 4 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2562
- รุ่นอายุ 5 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2561
- รุ่นอายุ 6 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2560
- รุ่นอายุ 7 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2559
- รุ่นอายุ 8 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2558
- รุ่นอายุ 9 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2557
- รุ่นอายุ 10 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2556
- รุ่นอายุ 11 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2555
- รุ่นอายุ 12 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2554

## 4. กำหนดการแข่งขัน

### โปรแกรมการแข่งขันออลมินนิมาสติกลีดาเพื่อความเป็นเลิศ สโมสรสัมพันธ์ ครั้งที่ 21

#### วันศุกร์ที่ 24 มีนาคม 2566

- 08.30– 09.00 น. - ลงทะเบียนทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 8-12 ปี
- 09.00 – 12.00 น. - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 12 ปี
- แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 11 ปี
  - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 10 ปี
  - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 9 ปี
  - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 8 ปี
- 12.30 – 13.00 น. - ลงทะเบียนทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 4 - 7 ปี
- 13.00 – 15.00 น. - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 7 ปี
- แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 6 ปี
  - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 5 ปี
  - แข่งขันทักษะพื้นฐาน รุ่นอายุ 4 ปี
- 15.00 – 16.00 น. - กรู๊ปฟรีแฮนด์

#### วันเสาร์ที่ 25 มีนาคม 2566

- 08.30– 09.00 น. - ลงทะเบียนรุ่นเยาวชน กลุ่ม A,B อุปกรณ์ห่วง , บอล
- 09.00 – 12.00 น. - แข่งขันรุ่นเยาวชน กลุ่ม A อุปกรณ์ห่วง ,บอล (รองชิงชนะเลิศประเภททีมและบุคคลรวม)
- แข่งขันรุ่นเยาวชน กลุ่ม B อุปกรณ์บอล ,ห่วง (รองชิงชนะเลิศประเภททีมและบุคคลรวม)
- 12.30 – 13.00 น. - ลงทะเบียนรุ่นยุวชน กลุ่ม A,B อุปกรณ์เชือก , ห่วง , ฟรีแฮนด์
- 13.00 – 15.00 น. - แข่งขันรุ่นยุวชนกลุ่ม A อุปกรณ์ฟรีแฮนด์ ,เชือก , ห่วง (รอบชิงชนะเลิศประเภททีม และบุคคลรวม)
- แข่งขันรุ่นยุวชนกลุ่ม B อุปกรณ์เชือก , ห่วง, ฟรีแฮนด์ (รอบชิงชนะเลิศประเภททีม และบุคคลรวม)

### วันอาทิตย์ที่ 26 มีนาคม 2566

- 08.30 – 09.00 น. - ลงทะเบียนรุ่นเยาวชน กลุ่ม A,B ประเภทบอล, คทา
- 09.30 – 12.00 น. - แข่งขันรุ่นเยาวชน กลุ่ม A อุปกรณ์บอล ,คทา (รอบชิงชนะเลิศประเภททีมและบุคคลรวม)  
- แข่งขันรุ่นเยาวชน กลุ่ม B อุปกรณ์คทา ,บอล (รอบชิงชนะเลิศประเภททีมและบุคคลรวม)
- 13.00 – 13.30 น. - ลงทะเบียนรุ่นเยาวชน กลุ่ม A,B อุปกรณ์คทา , รับบิ้น
- 14.00 – 17.00 น. - แข่งขันรุ่นเยาวชนกลุ่ม A อุปกรณ์คทา ,รับบิ้น (รอบชิงชนะเลิศประเภททีม และบุคคลรวม)  
- แข่งขันรุ่นเยาวชนกลุ่ม B อุปกรณ์รับบิ้น , คทา (รอบชิงชนะเลิศประเภททีม และบุคคลรวม)  
- แข่งขันรุ่นประชาชน อุปกรณ์ห่วง , บอล (รอบชิงชนะเลิศประเภททีม บุคคลรวม และเฉพาะอุปกรณ์)

### วันจันทร์ที่ 27 มีนาคม 2566

- 08.30 – 09.00 น. - ลงทะเบียนรุ่นเยาวชน
- 09.00 – 12.00 น. - แข่งขันรุ่นเยาวชน ประเภทฟรีแฮนด์ , เชือก , ห่วง, บอล และคทา (รอบชิงชนะเลิศเฉพาะอุปกรณ์)  
- แข่งขันรุ่นเยาวชน กลุ่ม B อุปกรณ์คทา ,บอล (รอบชิงชนะเลิศประเภททีมและบุคคลรวม)
- 12.00 – 12.30 น. - พิธีมอบเหรียญรางวัล  
- ลงทะเบียนรุ่นเยาวชน
- 13.00 – 16.00 น. - แข่งขันรุ่นเยาวชนประเภทห่วง, บอล , คทา และรับบิ้น (รอบชิงชนะเลิศเฉพาะอุปกรณ์)  
- แข่งขันรุ่นประชาชน อุปกรณ์คทา, รับบิ้น(รอบชิงชนะเลิศประเภททีม บุคคลรวม และเฉพาะอุปกรณ์)
- 16.00 – 17.30 น. - พิธีมอบเหรียญรางวัล

## 5. ระเบียบและกติกาการแข่งขัน

### 5.1 ยิมนาสติกลีลาประเภทกรุป

- รุ่นเยาวชนกรุปเอ็กซ์เซอร์ไซส์ ประเภทฟรีแฮนด์ อายุไม่เกิน 12 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2554

### 5.2 ยิมนาสติกลีลา

#### 5.2.1 รุ่นเยาวชน (อายุไม่เกิน 12 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2554)

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน ได้แก่ ฟรีแฮนด์, เชือก, ห่วง, บอล และ คทา

**หมายเหตุ** นักกีฬา 1 คน สามารถเล่นได้ไม่เกิน 4 ท่าชุด

ประกอบด้วย 1 ท่าชุดฟรีแฮนด์ รวมกับ 3 ท่าชุดอุปกรณ์

- ประเภทที่จัดการแข่งขัน

ประเภททีม (3 - 4 คนต่อ 1 ทีม) ประกอบ 12 ท่าชุด คัดคะแนนรวมสูงสุด 10 ท่าชุด ( คัดคะแนนจากท่าชุดฟรีแฮนด์ได้ไม่เกิน 3 ท่าชุดฟรีแฮนด์ )

ประเภทบุคคลส่งได้ทีละ 2 คน ( คัดคะแนนรวม 4 ท่าชุด )

- ชุดแข่งขัน ใช้ตามกฎ กติกา สากล

- กติกาการตัดสิน ใช้กติกาการตัดสินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ( FIG )ฉบับ 2022 - 2024 ร่วมกับกติกาการตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

### 5.2.2 รุ่นเยาวชน (อายุระหว่าง 13-15 ปี พ.ศ. 2551 - 2553)

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน ได้แก่ ห่วง, บอล, คทา และริบบิ้น
- ประเภทที่จัดการแข่งขัน
  - ประเภททีม (3 - 4 คนต่อ 1 ทีม) ประกอบ 12 ท่าชุด คัดคะแนนรวมสูงสุด 10 ท่าชุด
  - ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน ( คัดคะแนนรวม 4 ท่าชุด )
- ชุดแข่งขัน ใช้ตามกฎ กติกาสากล
- กติกาการตัดสิน ใช้กติกาการตัดสินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ( FIG ) ฉบับ 2022 - 2024 ร่วมกับกติกาการตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

### 5.2.3 รุ่นประชาชน (อายุ 16 ปีขึ้นไป เกิดก่อนปี พ.ศ. 2550 )

#### **หมายเหตุ - การแข่งขันรุ่นประชาชนเป็นการเก็บสถิติของนักกีฬา**

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน ได้แก่ ห่วง, บอล, คทา และริบบิ้น
- ประเภทที่จัดการแข่งขัน
  - ประเภททีม (3 - 4 คนต่อ 1 ทีม) ประกอบ 12 ท่าชุด คัดคะแนนรวมสูงสุด 10 ท่าชุด
  - ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน ( คัดคะแนนรวม 4 ท่าชุด )
- ชุดแข่งขัน ใช้ตามกฎ กติกาสากล
- กติกาการตัดสิน ใช้กติกาการตัดสินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ( FIG ) ฉบับ 2022 - 2024 ร่วมกับกติกาการตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

### 5.3 ทักษะพื้นฐาน

- ประเภทที่จัดการแข่งขัน
  - รุ่นอายุ 4 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2562
  - รุ่นอายุ 5 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2561
  - รุ่นอายุ 6 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2560
  - รุ่นอายุ 7 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2559
  - รุ่นอายุ 8 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2558
  - รุ่นอายุ 9 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2557
  - รุ่นอายุ 10 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2556
  - รุ่นอายุ 11 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2555
  - รุ่นอายุ 12 ปี ไม่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2554
- ประเภททีม ( 3 คนต่อ 1 ทีม )
- ประเภทบุคคลส่งได้ทีมละ 2 คน
- ชุดแข่งขัน ใช้ตามกฎ กติกาสากล
- กติกาการตัดสิน ใช้กติกาการตัดสินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ( FIG ) ฉบับ 2022 - 2024 ร่วมกับกติกาการตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

- หมายเหตุ**
- นักกีฬาทุกรุ่น ประเภทบุคคล ต้องแข่งขันทั้ง 4 อุปกรณ์
  - ประเภททีมสโมสรสามารถส่งได้ไม่จำกัดจำนวนทีม
  - นักกีฬา 1 คนสามารถแข่งขันได้เพียง 1 รุ่นเท่านั้น
  - การแข่งขันยิมนาสติกลีลา รุ่นเยาวชน และรุ่นเยาวชน เป็นการคัดเลือกนักกีฬา เข้าร่วมการแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ครั้งที่ 43 ประจำปี 2566 โดยตัดจากประเภททีมรุ่นละ 5 ทีม และประเภทบุคคล รวมอุปกรณ์อีก 15 คน ( โดยไม่นับรวมกับนักกีฬาที่ผ่านเข้าไปในประเภททีม )
  - นักกีฬาที่จะสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน จะต้องทำการขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกของสมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทยก่อนในนามสโมสรที่สังกัดอยู่ให้เป็นที่เรียบร้อยจึงจะมีสิทธิ์สมัครเข้าร่วมการแข่งขันต่างๆ ของสมาคมฯได้

#### 6. คุณสมบัติของผู้ตัดสิน

เป็นผู้ตัดสินที่ขึ้นทะเบียนผู้ตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย หรือสอบผ่านเป็น ผู้ตัดสินนานาชาติ (FIG) ในรอบปีปฏิทินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ หรือผู้ตัดสินที่สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยรับรอง

#### 7. การรักษามารยาท

ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุม ต้องรักษามารยาท และปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขัน โดยเคร่งครัด หากประพฤติตนไม่เหมาะสม หรือฝ่าฝืนกติกากการแข่งขัน คณะกรรมการจะตัดคะแนน 0.50 คะแนนตามกติกา และพิจารณาโทษตามควรแก่กรณี

#### 8. การอุทธรณ์

ไม่อนุญาตให้มีการประท้วง ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด ยกเว้นการประท้วงเรื่องคุณสมบัติของนักกีฬาเท่านั้น

#### 9. บทลงโทษ

หากนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม ไม่รักษามารยาท ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม จะถูกลงโทษตามกติกากการแข่งขัน

ชนะเลิศ	:	เหรียญทอง พร้อมเกียรติบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 1	:	เหรียญเงิน พร้อมเกียรติบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 2	:	เหรียญทองแดง พร้อมเกียรติบัตร
ประเภทบุคคลรวม	:	มอบเกียรติบัตร อันดับที่ 4 – 8
ประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์	:	มอบเกียรติบัตร อันดับที่ 4 – 6

#### รางวัลในการแข่งขันทักษะพื้นฐาน

ชนะเลิศ	:	เหรียญทอง พร้อมเกียรติบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 1	:	เหรียญเงิน พร้อมเกียรติบัตร
รองชนะเลิศอันดับ 2	:	เหรียญทองแดง พร้อมเกียรติบัตร
ผ่านเกณฑ์ 60 เปอร์เซนต์	:	เหรียญรางวัลผ่านเกณฑ์

## ท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกลีลา






4 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
กระโดดแมวหมุนตัว 0.1	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	ม้วนหน้า 0.1
 0.1	ม้วนหลัง 0.1

5 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	ม้วนหน้า 0.1
 0.1	ม้วนหลัง 0.1

6 ปี

















กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.1	 0.1
 0.3	 0.1

## ท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกลีลา

















7 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.1	 0.2
 0.1	 วางสันเท้า 0.3
 0.1	 0.1
 0.2	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.1	 0.1
 Leg at the horizontal for min. 2 shapes + min 1 turn 0.3	 0.1
 0.3	 0.1
 0.3	 0.3

8 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.1	 วางสันเท้า 0.3
 0.1	 0.5
 0.2	 0.2
 0.3	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 Leg at the horizontal for min. 2 shapes + min 1 turn 0.3	 0.3
 0.2	 0.1
 0.2	 0.1
 0.3	 0.3

9 ปี



กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.3	 0.4
 0.2	 0.5
 0.3	 วางสันเท้า 0.3
 0.1	 0.1
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 Leg at the horizontal for min. 2 shapes + min 1 turn 0.3	 0.3
 0.2	 0.1
 0.3	 0.3
 0.3	 0.3

## ท่าทักษะพื้นฐานของยิมนาสติกลีลา

















10 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.3	 0.4
 0.3	 0.5
 0.3	 0.1
 0.4	 0.2
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.4	 0.3
 0.3	 0.3
 0.4	 0.3
 0.5 <small>Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn</small>	 0.1

11 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.3	 0.4
 0.4	 0.5
 0.4	 0.2
 0.4	 0.3
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.5 <small>Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn</small>	 0.3
 0.5	 0.4
 0.5	 0.3
 0.4	 0.3 1รอบ3ครั้ง

12 ปี

กลุ่มท่า	กลุ่มท่า
ท่ากระโดด (JUMP)	ท่าความอ่อนตัว (FLEXIBILITY)
 0.4	 0.4
 0.4	 0.5
 0.5	 0.3
 0.5	 0.4
ท่าการทรงตัว (BALANCE)	ท่าการหมุนตัว (PIVOT)
 0.5	 0.5 180°
 0.5	 0.3
 0.5	 0.5 *เอียงทำขึ้น
 0.5	 0.3 1รอบ3ครั้ง