

## โครงการ

### “การแข่งขัน CARDIO DANCE CONTEST ครั้งที่ 1”

#### งาน Health Expo Thailand 2016

ด้วยการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ซึ่งปัจจุบันผู้คนทุกกลุ่มวัย ได้ตื่นตัว และเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพ การดูแลร่างกายอย่างถูกต้องมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากความนิยมในการทานอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงมีความสนใจในการออกกำลังกาย เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

การออกกำลังกายแบบ คาร์ดิโอ (cardio) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการใช้พลังจากมัดกล้ามเนื้อในระดับรุนแรง แต่มุ่งเน้นไปที่การขยับเขยื้อนร่างกายซึ่งมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น กำลังได้รับความนิยมค่อนข้างมาก โดยจะเห็นได้จาก ดารา นุคคลที่มีชื่อเสียง มาออกกำลังกายในรูปแบบการเต้นกันมาก นอกจากสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายแล้ว ยังสนุกสนาน เพลิดเพลินกับเสียงเพลงที่ใช้ประกอบการเต้น และให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังนั้น ภายในงาน **Health Expo Thailand 2016** คณะผู้จัดงานจึงได้กำหนดจัดการแข่งขัน **CARDIO DANCE CONTEST ครั้งที่ 1** โดยมีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง
4. เพื่อสร้างความสามัคคีในการทำกิจกรรมเป็นหมู่คณะ
5. เพื่อความผ่อนคลาย สนุกสนาน

#### รายละเอียดกิจกรรม

1. **วัน-เวลาการแข่งขัน วันที่ 6 สิงหาคม 2559**
  - ลงทะเบียน ตั้งแต่เวลา 09.00 – 09.45 น. ณ บริเวณด้านหน้า EH 101 BITEC
  - รอบคัดเลือก ตั้งแต่เวลา 10.00 น. เป็นต้นไป ภายในพื้นที่ ลานกิจกรรม 1
  - รอบชิงชนะเลิศ ตั้งแต่เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป ภายในพื้นที่ ลานกิจกรรม 1
2. **ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน**

จัดเป็นทีม จำนวนทีมละ 3 คน ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 10 คน กำหนดการแข่งขัน แบ่งตามรุ่นอายุ คือ

  - 2.1 รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี
  - 2.2 รุ่นอายุระหว่าง 16-30 ปี
  - 2.3 รุ่นอายุ 30 ปีขึ้นไป
3. **เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม**
  - 3.1 ผู้เข้าร่วมจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม โดยไม่ผิดศีลธรรม ไม่โป้เปลือย และหรือไม่สื่อถึงการช่วยทางเพศ

บริษัท ทีทีเอฟ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

200/7-14 ซอยรามคำแหง 4 ถนนรามคำแหง  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250  
โทร +66 2717 2477 แฟกซ์ +66 2717 2466  
อีเมล : info@ttfintl.com

www.HealthExpoThailand.com    www.builderclick.com  
www.ArchitectExpo.com    www.BuilderNews.in.th  
www.BusAndTruckMedia.com    www.EnergySavingMedia.com  
www.HotGolfClub.com    www.DesignerHub.in.th

- 3.2 ผู้เข้าประกวดต้องจัดเตรียมเพลงที่ใช้ในการแข่งขันมาเอง โดยนำเพลงมาในรูปแบบไฟล์ mp3 พร้อมส่งให้กับผู้ประสานงานกิจกรรม เมื่อมาลงทะเบียน
- 3.3 ผู้เข้าแข่งขันทุกคนต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคประจำตัว คณะผู้จัดงานไม่รับผิดชอบ หากผู้เข้าแข่งขันเกิดการเจ็บป่วยในระหว่างการแข่งขัน
4. **เกณฑ์การตัดสิน**
- 4.1 การคัดเลือก ใช้เวลาทีมละ 5 นาที
- รอบคัดเลือก ตัดสินทีมที่ได้คะแนนสูงสุดในแต่ละรุ่น รุ่นละจำนวน 5 ทีม เพื่อเข้ารอบชิงชนะเลิศ
  - รอบชิงชนะเลิศ ตัดสินทีมที่ได้คะแนนสูงสุด จำนวน 3 ทีม
- 4.2 การให้คะแนน
- |   |            |       |
|---|------------|-------|
| - ความพร้อมเพียงในการเดินและถูกต้องตามหลักการเดิน               | 30         | คะแนน |
| - ความคิดสร้างสรรค์ของท่าเดิน                                   | 20         | คะแนน |
| - ลีลาการเดิน, ความต่อเนื่องกลมกลืนกับเพลง, อารมณ์ร่วมในการเดิน | 20         | คะแนน |
| - ความสวยงามและเหมาะสมของเครื่องแต่งกาย                         | 20         | คะแนน |
| - ความตรงต่อเวลา การรักษาเวลา                                   | 10         | คะแนน |
| รวม   | <u>100</u> | คะแนน |
5. **ประเภทรางวัล** เงินรางวัลมูลค่ารวม 30,000 บาท รุ่นละ 10,000 บาท จำนวน 3 รุ่น
- 5.1 รางวัลชนะเลิศ เงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัลและประกาศนียบัตร
- 5.2 รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 เงินรางวัล 3,000 บาท พร้อมประกาศนียบัตร
- 5.3 รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 เงินรางวัล 2,000 บาท พร้อมประกาศนียบัตร
6. **การรับสมัคร** สามารถสมัครได้ 2 ช่องทาง **ภายในวันที่ 22 กรกฎาคม 2559**
- 6.1 สมัครผ่านทาง สื่อสังคม ออนไลน์ เฟซบุ๊กของงาน [www.facebook.com/HealthExpoThailand](http://www.facebook.com/HealthExpoThailand)
- 6.2 สมัครออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ของการจัดงาน [www.healthexpoThailand.com](http://www.healthexpoThailand.com)
7. **อัตราค่าสมัคร** ชำระค่าสมัคร 100 บาท ต่อ คน โดยโอนเงินเข้า **ชื่อบัญชี บริษัท ทีทีเอฟ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด : ธนาคารกรุงเทพ สาขาหัวหมาก บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 180 7 22396 9**  
เมื่อโอนเงินเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งสำเนาสลิปการโอน หรือ รูปถ่ายการ โอนเงิน กลับมายังผู้ประสานงานทางอีเมล [Trong@TTFintl.com](mailto:Trong@TTFintl.com)  
\*คณะผู้จัดงานขอสงวนสิทธิ์ ไม่คืนเงินค่าสมัครดังกล่าว หากผู้สมัครไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนด\*
8. **กำหนดการ การแข่งขัน** วันเสาร์ที่ 6 สิงหาคม 2559 ณ บริเวณลานกิจกรรม 1
- |          |   |
|----------|---|
| 09.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าแข่งขัน ณ บริเวณด้านหน้า อาคาร EH 101 BITEC                   |
| 10.00 น. | เริ่มการแข่งขัน รอบคัดเลือก ของแต่ละรุ่น                                      |
| 13.00 น. | ประกาศผล ทีมที่ผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ / จับฉลากจัดลำดับการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ |
| 14.00 น. | เริ่มการแข่งขัน รอบชิงชนะเลิศ ของแต่ละรุ่น                                    |
| 17.00 น. | ประกาศผลการแข่งขัน / พิธีมอบรางวัล / ถ่ายภาพหมู่ที่ระลึกร่วมกัน               |

\*กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม\*

บริษัท ทีทีเอฟ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

200/7-14 ซอยรามคำแหง 4 ถนนรามคำแหง  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250  
โทร +66 2717 2477 แฟกซ์ +66 2717 2466  
อีเมล : info@ttfintl.com

[www.HealthExpoThailand.com](http://www.HealthExpoThailand.com) [www.builderclick.com](http://www.builderclick.com)  
[www.ArchitectExpo.com](http://www.ArchitectExpo.com) [www.BuilderNews.in.th](http://www.BuilderNews.in.th)  
[www.BusAndTruckMedia.com](http://www.BusAndTruckMedia.com) [www.EnergySavingMedia.com](http://www.EnergySavingMedia.com)  
[www.HotGolfClub.com](http://www.HotGolfClub.com) [www.DesignerHub.in.th](http://www.DesignerHub.in.th)

## ใบสมัครเข้าร่วมประกวด CARDIO DANCE CONTEST ครั้งที่ 1

### งาน Health Expo Thailand 2016

กรุณาเลือก รุ่น ที่ต้องการเข้าร่วมประกวด และ กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี

รุ่นอายุ 16-30 ปี

รุ่นอายุ 30 ปีขึ้นไป

ชื่อทีม.....ผู้ประสานงาน.....

เบอร์ติดต่อ.....Email.....

รายชื่อสมาชิกในทีม \*\*\* จำนวนผู้เข้าแข่งขันทีมละ 3 คน ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 10 คน

1.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

2.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

3.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

4.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

5.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

6.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

7.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

8.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

9.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

10.(นาย / น.ส.) ชื่อ-สกุล.....เบอร์ติดต่อ.....

ลงชื่อผู้ประสานงาน.....

(.....)

วันที่.....

กรุณาส่งแบบตอบรับมายัง บริษัท ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ต เนชั่นแนล จำกัด ภายในวันที่ **22 กรกฎาคม 2559**

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณตรองศิริสุวคนธ์ โทร.02-717 2477 ต่อ 138 โทรสาร 02-318 4753, 02-717 2466 อีเมล [Trong@TTFintl.com](mailto:Trong@TTFintl.com)

**อัตราค่าสมัคร ค่าสมัครคนละ 100 บาท** โดยโอนเงินเข้า ชื่อบัญชี บริษัท ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ต เนชั่นแนล จำกัด ธนาคารกรุงเทพ สาขาหัวหมาก บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 180 7 22396 9 (เมื่อโอนเงินเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งสำเนาสลิปการโอน หรือ รูปถ่ายการโอนเงิน กลับมายังผู้ประสานงานทาง อีเมล [Trong@TTFintl.com](mailto:Trong@TTFintl.com))

\* คณะผู้จัดงานขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าสมัครดังกล่าว หากผู้สมัครไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนด \*

#### เฉพาะเจ้าหน้าที่ TTF

คณะผู้จัดงานได้รับเอกสารการสมัครเข้าร่วมประกวด Cardio Dance contest ครั้งที่ 1 ของทีม.....เรียบร้อยแล้ว

และได้รับพิจารณาเข้าร่วมการแข่งขัน สำหรับกำหนดการต่างๆจะแจ้งให้ทราบในโอกาสต่อไป

เจ้าหน้าที่.....

บริษัท ทีทีเอฟ อินเทอร์เน็ต เนชั่นแนล จำกัด

200/7-14 ซอยรามคำแหง 4 ถนนรามคำแหง  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250  
โทร +66 2717 2477 แฟกซ์ +66 2717 2466  
อีเมล : [info@ttfintl.com](mailto:info@ttfintl.com)

[www.HealthExpoThailand.com](http://www.HealthExpoThailand.com) [www.builderclick.com](http://www.builderclick.com)  
[www.ArchitectExpo.com](http://www.ArchitectExpo.com) [www.BuilderNews.in.th](http://www.BuilderNews.in.th)  
[www.BusAndTruckMedia.com](http://www.BusAndTruckMedia.com) [www.EnergySavingMedia.com](http://www.EnergySavingMedia.com)  
[www.HotGolfClub.com](http://www.HotGolfClub.com) [www.DesignerHub.in.th](http://www.DesignerHub.in.th)