



## สมาคมกีฬาจัมพ์โรปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)

300/27 ถนนลาดพร้าว ซอย 84 แขวง/เขตวังทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10310  
โทรศัพท์ 08-4066-0101 อีเมลล์ th.jumprope@gmail.com เว็บไซต์ http://www.jrthailand.com



### เอกสารรายละเอียดโครงการ

#### ชื่อโครงการ :

Jump for Heart Virtual Challenge 2022 หรือในภาษาไทยว่า “หมอชวนโดด”

#### ความเป็นมาของโครงการ :

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 ยังคงทำให้การออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ และการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ อยู่ภายใต้ข้อจำกัด หรือไม่สามารถจัดให้มีการแข่งขันได้โดยสะดวกอันเนื่องจากการรวมตัวของผู้คนจำนวนมากในสถานที่เดียวกัน จำเป็นต้องมีมาตรการคัดกรอง และการรักษาระยะห่างที่เข้มงวด ดังนั้น ภายใต้แผนความร่วมมือระหว่างโครงการ “กระโดดเชือก ทางเลือกเยาวชน พันโรคหัวใจ” กับสมาคมกีฬาจัมพ์โรปไทย ทางสมาคมฯ จึงได้เสนอให้มีการจัดกิจกรรมกีฬากระโดดเชือกในรูปแบบออนไลน์ (Virtual Jump Rope) ขึ้นทดแทน ภายใต้ชื่อโครงการว่า “Jump for Heart Virtual Challenge 2022” หรือ “หมอชวนโดด” ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน 2565

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ :

1. เพื่อเผยแพร่กีฬาจัมพ์โรป (กระโดดเชือก) ให้เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย
2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ จากการเล่นกีฬาจัมพ์โรป
3. เพื่อสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนทั่วไป ให้มีร่างกายที่แข็งแรง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อไวรัส COVID-19 อีกทางหนึ่ง
4. เพื่อให้เกิดเป็นลักษณะกิจกรรมของการออกกำลังกายทดแทนตามแนววิถีใหม่ (New Normal) มุ่งเน้นแทนการออกกำลังกายในที่สาธารณะ เพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ และการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19

#### เป้าหมายของโครงการ :

กลุ่มแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนทั่วไป ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 1,000 คน หรือมากกว่า จากทั่วประเทศ โดยผ่านการลงทะเบียนรับสมัคร และเข้าร่วมโครงการในรูปแบบการกระโดดเชือกออนไลน์ (Virtual Jump Rope) ผ่านแอปพลิเคชัน



## สมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)

300/27 ถนนลาดพร้าว ซอย 84 แขวง/เขตวังทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10310  
โทรศัพท์ 08-4066-0101 อีเมล th.jumprope@gmail.com เว็บไซต์ http://www.jrthailand.com



### กำหนดการจัดกิจกรรม :

- |                               |                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| วันที่ 1 – 28 กุมภาพันธ์ 2565 | เปิดลงทะเบียนรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ       |
| วันที่ 1 – 31 มีนาคม 2565     | ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการกระโดด และสะสมคะแนน |
| วันที่ 1 – 30 เมษายน 2565     | ประเมินผลคะแนน และจัดส่งของที่ระลึก           |

### รูปแบบกติกาการแข่งขัน :

โครงการ Jump for Heart Virtual Challenge 2022 : หมอชวนโดด เป็นการแข่งขันกระโดดเชือกในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสามารถเริ่มกิจกรรมได้ด้วยตนเอง และโดยไม่จำกัดเพศ อายุ และสะดวกในเรื่องสถานที่ หรือวัน/เวลา ตามแนวคิด “Everyone, Everywhere, Every time, JUMPING!!” อีกทั้งสะดวกในการบันทึกและสรุปผลคะแนนการกระโดดผ่านนาฬิกาสมาร์ทวอช์ (Smart Watch) และ/หรือผ่านระบบแอปพลิเคชัน (Application) ต่างๆ จากโทรศัพท์เคลื่อนที่

ทั้งนี้ ผู้สมัครเข้าร่วมการแข่งขันจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. **Beginner Jumper** คือ ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกระโดดเชือกออกกำลังกาย โดยกำหนดการกระโดดขั้นต่ำที่ 6,000 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วัน
2. **Intermediate Jumper** คือ ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกระโดดเชือกออกกำลังกาย โดยกำหนดการกระโดดขั้นต่ำที่ 30,000 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วัน
3. **Advance Jumper** คือ ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกระโดดเชือกออกกำลังกาย โดยกำหนดการกระโดดขั้นต่ำที่ 100,000 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วัน

### หมายเหตุ : คำเตือนเรื่องสุขภาพ

จำนวนครั้งในการกระโดดเชือกที่**มากเกินไป**กว่าสมรรถนะของร่างกายจะสามารถรับไหว หรือการขาดการฝึกซ้อมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรือปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาวได้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรดูแลสุขภาพ ตระหนักถึงสภาพความพร้อมของร่างกาย และคำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเองเป็นหลัก เพื่อความสนุกในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

### การรับสมัคร :

เปิดรับสมัครเข้าร่วมโครงการระหว่างวันที่ 1 - 28 กุมภาพันธ์ 2565 ผ่านทางเว็บไซต์ [www.thaifit.com](http://www.thaifit.com)



## สมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)

300/27 ถนนลาดพร้าว ซอย 84 แขวง/เขตวังทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10310  
โทรศัพท์ 08-4066-0101 อีเมลล์ th.jumprope@gmail.com เว็บไซต์ http://www.jrthailand.com



การลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ :

เปิดลิงค์เข้าร่วมโครงการผ่านทางเว็บไซต์ของ [www.thaifit.com](http://www.thaifit.com) (รอยืนยันอีกครั้งหนึ่ง)



รางวัล และของที่ระลึก :

1. **เสื้อที่ระลึก** ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับเสื้อที่ระลึกแตกต่างกันตามประเภทของการสมัครเข้าร่วม



Beginner Jumper



Intermediate Jumper



Advance Jumper

ตารางขนาดเสื้อที่ระลึก

ขนาดเสื้อ (Size)	รอบอก (นิ้ว)	ความยาว (นิ้ว)
3XS	32	24
2XS	34	25
XS	36	26
S	38	27
M	40	28
L	42	29
XL	44	30
2XL	46	31
3XL	48	32

2. **เลขประจำตัวผู้สมัคร หรือ e-Bib** ผู้สมัครในทุกประเภทกิจกรรม จะได้รับโดยเลขประจำตัวผู้สมัครโดยอัตโนมัติผ่านระบบ เพื่อใช้สำหรับการยืนยันตัวของผู้สมัคร หรือเพื่อโพสต์เข้าร่วมกิจกรรม
3. **ประกาศนียบัตร หรือ e-Certificate** สำหรับผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมทุกคนที่กระโดดเชือกครบถ้วนตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้
4. **แผ่นกระดานบันทึกผลคะแนน หรือ JR Board Game** ผู้สมัครในแต่ละประเภทสามารถดาวน์โหลดเพื่อใช้ในการบันทึกผลคะแนน และตรวจสอบวันที่มีกิจกรรมพิเศษรายสัปดาห์ (Mini Game)
5. **ของรางวัลอื่น ๆ** จากผู้สนับสนุนโครงการ



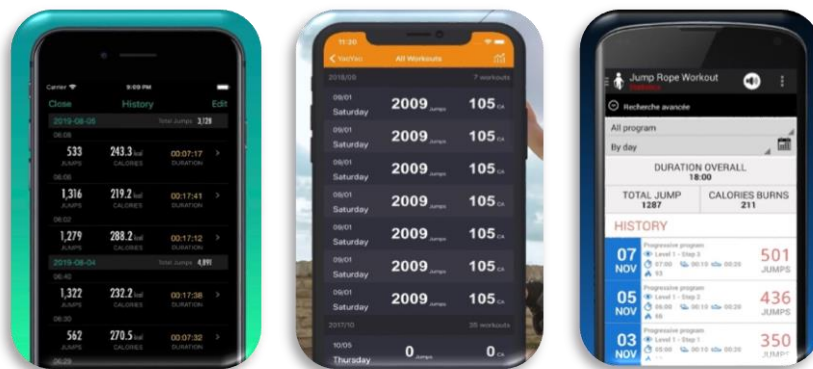
# สมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)

300/27 ถนนลาดพร้าว ซอย 84 แขวง/เขตวังทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10310  
โทรศัพท์ 08-4066-0101 อีเมลล์ th.jump rope@gmail.com เว็บไซต์ http://www.jrthailand.com



## การบันทึกผลคะแนน :

ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมสามารถบันทึก “จำนวนครั้งการกระโดด” (Jump Score) และถ่ายรูปหน้าจอแสดงผลเป็น รายวัน/รายสัปดาห์/รายเดือน ผ่านทางอุปกรณ์นาฬิกาสมาร์ทวอช์ (Smart Watch) หรือบันทึกภาพหน้าจอโทรศัพท์ (Picture Capture) จากแอปพลิเคชัน (Application) ต่าง ๆ ที่สามารถแสดงผลจำนวนครั้งในการกระโดด ตลอดระยะเวลาการแข่งขันระหว่างวันที่ 1-31 มีนาคม 2565



## ตัวอย่างแอปพลิเคชัน (Application) ทางโทรศัพท์ที่สามารถเลือกใช้งานได้

Application Logo	Application Name	Mobile Phone (+Armband)	Smart Watch
	Garmin Connect <b>GARMIN</b> Application: PlyiMetrics, Jump derDod		<input checked="" type="checkbox"/>
	Mi Band 5 (Jump Rope)		<input checked="" type="checkbox"/>
	YaoYao – Jump Rope <b>APPLE WATCH</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Jump Rope Master	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Jump Rope Workout	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Skeep Jumping PRO	<input checked="" type="checkbox"/>	



## สมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปไทย (Thai Jump Rope Sport Association)

300/27 ถนนลาดพร้าว ซอย 84 แขวง/เขตวังทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10310  
โทรศัพท์ 08-4066-0101 อีเมล th.jumprope@gmail.com เว็บไซต์ http://www.jrthailand.com



### การส่งรายงานผลคะแนน :

ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมสามารถส่งผลคะแนนรวมเป็น รายวัน/รายสัปดาห์/รายเดือน โดยวิธีการอัปโหลดไฟล์รูปภาพ (Picture Upload) หลักฐานผลคะแนนการกระโดดที่เว็บไซต์ [www.thaifit.com](http://www.thaifit.com) โดยขั้นตอนการอัปโหลดหลักฐานเป็นไปตามวิธีการที่ผู้ดูแลระบบเป็นผู้กำหนด

### หมายเหตุ :

คำตัดสินของสมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปในฐานะคณะกรรมการจัดงานและดูแลกิจกรรม ถือเป็นที่สุดในทุกกรณี

### การร่วมสนุกกิจกรรมพิเศษรายสัปดาห์ (Mini Game) :

ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมสามารถร่วมสนุกกับกิจกรรมพิเศษรายสัปดาห์ หรือ Mini Game เพื่อร่วมลุ้นรับของรางวัลพิเศษเพิ่มเติมได้ทุกวันเสาร์ของเดือนมีนาคม (วันที่ 5/12/19/26) ผ่านทางเฟสบุ๊กกลุ่ม (Facebook Group) : Jump Rope Marathon ที่ลิงค์ [www.facebook.com/groups/jrmarathon](http://www.facebook.com/groups/jrmarathon)



### ผู้รับผิดชอบโครงการ :

โครงการกระโดดเชือก ทางเลือกเยาวชน พันโรดหัวใจ

ภายใต้มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ 061-685-5162 อีเมล [thaiheart\\_fd@hotmail.com](mailto:thaiheart_fd@hotmail.com)



### สมาคมกีฬาจัมพ์โร้ปไทย

โทรศัพท์ 084-066-0101 อีเมล [th.jumprope@gmail.com](mailto:th.jumprope@gmail.com)

Line Official: [@jrthailand](https://www.line.me/@jrthailand)

Facebook: [www.facebook.com/JumpropeTH](http://www.facebook.com/JumpropeTH)



.....