

# วิ่งเดี่ยว 100 และ 1,500 เมตร

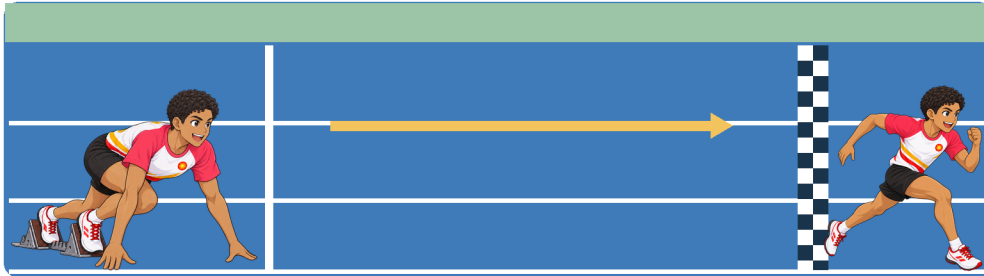
จุดปล่อยตัว • วิธีวิ่ง • เส้นชัย • กลุ่มแข่งขัน

1 ต.ค. 2569

## 100 เมตร | ทางตรงในลู่วิ่งตัวเอง

### เริ่มเส้น 100 ม. → จบที่เส้นชัย

ท่าตั้งออกตัว • ใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้ • อยู่ในลู่วิ่งเดิม



จุดปล่อยตัว

เส้นชัย

#### 01 ออกตัว

ใช้หรือไม่ใช้บล็อกสตาร์ทก็ได้

#### 02 ระหว่างวิ่ง

ไม่ตัดลู่วิ่ง ไม่เบียดกัน

#### 03 เข้าเส้นชัย

ให้ลำตัวผ่านเส้น

### รายงานตัวและปล่อยตัว 100 ม.

วันที่ 1 ต.ค. 2569 • หญิง 101–103 / ชาย 104–106

| รุ่นอายุ      | หญิง รายงาน | หญิง แข่ง | ชาย รายงาน  | ชาย แข่ง |
|---------------|-------------|-----------|-------------|----------|
| 46 ปีขึ้นไป   | 16:45–17:00 | 17:30     | 17:15–17:30 | 18:00    |
| 36–45 ปี      | 16:55–17:10 | 17:40     | 17:25–17:40 | 18:10    |
| ไม่เกิน 35 ปี | 17:05–17:20 | 17:50     | 17:35–17:50 | 18:20    |

## 1,500 เมตร | วิ่งรวมบนลู่วิ่ง

### ปล่อยตัวใกล้โค้ง → ครบ 1,500 ม.

ยืนออกตัวหลังเส้นโค้ง • ไม่มีบล็อก • วิ่งในลู่วิ่งรวม



หญิง 24 คน / ชาย 24 คน

แยกปล่อยตัวหญิงและชาย

### ระยะ 1500 เมตร = 300 ม. แรก + 3 รอบเต็ม

300 ม.

400 ม. รอบ 1

400 ม. รอบ 2

400 ม. รอบ 3

### ปล่อยตัว 2 กลุ่ม • กลุ่มละ 24 คน

หญิงและชายแยกปล่อยตัว แต่ละกลุ่มรวมทั้ง 3 รุ่นอายุ

#### 107 หญิง • ทุกอายุ

รายงานตัว 18:15–18:30 น.

แข่ง 18:50 น. • Cut-off 20 นาที

#### 108 ชาย • ทุกอายุ

รายงานตัว 18:55–19:10 น.

แข่ง 19:30 น. • Cut-off 15 นาที

4 สี่ × 3 รุ่นอายุ × รุ่นละ 24 คน = 24 คน / กลุ่ม



ติดตามข่าวสาร: ชมรมกรีฑาบุคลากรธรรมศาสตร์

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61587159304651>

สแกน QR เปิดเพจ

