



# รายการประกอบแบบ จ้างปรับปรุงสนามกีฬา

งานอาคารสถานที่  
สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง



รายการประกอบแบบ  
จ้างปรับปรุงสนามกีฬา

หมวดที่ ๑ รายการทั่วไป

๑. วัตถุประสงค์

เพื่อปรับปรุงซ่อมแซมอาคารสนามมวยที่ชำรุดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้ใช้งาน รวมถึงก่อสร้างสนามฟุตบอลภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ซึ่งมีรายละเอียดตามแบบรูปรายการ

๒. การดำเนินงาน

๒.๑ ผู้รับจ้างจะต้องไปดูสถานที่เพื่อรับทราบสภาพของสถานที่และตำแหน่งที่จะทำการก่อสร้าง ในวันที่มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางกำหนด

๒.๒ วัสดุอุปกรณ์ทั้งหมดที่นำมาใช้จะต้องเป็นของใหม่ทั้งหมดและไม่ชำรุดเสียหาย ผู้รับจ้างจะต้องให้คณะกรรมการตรวจการจ้างหรือผู้แทนตรวจสอบก่อน เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงนำไปติดตั้งได้

๒.๓ ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับแบบรูปรายการหรือมีอุปสรรคในการนำเนินการผู้รับจ้างจะต้องสอบถามผู้ควบคุมงานก่อสร้างให้แก้ไขเมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างให้แก้ไขประการใดผู้รับจ้างจะต้องปฏิบัติทันที

๒.๔ ในการดำเนินงานหากเกิดเสียหายใดๆนอกเหนือจากรายการที่ผู้รับจ้างจะต้องจัดทำ ผู้รับจ้างจะต้องดำเนินการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนส่งงานงวดสุดท้าย

๒.๕ วัสดุ อุปกรณ์ ที่รื้อถอนออกให้เป็นสมบัติของมหาวิทยาลัย โดยจะต้องไปเก็บไว้ในที่ที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ให้

๒.๖ หากผู้รับจ้างจะใช้น้ำประปาและไฟฟ้าของมหาวิทยาลัยจะต้องได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัยก่อน และจะต้องออกค่าใช้จ่ายในส่วนนี้

๒.๗ การใช้วัสดุอุปกรณ์ให้เป็นไปตามแบบรูปรายการโดยนำเสนอผ่านผู้ควบคุมงานก่อสร้าง



## หมวดที่ ๒ รายการประกอบแบบรูป

### ๒. รายละเอียดงานสนามฟุตบอล

#### ๒.๑ คุณสมบัติหญ้าเทียมสำหรับสนามฟุตบอล

- ๒.๑.๑ พื้นหญ้าประกอบด้วยใบหญ้าเทียม ทำจาก POLYETHYLENE เพื่อใช้ในสนามแข่งขันฟุตบอลโดยเฉพาะ
- ๒.๑.๒ สีใบหญ้าสลับสีเขียวอ่อน (TWO-TONE OF LIME GREEN AND EMERALD GREEN) ใบหญ้าสูงไม่น้อยกว่า ๕๐ มิลลิเมตร
- ๒.๑.๓ วัสดุหญ้าเทียมที่ใช้ต้องมีผลการทดสอบการลามไฟ (FIRE RETARDANT)
- ๒.๑.๔ บริษัทผู้ผลิตหญ้าเทียมต้องเป็นผู้ผลิตที่ได้รับการรับรองจาก FIFA เป็นระดับ FIFA PREFERRED PRODUCER
- ๒.๑.๕ ผู้รับจ้างต้องดำเนินการก่อสร้าง ติดตั้ง ประกอบ เชื่อมต่ออุปกรณ์ต่างๆ ทั้งหมดตามแบบที่กำหนด

#### ๒.๒ คุณสมบัติโดยทั่วไป

- ๒.๑.๑ ให้ผู้รับจ้าง ปฏิบัติตามขอบเขตของงาน ในส่วนที่เกี่ยวข้องตามที่ระบุไว้ในรายการประกอบแบบก่อสร้างฉบับนี้ หากมีข้อขัดแย้งกับสัญญา หรือเอกสารแนบสัญญาฉบับอื่น ให้ถือเอาส่วนที่มีเนื้อหาครอบคลุมการปฏิบัติงานที่ดีกว่า โดยคำนึงถึงคุณภาพเป็นหลัก และถือการพิจารณาอนุมัติของคณะกรรมการตรวจการจ้าง และผู้ออกแบบเป็นที่สิ้นสุด
- ๒.๑.๒ การก่อสร้างส่วนใดที่ผิดจากแบบแบบรูปรายการ หรือไม่ได้คุณภาพงานที่ดี หรือไม่ถูกต้องตามมาตรฐาน และวิชาช่างที่ดี ผู้ควบคุมงานมีสิทธิสั่งหยุดงานบางส่วน หรือทั้งหมดได้ จนกว่าผู้รับจ้างจะดำเนินการแก้ไขงานส่วนนั้นให้เรียบร้อยตามความเห็นชอบของผู้ออกแบบ โดยจะเรียกชดเชยค่าเสียหาย และขอขยายระยะเวลาไม่ได้
- ๒.๑.๓ กำลังอัดคอนกรีตสำหรับแต่ละส่วนของอาคาร จะต้องมีกำลังอัดที่ ๒๘๐ กก./ตร.ซ.ม. (ทรงกระบอก) ที่อายุ ๒๘ วันเป็นหลัก
- ๒.๑.๔ เหล็กเส้นกลมธรรมดา ให้ใช้เหล็กที่มีมาตรฐานตาม SR-๒๔ ของมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม โดยมีจุดคานงไม่น้อยกว่า ๒๓๕ เมกะพาสคัล
- ๒.๑.๕ เหล็กข้ออ้อย ชนิด SD๔๐ จะต้องมีกำลังคานงไม่น้อยกว่า ๓๘๐ เมกะพาสคัล และเป็นไปตามมาตรฐาน มอก.
- ๒.๑.๖ เวทีมวย ประกอบด้วยรายการดังนี้
  - ๑) ชุดเวทีมวยมาตรฐาน
    - ขนาดความกว้างไม่น้อยกว่า ๖.๑๐ เมตร x ๖.๑๐ เมตร
    - พื้นเวทีสูงจากพื้นดินหรือฐานไม่น้อยกว่า ๙๑ เซนติเมตร และต้องไม่เกิน ๑.๒๒ เมตร
  - ๒) เสาว์เวทีมวย
    - เสาว์มวยเวทีทำด้วยเหล็ก ขนาดไม่น้อยกว่า ๕ นิ้ว หนาไม่น้อยกว่า ๒.๕๐ มิลลิเมตร สูงไม่น้อยกว่า ๒.๖๕ เมตร จำนวน ๔ ต้น เป็นเสาสีแดง ๑ ต้น สีน้ำเงิน ๑ ต้น และเสาสีขาวจำนวน ๒ ต้น สำหรับเสาสีแดงและสีน้ำเงิน ต้องมีเก้าอี้สำหรับนั่งมวย ติดตั้งสำเร็จรูปพร้อมกรวยบัวน้ำทั้งข้างละ ๑ ชุด



- เสากลางทำด้วยเหล็กกล่อง ขนาดไม่น้อยกว่า ๔x๒ นิ้ว ประกบกันทั้ง ๔ ด้าน สูงไม่น้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร สำหรับคานรองจาก ๔ ทิศทาง โดยมีแผ่นเพลท หรือร่องเสียบข้างหัวเสา สำหรับเชื่อมต่อโครงสร้าง
- ๓) โครงสร้างเหล็ก
  - คานเหล็กด้านนอกทำด้วยเหล็กกล่อง ขนาดไม่น้อยกว่า ๔x๒ นิ้ว ประกบทั้งด้านบนและด้านล่าง คานหลักแต่ละชั้นหนาไม่น้อยกว่า ๒ มม. จำนวน ๑๒ ชั้น
  - คานเหล็กด้านในทำด้วยเหล็กกล่อง ขนาดไม่น้อยกว่า ๔x๒ นิ้ว ประกบทั้งด้านบนและด้านล่าง แต่ละชั้นหนาไม่น้อยกว่า ๒ มม.
  - คานเหล็กรองทำด้วยเหล็กกล่อง ขนาดไม่น้อยกว่า ๔x๒ นิ้ว แต่ละชั้นหนาไม่น้อยกว่า ๒ มม. จำนวน ๒๗ ชั้น แบ่งเป็นแบบทั่วไป ๑๘ ชั้น และแบบเสริมด้วยเหล็กฉาก จำนวน ๙ ชั้น
  - ฐานรองรับคานล่างวาง ณ จุดเชื่อมต่อระหว่างคาน โดยมีเหล็กสลักล็อก ป้องกันการเคลื่อนตัว
  - โครงสร้างเหล็กทุกชั้นส่วนสามารถถอดประกอบได้โดยอิสระ
  - เหล็กเส้นทแยงมุม ๔ ด้าน ขนาดไม่น้อยกว่า ๑๔ มม. จำนวน ๖ ชั้น พร้อมเกลียวแรง ขนาด ๖ หุน จำนวน ๖ ชั้น
- ๔) เบาะปูพื้น
  - เป็นวัสดุทำจาก EVA โฟม หนาไม่น้อยกว่า ๑.๕ เซนติเมตร มีความยืดหยุ่นสูง จำนวนไม่น้อยกว่า ๑๘ แผ่น
- ๕) ผ้าใบ
  - เป็นผ้าดิบสีขาวหรือสีฟ้า ขนาดไม่น้อยกว่า ๗.๒๐x๗.๒๐ เมตร หนาไม่น้อยกว่า ๑๖ ปอนด์ จำนวน ๑ ผืน
- ๖) เสาค้ำเชือก
  - ทำด้วยเหล็กกลม ขนาดไม่น้อยกว่า ๑ นิ้ว ติดตั้งที่มุมเสาทั้งสี่มุมเพื่อรักษาระดับความตึงของเชือกเวที
- ๗) เชือก
  - ทำจากใยไนลอน มีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า ๑ นิ้ว ๒ หุน พร้อมปลอกหุ้มเชือกที่มีฟองน้ำอัดแน่น แบ่งเป็นสี่ตามกติกาสากล จำนวน ๔ เส้น พร้อมห่วงร้อยเชือก ขนาด ๔ หุน จำนวน ๑๖ ห่วง
- ๘) เบาะหุ้มยาว
  - ทำด้วยฟองน้ำอัดหุ้มหนัง PVC สีแดง จำนวน ๑ อัน สีน้ำเงิน ๑ จำนวน ๑ อัน และสีขาว จำนวน ๒ อัน
- ๙) ผ้าล้อมเวที ๔ มุม
  - ผ้าล้อมเวที ๔ มุม แต่ละมุมมีขนาดไม่น้อยกว่า ๑x๗.๒ เมตร (กว้างxยาว)
- ๑๐) เกลียวแรง
  - เกลียวแรง ปรับความตึงของเชือก ทำด้วยเหล็กมีขนาดไม่น้อยกว่า ๖ หุน จำนวน ๑๖ ตัว
- ๑๑) เบาะหุ้มมุมเวทีสี่ด้าน
  - เบาะหุ้มมุมเวทีสี่ด้าน ทำด้วยฟองน้ำอัดหุ้มหนัง PVC จำนวน ๑๖ ตัว
- ๑๒) ระวังทองเหลือง
  - ระวังทองเหลือง ขนาดไม่น้อยกว่า ๘ นิ้ว จำนวน ๑ อัน



๑๓) ถาดรองน้ำ

- ถาดรองน้ำทำด้วยสังกะสี จำนวน ๒ อัน

๑๔) บันได

- ทำด้วยเหล็กกล่อง ปูด้วยไม้เนื้อแข็ง สามารถวางล้อคกับคานบนและคานล่าง จำนวน ๓ อัน ( สีแดง, สีน้ำเงินและสีขาว อย่างละ ๑อัน)

๑๕) ไม้ปูพื้นเวที

- ทำด้วยไม้อัด ขนาดกว้างไม่น้อยกว่า ๔ ฟุต ยาวไม่น้อยกว่า ๘ ฟุต หนาไม่น้อยกว่า ๒๐ มิลลิเมตร จำนวน ๑๘ แผ่น

๑๖) กริ่งไฟฟ้าพร้อมไฟบอกยก

- ผลิตจากวัสดุที่มีน้ำหนักเบา สะดวกต่อการเคลื่อนย้าย
- มีชุดกริ่งไฟฟ้าพร้อมไฟบอกยก จำนวน ๑ ชุด

๒.๑.๗ ชุดอุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬามวย ประกอบด้วยรายการดังนี้

๑) นวม

- ทำด้วยหนังเทียมอย่างดี ไม่ดูดซับน้ำ ภายในบุด้วยฟองน้ำปะติดกับฟองน้ำอัดน้ำหนักข้างละ ๑๐ ออนซ์ (๒๘๔ กรัม) จำนวน ๔ คู่ (มวยไทย จำนวน ๒ คู่ และมวยสากล จำนวน ๒ คู่)
- ใส่ นวมต้องมีน้ำหนักไม่น้อยกว่าครึ่งของน้ำหนักนวมทั้งหมด
- บริเวณผิวหนังที่ใช้ชกต้องทำเครื่องหมายด้วยสีให้เห็นชัดเจน
- ใช้แถบรัดข้อมือแบบ เวลโคร (Velcro) แทนเชือกผูกนวม กว้าง ๕ เซนติเมตร
- ได้รับการรับรองจากสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทยหรือสหพันธ์มวยสากลสมัครเล่นนานาชาติ

๒) เครื่องป้องกันศีรษะ สำหรับมวยไทย

- ทำด้วยหนังแท้อย่างดีภายในบุฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์ ด้านข้างมีหูสองหูได้คางมีรูปคางรองรับ ด้านบนมีหูร้อยเชือก ด้านหลังมีแผ่นรองกันกระแทกยึดติดแน่นด้วยแถบรัดแบบเวลโคร จำนวน ๔ ชั้น
- ได้รับการรับรองจากสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

๓) เครื่องป้องกันศีรษะ สำหรับมวยสากล

- ทำด้วยหนังแท้อย่างดีภายในบุฟองน้ำหรือใยสังเคราะห์ ด้านข้างมีหูสองหูได้คางมีรูปคางรองรับ ด้านบนมีหูร้อยเชือก ด้านหลังมีแผ่นรองกันกระแทกยึดติดแน่นด้วยแถบรัดแบบเวลโคร จำนวน ๒ ชั้น
- ได้รับการรับรองจากสหพันธ์มวยสากลสมัครเล่นนานาชาติ

๔) เป้าชกมวย

- ทำด้วยหนังแท้อย่างดี ไม่ดูดซับน้ำ จำนวน ๑ ชั้น

๕) เป้ากันหน้าท้อง ชนิดเต็มตัว

- ทำด้วยหนังแท้ ภายในบุด้วยฟองน้ำอัด จำนวน ๑ ชั้น

๖) เป้ากันหน้าท้อง ชนิดคาดเอว

- ทำด้วยหนังแท้ ภายในบุด้วยฟองน้ำอัด จำนวน ๑ ชั้น

๗) เป้าล่อสั้น

- ทำด้วยหนังแท้ ภายในบุด้วยฟองน้ำอัด จำนวน ๑ ชั้น



๘) เป้าล้อยาว

- ทำด้วยแท่ง ภายในบุด้วยฟองน้ำอัด จำนวน ๑ ชิ้น

๙) กระสอบทราย

- ทำด้วยแท่ง พร้อมอัดไส้กระสอบ ภายในบุด้วยผ้าใบและฟองน้ำ จำนวน ๑ ชิ้น
- ลักษณะรูปทรงกระสอบกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า ๐.๒๘ เมตร ความสูงไม่น้อยกว่า ๐.๘๕ เมตร

๑๐) รองเท้ามวยสากล

- ทำด้วยแท่ง หรือหนังสังเคราะห์ จำนวน ๒ คู่
- ระบายอากาศและความชื้นได้ดี
- พื้นกันลื่น
- ขนาดระบุภายหลัง

๑๑) เครื่องชั่งน้ำหนัก

- ขนาดพิกัดชั่งสูงสุด ๑๕๐ กิโลกรัม ความละเอียดต่ำสุด ๒๐ กรัม
- แท่นชั่งเหล็กพร้อมฝาครอบเป็นสแตนเลส ๔๐x๕๐ ซม. (กว้างxยาว) แสดงค่าน้ำหนักเป็นตัวเลขแบบ LCD มี Black Light
- สามารถชั่งหักค่าน้ำหนักภาชนะได้ตลอดพิกัด
- ใช้ได้ทั้งถ่านไฟฉายหรือไฟฟ้า ๒๒๐ โวลต์

๑๒) กระจับ

- ทำจากวัสดุที่แข็งแรง จำนวน ๒ ชิ้น
- ได้รับการรับรองจากสภามวยไทยโลก

๑๓) ฟันยาง

- จำนวน ๑๐ ชิ้น

๑๔) เชือกกระโดด

- ตัวเชือกทำด้วย PCV อย่างดี ตัวด้ามทำด้วยพลาสติกหรือไม้อย่างดีดกไม้แต่ต้องมีเส้นผ่าศูนย์กลางตัวด้ามจับประมาณ ๓-๔ เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางเชือกไม่ต่ำกว่า ๘ มม. มีความยาวของเชือกรวมกับตัวด้ามไม่ต่ำกว่า ๒.๕๐ เมตร จำนวน ๕ ชิ้น

**\*หมายเหตุ รายละเอียดมาตรฐานผลิตภัณฑ์แนะนำให้ใช้**

ในรายการนี้จะแจ้งถึงรายชื่อผู้ผลิตและผลิตภัณฑ์ วัสดุอุปกรณ์ที่ถือว่าได้รับการยอมรับ ทั้งนี้คุณสมบัติของอุปกรณ์นั้นๆต้องไม่ขัดต่อรายละเอียดที่ได้กำหนดไว้และการพิจารณาของผู้ว่าจ้างถือเป็นที่สุด อย่างไรก็ตามหากผู้ว่าจ้างจำเป็นต้องมีการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบคุณภาพกับวัสดุและอุปกรณ์ที่กำหนด ผู้รับจ้างต้องเป็นผู้ชำระค่าใช้จ่าย โดยผลิตภัณฑ์ที่แนะนำได้แก่ Everlast , FBT, Fairtex

**๒.๑.๘ ชุดอุปกรณ์เสริมสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยรายการดังนี้**

๑) เครื่องสมิทแมชชีน

- สายสลิง ทำจากลวดอย่างดี แข็งแรง ทนทาน หนาอย่างน้อย ๕ มม.
- แกนบาร์เบล รองรับแผ่นน้ำหนักขนาดอย่างน้อย ๒ นิ้ว รับน้ำหนักได้อย่างน้อย ๒๐๐ กก.
- โครงสร้าง เหล็กขนาดอย่างน้อย ๕๐x๕๐ มิลลิเมตร หนาอย่างน้อย ๒.๕ มม.
- ฐานแข็งแรง รับน้ำหนักได้ไม่น้อยกว่า ๓๐๐ กก.



- ตัวล็อกแข็งแรงได้มาตรฐาน รองรับแท่งเหล็กขนาด ๒ นิ้ว หรือ บาร์ขนาด ๒ นิ้วได้
- ขนาด กว้างอย่างน้อย ๒.๐๐ เมตร x ยาวอย่างน้อย ๑.๔๕ เมตร x สูงอย่างน้อย ๒.๒๐ เมตร โดยประมาณ
- ที่ค้ำวางบาร์เบลสามารถปรับระดับได้ไม่น้อยกว่าถึง ๑๔ ระดับ
- สามารถปรับระดับความสูงต่ำของสายสลิงสำหรับเล่น cable cross over ได้ไม่น้อยกว่า ๑๔ ระดับ
- ชุดแผ่นน้ำหนัก ทำจากเหล็ก หุ้มด้วยยาง น้ำหนักรวม ไม่น้อยกว่า ๕๐ กิโลกรัม (ขนาดแผ่นน้ำหนัก ๒.๕ กิโลกรัม จำนวน ๔ แผ่น, ขนาดแผ่นน้ำหนัก ๕ กิโลกรัม จำนวน ๔ แผ่น และขนาดแผ่นน้ำหนัก ๑๐ กิโลกรัม จำนวน ๒ แผ่น
- ม้านั่งปรับระดับ ทำด้วยเหล็กมีความแข็งแรง หนาอย่างน้อย ๑.๕ มิลลิเมตร เปลี่ยนตำแหน่งได้ ไม่น้อยกว่า ๔ ตำแหน่ง

๒) เครื่อง Home Multi Gym Berserker

- ขนาด อย่างน้อย ๑.๗๔ เมตร x สูงอย่างน้อย ๒.๑๑ เมตร โดยประมาณ
- โครงสร้างหลักทำจาก เหล็กหนา อย่างน้อย ๒ มม.
- ระบบล็อกแผ่นน้ำหนักแบบ Pin Lock
- สายเคเบิล หนาอย่างน้อย ๕ มม.
- เบาะรองนั่งเป็นหนังเทียมหรือหนังแท้
- รับน้ำหนักผู้เล่นได้สูงสุดได้อย่างน้อย ๑๓๕ กิโลกรัม
- แผ่นน้ำหนักหุ้มไวโนลอย่างน้อย จำนวน ๑๐ แผ่น น้ำหนักแผ่นละ ๗.๒ กิโลกรัม

๓) เครื่อง Home Multi Gym Leg Press

- ขนาด กว้างไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร ยาวไม่น้อยกว่า ๑.๗๔ เมตร x สูงไม่น้อยกว่า ๒.๑๑ เมตร โดยประมาณ
- โครงสร้างหลักทำจาก เหล็กหนา ไม่น้อยกว่า ๑.๕ มม.
- รับน้ำหนักหนักได้สูงสุดได้อย่างน้อย ๒๕๐ กิโลกรัม
- มีระบบความปลอดภัยที่ส่วนมือจับอย่างน้อย ๔ ระดับ และส่วนกันกระแทกด้านล่างอย่างน้อย ๕ ระดับ
- เบาะรองนั่งเป็นหนังเทียมหรือหนังแท้ ภายในบรรจุโฟมหรือฟองน้ำอัด

๔) ลู่วิ่งออกกำลังกาย

- ใช้มอเตอร์แบบ AC Motor ๒ HP - ๔.๕ PP
- มีโปรแกรมอัตโนมัติ ๑๒ รูปแบบ (สามารถวัด Body fat ของร่างกายได้)
- หน้าจอ LCD ข้อมูล ความเร็ว, เวลา, ระยะทาง, แคลอรี,ชีพจร
- ปรับความเร็วได้ ๑-๒๐ ระดับ
- ปรับความชันได้ ๐-๒๐ %
- รองรับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๑๕๐ กิโลกรัม
- ขนาดของเครื่อง กว้างอย่างน้อย ๙๕ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๒๐๑ เซนติเมตร สูงอย่างน้อย ๑๕๑ เซนติเมตร
- ขนาดของเครื่องตอประกบเก็บ กว้างอย่างน้อย ๙๕ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๑๓๕ เซนติเมตร สูงอย่างน้อย ๑๕๕ เซนติเมตร



- ขนาดของสายพาน กว้างอย่างน้อย ๕๖ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๑๔๕ เซนติเมตร หนาอย่างน้อย ๒ มิลลิเมตร
  - มีช่องหยอดน้ำมัน ง่ายต่อการดูแลรักษาเครื่อง
  - สามารถใช้งานได้นานถึงสูงสุด ๕ ชั่วโมง
- ๕) ชั้นวางพร้อมดัมเบลแบบ ๖ คู่
- ชั้นวางพร้อมดัมเบลแบบ ๖ คู่ จำนวน ๒ ชุด
  - สามารถวางดัมเบลได้สูงสุดอย่างน้อย ๖ คู่
  - ผลิตจาก เหล็กหนาอย่างน้อย ๒.๕ มิลลิเมตร
  - รับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๒๕๐ กิโลกรัม
  - ขนาดสูงอย่างน้อย ๑๒๐ เซนติเมตร กว้างอย่างน้อย ๖๕ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๕๖ เซนติเมตร
  - ในชุดประกอบด้วย ดัมเบลหุ้มยาง ๒.๕ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น, ดัมเบลหุ้มยาง ๕ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น, ดัมเบลหุ้มยาง ๗.๕ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น, ดัมเบลหุ้มยาง ๑๐ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น, ดัมเบลหุ้มยาง ๑๒.๕ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น และดัมเบลหุ้มยาง ๑๕ กิโลกรัม จำนวน ๒ ชั้น
- ๖) แผ่นน้ำหนักโอลิมปิก
- ทำจากแผ่นเหล็ก มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒.๕ นิ้ว
  - น้ำหนักรวม อย่างน้อย ๘๐ กิโลกรัม จำนวน ๑ ชุด
- ๗) กรรเชียงบก
- ทำจากเหล็ก มีที่เหยียบกันลื่น
  - รับน้ำหนักสูงสุดอย่างน้อย ๑๐๐ กิโลกรัม
  - ขนาด ๔๖x๑๒๙x๑๐๐ เซนติเมตร โดยประมาณ จำนวน ๑ ชุด
- ๘) จักรยานออกกำลังกาย
- ขนาดสูงอย่างน้อย ๑๑๕ เซนติเมตร กว้างอย่างน้อย ๕๐ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๙๒ เซนติเมตร จำนวน ๒ ชุด
  - หน้าจอ LED แสดงผล เวลา, ความเร็ว, ระยะทางและ แคลอรี
  - มีสายรัดข้อเท้าเพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย
  - เบาะนั่งหุ้มด้วยหนังแท้หรือสังเคราะห์ ปรับได้ ๔ ตำแหน่ง สูงต่ำได้ ๕ ระดับ
  - ปรับความชัน ได้
  - รับน้ำหนักผู้ใช้งานได้สูงสุดอย่างน้อย ๑๕๐ กิโลกรัม
  - มือจับ ๓ รูปแบบ ๑.แบบตรง ๒.แบบจับ Shifter ๓.แบบจับ Aero
- ๙) บาร์โหนตั้งพื้น
- บาร์ดิ่งข้อ แบบมือจับขอลง กว้าง ๙๔ เซนติเมตร สามารถจับได้ทั้งแบบกว้าง(Wide Grip) และแบบแคบ(Narrow Grip) ที่สามารถปรับความสูงได้ ๖ ระดับ ตั้งแต่ ๑๘๐-๒๓๐ เซนติเมตร
  - ดิบบาร์ตรงขนานพื้น กว้าง ๖๖ เซนติเมตร สูง ๑๒๕ เซนติเมตร
  - เบาะหนังหุ้มแท้หรือสังเคราะห์ ที่จับยาง ยึดหยุ่นไม่ลื่น และไม่ขาดง่าย
  - นี้อตและสลักล็อกในการปรับระดับมีความแข็งแรง
  - ขาดัง ๔ จุด มีแผ่นยางรองพื้น กระจอบทราย





#### ๑๐) ม้านั่งออกกำลังกาย

- ขนาดสูงอย่างน้อย ๑๓๕ เซนติเมตร กว้างอย่างน้อย ๑๐๕ เซนติเมตร ยาวอย่างน้อย ๑๔๗ เซนติเมตร จำนวน ๑ ชั้น
- ม้านั่งรับน้ำหนักได้กว่า ๒๐๐ กิโลกรัม
- Rack ตัวบน รับน้ำหนักได้ ๑๕๐ กิโลกรัม
- Rack ส่วนล่าง รับได้ ๑๐๐ กิโลกรัม
- สามารถแยกชั้น ม้านั่งกับ Rack ได้

#### ๑๑) บาร์เบล

- เป็นบาร์เบลแบบตรง ความยาว ๒.๒ เมตร หรือ ๘๖ นิ้ว ขนาด ๒ นิ้ว
- ตัวล็อกแบบคลิพหนีบ
- สามารถรับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๑๒๐ กิโลกรัม
- น้ำหนักบาร์เบล ๑๗ กิโลกรัม โดยประมาณ
- ใช้กับแผ่นน้ำหนัก ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง ๒ นิ้ว โดยประมาณ

#### ๑๒) ม้านั่งราบออกกำลังกาย

- ทำจากเหล็กขนาด ๒x๒ นิ้ว ความหนาอย่างน้อย ๒ มิลลิเมตร
- เป็น Commercial Grade
- ยางกันลื่นที่ฐานเก้าอี้
- สามารถรับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๓๐๐ กิโลกรัม
- เบาะหนา ๗ เซนติเมตร โดยประมาณ
- ขนาด: กว้าง ๕๘.๕ เซนติเมตรยาว ๑๑๐ เซนติเมตร โดยประมาณ

#### ๑๓) บาร์เบล ชนิด EZ BAR

- บาร์เบลแบบโค้ง ความยาว ๑.๒ เมตร หรือ ๔๗ นิ้ว โดยประมาณ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ขนาด ๒ นิ้ว
- ใช้กับแผ่นน้ำหนัก ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง ๒ นิ้ว
- ตัวล็อกแบบคลิพหนีบ
- สามารถรับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๑๒๐ กิโลกรัม
- น้ำหนักบาร์เบล ๗ กิโลกรัม โดยประมาณ

#### ๑๔) บาร์เบล ชนิด SC BAR

- บาร์เบลแบบโค้ง ความยาว ๑.๒ เมตร หรือ ๔๗ นิ้ว โดยประมาณ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ขนาด ๒ นิ้ว
- ใช้กับแผ่นน้ำหนัก ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง ๒ นิ้ว
- ตัวล็อกแบบคลิพหนีบ
- สามารถรับน้ำหนักได้สูงสุดอย่างน้อย ๑๒๐ กิโลกรัม
- น้ำหนักบาร์เบล ๘ กิโลกรัม โดยประมาณ

#### ๑๕) Pro-grip-Revolving

- เป็นบาร์ตรงแกนจับเล็ก ใช้ร่วมกับกับเครื่อง SMITH MACHINE ได้ จำนวน ๒ ชั้น

#### ๑๖) Tricep Rope

- มีลักษณะเป็นเชือก ที่จับเล่นกับสายเคเบิล จำนวน ๒ ชั้น
- ใช้ร่วมกับกับเครื่อง SMITH MACHINE ที่มีสายเคเบิลได้



๑๓) V-grip

- ทำจากเหล็ก ที่จับหุ้มด้วยพลาสติกซิลิโคน