



**MSTAF**

# **Sport of the Brave**



**ပိုက်ကျော်ခြင်းလက်စွဲစာအုပ်**

**Myanmar Sepaktakraw Federation**

**Hand Book of Sepaktakraw**

**(Elementary-Intermediate)**



## Contents

<b>Sr</b>	<b>Description</b>	<b>Pages</b>
1	Preface	1-2
2	Background of Sepaktakraw	3-9
3	Milestone of Winning	10-26
4	Coach	27-30
5	Sepaktakraw Events	31-40
6	Fundamentals for Choosing players	41-44
7	Streching	45-53
8	Warm-up and Cooling down	54-62
9	Basic Ball Skill	63-74
10	Control & Passing	75-80
11	Main Performance for Specific Player	81-101
12	A,B,C Running Agility & Speed Jumping	
13	Law of the Game	102-138
14	References	139



# SEPAKTAKRAW

## AGAINST THE GRAVITY





**နိဒါန်း**

ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းသည် ယနေ့အခါတွင် အခြားအားကစားများ အထဲတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး၌ တောရောမြို့ပါမကျန် လူထုစိတ်ဝင်စားမှုနှင့်ရေပန်းစားသော အားကစား တစ်ရပ်အဖြစ် ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။

ထိုသို့ဖြစ်စဉ်ကပင် ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းအတွက် စနစ်ကျသော နည်းစနစ်များ၊ အခြေခံလေ့ကျင့်မှုများ ၊ စည်းမျဉ်းဥပဒေများနှင့် ဒိုင်လူကြီးလက်စွဲစာအုပ်များကို စံချိန် စံနှုန်းနှင့်အညီ တပြေးညီပြုစုထားရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

မြန်မာအသင်းအနေဖြင့် ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားကို သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရင်ဆိုင်တိုင်း အောင်မြင်မှုသရဖူအဆူဆူရရှိရန်နှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့်မှီဒိုင်လူကြီးများ အဆင့်မြင့်တင်နိုင်ရေး တို့ကို အထူးဆန္ဒပြင်းပြလျက်ရှိပါသည်။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်ထင်ရာဆန္ဒအတိုင်း လက်စွဲစာအုပ်များနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို ရေးဆွဲဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဟု ထင်မြင်အမှတ်မှားမှုများရှိကြသည်။ သို့သော်ငြားလည်း ပိုက်ကျော်ခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အားကစားမဟုတ်သည့်အတွက် စတင် တီထွင်ခတ်ကစားခဲ့ကြသော သိပ္ပံနည်းကျတိုးတက်နေပြီဖြစ်သည့် ပိုက်ကျော်ခြင်းခတ်ကစားမှု ရှေ့ကျသည့်နိုင်ငံများ၏ အကိုးအကားများကို တက်ရောက်သင်ကြားခြင်း ၊ ဖတ်ရှုလေ့လာခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ပြီးမိမိတို့ထံမှ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတို့ဖြင့် ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

အမှန်အားဖြင့်ဆိုရပါမူ နည်းပြသင်တန်းများနှင့်ဒိုင်လူကြီးသင်တန်းများကို အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာအဆင့် လက်ခံယုံကြည်နိုင်လောက်သည်အထိ အကျယ်တဝင့် ရေးသားပြုစုလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်စေရေးအတွက် တက်ရောက်ခဲ့ရသော ထိုင်းနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်း အကယ်ဒမီနှင့် မလေးရှားပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်တို့၏ နည်းပြသင်တန်းများ၊ အားကစားလေ့ ကျင့်ရေးစခန်း (နေပြည်တော်) မှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နည်းပြများ၊ ပြင်ပကျွမ်းကျင်သူများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး နည်းပြကျွမ်းကျင်သူများနှင့် လေးစားထိုက်သူများအားလုံးတို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မြန်မာ ၊ အင်္ဂလိပ်နှစ်ဘာသာဖြင့် အချိန်ယူပြုစုထားရှိသော ဤပိုက်ကျော်ခြင်း လက်စွဲစာအုပ်သည် အခြေခံ(အလယ်အဆင့်သို့တက်လှမ်း) ပိုက်ကျော်ခြင်းနည်းပြများနှင့် ပိုက်ကျော်ခြင်း စိတ်ဝင်စားကြသူတို့အတွက် အနာဂတ်ကာလတွင် ပိုမိုအဆင့်မြင့်မားသော စာအုပ်အထွေထွေတို့အတွက် လမ်းပြပေးနိုင်သည့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်တစ်ခုအဖြစ် ယုံကြည်မိပါကြောင်း-

ကျော်ဇင်မိုး

အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး

မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်

လက်ထောက်အတွင်းရေးမှူး

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်နည်းစနစ်ကော်မတီ

၂၀၁၆ခုနှစ်၊ဇူလိုင်လ(၂၃)ရက်

## Preface

Sepaktakraw, nowadays, is a popular sport in Myanmar not only in urban area but also rural area in the whole country among other sports.

As per the popular sports, there should have the systematic technique, basic training, rules and regulations , referees' hand book in paraell with the view of all standardized reference and concepts.

I have a strong will to promote the sepaktakraw sport in Myanmar and would like to get colourful winnings whenever we compete in all games and tournaments and also want to up grade the level of referees as internationally.

Some persons think that they can compile the handbook and text of coaching and training by their own sense. It can not because sepaktakraw is not our origin and we have to study from other originated countries and only the way to take reference and medified with experts and technicians.

Actually, I would like to dissertate the coaching course for referees and coaches to be well accepted as international level.

I wish to thank the takraw Academy of Thailand, Malaysia Sepaktakraw Association for their coaching course that I had the chance to attend and my national coaches (Gold Camp), outside experts, physical fitness experts and other respected persons to become this sepaktakraw handbook.

I believe this handbook is only basic (approach intermediate level) for coaches and other persons who interest in sepaktakraw to use as guide lines for the better advanced level in the future.

Kyaw Zin Moe

Secretary General

Myanmar Sepaktakraw federtation

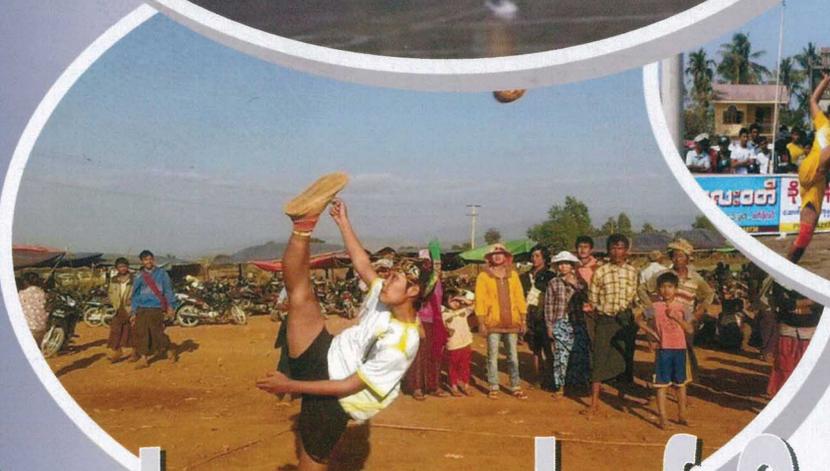
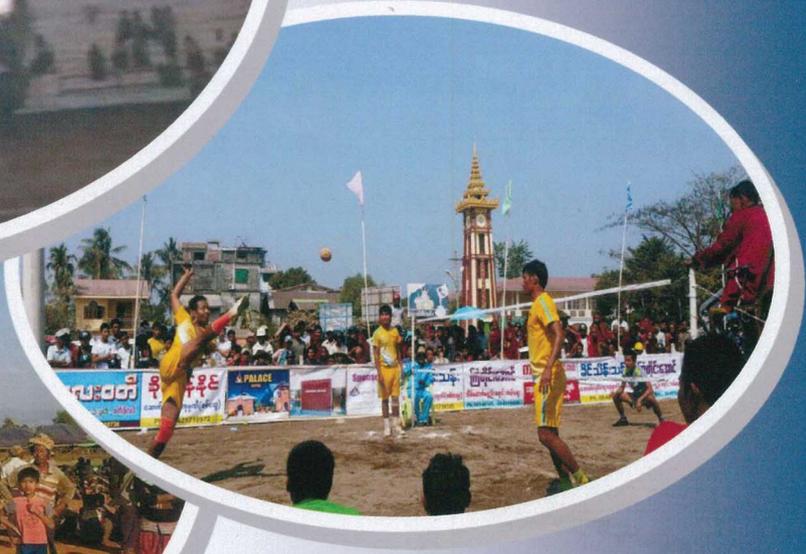
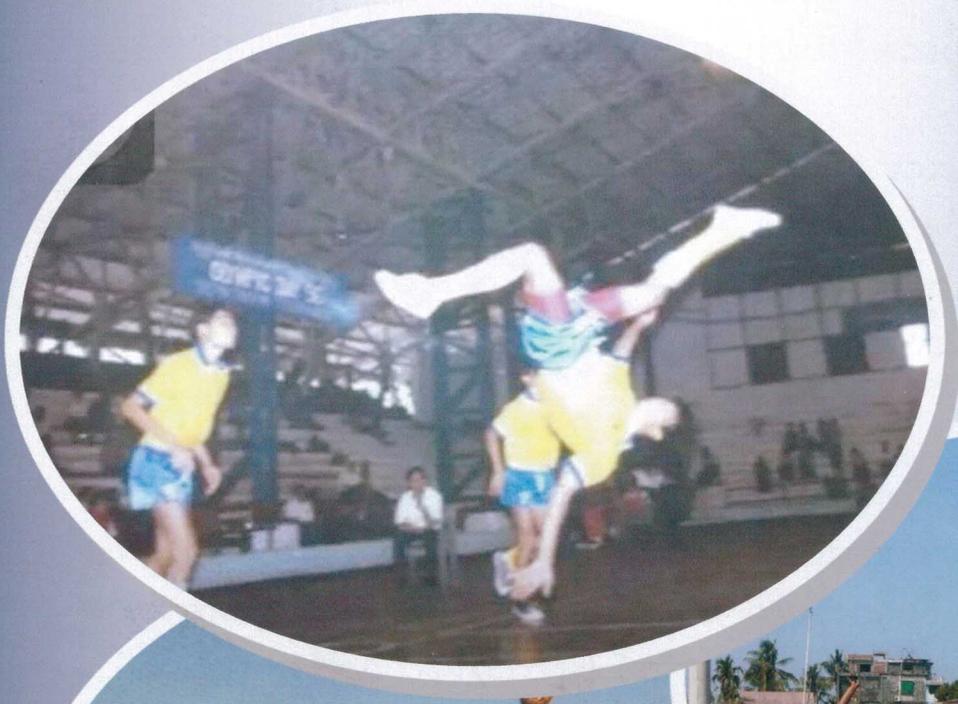
Assistant Secretary

Internaitonal Sepaktakraw Technical Committee

# Technical Committee

## International Sepaktakraw Federation





# Background of Sepaktakraw



# ပိုက်ကျော်ခြင်းနောက်ခံသမိုင်း

ပိုက်ကျော်ခြင်း နောက်ခံသမိုင်းအစချီရေးသားပါက လွန်စွာကျယ်ပြန့်သည်။ အရှေ့တောင်အာရှဒေသတွင်း အားကစားစစ်စစ်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ သူ့ထက်ငါအပြိုင် ဖော်ပြကြသည်။ နိုင်ငံတိုင်းတွင်လည်း သူ့သမိုင်းနှင့်သူ့ရှိနေပေရာ မြန်မာတို့အတွက်လည်း နှီးနွယ်သောသမိုင်းကြောင်းများရှိခဲ့သည့်အားလျော်စွာလိုအပ်သောအခါ အချက်များကို ထုတ်နှုတ်၍ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ပိုက်ကျော်ခြင်းဆိုသည်မှာ မလေးရှားစကားလုံးဖြစ်သော ‘ကန်သည်’ ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည့် ‘ဆီပက်’ နှင့်ထိုင်းစကားလုံးဖြစ်သော ‘ဘောလုံး’ ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည့် ‘တက်ကရာ’ စကားလုံးတို့ ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကန်သောဘောလုံးဟု အဓိပ္ပါယ်ရပြီး ခြေထောက်ဖြင့်ကန်ရသော ဘော်လီဘောတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။

အာရှတိုက်ဒေသတွင်း၊ အထူးသဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများအတွင်းတွင် ရှေးကျစွာ ကစားခဲ့ကြသော အားကစားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သော်လည်း ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် မလေးရှားနှစ်နိုင်ငံအတွင်းသာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အားကစားဟုအငြင်းပွားခဲ့ကြသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအနေဖြင့် အချို့သောစာရေးဆရာများမှ ၁၅၆၉-၁၇၆၇ ကာလများဖြစ်သည့် အယုဒ္ဓယကာလတွင် အမှန်တကယ် ကစားခဲ့သော မှတ်တမ်းများ ရှိသည်ဟု ရေးသားမှတ်တမ်းပြုခဲ့ကြသည်ဟုဖော်ပြကြသည်။ ထိုအချက်မှ ညွှန်းဆိုပြသည်မှာ မြန်မာနှင့် ထိုင်းတို့ စစ်ဖြစ်ပွားသောကာလတွင် နှစ်ဖက်သောစစ်တပ်များအနေဖြင့် အပန်းဖြေကစားနည်းအဖြစ် ကစားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံအနေနှင့်မူ (၁၅) ရာစုက မလက္ကာတွင် ကစားခဲ့သော အထောက်အထားများ ရှိခဲ့ကြောင်း မလေးရှားတို့၏ နှစ်အလိုက်တွင် ညွှန်းဆိုပြသခဲ့သည်။ ထို့အတူ မလက္ကာရှိ ဘုရင့်နန်းတော်ရာတွင် လွန်စွာနှစ်ခြိုက်ကြသော ရိုးရာအားကစားတစ်ရပ် အဖြစ် ရှိခဲ့ပြီး ထိုအခါကဝိုင်းဖွဲ့ခတ်ကစားကြခြင်း၊ အုပ်စုဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံ (Sepak Raga) ဖြင့် ခတ်ကစားခဲ့ကြသည်။

အချိန်ကာလရွေ့လျားလာသည်နှင့်အမျှ ၁၉၂၀ ခုနှစ်တွင် ဝိုင်းဖွဲ့ခတ်ကစားသည့် စနစ်မှ စည်းနယ်နမိတ်သတ်မှတ်၍ အပိုင်း(၂)ပိုင်းနှင့် လူအုပ်စု(၂)စုခွဲကာအလယ်မှ ပိုက်ကာ၍ ခတ်ကစားခြင်းကိုစတင်ခဲ့ကြသည်။ ဤသည်ကို ပိုက်အားကျော်၍ ခြင်းလုံးကို ခတ်ကစားခြင်း (Sepak Raga Jaring ) ဟူ၍ ခေါ်တွင်ခဲ့ကြသည်။

၁၉၅၆ ခုနှစ် မတ်လမှ ဧပြီလအတွင်း ဘန်ကောက်တွင် ထိုင်းတို့၏ စွန်လွတ်၊ ကရာအိ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြပွဲတွင် ထိုင်းအားကစားသမားအဖွဲ့နှင့် ပီနန်းပိုက်ကျော်ခြင်း (မလေးရှား) အဖွဲ့တို့ ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားကို အတူတကွပူးပေါင်း၍ ချစ်ကြည်ရေးနှင့် ပူးပေါင်း

ဖလှယ်ရေးကို စုပေါင်းဖော်ထုတ်ပြသခဲ့ကြသည်။ ထိုင်းတို့မှ ယှဉ်ပြိုင်မှု သရုပ်ပြခတ်ကစား၍ မလေးတို့မှ အမှတ်ပေးစနစ်ပုံစံတို့ကို အလှည့်ကျစနစ်ဖြင့် ပြသခဲ့ကြသည်။

အမှန်အားဖြင့် ထိုင်းတို့မှ ၎င်းအားကစားကို ‘ပိုက်ဘောလုံး’ (Net Takraw) နှင့် မလေးတို့မှ ‘ပိုက်တားကန်သောဘောလုံး’ (Sepak Bola Jaring ) ဟုခေါ်ကြသည်။ ပထမဆုံး သရုပ်ပြယှဉ်ပြိုင်မှုပထမနေ့တွင် ထိုင်းတို့မှ (၂၁)မှတ် (၀)မှတ်ဖြင့် အနိုင်ရခဲ့ပြီး မလေးရှားမှ ဒုတိယ နေ့တွင် (၁၅)မှတ် (၁) မှတ်ဖြင့် အနိုင်ရခဲ့သည်။ (ထိုင်းတို့မှ (၂၁)မှတ်ပုံစံနှင့် မလေးတို့မှ (၁၅)မှတ်ပုံစံ)

အဆိုပါ ရလဒ်သည် မိမိကျွမ်းကျင်ရာသတ်မှတ်၍ စည်းမျဉ်းစနစ်အရ အနိုင်ရခဲ့ကြောင်း ပေါ်လွင်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်၌ ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်း ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် စံနှုန်းညှိစည်းမျဉ်းဥပဒေသစ်တစ်ရပ် လိုအပ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ညီတူမျှတူဖြစ်စေရေးအတွက် ပိုက်နှင့်ကွင်းကို မလေးရှားတို့၏ အတိုင်းအတာဖြင့် လည်းကောင်း၊ အသုံးပစ္စည်းများ (ဘောလုံး နှင့် ပိုက်ကြိုး) ၊ ပိုက်အမြင့်ကို ထိုင်းမှလည်းကောင်း ခွဲခြားတာဝန်ယူစေရေး သဘောတူညီမှုရယူပြီး အခေါ်ဝေါ်ကိုလည်း ‘SEPAKTAKRAW’ ဟု ပူးတွဲသုံးစွဲခဲ့ကြသည်။

ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းကို ၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၌ ပြုလုပ်သော တတိယအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲတွင်လည်းကောင်း၊ အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲအဆင့်ကိုမူ ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် တရုတ်နိုင်ငံပီကင်းမြို့၌ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် (၁၁) ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင်လည်းကောင်း စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ အာရှပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် (ASTAF) ကို ၁၉၁၂.၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင်လည်းကောင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် (ISTAF) ကို ၁၁.၅.၁၉၉၃ တွင်လည်းကောင်း ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

## မြန်မာပိုက်ကျော်ခြင်း

မြန်မာတို့အနေဖြင့် ခြင်းလုံးကစားနည်းကို ၅ ရာစုနှစ် ပျူခေတ်တွင် စတင်၍ ခတ်ကစားခဲ့ကြောင်း ငွေခြင်းလုံးတစ်ခုမှ သက်သေပြုနေသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအချိန်တွင် ခြင်းလုံးသည် ဖျော်ဖြေရေး၊ အပန်းဖြေကစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနေဖြင့်ရှိခဲ့သည်။

အချိန်ကာလပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ ဝိုင်းဖွဲ့၍ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာသော်လည်း ကြိမ်ခြင်းဖြင့်သာ ဆက်လက်ကစားခဲ့ပြီး မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းလုံးသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခတ်ကစားမှုကို ၂၀၁၃ ခုနှစ် (၂၇) ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှသာ ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းခေါင်းစဉ်အောက်မှ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

ပိုက်ကျော်ခြင်းအနေနှင့်မူ ၁၉၆၇-၁၉၇၂ ခုနှစ်ကာလများတွင် တပ်မတော် (ကြည်း/ရေ/လေ) ပြိုင်ပွဲများတွင် ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းနှင့် ကြိမ်ခြင်းကိုအသုံးပြုခဲ့ပြီး ၁၉၉၀ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံမှ ဦးရွှေဘိုစိန်၊ ဦးခင်မောင်မြင့်၊ ဦးစိုးတင့်နှင့် ဦးခင်မြင့်တို့ပါဝင်သော မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် (၇) ကြိမ်မြောက် ထိုင်းဘုရင့်ဖလား ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲကို သွားရောက် လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် (MSTF) ကို ၂၂.၃.၁၉၉၁ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး အတိုကောက် (MSTAF) ကို ၁၁.၄.၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ASTAF, ISTAF နည်းတူ ပြောင်းလဲသုံးစွဲခဲ့ပါသည်။

### ဥက္ကဋ္ဌများ

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| (၁) ရဲမှူးကြီးလှမြင့် | ၂၂.၃.၁၉၉၁ - ၂.၁၀.၂၀၀၁ |
| (၂) ဒုရဲချုပ်ဇော်ဝင်း | ၃.၁၀.၂၀၀၁ - ၂.၂.၂၀၀၄  |
| (၃) ဦးချစ်ခိုင်       | ၃.၂.၂၀၀၄ - ၂၉.၃.၂၀၁၄  |
| (၄) ဦးစိုးနိုင်       | ၂၃.၄.၂၀၁၄ - ယနေ့ထိ    |

### အတွင်းရေးမှူးများ

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| (၁) ဦးရွှေဘိုစိန်         | ၂၂.၃.၁၉၉၁ - ၂၆.၇.၁၉၉၇ |
| (၂) ဦးအောင်ကျော်ညွန့်     | ၂၇.၇.၁၉၉၇ - ၃၁.၃.၂၀၀၄ |
| (၁) ဗိုလ်ကြီးကျော်ဇင်မိုး | ၁.၄.၂၀၀၄ - ယနေ့ထိ     |
- (ညွှန်ကြားရေးမှူး၊အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန)

## Background of Sepaktakraw

There will be great vision if we look back the history of sepaktakraw. Because of the origin Sport of South East Asia region .Each country express with their own view and also every country has their history for sepaktakraw. Here with is the summery of sepaktakraw so far.

Sepaktakraw is the combination words ‘Sepak’ from ‘Malaysia’ and ‘Takraw’ from ‘Thailand’ and the defination is Sepak = Kick and Takraw = Ball. So, the total defination is kick Ball, nearly the same as Kick Volley.

Sepaktakraw is an old sport that has been played in Asia for a long time especially in South East Asia nations. But only two nations of Thailand and Malaysia have dispute that those each country speak up their own origin sport.

In Thailand, they express some writer records and saying to convince that Sepaktakraw was actually played during 1569-1767 in the Ayutthaya Period. It was told that during the war between Burma (Myanmar) and Siam (Thailand), both armies tried to find some games for their relaxation.

In Malaysia, they have evidence to suggest that the game was played in Malacca in the 15<sup>th</sup> century, for it is mentioned in the Sejarah Melayu (Malay Annals). And also it is traditionally game used to be a popular Sport in the Royal courts of Malacca and at that time, it was played by a group of people in a circular formation (Sepak Raga).

From time to time changes, in 1920, from a circular formation (Sepak Raga), they started to play two parts divided by net with the boundary and two groups. It is called Sepak Raga Jaring (Kicking a ball across a net).

In 1956 (March - April) , Thai Sports Association and Penan Takraw Association (Malaysia) joined this event by showing how to play Sepak Bola Jaring for good will and sharing the rules of both countries in Thai Sports competition of kite flying , Krabi Krabong and Takraw at Sananluary , Bangkok. Thai hold demonstration and Malaysia to show the scoring system which were played for one day each.

Actually, Thailand called their Sport ‘Net Takraw’ and Malaysia called ‘Sepak Bola Jaring’ . For the first day demonstration game , Thai won at 21:0 and 2<sup>nd</sup> day , Malaysia won 15:1 (Thai Played 21 points score and Malay played 15 points score).

The results show that each country has their skill at their own game. so, the new standard rules of Sepaktakraw should set up to further put it in the SEAP games. According to the agreement, the net and court follow the Malaysia measurement but the equipment (ball and rope net) and the net heigh to follow Thai rules. And also the combination words Sepaktakraw came up as internationally.

Sepaktakraw first entered the SEAP Games in 1965 and for the Asian Games in 1990 11<sup>th</sup> Asian Games in Beijing. Asian Sepaktakraw Federation

(ASTAF) was formed in 19.12.1965 and International Sepaktakraw Federation (ISTAF) was formed in 11.5.1993.

### **Background of Myanmar Sepaktakraw Federation**

There is a great evidence of silver chinlone that was since 5<sup>th</sup> century, Pyu era. Myanmar has been started chinlone (Sepaktakraw) but entertainment, relaxation and just touch for health.

From time to time changes, chinlone modified with circle and scoring system but still using with rattan (cane) and not as Game sport till to 2013 (27<sup>th</sup> SEA Games)

In 1967-1972, there was the shield of Commander in Chief (Army, Navy, Airforce) and also several areas with competition using came ball and taking own rules. But 1990 , the first delegation group (U Shwe Bo Sein, U Khin Mg Myint , U Soe Tint and U Khin Myint) visited to 7<sup>th</sup> Thai King’ s Cup Sepaktakraw tournament .

Myanmar Sepaktakraw federation (MSTF) was formed in 22.3.1991 and then in 11.4.2004, the abbreviation of (MSTF) was changed to (MSTAF) same as of ASTAF, ISTAF.

#### **The Presidents-**

Pol col Hla Myint	22.3.1991- 2.10.2001
Pol Brig Gen Zaw Win	3.10.2001- 2.2.2004
U Chit Khine	3.2.2004- 29.3.2014
U Soe Naing	23.4.2014- till now

#### **The Secretary Generals-**

U Shwe Bo Sein 22.3.1991- 26.7.1997

U Aung Kyaw Nyunt 27.7.1997- 31.3.2004

Capt Kyaw Zin Moe 1.4.2004- till now

(Director, SPED)



The Flag with MSTF (Former)



The Flag with MSTAF (Current)



# Milestone of Winning



အောင်မြင်မှုမှတ်တိုင်များ

မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်သည် အဓိကအားကစားပြိုင်ပွဲကြီးများ (Games) ပြည်ပဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများကို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး အောင်မြင်မှုများလည်းရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအောင်မြင်မှုများစွာထဲမှ အအောင်မြင်ဆုံးသော ရွှေတံဆိပ်ပြိုင်ပွဲများကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်တမ်းပြုနိုင်ပါသည်-

- (က) အမျိုးသမီး(၃) ယောက်တွဲ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်ဆု  
 (၁၉)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၁၉၉၇၊ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ အဖွဲ့ချုပ်၏ ပထမဦးဆုံးသော အရှေ့တောင်အာရှအဆင့် ရွှေတံဆိပ်
- (ခ) အမျိုးသမီး(၃) ယောက်တွဲအဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်ဆု  
 (၁၃) ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၁၉၉၈ ၊ ထိုင်းနိုင်ငံ အဖွဲ့ချုပ် ပထမဦးဆုံးသော အာရှအဆင့်ငွေတံဆိပ်
- (ဂ) အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်းချန်ပီယံရှစ် ၊ ၂၀၀၅ ၊ မြန်မာနိုင်ငံ အဖွဲ့ချုပ်၏ ဖိတ်ခေါ်ပွဲ ပထမဆုံးနှစ်ယောက်တွဲရွှေတံဆိပ်
- (ဃ) အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 ဆီးဂိမ်းအကြို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖိတ်ခေါ်ပိုက်ကျော်ခြင်းချန်ပီယံရှစ် ၊ ၂၀၀၅ ၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ အဖွဲ့ချုပ်၏ ပြည်ပဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲ ပထမဆုံးရွှေတံဆိပ်
- (င) အမျိုးသမီးကွင်းသွင်းခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်ဆု  
 အမျိုးသားကွင်းသွင်းခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်ဆု  
 အမျိုးသား(၂) ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်ဆု  
 (၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၀၅ ၊ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ  
 (၁) အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဦးဆုံး သော ကွင်းသွင်းခြင်းခတ် (အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး) ချန်ပီယံရွှေတံဆိပ်  
 (၂) အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဦးဆုံး သော နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ (အမျိုးသား) ချန်ပီယံ  
 (၃) (၂၃) ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ရွှေတံဆိပ်(၃) ခုဖြင့် ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစား၌ ချန်ပီယံဖြစ်ခြင်း။
- (စ) အမျိုးသမီး ကွင်းသွင်းခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 အမျိုးသား နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 (၂၅) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၀၉ ၊ လာအိုနိုင်ငံ

- (၁) ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည့်မြန်မာအားကစားအဖွဲ့တွင်ရွှေတံဆိပ်အများဆုံး အဖွဲ့ဖြစ်ခြင်း ။
- (၂) ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည့်မြန်မာအားကစားအဖွဲ့တွင် ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံး ရွှေတံဆိပ်ဆုရအဖွဲ့ဖြစ်ခြင်း
- (၃) အဖွဲ့ချုပ်၏ အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲပထမဆုံးရွှေတံဆိပ်
- (ဆ) အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်
- (၁၆) ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၁၀ ၊ တရုတ်နိုင်ငံ
  - (၁) သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်သည့် မြန်မာအားကစားအဖွဲ့တွင် ပိုက်ကျော်ခြင်း တစ်မျိုးသာ ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခုရရှိခြင်း
  - (၂) မြန်မာနိုင်ငံ အလံသစ် (ဝါ၊ စိမ်း ၊ နီ) အား ပြည်ပမြေတွင် ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစားဖြင့် အားကစားကဏ္ဍ ပထမဆုံးလွှင့်တင်နိုင်ခြင်း
- (ဇ) အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်
  - (၂၆) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ၂၀၁၁ ၊ အင်ဒိုနီးရှား
- (ဈ) အမျိုးသားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်
  - (၄) နိုင်ငံဖိတ်ခေါ်ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၁၃ ၊ မလေးရှား  
အဖွဲ့ချုပ်၏ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲ၌ ပထမဆုံး ရွှေတံဆိပ်
- (ည) အမျိုးသမီးကွင်းသွင်း ခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲ ပြိုင်ပွဲ၊ ရွှေတံဆိပ်  
အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲ ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲ အသင်းလိုက် ပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်
- (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၁၃ ၊ မြန်မာ
  - (၁) မြန်မာပိုက်ကျော်ခြင်းသမိုင်းတွင် အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်၌ ရွှေတံဆိပ် အများဆုံးရရှိခြင်း
  - (၂) အမျိုးသားအသင်းရရှိသော နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက် ရွှေတံဆိပ်သည် နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ၏ ပထမဆုံးရွှေတံဆိပ်
  - (၃) အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲတွင် ယခုအချိန် ထိ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား (၁၀) ခု (အမျိုးသား(၅) ခု ၊ အမျိုးသမီး(၅) ခု) ဖြင့် အမျိုးသားအများဆုံးထည့်သွင်းကျင်းပနိုင်ခြင်း။

- (၄) အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ရွှေတံဆိပ်  
 အမျိုးသားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ရွှေတံဆိပ်  
 (၁၇) ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၁၄  
 ကိုရီးယား သွားရောက် ယှဉ်ပြိုင်သည့် မြန်မာအားကစားပွဲတွင် ရရှိသော  
 ရွှေတံဆိပ်နှစ်ခုသည် ပိုက်ကျော်ခြင်းမှဖြစ်ခြင်း
- (၅) အမျိုးသား နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ၊ ရွှေတံဆိပ်  
 (၂၈) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ ၊ ၂၀၁၅ ၊ စင်္ကာပူ  
 မြန်မာအားကစားအဖွဲ့ရရှိသော ဆုတံဆိပ် (၁၂) ခုတွင် ပိုက်ကျော်ခြင်းတစ်ခု  
 အပါအဝင်ဖြစ်ခြင်း

## The Milestone of Winning

Myanmar Sepaktakraw Federation has been tried to participate in Major Games, Championship and other tournament in abroad and several winning with the period. Apart from it, extract the most winning record as follows-

### (a) Woman Regu                      Gold Medal



19<sup>th</sup> SEA Games , 1997    | Indonesia  
The first ever gold medal for MSTAF in ASIAN Games.

### (b) Woman Regu                      Gold Medal



13<sup>th</sup> Asian Games , 1998    | Thailand  
The first ever gold medal for MSTAF in ASIAN Games

(c) Men Double Regu      **Gold Medal**



International Sepaktakraw Championship, 2005 Myanmar.  
The First Gold Medal for Double Regu event in Championship.

(d) Men Double Regu Gold Medal



Pre SEA Games international invitational Sepaktakraw Championship.

(Mayor Edwards hagedorn cup) 2005, Philipines.

The First gold medal for Double Regu event in abroad Championship.

(e) Woman Hoop

Gold Medal



Men Hoop

Gold Medal



## Men Double Regu Gold Medal



23<sup>rd</sup> SEA Games (2005) Philippines

There have three records-

- i. The first ever champion in Hoop Event (Men, Woman) in SEA Games history
- ii. The first ever champion in Double Regn Event (Men) in SEA Games history.
- iii. Championship in Sepaktakraw Sports in this SEA Games holding with three gold medals.

(f) Woman Hoop

Gold Medal



Men Double Regu

Gold Medal



## Woman Double Regu Gold Medal



25<sup>th</sup> SEA Games (2009) Laos

There have three records-

- i. Most gold medals sports group in Myanmar contingent with three gold medals.
- ii. The first and last gold medals sport group in Myanmar contingent.
- iii. The first gold medal for Myanmar women team in Double Regu events.

(g) Woman Double Regu Gold Medal



Men Double Regu Gold Medal



16<sup>th</sup> Asian Games (2010) China

There have two records-

- i. Only Sepaktakraw Sports got two gold medals in Myanmar contingent.
- ii. The new Myanmar flag was hoisted in abroad with the winning of sport (Sepaktakraw).

(h) Woman Double Regu      **Gold Medal**  
26<sup>th</sup> SEA Games (2011) Indonesia



(i) Men Team event      **Gold Medal**  
4 countries Sepaktakraw Challenge Cup  
2013, Malaysia

The first Men Team event gold medal in Myanmar Sepaktakraw history.



(j) Woman Hoop Event Gold Medal



Woman Double Regu Gold Medal



## Men Double Regu Event Gold Medal



## Men Double Team Event Gold Medal



27<sup>th</sup> SEA Games (2013) Myanmar

There have three records-

- i. Most gold medals in SEA Games Level in Myanmar Sepaktakraw history so far.
- ii. The first ever champion in Double Team Event and also first ever new event in SEA Games history as host country.
- iii. In SEA Games history, record as the most event in Sepaktakraw (5 for men, 5 for woman)

(k) Woman Double Regu Gold Medal



Men Double Regu Gold Medal





17<sup>th</sup> Asian Games (2014) Korea

Only Sepaktakraw sport got two gold medals in Myanmar contingent as recorded.

(1) Men Double Regu

Gold Medal



28<sup>th</sup> SEA Games 2015, Singapore  
One gold out of 12 gold medals of Myanmar contingent.

# နည်းပြ

နည်းပြဟူသည်မှာ ကစားသမားများအား မည်ကဲ့သို့ ကစားရမည်ကို နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာပြသပေးနိုင်သည့်သူကို ဆိုလိုသည်။ ထို့အပြင် လူမှုဘဝနေထိုင်ရေးမိသားစု နှင့် ပြိုင်ပွဲများတွင် အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ရေးတို့အတွက် အရေးပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ တိုးတက်ရေးအတွက် စည်းမျဉ်းဥပဒေများ၊ ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းနှင့် လူကျင့်ဝတ်ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ကို ပြည့်စုံပိုင်ဆိုင်သူများလည်း ဖြစ်ပေသည်။

## နည်းပြတစ်ဦး၏ အရည်အချင်းများ

- (က) ကစားသည့်နည်းစနစ်အား ထင်မြင်ချက်ပေးနိုင်မှု၊ ခွဲခြားစိတ်ဖြာနိုင်မှုနှင့် ထိရောက်စွာပြသနိုင်ရေးတို့တွင် ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပြီး တက်ကြွစွာ လေ့လာ လိုက်စားသူ၊ စိတ်စွမ်းအားထူးချွန်ထက်မြတ်သူ၊ လုံ့လဝီရိယရှိမှု၊ သည်းခံ၍ တာဝန်ယူတတ်သူဖြစ်ခြင်း။
- (ခ) အားကစားသမားများ၏ စံပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊ ညီညွတ်မျှတခြင်း၊ အခွင့်အလမ်းများအတွက် သိသင့်သိအပ်သော ဗဟုသုတများကို သင်ကြားပေး နိုင်သည့် ဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုပညာများပြည့်စုံသည့် အရည်အချင်း ပိုင်ဆိုင်ခြင်း။
- (ဂ) အားကစားသမားများ၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် နည်းစနစ်၊ အကြံဉာဏ်သစ်များကို ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း။
- (ဃ) ပြဿနာများကို ကျော်လွှားဖြတ်သန်းနိုင်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ခြင်းနှင့် ပြင်းပြသောဆန္ဒပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊ ကောင်းသောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိခြင်းသနား ကြင်နာခြင်း၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့်သဘောထားကြီးခြင်း။
- (င) ရည်မှန်းချက်ထားရှိသည့်အတိုင်း အောင်မြင်မှုရရှိစေရေးအတွက် မိမိအသင်းအား တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အမြင်နှင့် မဟာဗျူဟာများပိုင်ဆိုင်ခြင်း။
- (စ) အားကစားစိတ်ပြည့်ဝခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အနိုင်/အရှုံးတို့ ကို ကောင်းစွာလက်ခံနိုင်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲအား တရားမျှတသင့်မြတ်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။

# တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ

နည်းပြများအနေဖြင့် -

- (က) ကစားသမားများအား ၎င်းတို့၏တာဝန်များကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည် စေရေးဆောင်ရွက်ပြီး ကစားသမားများအား အစဉ်လေ့လာ စူးစမ်းနေရမည်။
- (ခ) သင်ကြားမှု၊ လေ့ကျင့်မှု၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်မှု၊ တည်နေရာ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားဖြည့်ဆည်းရမည်တို့ကို ကောင်းစွာ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ရမည်။
- (ဂ) ကစားသမားများအား ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး တစ်ဦးချင်း အပေါ်တွင်လည်း ကွဲပြားခြားနားမှုအလိုက် သိရှိနားလည်ရမည်။
- (ဃ) နည်းပြသည် ၎င်း၏သင်ကြားမှု နာယူလေ့လာမှုများနှင့် ကစားသမားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိပညာပြည့်ဝမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှုတို့၏ တိုးတက်မှုများကို မျက်ခြေမပြတ် တွက်ချက်သုံးသပ်နိုင်ရမည်။ ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစိတ်ပုံမှန်တိုးတက်စေနိုင်သည့် ပိုမိုကောင်းမွန်သောလေ့ကျင့်မှုများနှင့် အခြားဖြစ်နိုင်ခြေများကို ရှာဖွေဆောင်ရွက်ရမည်။
- (င) ကစားသမားများအား လိုအပ်သော အောင်မြင်မှုရရှိစေနိုင်သည့် စွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်အတန်း ရည်မှန်းထားရှိမှုများနှင့်အတူ သင်ကြားမှု၊ လေ့ကျင့်မှုတို့ကိုလည်း ကာလတို၊ ကာလအလတ်၊ ကာလအရှည်များအထိ အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲထားရှိရမည်။
- (စ) အားကစားသမားနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေမည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောနည်းလမ်းများနှင့် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုမိုပြည့်စုံရေးအတွက် ပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။ ထို့အပြင် အားကစားသမား၏ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အောင်မြင်တိုးတက်မှုများနှင့် အားသွန်ခွန်စိုက်ဆောင်ရွက်လိုသည့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့ကို အားပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။

## Coach

Coach is the person who trains players how to play sepaktakraw correctly. As well as rules, regulations, etiquettes and ethics that would make them well round in both physical and mental development resulting in achieving in their games, families and social lives.

### **A coach should have below qualifications as follows:**

1. He is skillful at sepaktakraw and can efficiently demonstrate, analyze, comment playing techniques. Also, he is an active learner and dynamic person. He is diligent, patient, and responsible.

2. He is a good role model of players and has good communicative skills and human relationships to teach them all concerned knowledge above in the equal opportunity policy.

3. He knows how to deal with players psychologically and brings new ideas and techniques to maximize players' potentials.

4. He is physically fit with a strong will to struggle through all problems. He has good personalities: being kind, polite, happy and generous.

5. He has a vision and strategies to develop his team to achieve their goal as planned.

6. He has a sports mind; he accepts both success and failures or win and lose. He can deal the game with fairness and justice.

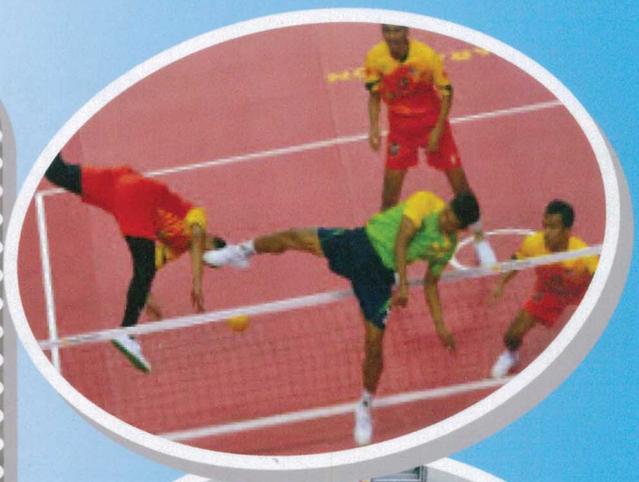
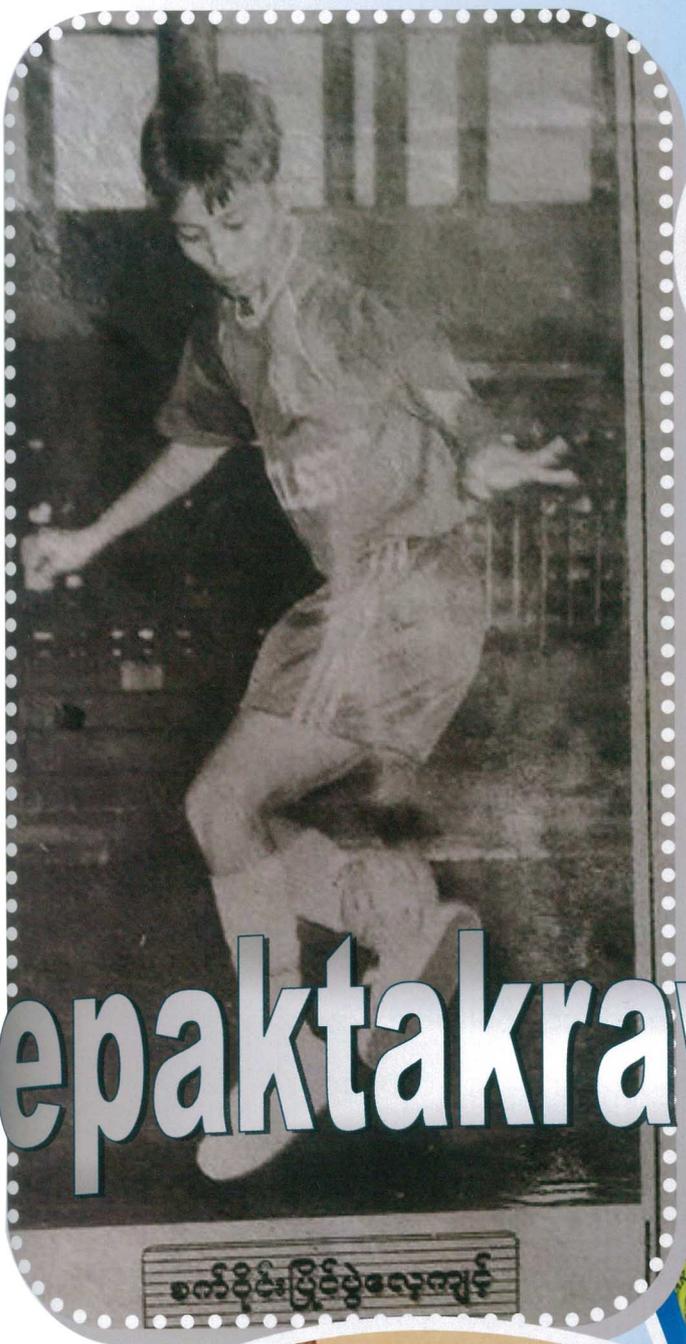
### **Duties and Responsibilities of Coach**

A coach should be responsible as follows:

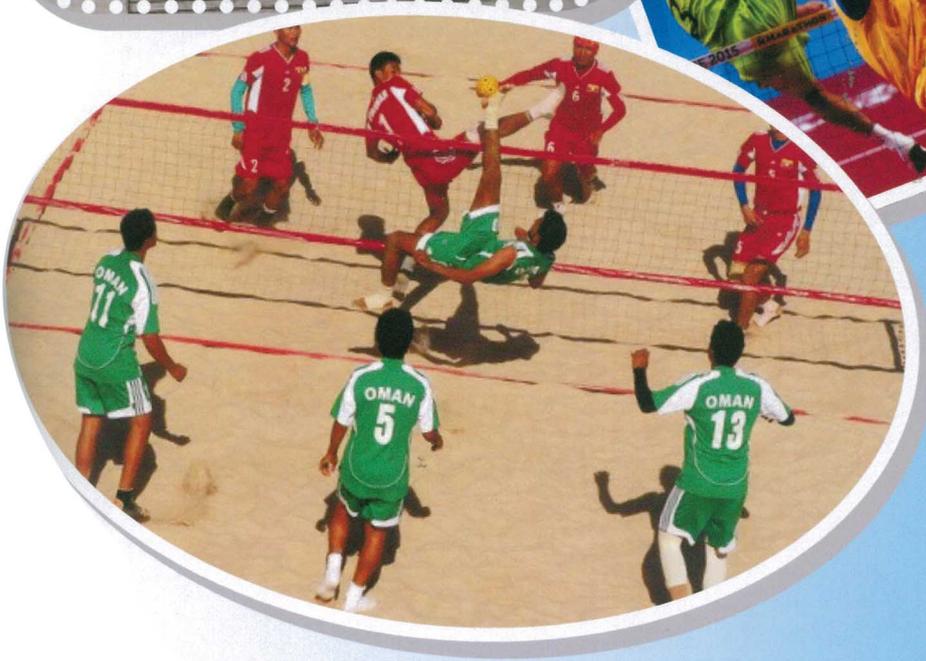
1. He should study his players and make players clearly understand their responsibilities.

2. He is well prepared in his teaching, training, exercises, location, equipments and other facilities.

3. He takes good care of players and realizes individual differences.
4. He follows up and evaluates his teaching, learning and development on his players regarding to their skills, knowledge, performance and physical fitness. He should find other possibilities and better trainings to regularly improve individual players.
5. He should plan his teaching and training in short, middle and long terms including making his objectives of each performance level to enable players to perform and achieve as required.
6. He should prepare and provide more techniques and appropriate ways that fit for his players. In addition, he should encourage and motivate players for their eagerness and striving for progressive self- development to reach their goals.



# Sepaktakraw Events





### ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား

ပိုက်ကျော်ခြင်းမူရင်းအစဟု ပြောဆိုကြသည့် နိုင်ငံများ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အချိန်ကာလ၏ ပြောင်းလဲပုံဖော် ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် ပိုက်ကျော်ခြင်း ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများသည် အဟောင်းအဟောင်းတို့ ကွယ်ပျောက်သွားသကဲ့သို့ အသစ်အသစ်များ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိပါသည်။ သို့သော်ငြားလည်း အချို့သောအားကစားနည်းများမှာမူ ယနေ့အချိန် အထိ ရှင်သန်တည်ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

- (က) **အချိန်ကြာဆုံး ခတ်ကစားခြင်း။** ။ (၃) မီတာအကွာအဝေးတွင် စားပွဲခုံ (၂) ခုထားရှိပြီး ကစားသမား (၂) ဦးမှ စားပွဲပေါ်တွင် နေရာယူရမည်။ ၎င်း ကစားသမားနှစ်ဦးမှ ခြင်းလုံးအား အောက်သို့မကျစေဘဲ ခတ်ကစားပြီး သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း အစုံအရေအတွက်အများဆုံးမှ အနိုင်ဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ Mr. Yim Srihong မှ ၁၉၃၃ ခုနှစ်တွင် စတင်တီထွင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကစားခြင်း မပြုတော့ပါ။
- (ခ) **အလံလှပိုက်ကျော်ခြင်း။** ။ သတ်မှတ်ပေးထားသည့်ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် ခြေထောက်ဖြင့် ခြင်းလုံးအား မြေသို့မကျစေဘဲ သယ်ဆောင်ပြီး ပန်းဝင်နေရာသို့ ဦးစွာရောက်ရှိသူမှ အလံအဝါကို ရယူနိုင်သူသည် အနိုင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့ ပြိုင်ပွဲများ မရှိပါ။
- (ဂ) **အချိန်အကြာဆုံးခတ်ကစားပြိုင်ပွဲ။** ။ ကစားသမားသည် ခြေခွင်၊ ဖြေဖျား၊ စလွယ်၊ဖမျက်၊ ဒူး၊ ခေါင်း၊ တံတောင်၊ ထပ်ခြေခွင်တို့ဖြင့် ခတ်ကစား ပြီး ထိချက်တိုင်း၌ အမှတ်ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး အမှတ်အများဆုံး ရသူသည် အနိုင်ဖြစ်သည်။ ယနေ့တွင် ပြိုင်ပွဲများ မရှိတော့ပါ။
- (ဃ) **အလှခတ်ပြိုင်ပွဲ။** ။ အချိန်အကြာဆုံးခတ်ကစားသည့် ပြိုင်ပွဲများကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး အလှအပဖြင့် ခတ်ကစားမှုများနှင့် ပိုမိုခက်ခဲသော ခတ်ကစားမှုများဖြင့် ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ အမှတ်ရရှိမှုအနေဖြင့် ပိုမိုခက်ခဲခြင်းက အမှတ်ပိုမို ရရှိ မည်ဖြစ်ပါသည်။ (ခြေခွင်၊ဖမျက်ဖြင့် ခတ်ပါက (၁) မှတ်ဖြစ်ပြီး စလွယ်ဖြင့် ခတ်ကစားပါက (၂) မှတ်ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်) အလှပုံစံခတ်ကစားမှု (၃၀) ကျော် ရှိပါသည်။ ယနေ့တွင် ပြိုင်ပွဲများ မရှိတော့ပါ။

- (င) **အချိန်အကြာဆုံးခတ်ကစားပြိုင်ပွဲ(ခြေဖျား)။** ။ အသင်းငယ်၊ အသင်းကြီး တို့မှ ခြေဖျားဖြင့် ခတ်ကစားပြီး အမှတ်ရယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခြား ခတ်ကစားနည်းများဖြင့် ခတ်ကစားနိုင်သော်လည်း အမှတ်မရပါ။(၆)ဦး(သို့) သုံးတွဲဖြင့် ကစားပြီး အချိန်(၁၀) မိနစ်အတွင်း စပေးဘော (၃)ကြိမ် ထက်မပိုဘဲ ခတ်ကစားခြင်းဖြစ်သည်။ ယနေ့ပြိုင်ပွဲများ မရှိပါ။
- (စ) **ထိုင်းရိုးရာပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ။** ။ ကြက်တောင်အားကစားနည်း ကဲ့သို့ပင် ကစားကွင်းဖြင့် ကစားပြီး တစ်ယောက်ချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ သုံးယောက်တွဲများ ပါဝင်ပြီး ကစားသမားများအနေဖြင့် မိမိကျွမ်းကျင်ရာကို ခတ်ကစားပြီး အခြားသူများကို ကူညီ၍မရပါ။ မည်သည့် ကစားသမားမဆို ခြင်းလုံးအား ထိခတ်ပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင်ပင် ပိုက်ကိုကျော်၍ ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အခြားကစားသမားပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ယနေ့အထိ ကစားနေ သော်လည်း အခြားနိုင်ငံများတွင် မရှိတော့ပါ။
- (ဆ) **စက်ဝိုင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ။** ။ (၁၉၉၈) ခုနှစ် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကျင်းပသော (၁၃) ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် စတင်ခဲ့ပြီး (၅) ဦးကစားကာ (၁) ဦး အရံဖြစ်သည်။ ထပ်ခြေခွင်တစ်မျိုးသာ (၃)မှတ်ရပြီး ကျန်ခတ်ကစားမှု များတွင် (၁)မှတ်သာရရှိမည်။ စက်ဝိုင်းခတ်ကစားနည်းသည် ၂၀၀၃ခုနှစ် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၌ ကျင်းပခဲ့သည့် (၂၂) ကြိမ်မြောက်အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် နိဂုံး ချုပ်ခဲ့သည်။
- (ဇ) **ကွင်းသွင်းခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ ။** ။ ဤပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားသည် ၁၉၃၃ ခုနှစ်တွင် ပြိုင်ပွဲအသွင်ခတ်ခဲ့ပြီး ထိုင်းလူမျိုးတို့ လွန်စွာနှစ်သက်၍ အထူးသဖြင့် ဘုရားကျောင်းများတွင် ရံပုံငွေကောက်ခံရာ၌ ပြုလုပ်ကြသည်။ စည်းမျဉ်း အဟောင်းမှာ ၇ မီတာအမြင့်နှင့် ကွင်း(၃)ကွင်းအား အထက်အောက် စီထား သည့် ခတ်ကွင်း (၂၇) ခုရှိပြီး ကစားသမားများမှ မိမိကျွမ်းကျင်ရာ ခတ်ကွက် ကိုကစားနိုင်ကာ အမှတ်အများဆုံးရသောအသင်း အနိုင်ဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်း အသစ်ဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများကို စည်းရုံးမှုအနေဖြင့် (၂၀)ကြိမ်မြောက် ထိုင်းဘုရင့်ဖလားပြိုင်ပွဲနှင့်(၂၀၀၅)ခုနှစ် ဖိလစ်ပိုင်ဖိတ်ခေါ် ပြိုင်ပွဲတို့၌ ချပြ ခတ် ကစားခဲ့သည်။ (၂၀၀၅) ခုနှစ် (၂၃) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစား ပြိုင်ပွဲတွင် ပိုက်ကျော်ခြင်း အားကစားနည်းအောက်၌ ပြိုင်ပွဲအနေဖြင့် စတင် ဝင်ရောက်ပြီးခတ်ကွက် (၈) ခု၊ အမြင့်မှာ ၄.၇၅ မီတာ (ကျား)၊ ၄.၅၀မီတာ(မ) ဖြစ်ကာ ၅၀စင်တီမီတာအချင်းရှိ ကွင်း(၃) ကွင်းအား ဘေးတိုက် ထိဆက်ကာ တြိဂံပုံစံပြုလုပ်ထားသည်။ (၅) ဦးခတ်ကစား၍ (၁) ဦးအရံ ဖြစ်သည်။

- (ဈ) **အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ** ။ ။ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအားလုံးတွင် ဘုရင်တစ်ဆူဖြစ်ပြီး ထိုင်းတို့၏ ပိုက်ကျော်ခြင်း၊ မလေးတို့၏ ပိုက်ကျော်ခြင်းတို့ စတင်သည့် အချိန်မှစ၍ ခတ်ကစားခဲ့ကြသော အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲအနေနှင့် မလေးရှားနိုင်ငံတွင် (၁၉၆၅) ခုနှစ်၌ ပြုလုပ်သော တတိယအကြိမ်မြောက်တွင် စတင်ထည့်သွင်းခဲ့သည်။ ယနေ့ အချိန်ထိ အဓိကပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင် ပါဝင်ထည့်သွင်းရသော ကစားနည်း ဖြစ်ပြီး (၃) ဦးကစား(၂) ဦး အရုံဖြစ်သည်။
- (ည) **အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ** ။ ။ ဤပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားအဖွဲ့လိုက် ပြိုင်ပွဲနှင့်ထပ်တူ တဆက်တည်း ပေါ်ပေါက်လာပြီး အခြားပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်ငံများထက် ထိုင်းနိုင်ငံမှပို၍ နှစ်ခြိုက်ကြသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ်ကျင်းပသော ထိုင်းဘုရင့်ဖလား ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲကြီးတွင် ထိုင်းအားကစားသမားများ အားလုံး၏ ဆန္ဒမှာ အသင်းလိုက်ဖလားကြီးရရှိရေးဖြစ်သည်။ အဖွဲ့လိုက် ( ၃ )ဖွဲ့( ကစားသမား၉ဦး) ကစားပြီး (၃) ဦး အရုံဖြစ်သည်။
- (ဋ) **နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ** ။ ။ ဤကစားနည်းသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ၁၉၂၉ခုနှစ်၌ စတင်ခဲ့ပြီး(၂၀၀၅)ခုနှစ် ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၌ပြုလုပ်သော (၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲမှ စတင်ကာ ထည့်သွင်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ (၂၀၀၄) ခုနှစ် (၁၉)ကြိမ်မြောက်ထိုင်းဘုရင့်ဖလားပြိုင်ပွဲတွင် သရုပ်ပြခတ်ကစားခဲ့ပြီး (၂)ဦးကစား (၁)ဦးအရုံဖြစ်သည်။ စတင်သရုပ်ပြခတ်ကစားစဉ်က ကစားသမားများကို နေရာသတ်မှတ်ထားရှိပြီး (၂၀၀၄)ခုနှစ် နည်းစနစ်ကော်မတီအစည်းအဝေး ဆုံးဖြတ်ချက်အရ လက်ရှိပုံစံအတိုင်း နေရာသတ်မှတ်မှုမရှိတော့ပါ။
- (ဌ) **နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ** ။ ။ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအမျိုးအစား ထည့်သွင်းကျင်းပပြီးနောက် အဖွဲ့လိုက်နှင့် အသင်းလိုက်တို့ကဲ့သို့ပင် နည်းစနစ် ကော်မတီ၏ အဆိုပြုချက်ဖြင့် (၂၀၀၇)ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ နှစ်ယောက်တွဲ အသင်းလိုက်အား သရုပ်ပြခတ်ကစားခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း (၂၀၁၃)ခုနှစ် (၂၇) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် မြန်မာတို့မှ အိမ်ရှင် အဖြစ် ပထမဆုံးထည့်သွင်းကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ နှစ်ယောက်တွဲ (၃) တွဲ(၆)ဦးဖြင့် (၃) ဦး အရုံပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- (ဍ) **သဲသောင်ပြင်ပြိုင်ပွဲ** ။ ။ ဘော်လီဘောနှင့် ဖူဆယ်အားကစားနည်းကဲ့သို့သော အချို့အားကစားနည်းများသည် မူလကစားနည်းမှ သဲပြင်၌ ခတ်ကစားခြင်းကို တီထွင်လာကြသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အားကစားဝါသနာရှင်များ စိတ်ဝင်တစား ကြည့်ရှုနိုင်မည့် အားကစားသဲသောင်ပြင်ကိစ္စရပ်များကို စဉ်းစားရင်းနောက်ဆုံးတွင်

စိတ်လက်ပေါ့ပါးကြည်လင်စေသည့် သဲသောင်ပြင် နေရာကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြသည်။ သဲသောင်ပြင် ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲကို (၂၀၀၈) ခုနှစ်တွင် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဘာလီ ကျွန်း၌ ပထမအကြိမ် အာရှသဲသောင် ပြင်ပြိုင်ပွဲ၌ ထည့်သွင်း ကျင်းပခဲ့သည်။ (၄) ဦး ကစား (၂) ဦးအရံဖြစ်ပြီး ၎င်းမှတစ်ဆင့် အသင်းလိုက်နှင့် သုံးယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ ထပ်တိုး ကျင်းပခဲ့သည်။

(ဗ) လေးယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ။ ။ မလေးရှားနိုင်ငံမှ ဤပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားကို စတင် အသုံးပြုခဲ့ပြီး (၂၀၁၅)ခုနှစ် မလေးရှားနိုင်ငံ၌ ပြုလုပ်သော စူပါစီးရီးပိုက်ကျော် ခြင်းပြိုင်ပွဲတွင် သရုပ်ပြခတ်ကစားခဲ့သည်။ ရည်ရွယ်ရင်းမှာ (၂၉) ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ မလေးရှားနိုင်ငံတွင် အမြဲထာဝရအဖြစ် ထည့်သွင်းရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ (၄) ဦး ကစား (၂) ဦးအရံဖြစ်ပါသည်။

(ဏ) တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ ။ ။ ထိုင်းနိုင်ငံမှ အနာဂတ်ကာလတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ၌ ( ၂၀၁၅ ) ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်သော စူပါစီးရီး နောက်ဆုံး ပွဲစဉ်တွင် သရုပ်ပြခဲ့သည်။ အမှန်အားဖြင့် ကျန်ပြိုင်ပွဲသည် မြန်မာတို့နှင့် မစိမ်းဘဲ နေရာ အတော်များများတွင် ခတ်ကစားသည်။ သို့သော် ယနေ့အချိန်ထိ တရားဝင် ထည့်သွင်း ကျင်းပမှုမရှိ။

## Sepaktakraw Events

According to the sayings of origin countries of Sepaktakraw, events were comes up each by each and gone out one by one as per the time and technique illustration. But some events is still exist and the followings are the events-

- (a) **Longest kick:** Each pair must on two tables, three meters away from each other. They kick a ball to each other without dropping it on the ground. Whichever pair kicks a ball longer than the allotted time wins. This game was organized in 1933 by Mr. Yim Srihong, President of Thai Sport Associations. Today, there is no competition of this game.
- (b) **Flag takraw:** Players must dribble a ball while running along the track without dropping on the ground. Whoever reaches the finish line and picks up a yellow flag first wins. Today, there is no competition of this game.
- (c) **Longest Dribble:** A player can dribble a ball in any styles i.e. back flip kick, knee kick, inner/ outer step kick, head kick, elbow kick, cross kick . Every kick gets points. Whoever kicks most is the winner. Today, there is no competition of this game.
- (d) **Fancy Kick:** The play is the same as the longest dribble but the styles are more complicating and fancier. Points vary from the simples to fanciest i.e. back flip kick gets two point, inner/outer step kick gets one points. There are more than 30 fancy kicks. Today, there is no competition of this game.

- (e) **Longest Dribble (Front Kick):** small group, big group only front inner step kick gets points. Other styles are allowed but no points are given. There are six players or three pairs. Each pair can kick no more than three serves within 10 minutes. No competition is held at present.
- (f) **Thai original kick over net:** The play and court are similar to badminton. There are three types single event, double event and three players event or regu. Players need to use their own skills and can't help each other. Any player touching a ball must kick a ball over a net himself; no other players can do it . There is competition of this game at present in Thailand but no games in others.
- (g) **Hoop Takraw:** It was started in 1933 as competition and very popular in Thailand especially fun fair in Bangkok temples. The old rule for this is 7 meter high and three hoops hanging down one another. Players can use only the most skillful style and the team gets the most points is the winner and there has 27 styles. Demonstration with the new rule to organize all ASEAN countries, hoop was laid down in 20<sup>th</sup> king's cup in Thailand and Philippines Champoinship in Palawan in 2005.

In 2005, Hoop started as SEA Games event under mention of Sepaktakraw Sport in 23<sup>rd</sup> SEA Games, Phillipines 2005. It started the new rule with 8 style, 4.75 m for men and 4.50m for woman, and hoop consists of 3 identical hoops

with inside diameter of 50 centimetres joining side by side to form a triangle. Forming 5 players and one reserve.

**(h) Circle Game Event**

Comprising with 5 players and one reserve starting in 13<sup>th</sup> Asian Games, 1998 in Thailand. Only cross jump kick can get 3 points and the other will be one point. The last SEA Games with circle event is 22<sup>nd</sup> SEA Games, Vietnam 2003.

**(i) Regu Event**

Regu Event is the king of Sepaktakraw and started since the time of ‘Sepak Rega Jaring’ and ‘Net Takraw’.

It was put as SEA Games level in 3<sup>rd</sup> SEA Games, Malaysia in 1965. Regu Event is the compulsory event for every major games so far. Comprising with 3 players and 2 reserves.

**(j) Team Regu Event**

It is also started very after Regu event and especially Thai team prefer than others. In Thailand, every year has the Thai King’s Cup Sepaktakraw Championship and all of Thailand players willingly want to get the trophy of King. Team comprise with 9 players (three Regu) and 3 reserve players.

**(k) Double Regu Event**

Double started in Thailand in 1929 and it was put in 23<sup>rd</sup> SEA Games, Philippines in 2005 as internationally. Demonstrated in 2004 19<sup>th</sup> King’s Cup and comprising with 2 players and one reserve. Firstly started with the law in which nominated place for players and then, as per technical meeting minutes that was held in 2004, change the new rule as current.

(l) **Double Team Event**

After putting Double Regu in SEA Games, same as of Regu and Regu Team Event, technical committee propose Double Team Event and demonstrate in 2007 in Thailand. But it can be put in 27<sup>th</sup> SEA Games 2013, in Myanmar as first ever and comprising with 6 players (three Double Regu) and 3 reserves.

(m) **Beach Sepaktakraw Event**

Some of the Sports (volleyball, futsal) were invented to change the playing area using with sands. By thus, from it, they choose the place where all the people interest while showing the games. Finally all decide and chose that beach is the real sand and the pleasant place for all.

Beach Sepaktakraw was put in 1<sup>st</sup> Asian Beach Games in Bali, Indonesia in 2008. Comprising with 4 players and 2 reserves and it has also Team Event and Trio Event.

(n) **Quadron Event**

Malaysia organize to adopt the new event of Quadron Event and demonstrated in Super Series, Malaysia in 2015. Intending to put into 29<sup>th</sup> SEA Games in Malaysia, 2017 as first ever.

Comprising with 4 players and 2 reserves.

(o) **Single Event**

Thailand wants to put the newly event of single in the future and demonstrated in September, 2015 Super Series final in Thailand. Actually, it is not a strange event with Myanmar and most of the places can be seen with this playing. But it is not as a legally event in Sepaktakraw till now.



Double Regu event



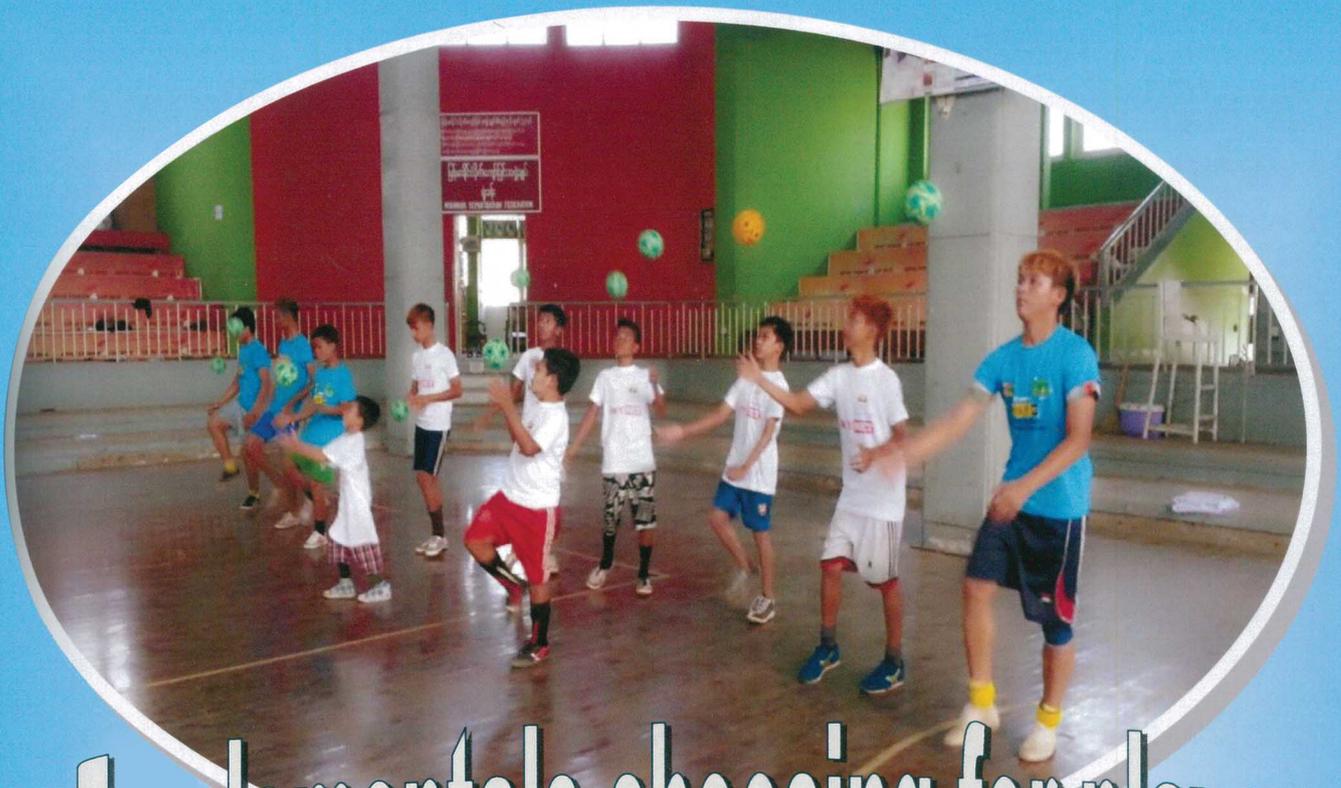
Regu event



Beach Takraw event



Hooptakraw event



# Fundamentals choosing for players







- (၃) အထက်အောက်မျှတသောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပြီး အောက်ပိုင်း ပိုရှည်က ပိုသင့်တော်သည်။
- (၄) ခန္ဓာကိုယ်အရပ်နှင့်အလေးချိန်မျှတမှုသင့်တင့်ရမည်။

(ဃ) အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု

အားကစားသမားရွေးချယ်ရာတွင် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု ပါဝင်ရမည် ဖြစ်ပြီးအခြေခံထိချက်များကိုအောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရမည်-

(၁) ခြေခွင်

- နှစ်မိနစ်အတွင်းခြေခွင်မြေမကျခတ်ခြင်း(ဘယ်/ညာ)  
(ထိချက်ရေပေါင်းမည်မျှရသည်ကိုတွက်ချက်ခြင်း)
- ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီဖြင့် ဦးခေါင်းအထက်ထိပင့်တင်ခြင်း(အချိန် ၂ မိနစ်)

(၂) ခြေဖျား

- အနိမ့်နှင့် ရင်ခေါင်းအထက် ပင့်တင်ခြင်း။  
(တစ်မိနစ်အတွင်းဘယ်နှင့်ညာ)
- ခြေဖျားဖြင့်ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီတော့ခြင်း  
(တစ်မိနစ်အတွင်းရမှတ်)

(၃) ခေါင်း

- နှစ်မိနစ်အတွင်းထိချက် အရေအတွက်

(၄) ဒူး

- ဘယ်/ညာအားတစ်မိနစ်အတွင်းထိခတ်နိုင်မှု
- ဘယ်/ညာတစ်လှည့်စီတစ်မိနစ်အတွင်းထိခတ်နိုင်မှုအရေအတွက်

(င) ကြံ့ခိုင်မှု

အခြေခံကြံ့ခိုင်မှု ဆန်းစစ်ခြင်းအတွက်-

- (၁) မီတာ ၁၀၀ ၊ မီတာ ၄၀၀ ပြေးခြင်း။
- (၂) ဒိုက်ထိုးခြင်း (၂) မိနစ်။
- (၃) အိပ်ထ မတင်ပြုလုပ်ခြင်း (၂) မိနစ်။
- (၄) ရပ်လျှက် အလျားခုန်ခြင်း။
- (၅) ရပ်လျှက် အမြင့်ခုန်ခြင်း။

## Fundamentals for Choosing Players

To choose the players correctly is most important for every sports because if there is no correct way, there will be no result in future. May there be the ways with respect to the sports and for Sepaktakraw, the ways to choose the players is as follows-

- (a) **Age** ။ ။ Age is one thing related the priority for aiming long terms.
- (i) >10 Years → For the developed countries with suitable court dimension and net height.
  - (ii) >14 Years → For the normal
  - (iii) <not over 18 years for strange start with fundamental.
  - (iv) <not over 23 Years for the level approaching to national players.
- (b) **Height** ။ ။ It is also the key point to emphasize in choosing and in it will have respective place.
- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| (i) 10-14 Year  | 155cm (Men) 5' 2"    |
|                 | 147cm (Woman) 4' 11" |
| (ii) 14-16 Year | 168cm (Men) 5' 7"    |
|                 | 155cm (Woman) 5' 2"  |
| (iii) >18 Year  | 172cm (Men) 5' 9"    |
|                 | 165cm (Woman) 5' 6"  |

**Remark** ။ ။ Flexible for feeder according to his skill and place. Sometime, the short is more power in pick up than the taller. So, exception for feeder in the boundry of heigh normination.

(c) **Structure** || The players should have proper structure-

- (i) not too thin and fat.
- (ii) Not to bend back bone.
- (iii) Should in equal upper & lower but the best is with long leg.
- (iv) Should be in the scale weight and height

(d) **Basic Skill** || In choosing way, basic skill for ball touching should be tested by follows-

(i) **Inside kick**

- not to drop inside kick with in two minutes (Left & Right)
- Lift up across over head with left & right in by turns. (Points within two minutes)

(ii) **Instep kick** (Toe Kick front kick)

- Lift up short & upper head within one minute, (left & right)
- touch with toe and lift by turns (points within one minute)

(iii) **Head**

- touch up within two minutes. (points)

(iv) **Knee Kick**

- lift up with left & right within one minute.
- Lift up and change left & right by turns within one minutes (points)

(e) **Physical**

- (i) 100 m, 400 m
- (ii) Push up (2 mins)
- (iii) Sit up (2 mins)
- (iv) Long jump (Standing Position)
- (v) High jump (Standing Position)





# Stretching

## ဆွဲဆန့်ခြင်း

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မှီတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် ပျော့ပျောင်းစေရန် ဆွဲဆန့်ခြင်းလေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရမည်-

### (က) ခေါင်း

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်အား သင့်တင့်စွာခြေခွဲ၍ မတ်မတ်ရပ်ပါ။
- (၂) လက်၏အကူအညီဖြင့် ဦးခေါင်း ယာ၊ရှေ့၊နောက်၊ဘေးဘက်များ ဖိချ တွန်းတင်ပါ(ပုံပါအတိုင်း)

### (ခ) လက်

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်အသင့်အနေအထား ထားရှိပါ။
- (၂) လက်တစ်ဖက်အား ရေပြင်ဆန်၍ အခြားတစ်ဖက်မှ ကက်ကြေးကိုက် ပုံစံပြုလုပ်ပါ(ဘယ်/ညာ)
- (၃) လက်တစ်ဖက် တံတောင်ဆစ်အား အခြားတစ်ဖက်မှ ဦးခေါင်းနောက်တွင် ဆွဲဆန့်ခြင်း(ဘယ်/ညာ)
- (၄) လက်နှစ်ဖက်စလုံးရှေ့ဆန့်ထုတ်ကာ တွန်းခြင်း/ဆွဲခြင်း
- (၅) လက်ချောင်းများ ယှက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့/နောက်/အပေါ်သို့ ဆွဲဆန့်ခြင်း။

### (ဂ) ခါး

- (၁) အသင့်အနေအထားယူ၍ လက်ယှက်ခါမြင့်တင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား ဘယ်/ညာယိမ်းပါ။
- (၂) လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ခါးအားဖိကာ ခန္ဓာကိုယ်အား အခြားလက်တစ်ဖက်နှင့် အတူ ယိမ်း၍ကွေးခြင်း(ဘယ်/ညာ)

- (၃) ခါးအား လက်နှစ်ဖက်နှင့်ကိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်အား ရှေ့၊နောက်၊ဘေး (ဘယ်/ညာ) ကိုင်းပါ။
- (၄) ခေါင်းလှည့်ခြင်းနှင့်အတူ ခါးအား ဘယ်/ညာ လှည့်ပါ။

**(ဃ) ခြေထောက်**

- (၁) ခန္ဓာကိုယ်အား တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။
- (၂) ခြေတစ်ချောင်းရှေ့သို့ထုတ်ပြီး အောက်သို့ဖိချပါ။
- (၃) ရှေ့ထုတ်ခြေ၏ ဒူးအား နဖူးနှင့်ထိသည့်အထိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးပါ။ (ဘယ်/ညာ)
- (၄) တည့်မတ်အနေအထားမှ ဘေးဘက်သို့ တင်ပါး၏ နှစ်ဆခန့်ခွဲထုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေကွေး ညာခြေဆန့်ဖြင့် ညာခြေအား လက်ဖြင့်ဖိချပါ (ဘယ်/ညာ)
- (၅) ပုံစံ (၃) ကဲ့သို့နေရာယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်အား ဒူးနှင့်ထိသည့်အထိ တစ်ဖက်သို့ ကွေးပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးနှင့် ခြေဖျားများကိုဆွဲ ထားပါ(ဘယ်/ညာ)

**(င) ခြေချင်းဝတ်နှင့်ခြေသလုံး**

- (၁) တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။
- (၂) ဘယ်ခြေချင်းဝတ်အား အထက်အောက် ၉၀ဒီဂရီ ထောင်ပြီး ခြေဖျားများ ကြမ်းပြင်သို့ ထိထား၍ ဖြည်းညှင်းစွာဖိပါ (ဘယ်/ညာ)
- (၃) ဘယ်ခြေအားရှေ့အနားတွင် ထုတ်၍ ခြေချင်းဝတ်အား အတွင်းဘက်သို့ ခေါက်ပြီး ဖြေးညှင်းစွာဖိထားပါ။
- (၄) လက်နှစ်ဖက်အား ကြမ်းပြင်တွင်ထောက်၍ ခြေထောက်တစ်ချောင်း ရှေ့ ထုတ်ကာ ကျန်ခြေတစ်ချောင်းနောက်ဆန့်ခြင်း(ဘယ်/ညာ) ၊ ခြေနှစ် ချောင်း စုံကပ်ဖိချပြီး လက်နှစ်ဖက်ရှေ့တွင် ထောက်ထားပါ။

**(စ) အဆစ်များနှင့် အတွင်းပိုင်း**

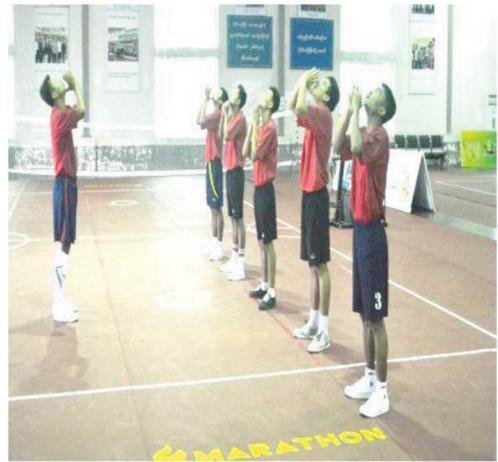
- (၁) ခြေဖျားကြမ်းပြင်သို့စိုက်၍ ပေါင်အားလက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရင်ဘတ်ထိကပ်သည် အထိဆွဲပါ(ဘယ်/ညာ)
- (၂) လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေချင်းဝတ်အား ခြေခွင်ခတ်ပုံစံဖြင့် ကြမ်းနှင့် တပြေးညီ ဖြစ်အောင်ဆွဲတင်ပါ (ဘယ်/ညာ)
- (၃) ဒူးအားနောက်ဘက်သို့ကွေး၍ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖျားအား ဆွဲကပ်ပါ ၊ (ဘယ်/ညာ)
- (၄) တစ်ဝက်ထိုင်ပုံစံတွင် ဒူးနှစ်ဖက်အား လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ဖိ၍ ဦးခေါင်းမှာ တစ်ဖက်သို့ လှည့်ပါ (ဘယ်/ညာ)

# Stretching

Before warming up, should there be stretching exercises for the whole body.

(a) **Head**

- (i) Stand up right with hip-width.
- (ii) Bend head slowly (front, back, right, left) with the support of hands. (show the pictures)



(b) Hands

- (i) Stand up right in proper position.
- (ii) Hand stretch to hand in scissors position.
- (iii) Hand stretch to elbow in angle position.
- (iv) Hand to hand push and pull.
- (v) Fingers zigzag fingers and stretch out in front of body.



(c) **Waist**

- (i) Raising up and bend.
- (ii) Press waist with hand and bend body with following of the other hand.
- (iii) Grasp waist with both hand and bend body front, back and both side.
- (iv) Twist waist while turning together with head.



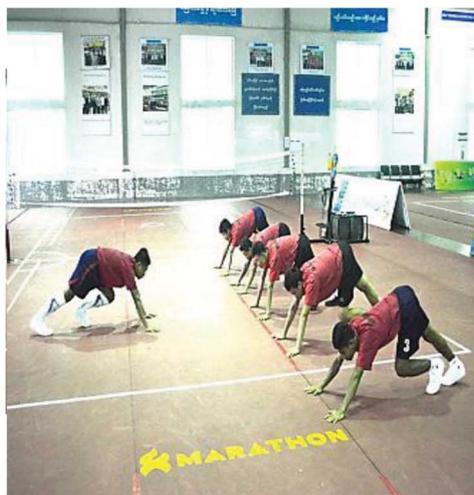
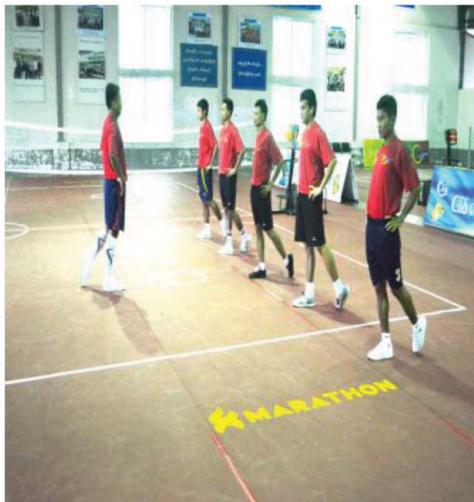
(d) Legs

- (i) Stand up right .
- (ii) Step one leg front and press down in one leg front and the other back (90 - 45 ) . Same as the other ones.
- (iii) Bend body to front till touching to knee. Change the other ones.
- (iv) Stand up right and step side twice width of hip. Right hand press right knee and the same to other ones.
- (v) As of (3) position, bend body and fore head touch to knee while pulling the hand to toe. Change the rest ones.



(e) Ankle and calf

- (i) Stand up right in hip-width.
- (ii) Left leg ankle in 90 position up and down touching toe to the floor.(Right/Leg also)
- (iii) Left leg step a little front and bend ankle inwards (inner step kicking position).
- (iv) Hands Push to floor and one leg in front while the rest one in back. Change the other one.
- (v) Put both legs together and press down.



**(f) Joint and Inner**

- (i) Thigh up (toe pointing to floor) and pull inward till touching to chest with both hands.( Left and Right)
- (ii) Lift inner step up ward and pull with both hands to the parallel of floor .( Left and Right)
- (iii) Bend knee backward and pull the toes with hand. (Left and Right)
- (iv) Half squat and press knee with both hands to both legs while turning the head . (Left and Right)







# သွေးပူနှင့်သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း

အားကစားတိုင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာအားကစားနည်းအလိုက် သွေးပူနှင့် သွေးအေးလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှသည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်ပါက ကောင်းမွန်ပြည့်စုံသော အားကစားစွမ်းဆောင်ရည်ကို မပြုလုပ်နိုင်သည့်အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ ကြွက်သားနှင့်အကြောများသည် တောင့်တင်းနေပြီး လွယ်ကူပျော့ပြောင်းစွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးဆုံးသောအခါတွင် ကြွက်သားနှင့် အကြောများကို နောင်အချိန်များအတွက် အနားပေးနိုင်ရန်နှင့် မူလအနေအထားအတိုင်း သက်တောင့်သက်သာ အနေအထား ရရှိစေသော သွေးအေးလေ့ကျင့်မှုလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့်-

- (က) နှစ်မိနစ်ခန့်ဖြေးညင်းစွာလမ်းလျှောက်ပြီး လက်များဆန့်တင်ခြင်း၊ ခြေထောက်မြှောက်တင်ခြင်း၊ ခြေထောက်ဆေးဘက်တင်ခြင်း၊ ခါးလှည့်ခြင်းနှင့် အာလူးကောက် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ခါးဖြင့်လိုက်၍ ပြုလုပ်ရင်းဖြင့် နှစ်မိနစ်ထပ်မံပြုလုပ်ရမည်။
- (ခ) သုံးမိနစ် ဖြေးဖြေးပြေးပါ။ ပုံမှန်ပြေးနှုန်းဖြင့် ငါးမိနစ်ပြေးပါ။ အရှိန်တင်၍ တစ်မိနစ်ပြေးပါ။ သုံးမိနစ်ဖြေးဖြေးပြန်ပြေးပါ ။
- (ဂ) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေရန်နှင့် ပျော့ပျောင်း စေရန်အတွက် ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လေ့ကျင့်မှုများကို အတွဲလိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။ (ပုံပါများအတိုင်း)
- (ဃ) နည်းပြများ၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် အားကစားသမားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှိပ်နယ်ခြင်းပြုရမည်။ (သီးခြားဖော်ပြချက်)

လေ့ကျင့်မှုများပြီးသည့်နောက်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်မှုများကို စနစ်ကျနစွာ ၈ရတစိုက် ဖြင့်ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

- (က) နှစ်မိနစ်ဖြေးဖြေးပြေး၊ ပုံမှန်လေးမိနစ်ပြေး၊ နှစ်မိနစ်ဖြေးဖြေးပြန်ပြေး။

- (ခ) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ်ကကဲ့သို့ပင်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ပျော့ပျောင်း စေရန်အတွက် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုဖြင့်ပြုလုပ်ရမည်။
- (ဂ) အားလုံးပြီးသည့်နောက်တွင် ကစားသမားများတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှိပ် နယ်ခြင်း ပြုရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)

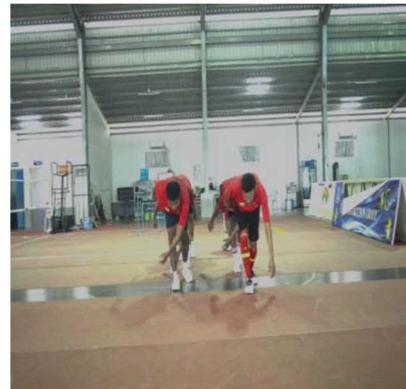
အချို့အချက်များအတွက်မှတ်သားရမည်မှာ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အချိန်ကာလများအပေါ်မူတည်၍ သွေးပူ/သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကွဲပြားမှုများဖြင့်တည်ရှိနေမည်ဖြစ်ရာ အစဉ်ပုံသေ မမှတ်ယူနိုင်ပေ။

ပုံသေအမြဲမရှိ၊ အချိန်နှင့် အမျှပြောင်းလဲသည်။

## Warm Up and Cool Down

In every sport, warm up and cool down is very important before playing the respective sport. Without warm up, there will be no better performance and many injuries will come up because all nerves and muscles are in tight. And also cool down, to ease all nerves and muscles in the origin and rest for the next. The ways to do in proper as follows.

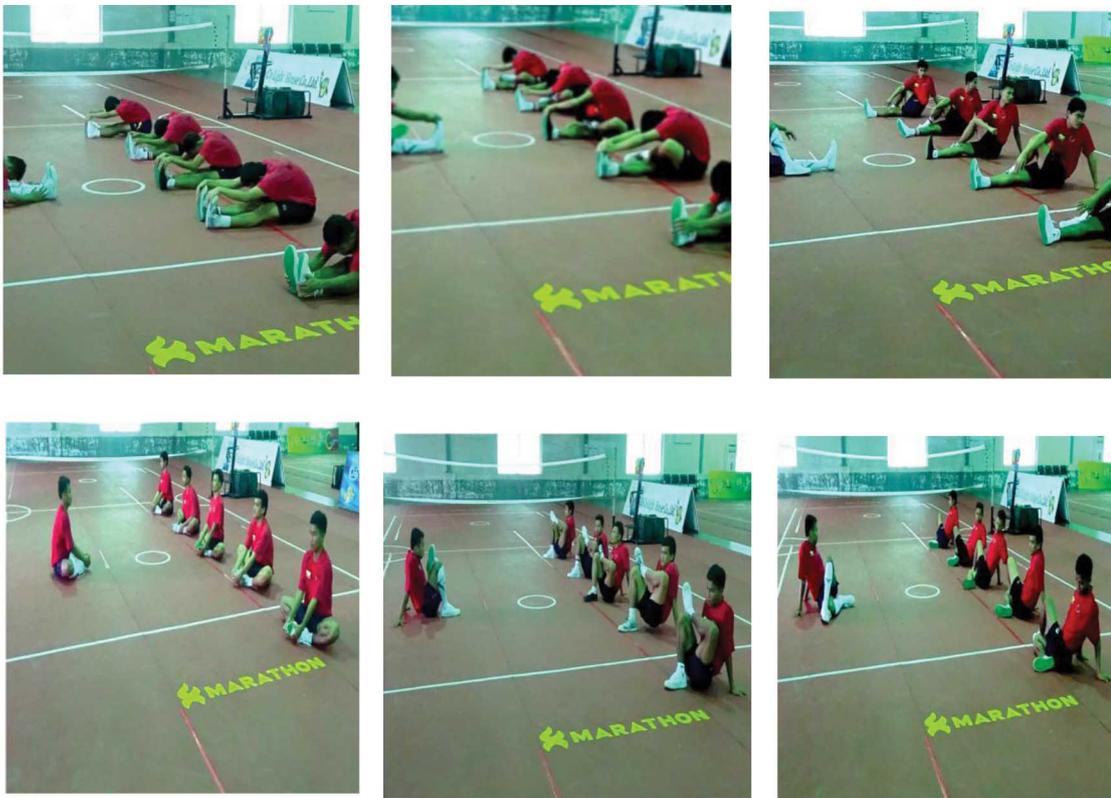
- (a) Walk slowly about 2 mins and then hands up right, raise legs, side turns legs, twist waist and pick something up while bending body about 2 mins.



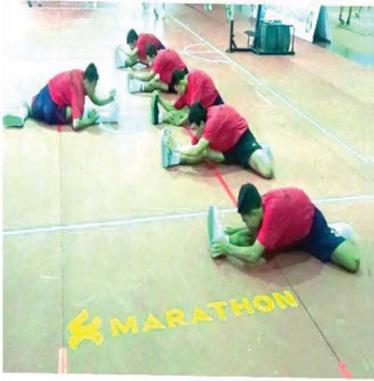
- (b) Jogging 3 mins.
- Normal speed running 5 mins.
- High speed running 1 mins.
- Jogging 3 mins.



- (c) Exercise for refreshing and flexible the whole body with the series of head, hand ,waist , legs. (see the pictures)





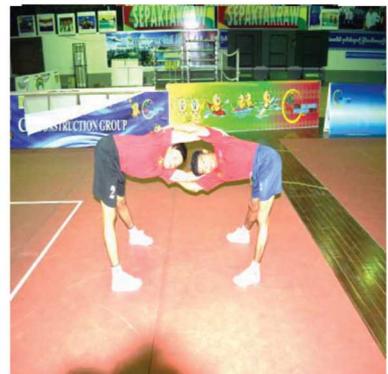


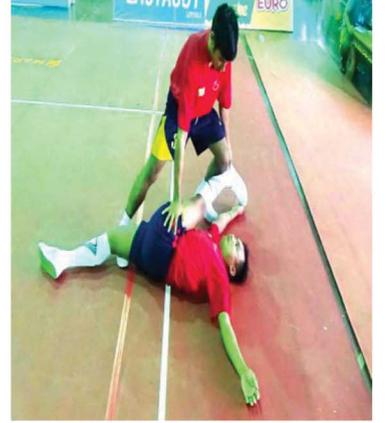
After playing, there must be cool down exercises and all have to do carefully as follows -

- (a) Jogging 2 mins
- Normal running 4 mins
- Jogging 2 mins



- (b) Exercise for flexibility the whole body same as of warm up.
- (c) After it, all players have to do massage each other. (Express separately) (Show the pictures)







Some points to note is that there may be different warm up and cool down exercises according to the time changes and technical amendment .Never in rigid , every time changes.





## အခြေခံခြင်းလုံးထိန်းသိမ်းမှု

အဓိကအားဖြင့် ခြင်းလုံးထိန်းသိမ်းမှု (၄)ခုအား များစွာအသုံးပြုကြသည်။ ခြေခွင် ၊ ခြေဖျား၊ ခေါင်းနှင့်ဒူးတို့ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတရံတွင်မူ ဖျက်ဖြင့်ခတ်ကစားနိုင်သည်။

### (က) ခြေခွင်

ထိချက်တိုင်းတွင် ခြေခွင်သည်အရေးပါဆုံးသော ထိန်းသိမ်းကစားခြင်း ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမူကား ကစားသမားတို့ အစဉ်ထိတွေ့မှုကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

(၁) ပခုံးအကျယ်ခြေစုံတည့်မတ်စွာရပ်ပြီး ဒူးများကို သက်တောင့်သက်သာ အနေအထား ထားရှိပါ။

(၂) လက်နှစ်ဘက်အား ဘေးနှစ်ဘက်တွင်ချထားပါ။

(၃) ဘယ်လက်ဖြင့်ခြင်းလုံးအား ကိုင်ထားပါ။

(၄) ညာခြေအား ရှေ့ထုတ်၍ ခြေချင်းဝတ်အား အပေါ်တည့်တည့်ထောင်မတ် သည့်အထိကွေ့ချပါ။

(၅) ဘေးလုံးအား တည့်မတ်စွာဖြင့် ထိခတ်နိုင်ရန် လွတ်ချပြီး ညာခြေသည် ဒူး အမြင့်နေရာအပေါ်နားအထိ ခြေခွင်ကွေးမတ်ပြီး ဘယ်ဒူးအနည်းငယ်ကွေး ထားပါ။ ခြင်းလုံးအား သေချာစွာကြည့်ထားရမည်။

(၆) ခြေခွင်ဖြင့် ထိခတ်ပြီးနောက် လေထဲမှ ခြင်းလုံးအား ပြန်လည်ရယူကာ ပထမအဆင့်များကဲ့သို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ရမည်။

### (ခ) ခြေဖျား

ကြမ်းပြင်နှင့်လွန်စွာနီးကပ်စွာပိုက်ရှေ့နားသို့ ကျလာသော တိုချခြင်းလုံးနှင့် ဖြုတ်ချခြင်းလုံးများကို ကောက်ယူရာတွင် အဓိကအသုံးပြုသည့် ကစားသမား အနေဖြင့် ခြင်းလုံးဆီသို့ အပြည့်အဝ မရောက်ရှိနိုင်သည့် အခြေအနေတွင် အသင့်တော်ဆုံးသော ထိခတ်မှုဖြစ်သည်။

(၁) အသင့်အနေအထားရယူပြီး ခတ်ခြေတစ်ဖက်သည် အခြားတည်ခြေရှေ့ တစ်လှမ်းစာတက်ရမည်။

- (၂) လွတ်ချခြင်းလုံးအား မထိခတ်မိခြေဖျားထိပ်များကို ရှေ့သို့ထုတ်ရန် ကြွတင်ရမည်။ (ခြေဖျားတွင် အနိမ့်ခတ်နှင့် အမြင့်သို့ ရိုက်တင်ခြင်းရှိ၍ အားသုံးမှု အပေါ်မူတည်သည်။)
- (၃) ခြင်းလုံးအား ခြေချောင်းများဖြင့် ထိခတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်မှခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်ရန် ထိန်းထားရမည်။
- (၄) ခြင်းလုံးအား ဖမ်းယူပြီး တစ်ချက်ထိ ၊ နှစ်ချက်ထိမှ ဆက်၍ အဆက်မပြတ်ခတ်နိုင်သည့်ထိ လေ့ကျင့်ရမည်။

(ဂ) **ခေါင်း**

ရိုက်ခတ်သူတို့အဓိက ဖမ်းယူနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရသော ထိချက်ဖြစ်ပြီး ရံဖန်ရံခါ တွင် ပင့်ထောင်သူတို့အတွက်လည်း လွန်စွာအရေးကြီးသည်။

- (၁) အသင့်အနေအထားနေရာယူ၍ ခြေအစုံတပြေးညီ(သို့) ခြေတစ်ချောင်း ရှေ့တက်အနေအထားရယူရမည်။
- (၂) ခြင်းလုံးအား မြှောက်တင်ချိန်တွင် ဒူးများအား အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။
- (၃) ခြင်းလုံးအား စဉ်ဆက်မပြတ်ကြည့်ထားပါ။
- (၄) ဖနောင့်အား ကြွတင်ပြီး ဒူးနှင့်လည်ပင်အား ဆန့်ထုတ်ပါ။
- (၅) မျက်ခုံးမွှေးအပေါ် နဖူးဆံစပ်နားဖြင့် ခြင်းလုံးအား ထိခတ်ရမည်။
- (၆) ခြင်းလုံးပြန်ကျလာပါက ဖမ်းယူပြီး ထပ်မံပြုလုပ်ရမည်။

(ဃ) **ဒူး**

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခြင်းလုံးသည် ခါးပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဒူးအပေါ်ပိုင်းအနီးသို့ အရှိန်ဖြင့် ဖြတ်ဝင်လာခြင်းများရှိတတ်ပြီး ထိုအခါတွင် ကစားသမားသည် ရွှေ့ရန်နှင့်အခြား ထိခတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။ ထိုအခါတွင် ဒူးဖြင့် ထိခတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။

- (၁) အသင့်နေရာယူပါ။
- (၂) ညာဒူးအား ၄၅ ဒီဂရီခန့်ကွေးတင်ပြီး အခြားတစ်ဖက်မှာ အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။
- (၃) ခြင်းလုံးအား လက်ဖြင့်လွှတ်ချပြီး ညာဒူးအား ရေပြင်ညီနှင့် ၉၀ ဒီဂရီ ဖြစ်သည့်တိုင် ဆွဲတင်ပါ။
- (၄) ထိခတ်ပြီးနောက်လက်ဖြင့်ဖမ်းယူပါ။ ဆက်ကာဆက်ကာ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည်။

(င) ဖျက်

ခြင်းလုံးသည် အရှိန်ဖြင့် ကစားသမား၏ ဆေးဘယ်ညာတွင် အမြင့်နေရာသို့ ရောက်ရှိပါက အခြားခတ်နည်းဖြင့် မလွယ်ကူ၍ လျှပ်တစ်ပျက်အခြေအနေ တွင် ဖျက် ကိုသုံးနိုင်သည်။

- (၁) အသင့်အနေအထားရယူပါ။
- (၂) ညာခြေအား ညာဘက်သို့ ဆွဲထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေမှာ အနည်းငယ်ကွေး ထားပါ။
- (၃) ခြင်းလုံးအား လွှတ်ချပြီး ခြေထောက်အား မြှောက်တင်ပြီးခြင်းလုံးအား ထိခတ်ရမည်။
- (၄) ခြင်းလုံးအား ပြန်လည်ဖမ်းယူပြီး အခြားတစ်ဖက် ပြောင်းကျင့်ရမည်။

## Basic Ball Skills

There are four most frequently used ball skills; instep kick, front kick/ instep kick , head and knee kick and sometimes outer step may be.

### (a) Inner Step

In every touch, inner step kick is the most important to play because it is always used by players.

- (i) Stand up right with your feet shoulder width apart and flex knees.
- (ii) Both arms rest at your sides.



- (iii) Left hand hold the ball.



(iv) Right Leg step and bend ankle being straight.



(v) Drop the ball on right inside to kick and raise your right leg about knee high while bending slightly your left knee and look at the ball.

(vi) After kicking the ball, receive it while it is in the air and trial again and again.



**(b) Fronts (or) Instep kick**

It is mainly used to pick the dab and short drop balls in front of net and very close to the ground. Whenever the player can't reach to the ball this kick is most suitable.

- (i) Take the ready position. Step one foot forward the other.



- (ii) Back foot step forward in slight height. (Low and high to touch the ball)
- (iii) Touch the ball with toes and balance your body with arms.
- (iv) Receive the ball with hand and try one touch, two and go on.





**(c) Head**

Mainly use for killer to receive the ball and sometime feeder use this.

- (i) Stand in ready position and take two foot in same or one foot forward.



(ii) Raise the ball and bend slightly your knees.

(iii) Always keep your eyes to the ball.



(iv) Lift your heel slightly and straight knee and neck.



(v) Use the place between eyebrows and hairline to touch the ball.

(vi) The ball come down , grasp it and try again.



(d) **Knee kick**

May there be the ball comes to the level of upper knee and around waist in rush, the player can't move and use other kicks and the best way to control the ball is knee kick.

(i) Stand ready position



(ii) Raise your right knee 45 and the other is lightly bend position.



(iii) Drop the ball and raise your knee up to 90 parallel with floor.



- (iv) Kick the ball and grasp it with hand. Try again one touch, two and soon.



- (e) Outer step / Outside kick

When the ball is so quickly to the player side, in same level it is impossible to use the other kick and outside kick is in random use.

- (i) Take in ready position.



- (ii) Stretch out your right foot to the side part while the left is slightly bend position.



(iii) Drop the ball and raise your foot to receive the ball.



(iv) Catch the ball and change the other ones.





# Acrobatic Volley



## ထိန်းသိမ်းပေးပို့ခြင်း(အခြေခံ)

ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းတွင် အခြေခံထိချက်များလေ့ကျင့်ပိုင်နိုင်ပြီးသည့် အခါခြင်းလုံးအား ဖမ်းယူထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပေးပို့ခြင်းများကို ထိချက်များအလိုက် လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိဘက်မှ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးထံမှ တစ်ဦးသို့ ချိန်သားကိုက်ပေးပို့ခြင်းရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ချိန်သားကိုက်ရရှိမှသာလျှင် မိမိလို ရာတဖက်သို့ အပြီးသတ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- (က) **လက်ဖြင့်ချိန်ဆခြင်း။** ခြေထောက်ဖြင့်ထိန်းသိမ်းပေးပို့ခြင်းမပြုမီ ဦးစွာ လက်ဖြင့် အပေါ်သို့ပစ်ပေါက်၍ တဖက်မှ ပြန်လည်ဖမ်းယူခြင်း၊ ပြန်ပို့ခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)
- (ခ) **ခြေထောက်ဖြင့်ထိန်းသိမ်းပေးပို့ခြင်း။** ခြေဖြင့်ခြင်းလုံးအား ထိန်းသိမ်းပေးပို့ ရာတွင်ထိချက်ပေါင်းစုံကိုအသုံးပြုပြီး ဘယ်/ ညာ၊ အမြင့်၊ အလယ်အလတ်အမြင့်၊ အနိမ့်ပေးပို့မှုများဖြင့် လေ့ကျင့်ပြီး ပိုင်နိုင်သည့်အခါ အနိမ့်ပိုင်း၌ အားဖြင့်ကန်၍ ထိန်းသိမ်းပေးပို့ခြင်းကိုပြုလုပ်ရမည်။ (ပုံပါများအတိုင်း)

## Control and Passing (Basic)

In Sepaktakraw training, after practicing basic ball skills, there must be programme to train the control and passing and by thus will there be exact passing from one to another. If so, the ball will be executed at the opponent side.

- (a) **Timing by hand** - Before control and passing by legs, we have to practice to make timing the ball throwing by hand and catching. (See the picture)



- (b) **Control by passing by legs** - In this training, the player have to use every permitted touch. After control, pass in height, middle height (rainbow) and Low. In final, high speed passing will follow. (See the pictures)



Catch and control by right inside kick and pass by same part.



Control by left and pass by right.



Control by right and pass by left.



Control by left and pass by same.



Control by right knee and pass by right inside.



Control by right knee and pass by left inside.



Control by left knee and pass by right inside.



Control by left knee and pass by left inside.



Control by right inside and pass by right instep.



Control by left inside and pass by left instep.



Control by right knee and pass by right instep.



Control by left knee and pass by left instep.



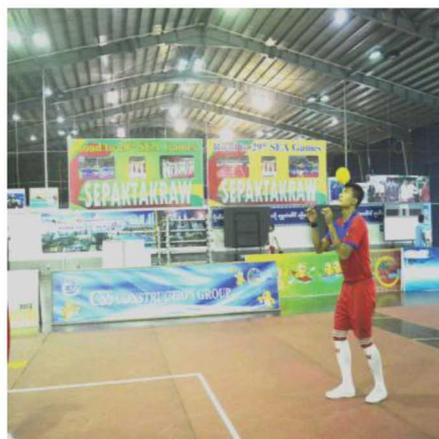
Catch by head and pass by right inside.



Catch by head and pass by left inside.



Catch by head and pass by right instep.



Catch by head and pass by left instep.





## သီးခြားနေရာအလိုက် အဓိကဆောင်ရွက်ရန်အချက်

ပိုက်ကျော်ခြင်းအားကစားနည်းတွင် အဓိကအားဖြင့် ခြင်းလုံးအား ဖမ်းယူခြင်း၊ ပင့်ထောင်ခြင်း ၊ ရိုက်ခုတ်ခြင်းနှင့်စပေးဘောထိုးခြင်းဟူ၍ အဓိကအားဖြင့် (၄) မျိုးဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုနည်းတူစွာ ယှဉ်ပြိုင် ကစားရာတွင်နေရာ(၃)ခု (အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက်) (နှစ်ယောက်တွဲအတွက်မှာ စပေးဘောနေရာနှင့် ကစား သမား ဦးရေကွာခြားမှုရှိ) ရှိသကဲ့သို့ ကစားသမားမှာလဲ အဓိကအားဖြင့် (၃) ဦးပါဝင်ခတ်ကစားရသည်။

(က) ပင့်ထောင်သူ။ ။ ပင့်ထောင်သူတွင် အဓိကစွမ်းဆောင်မှု(၂)ခုရှိပြီး တစ်ခါ တစ်ရံ (၁) မျိုးကို ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁) ဖမ်းယူခြင်း။ ။ တဖက်အသင်းမှ ခြင်းလုံးများပင့်ထောင်သူထံ မည်သို့ရောက်ရှိ စေကာမူ သင့်ရာခတ်ကစားမှုဖြင့် ဖမ်းယူရမည်။

(ကက) ခြေခွင်။ ။ အဓိကဖမ်းယူမှုဖြစ်ပြီးအဓိကအားဖြင့် ခြေနှစ်ဖက် လုံး ဖြင့် ဖမ်းယူမှု၏ ၆၀% ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခခ) ခြေဖျား။ ။ တဖက်မှပွတ်ခြင်းနှင့်အရှိန်ပါဖြုတ်ခြင်းတို့ကို ကောက်ယူရန် အတွက် မရှိမဖြစ်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အရှိန်ဖြင့် အနောက်သို့ ပြန်လည် မတင်ယူရမည်။

(ဂဂ) ဒူး။ ။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ဒူးဝန်းကျင်တဝိုက် ရောက်ရှိလာသော ခြင်းလုံးအား ဖမ်းယူရန်အတွက် အရေးကြီးသော ထိခတ်မှုဖြစ်ပြီး ဖမ်းယူမှုတွင် ဒူးဖြင့်မတင်ခြင်းနှင့်ခါင်းရင်းမှ ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက် တစ်လျှောက်လှိုမှ၍ ဖမ်းယူခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ လည်ပင်းနှင့် အထက်အား မထိမိစေရန်မူ သတိပြုရမည်။

(ဃဃ) ခေါင်း။ ။ ရှားပါးသော ဖမ်းယူမှုဖြစ်သော်လည်း အချို့သော ကစား သမားတို့သည် ခေါင်းဖြင့်ဖမ်းယူမှုကို နှစ်သက်သည်(ထိုင်း ကစား သမား အချို့) တခါတရံ ရှောင်တခင်အပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော ခြင်းလုံးများကို ဖမ်းယူရန်ဖြစ်သည်။

(၂) ပင့်ထောင်ခြင်း။ ။ ခြင်းလုံးအား ဖမ်းယူပြီးနောက် ပင့်ထောင်သူသည် ရိုက်ခုတ်နိုင်သည့် အနေအထားအထိ ပင့်ထောင်ပေးရမည်။

(ကက) တစ်ဖက်အသင်းမှ ပိတ်ဆို့ထားသူ၏ ပိတ်ဆို့မှု လွတ်ကင်းရာ နေရာအား မျက်တောင်တစ်ချက်ခတ်ကြည့်ရမည်။

(ခခ) ပင့်ထောင်မည့်နေရာသို့ တိကျမှုရှိစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်။ (စတင်ဖမ်းယူသည့်ခြင်းလုံးကြည်လင်ပြတ်သားမှုမရှိပိုင်သွားပါကတတ်နိုင်သမျှကောင်းမွန်အောင် မြှင့်တင်ထားရမည်)

(ဂဂ) ပင့်ထောင်ပြီးသည့်အခါ မိမိရိုက်ခတ်သူ၏ ရိုက်ခတ်မှုကို တစ်ဖက်မှ ပိတ်ဆို့မှုဖြင့် ပြန်ကျလာမည့် ခြင်းလုံးအား မလွတ်တမ်း လိုက်လံကြည့်ရှုဆယ်မရမည်။

(၃) ရိုက်ခတ်ခြင်း ။ ။ တခါတရံ မမျှော်လင့်သောအခြေအနေအရ ခြင်းလုံး သည် ရိုက်ခတ်သူအတွက် ရိုက်ခတ်ရန်မဖြစ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပင့်ထောင်သူအနား တွင် ကြည်လင်စွာရှိနေ၍ အခြားနည်းလမ်းမရှိပါက ပင့်ထောင်သူသည် ခြင်းလုံးအား အပြီးသတ် တစ်ဖက်သို့ရောက်စေရေး ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ ရိုက်ခတ်သူကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရိုက်ခတ်သူကဲ့သို့ပင် ခေါင်း၊ ဖဝါး၊ နောက်ပြန်ကန်နှင့် ကျွမ်းကန်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခ) ရိုက်ခတ်သူ ။ ။ အဓိက(၃)ခုဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁) ဖမ်းယူခြင်း ။ ။ ရိုက်ခတ်သူအနေဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းနည်းပေါင်းစုံဖြစ် သော ခေါင်း၊ ဒူး၊ ခြေဖျား၊ ခြေခွင် မျိုးစုံသုံးရမည်။

(ကက) ခေါင်း ။ ။ ဖမ်းယူမှု၏ ၇၀% ပါဝင်လျက်ရှိပြီး ရိုက်ခတ်သူတို့ အတွက် အသင့်တော်ဆုံးသော ဖမ်းယူမှုဖြစ်သည်။

(ခခ) ဒူး၊ ခြေခွင်၊ ခြေဖျား ။ ။ ဦးခေါင်းဖြင့် ဖမ်းခြင်းပြီးလျှင် ဒူး၊ ခြေခွင်၊ ခြေဖျား ဖမ်းယူမှုဖြင့် ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရမည်။

(၂) ရိုက်ခတ်ခြင်း ။ ။ ရိုက်ခတ်မှုတိုင်း၌ အားသုံးသည်ဖြစ်စေ၊ အားမသုံးသည်ဖြစ်စေ အမှတ်ရရှိရေးအတွက် ရိုက်ခတ်မှုမျိုးစုံကို အသုံးပြုကြသည်။

(ကက) ကျွမ်းရိုက်ခတ်ခြင်း/ လှိမ့်ကန်ခြင်း ။ ။ ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကျွမ်းရိုက်ခတ်မှုသည် လူထုအကြား ရေပန်းအစားဆုံးသော ရိုက်ခတ်မှုဖြစ်ပြီး၊

ရိုက်ခတ်မှုတွင် ၃၆၀ ဒီဂရီလှည့်ပတ်အား အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ရိုက်ခတ် နိုင်သည်။

- (ခခ) နောက်ပြန်ရိုက်ခတ်ခြင်း/ ကတ်ကြေးကိုက်ရိုက်ခတ်ခြင်း။ ။ အရေးကြီး သောရိုက်ခတ်မှု တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်အသင်းကို ကျောပေး၍ ခန္ဓာကိုယ် ကို အပေါ်သို့တင်ကာ ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ရိုက် ခတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရိုက်ခတ် စဉ်တွင်တည်ခြေတစ်ဖက်တည်းကွေး၍ ရယူထားပြီး ရိုက်ခြေမှဆန့်ရိုက် ခြင်းဖြင့် ကတ်ကြေးကိုက်ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်သည်။
- (ဂဂ) ခေါင်း ။ ။ မမျှော်လင့်သောအခြေအနေနှင့် ရှောင်တခင် အခြေ အနေမျိုး တွင် သုံးသည်။
- (ဃဃ) ခြေဖဝါးတို့ခြင်း၊ ပုတ်ခြင်း။ ။ ခြင်းလုံးသည်ပိုက်နှင့် လွန်စွာနီးကပ် နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ တစ်ဖက်အသင်းသည် အသင့်အနေအထားတွင် မရှိ နေချိန်ဖြစ်စေ၊ ရိုက်ခတ်သူသာမက ပင့်ထောင်သူပါ ဤနည်းကို သုံးနိုင်သည်။ ခြင်းလုံး သည် အမြင့်အနေအထားဖြင့် ကပ်နေပါက အားဖြင့် ဖိတို့နိုင်သော်လည်း အနိမ့်အနီးဖြစ်နေပါက ထိခတ်ရုံ သက်သက်ဖြင့် အဆုံးသတ်ရမည်။
- (၃) ခုခံပိတ်ဆိုခြင်း။ ။ ရိုက်ခတ်ခြင်းသာမက တစ်ဖက်အသင်း၏ ရိုက် ခတ်မှုကို တစ်ဖက်အသင်းတစ်သင်းမှ အမှတ်ရယူနိုင်သည်မှာ ခုခံပိတ်ဆိုခြင်းဖြစ် သည်။
- (ကက) ခြေဖြင့်ပိတ်ဆိုခြင်း။ ။ တစ်ဖက်မှရိုက်ခတ်သည့် အမြင့် လာနိုင် သည့် လမ်းကြောင်းတို့ကို ခန့်မှန်း၍ အနီးစပ်ဆုံး မျက်စေ့ဖြင့် မပြတ်ကြည့်ရှု ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- (၁၁) နေရာ၌ခုန်တက်ကာကွယ်ခြင်း။ ။ တစ်ခါတရံတစ်ဖက် အသင်းမှ မိမိတည်ရှိနေရာအနီး ပင့်ထောင်မှုအား အရှိန် မယူဘဲနေရာမှ ရုတ်ချည်းခုန်တက်ကာ ခြေထောက်ဖြင့် ကာကွယ်ပိတ်ဆိုခြင်း ဖြစ် သည်။

(၂၂) အရှိန်ဖြင့်ခုန်တက်ကာကွယ်ခြင်း။ ။ တစ်ဖက်မှ ပင့်ထောင်မှုသည် မိမိ၏ ရှေ့တစ်ဆောင်း အတော်အကွာ တွင်ရှိပါက ပြေး၍ခုန်တက်ပြီး ခြေထောက်ဖြင့် ကာကွယ် ခြင်းဖြစ်သည်။

**မှတ်ချက်။** ခြေထောက်ဖြင့် ခုန်တက်ခြင်းသည် ခြေဆန့်ခြင်းနှင့် ခြေကွေးခြင်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ ရိုက်ခုတ်သူ၏ လမ်းကြောင်း ဒီဂရီကျဉ်းမြောင်းမှု ဟုယူဆပါက ခြေအား ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်မှန်အနေအထားဖြင့် တင်ပါး အထိတက်ကာ အမြင့်ဗျက်ကျယ် ကာကွယ်သည်။ ရိုက်ခုတ်မှု လမ်းကြောင်း ဒီဂရီ ကျယ်ဝန်းသည်ဟု ယူဆပါက ခြေထောက်အား ပိုက်နှင့် တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထုတ်၍ ဧရိယာကျယ် ကာကွယ် နိုင်သည်။ ပိတ်ဆို့ချိန်၌မိမိ လက်များဖွက်ထားပြီး ကျောပြင်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကာကွယ်မှု ကိုပါရယူနိုင် သည်။

(၃၃) ကျောဖြင့်ပိတ်ဆို့ခြင်း ။ ။ မိမိနေရာယူရာနေရာ ထောင့် အနီးတွင် တစ်ဖက်မှ ပင့်ထောင်ထားချိန်တွင် နေရာ၌ခြေဖြင့် ခုန်တက်ပိတ်ဆို့မှုမလွယ်ကူပါက ကျောဖြင့်တက်၍ တစ်ဖက်ကို ကျောပေးကာ လက်ဖွက်၍ ကာကွယ်ပိတ်ဆို့နိုင်သည်။ ထိုသို့ ပိတ်ဆို့ရာတွင် ခြင်းလုံးဆား စင်မထွက်စေရန်နှင့် ကွင်းအတွင်း စိုက်ကျစေရန်အတွက် ကျောပြင်အား အပေါ်ပိုင်းကော့ဖိချပြီး ကွင်းစည်းဘက်အခြမ်းကို ကျောနှင့်လိုက်ကပ်ပြီး အတွင်းဘက် တွင် အနည်းငယ်ခွာထားရမည်။

(ဂ) နောက်ထိန်း(စပေးဘောထိုးသူ)။ ။ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ (၃)ယောက်တွဲများတွင် စပေးဘောထိုးသူ(နောက်ထိန်း)သည် အဓိကကျသော ကစားသမားဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ စပေးဘောပြင်းထန်မှုနှင့် လိုသည့်နေရာရရှိမှုသည် ရမှတ်ကို အလွယ်တကူရရှိစေသည်။ အဓိကတာဝန်နှစ်ရပ်နှင့် အခြားတာဝန် တစ်ရပ် ပါဝင်သည်။

- (၁၁) ဖမ်းယူခြင်း ။ ။ အဓိကအားဖြင့် ထိချက်(၃)ခုဖြင့် ဖမ်းယူနိုင်သည်။
- (က က) ခြေခွင်။ ။ ဖမ်းယူမှု၏ ၇၀% ဖြစ်ပြီး အသုံးအဝင်ဆုံးသော ဖမ်းယူမှုပုံစံဖြစ်သည်။
- (ခ ခ) ခြေဖျား။ ။ အချို့သော ဖြုတ်ချခြင်းလုံးများသည် နောက် ထိန်း တည့်တည့်ထံသို့ လာရောက်သည့်အခါ ခြေဖျားကို အသုံးပြုရမည်။
- (ဂ ဂ) ဒူး။ ။ ပင့်ထောင်သူကဲ့သို့ပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဒူးအထက်နှင့် ပေါင်းရင်းပတ်ချာလည် ဖမ်းယူရန်ဖြစ်သည်။
- မှတ်ချက် ။ ။ ခေါင်းဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းကို ကျွမ်းကျင်မှုအတွက်သာ ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲတွင် ပြုလုပ်ရန်မသင့်ပေ။
- (၂၂) စပေးဘောထိုးခြင်း။ ။ အချိန်တိုတိုနှင့် အမှတ်ရရှိရန် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးသည်။ စပေးဘောထိုးခြင်း အဓိကပုံစံ နှစ်မျိုးရှိသည်။
  - (ကက) ခြေခွင်ဖြင့်ထိုးခြင်း။ ။ ခြေခွင်ဖြင့် ထိုးခြင်းကို ကစားသမား များအဖို့ အခြေခံနည်းစနစ်ဖြင့် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် ထိုးကြ သည်။ ခြင်းလုံးအား ထိုးခြေကို အပေါ်သို့ ဆန့်တက်၍ ခြေခွင်ဖြင့်ထိုးပြီး တည်ခြေ၏ ခြေကျင်းဝတ်ကို မိမိလိုရာလှည့်၍ အသုံးပြုရမည်။ ထိုးခြေ၏ ခြေကျင်းဝတ်အား လှည့်ပြီး မိမိ လိုအပ်သော လမ်းကြောင်း ဆီသို့ ခြင်းလုံးအား ပို့ဆောင်နိုင်သည်။ ဤစပေးဘောတွင် ပြင်းအားဖြင့် လိုရာထိုးခြင်း ပွတ်ခြင်းနှင့် ဖြုတ်ချခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ခြေခွင်သည် အပြင်းထန်ဆုံး မဟုတ်သော်လည်း မိမိလိုသောနေရာကို ရည်မှန်းနိုင်သည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ကာလများက အထူးပြုခဲ့ကြပြီး ယနေ့တိုင် အချို့ အသုံးပြုဆဲ ဖြစ် သည်။

( ၁၁ ) ခြေခုံဖြင့်ထိုးခြင်း။ ။ မှန်ကန်မှုနှင့် လူကြိုက်အများဆုံး စပေးဆောင်သည့် အားအင်အပြည့်ပါသော ခြေခုံဖြင့် ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။ အားသာချက်အနေဖြင့်-

(၁၁) ထိုးခြေသည် အမြင့်ဆုံးအခြေအနေဖြစ်သော ၁၈၀ဒီဂရီအထိ မြင့်တက်နိုင်ခြင်း။

(၂၂) ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ဒူးအားများပါခြင်းလုံးအား ထိခတ် ချိန်တွင် ပါဝင်စေပြီး ပြင်းအားကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ် စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုးခြေသည် အမြင့်ဆုံးသော အနေအထား အထိ မြင့်တက်ပြီး ခြင်းလုံးအား ခြေဖျားဖြင့် ထိခတ် သည်။ မိမိ လိုသောနေရာကို ခြေကျင်းဝတ် လှည့်စား မှုဖြင့် ရယူနိုင်သည်။ ဤစပေးဆောင် သည့် ပြင်းအား သုံး၍သော်လည်းကောင်း ပွတ်ခြင်းတို့ချမှဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖြုတ်ခြင်းများကိုအားဖြင့်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဤစပေးဆောင်သည် အရှိန်နှင့်အင်အား အပြည့်ပါဝင်ပြီး ကစားသမားများ ထိရောက် ထိကျစွာ ရည်မှန်းချက်နေရာ ထားရှိ အသုံးပြုပါက မလွဲမသွေ အမှတ် ရရှိနိုင်သည်။

(၃၃) ပင့်ထောင်ခြင်း။ ။ ရံဖန်ရံခါတွင် ခြင်းလုံးသည် နောက် ထိန်း အတွက်ပင့်တင်ရန်ရောက်ရှိ လာတတ်ပြီး နောက်ထိန်း အနေဖြင့် ပင့်ထောင်သူကဲ့သို့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပင့်ထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

## Main Performance for Specific Place

In sepaktakraw sport, there are only four things to do, catch the ball, feed the ball, spike the ball and serve the ball. And also the main three players involve in it and their specific performance are divided into three places.(except for Double)

(a) **Feeder** - Feeder has two main things to do and one minority,

(i) To catch the ball- any balls those come from opposite to respective by feeder, the feeder has to catch with proper style.

(aa) **Inner step** - The main style to catch in 60 % with both leg in majority.



(bb) **Front / Instep** - For every Spinned dab and forced dab ball , front (or) instep is essential catching method lifting back with speed.



- (cc) **Knee** - Also important to catch the ball that come to the level within knee and stomach. It has two things, catch with knee and thigh rolling along with waist and belly. Beware not to touch with upper neck parts.



- (dd) **Head** - Very rare catching style but some of the player wants to catch with head (Thailand player) and sometime, the ball come to head in surprise.



(ii) To feed the ball - After catching the ball, the feeder has to lift the ball to the position where suit for killer.



(aa) Snap-check to opposite blocker position to avert block.



(bb) Decide the place to feed up exactly (the first ball is not clear, try to lift as far as possible.)



(cc) After feeding the ball, check the ball with eye constantly because some of the ball that spike by killer will back with block.



(iii) **To kill the ball** - In accidentally the killer can't spike the ball and the ball is clear in the place of feeder and also there is no way to excute, the feeder has to decide to finish the ball. At that time, feeder can use head, tapping, slicing, acrobatic and sun back kick as killer.



(b) **Killer/Spiker/Fighter-** There are also two main things-

(i) **To catch the ball -** Killer has to catch in all ways head, knee, instep and inner in sequently is-

(aa) **Head -** By head catching is most reasonable style for all killer and 70 % upon it.



(bb) **Knee,Instep,Inner-** After head catching , the killer should practice skill to catch the ball with them.



(ii) **To spike the ball**-There are many ways to finish the ball for the point even though with using force or unforce.

(aa) **Acrobatic kick/ Rolling volley kick** - Nowadays, aerobic kick is most popular and most powerfull kick among all because it has 360 swing spike power.



**(bb) Sun Back kick / scissors kick**

It is also important in killing the ball. Turning back to the opponent and jump straight up using standing leg for striking. While kicking, the standing leg maintain with bend and strike position is like as scissors. So this is sometime called seissors kick. Especially in Malaysia.



**(cc) Head - In surprise and unexpected condition, the spiker use to execute the ball.**



(dd) **Slice and Tap with sole-** when the ball is very near to the net and the opponent team is in unready, the striker or feeder can use this way. If the ball is in high , can use with force if near in the high, just touch and press to finish.



(iii) **Block** - Apart from killing the ball, to get point even though spike by the opponent is blocking.

(aa) **Block by legs-** looking carefully and constantly the ball that comes from opposite, extrapolate the direction and height to block.



- (i) Spot jump block - Sometime, the ball may be very near to block and at that time, spot jump without running to block.



- (ii) Speed jump block - The lifting ball is in some range to block, run and take speed jump to block.



**Remark** - In blocking by legs, there are two types of leg stretch out and leg bend in 90 position. If killing track angle is narrow, blocking should be leg bend in 90 pulling hip up align with leg. If angle is wide, stretch out leg and parallel with net.



**(iii) (bb) Block by back** - Some balls may be very closed and impossible to block by legs, use back to block with spot jump upright. In this way, press upper back and shant a little inside not to avert outside.



(c) **Server / Tekong** - In Regu event, sever is the key player to get serve easily. It has two main things and one in minority.

(i) **To catch the ball** - there are three parts to catch the ball:

(aa) **Inner Step** - The most useful to catch for the Tekong with both in 70%.



(bb) **Instep** - Some drop ball may come out straight to Tekong and at that time, must use with this.



- (cc) **Knee** - Same as of feeder, some ball may be in middle and catch with this way.



**Remark** - Train to catch with head only for skill not in match.

- (ii) **To Serve the ball** - Very important performance for every Tekong the best way to get points in short. There are three type in serving:

- (aa) **Serving by inner step** - This serve is mostly used because it is easy and basic technique for players. Serving leg straight up and touch the ball with inner part standing leg angle serving leg ankle twist and the ball position can change the ball direction. In which, force serve and serve spinning dab serve can be done. This serve is not too hard but precisely perform to the aiming place. Several year ago, this serving is majority in sepaktakraw.



**(bb) Serving by Instep/ Front** - Correctly popular and high speed serving is Instep (Front foot) serving. It has two advantages rather than other:

- The serving leg can reach up in highest position 180 .
- The ankle and knee can swing before kicking the ball and it can get more speed. Serving leg straight most upward and touch the ball with most part of toes. Any direction can be changed with toe ankle twist, standing leg and the ball

position. This serving can be used to serve in high speed, back spinning dab, dropped ball in force. This is very hard with speed and force. If players use effectively, the precise and powerful kick the ball as aiming. When serving sure, the point can be gained surely.



- (i) **To feed the ball** - Unfortunately the ball is for the Tekong to lift, Tekong should lift as feeder for any position.



## Running A,B,C



Knee up a front run



Heel to hip and run

## Running A,B,C



Leg front up



Leg back up

## Running A,B,C



Thigh up



Toe touch up

## Running A,B,C



Side way running



Side way thigh up running

## Running A,B,C



Twist waist running



Touch up thigh up

## Running A,B,C



Jump up & stretch down



Jump both leg up and head push

## Running A,B,C



## Speed & slow running



## Running A,B,C



## Speed & slow running



## Running A,B,C



## Jump up and squad



# Running A,B,C



## Crawl, push up and run



# Running A,B,C



## Crawl, push up and run



# Running A,B,C



Overturn, push up and backward run



## Running A,B,C



## Sit , stand and run



# Running A,B,C



Sit , stand and run



# Running A,B,C



Sit , stand and backward run



## Running A,B,C



Sit , stand and backward run



# Agility & Speed



forward and backward running



# Agility & Speed



Side way up and down up



# Agility & Speed



Side run and up lift



# Agility & Speed



## Twist running



# Agility & Speed



Flutter and side move

# Agility & Speed



## Flutter and side move



## Agility & Speed



## Flutter and side move



## Agility & Speed



## Flutter and side move



# Agility & Speed



## Flutter and side move



# Agility & Speed



Center to 8 points shadow move



# Agility & Speed



Center to 8 points shadow move



# Agility & Speed



Center to 8 points shadow move



# Jumping



# Knee to chest



# Jumping



Up and stretch out legs



# Jumping



## Up and bend back



## Up and bend front

# Jumping



## Stairs up jumping



## 4 points jump

# Jumping



4 points jump



Touch and jump

# Jumping



Touch and jump



# Law of the game



# မြန်မာနိုင်ငံပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပိုက်ကျော်ခြင်း ပြိုင်ပွဲဥပဒေသများ

## ၁။ ကစားကွင်း

- ၁-၁ ကစားကွင်းသည် ဧရိယာ(၁၃.၄ မီတာ x ၆.၁ မီတာ) ရှိ ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ ကွင်းဖြစ်ပြီး ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး (၈ မီတာ ) အမြင့်အထိ အတားအဆီး လွတ်ကင်းလျက်ရှိရမည်။ (သဲနှင့်မြတ်ခင်းပြင် ကစားကွင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ ) ကစားကွင်းအနား သတ်စည်းများ အကျယ်သည် (၀.၄ မီတာ) ထက်မပိုစေရ။ ကွင်းအတိုင်းအတာ၏ အစွန်းမှ အတွင်းသို့ ဆွဲရမည်။ အနားသတ်စည်းများအားလုံးသည် ပြင်ပအတားအဆီးများနှင့် အနည်းဆုံး (၃.၀ မီတာ) ကွာဝေး ရမည်။
- ၁-၂ အလယ်စည်း- အလယ်စည်းအကျယ် ( ၀.၀၂ မီတာ ) သည် ညာဘက်နှင့် ဘယ်ဘက်ကွင်း အလယ်တွင် ညီမျှစွာ ဆွဲရမည်။
- ၁-၃ စက်ဝိုင်းစိတ် - ကစားကွင်းအလယ်စည်း၏ ထောင့်တစ်ဖက်စီတွင် အချင်းဝက် (၀.၉မီတာ) ရှိ စက်ဝိုင်းစိတ်ကို ဘေးစည်းမှ အလယ်စည်းသို့ဆွဲရမည်။ (၀.၀၄မီတာ) ရှိ စည်းအကျယ်သည် အချင်းဝက် (၀.၉မီတာ) ၏ အစွန်းမှ အပြင်ဘက်သို့ ဆွဲရမည်။
- ၁-၄ စပေးဘောစက်ဝိုင်း- ( ၀.၃ မီတာ)အချင်းဝက်ရှိ စပေးဘောစက်ဝိုင်းသည် ဘယ်ဘက်ကွင်းနှင့် ညာဘက်ကွင်းတွင် ရေးဆွဲထားပြီး စက်ဝိုင်း၏ အလယ်မှတ်သည် နောက်စည်းမှ (၂.၄၅ မီတာ) ၊ ဘေးစည်းမှ (၃.၀၅ မီတာ) ကွာဝေးသော ဆုံမှတ် တွင်တည်ရှိရမည်။( ၀.၀၄ မီတာ)ရှိ စည်းအကျယ်သည် (၀.၃ မီတာ) အချင်းဝက်၏ အစွန်းမှ အပြင်ဘက်သို့ တိုင်းထွာဆွဲရမည်။
- ၁-၅ ကင်းလွတ်ဧရိယာကစားကွင်း၏ နောက်စည်းနှင့် ဘေးစည်းများမှ မည်သည့်အတားအဆီး မဆို အနည်းဆုံး (၃မီတာ)ကွာဝေးရမည်။

## ၂။ ပိုက်တိုင်များ

- ၂-၁ ပိုက်တိုင်များသည် ကြမ်းပြင်မှ (အမျိုးသား- ၁.၅၅ မီတာ ) ၊ (အမျိုးသမီး-၁.၄၅ မီတာ ) အမြင့် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ပိုက်ကြိုးချည်နိုင်ရန် ခိုင်ခန့်မှုရှိရမည်။ ၎င်းပိုက်တိုင်များကို အလွန် ခိုင်ခံ့သော သတ္တုပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ပြီး အချင်းဝက်သည် (၀.၀၄ မီတာ) အဝန်း ထက် မကြီးစေရ။
- ၂-၂ ပိုက်တိုင်များသည် အလယ်စည်းနှင့် တပြေးတည်း ကွင်း၏ဘေးစည်းမှ (၀.၃ မီတာ) အကွာအဝေးတွင် (ကွင်းအပြင်) ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထူရမည်။

၃။ ပိုက်

၃-၁ ပိုက်ကို ခိုင်ခံ့သောနိုင်လွန်ကြိုးများဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ပိုက်ကွက်တစ်ကွက်၏ အကျယ်သည် (၀.၀၆ မီတာ မှ ၀.၀၈ မီတာ) ရှိရမည်။

၃-၂ ပိုက်၏ အနံ(အမြင့်)သည် အနည်းဆုံး ( ၀.၇ မီတာ ) ၊ အလျားသည် အနည်းဆုံး ( ၆. ၁ မီတာ) ထက်တို၍မရပါ။ ပိုက်ကိုကွင်းအလယ်စည်းဝင်ရိုးနှင့် တစ်ထပ်တည်းကျအောင် တပ်ဆင်ရမည်။

၃-၃ (၀.၀၅ မီတာ) အကျယ်ရှိ ခါးပတ်ပြား ပုံသဏ္ဍာန် အနားပိတ်စည်းကို ပိုက်တွင် ဘေးစည်းနှစ်ဘက်နှင့် တစ်ထပ်တည်းကျသောနေရာ၌ တစ်ဘက်တစ်ခုစီ တပ်ဆင်ရမည်။ ၎င်းကိုပိုက်၏အစွန်းနှစ်ဘက် နယ်နိမိတ်စည်းမျဉ်းအဖြစ် သတ်မှတ်ရမည်။

၃-၄ ပိုက်၏ အပေါ်ကြိုးနှင့် အောက်ကြိုးများတွင် အန္တရာယ်မရှိနိုင်သော (၀.၀၅ မီတာ) အနံရှိ တိပ်ပြားများဖြင့် အုပ်စည်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် တိပ်ပြားများဖြင့် အုပ်စည်းထားသော အပေါ်ပိုက်ကြိုး၏ အတွင်းတလျှောက်တွင် ခိုင်ခံ့၍ သေးသွယ်သော စတီးကြိုးများ ထည့်သွင်းထားရန်လိုအပ်ပြီး ပိုက်တိုင်၏ အပေါ်ဘက်နှင့် ပူးတွဲ၍ ချည်နှောင်ရမည်။

၃-၅ ပိုက်၏ အမြင့်သည် ကွင်း၏အလယ်၌ အမျိုးသားများအတွက် အနည်းဆုံး (၁.၅၂ မီတာ) ၊ အမျိုးသမီးများအတွက် (၁.၄၂ မီတာ) အနည်းဆုံးရှိရန်လိုအပ်ပြီး ပိုက်တိုင်နေရာတွင် အမျိုးသား (၁.၅၅ မီတာ) နှင့် အမျိုးသမီး (၁.၅၂ မီတာ) ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ ပိုက်ကျော်ခြင်း(ခြင်းလုံး)

၄-၁ ပိုက်ကျော်ခြင်း(ခြင်းလုံး)သည် လုံးဝန်းသောပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး ၎င်းကိုအလွှာ တစ်ခုတည်းသာ ပါရှိသော ပလပ်စတစ် ဖိုက်ဘာ အမျိုးအစားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ။

၄-၂ ပိုက်ကျော်ခြင်း(ခြင်းလုံး) ကို အပေါ်ယံအလွှာ ရာဘာပြားမရှိပဲ ပြုလုပ်နိုင် သော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များပါဝင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

၄-၂-၁ အပေါက် (၁၂) ပေါက် ရှိရမည် ။

၄-၂-၂ ဆုံချက် (၂၀) ရှိရမည်။

၄-၂-၃ အဝန်းအဝိုင်းသည် အမျိုးသား (၀.၄၁ မီတာ - ၀.၄၃ မီတာ) ၊ အမျိုးသမီး (၀.၄၂ မီတာ - ၀.၄၄ မီတာ ) ရှိရမည် ။

၄-၂-၄ အလေးချိန်အားဖြင့် အမျိုးသား(၁၇၀၈ရမ် - ၁၈၀၈ရမ်)၊ အမျိုးသမီး (၁၅၀၈ရမ် - ၁၆၀၈ရမ်) ရှိရမည်။

၄-၃ ပိုက်ကျော်ခြင်း( ခြင်းလုံး ) သည် အရောင်တစ်ရောင်တည်း ၊ အရောင်မျိုးစုံနှင့် သစ်လွင် ဆောက်ပသော အရောင်များဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော်ကစားသမား၏ စွမ်းဆောင်ရည် (ကစားမှု) ကို ထိခိုက်စေသော မည်သည့်အရောင်ကိုမျှ ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။

၄-၄ ပိုက်ကျော်ခြင်း (ခြင်းလုံး)သည် ကစားသမား၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ခြင်းလုံး သက်ရောက်မှု ပျော့ပျောင်းစေရန် ရည်ရွယ်၍ အပေါ်ယံအလွှာကို ပျော့ပျောင်း၍ ကြာရှည်ခံနိုင်သော ပစ္စည်း (သို့) ရာဘာဖြင့်လည်း ပြုလုပ်ထားနိုင်သည်။ ပိုမို ကောင်းမွန်သော မည်သည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစား နှင့် နည်းပညာအမျိုးအစားများကို အသုံးပြု၍ ပြုလုပ်ထား သည် ဖြစ်စေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲအားလုံးတွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်း အဖွဲ့ချုပ်၏ အတည်ပြုထောက်ခံချက်ရရှိမှသာ အသုံးပြုခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၄-၅ အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင်ထည့်သွင်းထားခြင်းမရှိသော်လည်း ကမ္ဘာ့ပြိုင်ပွဲ များ၊ ဓနသဟာရ အားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများ၊ အရှေ့ တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲများအပါအဝင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပိုက်ကျော်ခြင်း အဖွဲ့ချုပ် မှ ခွင့်ပြုထားသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်း ပြိုင်ပွဲ များအားလုံးကို အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်မှ အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်း ထားသော ပိုက်ကျော်ခြင်း (ခြင်းလုံး) ဖြင့်သာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခွင့်ပြုသည်။

**၅။ ကစားသမားများ**

၅-၁ ပြိုင်ပွဲကို အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့ဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ (၁) ဖွဲ့စီကို ကစားသမား (၃) ဦးဖြင့် ဖွဲ့စည်းရမည်။

၅-၂ ကစားသမား (၃) ဦးအနက် တစ်ဦးသည် နောက်၌ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို စပေး ဘောထိုးသူ (Tekong ) ခေါ်သည်။

၅-၃ ကျန်ရှိကစားသမား (၂) ဦးသည် ရှေ့တွင်ရှိပြီး တစ်ဦးသည် ဘယ်ဘက်တွင် ၊ တစ်ဦးသည် ညာဘက်တွင်ရှိရမည်။ ဘယ်ဘက်တွင်ရှိသော ကစားသမားကို ဘယ် အတွင်းလူ ကစားသမား ၊ ညာဘက်တွင်ရှိသော ကစားသမားကို ညာအတွင်းလူ ကစားသမားဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းကစား သမားနှစ်ဦးစလုံးအား အတွင်းလူကစားသမား များအဖြစ် ရည်ညွှန်းသည်။

**၅-၄ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ (TEAM EVENT)**

၅-၄-၁ အသင်းအသီးသီးတွင် အဖွဲ့ငယ် (၃) ဖွဲ့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းရမည် ဖြစ်ပြီး ၊ အနည်းဆုံး ကစားသမား (၉) ဦးနှင့် အများဆုံး(၁၂) ဦးပါဝင်ရမည်။

- ၅-၄-၂ အားကစားသမားအသီးသီးသည် မည်သည့်အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင်မဆို ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန် အဆိုပါပြိုင်ပွဲ တစ်လျှောက်အတွက် ကြိုတင်၍ မှတ်ပုံတင် ထားပြီးဖြစ်ရမည်။
- ၅-၄-၃ အများဆုံး အရံကစားသမား(၃)ဦးကိုသာ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက် မှတ်ပုံ တင်ထားပြီးဖြစ်ရမည်။ ၎င်းမှတ်ပုံတင်ထားသော အရံကစားသမား များသာလျှင် လူစား လဲခွင့်ပြုနိုင်သည်။
- ၅-၄-၄ မည်သည့်အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင်မဆို အားကစားသမားအသီးသီးသည် အဖွဲ့ ငယ်တစ်ဖွဲ့ (ONE REGU) ဌာသလျှင် ကိုယ်စားပြုပါ ဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။
- ၅-၄-၅ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ရှေးဦးစွာ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက် အသင်းအသီးသီးသည် အားကစားသမား အနည်းဆုံး (၉) ဦး ကွင်းအတွင်း၌ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။
- ၅-၄-၆ မည်သည့်အသင်းမဆို အားကစားသမား(၉) ဦးထက် လျော့နည်းပါက ကစားမှုယှဉ်ပြိုင်ရန် ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်သည့်အပြင် ၎င်းအသင်းအား အရုံးအဖြစ် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည်။

**၅-၅ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ (REGU EVENT)**

- ၅-၅-၁ အဖွဲ့အသီးသီးတွင် အားကစားသမားအနည်းဆုံး (၃) ဦး နှင့် အများဆုံး(၅) ဦး ပါဝင်၍ မှတ်ပုံတင်ထားပြီး ဖြစ်ရမည်။
- ၅-၅-၂ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ရှေးဦးစွာ အဖွဲ့အသီးသီးမှ အားကစားသမား (၃)ဦးစီ ကစားကွင်းအတွင်းရှိရမည်။
- ၅-၅-၃ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ကစားကွင်းအတွင်း အားကစားသမား(၃)ဦး ထက် နည်းသော အဖွဲ့အား ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရန် ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်သည့်အပြင် ၎င်းအဖွဲ့အား အရုံးအဖြစ်သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည်။

**နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ (DOUBLE EVENT)**

- နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲကို အားကစားသမား (၂) ဦးစီ ပါဝင်သော အဖွဲ့(၂)ဖွဲ့ ယှဉ်ပြိုင် ကစားရမည်။
- စပေးဆာကန်ရမည့် ကွင်းဘက်ရှိ အားကစားသမား (၂) ဦး အနက် (၁) ဦးသည် နောက်တွင် ရှိသည်။ ၎င်းသည် နောက်စည်း၏ နောက်တွင်နေရာယူပြီး ၊ နောက်စည်းတစ်လျှောက် မည်သည့်နေရာမှမဆို မိမိကိုယ်တိုင် လက်ပစ်ဆာကန်ရန် ဆောင်ရွက် ရမည်။ ၎င်းကစားသမားအား စပေးဆာကန်သူ (SERVER) ဟုခေါ်သည်။

- စေးဆေးဆေးရမည့် ကွင်းဘက်ရှိ စေးဆေးကန်သူမဟုတ်သော အခြားကျန်ရှိ အားကစားသမားသည်လည်း အလှည့်ကျ တစ်လှည့်ဆီ စေးဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး ၊ စေးဆေးလက်ခံမည့် အဖွဲ့မှ အားကစားသမားများ မိမိသက်ဆိုင်ရာ ကစားကွင်း အတွင်း နေရာယူသကဲ့သို့ ၎င်းသည်လည်း နေရာယူရမည်။

**၅-၆ နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ(DOUBLE REGU TEAM EVENT)**

- ၅-၆-၁ နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် အားကစားသမားအနည်းဆုံး (၆) ဦး ၊ အများဆုံး(၉) ဦး ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၊ ၎င်းတို့အားလုံးကို မှတ်ပုံတင်ထားရမည်။ (၂ယောက်တွဲအဖွဲ့၂ဖွဲ့အတွက် အားကစားသမား(၆)ဦးနှင့်လူစား လဲမည့် အားကစားသမား (၃)ဦး မှတ်ပုံတင်ထားရမည်။)
- ၅-၆-၂ ပြိုင်ပွဲကစားပွဲမစတင်မီ ရှေးဦးစွာ အသင်းအသီးသီးသည် အနည်းဆုံး အားကစားသမား (၆)ဦးစီ အားကစားကွင်းအတွင်းရှိနေရမည် ။
- ၅-၆-၃ (၆) ဦးထက်နည်းသော မည်သည့်အသင်းကိုမဆို ပြိုင်ပွဲကစားခွင့်မပြု။ ၎င်းအသင်းအား အရှုံးအဖြစ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ခံရမည်။

**၅-၇ နှစ်ယောက်တွဲအဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ (DOUBLE REGU EVENT)**

- ၅-၇-၁ အဖွဲ့အသီးသီးတွင် အားကစားသမား(၃) ဦးပါဝင်ရမည်။ (အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အတွက် အားကစားသမား (၂)ဦးနှင့် လူစားလဲမည့် အားကစားသမား (၁)ဦး)
- ၅-၇-၂ ပြိုင်ပွဲအား ကစားပွဲမစတင်မီ ရှေးဦးစွာ အဖွဲ့အသီးသီးသည် အနည်းဆုံး အားကစားသမား (၂)ဦး အားကစားကွင်းအတွင်းရှိနေရမည်။
- ၅-၈-၃ (၂) ဦးထက်နည်းသော မည်သည့်အဖွဲ့ကိုမဆို ပြိုင်ပွဲကစားခွင့် မပြု။ ၎င်းအဖွဲ့အား အရှုံးအဖြစ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းခံရမည်။

**၆။ အားကစားသမားများ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု**

၆-၁ အားကစားသမားများ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအားလုံးသည် ပိုက်ကျော်ခြင်းကစားနည်းနှင့် ဆီလျော်မှုရှိရမည်။ မိမိကိုယ်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားကစား သမားများကိုသော်လည်းကောင်း ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှု ၊ တရားမျှတမှုမရှိသော တစ်ဘက်သတ်အခွင့်သာမှု / ရယူမှု ၊ ကစားသမား၏ လှုပ်ရှားမှု ( သို့မဟုတ် ) အရပ်အမြင့်ကို ပိုမိုမြင့်စေနိုင်မှု (သို့မဟုတ်) ခြင်းလုံး၏ အရှိန်ကို နှေးမှု/ မြန်မှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော မည်သည့်အသုံး အဆောင် ပစ္စည်းကိုမျှ ဝတ်ဆင် ခွင့်မပြု။

- ၆-၂ ပြိုင်ဘက်(၂)သင်းအတွက် မလိုအပ်သော သဘောထား ကွဲလွဲမှုမှု ၊ ရှုပ်ထွေးမှုမှုကို ရှောင်၍ မတူညီသော အရောင်ရှိသည့် ဂျာစီများကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ၆-၃ အသင်းများသည် အရောင်အားဖြင့်အနု ၊ အရင့် ဖြစ်သော ဂျာစီ(သို့) တီရှပ် အနည်းဆုံးနှစ်စုံရှိရမည်။ အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရန် အသင်း(၂) သင်းစလုံး ရောက်ရှိချိန်၌ အင်္ကျီအရောင် တူညီမှုရှိနေလျှင် အိမ်ရှင်အသင်းမှ ဝတ်စုံပြောင်း လဲပေးရမည်။ အိမ်ရှင်အသင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမဟုတ်ခဲ့လျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်စာရင်းတွင် ပထမဦးစွာ စာရင်းပြုစုခြင်းခံရသော အသင်းသည် ဝတ်စုံအရောင် ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်ရမည်။
- ၆-၄ ကစားသမားဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွင် ဂျာစီအင်္ကျီ/ တီရှပ်၊ ဘောင်းဘီတို၊ ခြေအိတ်နှင့် အောက်ခံသားရေပြားပါရှိပြီး ဖနောင့်အမြင့်မပါရှိသော အားကစား ဖိနပ် ဝတ်ဆင်ရမည်။ အားကစားသမား၏ သွင်ပြင် ဆင်ယင်မှုအလုံးစုံသည် ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူရမည်။ အင်္ကျီအားဘောင်းဘီတွင်း သို့ ထည့်သွင်းဝတ်ဆင်ရမည်။ အေးသောရာသီဥတုအတွက် အားကစားသမား များ အနေဖြင့် ချွေးသိပ်ဝတ်စုံ အနွေးထည် ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။
- ၆-၅ ကစားသည့်ဝတ်စုံ၏ ရှေ့နှင့်နောက်တွင် နံပါတ်များ တပ်ဆင်ထားရှိရမည် ဖြစ်ပြီး နံပါတ်သည် (၁) မှ (၃၆) အတွင်း ထားရှိကာ ပြိုင်ပွဲကာလတလျှောက် အားကစားသမားသည် နံပါတ်တစ်ခုသာတပ်ဆင်ရမည်။ ကျောဘက်တွင် ၁၉ စင်တီမီတာ အရွယ်အစားနှင့် ရှေ့ရင်ဘတ်အလယ်တွင် ၁၀စင်တီမီတာ အရွယ် အစားရှိရမည်။ အားကစားသမားအမည်ကို ရုပ်မြင်သံကြားထုတ်လွှင့်မှုတွင် မြင်သာမှုရှိစေရန်အတွက် ကျောနံပါတ်အပေါ်တွင် ရေးသားရမည်။  
 အင်္ကျီရှေ့ဘက်တွင် ငွေကြေးထောက်ပံ့ ကမကထပြုသည့်သူ၏ အမှတ်တံဆိပ် ကို တပ်ဆင်နိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲနှင့်ပတ်သက်သည့် စည်းမျဉ်းဥပဒေအတိုင်းကိုမူ ဆောင်ရွက်ရမည်။  
 အခြားကုန်သွယ်မှု အမှတ်အသားများ (ထုတ်လုပ်မှုအမှတ်တံဆိပ်) ကိုမူ အားကစားသမား၏ အခြားဝတ်ဆင်မှုအစိတ်အပိုင်းများတွင် တပ်ဆင်ခွင့်မရှိ။
- ၆-၆ အသင်းခေါင်းဆောင်သည် အင်္ကျီအရောင်နှင့် ကွဲပြားခြားနားသော လက်ပတ် ကို ဝတ်ဆင်ရမည်။

၆-၇ ဤဥပဒေသတွင် သီးခြားဖော်ပြထားခြင်းမရှိသည့် အခြားဝတ်စားဆင်ယင်မှု တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ် နည်းစနစ်ရေးရာအဖွဲ့၏ အသိအမှတ်ပြုမှုကို ဦးစွာရယူရမည်။

**၇။ လူစားလဲခြင်း(အဖွဲ့လိုက် ပြိုင်ပွဲများအတွက်)**

၇-၁ အဖွဲ့အသီးသီးသည် မည်သည့်ကစားပွဲအတွင်းမဆို ပြိုင်ပွဲခတ်ကစားမည့် ကစားသမား (၃)ဦး ၊ အရန်ကစားသမားအများဆုံး(၂) ဦးဖြင့် အမည်စာရင်း သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။

၇-၂ လူစားလဲခြင်းများအတွက် ကစားမှုရပ်ဆိုင်းချိန်တွင် မည်သည့်အချိန်မဆို အသင်းအုပ်ချုပ်သူမှ ကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးထံ ခွင့်ပြုချက်ရယူလုပ်ဆောင်နိုင် သည်။

၇-၃ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲများတွင် အဖွဲ့ငယ်တိုင်း၌ စတင်ခတ်ကစားမည့် စာရင်းပေး သွင်းသူ (၃) ဦးအပြင် လူစားလဲရန် (၂) ဦး စာရင်းပေးသွင်းနိုင်သည်။ အဖွဲ့လိုက် ပြိုင်ပွဲတွင် ပွဲငယ်တစ်ခုစီတိုင်း၌ (၂) ကြိမ် လူစားလဲနိုင်သည်။

**\*\*\* အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများအတွက်**

အဖွဲ့အသီးသီးသည် မည်သည့်ကစားပွဲအတွက်မဆို အများဆုံးကစားသမား (၁)ဦး လူစားလဲခြင်းပြုလုပ်နိုင်၍ ပြိုင်ပွဲစတင်ကစားမည့် ကစားသမား(၃)ဦး အမည် စာရင်းသတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ အဖွဲ့အသီးသီးသည် ပွဲငယ်တိုင်းတွင် လူစား လဲခြင်းအများဆုံး (၂)ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လူစားလဲခြင်း အားလုံးသည် ကွင်းလယ်ခိုင်လူကြီး၏ စီမံမှု အတိုင်းဆောင်ရွက်လျက် ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ် ခိုင်လူကြီးမှ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ၎င်း၏ ဆားမှ ဝင်ခြင်း/ထွက်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ လူစားလဲ ခြင်းများသည် ပြိုင်ပွဲ ပွဲငယ်တစ်ပွဲစတင်မီ ရှေးဦးစွာ လူစားလဲခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲ ရလဒ်များအကြား ကစားမှုရပ်ဆိုင်းချိန်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။လူစားလဲခြင်း တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်အတွက် တူညီသောအချိန်အတွင်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြုလုပ် နိုင်သည် (အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက်) ။အကယ်၍ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ၏ နောက်အသစ် ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ပြီးခဲ့သောပွဲငယ်၌ ပါဝင်ကစားခဲ့သော ကစားသမားများနှင့် မတူ ညီသော အခြားကစားသမားများဖြင့် ပွဲငယ်သစ် အားစတင်ကစားခြင်း ပြုရမည်။

၇-၄ အဖွဲ့အသီးသီးသည် လူစားလဲခြင်းနှစ်ကြိမ် အသုံးပြုထားခြင်း မရှိပါက ဒါဏ်ရာရ သောကစားသမားအတွက် လူစားလဲခြင်း(၁) ကြိမ် ခွင့်ပြုမည် ၊ အကယ်၍ လူစား လဲခြင်း (၂) ကြိမ် အသုံးပြုပြီးဖြစ်ပါ ကစားပွဲအားရပ်တန့်ပြီး ၎င်းအဖွဲ့အား အရှုံး အဖြစ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းခံရမည် ။

၇-၅ မည်သည့်အဖွဲ့မဆို ကစားသမား (၃) ဦးထက် နည်းလျှင် ဆက်လက်စား ရန်ခွင့် ပြုမည်မဟုတ်၊ ၎င်းအဖွဲ့အား အရှုံးအဖြစ် ဆုံးဖြတ် ခြင်းခံရမည်။

၇-၆ အကယ်၍ ကစားသမားတစ်ဦးသည် အနီကဒ်ပြခံရခြင်း ၊ ထုတ်ပါယ်ခံရခြင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် ၎င်းကစား သမား၏အဖွဲ့သည် လူစားလဲခြင်း(၂)ကြိမ် အသုံးပြု ထားခြင်း မရှိပါကလူစားလဲခွင့်ပြုမည်။ အကယ်၍ လူစားလဲခြင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ် ပြီးဖြစ်ပါက ၎င်းပွဲအားရပ်တန့်ပြီးလျှင် ထုတ်ပါယ်ခြင်း ခံရသော ကစားသမား၏ အသင်းအား အရှုံးအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ခြင်း ခံရမည်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

၇-၇ (၂)ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်သောအသင်းအသီးသီးသည် မည်သည့် အရံကစားသမား တစ်ဦးဦးကိုမဆို အမည်သတ်မှတ်ချက်ပေးသည်ဖြစ်စေ၊ မပေးသည်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင် သည်။ ၎င်း အသင်းအသီးသီးသည် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအတွင်း လူစားလဲခြင်းကို (၂)ကြိမ် ဆက် တိုက် ပြုလုပ်နိုင် သည်။

၇-၈ ဒါဏ်ရာရသော ကိစ္စရပ်များတွင် ထိုပွဲငယ်အတွင်း လူစားလဲခြင်း(၂)ကြိမ် စော လျှင်စွာ ပြုလုပ်ထားပြီး ဖြစ်ပါက ၎င်းအဖွဲ့အား ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း ခွင့်မပြု။

၇-၉ ကစားသမား(၂) ယောက်ထက်နည်းသော မည်သည့်အဖွဲ့ မဆို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့် မပြု၊ ၎င်း ကစားပွဲအား အရှုံးအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းခံရမည်။

**၈။ ခေါင်းပန်းလှန်ခြင်းနှင့် သွေးပူပြုလုပ်ခြင်း**

၈-၁ ပြိုင်ပွဲစတင်ခြင်းမတိုင်မီ ကွင်းကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးမှ (၂)ဖက်အသင်း၏ ခေါင်းဆောင်များကိုခေါ်ကာခေါင်းပန်းလှန်ခြင်းပြုလုပ်မည်။ခေါင်းပန်းနိုင်သော အသင်းခေါင်းဆောင်သည် စပေးဘောထိုးခြင်း (သို့) ကွင်းဘက်ယူခြင်းကို ရွေးနိုင်သည် ခေါင်းပန်းရှုံးသောအဖွဲ့သည် ကျန်ရွေးချယ်မှု ကိုရယူရမည်။

နှစ်ဖက်အသင်း များသည် ကွင်းကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လိုက်နာရမည်။

၈-၂ ခေါင်းပန်းနိုင်သောအဖွဲ့သည် သွေးပူလေ့ကျင့်မှု (၂)မိနစ်ရေးဦးစွာပြုလုပ်ပြီးမှ ကျန်အဖွဲ့ သည် ဆက်လက်၍ သွေးပူလေ့ကျင့်မှု (၂) မိနစ် ပြုလုပ်ရမည်။ သွေးပူပြုလုပ်ချိန်တွင် ကွင်းအတွင်း၌ ကစားသမားအပါအဝင် (၃)ဦး (နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်) ကစား သမားအပါအဝင် (၅)ဦး ၊ (အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက်) သာလျှင် တရားဝင်ပြိုင်ပွဲကွင်း အတွင်း၌ ပြိုင်ပွဲသုံး ခြင်းလုံးဖြင့် လွတ်လပ်စွာ သွေးပူပြုလုပ်ရန် ခွင့်ပြုသည်။

**၉။ စပေးဘောပေးစဉ် ကစားသမားများနေရာယူခြင်း**

၉-၁ ကစားပွဲစတင်ချိန်၌ အဖွဲ့ငယ်(၂)ဖွဲ့ စလုံးမှ ကစားသမားများသည် သက်ဆိုင်ရာ မိမိတို့ကွင်း ဘက်အတွင်းတွင် အသင့်အနေအထားဖြင့် ရှိနေရမည်။

၉-၂ စပေးဘောကန်မည့်သူ (TEKONG) ၏ ခြေတစ်ဖက်သည် စပေးဘော စက်ဝိုင်းအတွင်း ရှိနေရမည်။

၉-၃ စပေးဘောပေးမည့်ဘက်မှ အတွင်းကစားသမား (၂) ဦး စလုံးသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ စက်ဝိုင်းစိတ်အတွင်း ရှိနေရမည်။

၉-၄ ပြိုင်ဘက်(သို့) စပေးဘောလက်ခံမည့် ကွင်းဘက်ရှိ ကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ကွင်းအတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို လွတ်လပ်စွာ နေရာယူနိုင်သည်။

**\*\*\* (၂)ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

၉-၁ ကစားပွဲစတင်ချိန်၌ အဖွဲ့ငယ်(၂)ဖွဲ့ စလုံးမှ ကစားသမားများသည် သက်ဆိုင်ရာမိမိတို့၏ ကွင်းဘက်အတွင်းတွင် အသင့်အနေအထားဖြင့် ရှိနေရမည်။

၉-၂ စပေးဘောထိုးမည့်သူသည် စပေးဘောထိုးရန်အတွက် ၎င်း၏ သက်ဆိုင်ရာ ကွင်းဘက် နောက်စည်း၏ နောက်တွင် မည်သည့်နေရာ၌မဆို နေရာယူရမည်။ စပေးဘောထိုးသူသည် စပေးဘောထိုးရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် လက်ပစ်ဘောပစ်သူ လည်း ဖြစ်ရမည်။

၉-၃ စပေးဘောကွင်းဘက်ရှိ စပေးဘောထိုးသူမဟုတ်သည့် ကျန်ကစားသမားသည် ၎င်း၏ သက်ဆိုင်ရာ ကွင်းဘက်အတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေရာယူနိုင်သည်။ သို့သော် စပေးဘောထိုးနေစဉ် တစ်နေရာတည်း၌ ရပ်လျက်ရှိနေရမည်။ ခေါင်းပေါ်သို့လက်တင် မြှောက်ခြင်းမပြုရ။

၉-၄ ပြိုင်ဘက်(သို့) စပေးဘောလက်ခံမည့် ကွင်းဘက်ရှိကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ကွင်းအတွင်း မည်သည့်နေရာတွင်မဆို လွတ်လပ်စွာနေရာယူနိုင်သည်။

**၁၀။ ပြိုင်ပွဲစတင်ခြင်းနှင့်စပေးဘောပေးခြင်း**

- ၁၀-၁ ပြိုင်ပွဲအသီးသီးတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရမည်။
  - ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင် (၁) ဦး ပိုက်အဆုံးတစ်ဖက်တွင် နေရာချထားသည်
  - တွဲဖက်-ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင် (၁) ဦး ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်၏ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် နေရာချထားသည်
  - ကွင်းကြီးကြပ်ခိုင် (၁) ဦး ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်၏ နောက်တွင် နေရာချ ထားသည်
  - စည်းကြပ်ခိုင် (၁) ဦး ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်၏ ညာဘက်တွင်ရှိပြီး ဓားစည်းတလျှောက်နှင့် နောက်စည်းအား ကြည့်ရန်
  - စည်းကြပ်ခိုင် (၁) ဦး တွဲဖက်ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်၏ ညာဘက်တွင် ဓားစည်းတလျှောက်နှင့် နောက်စည်းအား ကြည့်ရန်

ပြိုင်ပွဲ ကြီးကြပ်ခိုင် လူကြီးသည် ဒိုင်ချုပ်အားဖြင့် ကွင်းပြင်ပ အထောက်အကူပြုမှုလည်း ရှိလိမ့်မည်။ ပထမစပေးဘောထိုးရမည့် ကွင်းဘက်မှ စပေးဘော (၃) ကြိမ် ဆက်တိုက်ထိုးပြီး နောက်အခြားတစ်ဖက်အသင်းမှလည်း စပေးဘော (၃) ကြိမ် ဆက်တိုက်ထိုးရမည်။ စပေးဘောထိုးခြင်းသည် အမှတ်(၃)မှတ်ရရှိပြီးတိုင်း အသင်း(၂) သင်း တစ်လှည့်စီထိုးရမည်ဖြစ်သည် အနိုင်မှတ် တစ်မှတ်ရခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိ။ အသင်းနှစ်သင်း (၂၀-၂၀)အမှတ်တူရောက်ရှိချိန်၌ စပေးဘောထိုးခြင်းသည် ရမှတ်တိုင်းတစ်လှည့်စီပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့် ပွဲငယ်တွင်မဆို စပေးဘောလက်ခံမှု ပထမဦးဆုံး ပြုလုပ်ထားသော ကွင်းဘက်သည် ပွဲငယ်အသစ်၌ စပေးဘော ပထမစ၍ ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ပွဲငယ်အသီးသီး စတင်ခြင်းမတိုင်မီ ကစားသမားများ ကွင်းဘက် ပြောင်းခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

**\*\*\* အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ**

၁၀-၂ လက်ပစ်ဘောကို ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်မှ အမှတ်ခေါ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ပစ်ပေးရမည်။ အကယ်၍ အတွင်းအားကစားသမားတစ်ယောက်သည် ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်မှ အမှတ် ခေါ်ခြင်း မတိုင်မီ လက်ပစ်ဘောပစ်ပေးလျှင်၎င်းပစ်ပေးသူအားသတိပေးပြီးလျှင် ခြင်းလုံးကိုပြန်၍ ပစ်ပေးစေရမည်။ ၎င်းကစားသမားမှ ထပ်မံယခင် အပြုအမူအတိုင်း ပြုမူခဲ့လျှင် အပြစ်ဟုဆုံးဖြတ်ခြင်းခံရမည်။

၁၀-၃ စပေးဘောထိုးနေစဉ်အတွင်း စပေးဘောကန်သူမှာ စပေးဘောကန်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ကစားသမား အားလုံးသည် မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ အားကစားကွင်းဘက်အတွင်း၌ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှား ခွင့်ပြုသည်။

၁၀-၄ အကယ်၍ စပေးဘောသည် ပိုက်ကိုထိ၍သော်လည်းကောင်း (သို့) မထိ၍ သော်လည်းကောင်း ပိုက်ပေါ်မှကျော်ဖြတ်ပြီးလျှင် ပိုက်ထိပ် (၂)ခု၏ နယ်နိမိတ် အတွင်းနှင့် တစ်ဖက်ကွင်းဘက်၏ အနားသတ်စည်းများအတွင်း ကျရောက်ခဲ့ လျှင် တရားဝင်သည်ဟု သတ်မှတ် သည်။

၁၀-၅ ရှုံးထွက်ပွဲစဉ်စနစ်ဖြင့် အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများတွင် ပထမအဖွဲ့ငယ်နှင့် ဒုတိယ အဖွဲ့ငယ် အနိုင်အသင်းအဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ရရှိပြီးဖြစ်ခဲ့လျှင် တတိယအဖွဲ့ငယ် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင် ကစားရန်မရှိ။

၁၀-၆ အုပ်စုပွဲစဉ်စနစ်တစ်ခုတွင် အသင်းအားလုံးအတွက် အဖွဲ့ငယ် (၃) ဖွဲ့စလုံး ပြီး ပြည့်စုံစွာ ကစားရန်ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသည်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

၁၀-၂ လက်ပစ်ဘောကို ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်မှ အမှတ်ခေါ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ပစ်ပေးရမည် အကယ်၍ မိမိကိုယ်ပိုင်လက်ပစ်ဘောဖြင့် စပေးဘောထိုးရသော ကစား သမားသည် ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်မှ အမှတ်ခေါ်ခြင်းမတိုင်မီ လက်ပစ်ဘော မြှောက် ပစ်မိလျှင် ၎င်းအားသတိပေးပြီး ခြင်းလုံးကိုပြန်၍စပေးဘောထိုး စေရမည်။ ၎င်းကစားသမားမှ ထပ်မံယခင်အပြုအမူအတိုင်း ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်အပြစ်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းခံရမည်။

၁၀-၃ စပေးဘောထိုးနေစဉ်အတွင်း စပေးဘောကန်သူမှာ စပေးဘောကိုကန်ပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ကစား သမားအားလုံးသည် မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ ကစားကွင်းဘက်အတွင်း၌ လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားခွင့် ပြုသည်။

၁၀-၄ အကယ်၍ စပေးဘောသည် ပိုက်ကိုထိ၍သော်လည်းကောင်း (သို့) မထိ၍ သော်လည်းကောင်း ပိုက်ပေါ်မှ ကျော်ဖြတ်ပြီးလျှင် ပိုက်ထိပ် (၂) ခု၏ နယ်နိမိတ် အတွင်း နှင့် တစ်ဖက်ကွင်းဘက်၏ အနားသတ်စည်းများအတွင်း ကျရောက်ခဲ့ လျှင် တရားဝင်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

၁၀-၅ စပေးဘောထိုးမည့် ကွင်းဘက်မှ ကစားသမားများသည် မိမိစပေးဘော ထိုးရမည့် အချိန်အသီးသီးတိုင်း၌ တစ်လှည့်စီ စပေးဘောထိုးရမည် ဖြစ်သည်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ**

- ၁၀-၆ ရှုံးထွက်ပွဲစဉ် စနစ်တစ်ခုတွင် အကယ်၍ အသင်းသည် အနိုင်အသင်း အဖြစ် ဆုံးဖြတ်ချက်ရရှိပြီး ဖြစ်နေခဲ့လျှင် တတိယအဖွဲ့ငယ်ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ကစားရန်မရ။
- ၁၀-၇ အုပ်စုပွဲစဉ်စနစ်တစ်ခုတွင် အသင်းအားလုံးအတွက် အဖွဲ့ငယ်(၃)ဖွဲ့စလုံး ပြီးပြည့် စုံစွာ ကစားရန် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသည်။ အဖွဲ့ငယ် (၃)ဖွဲ့မရှိသော အသင်းကို အရုံးပေးသည်ဟုမှတ်ယူပြီး ပြိုင်ဘက်အသင်းအား ပွဲငယ်တိုင်း အတွက်(၂၁) မှတ်ပေးရမည်။

**\*\*\* အပြစ်များ**

**၁၁။ စပေးဘောပေးစဉ် စပေးဘောပေးသည့်ကွင်းဘက်**

- ၁၁-၁ အတွင်းကစားသမားသည် ဒိုင်လူကြီးမှ အမှတ်ခေါ်ပြီးနောက် ခြင်းလုံးကို ကစားခြင်းပြုလျှင် (ခြင်းလုံးအပေါ်သို့မြောက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ အောက် သို့ပုတ်ခတ်ခြင်း၊ အခြားအတွင်းကစားသမားအား ခြင်းလုံးပြစ်ပေးခြင်း စသည်များ)
- ၁၁-၂ မည်သည့် အတွင်းကစားသမားမဆို စပေးဘောပြုလုပ်ရန် ခြင်းလုံးကို ပစ်ပေး နေစဉ် ခြေထောက်ကြွခြင်းစည်း/ အလယ်စည်းနင်းခြင်း/ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ ခြေထောက်ကျော်ခြင်း (သို့) ပိုက်ကိုထိခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။ စပေးဘောပေးမည့် ကွင်း ဘက်မှ စပေးဘောထိုးသူ မဟုတ်သည့် ကျန်ကစားသမားသည် စပေးဘောထိုးနေစဉ် ၎င်းရပ်လျက်ရှိသော နေရာမှ အဝေးသို့ ရွေ့လျားမှုပြုခဲ့လျှင်။
- ၁၁-၃ စပေးဘောထိုးသူသည် စပေးဘောကို မြေကြီးမှလွတ်ကာ ခုန်၍ထိုးခြင်း (သို့) ရပ်ခြေသည် စပေးဘော ထိုးစဉ် (သို့) ထိုးခြင်းမတိုင်မီ စပေးဘောစက်ဝိုင်းအား နင်းထားလျှင်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

- စပေးဘောထိုးသူသည် စပေးဘောကို မြေကြီးမှလွတ်ကာခုန်၍ ထိုးခြင်း (သို့) စပေးဘောထိုးနေစဉ် ၎င်း၏ခြေထောက်သည် နောက်စည်းကို နင်းခြင်း၊ ကျော်ဖြတ်သွားခြင်း ရှိခဲ့လျှင် ။
- ၁၁-၄ စပေးဘောထိုးသူသည် ပစ်ပေးသော လက်ပစ်ဘောကို မကန်ခြင်း ။
- ၁၁-၅ ခြင်းလုံးသည် တစ်ဘက်ကွင်းသို့မရောက်မီ မိမိကစားသမားနှင့် ပြန်၍ထိမိခဲ့ လျှင်။

၁၁-၆ ခြင်းလုံးသည် ပိုက်ကိုကျော်ဖြတ်သွားသော်လည်း တစ်ဘက်ကွင်း၏ အပြင်ဘက်သို့ ကျရောက်သွားခဲ့လျှင်။

၁၁-၇ ခြင်းလုံးသည် တစ်ဘက်ကွင်းသို့ ဖြတ်ကျော်ခြင်းမရှိခဲ့လျှင်။

၁၁-၈ ကစားသမားတစ်ဦးသည် စပေးဘောထိုးရာတွင် ပုံမှန်အတိုင်း ထိုးရမည့်အစား လက်(သို့) အခြားမည်သည့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းမဆို အသုံးပြု၍ ၎င်းအစိတ်အပိုင်းများခြင်းလုံးဖြင့် တိုက်ရိုက်မထိသော်လည်း အောက်မျက်နှာပြင်(သို့) အခြားပစ္စည်းများကို အထောက်အကူပြုထိထားလျက် စပေးဘောထိုးခြင်းပြုခဲ့လျှင်။

၁၁-၉ စပေးဘောထိုးမည့် ကွင်းဘက်မှ စပေးဘောပစ်သူသည် ဒိုင်မှအမှတ်မခေါ်မီ ခြင်းလုံးကို ပစ်ပေးခြင်း(၂)ကြိမ်

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

မိမိကိုယ်ပိုင်လက်ပြစ်ဘောဖြင့် စပေးဘောထိုးမည့်ကစားသမားသည် ဒိုင်မှ အမှတ်မခေါ်မီ ခြင်းလုံးအားအပေါ်သို့ မြှောက်ပစ်ခြင်း(၂)ကြိမ်(သို့) ပြိုင်ပွဲအတော အတွင်း အခြားအချိန်များ၌ ၎င်းထပ်မံဖြစ်ခဲ့လျှင်။

**၁၁-၂ စပေးဘော ထိုးနေစဉ်အတွင်း (၂) ဘက်အသင်းအတွက်**

၁၁-၂-၁ စပေးဘောထိုးနေစဉ် (၂)ဘက်အသင်းရှိ ကစားသမားများသည် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများ ဖန်တီးခြင်း (သို့) ဆူညံခြင်း (သို့) ၎င်း၏ပြိုင်ဘက်အား အော်ဟစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်။

**၁၁-၃ ပြိုင်ပွဲကစားနေစဉ်အတွင်း (၂) ဘက်အသင်းအတွက်**

၁၁-၃-၁ မည်သည့်ကစားသမားမဆို တစ်ဖက်ကွင်းမှ ခြင်းလုံးကို ထိမိလျှင်။

၁၁-၃-၂ ခြင်းလုံးကစား၍ အရှိန်ဖြင့်ပါသွားခြင်းမှလွဲ၍ အားကစားသမား၏ မည်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမဆို ပိုက်၏အပေါ်မှဖြစ်စေ၊ အောက်မှဖြစ်စေ တစ်ဖက်ကွင်းသို့ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ အလယ် စည်းနင်းခြင်းပြုခဲ့လျှင်။

၁၁-၃-၃ ခြင်းလုံးကို (၃)ကြိမ်ထက် ကျော်လွန်၍ ဆက်တိုက်ထိခဲ့လျှင်

၁၁-၃-၄ ခြင်းလုံးသည် လက်ဖြင့်ထိခဲ့လျှင် ။

၁၁-၃-၅ ခြင်းလုံးသည် လက်မောင်းကြား ၊ ခြေထောက်ကြား (သို့) ခန္ဓာကိုယ် ကြား တစ်ခုခုတွင်ညှပ်နေခြင်း၊ ရပ်နေခြင်းရှိခဲ့လျှင်။

၁၁-၃-၆ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းမဆို (သို့) ကစားသမား၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ဖိနပ်၊ ဂျာစီ၊ ခေါင်းစည်း

စသည်ဖြင့်) သည် ပိုက် ၊ ပိုက်တိုင် ၊ ဒိုင်လူကြီးထိုင်ခုံကို ထိခြင်း (သို့) တစ်ဖက် ကွင်းသို့ ကျရောက်သွားခြင်းရှိခဲ့လျှင်။

၁၁-၃-၇ ခြင်းလုံးသည် မျက်နှာကျက် ၊ အမိုး (သို့) နံရံ (မည်သည့် ပစ္စည်းမဆို) ထိမိခဲ့လျှင်။

၁၁-၃-၈ မည်သည့်ကစားသမားမဆို ခြင်းလုံးကို ကန်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူရရှိစေရန်အတွက် ပြင်ပမှ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို အထောက်အကူပစ္စည်းအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့လျှင် ။

**၁၂။ ရမှတ်များမှတ်တမ်းတင်ခြင်းစနစ်**

၁၂-၁ စပေးဘောထိုးသည့်ကွင်းဘက် (သို့) လက်ခံသည့်ဘက်မှ အပြစ်တစ်ခုခု ကျူးလွန်ခဲ့လျှင် ယှဉ်ပြိုင်ဘက် အသင်းအား အမှတ်တစ်မှတ်ပေးရမည်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

၁၂-၁ အကယ်၍ ပထမကစားသမားမှ ရှေးဦးစွာ စပေးဘောထိုးပြီးဖြစ်ခဲ့လျှင် ဒုတိယကစားသမားမှ စပေးဘောတစ်လှည့်စီထိုးရန် ပြုလုပ်ရမည်။

၁၂-၂ အမှတ်ကွာခြားမှု အနည်းဆုံး (၂)မှတ်နှင့်အတူ (၂၁)မှတ် ဦးစွာ ရောက်ရှိသောအသင်းသည်ပွဲငယ်အသီးသီး၏ အနိုင်အသင်းဖြစ်သည်။ အမှတ် (၂၀-၂၀) တူနေလျှင် အမှတ်(၂)မှတ် ကွာခြားမှုရှိအောင် ဦးဆောင်နိုင်သောအသင်း အနိုင်ဖြစ်သည်(သို့) အမှတ်(၂)မှတ် ကွာခြားမှုမရှိခဲ့လျှင် (၂၅)မှတ် ဦးစွာရောက်ရှိသော အသင်းအနိုင်ဖြစ်သည်။အမှတ် (၂၀-၂၀)တူညီနေသည့်အချိန်တွင် ပွဲကြီးကြပ်ဒိုင်လူကြီးမှ အမှတ်အမြင့်ဆုံး (၂၅)မှတ် အထိ ကစားရမည်ဟု ကြေညာပေးရမည်။

၁၂-၃ ပြိုင်ပွဲအသီးသီး ( အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ ) တွင် အခြေခံအားဖြင့် ပွဲငယ်များ အကြားတွင် (၂)မိနစ် ရပ်နားခြင်းနှင့်အတူ အကောင်းဆုံး ပွဲငယ် ( ၃ ) ပွဲ ယှဉ်ပြိုင်ရမည့် ပုံစံအတိုင်း ကစားရမည်။ပွဲငယ်များသည် ပထမဒုတိယ၊တတိယပွဲငယ်များအဖြစ် ရည်ညွှန်းသတ်မှတ်ထားရမည်။ ကစားပွဲအသီးသီး(အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ)တွင် အခြေခံအားဖြင့် ပွဲငယ်များ အကြားတွင် (၂)မိနစ် ရပ်နားခြင်းနှင့်အတူ အကောင်းဆုံး ပွဲငယ် (၃) ပွဲဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည့်ပုံစံအတိုင်းကစားရမည်။ ပွဲငယ်များသည် ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ ပွဲငယ်များအဖြစ် ရည်ညွှန်းသတ်မှတ်ထား ရမည်။

၁၂-၄ အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ၏ တတိယပွဲငယ်အတွင်း တွင်လည်းကောင်း၊ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ၏ တတိယပွဲငယ် အတွင်းတွင် လည်းကောင်း အသင်းတစ်သင်းသည် အမှတ် (၁၁) ရောက်ရှိခဲ့လျှင် ကွင်းဘက်ပြောင်းလဲခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

**၁၃။ ခေတ္တရပ်နားချိန်**

၁၃-၁ ကွင်းဘက်အသီးသီးရှိ အသင်း(၂)သင်းသည် ပွဲငယ်တိုင်း၌ ခေတ္တရပ် နားချိန်အများဆုံး (၁) မိနစ်အတွက် နည်းပညာရပ်နားခွင့်အဖြစ် တစ်ကြိမ်စီ တောင်းခံနိုင်သည်။

- ခေတ္တရပ်နားခွင့်ကို ရမှတ်များအကြားတွင် ကစားမှုရပ်ချိန်၌ အုပ်ချုပ်သူ (သို့) နည်းပြမှတောင်းခံနိုင်သည်။
- ခေတ္တရပ်နားချိန်တွင် နောက်စည်း၌ အောက်ပါအတိုင်းသာနေခွင့်ပြုမည်။  
(၂ ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက် - ၄ ဦး)  
(အဖွဲ့လိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက် - ၅ ဦး)  
(အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက် - ၆ ဦး)
- နည်းပညာအရ အလိုအလျောက် ခေတ္တရပ်နားချိန်မရှိ။

၁၃-၂ ခေတ္တရပ်နားချိန်တွင် နောက်စည်း၌ရှိရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်(၅) ဦးသည် ကွင်းအတွင်း ကစားနေသော ကစားသမား(၃)ဦးနှင့် ၎င်းတို့နှင့်မတူညီသော သီးခြားဝတ်စား ဆင်ယင်မှုရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ် (၂) ဦးသာလျှင်ဖြစ်ရမည်။

**\*\*\* နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲအတွက်**

ခေတ္တရပ်နားချိန်တွင် နောက်စည်း၌ရှိရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်(၄)ဦးသည် ကွင်းအတွင်းကစား နေသော ကစားသမား(၂) ဦး နှင့် ၎င်းတို့နှင့်မတူညီသော သီးခြားဝတ်စားဆင်ယင်မှုရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ် (၂) ဦးသာလျှင်ဖြစ်ရမည်။

**၁၄။ ကစားမှုယာယီရပ်ဆိုင်းခြင်း**

၁၄-၁ ပြိုင်ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးသည် ကစားသမားတစ်ဦး ဒဏ်ရာရရှိချိန်၌ လျှင်မြန်စွာပြုစု ကုသနိုင်ရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲကစားမှုကို ယာယီရပ်ဆိုင်းနိုင်သည်။ အဖွဲ့အသီးသီး အတွက် အများဆုံး(၅)မိနစ်သာခွင့်ပြုသည်။

၁၄-၂ ဒဏ်ရာရသောကစားသမားအတွက် ဆေးကုသရပ်နားချိန် (၅) မိနစ်အထိသာ ခွင့်ပြုသည်။ အကယ်၍(၅) မိနစ်ပြည့်ပြီးနောက် ၎င်းကစားသမားဆက်လက်

ကစားနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် လူစားလဲခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ အကယ်၍ ဒဏ်ရာရသော အသင်းမှ လူစားလဲထားပြီးဖြစ်၍ လူစားလဲခွင့်ကုန်ဆုံးနေလျှင် ၎င်းပွဲအတွက် ပြိုင်ဘက်အသင်းအား အနိုင်အဖြစ် ကြေညာပေးရမည်။

၁၄-၃ ပြိုင်ပွဲနှောင်နှေးကြန့်ကြာအောင် ဟန့်တားခြင်း၊ ကန့်ကွက်ခြင်း၊ အနှောင့်အယှက် ပြုခြင်းများနှင့် အခြားမည်သည့်ကိစ္စများတွင်မဆို ဒိုင်ချုပ်မှသာလျှင် ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်လျက် ပြိုင်ပွဲအားယာယီရပ်ဆိုင်း နိုင်သည်။

၁၄-၄ ကစားမှုယာယီရပ်ဆိုင်းမှုအချိန်များတွင် ကစားသမားများသည် ကစားကွင်း ပြင်ပသို့ ထွက်ခွာသွားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်းနှင့်အခြားသောမည်သည့် အထောက် အကူမျှရယူခွင့်မပြု ။

**၁၅။ စည်းကမ်း**

၁၅-၁ အားကစားသမားတိုင်းသည် ကစားပွဲ၏ ဥပဒေများအတိုင်းလိုက်နာရမည်။

၁၅-၂ ကစားနေစဉ်အတွင်း အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်သာလျှင် ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီးထံသို့ ချဉ်းကပ်ခွင့်ပြုမည်။

- ကစားသမား၏ ကစားမှုအနေအထားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပွဲကြီးကြပ်ခိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် အကြောင်းညီညွတ်သော ရှင်းလင်းချက်များ ရှင်းပြပေးနိုင်ရန် အသင်းခေါင်းဆောင်မှ တောင်းဆိုလာခဲ့လျှင် ၎င်းပွဲခိုင်လူကြီးမှ ရှင်းပြပေးရမည်။

၁၅-၃ အသင်းမန်နေဂျာများ၊ နည်းပြများ၊ ကစားသမားများနှင့် အသင်းတာဝန် ရှိသူများအားလုံးသည် ၎င်း ပြိုင်ပွဲအတွင်း ပွဲခိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် အငြင်းပွားရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း(သို့) ကစားမှု၏အရှိန်အဟုန်ကို ပျက်ပြား စေရန် ပြုမူခြင်းများကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှခွင့်မပြု။ ၎င်းတို့၏ ပြုမူဆောင် ရွက်ချက်များအတွက် ကြီးလေးသော စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုအဖြစ် သတ်မှတ် အရေးယူရမည်။

**၁၆။ ပြစ်ဒါဏ်**

ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းနှင့် မဖွယ်မရာပြုမူခြင်းများအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ နှင့်အညီ ပြစ်ဒါဏ်ပေးခြင်းခံရမည်။

**၁၆-၁ သတိပေးခြင်းခံရမည့် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းများ**

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါအပြစ်(၆)ချက်မှ မည်သည့် အချက်ကိုမဆို ကျူးလွန်ပါက အဝါကဒ်ပြု၍ သတိပေးခြင်းခံရမည်။

၁၆-၁-၁ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြိုင်ပွဲ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်၊ အခြေအနေမှန် ဆောင်ရွက်မှုအပေါ်တွင် မိမိအသင်း နစ်နာသည်ဟု ယူဆလျက်

အားကစားကျင့်ဝတ်ကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်ကာ အားကစားသမား ကောင်း တစ်ယောက် မဆန်သော အမှုအယာများပြသခဲ့လျှင်။

၁၆-၁-၂ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မကျေနပ်ကြောင်းကိုယ်/နှုတ်အမှုအရာဖြင့် ပြသ ခဲ့လျှင်။

၁၆-၁-၃ ကစားပွဲ၌ ဥပဒေများကို အကြိမ်ကြိမ် ချိုးဖောက်ခဲ့လျှင်။

၁၆-၁-၄ ပြိုင်ပွဲကစားမှု ပြန်လည်စတင်ရန်အတွက် အချိန်ကြွကြွအောင် ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်။

၁၆-၁-၅ ဒိုင်၏ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ကွင်းအတွင်းဝင်ခြင်း (သို့) ကွင်းအပြင်ထွက် ခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်။

၁၆-၁-၆ ဒိုင်၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ တမင်တကာ ကွင်းပြင်ပသို့ ထွက်ခွာသွား ခြင်း ပြုခဲ့လျှင်

**၁၆-၂ ထုတ်ပါယ်ခြင်းခံရမည့် ပြစ်မှုကျူးလွန်ခြင်းများ**

ကစားသမားတစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါ အပြစ်(၅)ချက်မှ မည်သည့်အချက် ကိုမဆို ကျူးလွန်ပါက အနီကဒ်ပြု၍ ထုတ်ပါယ်ခံရမည်။

၁၆-၂-၁ အလွန်အမင်းကြမ်းတမ်းရိုင်းပြော ကစားခြင်းကို ပြုလုပ်လျှင်။

၁၆-၂-၂ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားအား ဒါဏ်ရာအနာတရရရှိစေရန် တမင် ရည်ရွယ်၍ ကြမ်းတမ်းစွာ ကစားခဲ့လျှင်။

၁၆-၂-၃ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ကစားသမား(သို့) အခြားမည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး ကိုမဆို ဦးတည်၍ တံတွေးထွေးခြင်းပြုလုပ်လျှင်။

၁၆-၂-၄ ပြိုင်ဘက်အား ထိခိုက်နစ်နာအောင်ပြောဆိုခြင်း(သို့) ဆဲရေးတိုင်း ထွာခြင်း(သို့) ရိုင်းပြသော အမှုအယာ ဖြင့် ပြုလုပ်ပြခြင်း ရှိခဲ့လျှင်။

၁၆-၂-၅ ၎င်းပြိုင်ပွဲအတွင်း ဒုတိယအကြိမ်သတိပေးခြင်း(အဝါကဒ်ပြခြင်း) လက်ခံရရှိခဲ့လျှင်။

၁၆-၃ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကစားကွင်းအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ(သို့) ကစားကွင်းပြင်ပ တွင်ဖြစ်စေ မိမိ၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်မိမိကစားဖော်၊ ဒိုင်လူကြီး၊ တွဲဖက် ဒိုင်လူကြီး(သို့) အခြားမည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမဆို တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သော သတိပေးခံရမည့်

အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့လျှင် ၎င်းအပြစ်အတွက် အဝါကဒ်ပြခြင်းခံရမည့်အပြင် ကျူးလွန်သောအပြစ်၏လေးနက်မှုအရ အောက်ပါဥပဒေစည်းကမ်း နှင့်အညီ ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည်။

၁၆-၃-၁ အပြစ်ပေးခြင်း (ပထမအဝါကဒ်ပြခြင်း)

ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း (သာမန်သတိပေးခြင်း)

၁၆-၃-၂ အပြစ်ပေးခြင်း - ပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခုတွင် အခြားမတူညီသော ကစားပွဲ၌ ၎င်းကစားသမားသည် ဒုတိယအကြိမ်ထပ်မံ၍ အဝါကဒ်လက်ခံရခြင်း ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း - ကစားပွဲတစ်ပွဲပါယ်ခံရခြင်း

၁၆-၃-၃ အပြစ်ပေးခြင်း- ပထမအဝါနှစ်ကြိမ်အတွက် တစ်ပွဲပါယ်အပြစ်ပေးခြင်း ခံရ ပြီးနောက် ၎င်းကစားသမားသည် တတိယအကြိမ်ထပ်မံ၍ အဝါကဒ် လက်ခံရခြင်း။

ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း - ကစားပွဲနှစ်ပွဲပါယ်ခံရခြင်း

အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၀၀ ဒဏ်ကြေးဆောင်စေခြင်း (၎င်းဒဏ်ကြေး အား ၎င်းကစားသမား၏ ကိုယ်စားပြု သောကလာပ်(သို့) အဖွဲ့မှ ပေး ဆောင်ရမည်။)

၁၆-၃-၄ အပြစ်ပေးခြင်း- တတိယအဝါကဒ်အတွက် နှစ်ပွဲပါယ်ပြစ်ဒဏ်ခံရပြီးနောက် ၎င်းကစားသမားသည် စတုတ္ထ အကြိမ် ထပ်မံ၍ အဝါကဒ် လက်ခံရရှိခြင်း

ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း-၎င်းကစားသမား၏ ပြစ်ဒဏ်နှင့်ပတ်သက် ၍ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ၏ ဆေးနွေးဆုံးဖြတ်ချက်ပြီး သည်အထိ သက်ဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ ထိန်းသိမ်းမှုအခွင့် အာဏာရှိအဖွဲ့မှ ၎င်းကစားသမားအား လက်ရှိပြိုင်မည့် ပွဲငယ်အား ချက်ချင်း ရပ်တန့်စေခြင်း(သို့)နောင်ပြိုင်မည့် ပွဲငယ်များအား ရပ်တန့် စေခြင်း အပြစ်ပေးခံရမည်။

၁၆-၃-၅ အပြစ်ပေးခြင်း - ကစားပွဲတစ်ခုအတွင်း အဝါကဒ် (၂) ကြိမ် လက်ခံရရှိခြင်း။

ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း-ကစားပွဲနှစ်ပွဲ ပါယ်ခံရခြင်း အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၁၀၀ ဒဏ်ကြေးဆောင်စေခြင်း (၎င်းဒဏ်ကြေးအား ၎င်း ကစားသမား၏ ကိုယ်စားပြုသောကလာပ်(သို့) အဖွဲ့မှ ပေးဆောင် ရမည်။)

ပြိုင်ပွဲကြီးအတွင်း အခြားမည်သည့်ကစားပွဲများတွင်မဆို တတိယ အကြိမ် စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်လျှင် အနီကဒ် ပြခြင်းခံ ရမည်။

၁၆-၄ ကစားသမားတစ်ဦးသည် ကစားကွင်းအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ(သို့) ကစားကွင်းပြင်ပ တွင်ဖြစ်စေ မိမိ၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်၊ မိမိကစားဖော်၊ ဒိုင်လူကြီး၊ တွဲဖက်ဒိုင် လူကြီး(သို့)အခြားမည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမဆို တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သော ထုတ်ပယ် ခြင်းခံရမည့် အပြစ်ကျူးလွန်ခဲ့လျှင် ၎င်းအပြစ်အတွက် အနီကဒ်ပြခြင်းခံရမည့် အပြင် ကျူးလွန်သောအပြစ်၏ လေးနက်မှုအရ အောက်ပါ ဥပဒေစည်းကမ်းနှင့်အညီ ပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်းခံရမည် ။

၁၆-၄-၁ အပြစ်ပေးခြင်း - အနီကဒ်ပြခြင်း

**အပြစ်ဒဏ်သတ်မှတ်ခြင်း -** ၎င်းကစားသမားသည် ပြစ်ဒဏ်နှင့် ပတ်သက်၍ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ၏ ဆွေးနွေး ဆုံးဖြတ်ချက်ပြီးသည်အထိ သက်ဆိုင်ရာ ပိုက်ကျော်ခြင်းပြိုင်ပွဲ ထိန်းသိမ်းမှု အခွင့်အာဏာရှိအဖွဲ့မှ ၎င်းကစားသမားအား လက်ရှိ ပြိုင်ပွဲအားချက်ချင်းရပ်တန့်စေခြင်း၊ ကစားပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်း အပြစ် ပေးခြင်းခံရမည်။

၁၇။

**အသင်းတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မဖွယ်မရာ ပြုမှုခြင်း**

၁၇-၁ ပြိုင်ပွဲကွင်းအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ပြင်ပတွင်ဖြစ်စေ အသင်း၏တာဝန် ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ(သို့) အသင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ မဖွယ်မရာပြုမှုခြင်းများလုပ် ဆောင်ခြင်း(သို့)အနှောက်အယှက်အဟန့်အတားများ ပြုလုပ်ခြင်းစသည့် အပြစ်များကျူးလွန်ခဲ့လျှင် ၎င်းအသင်း(သို့) တာဝန်ရှိသူများသည် ဥပဒေ စည်းကမ်း နှင့်အညီ အရေးယူခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည် ။

၁၇-၂ မည်သည့်အသင်းတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များမဆို မဖွယ်မရာပြုမှုခြင်းများ၊ အနှောက်အယှက်အဟန့်အတား ပြုလုပ်ခြင်းများအတွက် ပြိုင်ပွဲတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဒိုင်ချုပ်အားဖြင့်လုံခြုံရေးအရ ကစားကွင်း၏ ပြင်ပသို့ ချက်ချင်း ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပြီး စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီ ၏ ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာရောက်ရှိပြီးသည်အထိ လက်ရှိပြိုင်ပွဲ တာဝန်ဝတ္တရားမှ ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းခြင်း ပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

၁၈။

**အထွေထွေ**

၁၈-၁ ပြိုင်ပွဲ၏ ဥပဒေစည်းမျဉ်းများထဲတွင် ဖော်ပြပါရှိခြင်းမရှိသောပြိုင်ပွဲနှင့် ပတ်သက်သည့် မည်သည့်ကိစ္စရပ်များမဆို ပေါ်ပေါက်လာပါက ဒိုင်ချုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အတည်ဖြစ်သည်။



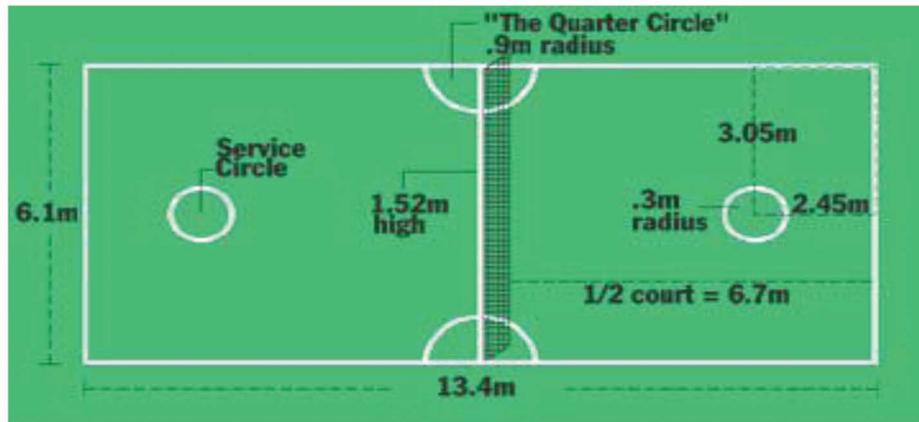


Documentry Photo  
International Sepaktakraw Federation

# LAW OF THE GAME

## SEPAKTAKRAW

### 1 THE COURT



- 1.1 Area of 13.4 m x 6.1 m free from all obstacles up to the height of 8m measured from the floor surface (sand and grass court not advisable).
- 1.2 The width of the lines bounding the court should not be more than 0.04m measured and drawn inwards from the edge of the court measurements. All the boundary lines should be drawn at least 3.0m away from all obstacles.
- 1.3 **The Center Line**  
The Centerline of 0.02 m should be drawn equally dividing the right and left court.
- 1.4 **The Quarter Circle**  
At the corner of each at the Center Line, the quarter circle shall be drawn from the sideline to the Center Line with a radius of 0.9 m measured and drawn outwards from the edge of the 0.9 m radius.
- 1.5 **The Service Circle**  
The Service Circle of 0.3 m radius shall be drawn on the left and on the right court, the center of which is 2.45 m from the back line of the court and 3.05 m from the sidelines, the 0.04 m line shall be measured and drawn outward from the edge of the 0.3 m radius.

## 2 THE POSTS

- 2.1 The posts shall be 1.55 m (1.45 m for women) in height from the floor and shall be sufficiently firm to maintain high net tension. It should be made from very strong materials and shall not be more than 0.04 m in radius.
- 2.2 Position of posts shall be erected or placed firmly 0.3 m away from the sideline and in line with the Center Line.

## 3 THE NET

- 3.1 The net shall be made of fine ordinary cord or nylon with 0.06m to 0.08m mesh.
- 3.2 The net is 0.7m in depth and not shorter than 6.1m in length placed vertically over the axis of the centerline.
- 3.3 Two side bands 0.05m wide are fastened vertically to the net and placed above each sideline. They are considered as part of the net.
- 3.4 The net shall be edged with 0.05m wide tape double at the top and bottom supported by a fine ordinary cord or nylon cord that runs through the tape, strains over and flushes with the top of the post.
- 3.5 The height of the net at the center of the court shall be 1.52m for men and 1.42m for women while at the posts shall be 1.55m for men and 1.45m for women.

## 4 THE SEPAKTAKRAW BALL



**MEN**



**WOMEN**

- 4.1 The Sepaktakraw ball previously made of rattan shall be spherical in shape, made of synthetic fiber of one woven layer.
- 4.2 Sepaktakraw ball without synthetic rubber covering must consist of the following characteristics;
  - 4.2.1 Have 12 holes.

- 4.2.2 Have 20 intersections.
- 4.2.3 Has a circumference measuring from 0.41m to 0.43m for men and from 0.42m to 0.44m for women.
- 4.2.4 Has a weight that range from 170 gm to 180 gm for men and from 150 gm to 160 gm for women.
- 4.3 The Sepaktakraw ball can be in plain single colour, multi-colour, and luminous colours, but not in any colour that will impair the performance of the players.
- 4.4 The Sepaktakraw ball can also be constructed of synthetic rubber or soft durable material for covering the ball, for the purpose of softening the impact of the ball on the player's body. The type of material and method used for constructing the ball, or for covering the ball with rubber or soft durable covering must be approved by ISTAF before it can be used for any competition.
- 4.5 All world, international, regional competitions sanctioned by ISTAF, including but not limited to, the Olympic Games, World Games, Commonwealth Games, Asian Game and SEA Games, must be played with ISTAF approved Sepaktakraw balls.

## 5 THE PLAYERS

- 5.1 A match is played by two regus, referred to as Regu or Regus each consisting of three players.
- 5.2 One of the three players shall be at the back and he is called Tekong (Server).
- 5.3 The other two players shall be in front, one on the left and the other on the right. The player on the left is called a 'Left Inside' and the player on the right is called a 'Right Inside'. Both are referred to as Inside players.

### For Double Event

- \*\*\* A match is played by to Regu's, each consisting of two players.
- \*\*\* One of the two players of the serving Regu shall be at the back, positioned behing the baseline for the service kick for which he also acts as the thrower from any position along and behind the baseline, and he is called a Tekong(Server).

\*\*\* The other non-serving player also known as ‘Alternate Tekong’ (**Alternate Server**) of the serving regu as well as the players of the receiving regu shall be positioned within their respective courts.

#### 5.4 **Team Event**

5.4.1 Each team, referred to as a ‘Team’ shall comprise three (3) Regus, and shall consist of a minimum of nine (9) players and a maximum of twelve (12) players.

5.4.2 Each player must be registered in order to participate in any Team match.

5.4.3 A maximum of three (3) players must be registered as part of the Teams reserve pool . Players in the reserve pool may only appear as substitutes.

5.4.4 Players may only play for one Regu in any Team match.

5.4.5 Prior to the commencement of a game, each team must have a minimum of 9 registered players present on the playing court.

5.4.6 Any Team having less than 9 players will not be allowed to play the game and will be considered as having lost.

#### **Double Regu Team Event**

5.4.1 Each team shall consist of minimum of 6 players and a maximum of 9 players all of whom must be registered.(3 regus of 6 players and 3 substitutes)

5.4.2 Prior to the commencement of a game each team must have at least 6 players present on the playing court.

5.4.3 Any ‘Team’ having less than 6 players will not be allowed to play the game and will be considered as having lost.

#### 5.5 **Regu Event**

5.5.1 Each Regu shall consist of a minimum of 3 players and maximum of 5 players (1 Regu of 3 players plus 2 substitutes) all of whom must be registered.

5.5.2 Prior to the commencement of a game each Regu must have at least 3 players present on the playing court.

5.5.3 Any Regu having less than 3 players present on the playing court during the commencement of the game will not be

allowed to play the game and will be considered as having lost.

### **Double Regu Event**

5.5.1 Each Regu shall consist of 3 players(1 Regu of 2 players plus 1 substitute) all of whom must be registered.

5.5.2 Prior to the commencement of a game each regu must have at least 2 players present on the playing court.

5.5.3 Any ‘Regu’ having less than 2 players will not be allowed to play the game and will be considered as having lost.

## **6 .PLAYERS ATTIRE**

6.1 All equipment used by players must be appropriate for Sepaktakraw. Any equipment that is designed to increase or reduce the speed of the ball, increase a player—s height or movement or in any other way give an unfair advantage and that endangers himself/herself or other players shall not be permitted.

6.2 To avoid unnecessary conflicts or confusion, two opposing teams must wear different colour jerseys.

6.3 Teams must have a minimum of two sets of Jerseys/T-shirts, one light and the other dark in colour. If both teams arrive at a match dressed in Jerseys of the same colour, the home team must change. On a neutral site, the team listed first on the match program shall change.

6.4 A players attire consists of Jersey / T-shirts, shorts, socks and sport shoes with rubber soles without heels. The entire apparel of a player is regarded as part of his/her body. All Jerseys/T-shirts should be tucked in. In case of cold weather, the players are permitted to use tracksuits.

6.5 **All playing shirts shall be numbered on both the front and back. A player must be assigned only one (1) number (from 1 to 36) to be used throughout a tournament. The numbers shall be not less than 19cm in height on the back, and not less than 10cm in height on the front (centre chest area).**

Players names must be placed on the back of the playing shirt above the number, and be of sufficient size to be visible on television.

Playing shirts may also carry a sponsor logo on the front of the playing shirt, subject always to the applicable tournament regulations.

No other commercial identification (other than a manufacturer logo) may appear on any player attire.

6.6 The Captain of each Regu shall wear an armband of a different colour from the Jersey/T-shirt on the left arm.

6.7 Any other apparel not specifically mentioned in these Rules must first receive the approval of ISTAF Technical Commission.

## **7.SUBSTITUTION**

7.1 There shall be no repeat of the same player in any team competition involving more than one Regu.

7.2 Substitution of a player is allowed at any time on request made by the Team Manager to the Official Referee when the ball is not in play.

7.3 For Regu competitions, each Regu may nominate a maximum of two (2) substitutes for any match, in addition to three (3) starting players. Each Regu may make up to a maximum of two (2) substitutions per set.

\*\*\* For Team competitions, each Regu may nominate a maximum of one (1) substitute for any match, in addition to three (3) starting players.

Each Regu may make up to a maximum of two (2) substitutions per set.

All substitutions are subject to the authorisation of the Court Referee, and must be executed at the side of the court in view of the Match Referee. Substitutions may only be made between points, or immediately prior to the start of a set.

One (1) or more substitutions may be made at the same time (Regu competitions only).

If a Regu starts a set with different players from those who

finished the previous set, each change shall be considered as a substitution which has taken place in the new set.

- 7.4 Each Regu will be allowed to make a substitution for injury provided that the Regu have not utilized both substitutions in that set but if the Regu have utilized both substitutions, the game will end and the Regu will be considered as having lost.
- 7.5 Any Regu having less than 3 players will not be allowed to continue the game and will be considered as having lost.
- 7.6 If a player is shown a red card and is sent off, that players Regu is allowed to make a substitution, provided that his/her Regu has not already utilized both substitutions in that set. If his/her Regu has already utilized both substitutions in that set, the game will end and the Regu with the sent-off player will be considered as having lost.

#### **For Double**

- 7.7 Each 'Regu' in a Double Regu Event may either not nominate or nominate any one-reserve player and it can make up to two consecutive substitutions in a set.
- 7.8 In case of injury, after substitutions had been made, the Regu will not be allowed to continue.
- 7.9 Any 'Regu' having less than 2 players will not be allowed to continue the game and will be considered as having lost.

### **8. THE TOSS OF COIN AND WARM-UP**

- 8.1 Immediately before the start of a Match, the Court Referee will toss a coin or disc in the presence of the opposing captains. The captain who calls correctly may elect to either (i) serve or (ii) choose which side of the court to start the match from. The loser makes the remaining choice. Both sides will abide with the Court Referees instructions.
- 8.2 The side winning the toss shall warm-up first for 2 minutes followed by the other Regu. Only 5 persons are allowed to move freely in the court with the official ball.

## 9.POSITION OF PLAYERS DURING SERVICE

- 9.1 At the start of play, the players of both Regus must be in their respective courts in a ready position.
- 9.2 The Tekong shall have one of his/her feet inside the serving circle.
- 9.3 Both of the "Inside" players of the serving side must be in their respective quarter circles.
- 9.4 The opponent or receiving Regu is free to be anywhere within its court.

### For Double

- 9.1 At the start of play,the players of both ‘Regu’ s must be in their respective courts in a ready position.
- 9.2 The Tekong(**Server**) shall be positioned at any point behind the baseline of his respective court for the execution of the serve.The Tekong(Server) shall also be the thrower for the serve.
- 9.3 The non-serving player for the serving regu,can position himself at any location within his side of the court,but must remain within one while the serve is being made.
- 9.4 The opponent or receiving Regu is free to be anywhere within its court.

## 10. THE START OF PLAY AND SERVICE

- 10.1 Each match must be officiated by a Match Referee (stationed at one end ofthe net), an Assistant Match Referee (stationed opposite the MatchReferees), a Court Referee (stationed behind the Match Referee), one (1)Linesman to the right of the Match Referee along the side-line, and one (1)Linesman to the right of the Assistant Match Referee along the side-line.The Match Referee will also be supported off-court by the Official Referee.The side which serves first will serve first for three (3) consecutive service,following which the other side will also serve for the next three (3)consecutive

service. Service will alternate thereafter every three (3) points, regardless of which side wins a point. At deuce (when both sides reaches 14-14), the service shall alternate on every point. The side which receives first in any set shall serve first in the subsequent set. Players shall change sides before the start of each set.

- 10.2 The throw must be executed as soon as the Referee calls the score. If either of the Inside players throws the ball before the Referee calls the score, it must be a re-throw and warning given to the regu. A repetition of this act will be considered as Fault
- 10.3 During the service, as soon as the Tekong kicks the ball, all the players are allowed to move about freely in their respective courts.
- 10.4 The service is valid if the ball passes over the net, whether it touches the net or not, and inside the boundary of the two net tapes and boundary lines of the opponents court.
- 10.5 In a knock out system the Team do not have to play the 3rd Regu if a winner has been decided.
- 10.6 **In a league system, it is mandatory for all teams to complete the three (3) sets of Regus.**

#### **For Double**

- 10.1 The throw must be executed as soon as the Referee calls the score. If the Tekong (Server), who is also the thrower, throws the ball before the referee call the score, it must be rethrown and a warning given to the regu. A repetition of this act will be considered as 'Fault'.
- 10.2 During the service, as soon as the Tekong (Server) kicks the ball, all the players are allowed to move about freely in their respective courts.
- 10.3 The service is valid if the ball passes over the net, whether it touches the net or not, and inside the boundary of two net tapes and boundary lines of the opponent's court.
- 10.4 Players of the serving regu will alternate as Tekong (Server) each time it has won a point from the previous serve until the receiving team manages to gain a point.

## Double Regu Team Event

- 10.1 In a knock out system Team do not have to play the 3<sup>rd</sup> Regu if a winner has been decided.
- 10.2 In a league system, the Teams will have to play all 3 Regus. Teams without the 3<sup>rd</sup> Regu will be considered as giving a walk over and a maximum point of 21 points each set will be awarded to the opponent.

## 11 FAULTS

### 11.1 The Serving Side During Service

- 11.1.1 The Inside player who is making service throws, plays about with the ball (throwing up the ball, bumping, giving to other Inside player, etc.) after the call of score has been made by the Referee.
- 11.1.2 **Any of the Inside player lifts his/her feet, steps on the lines or center line or crosses over or touches the net while the ball is being thrown for the serve**
- 11.1.3 The Tekong jumps off the ground to execute the service or the standing foot steps on the service circle line before and during the service.
- 11.1.4 The Tekong does not kick the ball on the service throw.
- 11.1.5 The ball touches his/her own player before crossing over the opponent court.
- 11.1.6 The ball goes over the net but falls outside the court.
- 11.1.7 The ball does not cross to the opponent side.
- 11.1.8 A player uses his/her hand or hands, or any other part of his/her arms to facilitate the execution of a kick even if the hand or arm does not directly touches the ball, but it touches other objects or surfaces instead when doing so.
- 11.1.9 The Thrower of the serving Regu throws the ball before the referee calls the score, for the second or subsequent time during the match

## **For Double Regu**

- 11.1.1 The Tekong(**Server**) who is making the service throws, plays about with the ball(throwing up the ball, bumping, etc.) after the call of score has been made by the referee.
- 11.1.2 The non-serving players of the serving regu move away from his adopted position for the serve when the serve is being made.
- 11.1.3 The Tekong (**Server**) jumps off the ground or when his feet goes across the baseline on his side of the court, including the act of touching the baseline with any part of his body when executing the serve.
- 11.1.4 The Tekong(**Server**) does not kick the ball on the service throw.

## **11.2 Serving And Receiving Side During Service**

- 11.2.1 Creating distracting manner or noise or shouting at his/her opponent.

## **11.3 For Both Sides During The Game**

- 11.3.1 Any player who touches the ball on the opponent side.
- 11.3.2 Any part of player's body crosses over into opponent's court whether above or under the net except during the followthrough.
- 11.3.3 Playing the ball more than 3 times in succession.
- 11.3.4 The ball touches the arm
- 11.3.5 Stopping or holding the ball under the arm, between the legs or body.
- 11.3.6 Any part of the body or player's outfits e.g. shoes, jersey, head band etc., touches the net or the post or the Referee's chairs or falls into the opponent's side.
- 11.3.7 The ball touches the ceiling, roof or the wall (any objects).
- 11.3.8 Any player who uses the aid of any external object as a form of support to facilitate the execution of a kick.

## 12. SCORING SYSTEM

- 12.1 When either serving side or receiving side commits a fault, a point is awarded to the opponent side.
- 12.2 Each set is won by the side which scores fifteen (15) points with a minimum lead of two (2) points. In the event of a 20-20 tie, the set shall be won by the side which gets a lead of two (2) points, or when a side reaches 25 points (whichever occurs first).  
When the score is tied at 20-20, the Match Referee will announce ‘setting up to 25 points’.
- 12.3 Each match (Regu and Doubles) will be determined on the basis of a best-of-3-sets format, with 2-minute breaks between sets. Sets will be referred to as the first, second, third, fourth and fifth sets.  
Each match (Team) will be determined on the basis of a best-of-3-sets format, with 2-minute breaks between sets. Sets will be referred to as the first, second and third sets.
- 12.4 During the fifth set (Regu and Double event) and third set (Team event), sides will change ends when one ‘Regu’ reaches 11 points.

## 13 TIME “ OUT

- 13.1 Each side will be entitled to one (1) tactical time-out in each set, each such time-out to last a maximum of one (1) minute. Time-outs may only be called by the team manager or coach between points, when the ball is not in play. Only 4 players from each side are allowed at the base-line during the time-outs for the Doubles event, 5 players from each side for the Regu event, and 6 players for the Team event. There will be no automatic time-out.
- 13.2 The 5 persons should consist of the 3 players and two other person of properly attired different from the players.

### For Double Event

- 13.1 The 4 persons should consist of the 2 players and two other person of properly attired different from the players.

## **14 TEMPORARY SUSPENSION OF PLAY**

- 14.1 The Referee can suspend play temporarily should a player gets injured and needs immediate treatment, for not more than 5 minutes for each regu.
- 14.2 An injured player is allowed up to 5 minutes injury time-out. If after 5 minutes, the player is unable to continue, a substitution must be made. If the injured player's team has already made a substitution, the match will be declared a forfeit in favor of the opposing team.
- 14.3 In the event of obstructions, disturbances or any other matters, only the Official Referee can suspend play upon concurrence with the Tournament Committee.
- 14.4 In the course of such suspension, all players are not allowed to leave the court to receive drinks or any form of assistance.

## **15 DISCIPLINE**

- 15.1 Every player must abide by the rules of the game.
- 15.2 Only the Captain of the "Regu" is allowed to approach the referee during the game. Either for matters relating to the position as well as condition of the players in the 'Regu', or to ask for a reasonable explanation for the decision made by the referee concerning the match, for which the referee must accede to the request made by the Captain of the 'Regu'.
- 15.3 The team managers, coaches, players and team officials are however not allowed to dispute the referee's decision during the match or to act in any way that will jeopardize the continuity of the match, for which such act shall be regarded as a serious Disciplinary offence.

## **16 PENALTY**

Fouls and misconduct are penalized as follows:

Disciplinary Sanctions “

### **16.1 Cautionable Offences**

A player is cautioned and shown the yellow card if he commits any of the following six offences:

16.1.1 Is guilty of unsporting behavior by the display of such action that can be reasonably regarded as either a mitigated or unmitigated violation of the norms of sporting ethics, which can be considered as having or will have a detrimental effect on the proper conduct of the match as a whole.

16.1.2 Shows dissent by word or action

16.1.3 Persistently infringes the Laws of the Game

16.1.4 Delays the restart of play

16.1.5 Enters or re-enters the court without the Referee's permission

16.1.6 Deliberately leaves the court without the Referee's permission.

## 16.2 Sending-off Offences

A player is sent off and shown the red card if he commits any of the following five offences:

16.2.1 Is guilty of serious foul play

16.2.2 Is guilty of violent conduct, including an act executed with deliberate intent to cause injury to his/her opponent

16.2.3 Spits at an opponent or any other person

16.2.4 Using offensive or insulting or abusive language and/or gestures

16.2.5 Receives a second caution (Yellow Card) in the same match.

16.3 A player who commits a cautionable offence either on or off the court, whether directed towards opponent, teammate, the referee, an Assistant Referee or any other person, for which a yellow card is awarded for each the offence committed is disciplined as follows

16.3.1 Offence:

First Yellow Card

Penalty:

• Normal Caution

#### 16.3.2 Offence:

Second Yellow Card received by the same player in different matches, but in the same tournament.

#### Penalty:

- One Match Suspension

#### 16.3.3 Offence:

Third Yellow Card received after suspension for the first two Yellow Cards in the tournament by the same player.

#### Penalty:

- Two (2) Matches Suspension
- A Fine of US\$100 (One Hundred Dollars is to be paid by the club or any other body the player represent in the match

#### 16.3.4 Offence:

#### Fourth Yellow Card

Yellow card received after two match's suspension for the earlier Third Yellow Card in the same tournament by the same player.

#### Penalty:

- Immediate suspension from playing in the next or subsequent matches in any tournament sanctioned by relevant Sepaktakraw controlling authority until a Disciplinary Committee is convened and a have been reached on the matter.

#### 16.3.5 Offence:

Two Yellow Cards received by the same player within the same match.

#### Penalty:

- Two (2) Matches Suspension
- A Fine of US\$100 (One Hundred Dollars is to be paid by the club or any other body the player represent in the match.

- A Red Card will be given for a third disciplinary offence committed in any other matches in the tournament.

16.4 A player who commits a sending-off offence either on or off the court, whether directed towards opponent, teammate, the Referee, an Assistant Referee or any other person, for which a red card is awarded, for each of the offence committed is disciplined according to the nature of the offence committed is disciplined as follows:

16.4.1 Offence:

Red Card

Penalty:

- Send-Off from the game and immediate suspension from playing in any tournament sanctioned by the relevant controlling authority for Sepaktakraw until a Disciplinary Committee is convened and a decision has been reached on the matter.

## 17. MISCONDUCT OF TEAM OFFICIALS

17.1 Disciplinary action will be taken against Team Officials or his/her team for any misconduct or disturbances committed by the official or team during a tournament whether in or outside the court.

17.2 Any team official who commits misconduct or disturbances will be immediately escorted out from the arena by the tournament officials and the Official Referee and will also be immediately suspended from being a team official, until a Disciplinary Committee is convened and a decision has been reached on the matter.

## 18. GENERAL

18.1. In the event of any question or any matter arising out of any point, which is not expressly provided for in any of the rules of the game, the decision of the Official Referee shall be final.



**KYAW ZIN MOE**  
**SECRETARY GENERAL**  
**COMPILER**  
**LICENCED COACH**



**THAN LWIN**  
**COACH**



**KHIN NU NU PHYTO**  
**COACH**  
**ARRANGEMENT(BOOK)**



**AUNG MYO THWIN**  
**COACH**



**AUNG ZAW**  
**COACH**



**KYAW THIHA OO**  
**ASSISTANT COACH**



**ZAW HTIKE AUNG**  
**ASSISTANT COACH**



## References

- (i) Global Challenge  
International Sepaktakraw Federation (2006)
- (ii) International Takraw Academy (Thailand) (2007)
- (iii) Coaching Course Forum (Malaysia) (2007)
- (iv) International Referees' Guide Book (Singapore) (2012)
- (v) -Basic Skills (2005)  
-Important Role of Coaches (2013)  
-Referees' Hand Book (2016)  
(By Kyaw Zin Moe , Myanmar)
- (vi) Coaches of Myanmar ၊ GYM & Fitness (2016)  
(Gold Camp)



# ပိုက်ကျော်ခြင်း Sepaktakraw



## နည်းပြဆရာလက်စွဲ



အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့်ပိုက်ကျော်ခြင်းအဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။