မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁-၃
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် - ကမ္ဘာ့သမိုင်း - မြန်မာ့သမိုင်း	၄ - ၂၇
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၂၈ - ၂၉
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၃၀ - ၃၄
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၃၅ - ၆၆
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၆၇
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၆၈ - ၉၃
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း Tactical Skill & Training)	၉၄-၉၆
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၉၇-၁၀၀
၁၀။	နိဂုံး	၁၀၁

မြန်မာနိုင်ငံသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်၏ အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီ

စဉ်	အမည်	ဌာန	တာဝန်
၁	ဦးထက်ညီ	မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ(မြန်မာဘတ်စတင်းကုမ္ပဏီလိမိတက်)	ဥက္ကဋ္ဌ
၂	ဦးတင်ဝင်း	ညွှန်ကြားရေးမှူး(ယှဉ်/လေ့)၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ
၃	ဦးကျော်မိုးဝင်း	ညွှန်ကြားရေးမှူး(ကွင်း/ရုံ)၊ အားကစားဝန်ကြီးဌာန	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ
၄	ဒုဗိုလ်မှူးကြီးမင်းသော်	ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ
၅	ဦးသီဟကိုကို	ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ
၆	ဦးဇာလီဘစိန်	မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ(မြတ်စုမွန်ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီလိမိတက်)	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ
၇	ဦးသက်ဆွေ	GM (Sun Star Co.,Ltd.)	အဖွဲ့ဝင်
၈	ဒေါ်သန္တာထွဋ်မူ	ငွေစာရင်းမှူး(ဇမ္ဗူကျော်ကုမ္ပဏီလီမိတက်)	အဖွဲ့ဝင်
၉	ဦးထူးနိုင်	စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်	အဖွဲ့ဝင်
၁၀	ဦးချစ်ဆွေ	စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်	အဖွဲ့ဝင်
၁၁	ဦးတင်အောင်မိုး	အားကစားစိတ်ပညာရှင် (ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန)	အဖွဲ့ဝင်
၁၂	ဒုအရာခံဗိုလ်ခင်မောင်ထူး	ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန (က. က. လေ)	အဖွဲ့ဝင်
၁၃	ဒုအရာခံဗိုလ်အောင်မြင့်	ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန	အဖွဲ့ဝင်
၁၄	ဦးအောင်ငြိမ်းနီ	ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေး	အဖွဲ့ဝင်
၁၅	ဦးဇော်လွင်ဦး	ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ (Sun Star Co.,Ltd.)	အတွင်းရေးမှူး
၁၆	ဦးအောင်သူရ	ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့်သစ်တောရေးရာဝန်ကြီးဌာန	တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး

၁။ နိဒါန်း

အားကစားနည်းပေါင်းများစွာရှိသည့်အနက် သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းတွင် ပစ်ခတ်စဉ်အမျိုးအစား (EVENT) အများဆုံး အားကစားနည်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အခြားကစားနည်းအများစုထက် ထူးခြားချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုနှင့် အသက်အရွယ်ပိုင်းခြားမှုသည် သေနတ်ပစ်ထူးချွန်မှုနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို မျှတစွာ အသုံးပြုနိုင်မှုအပေါ် မူတည် သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည် အခြားသောအားကစားနည်းထက် ထူးခြားချက်တစ်ရပ်မှာ ကန့်သတ်ချက်/တားမြစ်ချက်အများဆုံး အားကစားနည်းဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူကိုသေစေနိုင်သောလက်နက်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း၏ အားသာချက်မှာ အခြားအားကစားနည်းများထက် နိုင်ငံတော်လွတ်လပ်မှုနှင့် အချုပ်အခြာအာဏာကို ထိပါးနှောင့်ယှက်သူများအား ကာကွယ်ရေးအတွက် များစွာအကျိုးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုအခါတွင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးသည် (၂၀)ရာစုအလယ်ပိုင်းကျော်လွန်သည့် အချိန်နှင့် မတူညီဘဲ (၂၀)ရာစု နောက်ပိုင်းတွင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၅၀)ကျော် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်လာသောကြောင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု ပိုမိုစွာကျင်းပပြုလုပ်ကြပါသည်။ အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲအဆင့်တွင် (၁၉)ကြိမ်မြောက် အားကစားပြိုင်ပွဲ၌ နိုင်ငံပေါင်းစုံ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်လာကြသည်။

၁၉၉၀ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများ၌ တိုးတက်လာခဲ့ပြီး ၁၉၉၃ ခုနှစ် စင်ကာပူနိုင်ငံတွင်ကျင်းပသည့် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် သေနတ်ပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၌ ရွှေ ၄ ခုနှင့် ငွေ၊ ကြေးများ ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပြီး ၎င်းနောက်ပိုင်းများတွင်လည်း ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးများရရှိခဲ့သည်သာမက အမျိုးသားဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ်နှင့် စိတ်ကြိုက်ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ်နှင့် လေပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ်များတွင် စံချိန်ချိုးခဲ့ပါသည်။ ထိုအောင်မြင်မှုများမှာ နိုင်ငံတော်နှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌအသီးသီးတို့၏ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ခြင်းများကြောင့်ဖြစ်ပြီး ယခုဆိုလျှင် ခေတ်စနစ်နှင့်အညီ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီပစ်ကွင်းနှင့် လက်နက်/ခဲယမ်းစက်ပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ အရှေ့တောင်အာရှမှသည် ကမ္ဘာ့ပြိုင်ပွဲ၊ အာရှပြိုင်ပွဲများတွင် သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည့် အဆင့်ရောက်ရှိနေပြီး ထူးချွန်သည့် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားသမားများလည်း ပေါ်ထွက်လျက်ရှိပါသည်။

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည်လည်း အခြားအားကစားနည်းများထက် အဆောက်အဦပိုင်း၊ လက်နက်/ခဲယမ်းပိုင်း အထောက်အကူပစ္စည်းပိုင်းနှင့် နည်းစနစ်(နည်းပြ)ပိုင်း ကုန်ကျစရိတ်အများဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးအတွက် ပြည့်စုံစွာလုပ်ပေးမည်ဆိုလျှင် တစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး (၅)သိန်းခန့် ရင်းနှီးပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သေနတ်ပစ်ထူးချွန်သော နိုင်ငံများသည် ချမ်းသာသောနိုင်ငံများသာ ဖြစ်ကြ ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် သေနတ်ပစ်အားကစားကို စိတ်ပါဝင်စားသူများနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သူများအနေဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှအဆင့်တွင် ထိပ်တန်းမှ ပါဝင်ကြသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားအား နိုင်ငံတော်အစိုးရ တစ်ခုတည်းမှ လုပ်ဆောင်၍မရပေ။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၊ ပြည်သူများ၊ နည်းပြကောင်းနှင့် အားကစားသမားများမှ ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်မှသာ အဆင့်မြင့်သော အားကစားနည်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

သေနတ်ပစ်အားကစားရည်မှန်းချက်
"မြန်မာ့သေနတ်ပစ် ကမ္ဘာမှတ်တိုင်သစ်"

မြို(၃)မြို

၁။ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ရမည်။

၂။ အမြဲတမ်း ခေတ်မီရမည်။

၃။ အမြဲတမ်း ပြိုင်ပွဲဝင်အသင့်ရှိရမည်။

စွမ်းရည် (၃)ရပ်

၁။ လေ့ကျင့်ရေးစွမ်းရည်။

၂။ ကြံ့ခိုင်ရေးစွမ်းရည်။

၃။ နည်းပညာစွမ်းရည်။

ဒီလိုစိတ်ဓါတ်မျိုးထားပါ

၁။ အားကစားသမားတိုင်းသည် စိတ်ဓါတ်မြင့်မားရမည်။

၂။ စည်းကမ်းရှိရမည်။

၃။ လေ့ကျင့်မှုပြည့်ဝရမည်။

၄။ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အစဉ်သတိပြုရမည်။

၅။ လေ့ကျင့်ရက်၊ လေ့ကျင့်ချိန်များတွင် ပျက်ကွက်လျော့နည်းမှုမရှိစေရန် သတိထားရမည်။

၆။ လုံးလ၊ ဝိရိယ၊ ဇွဲ အစဉ်တစိုက်အားထုတ်ရမည်။

၇။ နည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်မှုမှသည် ကျွမ်းကျင်မှု(SKILL)အဆင့်ရရှိရန် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမည်။

၈။ လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် မိမိအားကစားနည်းအပေါ် စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုရှိနေရမည်။

၉။ မိမိပစ်ခတ်စဉ်အပေါ် "အရည်အသွေး"ရှိလာစေရန် "အရေအတွက်"များများ လေ့ကျင့်ရမည်။

၁၀။ "လေ့ကျင့်ရမလား" အစား "လေ့ကျင့်ပါရစေ" ဟုသာ ထာဝစဉ်တောင်းဆိုနေရမည်။

၁၁။ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် သက်လုံကောင်းမှု (ENDURANCE) ရှိရန် လေ့ကျင့်နေရမည်။

၁၂။ နည်းပြဆရာမှ သင်ကြားမှုညွှန်ကြားမှုများကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ရမည်။

၁၃။ နည်းပြဆရာချပေးထားသော ပုံစံ (PATTERN) ကို အသားကျ(ပုံသေ) (CONSISTENT) ရှိရန်လေ့ကျင့်ရမည်။

၁၄။ ကျည်မဲ့လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျည်နှင့် လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်စေ ပြိုင်ပွဲဝင်နေသကဲ့သို့ စိတ်ထား ရှိကာ အာရုံသွင်းလေ့ကျင့်ရမည်။

၁၅။ မိမိ၏ လေ့ကျင့်ရမှတ်များနှင့် ပြိုင်ပွဲရမှတ်များအား ကျေနပ်မနေဘဲအစဉ်တစိုက် ကြိုးစား အားထုတ် လေ့ကျင်နေရမည်။

၁၆။ မိမိယှဉ်ပြိုင်ဖက်အား အနိုင်ရလိုလျှင် “မိမိကိုယ်မိမိ” နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်နေရမည်။

၁၇။ လေ့ကျင့်နေချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ ယှဉ်ပြိုင်နေချိန်တွင်လည်းကောင်း မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက် များသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်မည်ဟူသော စိတ်ဓါတ်ထားရှိနေရမည်။

၂။ သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်

International Shooting Sport Federation (ISSF)

စတင်ဖွဲ့စည်းသည့်ရက်	-	၁၉၀၇ ခုနှစ်
အဖွဲ့ချုပ်ရုံးစိုက်ရာနေရာ	-	ဒီ-၈၀၃၃၆၊ ဗာဗေရီးယားရင်း ၂၁ မြူးနစ်မြို့၊ ဂျာမနီနိုင်ငံ။
ဖုန်းနံပါတ်	-	+၄၉၈၉၅၄၃၃၁၅၀
အီးလ်မေး	-	munich@issf-sport.org
ဖက်စ်နံပါတ်	-	+၄၉၈၉၅၄၃၃၁၅၄၄
ဝက်ဆိုဒ် (web)	-	http://www.issf-sports.org
ဥက္ကဋ္ဌ	-	Clegario Vazquez Rana

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်အား အတိုကောက်အနေဖြင့် ISSF ဟုခေါ်ဆိုသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည် နိုင်ငံတကာအိုလံပစ်ကောင်စီမှ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီ ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ်၊ ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ်များအပြင် နိုင်ငံတကာအိုလံပစ်ကောင်စီမှ အသိအမှတ်မပြုသော်လည်း ISSF မှ စည်းကမ်းများဖြင့် ချမှတ်ထားသော ပစ်ခတ်စဉ်များလည်း ထည့်သွင်းပါဝင်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်အနေဖြင့် အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် အရည်အချင်းမီ ပါဝင်ပစ်ခတ်ခြင်းအပြင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့ချုပ်များပါဝင်သော ISSF World Cup (အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်၏ကမ္ဘာ့ဖလား)သေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲများ၊ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ (World Championship) ပြိုင်ပွဲများအား နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် သတ်မှတ်ထားသော သေနတ်ပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများသာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပြုသော်လည်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်၏ ISSF World Cup Championship ပြိုင်ပွဲများတွင် သေနတ်ပစ်အမျိုးအစားအားလုံးအား ပါဝင်ထည့်သွင်းယှဉ်ပြိုင်သည်။

၁၉၀၇ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့အစည်း (International Shooting Union) ဟု စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ် (International Shooting Sport Federation)ဟူသော အမည်အား ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ပြောင်းလဲခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ISSF အနေဖြင့် ယခု အချိန်တွင် အာရှ၊ အာဖရိက၊ အမေရိက၊ ဥရောပနှင့် သမုဒ္ဒရာနိုင်ငံများမှ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ချုပ်ပေါင်း (၁၅၀)ကျော် ဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်း၍ ဖြန့်ဝေဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၁၉၈၀ တွင် Mr.Olegario Vazquez Rana မှ ဥက္ကဋ္ဌအနေဖြင့် စတင်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ Mr.Olegario Vazquez Rana သည် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး မက္ကဆီကိုသေနတ်ပစ်အသင်း၏ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်အသင်းအား ၁၉၆၄မှ ၁၉၇၆ ခုနှစ်အထိ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင်လည်းကောင်း ၁၉၆၆မှ ၁၉၇၉ အထိ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲများတွင်လည်းကောင်း အောင်မြင်မှုရအောင် စွမ်းဆောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့အစည်း၏ ရုံးအခြေစိုက်ရာသည် ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ မြူးနစ်မြို့တွင် ဖြစ်သည်။

ပထမအိုလံပစ်နှင့် ၂၀ ရာစုအစောပိုင်းကာလ

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည် ၁၈၉၆ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပသော ပထမအကြိမ်အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲနှင့်အတူ ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲတွင် ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ် (၃)မျိုး၊ ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ် (၂)မျိုးပါဝင်ခဲ့ပြီး သေနတ်ပစ်အားကစားသမားစုစုပေါင်း (၃၉)ဦးပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ထိုမှ ၁၉၀၀ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့သော ပဲရစ်အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၃)နိုင်ငံ၊ အားကစားသမား (၁၃၉)ဦး တိုးမြှင့်ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၇)ရက်နေ့တွင် (၇)နိုင်ငံ ကိုယ်စားပြုသေနတ်ပစ်အဖွဲ့အစည်းအား စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ပါဝင်သော နိုင်ငံများမှာ ဩစတေးသျှ၊ ဘလ်ဂျီယံ၊ ပြင်သစ်၊ ဂရိ၊ အီတလီ၊ နယ်သာလန်နှင့် အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံတို့ဖြစ်ပြီး ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ ဇူးရစ်မြို့တွင် တွေ့ဆုံဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

၎င်းအဖွဲ့အစည်းအား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်နှင့် အသင်းအဖွဲ့များအဖွဲ့အစည်း (International Union of National Shooting Federations and Associations)ဟု ခေါ်ဆိုဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ အဆိုပါအစည်းအဝေးသည် ISSF ၏ ပထမအကြိမ် အထွေထွေညီလာခံအစည်းအဝေးဖြစ်ပြီး ပြင်သစ်နိုင်ငံသားရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်သူ Mr.Diniel Merillon အား ISSF ၏ပထမဆုံးဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် မဲပေးရွေးချယ်တင်မြောက်ခဲ့သည်။

ဥက္ကဋ္ဌ Mr.Diniel Merillon သည် ကမ္ဘာ့အားကစားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ နိုင်ငံတကာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်များနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ ၁၉၁၂ ခုနှစ်တွင် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားပေါင်း (၂၈၄)ဦး ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၁၆ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၆)နိုင်ငံ ပူးပေါင်းပါဝင်လာပြီး နိုင်ငံတကာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း ISSF ၏ ဩဇာအာဏာလည်း သက်ဝင်လာခဲ့သည်။

ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ၁၉၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီ (၁၆)ရက်တွင် ဥက္ကဋ္ဌ Mr.Diniel Merillon သည် နိုင်ငံတကာမှ အဖွဲ့ချုပ်အဖွဲ့ဝင်များအား ဖိတ်ကြား၍ ISSF ၏ လှုပ်ရှားမှုများအား အသစ်ပြန်လည်ရေးဆွဲ ပြင်ဆင်ခဲ့ပြီးနောက် L' Union International de Tir (UIT) ဟု အမည်ပြောင်းလဲ သတ်မှတ်ပါသည်။ အဆိုပါ အစည်းအဝေးသို့ (၁၄)နိုင်ငံမှ အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌများ တက်ရောက်ခဲ့ပြီး Mr.Diniel Merillon အား ဒုတိယ ကြိမ်မြောက် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ပြန်လည်တင်မြောက်ခဲ့သည်။ ၁၉၂၁ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအိုလံပစ်ကော်မတီ (IOC)မှ ISSF ၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများအား လက်ခံ၍ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများတွင် သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း အား ထည့်သွင်းယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပြုကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြေညာခဲ့သည်။ IOC သည် ၁၉၂၆ မှ ၁၉၂၈ ခုနှစ်အတွင်း ISSF ၏ ပြိုင်ပွဲများ၊ ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ဆုချီးမြှင့်မှုများအား လေ့လာသုံးသပ်ပြီးနောက် ၁၉၂၈ ခုနှစ် Amsterdam Olympic Game မှစ၍ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအား အတည်ပြုထည့်သွင်းကျင်းပပေးခဲ့ သည်။ ၁၉၃၆ ခုနှစ်၊ ဘာလင်အိုလံပစ်တွင် ပထမဆုံးသော အမျိုးသမီးသေနတ်ပစ်အားကစားသမား Ms.Cathcrine Woodring ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၀ ခုနှစ်မှစ၍ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ဖြစ်ပွားခဲ့သောကြောင့် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ စတော့ဟုမ်းမြို့၌ ပြန်လည်ကျင်းပသော ISSF ၏ ကမ္ဘာချန်ပီယံရှစ်နှင့် အထွေထွေညီလာခံအဖွဲ့ဝင် (၈)ဦး၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် တတိယမြောက် ISSF ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် Mr. Erik Carlsson အား မဲပေးရွေးချယ်တင်မြောက်ခဲ့သည်။

၂၀ ရာစုနှောင်းပိုင်း

၁၉၅၁ ခုနှစ်မှစ၍ Pan-American Games များနှင့် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် သေနတ်ပစ် အားကစားနည်းပြိုင်ပွဲများအား လက်ခံကျင်းပခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က Pan-American Games ပြိုင်ပွဲများ နှစ်စဉ် ကျင်းပလေ့ရှိပြီး Asian Game ပြိုင်ပွဲများသည် လေးနှစ် (၁)ကြိမ်သာ ကျင်းပခဲ့သည်။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲများအား လေးနှစ် (၁)ကြိမ်ကျင်းပရန် သဘောတူညီခဲ့သည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်၊ ရောမအိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ အတွင်း UIT ဥက္ကဋ္ဌ Mr.Carlsson သည် အနာဂတ်ဥက္ကဋ္ဌအတွက် မဲပေးရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ Dr.karl Haslar သည် စတုတ္ထမြောက် ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်လာခဲ့သည်။

၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် UIT သည် mix (ကျား+မ) ပစ်ခတ်စဉ်များ တိုးမြှင့်ထည့်သွင်းကျင်းပရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၈ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ၊ အခြားအသိအမှတ်ပြုပြိုင်ပွဲများတွင် ကျား/မ mix ပြိုင်ပွဲများ ထည့်သွင်းကျင်းပ ခဲ့သည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်၊ ISSF ဖွဲ့စည်းပြီး (၁၆)နှစ်ကြာပြီးနောက် ဥက္ကဋ္ဌ Dr.Hasler သည် ပထမဆုံးသော ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ Mr.George Vichos အား မက္ကဆီကို စီးတီးတွင် ကျင်းပသော (၁၂)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲအတွင်း ISSF အထွေထွေညီလာခံတွင် ရွေးချယ်တင်မြောက်ခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် မက္ကဆီကို နိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်သော Mr.Olegario Vazquez Rana သည် အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ (၄)ကြိမ်နှင့် ကမ္ဘာ ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲ (၅)ကြိမ်တွင် အောင်မြင်မှုများရရှိခဲ့သော အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌသက်တမ်းတွင်

တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်ပါဝင်ခဲ့သဖြင့် ၁၉၈၀ ခုနှစ်တွင် ဂျာမနီနိုင်ငံ၊ မြူးနစ်မြို့တွင် ကျင်းပသော ISSF အထွေထွေ ညီလာခံ၌ (၁၃၈)မဲ၊ (၁၂၅)မဲဖြင့် ISSF ဥက္ကဋ္ဌ၏ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးတာဝန်အား ပေးအပ်ခဲ့သည်။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း (၁၀၀)ကျော် ပါဝင်လာသော ISSF သည် အဓိကဦးဆောင်လမ်းပြအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေအသစ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်းအား ၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ မော်စကိုၿ၌ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခြေခံ ဥပဒေအသစ်သည် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာဥပဒေများအား ISSF ၏ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာကောင်စီ၏ အာဏာဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ၎င်းအပြင် ISSF ၏ Section ကော်မတီနှင့် အဖွဲ့ချုပ်ငွေစာရင်းပိုင်းဆိုင်ရာများကိုလည်း တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရသည်။ ထို့အပြင် ISSF ၏ အမျိုးသမီးကော်မတီအား ဖွဲ့စည်းထားရှိပြီး ၁၉၇၇ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် Ladies Committee အဖြစ် ပြောင်းလဲ ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် အဖွဲ့ချုပ်၏ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာကော်မတီအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် အသက် (၇၇)နှစ်ရှိ Ms.Unni Nicolaaysen အား မဲပေးရွေးချယ်ခဲ့ရာ ၎င်းသည် ပထမဆုံးသော အမျိုးသမီးအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာခဲ့သည်။ အဆိုပါနှစ်တွင် IOC သည် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ သေနတ်ပစ်အစီအစဉ်များတွင် အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ် (၃)မျိုးအား ထည့်သွင်းကျင်းပပေးခဲ့သည်။

(၂)နှစ်ကြာပြီးနောက် IOC ၏ အကြံပေးချက်အရ ISSF သည် အိုလံပစ်အရည်အသွေးစနစ်အား မြှင့်တင်လျက် ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲအား ထပ်မံတိုးချဲ့ကျင်းပခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ဖလား (World Cup)ပြိုင်ပွဲသည် ကမ္ဘာ့စံချိန်များမှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ပထမဆုံးသော ရိုင်ဖယ်၊ ပစ္စတိုကမ္ဘာ့ ဖလားပြိုင်ပွဲအား ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် အီတလီနိုင်ငံ၊ Montecatini မြို့တွင် စတင်ကျင်းပခဲ့သည်။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် အငယ်တန်းပစ်ခတ်စဉ် (Junior Events)(၁၅)မျိုး စတင်ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့သည်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ ဘာစီလိုနာတွင် ကျင်းပသော အထွေထွေညီလာခံ၌ အခြားကမ္ဘာ့အားကစားများနည်းတူ အဖွဲ့ချုပ်အမည် UIT မှ ISSF (International Shooting Sport Federation)ဟု အတည်ပြုပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ ခုနှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ်များ ထည့်သွင်းကျင်းပပေးခဲ့သည်။

၂၁ ရာစု

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ အေသင်အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်ငံပေါင်း (၁၀၆)နိုင်ငံမှ အားကစားသမား (၃၉၀)ဦးပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး ပစ်ခတ်စဉ် (၁၇)မျိုးအထိ ထည့်သွင်းကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါပြိုင်ပွဲပြီးသည့်နောက်တွင် ပစ်ခတ်စဉ် (၂)မျိုးအား ဖယ်ရှားရန် ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ Zagr တွင် ကျင်းပသော ISSF World Cupမှစ၍ ပစ်ခတ်စဉ် (၁၅)မျိုး သာ ကျင်းပခဲ့ရာ နိုင်ငံပေါင်း (၉၇)နိုင်ငံမှ Senior နှင့် Junior အားကစားသမား စုစုပေါင်း (၁၉၃၂)ဦး ပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် တစ်ဦးချင်းပစ်ခတ်စဉ် (၅၄)မျိုးနှင့် အသင်းလိုက်ပစ်ခတ်စဉ် (၅၁)မျိုး ပါဝင်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် ISSF ဥက္ကဋ္ဌသည် Mr.Olegario Vazquez Rana ဖြစ်ပြီး အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးသည် Mr.Horst Schreiber ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၇)ရက်နေ့၊ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ ဇူးရစ်မြို့တွင် ISSF ၏ နှစ်တစ်ရာပြည့်အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားနှင့် ရာစုနှစ်ဖြတ်သန်းမှုအစည်းအဝေးပြုလုပ်ရန် သမိုင်းဝင်စေခဲ့

သည်။ အဆိုပါ နှစ်တစ်ရာပြည့်အစည်းအဝေးသို့ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း (၁၄၆)နိုင်ငံမှ (၁၅၈)ဦး တက်ရောက်ဆင်နွှဲခဲ့သည်။ ISSF အဖွဲ့ချုပ်သည် (၁၅)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများနှင့် (၂၃)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲသည် အဓိက ပစ်ခတ်စဉ်ပြိုင်ပွဲကြီး (၂)ခုအား ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ကျင်းပခဲ့ပြီးနောက် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံးနှင့်အကျော်ကြားဆုံး အားကစားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ် ထင်ရှားလာခဲ့သည်။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဘေဂျင်းအိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲတွင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း (၁၀၃)နိုင်ငံမှ အားကစားသမား စုစုပေါင်း (၂၉၀)ဦးမှ Rifle, Pistol, Shotgun စသည့် ပစ်ခတ်စဉ် (၁၅)မျိုးတွင် အပြည့်အဝပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသည်။ IOC ဥက္ကဋ္ဌ Mr.Jacques Rogge မှ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအား ရိုးရာဓလေ့အားကစားနည်းဟု ခေါ်ဆိုသုံးသပ်ပြီး (၁၆)ကြိမ်မြောက် အိုလံပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၏ ပထမဆုံးရွှေတံဆိပ်ဆုရှင် (၁၀)မီတာ လေရိုင်ဖယ်(အမျိုးသမီး) ပစ်ခတ်စဉ်မှ ချက်စ်ပြည်သို့ သမ္မတနိုင်ငံမှ အားကစားသမား Ms.Katerina Emmons အား ဆုချီးမြှင့်ပေးအပ်ခဲ့သည်။

ပြိုင်ပွဲများနှင့်စံချိန်များ

ISSF အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါပြိုင်ပွဲများနှင့် ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲများမှ စံချိန်များသာ အသိအမှတ်ပြုသည်-

- လေးနှစ် (၁)ကြိမ်ကျင်းပသော အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲများ (အိုလံပစ်ပစ်ခတ်စဉ်များသာ)
- လေးနှစ် (၁)ကြိမ်ကျင်းပသော ISSF World Championships ပြိုင်ပွဲနှင့် နှစ်စဉ်ကျင်းပသော Shotgun ပစ်ခတ်စဉ်ပြိုင်ပွဲများ
- နှစ်စဉ် (၄)ကြိမ်ကျင်းပသော ISSF World Cup ပြိုင်ပွဲများ (အိုလံပစ် Events များသာ Final အပါအဝင်)
- နယ်ပယ်ဒေသအလိုက် ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲများ၊ ဥရောပချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲများ Pan-American ပြိုင်ပွဲများတွင် ဒေသလိုက်အသိအမှတ်ပြုပြိုင်ပွဲများ

အဆိုပါပြိုင်ပွဲများသည် ISSF ကော်မတီမှ တိုက်ရိုက်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းရှိသော ပြိုင်ပွဲများဖြစ်ပြီး မည်သည့်ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားတွင် ကမ္ဘာ့စံချိန်တင်ကြောင်း ISSF မှ မှတ်တမ်းယူသည်။ ISSF ၏ ဦးဆောင်လမ်းပြမှုဖြင့် များပြားသောနိုင်ငံတကာစံချိန်များသည် ကမ္ဘာ့စံချိန် အမှန်ဟုတ်/မဟုတ်သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်သည်။

ISSF

အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီ (Executive Committee)

ISSF ၏ အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီတွင် ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး၊ အဖွဲ့ဝင်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး၊ ISSF ၏ ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူအရာရှိများသည် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာကော်မတီနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုကောင်စီမှ (၄)နှစ်လျှင် (၁)ကြိမ်မဲပေးရွေးချယ်တင်မြောက်သည်။ ISSF ၏ အလုပ်အမှုဆောင်ကော်မတီကို အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်-

The ISSF excutive committee consists of the following persons:

ISSF President, IOC Member **Olegario Vazquez Rana (ဥက္ကဋ္ဌ)**



Torre Angeles 11, Piso 15 Presidencia
Camino a Santa Teresa 1055
Col. Heroes de Paderna
MEX- Mexico City D.F 10700
Mexico
Ph:+52(55)54496242 (office)
Ph:+52(55)55685222 (Home)
Fax:+52(55)54496245 (office)
Email: president issf olympic@outlook.com
Email: ovr.sport@issf-sports.org
Web: http://www.issf-sports.org

ISSF Secretary General **Franz Schreiber (အတွင်းရေးမှူး)**



Bavariaring 21
GER-80336 Munchen
Germany
Phone:+49 (89)5443550
Fax:+49 (89) 54435544
Email: munich@issf-sports.org
Web: http://www.issf-sports.org

ISSF Vice President **Gary Anderson (ဒုဥက္ကဋ္ဌ)**



9691 West Moonlight Bay Lane
USA- OAK Harbor, OH 43449
UNITED STATE OF AMERICA
Phone: +1 (419) 6073096
Fax: +1 (419) 6352565
Email: gary.anderson@issf-sports.org

ISSF Vice-President **Vladimir Lisin (ဒုဥက္ကဋ္ဌ)**



Europen Shooting Confederation -ESC
Vioe du Chariot, 3
SUI - 1003 Lausanne
SWITZERLAND
Phone: +7 (495) 6379232
Fax: +7 (495) 2213007
Email: esc@escsport.eu
Web: http://www.esc-shooting.org

ISSF Vice-President

Luciano Rossi, M.P.(ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ)
C/O F.I.T.A.V
Viale Tiziano 74 ITA- 00196 Roma, ITALY.
Phone: +39(06) 45235214
Mobile: +39(335) 6373098
Fax: +39 (06) 3233791
Email: presidenza@fitav.it
Email: internazionale@fitiv.it
Web: http://www.fitiv.it



ISSF Vice-President

Yifu Wang(ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ)
C/O Chinese Shooting Association
A3, Futiansi Shijingshan District
CHN- Beijing 100 144
PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
Phone: +86 (10) 88967894 (Federation)
Mobile: +86(13) 901161898
Fax: +86 (10) 88966806 (Federation)
Email: shooting@sport.gov.cn (Federation)
Web: http://www.shooting.org.cn (Federation)



Charman of the ISSF Technical Committee

Jorg Brokamp (နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥက္ကဋ္ဌ)
Flachsbuhlstr. 24
GER- 65232 Taunusstein
Germany
Mobile: +49 (171) 8649397
Email: brokamp@dsb.de



Charman of the ISSF Athletes Committee

Abhinav Bindra (အားကစားသမားအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ)
Sco No. 62-63, sector 34A
IND- Chandigrah,UT 160022, INDIA
Phone: +91 (172) 2665646 (Office)
Phone: +91 (176) 2288904 (Home)
Mobile: +91 (99) 7179749
Fax:+91 (172) 2674940 (Office)
Email: lg12931@gmail.com
Web: http://www.abhinavbindra.com



Member of the ISSF Executive Committee, ISSF Auditor

Alexandros Dimakakos (အလုပ်အမှုဆောင်)
EI Venizzelou 50, GRE - 13231 Petroupolis - Athens , GREECE
Phone: +30 (210) 5012463
Mobile: +30 (697) 2004517



Fax: +30 (210) 5012950
Email: dimakakos@skoe.gr

Member of the ISSF Executive Committee

Kevin Kilty (အလုပ်အမှုဆောင်)
C/O Olympic Council of Ireland
Harbour Road IRL- Howth Co. Dublin
IRELAND
Phone: +353(1) 8660555 (OCI)
Fax: +353(1) 8660130 (OCI)
Email: kevin@olympivsport.ie (OCI)
Web: http://www.olympics.ie (OCI)



Member of the ISSF Executive Committee

Rodrigo de Mesa Ruiz (အလုပ်အမှုဆောင်)
c/o Royal Spanish Shooting Federation
ESP - 28012 Madrid, SPAIN
Phone: +34 (91) 5062830 (Federation)
Mobile: +34 (629)826615
Fax: +34 (91)5273721
Email: presidente@tirolimpico.org
Web: http://www.tirolimpico.org (Federation)



Member of the ISSF Excutive Committee

Robert Mitchell (အလုပ်အမှုဆောင်)
c/o USA Shooting
1 Olympic Plaza, USA - Colorado Springs,
CO 80909,UNITED STATE OF THE AMERICA
Phone: +1 (719) 8664899 (Federation)
Phone: +1 (303) 7716603 (Private)
Mobile: +1 (303) 5076603
Fax: +1 (719) 8664687 (Federation)
Email: robert.mitchell@usashooting.org
Email: usasceo@centurylink.net (Private)
Web: http://www.usashooting.org

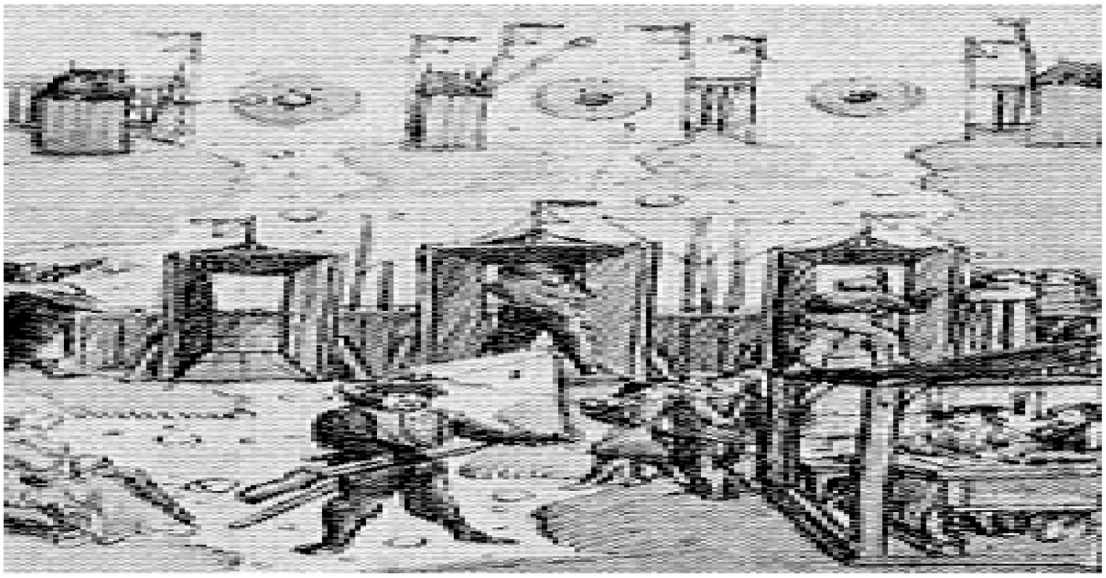


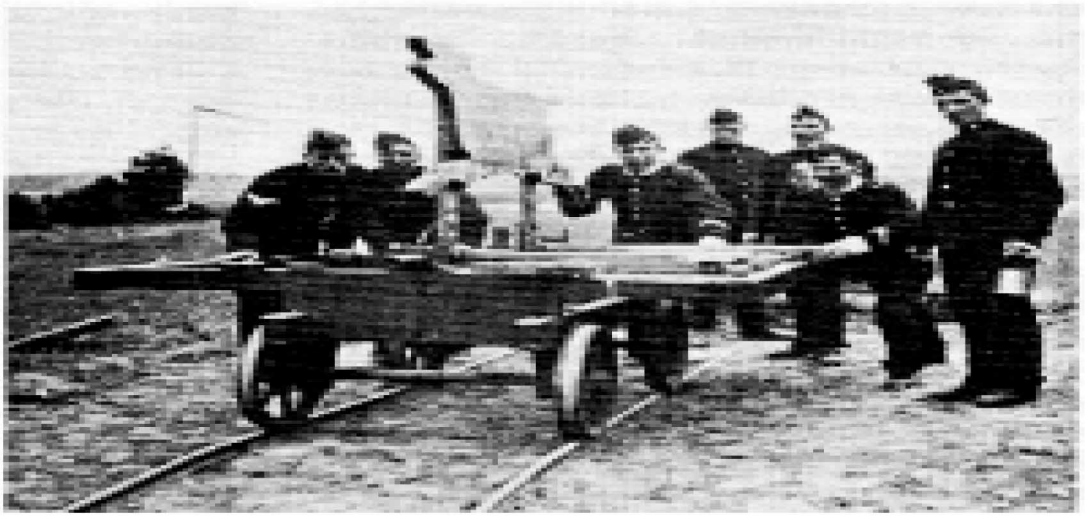
Member of the ISSF Excutive Committee

Raninder Singh (အလုပ်အမှုဆောင်)
New Motibagh Palace, IND -Patiala,
Pungab 147001, INDIA
Phone: +91 (11) 29964091 (Federation)
Mobile: +91 (971) 7100819
Fax: +91 (11) 29964090 (Federation)
Email: nraindia@rediffmail.com (Federation)
Web: http://www.thenrai.in



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်စတင်ခြင်းမှတ်တမ်းဓါတ်ပုံများ

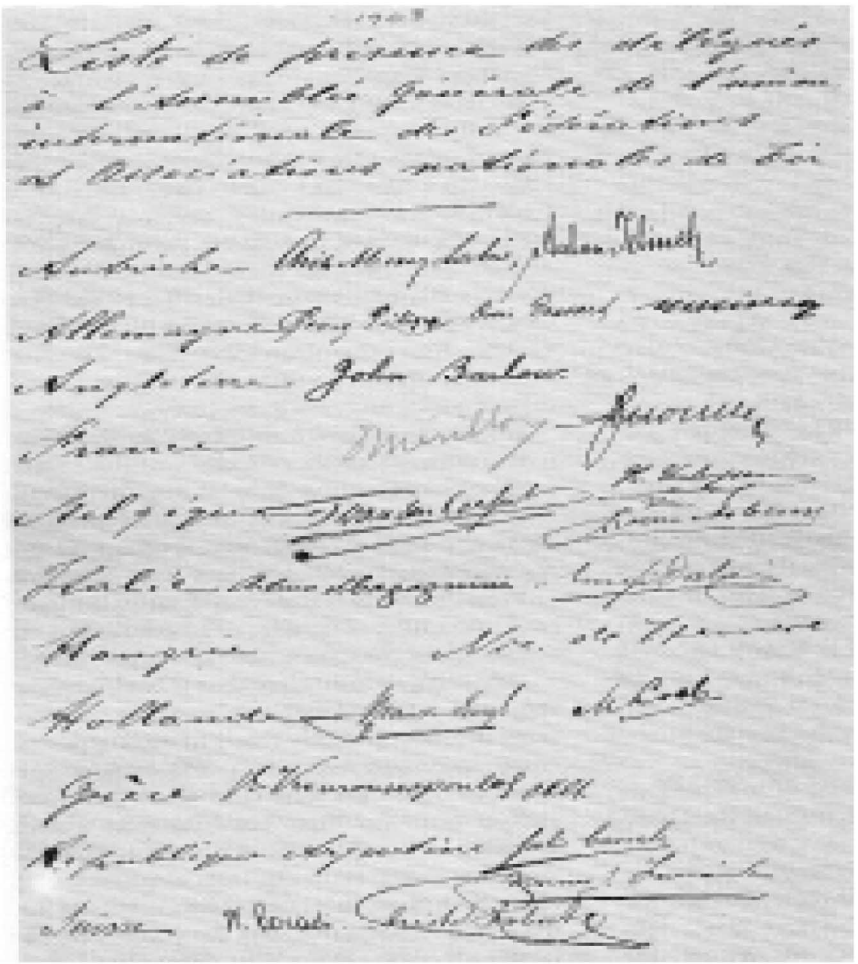






အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်စတင်ခြင်းမှတ်တမ်းဓါတ်ပုံများ

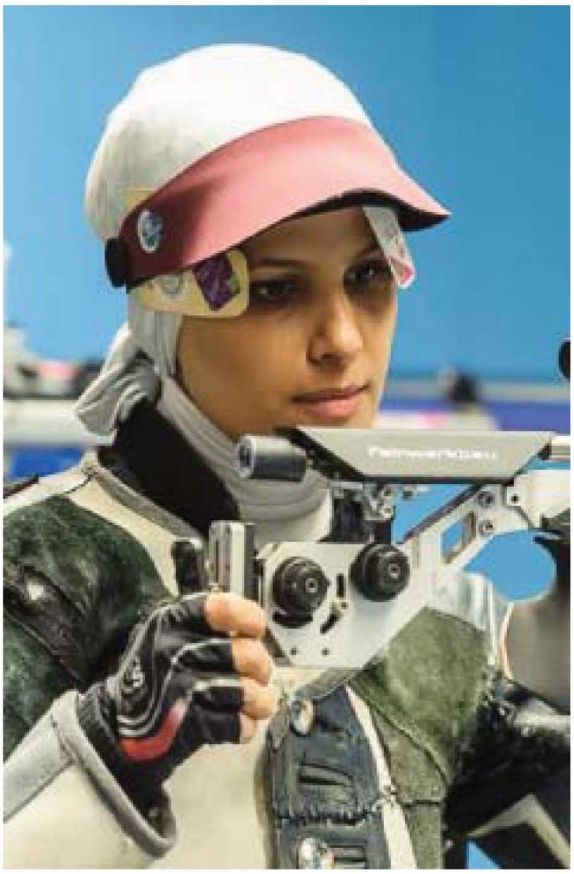




2015 ISSF World Cup လေရိုင်ဖယ်အမျိုးသမီးချန်ပီယံများ



Gold - Ahmadi Klaheh (IRI)
Silver - Chandela Apurvi (IND)
Bronze - Arsovic Andrea (SRB)





2015 ISSF World Cup လေပစ္စတိုအမျိုးသမီးချန်ပီယံများ



Gold - Arunobic Zorana (SRB)
Silver - Korakaki Anna (GRC)
Bronze - Yaskevich Liubov (RUS)





2015 ISSF World Cup လေပစ္စတိုအမျိုးသားချန်ပီယံများ



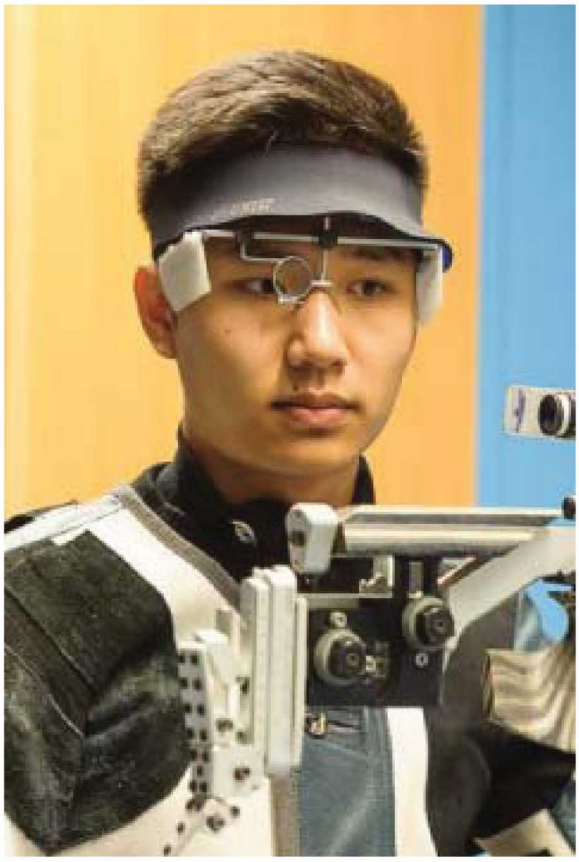
Gold - Isakov Vladimir (RUS)
Silver - Costa Joao (POR)
Bronze - Kim Cheon Yong (KOR)



2015 ISSF World Cup လေရိုင်ဖယ်အမျိုးသားချန်ပီယံများ



Gold - Yang Haoran (CHN)
Silver - Tsarkov Oleh (UKR)
Bronze - Stefanovic Milutin (SRB)





မြန်မာနိုင်ငံသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်

(Myanmar Shooting Sports Federation)

ယခင်

စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့်အမည်	-	ဗမာ့သေနတ်ပစ်အဖွဲ့ချုပ် (Burma Shooting Federation)
စတင်ဖွဲ့စည်းသည့်ရက်	-	၃၀-၆-၁၉၅၉
အဖွဲ့ချုပ်ရုံးစိုက်ရာနေရာ(ယခင်)	-	အောင်ဆန်းအားကစားပြိုင်ပွဲကွင်း
ပစ်ကွင်းတည်ရှိရာနေရာ	-	၁၄/၃၊ သံသုမာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဥက္ကဋ္ဌ	-	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးဘိုဝင်း
အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး	-	ဒေါက်တာဟတ်စကင်း (Dr.Haskings)

ယခု

ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့်အမည်	-	မြန်မာနိုင်ငံသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်
ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့်ခုနှစ်	-	၁၉၉၇
အဖွဲ့ချုပ်ရုံးစိုက်ရာနေရာ	-	မြောက်ဒဂုံအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်ကွင်း။ ပြည်ထောင်စုလမ်းမကြီး၊ မြောက်ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း	-	+၉၅(၁) ၈၀၁၁၀၇၅
	-	+၉၅(၉) ၅၀၅၈၆၄၀ (ဦးအောင်သူရ-တွဲဖက်အတွင်းရေးမှူး)
ဖက်(စ်)	-	+၉၅(၁) ၈၀၁၁၀၇၄
အီးမေးလ်	-	mya.shoot@gmail.com
ဥက္ကဋ္ဌ	-	ဦးထက်ညီ
အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး	-	ဦးဇော်လွင်ဦး

အဖွဲ့.ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌများ

၁။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးဗိုလ်ဝင်း	-	၁၉၅၉ မှ ၁၉၆၇
၂။	ဗိုလ်မှူးကြီးလှဆွေ	-	၁၉၆၇ မှ ၁၉၇၅
၃။	ဗိုလ်မှူးကြီးသန်းလွင်	-	၁၉၇၅ မှ ၁၉၈၃
၄။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးမောင်မောင်လွင်	-	၁၉၈၃ မှ ၁၉၉၁
၅။	ဗိုလ်ချုပ်သိန်းထွန်း	-	၁၉၉၁ မှ ၁၉၉၈
၆။	ဗိုလ်မှူးကြီးဝင်းသန်း	-	၁၉၉၈ မှ ၂၀၀၁
၇။	ဗိုလ်ချုပ်သန်းရွှေ	-	၂၀၀၁ မှ ၂၀၀၆
၈။	ဗိုလ်မှူးကြီးထိန်ဝင်း	-	၂၀၀၆ မှ ၂၀၀၈
၉။	ရဲမှူးချုပ်သန်းဟန်	-	၂၀၀၈ မှ ၂၀၀၉
၁၀။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးကျော်ကျော်ဝင်း	-	၂၀၀၉ မှ ၂၀၁၀
၁၁။	ဦးထက်ညီ (မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ မြန်မာဘတ်စတင်းကုမ္ပဏီလီမိတက်)	-	၂၀၁၀ မှ ယနေ့ထိ

အဖွဲ့.ချုပ်၊ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးများ

၁။	ဒေါက်တာဟတ်စကင်း	-	၁၉၅၉ မှ ၁၉၆၁
၂။	ဗိုလ်မှူးမောင်မောင်သိန်း	-	၁၉၆၁ မှ ၁၉၇၈
၃။	ဗိုလ်မှူးဘလှိုင်	-	၁၉၇၈ မှ ၁၆၉၁
၄။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးသိန်းဆွေဝင်း	-	၁၉၉၁ မှ ၁၉၉၇
၅။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးသန်းဆွေ	-	၁၉၉၇ မှ ၂၀၀၀
၆။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးဘိုလွင်	-	၂၀၀၀ မှ ၂၀၀၁
၇။	ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးဌေးလွင်	-	၂၀၀၁ မှ ၂၀၀၆
၈။	ဗိုလ်မှူးကျော်မိုးဝင်း	-	၂၀၀၆ မှ ၂၀၀၈
၉။	ဗိုလ်မှူးမြင့်စိုး	-	၂၀၀၈ မှ ၂၀၁၀
၁၀။	ဗိုလ်မှူးကျော်မိုးဝင်း (ညွှန်ကြားရေးမှူးအား/ကာ)	-	၂၀၁၀ မှ ၂၀၁၄
၁၁။	ဦးဇော်လွင်ဦး	-	၂၀၁၄ မှ ယနေ့ထိ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ခံကျင်းပသော နိုင်ငံတကာသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲများ

၁။ (၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (၁၉၆၁ ခုနှစ်)
၁၁ မှ ၆-၁၂-၁၉၆၁

၂။ (၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (၁၉၆၉ ခုနှစ်)
၆ မှ ၁၃-၁၂-၁၉၆၉

၃။ (၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (၂၀၁၃ ခုနှစ်)
၂၂ မှ ၂၅-၁၂-၂၀၁၃

ယခင်သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သော နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများ

၁။ ၁၉၆၂ ကမ္ဘာ့ဖလားသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ (၃၈ကြိမ်မြောက် - ကိုင်ရိုမြို့၊ အီဂျစ်)

၂။ ၁၉၇၈ ကမ္ဘာ့ဖလားသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ (၄၂ကြိမ်မြောက် - ဆိုလ်းမြို့၊ တောင်ကိုရီးယား)

၃။ ၁၉၇၉ ပထမအကြိမ်လေသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ (ဆိုးလ်၊ တောင်ကိုရီးယား)

၄။ ၁၉၆၄ အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ (တိုကျို-ဂျပန်)

၅။ ၁၉၆၂ (၄)ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (ဂျာကာတာ၊ အင်ဒိုနီးရှား)

၆။ ၁၉၆၆ (၅)ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (ဘန်ကောက်၊ ထိုင်း)

၇။ ၁၉၇၀ (၆)ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ (ဘန်ကောက်၊ ထိုင်း)

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများနှင့် ဆုရရှိမှုမှတ်တမ်းများ

စဉ်	ပြိုင်ပွဲအမည်	ယှဉ်ပြိုင်သည့်နှစ်	အားကစားသမား အရေအတွက်	ရွှေ	ငွေ	ကြေး	ပေါင်း	ဆုရရှိသူ	မှတ်ချက်
၁	(၂)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၁ မြန်မာ ရန်ကုန်	၃	၂	၃	-	၅	ဗိုလ်ကြီးခင်မောင်မြင့် ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန် ဦးတင်မောင်	
၂	(၄)ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၂ ဂျာကာတာ အင်ဒိုနီးရှား	၃	-	-	-	-	ဗိုလ်ကြီးခင်မောင်မြင့် Best Position - 5	
၃	(၃၈)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ဖလားပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၂ ကိုင်ရို အီဂျစ်	၂	၁	-	၁	၂	ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန် ဗိုလ်ကြီးခင်မောင်မြင့်	
၄	(၃)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၅ ကွာလာလမ်ပူ မလေးရှား	၅	၂	၂	၂	၆	ဦးကျော်အေး ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန် ရိုင်ဖယ်Prone(အသင်းလိုက်) ဦးအေးကြူ	
၅	(၅)ကြိမ်မြောက် အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၆ ဘန်ကောက် ထိုင်း	၃	-	-	၂	၂	ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်)	
၆	(၄)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၇ ဘန်ကောက် ထိုင်း	၈	-	၄	၅	၉	လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) Free ပစ္စတို(Cap မြဇင်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ် Prone (ဦးတင်မောင်) ရိုင်ဖယ် Prone(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ်တစ်ဦးချင်း (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) လေရိုင်ဖယ်(ဦးတင်ထွေး)	

၇	(၅)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၆၉ ရန်ကုန် မြန်မာ	၁၄	၅	၈	၁	၁၄	ရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ် Prone(အသင်းလိုက်) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(ဦးကံဦး) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) Free ပစ္စတို(ဦးအေးကြူ) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) ရိုင်ဖယ် Prone (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်)	
၈	(၆)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၁ ကွာလာလမ်ပူ မလေးရှား	၈	၃	၉	၁	၁၃	စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) Long ရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) Long ရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) တပ်မတော်ရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(ဦးအေးကြူ) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ် Prone(အသင်းလိုက်) Free ပစ္စတို(ဦးအေးကြူ)	

၉	(၇)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၃ စင်ကာပူ	၆	၂	၃	၁	၁၀	လေရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) ရိုင်ဖယ် Prone (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) ရိုင်ဖယ် Prone(အသင်းလိုက်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) တပ်မတော်ရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) တပ်မတော်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) Free Army ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) Free Army ရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်)	
၁၀	(၈)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၅ ဘန်ကောက် ထိုင်း	၈	-	၆	၅	၁၁	ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို (တပ်ကြပ်ကြီးတင်စိုး) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) Free ပစ္စတို(ဗိုလ်ကြီး အောင်ဌေး) Free ပစ္စတို (အသင်းလိုက်) လေပစ္စတို(ဗိုလ်ကြီးမောင်ရီ) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) Armyရိုင်ဖယ်(ဗိုလ်ကြီး ကျော်ရှိန်)	

၁၁	(၉)ကြိမ်မြောက် SEAP ပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၇ ကွာလာလမ်ပူ မလေးရှား	၈	-	၂	၁	၃	စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (ဗိုလ်ကြီးကျော်ရှိန်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်)	
၁၂	ပထမအကြိမ် လေသေနတ်ပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၉ ဆိုးလ် ကိုရီးယား	၂	-	-	၂	၂	လေပစ္စတို(တကကမြတ်ကျော်) လေရိုင်ဖယ်(တကကကျော်စိန်)	
၁၃	(၁၀)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၇၉ ဂျကာတာ အင်ဒိုနီးရှား	၈	-	၂	၆	၈	ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(တကကဘိုရှူး) လေပစ္စတို(ဗကအောင်ဌေး) Running Mix(ဦးမောင်ကျော်) Freeပစ္စတို(တကကမြတ်ကျော်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ရွေ့လျားပစ်မှတ်(ဦးခန့်ဦး) ရွေ့လျားပစ်မှတ်(အသင်းလိုက်) Running Mix (အသင်းလိုက်)	
၁၄	(၁၁)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၈၁ မနီလာ ဖိလစ်ပိုင်	၉	-	၁	၆	၇	လေရိုင်ဖယ်(ဗက-ဗထူး) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(တကက ကျော်စိန်) စံချိန်မီရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို(တကက-ဘိုရှူး) Free ပစ္စတို(ဗက-အောင်ဌေး) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်)	
၁၅	(၁၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၈၃ စင်ကာပူ	၆	-	-	၁	၁	စံချိန်မီရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်)	
၁၆	(၁၄)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၈၅ ဘန်ကောက် ထိုင်း	၇	၁	-	-	၁	Free ပစ္စတို(တကက-ဘိုရှူး)	
၁၇	(၁၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၈၉ ကွာလာလမ်ပူ မလေးရှား	၇	၁	-	၁	၂	Free ပစ္စတို(ဗက-မြင့်စိုး) Free ပစ္စတို (အသင်းလိုက်)	

၁၈	(၁၆)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၉၁ မနီလာ ဖိလစ်ပိုင်	-	-	-	-	-	-	
၁၉	(၁၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၉၃ စင်ကာပူ	၂၃	၃	၁	၅	၉	လေပစ္စတို(ဗကမြင့်စိုး) လေပစ္စတို(ဗကခင်စိုးသိုက်) လေပစ္စတို(အသင်းလိုက်-မ) အားကစားပစ္စတို (ဗက-ခင်စိုးသိုက်) စံချိန်မီပစ္စတို(အသင်းလိုက်) Free ပစ္စတို(တကကစိုးကြည်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) အားကစားပစ္စတို(သန္ဘာစုမြင့်) အားကစားပစ္စတို (အသင်းလိုက်)	
၂၀	(၁၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၉၅ ချင်းမိုင် ထိုင်း	-	-	-	-	-	ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမား အရေအတွက်နှင့်ဆုရရှိမှုစာရင်း လိုအပ်ပါသည်။(ပြန်မေးရန်)	
၂၁	(၁၉)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၁၉၉၇ ဂျကာတာ အင်ဒိုနီးရှား	၁၆	-	၁	၃	၄	လေပစ္စတို(ဗက-ခင်စိုးသိုက်) လေရိုင်ဖယ်(အောင်ငြိမ်းနီ) Free ပစ္စတို(တကက-စိုးကြည်) လေရိုင်ဖယ်(အသင်းလိုက်)	

၂၂	(၂၁)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၀၁ ကွာလာလမ်ပူ မလေးရှား	၁၈	၃	၁	၅	၉	ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်)(ကျား) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်)(မ) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (ဝင်းချိုစန်း) Free ပစ္စတို(မြင့်အောင်) Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အောင်ငြိမ်းနှိ) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (မြတ်သူဇာဝင်း) လေပစ္စတို(ဗကခင်စိုးသိုက်) လေပစ္စတို(မောင်ကြူ)	
၂၃	(၂၂)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၀၃ ဟန်ရွိုင်း၊ ဟိုချီမင်း ဗီယက်နမ်	၂၃	၁	၁	၄	၆	လေပစ္စတို(မောင်ကြူ) အားကစားပစ္စတို (ဗကခင်စိုးသိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အောင်ငြိမ်းနှိ) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (ဝင်းချိုစန်း) အနေအထား(၃)မျိုးရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်)	
၂၄	(၂၃)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၀၅ မနီလာ ဖိလစ်ပိုင်	၁၇	၁	၂	၂	၅	လေပစ္စတို(မောင်ကြူ) Free ပစ္စတို(မောင်ကြူ) အားကစားပစ္စတို(ခင်စိုးသိုက်) လေပစ္စတို(ခင်စိုးသိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (ခင်မောင်ထူး)	

၂၅	(၂၄)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၀၇ ဘန်ကောက် ထိုင်း	၁၈	၂	၂	၁	၅	Free ပစ္စတို(မောင်ကြူ) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (သန်းသန်းစော) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (လင်းအောင်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) အားကစားပစ္စတို (အသင်းလိုက်)	
၂၆	(၂၅)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၀၉ ဗီယန်ကျင်း လာအို	၁၅	၂	၁	-	၃	ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (လင်းအောင်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အောင်ငြိမ်းနိ)	
၂၇	(၂၆)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၁၁ ပလန်ဘန်း အင်ဒိုနီရှား	၁၂	-	-	၁	၁	Free ပစ္စတို(မောင်ကြူ)	
၂၈	(၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၁၃ နေပြည်တော် မြန်မာ	၁၂	၁	၂	၁	၄	ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (သူသူကျော်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်) Free ပစ္စတို(ရဲထွန်းနောင်)	
၂၉	(၂၈)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲ	၂၀၁၅ စင်ကာပူ	၁၂	-	-	၂	၂	Free ပစ္စတို(အသင်းလိုက်) ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ် (အသင်းလိုက်)	
၃၀	ISSF World Cup	၂၀၁၅ ဆိုးလ် ကိုရီးယား		-	၁	-	၁	လေပစ္စတို(ရဲထွန်းနောင်)	

၃။ သေနတ်ပစ်ဝေါဟာရများ

၁။	Shooting Range	-	သေနတ်ပစ်ကွင်း
၂။	Air Rifle	-	လေရိုင်ဖယ်
၃။	Air Pistol	-	လေပစ္စတို
၄။	Shot	-	ပစ်သည်
၅။	Shooter	-	သေနတ်သမား
၆။	Weapon	-	လက်နက်
၇။	Gun	-	သေနတ်
၈။	Equipements	-	အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ
၉။	Ammunations	-	ကျည်ဆံများ
၁၀။	Air Pellets	-	လေသေနတ်ကျည်ဆံများ
၁၁။	Bullets	-	၀.၂၂ ကျည်ဆံများ
၁၂။	Targets	-	ပစ်မှတ်များ
၁၃။	Events	-	ပစ်ခတ်စဉ်များ
၁၄။	Grip	-	ပစ္စတို/ရိုင်ဖယ် လက်ကိုင်
၁၅။	Glove	-	လက်အိတ်
၁၆။	Position	-	နေရာယူခြင်း
၁၇။	Holding	-	ကိုင်တွယ်ခြင်း
၁၈။	Aiming	-	ချိန်တွယ်ခြင်း
၁၉။	Breathing	-	အသက်ရှူခြင်း
၂၀။	Triggering	-	ခလုတ်ဆွဲခြင်း
၂၁။	Follow Throught	-	ဆက်လက်တည်ငြိမ်အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း
၂၂။	Call Shots	-	ခေါ်ပစ်လေ့ကျင့်ခြင်း
၂၃။	Dry Fire	-	ကျည်မဲ့လေ့ကျင့်ခြင်း
၂၄။	Sight Picture	-	ချိန်လမ်း
၂၅။	Sight Alignment	-	ချိန်လမ်းကြောင်းဖြောင့်တန်းမှု

၂၆။ Aim point - ချိန်မှတ်

၂၇။ Front Sight - ရှေ့ဆိုဒ်

၂၈။ Rear Sight - နောက်ဆိုဒ်

၂၉။ Eye Nerve - မျက်စိအကြည့်အာရုံ

၃၀။ Squeese - ခလုတ်ညှစ်ဆွဲခြင်း

၃၁။ Barrel - သေနတ်ပြောင်း

၃၂။ Thumb - လက်မ

၃၃။ Physical Condition - ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ

၃၄။ Mental Condition - စိတ်အခြေအနေ

၃၅။ Muscle Sense - ကြွက်သားအာရုံ

၃၆။ Muscle Feeling - ကြွက်သားခံစားမှု

၃၇။ Barrel Axis - သေနတ်ပြောင်းဝင်ရိုး

၃၈။ Perception - လက်ခံနိုင်မှုအတိုင်းအတာ

၃၉။ Competition - ပြိုင်ပွဲ

၄၀။ Qualification for Final Shooting - နောက်ဆုံးမှတ်တမ်းတင်ပစ်ခတ်မှု

၄၁။ Preparation and Sighting Time - ပြင်ဆင်ချိန်နှင့်ချိန်သီးညှိ အချိန်

၄၂။ Start - စပစ်ရန်

၄၃။ Stop - အပစ်ရပ်

၄၄။ Firing Point - ပစ်ရန်နေရာ

၄၅။ Equipements Control - အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ စစ်ဆေးခြင်း

၄၆။ Prone,Standing,Kneeling - ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်ပစ်ခတ်ခြင်း

၄၇။ Shooting Jacket - သေနတ်ပစ်အင်္ကျီ

၄၈။ Shooting Pant - သေနတ်ပစ်ဘောင်းဘီ

၄၉။ Shooting Undergarment - သေနတ်ပစ်အတွင်းခံဝတ်စုံ

၅၀။ Shooting Boots - သေနတ်ပစ်ဖိနပ်

၅၁။ Load - ကျည်ထိုးရန်

၅၂။ Unload - ကျည်ထုတ်ရန်

၄။ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားနည်းပစ်ခတ်စဉ်များ

ISSF အသိအမှတ်ပြု အမျိုးသားပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၃၀၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၃၀၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့်(ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၃၀၀ စံချိန်မီရိုင်ဖယ်	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့် (မတ်တပ်ရပ်)
မီတာ ၅၀ ဖရီးပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အမြန်ပစ်ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ စံချိန်မီပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၆၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
၂၃ တွဲထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၅၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့်အနှေး၊ ၃၀ တောင့်အမြန်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့်အနှေး၊ ၃၀ တောင့်အမြန်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား + မ)	၄၀ တောင့်

အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၃၀၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၃၀၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား(၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၄၀ တောင့် (မတ်တပ်ရပ်)
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၄၀ တောင့် (မတ်တပ်ရပ်)
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်ခတ်စဉ် (မ)	၂၀ တောင့် အနှေး ၂၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်ခတ်စဉ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်

အမျိုးသားလူငယ် (Junior) **ပစ်ခတ်စဉ်များ**

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် ဝမ်းလျားမှောက်
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့် မတ်တပ်ရပ်
မီတာ ၅၀ ဖရီးပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အမြန်ပစ်ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ စံချိန်မီပစ္စတို	၃ × ၂၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၆၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲ ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၅၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့် အနှေး၊ ၃၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့် အနှေး၊ ၃၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်

အမျိုးသမီးလူငယ် (Junior) **ပစ်ခတ်စဉ်များ**

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၄၀ တောင့် (မတ်တပ်ရပ်)
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့် (အနှေး + အမြန်)
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၄၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (မ)	၂၀ တောင့် အနှေး၊ ၂၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်

မှတ်ချက် ။ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများအား နိုင်ငံအလိုက် ပစ်ခတ်စဉ် (၁)မျိုးလျှင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ပစ်ခတ်သူ အားကစားသမား (၃)ဦး၏ အမှတ်စုစုပေါင်းအား သတ်မှတ်ရွေးချယ်သည်။ အသင်းလိုက် ပြိုင်ပွဲ၌ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမား (၁)ဦးသည် အသင်းမှ ထုတ်ပယ်ခံရပါက ၎င်းအသင်း၏ အမှတ်များ ဖော်ပြလေ့မရှိဘဲ 'DSQ' အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။

အိုလံပစ်ပစ်ခတ်စဉ်များ

IOC မှ သတ်မှတ်ထားသော တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲများသာ

အမျိုးသားပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ဝမ်းလျားမှောက်ရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့်
မီတာ ၅၀ Free ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အမြန်ပစ်ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၆၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၅၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်

အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် အနေအထား(၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၄၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၄၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်

အထက်ဖော်ပြပါ အိုလံပစ်ပစ်ခတ်စဉ်များအတွက် အသိအမှတ်ပြု Qualification ရိုင်ဖယ်၊ ပစ္စတို၊ Shot Gun ပြိုင်ပွဲများမှ အဆင့်မီသူကစားသမားသာ ISSF ၏ ဥပဒေအရ နောက်ဆုံး Final Score ပစ်ခတ်ရသည်။

ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံရှစ်ပစ်ခတ်စဉ်များ (တစ်ဦးချင်း/အသင်းလိုက်)

အမျိုးသားပစ်ခတ်စဉ်

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် ဝမ်းလျားမှောက်
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့် မတ်တပ်ရပ်
မီတာ ၅၀ ဖရီးပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အမြန်ပစ်ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ စံချိန်မီပစ္စတို	၃ × ၂၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၆၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲ ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၅၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၅ ပစ်မှတ်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့် အနှေး၊ ၃၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၅၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား)	၃၀ တောင့် အနှေး၊ ၃၀ တောင့် အမြန်
မီတာ ၁၀ ရွေ့လျားပစ်မှတ် (ကျား+မ)	၄၀ တောင့်

အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၄၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၄၀ တောင့်
ထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်
၂ ခုတွဲထောင်ချောက်ပစ်ခတ်စဉ်	၁၂၀ ပစ်မှတ်
Skeet ပစ်ခတ်စဉ်	၇၅ ပစ်မှတ်

မှတ်ချက် ။ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲများအတွက် လူငယ် (Junior) အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ပစ်ခတ်စဉ်များအား ISSF မှ သီးသန့် ရွေးချယ်ကျင်းပပေးသည်။ လူငယ် (Junior)များအား ခုနှစ်၏ ဒီဇင်ဘာ (၃၁)ရက်တွင် အသက် (၂၀)နှစ် မကျော်သောသူများအား သတ်မှတ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်

မြန်မာနိုင်ငံသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးသား/အမျိုးသမီး ပစ်ခတ်စဉ်များသာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ပါသည်-

အမျိုးသားပစ်ခတ်စဉ်

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၄၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ်ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် ဝမ်းလျားမှောက်
မီတာ ၅၀ Free ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၆၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ စံချိန်မီပစ္စတို	၃၀ × ၂၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အမြန်ပစ်ပစ္စတို	၆၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်

အမျိုးသမီးပစ်ခတ်စဉ်များ

ပစ်ခတ်စဉ်အမည်	ပြိုင်ပွဲပစ်ခတ်မှု
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် အနေအထား (၃)မျိုး	၃ × ၂၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်၊ ဒူးထောက်)
မီတာ ၅၀ ရိုင်ဖယ် ဝမ်းလျားမှောက်	၆၀ တောင့် (ဝမ်းလျားမှောက်)
မီတာ ၁၀ လေရိုင်ဖယ်	၄၀ တောင့်
မီတာ ၁၀ လေပစ္စတို	၄၀ တောင့်
မီတာ ၂၅ အားကစားပစ္စတို	၃၀ + ၃၀ တောင့်

၅။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ ချမှတ်ထားသော နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များ

(ရွှေးချယ်ထုတ်နုတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

International Shooting Sports Federation Rule & Regulation

အထွေထွေ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်၏ ဦးတည်ချက်မှာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း သေနတ်ပစ်အားကစားတိုးတက်မှု မြှင့်တင်နိုင်ရန်မှတစ်ဆင့် သေနတ်ပစ်အားကစားကိစ္စရပ်များအား စီမံခန့်ခွဲ လုပ်ဆောင်ရာ၌ တညီတညွတ်တည်း ဖြစ်စေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုဦးတည်ချက် အောင်မြင်ရန် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို ပံ့ပိုးထုတ်ပြန်သည်။

နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများတွင် သေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ ပစ်ခတ်စဉ် အားလုံးအတွက် ပစ်ကွင်းတည်ဆောက်ခြင်း၊ ပစ်မှတ်များ၊ အမှတ်ပေးစနစ်များစသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ပစ်ခတ်စဉ် အမျိုးအစားအလိုက် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများသည် ရိုင်ဖယ်၊ ပစ္စတို၊ နှစ်လုံးပူး သေနတ်နှင့် ရွေ့လျားပစ်မှတ်စသည့် သေနတ်ပစ်ခြင်း (၄)မျိုးလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သည်။

နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို (ISSF) အဖွဲ့၏ ဥပဒေနှင့်အညီ (ISSF)၏ စီမံခန့်ခွဲရေးကော်မတီက အတည်ပြုထားသည်။

စိတ်ချလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေများ (Safety Rule)

၁။ စိတ်ချလုံခြုံမှုသည် သေနတ်ပစ်အားကစား၏ အဓိကအကျဆုံး အရေးပါမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

၂။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများ ပစ်ကွင်းအရာရှိများနှင့် ကြည့်ရှုသူ ပရိသတ်များ လုံခြုံမှုအတွက် သေနတ်ကို အထူးဂရုစိုက် ကိုင်တွယ်ရန်နှင့် ပစ်စင်နေရာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို တားမြစ်သည်။ အားကစားသမားအားလုံးသည် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းရှိရန် လိုအပ်သည်။

၃။ လုံခြုံမှုအတွက် အလေးထား ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဒိုင်ဂျူရီအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး (သို့) ပစ်ကွင်းတာဝန်ခံ တစ်ဦးမှ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပစ်ခတ်မှု ရပ်ဆိုင်းရန် အမိန့်ပေးနိုင်သည်။ ကစားသမားများနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင် အသင်းအဖွဲ့များသည် ပစ်ကွင်းတာဝန်ခံများ (သို့) ဒိုင်ဂျူရီအဖွဲ့ဝင်များမှ ပြောဆိုသည်ကို ချက်ချင်း လိုက်နာရမည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းများ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း (သို့) အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပွားလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၄။ အထောက်အကူ ပစ္စည်းကိရိယာများ စစ်ဆေးသူ၊ ပစ်ကွင်းအရာရှိနှင့် ဒိုင်ဂျူရီအဖွဲ့ဝင်များသည် သေနတ်ပစ်သမား၏ သေနတ်အပါအဝင် ပစ္စည်းများကို ထိန်းကွပ်နိုင်ရန်အတွက် ခွင့်ပြုချက်မလိုဘဲ

စစ်ဆေးနိုင်သည်။ သို့သော် သေနတ်ပစ်ကစားသမားရှေ့မှောက်တွင် ဖြစ်ရမည်။ လုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ချက်ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည်။

၅။ လုံခြုံမှုအတွက် သေနတ်များကို အချိန်ပြည့် သတိကြီးစွာထား၍ ကိုင်ဆောင်ကြရမည်။ ပစ်ကွင်း အရာရှိ ခွင့်ပြုချက်ရသည်မှအပ ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်အတွင်း သေနတ်များကို ပစ်စင်မှ တခြားသို့ ယူဆောင်ခြင်း မပြုရ။

၆။ သေနတ်သမားသည် ပစ်မှတ်လိုင်းပေါ်တွင် ရှိနေစဉ် သေနတ်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသော ဦးတည်ရာသို့သာ ချိန်တွယ်ထားရမည်။ အမှန်တကယ် ပစ်ခတ်ခွင့်ရချိန် မရောက်သေးမီ သေနတ်များကို ကျည်မဖြည့်ရ၊ မောင်းတုံး ဖွင့်ထားရမည်။ သေနတ်ကို ပစ်မှတ်အား ချိန်ရွယ်ထားပြီးသည်အထိ မောင်းတုံးမပိတ်ရ။

၇။ ပစ်ကွင်းတွင် သေနတ်တစ်လက်သည် ပစ်စင်နေရာ၌ မရှိလျှင် သေတ္တာ (Shooting Case) ထဲတွင် အမြဲရှိနေရမည်။ ၎င်းကို ပစ်ကွင်းအရာရှိက ကြီးကြပ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

၈။ သေနတ်ပစ်သမားသည် ပစ်စင်မှ မထွက်ခွာခင် သေနတ်များကို သေချာစွာ စစ်ဆေး၍ ထားရမည်။ ပစ်ကွင်းအရာရှိကလည်း သေနတ်ပြောင်းဖုံး ဖွင့်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ၊ ကျည်ကတ်ထဲတွင် ကျည်ဆံ ကျန်ရှိခြင်း ရှိ/မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးရမည်။ သေနတ်ပစ်သမားသည် မိမိသေနတ်ကို ပစ်ကွင်း အရာရှိမှ စစ်ဆေးခြင်းမပြုရသေးမီ ပစ်စင်မှ ထွက်ခွာသွားခဲ့သော် ၎င်းသေနတ်ပစ်သမားအား ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခံ ရသည်အထိ အရေးယူနိုင်သည်။

၉။ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်းနှင့် ချိန်ရွယ်လေ့ကျင့်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားသည်။ သို့သော် ပစ်ကွင်းအရာရှိ ခွင့်ပြုမှသာ ပြုလုပ်ခွင့်ရှိပြီး သတ်မှတ်ထားသော ပစ်စင်နေရာ မျဉ်းပေါ်တွင်သာ ပြုလုပ်ရမည်။ ယင်းမျဉ်းမှ ရှေ့သို့တိုး၍ သေနတ်အား ကိုင်ဆောင်ခွင့် မပြုပါ။

၁၀။ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်း (Dry Fire) ဟု ဆိုရာတွင် မောင်းတင်ရန် ကျည်ဆံမပါဘဲ ခလုတ်ဖြုတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မောင်းမတင်၊ ကျည်ဆံမထည့်ဘဲ သေနတ်ကို ဆွဲခြင်း (သို့) သေနတ်ကို ပစ်ခတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ လေ (သို့) ဓာတ်ငွေ့ ထည့်သွင်းပစ်ခတ်ခြင်း မပြုရ။

၁၁။ သေနတ်များ၊ ကျည်ကတ်များကို မောင်းတင်ပြီးနောက် "ပစ်" ဟု အမိန့်ပေးပြီးမှသာ ပစ်စင်၌ ပစ်ခတ်ရမည်။ အခြားအချိန်များတွင် သေနတ်နှင့် ကျည်ကတ်ကို ဖြုတ်ယူသိမ်းဆည်းထားရမည်။

၁၂။ သေနတ်သမားတစ်ဦးသည် "မောင်းတင်" "ပစ်" ဟုသော အမိန့်ကို ဦးစွာ ကြားပြီးမှ သေနတ် စတင်ပစ်ခတ်ရမည်။ "ရပ်" သို့မဟုတ် "ကျည်ထုတ်" အမိန့်ပေးပြီးမှ ပစ်ခတ်လျှင် ဥပဒေအရ ၎င်းသေနတ်သမားကို ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်သည်အထိ အရေးယူနိုင်သည်။

၁၃။ ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်ကာလအတွင်း သေနတ်များကို အောက်ချထားရန် မောင်းတံကို ဖွင့်ထားရမည်။ ကျည်ဆံနှင့် ကျည်ကတ်များကို ဖယ်ရှားပြီးနောက် လေနှင့် ဂက်စ်သေနတ်များကို မောင်းဖုံးများ ဖွင့်၍

အန္တရာယ်ကင်းအောင် ထားရမည်။

၁၄။ "ရပ်" ဟူသော အမိန့်ပေးလျှင် ပစ်ခတ်မှုကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းရမည်။ "မောင်းခလုတ်ဖြုတ်" ဟူသော အမိန့်ကိုပေးလျှင် သေနတ်ပစ်သမားများအားလုံးသည် သေနတ်ကို မောင်းခလုတ်ဖြုတ်ထားရမည့်အပြင် ကျည်ကတ်ကိုလည်း ဖြုတ်ထားရမည်။ ၎င်းနောက် သေနတ်ကို လုံခြုံအောင် လုပ်ထားရမည်။ သေနတ်ပစ်ကစားသမားအားလုံးသည် နောက်တစ်ကြိမ် "ပစ်" ဟူသော အမိန့်ရမှသာလျှင် ပြန်လည် စတင်ပစ်ခတ်ရသည်။

၁၅။ ပစ်ကွင်းအရာရှိချုပ် (သို့) အခြားပစ်ကွင်းနှင့်ဆိုင်သော အရာရှိငယ်များမှ "မောင်းတင်" "ပစ်" "ကျည်ထုတ်" နှင့် အခြားလိုအပ်သော အမိန့်များကို ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အမိန့်ကို နာခံရမည့်အပြင် သေနတ်ကိုလည်း မိမိလက်ထဲတွင် လုံခြုံစွာ ထားရမည်။

၁၆။ "ရပ်" ဟူသော အမိန့်ကို ကြားပြီးနောက် ကျည်ထုတ်ခြင်းမှအပ မည်သည့်ကစားသမားမှ သေနတ်နှင့် ကျည်ကတ်များကို မထိရ။ အကယ်၍ ကိုင်တွယ်ပါက အဆိုပါ ကစားသမားအား ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်သည်အထိ အရေးယူနိုင်သည်။

၁၇။ သတ်မှတ်ရက် ကုန်ဆုံးသွားသော သေနတ်လေအိုး (သို့) CO_2 ဆလင်ဒါများကို အားကစားသမားများ အသုံးမပြုရ။

နားအကာအကွယ်

သေနတ်ပစ်ကွင်း ဧရိယာအတွင်းရှိ လူအားလုံး၏ နားများကို ကာကွယ်ထားကြရန် အသိပေးထားရမည်။ ထိုနည်းတူစွာ သေနတ်ပစ်ကစားသမားများအားလုံးနှင့် အခြားသူများသည်လည်း နားကို ကာကွယ်ထားရမည်။ သေနတ်ပစ်နေစဉ်ကာလအတွင်း အနီးတဝိုက်တွင်ရှိသော တာဝန်ကျ ကွင်းအရာရှိများအားလုံး နားကာကွယ်မှု ပြုလုပ်ထားရမည်။ နားကာကွယ်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်ကိရိယာအမျိုးအစားကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အားကစားသမားများအတွက် နားအကာအကွယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အသံလက်ခံသည့် ကိရိယာများကို ခွင့်မပြုပါ။

မျက်စိအကာအကွယ်

သေနတ်ပစ်အားကစားသမားအားလုံးသည် သေနတ်ပစ်မျက်မှန် (သို့) မျက်စိကို ကာကွယ်ရန် (မျက်ကာ) တောင်းဆိုခွင့်ရှိသည်။ သို့မဟုတ် သေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အလားတူ မျက်စိကို ကာကွယ်ထားရမည်။

အသံထွက်ကိရိယာ

အသံလျော့ကျစေသော ကိရိယာများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ရေဒီယိုများ၊ တိတ်ရိကော်တာများ (သို့) အလားတူ အသံထွက်ပစ္စည်းများ (သို့) ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများကို လေ့ကျင့်နေစဉ်ကာလနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်ကာလအတွင်း အသုံးပြုခွင့်ကို တားမြစ်သည်။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းဥပဒေများ (Equipment Control Rule)

၁။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ အသုံးပြုလျှင် (ISSF) ၏ စည်းမျဉ်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။ မမျှတသော အားသာချက်များ ရယူနိုင်သောအရာများ (သေနတ်၊ ကိရိယာ၊ အထောက်အကူပြုပစ္စည်း၊ ဆက်စပ်ပစ္စည်း)အစရှိသည့် ပစ္စည်းများသည် အခြားသေနတ်ပစ်အားကစားများပေါ်တွင် မမျှတသော အားသာချက်များ ရရှိစေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းအရာများသည် ဥပဒေထဲတွင် ဖော်ပြပါရှိခြင်းမရှိသော်လည်း (ISSF)၏ စည်းမျဉ်းများ မကိုက်ညီသောအရာများ ဖြစ်၍ တားမြစ်သည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ သေနတ်နှင့် အထောက်အကူပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်စစ်ဆေးခံပြီး တားမြစ်ရန် တာဝန်ရှိပြီး ပြိုင်ပွဲများကို မဝင်ရောက်မီ (အသုံးမပြုမီ) အထောက်အကူပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူရမည်။ အသင်းအုပ်ချုပ်သူများသည်လည်း သေနတ်ပစ်အားကစားသမား၏ ဝတ်စုံပစ္စည်းများနှင့် စည်းမျဉ်းဥပဒေများမှ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာရန် ညီတူညီမျှ တာဝန်ရှိသည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲဝင် ပစ်ခတ်သူသည် ကွင်းထဲတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်ဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်ထားရန်မှာ တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းကို ဒိုင်ဂျူရီ လူကြီးများမှ ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ဝတ်စုံများ၏ အခြေအနေမှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားသောအရာများဖြင့် ချုပ်လုပ်ထားပါက တားမြစ်သည်။

၃။ ထူးကဲစွာ ပြုလုပ်၍ ချုပ်လုပ်ထားသော ဝတ်စုံများ (၎င်းအရာများသည် အားကစားသမား၏ လက်ခြေထောက်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှု၊ တုန်ခါမှု စသည်တို့ကို နည်းစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အရာများကို တားမြစ်သည်။) ကစားသမား၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ထူးကဲစွာ ချုပ်လုပ်ထားသော ပုံမှန်မဟုတ်သော ဝတ်စုံများ၏အစွမ်းကြောင့် မဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

၄။ ကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ သေနတ်နှင့် အခြားဝတ်စုံများသည် ပြိုင်ပွဲသို့ မဝင်ရောက်မီကပင် ကြိုတင်၍ အထောက်အကူပြုပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ထံတွင် အစစ်ဆေးခံပြီးသား ဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ISSF ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ အားကစားသမားသည် ၎င်းအသုံးပြုမည့် သေနတ်နှင့် အထောက်အကူပစ္စည်းများကို တရားဝင် စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး ခွင့်ပြုချက်ရယူထားရန် တာဝန်ရှိသည်။

၅။ ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီသည် အသင်းမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့် သေနတ်ပစ်ကစားသမားများအားလုံးကို မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ၎င်းတို့၏ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးရန် အချိန်လုံလောက်စွာပေးရန် ကြိုတင်အကြောင်းကြားသည်။

၆။ အထောက်အကူပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့သည် အားကစားသမား၏ အမည်၊ ထုတ်လုပ်သည့်နေရာ၊ အမှတ်စဉ်၊ ပြောင်းအကျယ် စသည်တို့ကို အထောက်အကူပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးကတ်ပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်မှတ်ပုံတင်ရသည်။ ခွင့်ပြုချက်ရရှိပြီးသော ပစ္စည်းများကို တံဆိပ် (သို့) ကပ်ခွာများဖြင့် မှတ်သားထားပြီး ခွင့်ပြုချက်ကို အထောက်အကူပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးကတ်ပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားမည် ဖြစ်သည်။

၇။ ခွင့်ပြုချက်ရရှိပြီးသော အထောက်အကူပစ္စည်းများသည် ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီနှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ် ကာလအတွင်း ပြောင်းလဲခွင့်မရှိ။ အကယ်၍ ပြောင်းလဲပါက (ISSF)စည်းမျဉ်းများနှင့် အငြင်းပွားနိုင်သည်။ အကယ်၍ ပြောင်းလဲသည်ဟု သံသယရှိပါက ၎င်းအဝတ်အစားများနှင့် ပစ္စည်းများကို အထောက်အကူပစ္စည်းများ စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့သို့ ပြန်လည်ပေးပို့ပြီး နောက်ထပ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်လက်ခံကြောင်းရယူရန် လိုအပ်သည်။

၈။ ခွင့်ပြုချက်ရပြီးသော၊ စစ်ဆေးခံပြီးသော အထောက်အကူပစ္စည်းများသည် ၎င်းစစ်ဆေးခံထားပြီးသော ပြိုင်ပွဲအတွက်သာ တရားဝင်ဖြစ်သည်။

၉။ ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ်အတွင်း အကယ်၍ ကစားသမားတစ်ဦး၏ အထောက်အကူပစ္စည်းသည် အထောက်အကူပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့တွင် တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါက ၎င်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းသည် ၎င်းပွဲစဉ်အတွက်သာ အကျုံးဝင်သည်။

၁၀။ ပြိုင်ပွဲဝင် ကစားသမားအားလုံး၏ ပြိုင်ပွဲဝင်နံပါတ်သည် ပြိုင်ပွဲဝင်အကျိုး၏ ကျောဘက် ခါးအထက်ပိုင်းတွင် တပ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းပြိုင်ပွဲဝင်နံပါတ်ပါသော သေနတ်ပစ်အင်္ကျီကို ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ် တစ်လျှောက်ဝတ်ဆင်ထားရမည်။ အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲဝင်နံပါတ်ရရှိပြီး ပြိုင်ပွဲတွင် တပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိပါက ၎င်းအားကစားသမားသည် ပြိုင်ပွဲဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါ။

၁၁။ မျက်ကာပြားများ [တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်လုံး]သည် ဦးထုပ်၊ ဦးထုပ်လျှာ။ သေနတ်ပစ်မျက်မှန် နှင့်တွဲ၍ တပ်ဆင်ထားရမည်။ ၎င်းသည် အနံ ၄၀ မီလီမီတာထက် မကျော်စေရ။ ၎င်းမျက်ကာ ပြားသည် နဖူး၏ အလယ်ဗဟိုမှ မချိန်ရွယ်သော မျက်လုံးကို ဖုံးအုပ်ထားသော အစိတ်အပိုင်းသည် အနံ ၃၀ မီလီမီတာထက် မကြီးစေသောအရာကိုသာ ခွင့်ပြုသည်။

ပစ်ခတ်သူနှင့် ကြီးကြပ်သူတို့နှင့်ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

Rules of Conduct for Shooters and Official

၁။ အသင်းခေါင်းဆောင် (For Team Leader)

ပြိုင်ပွဲဝင် အသင်းတစ်သင်းလျှင် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ရှိရမည်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်သည် ၎င်းအဖွဲ့အတွက် စည်းမျဉ်းဥပဒေ ထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်ရမည်။ အသင်းခေါင်းဆောင်သည် အဖွဲ့အစည်းအားလုံး သက်ဆိုင်၍ အသင်းအပေါ် တာဝန်ကျေသူ ဖြစ်ရမည်။

- ပြိုင်ပွဲ ပြိုင်နေစဉ်နှင့် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုလုံးတွင် တိကျသောသတင်းနှင့် သင့်တင့်သော အချိန်ကန့်သတ်ချက်များမှာ ပြုလုပ်သော ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်နှင့် ရင်းနှီးပြီးသား ဖြစ်ရမည်။
- အဖွဲ့ဝင်များအား သတင်းပို့ရမည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများကို ပြိုင်ပွဲနေရာတွင် အသင့်အနေအထားဖြစ်ရန်၊ အချိန်မှန်ရန်နှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ မှာကြားနိုင်ရမည်။
- လိုအပ်လျှင် အမှတ်များကို စစ်ဆေးရမည်။ လုံခြုံမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ရုံးမှလာသော သတင်းများကို လက်ခံ၍ အဖွဲ့များအား ပြန်လည်မျှဝေရမည်။

၂။ နည်းပြ (For Coach)

- နည်းပြများ၏ သင်ကြားပြသမှုသည် ပြိုင်ပွဲနေရာမှာသာ သင်ပြရမည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများသည် ဒိုင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ကွင်းအရာရှိများနှင့် စကားပြောခွင့်ရှိသည်။
- သေနတ်ပစ်ကစားသမားများသည် နည်းပြနှင့် စကားပြောချင်ပါက သေနတ်ကို ကျည်ဖြုတ်ပြီးမှ ပြိုင်ပွဲလိုင်း (Firing Line) ပေါ်မှာသာ ပြောရမည်။ သေနတ်၏ ကျည်ဖုံးများကို ဖွင့်ပြီးအနေအထားနှင့် ပြောရမည်။ ကစားသမားများသည် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်ခွာလျှင်နှင့် အခြားသော သေနတ်ပစ်ကစားသမားများအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ရပါ။
- အဖွဲ့ဝင်များအချင်းချင်း တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောလိုလျှင် ပစ်သောလမ်းကြောင်း (Firing Line) ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်စကားမပြောရပါ။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်မှ ကစားသမားအား စကားပြောချင်လျှင် ကွင်းတာဝန်ခံနှင့် ဒိုင်အဖွဲ့ဝင်များကို ခွင့်တောင်းပြီး ပစ်လမ်းကြောင်း (Firing Line) ပေါ်တွင်သာ ပြောရမည်။
- နည်းပြ/အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်နှင့် သေနတ်ပစ်ကစားသမားများသည် ၎င်းဥပဒေကို ချိုးဖောက်ခဲ့လျှင် ပထမအကြိမ် သတိပေးရမည်။ အကယ်၍ ထပ်မံချိုးဖောက်လျှင် သေနတ်ပစ်ကစားသမား၏ ရမှတ်ထဲမှ (၂)မှတ် နုတ်သည့်အပြင် နည်းပြနှင့် တာဝန်ရှိသူကို သေနတ်ပစ်သောနေရာမှ အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်ပစ်ခံရမည်ဖြစ်သည်။

ဥပဒေကို ချိုးဖောက်ပါက အပြစ်ပေးခံရမှုများ (Penalties for Rule Violation)

သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများသည် ထုတ်ပြန်ထားသော စည်းမျဉ်းများကို ချိုးဖောက်ပါက ဒိုင်ဂျူရီ အဖွဲ့ဝင်များက အောက်ပါအတိုင်း အပြစ်ပေးသည် -

၁။ သတိပေးသည့်အခါ (Warning) အဖြစ် ပြောပြီး အဝါကတ်ပြရမည်။ နောက်ထပ် သတိပေးရန် လိုအပ်လာသည့်အခါ ထပ်မံသတိပေးရသည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်အခါ ပစ်ကွင်းတွင် ရေးမှတ်သောပုံစံ (Range Incident Report) တွင် မှတ်တမ်းထားရှိပြီး တာဝန်ခံအရာရှိက ဒိုင်အဖွဲ့သို့ သတိပေးသည်။

၂။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများ၏ အမှတ်များကို နုတ်သည့်အခါ အနည်းဆုံး ဒိုင်ဂျူရီ (၂)ဦးက အစိမ်းကတ်ပြပြီး နုတ်ရသည်။ Range Incident Report ဖောင်တွင် ရေးမှတ်ပြီး ကွင်းတာဝန်ခံမှ သတိပေးသည်။

၃။ အပြစ်ပေး ထုတ်ပယ် (Disqualified) ဆိုလျှင် ဒိုင်က အနီကတ်ပြပြီး ပြောသည်။ ၎င်း Disqualified ကို ဒိုင်ဂျူရီလုပ်သက်ကြာသောသူများနှင့်သာ ဆုံးဖြတ်သည်။

၄။ နောက်ဆုံးပစ်ခတ်စဉ် (Final Shooting) တွင် အပြစ်ပေး (Disqualified) ဖြစ်လျှင် ၎င်းသေနတ်ပစ်အားကစားသမားအား နောက်ဆုံးနေရာတွင် ထားရမည်။ သို့သော် အမှတ်ကောင်းနေလျှင် Final Shooting မတိုင်ခင် "ရပ်" (Shoot-Off) ရမည်။

၅။ သတိပေးမှုကို ကွင်းတာဝန်ခံအရာရှိက ပထမအကြိမ်ပြောသည့်အခါ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများက ပြင်ရမည်။ အကယ်၍ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများက သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း မပြင်ခဲ့လျှင် ၎င်းကစားသမား၏ အမှတ်များထဲမှ (၂)မှတ်နုတ်သည်။ ထပ်မံဖြစ်ခဲ့လျှင် ၎င်းကစားသမား၏ အမှတ်များထဲမှ (၂)နုတ်သည်။ ထပ်မံဖြစ်ခဲ့လျှင် အပြစ်ပေး ထုတ်ပယ် (Disqualified)သည်။

၆။ ဥပဒေချိုးဖောက်ခြင်းကို ဖုံးကွယ်ထားလျှင် အပြစ်ပေးထုတ်ပယ် (Disqualified)သည်။

၇။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးမှ အခြားသေနတ်ပစ်အားကစားသမားများကို အနှောင့်အယှက်ပေးလျှင် နှောင့်ယှက်သူထံမှ (၂)မှတ် နုတ်သည်။ ၎င်းထိခိုက်မှုအတွက် ရှင်းလင်းချက်တောင်းလျှင် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားက သတင်းအမှားပေးပါက အမှားပေးသူကို (၂)မှတ်နုတ်သည်။ ထပ်မံဖြစ်ပွားပါက အပြစ်ပေး ထုတ်ပယ် (Disqualified)သည်။

၈။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမား (၁)ဦးသည် သေနတ်အား အန္တရာယ်အနေအထားနှင့် ကိုင်ဆောင်လျှင် အပြစ်ပေး ထုတ်ပယ် (Disqualified)သည်။

Competition Rules (ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း ဥပဒေများ)

၁။ ပြိုင်ပွဲမစခင် ကွင်းမှူး (Range Officer) မှ သေနတ်ပစ်များ နေရာယူ (Tak Your Position)ဟု အမိန့်ပေးသည့်အခါ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများက ၎င်း၏ သေနတ်၊ ဝတ်စုံ၊ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများအား ကွင်းအတွင်း သယ်ဆောင်နေရာချထားရမည်။ နေရာယူပြီးပါက ဒိုင်ဂျူရီများမှ ယှဉ်ပြိုင်မှုဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများ (Equiament Control & Gun) ဆောင်ရွက်သည်။

၂။ ပြင်ဆင်ချိန် မစခင်နှင့် ပြင်ဆင်ချိန်အတွင်း သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် သေနတ်အား ကိုင်ဆောင်ခွင့်ရှိသည်။ ကျည်မပါဘဲ ပစ်ခွင့်၊ ချိန်ရွယ်ခွင့်၊ လေ့ကျင့်ခွင့်ကို ပစ်ခတ်မည့်နေရာ (Firing Line) တွင် ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည်။ ပြင်ဆင်ပြီးပါက ပြင်ဆင်မှုနှင့် ချိန်သီးညှိအချိန် ၁၅ မိနစ် (Preparation and Sighting Time 15 Minutes Now) ဟု အမိန့်ပေးသည်။

၃။ ပြိုင်ပွဲတွင် စတင်ခြင်း (Start) ဟု မပြောခင် ပစ်ခတ်ခွင့် မရှိပါ။

၄။ ပြင်ဆင်မှုနှင့် ချိန်သီးညှိအချိန် ပြီးဆုံးပါက Range Officer (ကွင်းတာဝန်ခံ)မှ ပြိုင်ပွဲစတင်ခြင်း (Start) ဟု အမိန့်ပေးသည်။ ပြိုင်ပွဲအတွင်း ကျည်မပါသော အစမ်းပစ်ခတ်ခြင်း (Dry Fire)ကိုလည်း ခွင့်ပြုသည်။

၅။ စတင်ခြင်း (Start) မတိုင်ခင်နှင့် ရပ်တန့်ခြင်း (Stop) ပြီးနောက် ချိန်သီးညှိ ပစ်ခတ်မှုကို နောက်ပြိုင်ပွဲ မစခင်အထိ ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲပစ်စဉ်ကို စတင်ပစ်ပြီးပါက ချိန်သီးညှိပစ်ခြင်းအား ခွင့်မပြုပါ။ သို့သော် ဒိုင်ဂျူရီမှ သေနတ်ပစ်ကစားသမား၏ အမှားတစ်စုံတစ်ရာအား ခွင့်ပြုလျှင် နောက်ထပ် အစမ်းပစ် ချိန်သီးညှိကို ခွင့်ပြုသည်။

၆။ စတင်ခြင်း (Start) မပြောခင် ပစ်မိလျှင် ယှဉ်ပြိုင်သော အမှတ်ထံမှ (၂)မှတ်နုတ်သည်။ ပြိုင်ပွဲအတွင်း ပစ်ချက်များက ပစ်မှတ်ကို မထိခဲ့လျှင် အမှတ်မရပါ။

၇။ ကွင်းတာဝန်ခံအရာရှိ (Ranger Officer) မှ သေနတ်ပစ်အားကစားပြိုင်ပွဲအတွင်း ကျန်ရှိသော အချိန်ကို ၁၀ မိနစ်အလို (10 Minutes More)၊ ၅ မိနစ်အလို (5 Minutes More) ဟု သတိပေးသည်။ ၎င်းနောက် ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးချိန်ရောက်ပါက "Stop" “ရပ်” ဟု အမိန့်ပေး ပြောဆိုရမည်။

၈။ ပြိုင်ပွဲအား “ရပ်” "Stop" ဟု အမိန့်ပေးပြီးမှ ထပ်မံပစ်ခတ်လျှင် ၎င်းအမှတ်ကို သုည "Zero" ဟုသတ်မှတ်သည်။ ၎င်းပစ်ချက်လွဲချော်ပါက ရမှတ်များထဲမှ အမှတ်(၂)မှတ် လျှော့ရသည်။

ချိုးဖောက်မှုများနှင့်ဆိုင်သောစည်းကမ်းဥပဒေများ
Infringements and Disciplinary Rule

၁။ သေနတ်ပစ်ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြိုင်ပွဲစတင်ယှဉ်ပြိုင်ချိန်၌ ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီမှ ခွင့်ပြုချက်မရှိသည့် သေနတ်(သို့) ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုခဲ့လျှင် ပြိုင်ပွဲပွဲစဉ်အတွဲများအနက် ပထမအတွဲရှိ

အမှတ်များထဲမှ အနည်းဆုံးပစ်ချက်အမှတ်တွင် (၂)မှတ်နှုတ်ခဲ့ရမည်။ ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီမှ သေနတ်(သို့) ပစ္စည်းကိရိယာများကို ခွင့်ပြုချက်မရလျှင် ဆက်လက်၍ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ခွင့်မရှိပါ။ ဒိုင်/ဂျူရီမှ ခွင့်ပြုထားသော အချိန်အတွင်း၌သာ ပစ်ခတ်ရပါသည်။ ပိုမို၍ အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများနှင့် အပိုချိန်များခွင့်ပြုမည် မဟုတ်ပါ။

၂။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ သေနတ် (သို့) ပစ္စည်းကိရိယာများကို စည်းကမ်းနှင့် အညီ စစ်ဆေးခံပြီးနောက် ပြိုင်ပွဲမကျင်းပခင်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်လျှင် ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခံရမည်။

၃။ သေနတ် (သို့) ပစ္စည်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယုံမှားသံသယရှိခဲ့လျှင် ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ပြီး ထပ်မံစစ်ဆေးခံရမည်။ အတည်ပြုချက်ရယူပြီးမှသာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၄။ ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ်အတွင်း အားကစားသမားတစ်ဦးသည် အချိန်နောက်ကျပြီးရောက်ရှိလာပါက ပြိုင်ပွဲဝင်ခွင့်ပေးသည်။ သို့သော် ၎င်းနောက်ကျမှုသည် အကြောင်းမညီညွတ်၍ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မှုရှိသည်မှ အပ အချိန်ပိုမပေးပါ။ ၎င်း၏ နောက်ကျမှုအကြောင်းအရာကို သက်သေပြနိုင်ပါက ဒိုင်လူကြီးသည် ပွဲစဉ်များ အားလုံးအတွက် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်သော အချိန်ပိုအားပေးခွင့်ရှိသည်။ ထိုအချက်တွင် နောက်ကျသွားသော အချိန်အတွက် ပစ်ခတ်မည့်ပစ်စင်နှင့်အချိန်ကို ဒိုင်လူကြီးမှဆုံးဖြတ်ပေးမည်။

၅။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမား၏ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီမှ အသုံးပြုခွင့်ရရှိခဲ့သော်လည်း အားကစားသမားမှ ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီမှ ထုတ်ပေးသည့် ခွင့်ပြုချက်ကဒ်ပြားကို ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေချိန်တွင် မထုတ်ရသေးလျှင် ၎င်းကိုယ်တိုင် (သို့) အသင်းအုပ်ချုပ်သူ (သို့) နည်းပြမှ ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ်သတ်မှတ်ထားသော အချိန်မကျန်ခင်ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးကော်မတီမှ ခွင့်ပြုချက်ရထားပါသည်ဟု သက်သေမပြနိုင်လျှင် ပထမအတွဲပစ်ခတ်စဉ်အမှတ်များမှ အနည်းဆုံးပစ်ချက်အမှတ်တွင် (၂)မှတ်နှုတ်ခံရမည်။ ရပ်နားထားခြင်းခံရသော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးရေးဌာနသို့ ဖြေရှင်းရန် သွားရောက်ရမည်။ ၎င်းအတွက် အချိန်ပိုမပေးပါ။

၆။ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်အတွင်း သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ပွဲစဉ်တစ်ခု(သို့)အနေအထားတစ်ခုအတွင်း သတ်မှတ်ချက်ထက်ပိုပစ်ခဲ့မိလျှင် ပို၍ပစ်မိသောအချက်ရှိသည်။ နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်မှတ်ကဒ်ကို အပယ်ခံရမည်။ ပစ်ချက်အား သက်သေမပြနိုင်ပါက နောက်ဆုံးပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်မှတ်ကဒ်မှ အများဆုံးအမှတ်ကို အပယ်ခံရမည်။ ၎င်းအပြင် သေနတ်ပစ်အားကစားသမား၏ ပို၍ပစ်မိသော အချက်တိုင်းအတွက် ပြိုင်ပွဲပထမတွဲမှ အနည်းဆုံး (၂)မှတ် နုတ်ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၂၅ မီတာ ပြိုင်ပွဲပွဲစဉ်များတွင်လည်း စည်းကမ်းချက်များမှာ အထက်ပါအတိုင်း သက်ရောက်စေရမည်။ သို့သော်လက်ရှိပစ်နေသောအတွဲမှ အမှတ်နုတ်ခံရမည်။

၇။ အကယ်၍ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ပွဲစဉ်တစ်ခုတွင်း ၎င်း၏ပစ်မှတ်ပေါ်သို့ တစ်ချက်ထက်ပိုပစ်ခဲ့ပါက ပထမပစ်ချက် (၂)ချက်အတွက် အရေးယူခြင်း မရှိပါ။ ဆက်တိုက်ပစ်မိသော (၃)တောင့်မြောက်

ပစ်ချက်နှင့် နေရာမှားပစ်မိသော ကျန်ပစ်ချက်အားလုံးအတွက် ၎င်းပစ်ခတ်သောအတွဲမှ ပစ်ဒဏ်အဖြစ် (၂)မှတ် နုတ်ခံရမည်။ ၎င်းသေနတ်သမားသည် သူ၏ကျန်ရှိသော ပစ်မှတ်ကို အနည်းငယ်လျှော့ပစ်ရမည်။ ထိုမှသာ ပွဲစဉ်တွင်ပေးထားသော ပစ်ချက်အရေအတွက် ကျော်လွန်မည်မဟုတ်ပါ။

ပစ်မှတ်မှားယွင်းပစ်ခတ်ခြင်း (Cross Fires)

၁။ ပြိုင်ပွဲအတွင်း ပစ်မှတ်မှားယွင်းပစ်ခတ်ချက်များ၏အမှတ်သည် သုညဖြစ်သည်။

၂။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အစမ်းလေ့ကျင့်နေသော ပစ်ချက်သည် အခြားအားကစားသမားတစ်ဦး၏ ပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်မှတ်ကဒ်ကို မှားယွင်းပစ်ခတ်မိလျှင် ၎င်းသည်ပြစ်ဒဏ်အဖြစ် ပထမအတွဲရှိ ၎င်း၏ အမှတ်မှ (၂)မှတ်နုတ်ခံရမည်။

၃။ သေနတ်သမားတစ်ဦး၏ အစမ်းလေ့ကျင့်နေသော ပစ်ချက်သည် အခြားအားကစားသမားတစ်ဦး၏ အစမ်းလေ့ကျင့်နေသော ပစ်မှတ်ကဒ်ကို မှားယွင်းပစ်ခတ်မိလျှင် ပြစ်ဒဏ်မဖြစ်ပါ။

၄။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် မိမိ၏ပစ်မှတ်အပေါ်၌ မှားယွင်းပစ်ခတ်သောပစ်ချက်ရှိလာပါက မည်သည့်ပစ်ချက်သည် ၎င်း၏ပစ်ချက်ဖြစ်သည်ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါက အများဆုံးအမှတ်ကိုရရှိမည်။

၅။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦး၏ ပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်မှတ်တွင် ပိုသောပစ်ချက်သည် အခြားသေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦး၏ ပစ်ချက်ဖြစ်သည်ဟုမသေချာ သက်သေမပြနိုင်ပါက ပစ်ချက်များထဲမှ အများဆုံးအမှတ်ကို ပယ်ဖျက်ခံရမည်။

၆။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ ပစ်ချက်ပေါ်မှ ပစ်ချက်အားငြင်းဆိုလိုသော ဆန္ဒရှိပါက ကွင်းတာဝန်ခံအရာရှိထံသို့ လျှင်မြန်စွာတင်ပြရမည်။

၇။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦး၏ ငြင်းဆိုသော ပစ်ချက်ကို ကွင်းတာဝန်ခံအရာရှိမှလက်ခံပါက မတော်တဆဖြစ်ရပ်အဖြစ် သတင်းပို့မှတ်တမ်းတင်ပြီး ၎င်းပစ်ချက်ကို ပယ်ဖျက်ရန်နှင့်လိုအပ်သည်များကို ပြုလုပ်သည်။

၈။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် သေနတ်ပစ်နေစဉ်နှောင့်ယှက်ခံရသည်ဟု ယူဆပါက ၎င်း၏ သေနတ်ပြောင်းကို ကွင်း၏အောက်ခြေဘက်သို့စိုက်လျက် အနေအထားဖြင့်ကိုင်တွယ်ပြီး ကွင်းတာဝန်ခံ (သို့) ဒိုင်/ဂျူရီတစ်ဦးဦးထံသို့ လျှင်မြန်စွာသတင်းပို့ရမည်။ အခြားသေနတ်ပစ်သမားများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရ။

လက်နက်ခဲယမ်းနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စများ (Malfunctions)

၁။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ သေနတ် (သို့) ခဲယမ်းနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများဖြစ်လာခဲ့လျှင် ဒိုင်/ဂျူရီ၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြင်ဆင်ခြင်း (သို့) အခြားသေနတ်ဖြင့် ဆက်လက်ပစ်ခတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲတွင် သေနတ် (သို့) ခဲယမ်းနှင့်ဆိုင်သော အောက်ဖော်ပြပါကိစ္စများ မှားယွင်းခွင့်ပြုသည်-

(က) ပစ်နေစဉ်ကျည်အိမ်မထည့်မိခြင်း

(ခ) ပြောင်းအတွင်း ကျည်ဆံပိတ်မိရခြင်း

(ဂ) ခလုတ်ဆွဲသော်လည်း သေနတ်ပစ်၍မရခြင်း

(ဃ) ကျည်ကဒ်မှ ကျည်ဆံကိုပြန်မထုတ်နိုင်ခြင်း

၃။ အစားထိုးသေနတ်ကို အသုံးပြုလျှင်ပစ္စည်းကိရိယာစစ်ဆေးရေးဌာနမှ အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုပြီး ဖြစ်ရမည်။

၄။ သေနတ်ပြင်ဆင်ရန် (သို့) နေရာပြန်ယူရန်တို့အတွက် သေနတ်ပစ်ရန်အချိန်ဟု အများဆုံး (၁၅)မိနစ်သာ ခွင့်ပြုသည်။ တူညီသော အတွဲနေရာတွင် ပြီးဆုံးသည်အထိ ပစ်ရမည်။

၅။ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ချိန်ပြန်လည်မစတင်ချိန်အထိ အစမ်းလေ့ကျင့်ပစ်ခတ်ခြင်းကို ကျန်သောသေနတ်ပစ်အချိန်အထိ အကန့်အသတ်မရှိခွင့်ပြုသည်။

၆။ သေနတ်ပစ်ကစားသမားကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ရပ်လိုက်ရသည့် အချိန်ကို အချိန်ပိုနှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်ပစ်ခတ်ခွင့် ပြန်ပေးရမည်။

ပြိုင်ပွဲအတွင်း ခွင့်မပြုသော သေနတ်(သို့) ခဲယမ်းနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စများ

(Non-Allowable Malfunctions in Competitions)

ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါကိစ္စရပ်များဖြစ်ပွားပါက ခွင့်မပြုပါ-

(က) သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ၎င်း၏သေနတ်ကို ကျည်ဆံမထည့်ခြင်း

(ခ) သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် သေနတ်ခလုတ်အား မဆွဲမိခြင်း

(ဂ) သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် သေနတ် (သို့) ခဲယမ်းနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စမရှိဘဲ ပျက်သည်ဟု အကြောင်းကြားခြင်း

ကန့်ကွက်တိုင်တန်းချိန်

(Protest Time)

ရလဒ်များအားလုံး၏ ကန့်ကွက်တိုင်ကြားမှုများကို အဓိကရမှတ်ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်တွင် အကြိုရမှတ်များကြော်ငြာပြီးနောက် (၁၀)မိနစ်အတွင်း လျှောက်ထားရမည်။ အမှတ်ပေးခြင်းကန့်ကွက်တိုင်တန်းမှုပြီးဆုံးချိန်ကို

နေရာအနေအထားပြည့်စုံပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင်ပြီးခြင်း အဓိကရမှတ်ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်တွင် ဖော်ပြပေးရမည်။ မည်သည့်ရမှတ်တိုင်ကြားမှကိုမဆို တရားဝင်အစီအစဉ်ပေါ်တွင် ဖြေရှင်းပြုလုပ်ပေးရမည့်နေရာကိုအများမြင်သာအောင် ဖော်ပြပေးထားရမည်။

အယူခံဝင် လျှောက်ထားမှုများ

(Appeals)

အကယ်၍ ဒိုင်/ဂျူရီဆုံးဖြတ်ချက်များကို သဘောမတူပါက အဆိုပါကိစ္စကို အယူခံဂျူရီအဖွဲ့သို့ အယူခံတင်သွင်းလျှောက်ထားနိုင်သည်။ ထိုအယူခံလျှောက်ထားမှုကို ဂျူရီဆုံးဖြတ်ချက်ကြေငြာပြီးနောက် (၁)နာရီထက်နောက်မကျစေဘဲ အသင်းခေါင်းဆောင် (သို့) အသင်းကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကစာဖြင့် ရေးသား လျှောက်ထား ရမည်။ အထူးကိစ္စရပ်များတွင် အယူခံလျှောက်ထားရမည့်အချိန်ကို အယူခံဂျူရီအဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် (၂၄)နာရီအထိ တိုးမြှင့်ခွင့်ပြုပေးနိုင်သည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်သည် အယူခံလျှောက်ထားမှုအောက်မှ ပစ်ခတ်စဉ်အတွက် အောင်ပွဲခံအခမ်းအနားကို ရွှေ့ဆိုင်းနိုင်သည်။

မည်သည့်အယူခံမဆို အယူခံဂျူရီအဖွဲ့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် နောက်ဆုံးအတည်ဖြစ်သည်။

အိုလံပစ်ပစ်ခတ်စဉ်များမှ ရိုင်ဖယ်နှင့် ပစ္စတိုဖိုင်နယ်ပွဲများ

(Fincls in Olympic Rifle and Pistol Events)

၁။ အိုလံပစ် ရိုင်ဖယ်၊ ပစ္စတိုဖိုင်နယ်ပွဲများ၌ ကွင်းအမိန့်ပေးညွှန်ကြားချက်အားလုံးသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့်သာ ပြုလုပ်ရမည်။

၂။ အိုလံပစ်ပစ်ခတ်စဉ်တစ်ခုချင်းစီတွင် ဖိုင်နယ်ပွဲများအတွက် အရည်အချင်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကဲ့သို့သော အစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ရပါမည်။ အမျိုးသား (၂၅)မီတာ အမြန်ပစ်ပစ္စတိုတွင် အမြင့်ဆုံးအရည်အချင်းအဆင့် (၆)နေရာအထိရှိသော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများကို ရွေးချယ်၍ အခြားဖိုင်နယ်ပွဲများတွင် အမြင့်ဆုံးအရည်အချင်းအဆင့် (၈)နေရာအထိရှိသော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများကို ရွေးချယ်သည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများ၏ အရည်အချင်းအဆင့်အရ လက်ဝဲဘက်မှစ၍ ၎င်းတို့၏နေရာများကို စတင်သတ်မှတ်ပြီးအသင့်အနေအထားအတိုင်း နေရမည်။

ဖိုင်နယ်ပွဲများအတွက် ကွင်းသို့သတင်းပို့ခြင်း

(Reporting to the Range for Final)

၁။ အသင်းခေါင်းဆောင်များသည် သူတို့၏ အားကစားသမားများ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ဧရိယာသို့ရောက်ရှိရန်နှင့် ဖိုင်နယ်ပစ်ခတ်စဉ်အတွက် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများ၏ ပြီးပြည့်စုံသော အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့်အတူ အစီအစဉ်စတင်ချိန်မတိုင်မီ အနည်းဆုံးမိနစ် (၂၀)အတွင်း ဂျူရီထံသို့ သတင်းပို့ရန် တာဝန်ရှိသည်။

များနှင့်အတူ အစီအစဉ်စတင်ချိန်မတိုင်မီ အနည်းဆုံးမိနစ် (၂၀)အတွင်း ဂျူရီထံသို့ သတင်းပို့ရန် တာဝန်ရှိသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများသည် ဝတ်စုံပြည့်ဝတ်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီးလိုအပ်သော အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများသာရှိရမည်။ ဂျူရီအဖွဲ့ဝင်များနှင့်ကွင်းအရာရှိများသည် စစ်ဆေးမှုများကို ပြီးပြည့်စုံအောင်စစ်ဆေးသင့်ပြီး ခလုတ်ဆွဲ အလေးချိန်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဧရိယာနေရာတွင် ချိန်ရမည်။

၂။ သတင်းပို့ချိန်ကို ပစ်ခတ်ခြင်းအစီအစဉ်တွင် တရားဝင်ရေးသားထုတ်ပြန်ရမည်။ မည်သည့်နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမျိုးကိုမဆို တရားဝင်ကြေငြာရမည်ဖြစ်ပြီး ဖိုင်နယ်ကွင်းသို့ အသိပေးအကြောင်းကြားရမည်။

၃။ အကယ်၍ သေနတ်ပစ်ကစားသမားသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဧရိယာသို့ အချိန်မီသတင်းမပို့ခဲ့လျှင် ပထမဖိုင်နယ်ပစ်ချက် (First Final Shot)မှ (၂)မှတ်ကို ပြစ်ဒဏ်အဖြစ်ပေးခြင်း ခံရလိမ့်မည်။

ဖိုင်နယ်ပြိုင်ပွဲဝင်များ မိတ်ဆက်ခြင်း
(Introduction of Finalists)

သေနတ်ပစ်အားကစားသမားကို ပွဲကြည့်ပရိသတ်များထံသို့ ၎င်းတို့၏အမည် နိုင်ငံနှင့်အဆင့်တို့ကို မိတ်ဆက်ပေးရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အားလုံးမိတ်ဆက်ပြီးဆုံးသွားသည်အထိ ပွဲကြည့်ပရိသတ်များနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မတ်တပ်ရပ်နေရမည်။ ထို့နောက်ပစ်ခတ်စဉ်နေရာများသို့သွားခွင့်ပြုပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်မတိုင်မီနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်အတွင်း ၎င်းတို့၏ သေနတ်များကို ကိုင်ဆောင်နိုင်သည်။ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ပြီး သေနတ်ကိုင်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပစ်မှတ်ချိန်ရွယ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

ဖိုင်နယ်ပစ်ခတ်ချိန်များ (Final Firing Times)

ပစ်ခတ်စဉ်	ကျား/မ	ပြင်ဆင်ချိန်	ကျည်အရေအတွက်	ပစ်ခတ်ချိန်
၁၀ မီတာ လေရိုင်ဖယ်/လေပစ္စတို	ကျား	၈ မိနစ် (ရိုင်ဖယ်) ၅ မိနစ် (ပစ္စတို)	၂၀ တောင့်	ပထမတွဲ - ၃ တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ဒုတိယတွဲ - ၃တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ၁ တောင့်လျှင် ၅၀ စက္ကန့် ၁၄ တောင့်
၁၀ မီတာ လေရိုင်ဖယ်/လေပစ္စတို	မ	၈ မိနစ် (ရိုင်ဖယ်) ၅ မိနစ် (ပစ္စတို)	၂၀ တောင့်	ပထမတွဲ - ၃ တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ၁ တောင့်လျှင် ၅၀ စက္ကန့် ၃ တောင့်

ပစ်ခတ်စဉ်	ကျား/မ	ပြင်ဆင်ချိန်	ကျည်အရေအတွက်	ပစ်ခတ်ချိန်
၅၀ မီတာ ဝမ်းလျားမှောက်	ကျား	၈ မိနစ် (ရိုင်ဖယ်) ၅ မိနစ် (ပစ္စတို)	၂၀ တောင့်	ပထမတွဲ - ၃ တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ဒုတိယတွဲ - ၃ တောင့် (၁၅၀)စက္ကန့် ၁ တောင့်လျှင် ၃၀ စက္ကန့် ၁၄ တောင့်
၅၀ မီတာ ဝမ်းလျားမှောက်	မ	၈ မိနစ်	၂၀ တောင့်	ပတွဲ - ၃ တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ဒုတွဲ - ၃တောင့် ၁၅၀ စက္ကန့် ၁ တောင့်လျှင် ၃၀ စက္ကန့် ၁၄ တောင့်
၅၀ မီတာ အနေအထား (၃)မျိုး	ကျား	၅ မိနစ် ၅ မိနစ် ၅ မိနစ်	၃×၅တောင့် ဒူးထောက် ၃×၅တောင့် ဝမ်းလျားမှောက် ၂×၅တောင့် မတ်တပ်ရပ်	၂၀၀ စက္ကန့် ၁၅၀ စက္ကန့် ၂၅၀ စက္ကန့်
၅၀ မီတာ အနေအထား (၃)မျိုး	မ	၅ မိနစ် ၅ မိနစ် ၅ မိနစ်	၃×၅တောင့် ဒူးထောက် ၃×၅တောင့် ဝမ်းလျားမှောက် ၂×၅တောင့် မတ်တပ်ရပ်	၂၀၀ စက္ကန့် ၁၅၀ စက္ကန့် ၂၅၀ စက္ကန့်

၁၀ မီတာ လေရိုင်ဖယ်/လေပစ္စတိုပြိုင်ပွဲ/မီတာ ၅၀ ဝမ်းလျားမှောက်/မီတာ ၅၀ ဖရီးပစ္စတို (ဖိုင်နယ်)တွင်

(၈)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အနည်းဆုံးအမှတ်ရရှိသူအနေဖြင့် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ၎င်းအားကစားသမားသည် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၈

(၁၀)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၇

(၁၂)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၆

(၁၄)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၅

(၁၆)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၄

(၁၈)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၃

(၂၀)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးလျှင် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် ပထမနှင့် ဒုတိယ ရရှိသူတို့အား ပစ်ခတ်ဆုံးဖြတ်သည်။

၅၀ မီတာ အနေအထား (၃)မျိုးပြိုင်ပွဲ (ဖိုင်နယ်)တွင်

(၄၀)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အမှတ်အနည်းဆုံး (၂)ဦးအား အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၈ နှင့် ၇

(၄၁)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၆

(၄၂)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၅

(၄၃)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၄

(၄၄)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၃

(၄၅)တောင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက် - ၂ နှင့် ၁ တို့အား ပစ်ခတ်ဆုံးဖြတ်သည်။

ဖိုင်နယ်ပစ်ခတ်စဉ်တွင် နောက်ဆုံးပြင်ဆင်ချိန်နှင့် ချိန်သီးညှိပစ်ခတ်ချိန်ပြီးနောက် ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်းကို တားမြစ်ထားပြီး မလိုက်နာပါက နောက်ဆုံးဖိုင်နယ်ပြိုင်ပွဲ၏ ပထမဆုံးပစ်ချက်မှ (၂)မှတ် နုတ်ခြင်းခံရမည်။

ရိုင်ဖယ်ဥပဒေများ (Rifle Rules - 50 M ရိုင်ဖယ်၊ 10 M ရိုင်ဖယ်)

အထက်ဖော်ပြပါ ဥပဒေများအားလုံးသည် ရိုင်ဖယ်ပွဲစဉ်များအတွက် နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာဥပဒေများနှင့်အညီ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်းဖြစ်သည်-

(၁) သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများ၊ အသင်းခေါင်းဆောင်များနှင့် ကော်မတီလူကြီးများအားလုံးသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ သတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေများအတိုင်း တက်ကျွမ်းနားလည်မှုရှိရမည်။ ၎င်းအပြင် ဤဥပဒေများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် သေနတ်ပစ်သမားတစ်ဦးစီသည် တာဝန်ရှိသည်။

(၂) ဥပဒေတွင် ညာလက်ဖြင့် ပစ်သောရိုင်ဖယ်အားကစားသမားအား ရည်ညွှန်းထားခဲ့သော်ဘယ်လက်ဖြင့် ပစ်သော ရိုင်ဖယ်အားကစားသမားအား ၎င်းဥပဒေနှင့် အပြန်အလှန်ဖြစ်သည်။

(၃) အကယ်၍ ဥပဒေများသည် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် သီးခြားရေးဆွဲထားခဲ့သော်၎င်းဥပဒေများအား အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးပွဲစဉ်များအားလုံးအတွက်သာ တူညီမျှဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

ရိုင်ဖယ်အားလုံးအတွက် စံချိန်သတ်မှတ်ချက်များ
(Standards for All Rifles)

၁။ ပစ္စတိုလက်ကိုင်အား ညာဖက်လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်မှုသည် လွယ်ကြူး (သို့) ဘယ်ဘက်လက်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မှမထိရ။

၂။ သေနတ်ပြောင်း၏ အလျားကိုအရှည်ဆက်၍ ပစ်ခြင်းများကို လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ ကျည်ဆံနှင့် ကျည်ကတ်မှလွဲ၍ သေနတ်ပြောင်းအတွင်းနှင့် ပြောင်းထဲသို့ (တနည်းအားဖြင့်) ရိုင်ဖယ်နှင့် ကျည်အိမ်အတွင်းထဲသို့ အခြားပစ္စည်းများ ထည့်ထားခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ရ။

၃။ ပစ်ရမည့်ရိုင်ဖယ်ပေါ်တွင် အချိန်အဆကိုက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို တပ်ဆင်ထားခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ။

၄။ အကြီးချဲ့မှန်ဘီလူးများနှင့် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းများကို သေနတ်တွင် တပ်ဆင်ခြင်း မပြုရ။

၅။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုရန် မျက်မှန်နှင့် အလင်းချိန်ညှိရန် အသုံးဝင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။

၆။ မည်သည့်ဆိုဒ် (Sights)တွင်မဆို မှန်ဘီလူးများနှင့်မပတ်သက်သည့်အရာများကို တပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိလျှင် အလင်းမှန် (Light Filters)သုံးပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ Light Filters ကို အရှေ့ (သို့) အနောက် (သို့) ၂ ခုလုံးတွင် တပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်သည်။

၇။ မျက်စိကာသော အကာကို ရိုင်ဖယ်သေနတ်တွင် တပ်ဆင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘယ်/ညာနှစ်ဘက်ကာ၍သော်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော်မျက်ကာသည် အနံ (၃၀)မီလီမီတာနှင့် အလျား (၁၀၀) မီလီမီတာထက်ပိုမရှည်ရ။ ဘေးဘက်ခြမ်းသည် မချိန်တွယ်သည့် မျက်လုံးနှင့် တည့်တည့်ဖြစ်နေရမည်။ မျက်ကာအား ချိန်တွယ်သည့် မျက်လုံးဘက်တွင် တပ်ဆင်အသုံးမပြုရ။

၈။ သုံးမြောင့်ဖန်တုံး (သို့) မှန်ကို ညာဖက်ပုခုံးထောက်၍ စစ်ရာတွင် ဘယ်ဘက်မျက်လုံး (သို့) အထောက်အကူရရန် သုံးနိုင်သည်။ အကျယ်ချဲ့မှန်ဘီလူးနှင့် ရိုးရိုးမှန်ဘီလူးများ မဖြစ်ရ။ ညာပုခုံးထောက်၍ ပစ်ရာတွင် ဘယ်ဘက်မျက်လုံးဖြင့် ချိန်တွယ်အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။

၉။ ညာလက်ဖြင့်ပစ်သောသူအတွက် သေနတ်ခလုတ်ကို ညာဘက်လက်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် ပစ်သောသူလည်းခလုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၁၀။ ပြိုင်ပွဲဝင်အားလုံးသည် မိမိပစ်မည့်ရိုင်ဖယ်တွင် တပ်ဆင်ထားသည့် ကိရိယာပစ္စည်းအားလုံးကို အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများစစ်ဆေးရေးဌာနတွင် စစ်ဆေးခံနိုင်ရန်အတွက် ပြသရမည်။

၁၁။ ရိုင်ဖယ်တွင် တပ်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံးသည် ဥပဒေစည်းကမ်းများနှင့်ညီညွတ်သော အတိုင်းအတာများနှင့် အလေးချိန်များကို တပ်ဆင်ထားသော ရိုင်ဖယ်ဖြစ်ရမည်။

၁၂။ လွယ်ကြိုးအကျယ်သည် ၄၀ မီလီမီတာရှိရမည်။ ၎င်းလွယ်ကြိုးကို တပ်ဆင်ရာတွင် ဘယ်ဘက်လက်မောင်း၏ အပေါ်တွင် တပ်ဆင်၍ သေနတ်လွယ်ကြိုးချိတ်နှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းကဲ့သို့ ရိုင်ဖယ်ကိုတပ်ဆင်ရာတွင် လွယ်ကြိုးသည်နေရာတစ်ခုတည်းအတွက်ကိုသာ တပ်ဆင်ရမည်။ လွယ်ကြိုးအားလက်ကောက်ဝတ်၏ တစ်ဖက်တည်းတွင်သာ တပ်ဆင်ရမည်။ ရိုင်ဖယ်သည် လွယ်ကြိုးချိတ်နှင့်ပင့်မသောလက်ကိုသာ ထိခွင့်ရှိပြီး လွယ်ကြိုးသည် အခြားအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ထိခွင့်မရှိပါ။

၁၃။ ဒင်ထောက် (Butt Plate)အား အပေါ်နှင့် အောက်သို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါသည်။ အနိမ့်ဆုံးပိုင်းနှင့် အမြင့်ဆုံးထိပ်ပိုင်းသည် သေနတ်၏ ပြောင်းအလယ်တည့်တည့်မှ မီလီမီတာ (၂၂၀)ထက်မပိုရ။ ဒင်ထောက်နှင့်

တစ်ပြေးညီ ဘယ်ညာ (၁၅)မီလီမီတာ (သို့) ဒင်၏ အနေအထားအပြည့်အဝအပေါ် သို့ ထောင်၍ထားနိုင်ပါသည်။ သေနတ်ဒင်ကိုလှည့်ပတ်၍ မြေပြင်နှင့်တပြေးညီ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်းမပြုရ။

၁၄။ သေနတ်ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်မအပေါက်၊ လက်မထိန်းနေရာ၊ လက်ဖဝါးထိန်းနေရာနှင့် ရေခဲ့ချိန်တို့ကို အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။ အကယ်၍ Stock သည် သတ်မှတ်ထားသည့် အမြင့်ဆုံးထက် နည်းနေခဲ့သည်ရှိသော်ငင်း Stock ၏ အတိုင်းအတာအတိုင်း ပြောင်းလွှဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၁၅။ သေနတ်နောက်ပိုင်းများသည် တိုနေခဲ့ချိန် (သို့) ရှည်နေခဲ့ချိန် အပစ်လက်ကိုင်ရှေ့သို့ ရှိနေစဉ် လက်ကို ချော်မသွားစေရန် ကိုင်ထားရမည်။

၁၆။ သေနတ်ပြောင်း၏ အလယ်တည့်တည့်မှ ပြောင်း၏ အလေးချိန်သည် (၃၀)မီလီမီတာအတွင်း ရှိရမည်။ သေနတ်ပြောင်းသည် ပြောင်း၏ အလေးချိန်အလိုက် ရွှေ့ပြောင်းခွင့်ရှိသည်။ အခြားအလေးချိန်များသည် စက်ရုံထုတ် တိုင်းတာချက်များ၏အတွင်းသာ ရှိရမည်။

၁၀ မီတာ လေရိုင်ဖယ် (10M Air Rifle)

မည်သည့်အမျိုးအစားရိုင်ဖယ်တွင်မဆို လေ (သို့) ဂတ်စ် ရိုင်ဖယ်များ၏ အတိုင်းအတာများ အတည်ပြုချက် မှန်ကန်ခြင်းရှိသည်ကို သဘောတူပြီးလျှင် အောက်ပါဆက်စပ်အသုံးပြုခြင်းများကို ကန့်သတ်ထားရမည်-

- လေရိုင်ဖယ်၏ အရှည်ဆုံးအတိုင်းအတာမှာ သေနတ်၏ နောက်ပိုင်းမှ သေနတ်ပြောင်းထိပ် အရှည် (၈၅၀) မီလီမီတာ ထက်မပိုရ။

၅၀ မီတာ ရိုင်ဖယ် (50M Rifle)

၅၀ မီတာ ရိုင်ဖယ်များအားလုံး၏ ပြောင်းရင်းသည် ၅.၆ မီလီမီတာ (.၂၂လက်မ) ကျည်ဆံအသုံးပြုခွင့်ရှိပါသည်။ သို့သော် အောက်ပါအချက်အလက်များကို ကျော်လွန်အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ-

(၁) ရိုင်ဖယ်၏ အလေးချိန်သည် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် လက်ထိန်းအပါအဝင် အမျိုးသားများအတွက် (၈)ကီလိုဂရမ်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် (၆.၅)ကီလိုဂရမ်ထက် မကျော်ရ။

(၂) သေနတ်နှင့် သေနတ်ချိတ်ကို သုံးစွဲနိုင်သော်လည်း (၁၅၃)မီလီမီတာ မကျော်ရ။ မျဉ်း၏ အစွန်းအဖျားကိုဖြတ်၍ (၉၀)ဒီဂရီရှိသော မျဉ်းအဖြစ်ဆွဲပါ။ ရိုင်ဖယ်နှင့် မောင်းတံအလယ်မှ ကိုင်တွယ်ရမည့် အနေအထားသည် သေနတ်ဒင်၏ နောက်ပိုင်းပုခုံးနှင့် ထောက်သောအနေအထားတွင် ရှိရမည်။ အပြင်ဘက် အခြားတွင် စုစုပေါင်းအနေအထားသည် အကွေးအနေအထား (၁၅၈)မီလီမီတာထက် မရှည်စေရ။

(၃) လက်ဖဝါးထိန်းသည် သေနတ်အောက်တွင်ဖြစ်သည့်အလျှောက် မည်သည့်အရာဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ရိုင်ဖယ်ကိုင်ထားသော လက်အနေအထားအတွက် အထောက်အကူပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လက်ပေါ် တင်ထားခြင်းသည် (၂၀၀)မီလီမီတာထက် မရှည်ရ။ ပြောင်း၏ တည့်တည့်အောက်တွင်ရှိရမည်။ ရိုင်ဖယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုမိုကိုင်တွယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ခဲယမ်းများ (Ammunition)

ရိုင်ဖယ်	ပြောင်းအကျယ်	အခြားအချက်အလက်များ
၅၀ မီတာ	၅.၆ မီလီမီတာ (.၂၂ လက်မ)	ရိုင်ဖယ်အရှည်ဖြင့် ပစ်ခြင်း၊ ယမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကျည်ဖူးထိပ်များ (သို့) အလားတူပစ္စည်းကို သုံးစွဲခွင့်ပြုသည်။
၁၀ မီတာ	၄.၅ မီလီမီတာ (.၁၇၇ လက်မ)	ခဲဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် မည်သည့်ပုံစံမဆိုကျည်များ (သို့) အခြားအလားတူပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခွင့်ပြုသည်။
၃၀၀ မီတာ	အများဆုံး	လက်နက်ခဲယမ်းနှင့် အခြားမည်သည့်ပစ္စည်းများကိုမဆို အသုံးပြုသည့် အခါ ပုခုံးများကို အန္တရာယ်မရှိခြင်း (သို့) ပစ်လိုက်သောနေရာတွင် ယမ်းပေါက်ထွက်ခြင်း၊ အခြားအန္တရာယ်ရှိ ခဲယမ်းများအသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။

ဝတ်ဆင်ရမည့် အဝတ်အစားများ၏ သတ်မှတ်ချက် (Clothing Regulation)

၁။ ဝတ်ဆင်မှုများအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းတွင် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်းခံယူရမည်။ ISSF ၏ သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အစားများ စစ်ဆေးမှုပြည့်စုံပြီးစီးမှသာ အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုလက်မှတ်ရရှိမှသာ ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပြုသည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းများကိုမဆို ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်မည် ဆိုပါက ထပ်မံစစ်ဆေးခြင်းခံရမည်။

၂။ သေနတ်ပစ်အကျီ၊ ဘောင်းဘီများနှင့် လက်အိတ်များအားလုံးသည် ပျော့ပြောင်းသော ကွေးဆန့်၍ ရသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားကစားသမားများ အတွက် ထူးခြားစွာထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့်ပြုလုပ်ထားခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ချုပ်လုပ်ထားသော အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်းကြားတွင် ထည့်သွင်းထားသော အဝတ်အထည်များသည် သတ်မှတ်တူညီသော စံနှုန်းအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်းကိုမဆို ထပ်မံဖုံးအုပ်ချုပ်လုပ်ထားခြင်း၊ ကော်ကပ်ထားခြင်း၊ မပြုလုပ်ရသော၊ သေနတ်ပစ်အကျီ၊ ဘောင်းဘီ၊ လက်အိတ် အားလုံး၏ကြားတွင် တပ်ထားသော ပစ္စည်းများအား အဝတ်အထည်များတိုင်းတာသကဲ့သို့ တိုင်းတာရမည်။

၃။ ပြိုင်ပွဲတွင် သာမာန်ဘောင်းဘီ၊ ဖိနပ်များကို အသုံးပြုပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်ခြင်းကို မတားမြစ်ပါ။ အနေအထား (၃)မျိုးပြိုင်ပွဲတွင် အရည်အချင်းမီသော သေနတ်ပစ်အကျီကို မဖြစ်မနေသုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပြီး သုံးစွဲမှုအားလုံးကို ပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုရန် အတည်ပြုချက်ရယူရမည်။ Equipment ပြုလုပ်ရာတွင် ပထမအကြိမ် ခွင့်ပြုချက်မရပါက ထပ်မံစစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းပစ္စည်းများအား စစ်ဆေးရေးအခန်းအတွင်းမှ မရွှေ့မပြောင်းရဘဲ အခန်းအတွင်း၌သာ ဒုတိယအကြိမ်စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တတိယအကြိမ် စစ်ဆေးပြီးသည်အထိ မအောင်မြင်ပါက ၎င်း၏အဝတ်အစားအား မဖျက်နိုင်သော မပျက်နိုင်သော အမှတ်အသားထားရမည်။ စစ်ဆေးချက်မအောင်မြင်သည့် သေနတ်ပစ်အကျီ၊ ဘောင်းဘီကို အစားထိုးပြောင်းလွဲထားသည့်ပစ္စည်းများသည် စစ်ဆေးအောင်မြင်ခြင်းမရှိပါက အခြားဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပါ။ အဝတ်အစားစစ်ဆေးချိန်ခဏအတွင်း

စိတ်တိုခြင်းနှင့် အခြားကိစ္စများမပြုလုပ်ရ။ အဝတ်အစားများနှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးအတည်ပြုချက်ရယူပြီး အဝတ်အစားများ ပယ်ဖျက်ခြင်း၊ ပြန်လည်အစားထိုးတင်ပြခြင်းတို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ကော်မတီမှ ပြုလုပ်သည်။ ပစ္စည်းများအားလုံး အတည်ပြုစစ်ဆေးပြီးသောအခါ ညစ်ပေကွက်များနှင့် Spray အမှုတ်အသားများတွေ့ရှိခဲ့သော် စည်းမျဉ်းအတိုင်းအပစ်ပေးခြင်းခံရမည်။

၄။ အသိအမှတ်ပြုပြိုင်ပွဲများတွင် ရိုင်ဖယ်အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းအတွက် သေနတ်ပစ်အကျီ (၁)ထည် ဘောင်းဘီ (၁)ထည်နှင့် ဖိနပ် (၁)ရံတို့ကို ပစ္စည်းများ ထိန်းသိမ်းရေးဌာနမှ အတည်ပြုခွင့်ပြုသည်။

၅။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ယောက်သည် ပွဲစဉ်တစ်ခုတည်းအတွက် သေနတ်ပစ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ၊ ဖိနပ်များသည် တစ်ခုထက်ပိုရှိပါက ထပ်မံ၍ပစ္စည်းများ စစ်ဆေးရေးဌာနမှ အတည်ပြုချက်ရရှိပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းများကို မည်သည့်ပြိုင်ပွဲတွင် အသုံးပြုမည်ကို အသိပေးတင်ပြရမည်။

သေနတ်ပစ်ဖိနပ် (Shooting Shoes)

ပုံမှန်ဖိနပ်အပါးအမျိုးအစား (သို့) အားကစားသမားဝတ်သော ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖိနပ်များနှင့် သေနတ်ပစ် ဖိနပ်များအားလုံးသည် အောက်ပါအချက်အလက်များအတိုင်းသာ ခွင့်ပြုသည်-

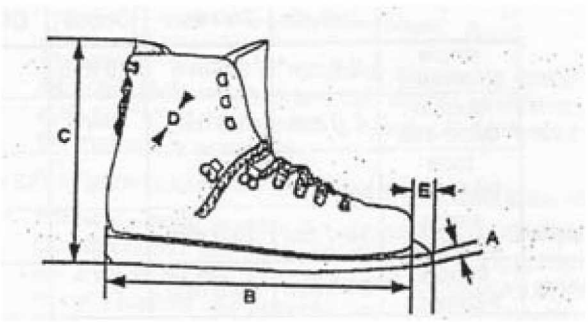
(၁) အပေါ်ဘက်ပိုင်းရှိ ပစ္စည်းများသည် ဆိုးလ် (Sole) ပြားအပေါ်ဘက်ပျော့ပြောင်းသော ကွေးဆန့်၍ရသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားပြီး အတွင်းထပ်များ အပါအဝင် (၄)မီလီမီတာ ထက်ပိုထူသော ပစ္စည်းများ မဖြစ်စေရ။

(၂) မည်သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်မှ တိုင်းစေကာမူ ချုပ်ထားသောဖိနပ်သည် ဝတ်ရန်လွယ်ကူစေရန် အတွက် ပျော့ပြောင်းပြီး ခြေထောက်နှင့်အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်ရမည်။

(၃) ဖိနပ်အောက်ခြေဖဝါးမှ အမြင့်သည် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထိ သေနတ်ပစ်ဖိနပ်တိုင်း တိုင်းတာရမည်။ ဖိနပ်အရှည်သည် သုံးပုံနှစ်ပုံမပိုစေဘဲ (အတိုင်းအတာ ဘီ + ၁၀ မီလီမီတာ)ရှိရမည်။ ဥပမာ ဖိနပ်၏အလျားသည် ၂၉၀ မီလီမီတာရှိခဲ့သော် ၁၀ မီလီမီတာနှင့် ပေါင်းလိုက်ပါက စုစုပေါင်း ဖိနပ်အရှည်သည် ၃၀၀ မီလီမီတာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမြင့် (ဘီ)သည် ၂၀၀ မီလီမီတာ ($\frac{2}{3}$)ထက် မမြင့်စေရ။

(၄) သေနတ်ပစ်အားကစားသမား၏ စီးထားသောဖိနပ်သည် တဖက်နှင့် တဖက်အမျိုးအစားတူ ရမည်။

ဖိနပ်ပုံသဏ္ဌာန် (Figure of the Shoe)



(A) ဖိနပ်၏ အောက်ခံအထူဆုံးနေရာသည် ခြေမထိပ်မှ ဖနောင့်အထိ ၁၀ မီလီမီတာရှိရမည်။

(B) ဖိနပ်တစ်ခုလုံး၏ အောက်ခြေသည် ၎င်းဖိနပ်ကို ဝတ်ဆင်မည့် ခြေဖဝါး၏ အတိုင်းအတာဖြစ်ရမည်။

(C) ဖိနပ်၏အမြင့်ဆုံးအတိုင်းအတာသည် (B) + ၁၀ မီလီမီတာထက် သုံးပုံနှစ်ပုံပိုမမြင့်ရ။

(D) ဖိနပ်ရှိအပေါ်ပိုင်းပစ္စည်းများ၏ အများဆုံးအထူသည် ၄ မီလီမီတာရှိရမည်။

(F) ဖိနပ်မှ ခြေမ၏ထိပ်ဆုံးပိုင်းသည် ချုပ်ထားသောဖိနပ်၏ ၁၀ မီလီမီတာထက် ပိုသည်ရှိသော် ပိုနေသော ဖိနပ်အပိုင်း (သို့) တစ်ရံလုံးကို ဖြတ်တောက်လဲလှယ်ပစ်ရမည်။ အခြားမလိုအပ်သော အရှည်ချုပ်ထားခြင်းများအား လုံးဝခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ပါ။

ကိရိယာများဖြင့် တိုင်းတာခြင်း (Measuring Devices)

ရိုင်ဖယ်အဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များအား Thickness (အထူတိုင်းတာခြင်း) Stiffness (တောင့်တင်းခြင်း တိုင်းတာခြင်း) Measuring Devices စက်များဖြင့် တိုင်းတာသည်။

သေနတ်ပစ်အင်္ကျီ (Shooting Jacket)

၁။ အင်္ကျီလက်မောင်းနှင့် ကိုယ်ထည်များသည် အတွင်းလိုင်နာခတ်ထားခြင်းအပါအဝင် ၂၅ မီလီမီတာထက် မပိုရ။ မျက်နှာပြင်ညီနေရာမှ တိုင်းတာရာတွင် နှစ်ဖက်အနားအထူသည် ၅ မီလီမီတာရှိရမည်။ အင်္ကျီလက်အရှည်သည် လက်ချထားသည့် အနေအထားတွင် လက်သီးဆုပ်ထက် ပိုမရှည်ရ။

၂။ အင်္ကျီဝတ်ထားသည့် အချိန်တွင် ကြယ်သီးများ၊ ဇစ်များကိုပြောင်းလဲခြင်းမပြုရ။ အင်္ကျီကြယ်သီးအလယ်မှ အင်္ကျီနူတ်ခမ်းသားအကွာအဝေးသည် ၁၀၀ မီလီမီတာ ထက်မပိုရ။ (အင်္ကျီပုံတွင် ကြည့်ရန်) ဝတ်ဆင်ထားသော အင်္ကျီသည် ချောင်ချောင်ချိချိရှိနေရမည်။ ၎င်းကို အတည်ပြုရန်အတွက် အင်္ကျီ၏ကြယ်သီးအလယ်တည့်တည့်မှ အခြားအင်္ကျီအနားတစ်ဖက်ကြယ်သီးအထိ ၇၀ မီလီမီတာ (7 cm) ရှိရမည်။ တိုင်းတာခြင်းကို လက်မောင်း၏ ဘေးမှတိုင်းတာရမည်။ တိုင်းတာခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင် ပြုလုပ်ထားသော ကိရိယာ (သို့) အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်မှ ခွင့်ပြုထားသော (၆)ကီလိုဂရမ်မှ (၈)ကီလိုဂရမ်အထိ လွယ်ကူစွာတိုင်းတာနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် တိုင်းတာနိုင်သည်။ အင်္ကျီကြယ်သီးပေါက်ဧရိယာသည် ၁၂ မီလီမီတာရှိရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားပြီး ၎င်းဧရိယာအတွင်း ၂.၅ မီလီမီတာထက် ထူခြင်းကို ခွင့်ပြုနိုင်သည်။

၃။ အင်္ကျီတွင် ကြိုးစများ၊ ဆွဲသားများ၊ ခါးပတ်ကြိုးများချုပ်ထားခြင်း (သို့) အခြားပစ္စည်းများကို အထောက်အကူပစ္စည်းကဲ့သို့ အသုံးမပြုရန် ကန့်သတ်ထားသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဇစ်တစ်ခု (သို့) ကြိုးနှစ်ကြောင်းထက်မပိုသော ပစ္စည်းများကို ပုခုံး၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တပ်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ (ဇယားတွင်ကြည့်ပါ။) အခြားတပ်ဆင်ပစ္စည်းများနှင့် ဇစ်များကို ဥပဒေများနှင့်အညီ တပ်ဆင်အသုံးပြု၍ရသည်။

၄။ ချုပ်ထားခြင်းများသည် အဝတ်အစား၏ နောက်ပိုင်းများကို ကျပ်သွားခြင်း (သို့) ချောင်းသွားခြင်းများကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အခြားပိတ်စများဖြင့် ချုပ်ထားခြင်းကို ခွင့်ပြုသည်။ အဝတ်အစား၏ နောက်ပိုင်းအထူမှာ ၂.၅ မီလီမီတာအထိ ခွင့်ပြုနိုင်ပြီး ရေပြင်ညီနေရာတွင် တိုင်းတာနိုင်သည်။ အင်္ကျီရှိ အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးသည် သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ရှိနေရမည်။

၅။ ဝမ်းလျားမှောက်နှင့် ဒူးထောက်ပစ်ခတ်စဉ်တွင် အင်္ကျီလက်မောင်းပိုင်းတွင် ချည်ထားသော လက်သိုင်းကြိုးသည် လက်ကောက်ဝတ်ထက်မကျော်ရ။ သေနတ်ပစ်ခတ်သည့် အနေအထားတွင် အင်္ကျီလက်သည် လက် (သို့) လက်အိတ် (Hand Stop)ကြားတွင် မရှိစေရ။

၆။ အားကစားသမားများအသုံးပြုသော အင်္ကျီ (သို့) ဖိနပ်၊ ကြမ်းပြင် (သို့) အထောက်အကူပစ္စည်းများ၏ အတွင်းဖက်နှင့် အပြင်ဖက်များတွင် စေးကပ်သော အရည် (သို့) Spray များကို အသုံးမပြုရ။ အဝတ်စအကြမ်းကို ပိတ်စအင်္ကျီသုံးထားပါက ခွင့်ပြုသည်။ ဥပဒေများကို ချိုးဖောက်ပါက အရေးယူခံရမည်။

၇။ သေနတ်ပစ်အင်္ကျီ၏ ထပ်ပို့၍ချုပ်ခြင်းများကို အင်္ကျီ၏အပြင်ဖက်မျက်နှာပြင်သည် အောက်ပါသတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ ကိုက်ညီမှုရှိရမည်-

(က) အင်္ကျီတွင်ရှိသော လိုင်နာအပါအဝင်ဇစ်တပ်ချုပ်လုပ်ထားသော နေရာများတွင် အများဆုံးအထူသည် ၁၀ မီလီမီတာ (သို့) နှစ်ထပ်အထူသည် ၂၀ မီလီမီတာ ရှိရမည်။

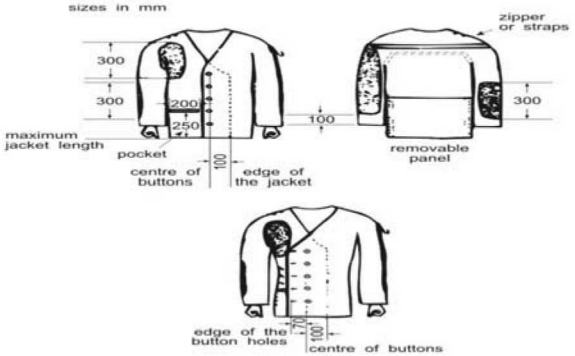
(ခ) အင်္ကျီလက်မောင်းရှိ ထပ်ပိုးလွှာများကို တံတောင်၏ နှစ်ဖက်လုံးတွင် ပြုလုပ်ခွင့်ရှိသည်။ အင်္ကျီလက်အရှည်ကို လက်မဝက်ထက် မပိုစေရ။ လက်သိုင်းကြိုးတပ်ဆင်မည့် လက်မောင်းတွင် ကပ်ချုပ်မည့်အစသည် အင်္ကျီအနားစမှ ၁၀၀ မီလီမီတာ အကွာတွင် တပ်ဆင်ရမည်။ အခြားလက်တစ်ဘက်တွင် ပိုးကပ်ချုပ်မည့် အစိတ်အပိုင်းသည် အများဆုံးအရှည် ၃၀၀ မီလီမီတာ ရှိရမည်။

(ဂ) လွယ်ထားသော စလင်းကြိုးချော်မထွက်သွားရန်အတွက် ကြယ်သီး၊ နှိပ်သီးနှင့် ချိတ်တစ်ခု တပ်ဆင်ထားရမည်။ (သို့) အခြားဆင်တူပစ္စည်းတစ်ခုခုကို အင်္ကျီလက်မောင်းသားပေါ်တွင် လည်းကောင်း ပုခုံးတွင် ဆွဲထားသော ကြိုးတွင် ချော်မကျစေရန် ပြုလုပ်ထားနိုင်သည်။

(ဃ) ပုခုံးပေါ်တွင် ထပ်မံ၍ ပိုးချုပ်မည်ဆိုပါက ဒင်ထောက်၏ အရှည်ဆုံးအတိုင်းအတာသည် ၃၀၀ မီလီမီတာထက် ပိုမရှည်ရ။

(င) အင်္ကျီအတွင်းအိတ်များ တပ်ဆင်ခွင့်မပြု၊ တပ်ဆင်ခဲ့သော် အင်္ကျီ၏အပြင်ဘက်ညာဘက်ခြမ်းအိတ်ကပ်တစ်ခုတည်းသာ ခွင့်ပြုသည်။ ဘယ်သန်များအတွက် ဘယ်ဘက်ရှေ့ခြမ်းတွင် တပ်ဆင်ရမည်။

(စ) အင်္ကျီအောက်နားရှိ အိတ်ကပ်၏ အမြင့်ဆုံးအတိုင်းအတာသည် ၂၅၀ မီလီမီတာနှင့် အကျယ် ၂၀၀ မီလီမီတာရှိရမည်။

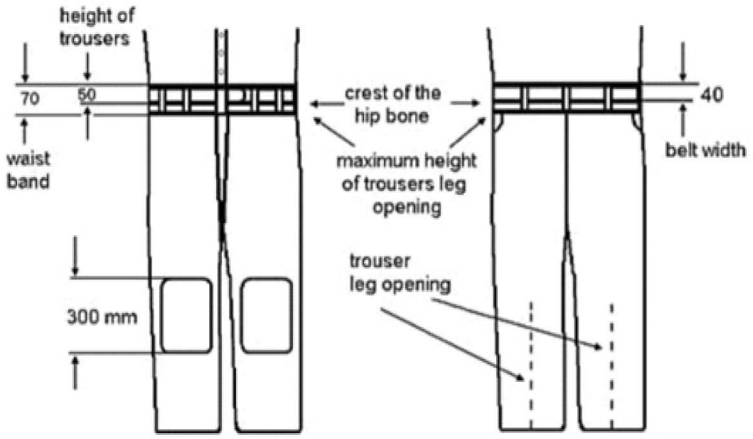


သေနတ်ပစ်ဘောင်းဘီ (Shooting Trousers)

၁။ ဘောင်းဘီအထူအား တိုင်းတာရာတွင် ပြင်ညီမျက်နှာပေါ်တွင် တိုင်းတာရမည်။ အတွင်းလိုင်နာများ အပါအဝင် ဘောင်းဘီတစ်ထပ်အထူသည် ၂.၅ မီလီမီတာ၊ နှစ်ထပ်အထူသည် ၅ မီလီမီတာထက်မပိုရ။ ဘောင်းဘီဝတ်ဆင်ရာတွင် ကျပ်တည်းမှုမဖြစ်စေရန် ခါးဆစ်ပိုင်း၏ အပေါ်ရင်ဘတ်အထိ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ၅၀ မီလီမီတာထက်ပိုမခြင့်စေရ။ ဘောင်းဘီမှ တပ်ဆင်ထားသည့်ဇစ်များကို ခြေထောက်မှ ဆွဲတင်ခြင်းမပြုရ။ ဘောင်းဘီခါးပတ်အပြားသည် အကျယ် (၄၀)မီလီမီတာနှင့်အတူ (၃)မီလီမီတာချုပ်နိုင်သည်။ မတ်တပ်ရပ်အနေအထားတွင် ခါးပတ်ဝတ်ထားပါက ဘောင်းဘီခါးပတ်ကွင်းကို ဘယ်ဘက်လက်နှင့် တံတောင်ထောက်သည့်နေရာတွင် နှစ်ထပ်၊ သုံးထပ်မဝတ်ဆင်ရ။ ဘောင်းဘီတွင် ချုပ်ထားသော ခါးပတ်ပြားသည် ၇၀ မီလီမီတာထက်မကျယ်စေရ။ အထူမှာ ၂.၅ မီလီမီတာထက် မပိုစေရ။ ခါးပတ်မသုံးခဲ့သော် ၎င်း၏ အထူမှာ ၃.၅ မီလီမီတာအထိ ထူခွင့်ရှိသည်။ ခါးပတ်ထည့်ရန် ကွင်းအားလုံးသည် ၂၀ မီလီမီတာထက် မကျယ်ရ။ ခါးပတ်ကွင်းတစ်ကွင်းမှပိုးကွင်းအထိအသုံးပြုနိုင်သည်။ ထပ်ထည့်ခြင်း၊ ကပ်ခွာများတပ်ဆင်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ ဘောင်းဘီစေ့ပိတ်စေရန် ကပ်ခွာတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ခွင့်ပြုသည်။ ၎င်းအပေါ်တွင် (၂)ထပ်မပြုလုပ်ရ။ ဘောင်းဘီသည် ခြေထောက်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ချောင်ချောင်ချိချိရှိရမည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားအတွက် ချုပ်ထားသော ဘောင်းဘီများဝတ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသော် ရိုးရိုးဘောင်းဘီများ ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။ သို့သော် ဂျင်းဘောင်းဘီများအား တားမြစ်သည်။ အထောက်အကူပစ္စည်းများ (သို့) စေ့ပိတ်ထားသော ပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်နေရာများတွင် သုံးနိုင်သည်။

၂။ ဘောင်းဘီဝတ်ခြင်း၊ ချွတ်ခြင်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပြုလုပ်နိုင်သော ပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းကိုသာ သုံးနိုင်သည်။

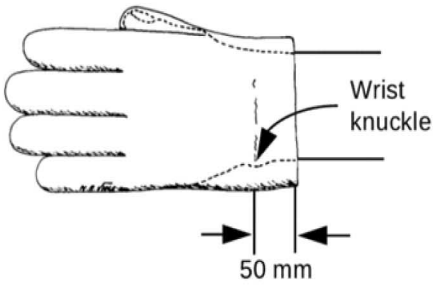
၃။ ဘောင်းဘီ၏ဒူးဆစ်ပိုင်းများတွင် ထပ်ပိုးထားသော အစသည် ၃၀၀ မီလီမီတာနှင့်အကျယ်သည် ဘောင်းဘီ၏ ထပ်ပိုးစအပါအဝင်အထူမှာ ၂၀ မီလီမီတာရှိရမည်။ ထိုင်သည့်နေရာတွင် ထပ်ပိုးထားသော ပစ္စည်းများအား ခွင့်မပြုပါ။



သေနတ်ပစ်လက်အိတ်များ (Shooting Gloves)

၁။ လက်အိတ်အရှေ့ဘက်၊ အနောက်ဘက်မည်သည့်နေရာမှ တိုင်းတာစေကာမူ စုစုပေါင်းအထူသည် ၁၂ မိလီမီတာထက်မပိုရ။ လက်ချောင်းများ၏ အနေအထားအတိုင်းလုပ်ရမည်။

၂။ လက်အိတ်သည် လက်ကောက်ဝတ်မှ လက်အိတ်အနားစအထိအရှည် ၅၀ မိလီမီတာထက်မပိုရ။ လက်တွင် ပတ်ချည်ထားသော အဝတ်များ၊ ကြိုးများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။ လက်ကောက်ဝတ်နေရာတွင် ဝတ်ဆင်သည့်အခါ ညွတ်ပြောင်း၍နေစေရန် ဝတ်ဆင်ရမည်။



အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်း (Spotting Telescopes)

မီတာ ၅၀ နှင့် မီတာ ၃၀၀ ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်များတွင် ပစ်ခတ်သည့်နေရာအား ကြည့်ရန်အသုံးပြုသည်။ ၎င်းမှန်ပြောင်းနှင့် လေတိုက်နှုန်းတိုင်းကိရိယာများအား သေနတ်တွင် တပ်ဆင်ခြင်းခွင့်မပြုပါ။

လွယ်ကြိုး (Slings)

လွယ်ကြိုး၏ အကျယ်သည် ၄၀ မိလီမီတာထက် မပိုရ။ ဘယ်လက်တွင် သေနတ်အား ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် အသုံးပြုရမည်။ လွယ်ကြိုး (Sling)သည် သေနတ်၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းများနှင့်မထိရ။ မီတာ ၅၀၊ မီတာ ၃၀၀ ဝမ်းလျားမှောက်နှင့် ဒူးထောက်ပစ်ခတ်စဉ်များအတွက်သာ အသုံးပြုရမည်။

ရိုင်ဖယ်တင်သည့်စင် (Rifle Rests)

ရိုင်ဖယ်တင်သည့်စင်သည် ရိုင်ဖယ်ပစ်နေစဉ်အနားယူရန် သုံးနိုင်သည်။ မတ်တပ်ရပ်အနေအထားတွင် ပုခုံးထက်မမြင့်ရ။ ပစ်စင်ရှေ့တည့်တည့်တွင် မထားရ။ ပစ်ခတ်နေစဉ်အတွင်း ဒူးခံလုံးပေါ်တွင်လည်း သေနတ်အား တင်နိုင်သည်။ စနစ်တကျကိုင်တွယ်လေ့ကျင့်ထားရမည်။ မိမိ၏ရှေ့မှ ပစ်စင်၏စည်းထဲသို့ မကျော်ရပါ။ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် မိမိသေနတ်ကို မိမိသာကိုင်တွယ်ရမည်။

သေနတ်ပစ်သေတ္တာ (သို့) အိတ်များ

သေနတ်ပစ်သေတ္တာ (သို့) အိတ်များအား သေနတ်သမား၏ ပစ်လမ်းကြောင်းတွင် မထားရ။ မတ်တပ်ရပ်အနေအထားမှ ရိုင်ဖယ်ပစ်နေသည့် အချိန်တွင်သုံးသော အိတ်၊ စင်၊ စားပွဲများကဲ့သို့ ရိုင်ဖယ်တင်သော စင်အဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ သို့သော် မသုံးသည့်ပစ္စည်းများကို ပစ်လမ်းကြောင်းနောက်တွင်သာ ထားရမည်။ ၎င်းပစ္စည်းများသည် ပစ်နေစဉ်အနှောင့်အယှက်ပေးသော အနေအထားမဖြစ်စေရ။ လေကွယ်စေရန် အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။

ခူးခံလုံး (Kneeling Roll)

ဒူးထောက်ပစ်ခတ်စဉ်တွင် လုံးပတ်အဝိုင်းပုံ၊ စလင်ဒါပုံသဏ္ဌာန်အလုံး (၁)ခုသုံးခွင့်ရှိသည်။ အရှည်မှာ ၂၅ စင်တီမီတာနှင့် အချင်း ၁၈ စင်တီမီတာရှိရမည်။ ၎င်းသည် ပျော့ပြောင်း၍ နူညံ့သော ပစ္စည်းဖြစ်ရမည်။ အခြားပစ္စည်းများဖြင့် ချည်နှောင်ထားခြင်း ပုံဖော်ထားခြင်း ခွင့်မပြုပါ။

ခူးထောက်ဖနောင့်ခံပြား (Kneeling Heel Pad)

ဒူးထောက်အနေအထားတွင် ဖနောင့်အား ခံနိုင်ရည်ရှိရန်အတွက် ဖနောင့်ခံပြားအား အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။ ၎င်းသည် အလျား (၂၀)စင်တီမီတာ၊ အနံ (၂၀)စင်တီမီတာထက် မကျော်ရ။ အထူသည် ရိုင်ဖယ်အကြီးများတိုင်းရာတွင် အသုံးပြုသော စက်ဖြင့် တိုင်းတာနိုင်ပြီး (၁၀)မီလီမီတာထက်မကျော်ရ။

ဦးထုပ်အဆောင်း (Visor/Cap)

ရိုင်ဖယ်အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ဦးထုပ်အစောင်း ဆောင်းခွင့်ရှိသည်။ အလင်းပြန်သက်သာစေရန်နှင့် နွေးထွေးစေရန် အသုံးပြုသည်။ ၎င်းဦးထုပ်သည် သေနတ်၏ နောက်ပိုင်းဆိုဒ်လမ်းကြောင်းနှင့်ထိခြင်းမရှိစေရ။ ဦးထုပ်၏ အရှေ့ပိုင်းအရှည်သည် အားကစားသမားဦးခေါင်း၏ အရှေ့ပိုင်း (၈၀)မီလီမီတာထက် မရှည်ရ။ ၎င်းအား မျက်ကာနှင့် တွဲစပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ်ဇယား

ပစ်ခတ်စဉ်	ကျား/မ	ကျည်အရေအတွက်	စက္ကူပစ်မှတ်အသုံးပြုမှု	စက္ကူပစ်မှတ်ချိန်သီးညှိပစ်ခတ်မှု	ပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်ခတ်ချိန်ကြာမြင့်မှု (စက္ကူပစ်မှတ်)	လျှပ်စစ်ပစ်မှတ်ပစ်ခတ်ချိန်ကြာမြင့်မှု
၁၀ မီတာလေရိုင်ဖယ်	ကျား	၆၀	၁ တောင့်လျှင် (၁) ကတ်	၄ ကတ်	၁ နာရီ၊ ၃၀ မိနစ်	၁နာရီ၊ ၁၅မိနစ်
၁၀ မီတာလေရိုင်ဖယ်	မ	၄၀	၁ တောင့်	၄ ကတ် လျှင် (၁) ကတ်	၆၀ မိနစ်	၅၀ မိနစ်
၅၀ မီတာအနေအထား (၃)မျိုး	ကျား	၁၂၀	၁ တောင့်လျှင် (၁)ကတ်	**အနေအထား** (၂)ခုလျှင် (၄)ကတ်	**၃ နာရီ၊ ၂၅ မိနစ်**	**၂နာရီ၊ ၄၅မိနစ်**

ပစ်ခတ်စဉ်	ကျား/မ	ကျည်အရေအတွက်	စက္ကူပစ်မှတ်အသုံးပြုမှု	စက္ကူပစ်မှတ်ခိုန်သီးညှိပစ်ခတ်မှု	ပြိုင်ပွဲဝင်ပစ်ခတ်ခိုန်ကြာမြင့်မှု (စက္ကူပစ်မှတ်)	လျှပ်စစ်ပစ်မှတ်ပစ်ခတ်ခိုန်ကြာမြင့်မှု
၅၀ မီတာ ရိုင်ဖယ် အနေအထား (၃)မျိုး	မ	၆၀	၁ တောင့်လျှင် (၁)ကတ်	အနေအထား ၁ခုလျှင် (၄)ကတ်	၂ နာရီ	၁နာရီ၄၅မိနစ်
၅၀မီတာ ရိုင်ဖယ် ဝမ်းလျားမှောက်	ကျား/မ	၆၀ ၆၀	၁ တောင့်လျှင် (၁)ကတ်	၄ ကတ်	၁ နာရီ	၅၀ မိနစ်

ပစ္စတိုနည်းဥပဒေများ (Pistol Rule)

၁။ အထွေထွေစည်းကမ်းများသည် ISSF ၏ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့် ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ် အားလုံးအတွက် ဖြစ်သည်။

၂။ ညာသန်သော ပစ္စတိုအားကစားသမားတစ်ယောက်၏ စည်းကမ်းများသည် ဘယ်သန်သော ပစ္စတို အားကစားသမားတစ်ယောက်၏ စည်းကမ်းများနှင့် ပြောင်းပြန်ညွှန်းဆိုသည်။

၃။ အမျိုးသားပွဲစဉ်နှင့် အမျိုးသမီးပွဲစဉ်များအတွက် သီးခြားအသုံးပြုသော စည်းကမ်းများမရှိလျှင် တူညီစွာ အသုံးပြုရမည်။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့် ခဲယမ်းများ (Equipment and Ammunition)

ပစ္စတိုလက်ကိုင် (Grips)

၁။ ပစ္စတိုကိုကိုင်တွယ်သည့်အခါ လက်ကိုင်နှင့် ပစ္စတိုတို့၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ် ထက်ကျော်လွန်၍ ထိခွင့်မရှိ၊ သာမာန်ခိုန်ရွယ်နေစဉ်အတွင်း လက်ကောက်ဝတ်နှင့် ပစ္စတိုလက်ကိုင်ထိနေခြင်း ရှိ/မရှိကို သိသာထင်ရှားစွာမြင်နိုင်ရမည်။ ပစ္စတိုကိုကိုင်တွယ်နေစဉ် လက်နှင့် လက်မောင်းတို့တွင် လက်ပတ် နာရီ၊ လက်ပတ်အစရှိသော တင်းကျပ်စေသည့်အရာတို့ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ခွင့်မပြု။

၂။ အားကစားသမားတစ်ယောက်၏ လက်နှင့်ကိုက်ညီအောင် သက်ဆိုင်ရာပစ်ခတ်စဉ်အလိုက် သတ်မှတ် ထားသော စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီပါက လက်ကိုင်ပြင်ဆင်ညှိယူမှုကို ခွင့်ပြုသည်။ စစ်ဆေးပြီး ကိရိယာများကို ပြင်ဆင်လိုပါက ISSF ၏ စည်းကမ်းများနှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိသော ပြင်ဆင်ညှိယူမှုကို ခွင့်မပြုပါ။ သေနတ်ပြောင်း (Barrels:) သီးခြားဇယားတွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

ချိန်သီး (Sight)

၁။ ဖုံးအုပ်မထားသော ချိန်သီးအမျိုးအစားကိုသာ ခွင့်ပြုသည်။ အလင်းတန်းမှန်၊ အဝေးကြည့်မှန်ဘီလူး၊ လေဆာရောင်ခြည်၊ လျှပ်စစ်ရောင်ခြည်တန်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအား တားမြစ်သည်။ ရှေ့ချိန်သီး၊ နောက်ချိန်သီးအား ဖုံးအုပ်ထားမှုတို့ကို တားမြစ်သည်။

၂။ ချိန်သီးမှန်ဘီလူး၊ အလင်းစစ်မှန်များအား ပစ္စတိုတွင် တပ်ဆင်ခွင့်မပြု။

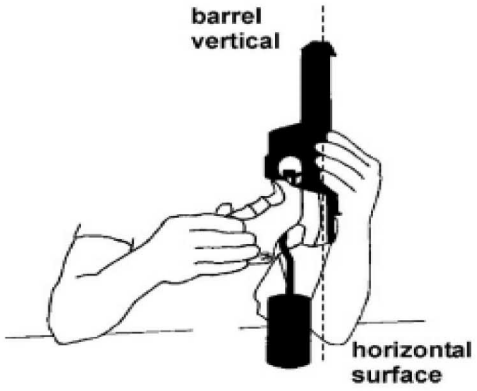
၃။ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ စစ်ဆေးသောနေရာတွင် သက်ဆိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို ပစ္စတိုတွင် ပြည့်စုံစွာ တပ်ဆင်ထားပြီး စစ်ဆေးခြင်းခံရမည်။

၄။ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးတပ်ဆင်ထားသော ပစ္စတိုသည် ထိုပစ်ခတ်စဉ်အတွက် သတ်မှတ်ထားသော အလေးချိန်၊ အတိုင်းအတာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။

ကျည်ခွံဖမ်းသောအိမ် (Case Catchers)

ကျည်ခွံဖမ်းသော အိမ်ကိုအသုံးပြုလိုလျှင် ၎င်းအား တပ်ဆင်ထားလျှက်နှင့် ပစ္စတိုကိရိယာများ စစ်ဆေးသည့်အတိုင်း စစ်ဆေးခံရမည်။ ကျည်ခွံအိမ်ကိုလည်း စစ်ဆေးပြီး ဆီးကြောင်းတံဆိပ်အမှတ်အသား တပ်ဆင်ထားရမည်။

ပစ္စတို၏ခလုတ်ဆွဲအား အလေးချိန်အတိုင်းအတာများ (Measuring the weight of Trigger Pull)



၁။ ခလုတ်၏ဆွဲအား အလေးချိန်ကို ချိန်ရာတွင် သတ္တုဓါးသွားအစွန်းပါသော (သို့) ရာဘာကွပ်ထားသော ချိတ်ကို အလေးချိတ်ဆွဲသောနေရာတွင် အသုံးပြုခွင့်ပြုသည်။ ဒလိမ့်တုံးပါသော ချိတ်ကို သုံးခွင့်မရှိ၊ စပရင်နှင့် အခြားပစ္စည်းအမျိုးအစားများကိုလည်း သုံးခွင့်မပြုပါ။

၂။ သေနတ်ခလုတ်ဆွဲအား အလေးချိန်ကို တိုင်းတာရာတွင် တွဲလောင်းချထားသော အလေးတုံးကို ခလုတ်၏ အလယ်တည့်တည့်တွင် ဒေါင်လိုက်ထား၍ စမ်းသပ်တိုင်းတာရမည်။ စမ်းသပ်ရာတွင် စမ်းသပ်သည့် အလေးတုံးသည် ရှင်းလင်းသော ရေပြင်ညီမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထား၍မယူပြီးအောက်ခြေရှိ မျက်နှာပြင်နှင့် လွတ်ရမည်။ ၎င်းစမ်းသပ်မှုမျိုးကို အထောက်အကူပြုကိရိယာများစစ်ဆေးရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများက

စစ်ဆေးရပါမည်။ သေနတ်ခလုတ်ဆွဲအား အနည်းဆုံးအလေးချိန်သည် ပွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံးအတူပင်ဖြစ်ရပါမည်။ စမ်းသပ်ခွင့်ကိုအများဆုံး (၃)ကြိမ်ခွင့်ပြုသည်။ အကယ်၍မအောင်မြင်ခဲ့လျှင် သေနတ်ခလုတ်ဆွဲအား အားပြန်ညှိပြီး ပြန်လည်စစ်ဆေးခံရမည်။ ခလုတ်ဆွဲအား စမ်းသပ်ချိန်တွင် လေ (သို့) ဓါတ်ငွေ့ကို ဖွင့်ထားရမည်။ (ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်း (Dry Fire) အနေအထားတွင် မထားရ။)

၃။ သင့်တော်သော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများကို အစီအစဉ်တကျမဟုတ်ဘဲ (Random) ရွေးချယ်၍ သေနတ်ခလုတ်အား စမ်းသပ်မှုများကို ပြုုင်ပွဲမစခင်၊ ပြုုင်ပွဲဝင်နေစဉ်အတွင်းနှင့် နောက်ဆုံးပြုုင်ပွဲမဝင်ခင်တွင် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ စစ်ဆေးရာတွင် ခလုတ်၏ ဆွဲအားအလေးချိန်သည် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ကိုက်ညီရမည်။

၄။ ၂၅ မီတာနှင့် ၁၀ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်များ၏ ပြုုင်ပွဲများအားလုံးတွင် နောက်ဆုံးအတွဲပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ခလုတ်ဆွဲအား စမ်းသပ်မှုကို (Random)စစ်ဆေးရမည်။ ပစ်ကွင်းအကန့် (Range Section)တစ်ခုစီမှ (သို့) ပြုုင်ပွဲဝင် (၈)ဦးအနက် အနည်းဆုံးတစ်ဦးကို ပစ်ကွင်းဒိုင်/ဂျူရီမှ မဲနှိုက်ရွေးချယ်ပြီးနောက် သေနတ်ခလုတ်ဆွဲအား အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးရသည်။ အထောက်အကူပြုကိရိယာများစစ်ဆေးရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများသည် ပစ္စတိုများကို မသိမ်းခင်စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ အများဆုံး (၃)ကြိမ် စစ်ဆေးခွင့်ရှိသည်။ စစ်ဆေးမှုမအောင်မြင်ခဲ့ပါက ၎င်းသေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ပြုုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခြင်းခံရမည်။

၂၅ မီတာပစ္စတိုအတွက် သီးခြားစံသတ်မှတ်ချက်များ (Specific Standards for 25M Pistols)

၁။ ၂၅ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်ပြုုင်ပွဲများတွင် ပစ္စတိုသည် ဆက်လက်ပစ်ခတ်၍မရအောင် ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ခဲ့လျှင် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် အဆင့်အားလုံးနှင့်အတွဲများအားလုံးအား သေနတ် (၁)လက်သာ အသုံးပြုရမည်။

၂။ ပုံမှန်ပစ်ခတ်နေသော အနေအထား၌ ပစ္စတိုကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ပြောင်းဝအလယ်ဗဟိုမျဉ်းသည် လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားအပေါ်ပိုင်းတွင် ရှိရမည်။

၃။ ပြောင်းအရှည်အတိုင်းအတာများကို တိုင်းတာရာတွင် ဖော်ပြပါဇယားအတိုင်းဖြစ်သည်-

အလိုအလျောက်	- သေနတ်ပြောင်းဝမှ သေနတ်ပြောင်းရင်း (သေနတ်ပြောင်း + ကျည်ထည့်သောနေရာထိ)
ခြောက်လုံးပြူး	- သေနတ်ပြောင်းတစ်ခုတည်းသာ (ဆလင်ဒါအပါအဝင်)

၅၀ မီတာ ပစ္စတို (50M Pistol)

၁။ ပြောင်းရင်းကျည်သည် ရိုင်ဖယ်ကျဉ်အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ပြောင်းဝအကျယ် ၅.၆ မမ၊ ၉.၂၂ မမရှိသော မည်သည့်ပစ္စတိုကိုမဆို သုံးနိုင်သည်။

၂။ ၅၀ မီတာ ပစ္စတိုတွင် လက်ဖမိုးအစွပ်ပါသော လက်ကိုင်ကို သုံးခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် လက်ကောက်ဝတ်ကို မဖုံးစေရ။

ခဲယမ်းများ (4 mmunition)

ပစ္စတိုအမျိုးအစား	ကျည်အား (Caliber)	တခြားအရည်အချင်းများ
၁၀ မီတာ လေပစ္စတို	၄.၅ မိလီမီတာ (.၁၇၇)	-
၂၅ မီတာ ဗဟိုရိုက် ပစ္စတို	၇.၆၂ မိလီမီတာ - ၉.၆၅ မိလီမီတာ (.၃၀-.၃၈)	အားများသော မဂ္ဂနီဆီယမ်ကို ခွင့်မပြုပါ။ ရိုင်ဖယ်ပြောင်းရင်းအတိုင်းဖြစ်သည်။
၂၅ မီတာ အဝိုင်းထိ ပစ္စတို	၅.၆ မိလီမီတာ (.၂၂)	ရိုင်ဖယ်အရှည်အတိုင်းဖြစ်သည်။ အမြန်ပစ်တွင် အနည်းဆုံးကျည်ဆံအလေးချိန်သည် ၂.၅၃ ဂရမ် = ၃၉၊ အနည်းဆုံးကျည် အမြန်သည် (၁)စက္ကန့်လျှင် ၂၅၀ မီတာ (ပြောင်းဝအစွန်း ၃.၀ မီတာမှ တိုင်းသည်။)

အဝတ်အထည်နှင့်ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်းများ (Clothing Regulation)

၁။ အမျိုးသမီးများသည် စကက်၊ ဘောင်းဘီတို၊ ဘောင်းဘီရှည်နှင့် ဘလောက်စ် (ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့၊ နောက်ကျောနှင့် လက်မောင်းကို ဖုံးအုပ်ထားသော အင်္ကျီကို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။

၂။ အမျိုးသားများသည် ဘောင်းဘီရှည်၊ အတိုနှင့် ရှပ်အင်္ကျီအတို၊ အရှည်တို့ကို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။

၃။ အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲအတွင်း အားကစားသမားသည် ပူအိုက်လာပါက ဘောင်းဘီအား ခေါက်တင်နိုင်သည်။ သို့သော် ဒူးခေါင်းအထက် ၁၅ စင်တီမီတာထက် မကျော်ရ။

၄။ ဆွယ်တာနှင့်ကျပ်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်နိုင်သည်။

၅။ အသင်း၏ ဝတ်စုံအနေဖြင့် အားကစားဝတ်စုံကိုသာ ဝတ်ဆင်ခွင့်ပြုသည်။

၆။ အသင်းတစ်သင်းတွင်ရှိသော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးအားလုံးသည် အသင်း၏တူညီသော ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

အားကစားသမားဖိနပ် (Athletes Shoes)

၁။ ခြေချင်းဝတ်အား မဖုံးထားသော လည်တိုင်ခွာနိမ့်ဖိနပ်များကိုသာ ဝတ်ဆင်ခွင့်ပြုသည်။ ၎င်းဖိနပ်၏ ခြေရင်းဆိုးလ်ပြား အပါအဝင်သည် ပျော့ပျောင်းရမည်။

၂။ အားကစားသမားသည် ဖိနပ်အတွင်းပိုင်းရှိ ဆိုးလ်ပြားအား ဖယ်ရှားခွင့်ပြုသည်။ သို့သော် ဖိနပ်၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် ပျော့ပျောင်းရမည်။

၃။ ISSF ၏ စည်းမျဉ်းများနှင့်အညီ ဖိနပ်၏ ဆိုးလ်ပြားများပျော့ပျောင်းမှုအား စက်ဖြင့် တိုင်းတာစစ်ဆေးမည်။

၄။ အားကစားသမားသည် ၎င်းပြိုင်ပွဲဖိနပ်အားစီးရန် သရုပ်ပြလမ်းလျှောက်ပြရမည်။ ၎င်းသရုပ်ပြမှုသည် သာမာန်ဖိနပ်အား စီးသကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့မှ ခွင့်ပြုခြင်းမရှိသော ဖိနပ်အား သုံးစွဲပါက (၂)မှတ် နှုတ်သည်။ (သို့) ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်သည်အထိ အပြစ်ပေးသည်။

၅။ ဖိနပ်၏ ဆိုးလ်ပြား ပျော့ပျောင်းမှုအား စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့မှ စက်ဖြင့် တိုင်းတာပြီး အနည်းဆုံး (၂၂. ၅)ဒီဂရီ ကွေးညွတ်နေရမည်။ ၁၅ နူတန်မီတာ သက်ရောက်မှုအား ဖိနပ်အမြင့် ဧရိယာအတွင်း ညှပ်၍ ကွေးညွတ်စေသည်။

အပိုပစ္စည်းကိရိယာများ (Accessories)

ပစ်မှတ်ကြည့်၊ အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်း

ထိချက်များအား တိကျစွာရှာဖွေရန် (သို့) လေတိုက်ခတ်မှုကို ချိန်ဆညှိယူရန်အတွက် ပစ္စတိုနှင့်တွဲကပ်မထားသော တယ်လီစကုတ်များအသုံးပြုမှုကို ၂၅ မီတာနှင့် ၅၀ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်များတွင် ခွင့်ပြုသည်။

ပစ္စတို သယ်ယူရေးသေတ္တာ (Pistol Transport Boxes)

အားကစားသမားတစ်ဦးသည် ပစ္စတိုနှင့်အခြားပစ္စည်းကိရိယာများ သယ်ယူရန်အတွက် ပစ္စတိုသယ်ယူရေးသေတ္တာအား အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် ၎င်းသေတ္တာအား စားပွဲရှည် (သို့) ခုံတန်းပေါ် သို့ တင်ခွင့်မရှိပါ။ နောက်ဆုံးဖိုင်နယ် ပစ်ခတ်စဉ်များတွင် သေတ္တာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအိတ်များအား ပစ်လမ်းကြောင်း (Fire of Points)ရှေ့တွင် ထားရှိခွင့် မရှိပါ။

ပစ်ခတ်စဉ်လုပ်ငန်းများနှင့် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများ
(Shooting Event Procedures & Competition Rules)

၁။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် အထောက်အကူမပါဘဲ လွတ်ကင်းစွာ မတ်တပ်ရပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ ခြေထောက်(၂)ဖက်လုံး (သို့) ဝတ်ဆင်ထားသော ရှူးဖိနပ်များသည် ပစ်ခတ်စဉ် အတွင်း၌ လုံးဝရှိနေရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်သည်အထောက်အကူကင်းလွတ်သည်ကို သိသာထင်ရှားစွာမြင်နိုင်ရမည်။

၂။ ၂၅မီတာ အမြန်ပစ်ပစ္စတိုနှင့် ၂၅မီတာ ဗဟိုရိုက်ပစ္စတို အမြန်ပစ်အဆင့်များ၊ ၂၅မီတာ စံချိန်မီ ပစ္စတို ၂၀စက္ကန့်နှင့် ၁၀စက္ကန့်အတွဲများတွင် ပစ်ခတ်ခြင်းကို အသင့်အနေအထား (Ready Position)မှစတင်ရမည်။ အသင့်အနေအထားတွင် သေနတ်ပစ်အာကစားသမား၏လက်သည် မတ်တက်ရပ် ဒေါင်လိုက်အနေအထားမှ ၄၅ ဒီဂရီထက် မကျော်သော ထောင့်တထောင့်အနေအထား၌ အောက်သို့ချိန်ရွယ်ထားရမည်။ သို့သော် ပစ်စင်အောက် အရှေ့အစွန်း အတွင်းရှိ မြေပြင် ၊ ကြမ်းပြင်သို့ ချိန်ရွယ်ခြင်း မပြုရ။ လက်မောင်းသည် ပစ်မှတ်ပေါ်လာမှုကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် (သို့) အီလက်ထရောနှစ်အမှတ်ပေး ပစ်မှတ်ကို အသုံးပြုသောအခါ အစိမ်းရောင်မီးလင်းမှ ထွက်ပေါ်လာမှုကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် ဤအနေအထားမှ သိသိသာသာရွှေ့လျားမှုမပြုရ။

၃။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ယောက်သည် ၂၅မီတာ အမြန်ပစ် ပစ္စတို (သို့) ၂၅ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်၏ ၂၀ စက္ကန့်နှင့် ၁၀ စက္ကန့် အဆင့်များတွင် သူ၏လက်ကို အလွန်အမြန်မြှင့်တင်လျှင် (သို့) လုံလောက်သော အနေအထားအောက်မချလျှင် (သို့) လုံလောက်သော အနေအထားအောက် ပိုမိုနိမ့်ကျလျှင် ဒိုင်/ဂျူရီအဖွဲ့၏ သတိပေးခြင်းခံရမည်။ ထို့နောက် အတွဲအား မှတ်တမ်းတင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းအတွဲကို ပြန်လည်ပစ်ခတ်ရမည်။

၄။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာပစ်ကွင်းဌာနသို့ သတင်းပို့ရမည်။ သို့သော် ပစ်စင်ရှေ့သို့ နေရာယူရန်အတွက် အခေါ်စောင့်ရမည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန် မစတင်မီ ခွင့်ပြုထားသော အချိန်တွင် သေနတ်ပစ်ကစားသမားများကို ယခင်မည်သည့်အဆိုင်းများပြီးဆုံးပြီဖြစ်ကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များဖြည့်ဆည်းပေးလျှက် ၎င်းတို့၏ ပစ္စည်းကိရိယာများ နေရာချထားရန်နှင့် သေနတ်များကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ပစ်စင်များသို့ ခေါ်လိမ့်မည်။

၅။ ထို့နောက် သေနတ်ပစ်ကစားသမားများသည် ယခုမှစ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်စပြီ (Preparation time Beging Now)ဟူသော အမိန့်ညွှန်ကြားချက်ကို ပေးလိမ့်မည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်အတွင်း၌ ပစ်မှတ်များသည် မြင်နေရပြီး သေနတ်ပစ်ကစားသမားများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားတွင် ရှိရမည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်အတွင်း၌ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများသည် ပစ်ခတ်လိုင်းပေါ်တွင် ကျည်မဲ့ (Dry Fire) ပစ်ခတ်နိုင်ပြီး သေနတ်ကိုင်ဆောင်ခြင်းနှင့် ချိန်ရွယ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၆။ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ခွင့်ပြုထားသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်မှာ-

၂၅ မီတာ စံချိန်မီပစ္စတို	-	၅ မိနစ်
၂၅ မီတာ အနေးပစ်အဆင့်များ	-	၅ မိနစ်
၂၅ မီတာ အမြန်ပစ်အဆင့်များ	-	၃ မိနစ်

၂၅ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်များ (25M Events)

၁။ ၂၅ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်အားလုံးတွင် အချိန်ကို အချက်ပြ အစိမ်းရောင်မီး စတင်ပေါ်ထွက်လာသည်နှင့် (သို့) ပစ်မှတ်များစတင်ပေါ်ထွက်လာသည်နှင့်စတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အနီရောင်မီးစတင်ပေါ်ထွက်လာသည်နှင့် (သို့) ပစ်မှတ်များ စတင်ပျောက်ကွယ်သွားသည်နှင့် ရပ်တန့်ရမည်။

၂။ ပစ်မှတ်များလှည့်ခြင်း (သို့) အချက်ပြမီးရောင်များ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ပစ်ခတ်လိုင်း၏ နောက်တွင် ရှိသော ပစ်မှတ်အော်ပရေတာမှ ထိန်းချုပ်သည်။ ၎င်း၏ အနေအထားသည် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရ။ သို့သော် ထိုနေရာသည် ကွင်းအရာရှိ၏ မြင်နိုင်ကြားနိုင်သော အနေအထားအတွင်း၌ ရှိရမည်။

ကျည်ထိုးခြင်း (Load)

၁။ ၂၅ မီတာ ပစ်ခတ်စဉ်အားလုံးတွင် "ကျည်ထိုး (Load)" အမိန့်ရလျှင် ကျည်ဆံအိမ် (Magazine) တစ်ခု (သို့) ပစ္စတိုတစ်လက်လျှင် ကျည် (၅)တောင့် ထပ်မပို့ဘဲ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ကျည်ဆံအိမ် (သို့) ဆလင်ဒါထဲသို့ နောက်ထပ်မည်သည့် အပိုကျည်မှ ထည့်သွင်းခွင့်မပြု။

၂။ အကယ်၍ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ယောက်သည် မည်သည့်ကျည်ထိုး (၅)တောင့်ထပ်ပို၍ ထည့်သွင်းပါက (သို့) သူသည် ကျည်ဆံအိမ် (Magazine)တစ်ခုထက်ပို၍ ထည့်သွင်းပါက ၎င်းကစားသမားသည် အပိုကျည်ဆံတစ်တောင့်ခြင်းအတွက် ထိုတူညီအတွဲ (Same Series)ရှိ သူ၏ယှဉ်ပြိုင်ရမှတ်မှ (၂)မှတ်ကို ပြစဒဏ်အဖြစ် လျှော့ချနှုတ်ယူခြင်းခံရမည်။

၃။ ကျည်ထိုး (Load) အမိန့်မတိုင်မီ ပစ်ခတ်ခဲ့လျှင် ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်မရှိ အပြစ်ပေးခြင်းခံရမည်။

ကျည်ထုတ် (Unload)

ပစ်ခတ်စဉ်အားလုံးတွင် အတွဲလိုက် (သို့) အဆင့်လိုက် ယှဉ်ပြိုင်မှုများပြီးဆုံးပြီးနောက် ကျည်ထုတ် "(Unload)" အမိန့်ကို ပေးရမည်။ မည်သည့်ကိစ္စရပ်တွင် မဆိုအတွဲ (စီးရီး Series)တစ်ခုပြီးလျှင်ပြီးချင်း (ပစ္စတို သေနတ်၏ ခွုတ်ယွင်းမှုမရှိလျှင်) (သို့မဟုတ်) အမိန့်ပေးသောအခါ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ပစ္စတို မှ ကျည်ဆံကို ထုတ်ရမည်။

အထွေထွေ (General)

၁။ ပစ္စတိုသေနတ်ပျက်စီးလျှင် (သို့) ပစ်ခတ်နိုင်မှုရပ်စဲသွားလျှင် သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ပစ္စတို သေနတ်ကို ပြစ်ခွင့်ရှိသည်။

၂။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာအားလုံးကို ပစ်ကွင်းအရာရှိနှင့် ဒိုင်/ဂျူရီအဖွဲ့ဝင်များသို့ သတင်းပို့ရမည်။ သို့မှသာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် တိုင်းတာစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ၂၅ မီတာ ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ်တွင် သေနတ်ပျက်စီးပါက ပြင်ဆင်ချိန်အများဆုံး (၁၅)မိနစ်ခွင့်ပြုသည်။ (သို့) ပစ္စတိုတစ်လက်အစားထိုးခြင်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲကို ပြန်လည်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည်။

၄။ အကယ်၍ ပစ္စတိုအစားထိုး အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အထောက်အကူပြုပစ္စည်း စစ်ဆေးရေးဌာန၏ ထောက်ခံမှုပြုထားသော ပစ္စတိုကိုသာ အသုံးပြုရမည်။

၅။ ခွုတ်ယွင်းချက်ကြောင့် ပစ်ခတ်မှုတစ်ခု မပစ်ခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သေနတ်ပစ်ကစားသမားမှ သေနတ်ခွုတ်ယွင်းမှုကြောင့် တောင်းဆိုရန် ဆန္ဒရှိခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ပစ္စတိုကို အောက်သို့ဦးတည်သော အနေအထားဖြင့်ကိုင်လျက် ၎င်း၏ လွတ်နေသော လက်ကိုမြှောက်လျက် ပစ်ကွင်းအရာရှိအား ချက်ခြင်းသတင်းပို့ရမည်။ အခြားအားကစားသမားများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရ။

၆။ သေနတ်ပစ်အားကစားသမားသည် ၎င်းခွုတ်ယွင်းချက်ကို မှန်ကန်အောင်ပြုပြင်ပြီး ကျန်စီးရီးအတွဲကို ဆက်လက်ပစ်ခတ်ရမည်။ သို့သော် အမျိုးမျိုးသော ပြုပြင်မှုပြီးစီးပါက ကျန်ဂိုက်တံကျိုးခြင်း၊ အခြားပစ္စတို၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပျက်စီးခြင်းမှ လွဲ၍ခွင့်ပြုနိုင်သော ခွုတ်ယွင်းချက်အဖြစ် နောက်ထပ်တောင်းဆိုပိုင်ခွင့် မရှိပါ။

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း၏ အခြေခံလူရွေးချယ်မှုပုံစံ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု/ ဖွဲ့စည်းမှုကောင်းမွန်ရမည်။

၂။ ဉာဏ်ရည်ကောင်းမွန်မှုရှိရမည်။

၃။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့်ညီညွတ်မှုစွမ်းရည်ရှိရမည်။

၄။ ထက်မြက်မှုရှိရမည်။

၅။ ခံနိုင်ရည်ရှိရမည်။

၆။ စွမ်းအားရှိရမည်။

၇။ မျက်လုံးကောင်းမွန်ရမည်။

၈။ တုံ့ပြန်မှုစွမ်းရည်ကောင်းမွန်ရမည်။

၉။ ကြောင့်ကြဖိစီးမှုအား တွန်းလှန်နိုင်ရမည်။

၁၀။ အလိုအလျောက်သင်ပြမှုအား နားလည်နိုင်ရမည်။

၁၁။ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကောင်းမွန်ရမည်။

၁၂။ လုံ့လဝီရိယရှိရမည်။

၁၃။ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းရှိရမည်။

၁၄။ အနိုင်မခံ၊ အရှုံးမပေးသော စိတ်ရှိရမည်။

၁၅။ လူအမူအကျင့် (အပြုအမူ) ကောင်းမွန်ရမည်။

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအနေဖြင့် အားကစားသမားကောင်းတစ်ဦးဖြစ်လာရန်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ကြံ့ခိုင်မှုကောင်းမွန်ရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားသော အားကစားနည်းများနည်းတူ စွမ်းအားနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများအပြင် စိတ်နှင့်ဆိုင်သော အခြေအနေကောင်းမွန်မှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုစွမ်းရည်များပါ ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအနေဖြင့် အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်းများအပြင် အထူးပြုလေ့ကျင့်ခန်းများပါ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ခြေထောက်၊ လက်၊ ပုခုံး၊ ကြွက်သားများ ကြံ့ခိုင်သန်မာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အထူးပြုအနေဖြင့် အရေးကြီးသည့် သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထားရှိမှုများနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများထားရှိမှုအာရုံနှင့် ခံစားမှုများအား နားလည်နိုင်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၆။ နည်းစနစ်များနှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်
(Techniques & Basic Skills Teaching Stages)

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း၏ အဓိကလိုအပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း (၃)ရပ်

(၁) အခြေခံနည်းပညာလေ့ကျင့်ခန်းများ **(Basic Technical Trainings)**

(က) ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား (Position)

(ခ) ကိုင်တွယ်ခြင်းအနေအထား (Holding)

(ဂ) ချိန်တွယ်ခြင်းအနေအထား (Aiming)

(ဃ) အသက်ရှူမှုအနေအထား (Breathing)

(င) ခလုတ်ဆွဲနည်းအနေအထား (Triggering)

(စ) ဆက်လက်တည်ငြိမ်အောင်ထားရှိခြင်းအနေအထား (Follow Through)

(၂) **ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများ (Muscle Trainings)**

(က) အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်း

(ခ) အထူးပြုလေ့ကျင့်ခန်း

(ဂ) ကြွက်သားများ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်း

(ဃ) ကြွက်သားဖွံ့ဖြိုးမှုလေ့ကျင့်ခန်း

(င) နှလုံးကြွက်သားသန်မာမှုလေ့ကျင့်ခန်း

(စ) ကြွက်သားခံစားနိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

(၃) **နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ (Tactical Trainings)**

(က) လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

(ခ) ပြိုင်ပွဲများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

(ဂ) နေ့စဉ်မှတ်တမ်းများ စီစစ်တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း

(ဃ) အားကစားအာဟာရဆိုင်ရာများ

(င) ပြိုင်ပွဲသုံးပစ္စည်းများအား စစ်ဆေးခြင်း

မိတ်ဆက်ခြင်း

နည်းပြဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်တန်းသား/သူများအား

(၁) သေနတ်အမျိုးအစား

(၂) ပစ်မှတ်အမျိုးအစား

(၃) အဓိကအယူအဆများ

(၄) ကျည်ဆံအမျိုးအစားများ

(၅) အခြေခံနည်းစနစ်များအား သေချာစွာ ရှင်းလင်းရမည်ဖြစ်သည်။

သင်တန်းသား/သူများ၏ လက်ခံသင်ယူနိုင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်၍ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စာတွေ့စတင်ရှင်းလင်းပြသရမည်ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ပိုင်းအား စာတွေ့တွင် သေချာနားလည် သည်ဟု ယူဆမှ စတင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သော သင်တန်းသား/သူများအနေဖြင့် စာတွေ့ပိုင်းများအား သေချာနားဝင်အောင် မကြိုးစားဘဲ ၎င်းစာတွေ့အား နားမထောင်၊ စိတ်မရှည်၊ စိတ်ဝင်မစားဘဲ သေနတ်ကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ ကျည်ဆံဖြင့် ပစ်ခတ်မှုကိုသာ အာရုံထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် နည်းပြများအနေဖြင့် လူငယ်လူရွယ်သေနတ်ပစ်အားကစားသမားများအား

(၁) မိမိအသင်းအကြောင်း

(၂) မရှိမဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များအကြောင်း

(၃) ကျွမ်းကျင်မှုရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း

(၄) ထုတ်ပြန်ထားသော စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများအကြောင်း

(၅) မိသားစုများအကြောင်း

များအား သေချာနားလည်သဘောပေါက်စေရန် ရှင်းလင်းသင်ကြားညွှန်ပြမှုသာ လိုချင်သော ပန်းတိုင်သို့ရောက်မည်ဖြစ်သည်။

သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများ

နည်းလမ်း (၃)မျိုးဖြင့် သင်ကြားမည်ဖြစ်သည်-

အတိုကောက်အနေဖြင့်

D	I	E
1	2	3

(၁) သရုပ်ပြသခြင်း (Demonstrate)

(၂) တုပသင်ယူခြင်း (Imitate)

(၃) လေ့လာကျင့်သုံးခြင်း (Exercise)

သရုပ်ပြသသင်ကြားနေစဉ်အတွင်း

(က) သူဘာလုပ်နေသလဲဆိုတာကို သေချာရှင်းပြရမည်။

(ခ) သူ့အတွက် ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတာ မေးမြန်းရှင်းလင်းပြသရမည်။ (ဥပမာပေးပါ။)

(ဂ) ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရတာလဲဆိုတာ ရှင်းလင်းစွာ သိသာခံစားနိုင်စေရန် သင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် အခြားသော ဥပမာများအနေဖြင့်

- ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားဆိုတာဘာလဲ။
- ဟန်ချက်ညီမှုဆိုတာဘာလဲ။
- ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။ သေနတ်လက်ကိုင်ဆိုတာဘယ်လိုလဲ။
- အသက်ရှူခြင်း စည်းဝါးကျမှုဆိုတာဘာလဲ။
- ချိန်တွယ်ခြင်း၊ ခလုတ်ဆွဲခြင်းဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။
- ဆက်လက်တည်ငြိမ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

စသည်များ သေချာစွာနားလည်သဘောပေါက်အောင် ရှင်းလင်းပြသရမည်ဖြစ်သည်။

သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်လာစေရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက်မှာ-

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား

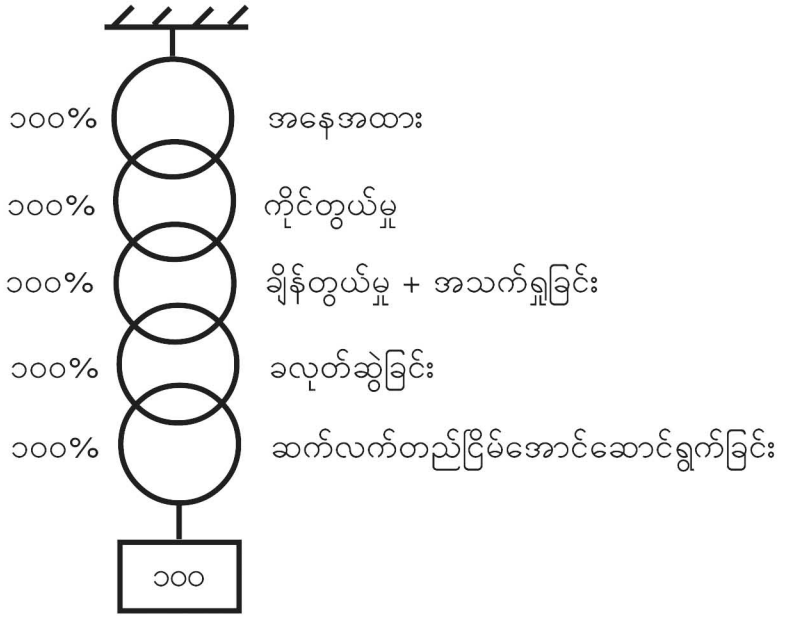
(၂) ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၃) ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း

(၄) ခလုတ်ဆွဲခြင်း

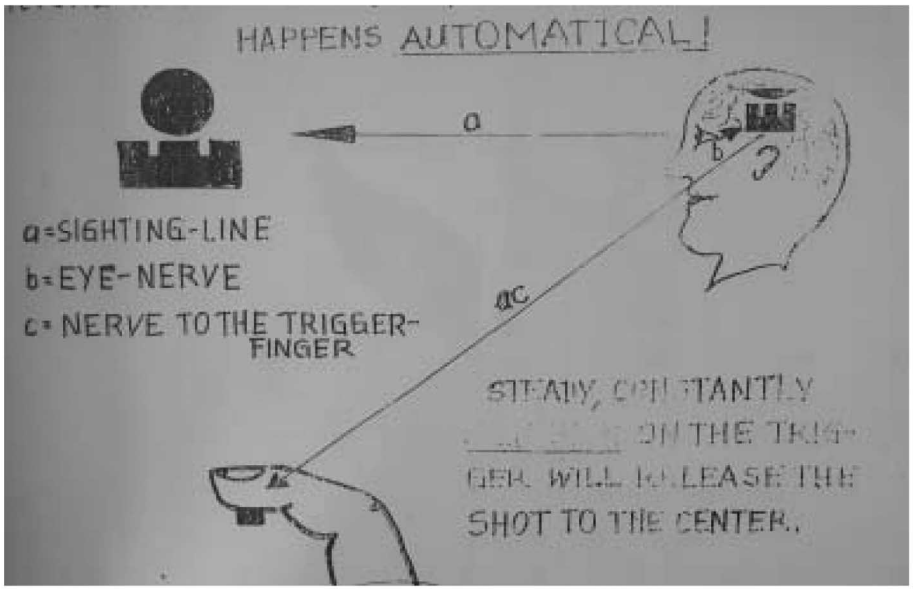
(၅) ဆက်လက်တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း

တို့ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အား ကွင်းဆက်မိမိဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှသာ မိမိတို့လိုချင်သော အမှတ်ပြည့်ဝစွာရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါ လိုအပ်ချက်တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ချိတ်ဆက်မမိဘဲ ဆောင်ရွက်ပါက လိုချင်သော အမှတ်ပြည့်ဝစွာရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဖော်ပြပါ လိုအပ်ချက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်မမိဘဲ ဆောင်ရွက်ပါက လိုချင်သောအမှတ် (ပန်းတိုင်)သို့ ရောက်မည်မဟုတ်ပါ။

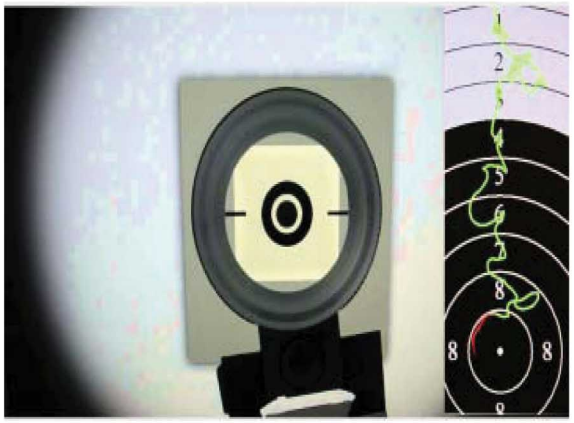


အကယ်၍ အောင်မြင်သော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ရန် တစ်နေ့တွင် ထိပ်ဆုံး၌ရှိသော သေနတ်ပစ်အားကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ပါက အခြေခံအကျဆုံး ဖော်ပြပါလိုအပ်ချက် (၅)ချက်အား တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ၁၀၀%ပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပြည့်စုံသောပစ်ခတ်မှု



ပြီးပြည့်စုံသော (၁၀)မှတ် ပစ်ခတ်မှုအတွက် သေနတ်သမားတစ်ဦးသည် အောက်ဖော်ပြပါ ပုံတွင်ပါရှိသော ချိန်တွယ်မှုအတိုင်း သေချာသော ပုံရိပ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ချိန်တွယ်ရမည်။ ၎င်းပုံရိပ်အား ဦးနှောက်မှ မှတ်သားထားရှိပြီး ပြည့်စုံမှုရှိသော ပုံရိပ်ဖြစ်လျှင် လက်ညှိုးအား ခလုတ်ဆွဲရန်အတွက် အမိန့်ပေးသည်။ အဆိုပါ ပုံရိပ်အား သေနတ်သမားမှ မှတ်မိလာစေရန် အဖြူရောင်ပစ်မှတ်များတွင် ကျည်မဲ့လေ့ကျင့်ခန်းများအား ပိုမို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အထောက်အကူပြုသည်။ ၎င်းပုံရိပ်များနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် အလိုလျောက် အနေအထား ဖြစ်လာလျှင်နှင့် အခြေခံအကျဆုံးလိုအပ်ချက် (၅)ချက် (အနေအထား၊ ကိုင်တွယ်မှု၊ ချိန်ရွယ်မှုနှင့် အသက်ရှူခြင်း၊ ခလုတ်ဆွဲခြင်း၊ ဆက်လက်တည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်း)တို့ ပြည့်စုံပါက အမှတ်ပြည့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။





၇။ လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ
(Training Methods & Means)

ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်စဉ်၏ အခြေခံများ

ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား

သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအတွက် မြင့်မားသောစံချိန်ကိုရရှိရန် အရေးအကြီးဆုံးသောအရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြစ်သည်။ မြင့်မားသောစံချိန်ကိုရယူရန်အတွက် သေနတ်သမားတစ်ဦးသည် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားက ထောက်ကူပေးသည်။ ၎င်းအပြင် ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းတို့ မှန်ကန်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ပထမဦးစွာ သေနတ်သမား ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် ကောင်းမွန်ပါက အကောင်းဆုံးတည်ငြိမ်မှုကို ပေးနိုင်သည်။ ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်မှုအနေအထားသည် ချိန်တွယ်မှုနှင့် ခလုတ်ဆွဲမှုမှာသာ အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှုရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် တည်ငြိမ်နေပါက ရိုင်ဖယ်ကစားသမားတစ်ဦးသည် ပြီးပြည့်စုံသော ခံစားမှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပြိုင်ပွဲအား အချက်ပြည့်စွာ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းမှုများ လျော့နည်းမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားမည်သို့ပင် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း အခြေခံအားဖြင့်

- ရိုင်ဖယ်သေနတ်သမားအတွက် ဟန်ချက်ညီမှုလိုအပ်သည်။ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှု လျော့နည်းရမည်ဖြစ်သည်။

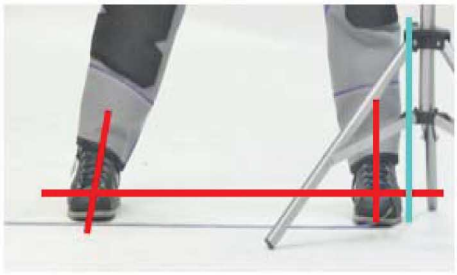
- အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေတွင် မြင်ကွင်းနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုကောင်းမွန်ရမည်။
- မှန်ကန်သော သွေးလည်ပတ်မှု၊ အတွင်းပိုင်းကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်မှုများအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားကောင်းမွန်မှု လိုအပ်သည်။

မတ်တပ်ရပ်အနေအထား

သေနတ်ပစ်ခတ်မှုများတွင် မတ်တပ်ရပ်အနေအထားသည် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား အထောက်အကူပြုသော အကျယ်အဝန်းဧရိယာသည် အလွန်သေးငယ်သော ခြေထောက်တစ်စုံတွင်သာ မူတည်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲအားနှင့်ညီမျှသော ရိုင်ဖယ်အား ဟန်ချက်ညီ မမြောက်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မတည်ငြိမ်သော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် ကြွက်သားများတင်းမာမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ဟန်ချက်ညီခံစားမှုနှင့် ကြွက်သားများအား ထိန်းညှိရန် ခန္ဓာကိုယ်က တောင်းဆိုသည်။ တည်ငြိမ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် ကြွက်သားများသက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေရုံမျှမက အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ရိုင်ဖယ်သေနတ်များ ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် သေနတ်သမား၏ ရိုင်ဖယ်ပစ်ခတ်မှုအနေအထားကောင်းမွန်ပါက ရိုင်ဖယ်သေနတ်၏ အလေးချိန်သည် အရိုးများ၊ အရွတ်များ ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ မြေပြင်ကိုသာ သက်ရောက်စေသည်။

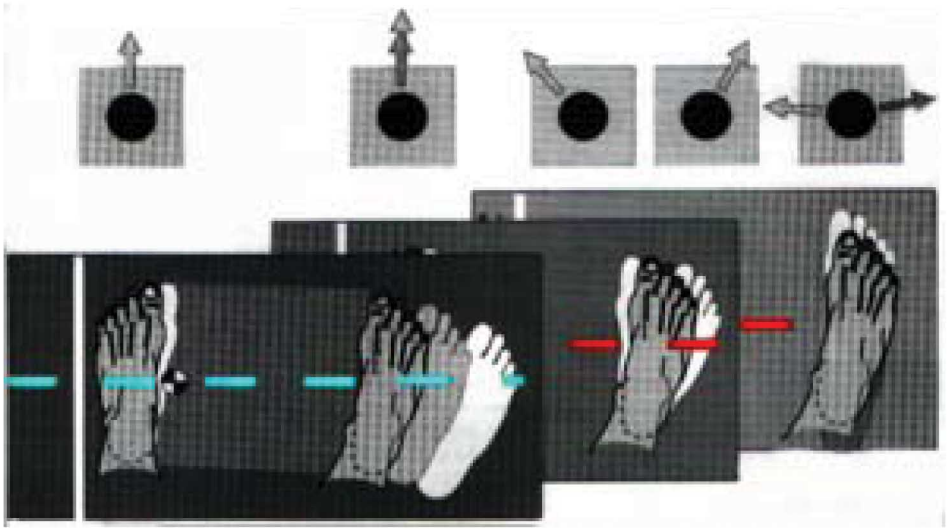
ခြေထောက်၊ ခြေချောင်းများနှင့် တင်ပါးဆုံရိုးအနေအထား

- ခြေထောက်အနေအထားသည် တည်ငြိမ်မှုအမျှားဆုံးအနေအထားဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင် ပစ်ခတ်မှုအနေအထားသည် ပစ်မှတ်အား အာရုံစူးစိုက်မှုအား ထောက်ပံ့နိုင်ရမည်။



- ခြေထောက်၏ အနေအထားသည် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် မိမိပုခုံးအကျယ်အတိုင်း ယူရန်ဖြစ်ပြီး အနည်းငယ်ကျယ်ပါကလည်း ကောင်းမွန်နိုင်သည်။ ခြေဖဝါးများသည် ဘယ်ခြေသည် ပစ်မှတ်လိုင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ညာခြေသည် အနည်းငယ်အပြင်ထုတ်ပါက အကောင်းဆုံးဟန်ချက်ညီမှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုကောင်းမွန်မည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သေနတ်အလေးချိန်သည် ခြေထောက် (၂)ဖက်လုံးတွင် မျှတစွာရှိရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဘယ်ခြေတွင် အနည်းငယ်ပိုသက်ရောက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အလေးချိန်များသည် ဘယ်ခြေတွင် များပြားစွာသက်ရောက်နေပါက ရိုင်ဖယ်အား အလျားလိုက်အနည်းငယ်ရွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ အလေးချိန်သည် အနောက်ဘက်သို့ များပြားစွာသက်ရောက်နေပါက ရိုင်ဖယ်အား အနည်းငယ်ထောင်မတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အထွေထွေအားဖြင့် ညာခြေသည် ပုံမှန်ပစ်မှတ်လိုင်းနှင့် အခြေကျစွာ တည်ရှိနေရ

မည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက ညာခြေကိုသာ ရွှေ့လျားအသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ညာခြေအနေအထားသည် ကျယ်ပါက ပြောင်းဝသည် အထက်သို့ တက်မည်ဖြစ်ပြီး ကျဉ်းမြောင်းပါက ပြောင်းဝအောက်ကျမည်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းဝအား ဘယ်သို့ရောက်ရန်လိုအပ်ပါက ညာခြေအား ဘယ်သို့လှည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ညာသို့ရောက်ရန် လိုအပ်ပါက ညာခြေအား ညာသို့လှည့်ပေးရမည်။ သို့မှသာ ပြောင်းရင်းသည် လိုအပ်သော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိမည်။



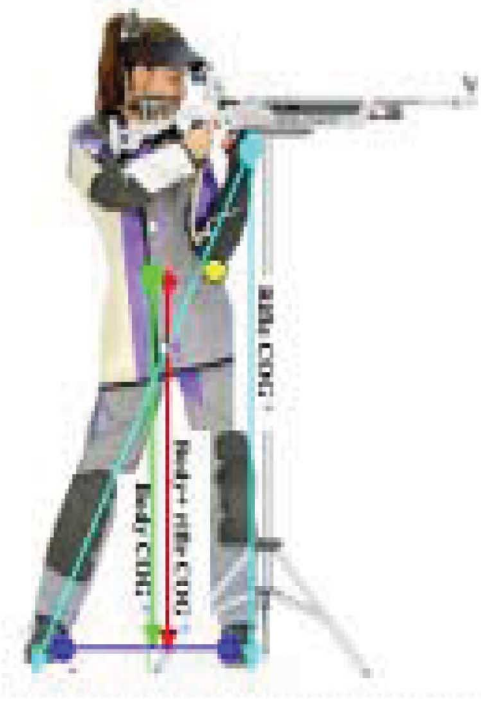
- ခြေချောင်းလေးများသည် ကြွက်သားတင်းမာမှု အနည်းဆုံးအနေအထားဖြင့် ဖြောင့်တန်းနေရမည်။ ၎င်းအနေအထေားသည် ခိုင်မာသော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားဖြစ်ရန်လိုအပ်သည်။ အားကစားသမားသည် ၎င်း၏ မျက်လုံးများခေတ္တမှိတ်လျှက်အနေအထားကောင်းမကောင်းနှင့် ခြေထောက်များ၊ ခြေချောင်းများပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စစ်ဆေးနိုင်သည်။ မျက်စိမှိတ်ရန်ကိုယ်ခန္ဓာအား စစ်ဆေးခြင်းသည် အနေအထားကောင်းတစ်ခုရှာဖွေရန်အတွက် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ခြေချောင်း၊ ခြေဖဝါးများ၏ ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် ကြွက်သားများအား သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်။



- တင်ပါးဆုံရိုးသည် ပစ်မှတ်လိုင်းတည့်တည့်တွင်ရှိရမည်။ တင်ပါးသည်ပစ်မှတ်ဘက်သို့တွန်းရန် အနေအထား ရောက်နေရမည်။ အကယ်၍ တင်ပါးဆုံရိုးသည် ဘေးဘက်သို့လှည့်နေပါက ခြေချောင်းများ

ပေါ်သို့အားသက် ရောက်မှု မညီညာခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ ၎င်းအပြင် ကြွက်သားတင်းမာမှုများဖြစ်ပေါ်စေလျက် ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထားတည်ငြိမ်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ သေနတ်သမားသည်လည်း အာရုံစူးစိုက်မှု မရနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုင်ဖယ်၏လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကြွက်သားပင်ပန်းမှုဒဏ်ပို၍မြန်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

- ကိုယ်ခန္ဓာ (Body) သည်ခါး၏ အထက်ပိုင်းမှစ၍ ကွေးသွားပြီးနောက်ဘက်သို့ အနည်းငယ် တိမ်းစောင်းနေရ မည်။ အဆိုပါအနေအထားသည် ရိုင်ဖယ်၏အလယ်ဗဟိုချက်အား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော ဧရိယာဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် တည်ငြိမ်မှုကိုပေးစွမ်းသည်။ ထို့ပြင် ရိုင်ဖယ်ကို ကိုင်တွယ်ရာ၌ ကြွက်သားတင်းမာမှုကိုလျှော့ချပေးနိုင်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်သည်ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲအား၏ အလယ်တည့်တည့်တွင်ရှိကြောင်း ယူဆနိုင်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ခါးအပေါ်ပိုင်းအနောက်ဘက်သို့ကွေးညွှတ်ခြင်းသည် ရိုင်ဖယ်သေနတ်သမား၏ ကျောရိုးမကြီးတစ်လျှောက် ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲအား အလယ်တည့်တည့်အား ထိန်းညှိနိုင်ရန်နှင့် အရွတ်မျှင်များ၊ တင်ပါး၊ ခါးစသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဆက်စပ်မှု တည်ငြိမ်စေရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် ကြွက်သားများအသုံးပြုမှုအား တော်တော်များများလျှော့ချပေးရမည်။





- ဘယ်ဘက်လက်သည် ရိုင်ဖယ်သေနတ်၏ အောက်တည့်တည့်တွင်ရှိရမည်။ ဘယ်ဘက်တံထောင်သည် တင်ပါးနှင့် အနည်းငယ်ဆန့်ကျင်လျက် ညာဖက်သို့ အနည်းငယ်ယိုင်ရမည်။ ဘယ်လက်သည် ပထမဆုံး ရိုင်ဖယ်အား ကိုင်တွယ်ရာတွင် ခါးအဖြောင့်အတိုင်းဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိရမည်။ ပြည်စုံသောရိုင်ဖယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် လက်အပေါ်ပိုင်းအရိုးများမှတဆင့် တင်ပါး၊ ခြေချောင်းလေးများအပေါ်တွင် သက်ရောက်သည်။ ဘယ်တံတောင်သည် အစာအိမ်အပေါ်တွင် ထောက်တင်လျက် ရိုင်ဖယ်သည် ပစ်မှတ်ပေါ်သို့ ချိန်ရွယ်ရာတွင် တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ ကြွက်သားများတင်းမာမှု

မလိုအပ်ပါ။ ခါးသည်အဖြောင့်အတိုင်း ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ဘယ်လက်ဖျံသည် ရိုင်ဖယ်၏အောက်တွင် ရှိရမည်။ ရိုင်ဖယ်၏ ဝင်ရိုးသည် ၎င်းအတိုင်း တည်ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ရိုင်ဖယ်၏ဟန်ချက်ညီမှုသည် ၎င်းအားထောက်ပံ့ပေးထားသည့် လက်များအပေါ်တွင်ရှိသည်။ အကယ်၍လက်သည် အရှေ့သို့ရောက်နေသော် ၎င်းသည် နှေးကွေးသော်လည်း ပြောင်းဝသည် ကမ္ဘာမြေကြီးဆွဲအားအလယ်တွင်တည်ရှိမနေသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုအားမထိန်းနိုင်ပါ။ အကယ်၍ လက်သည်အနောက်သို့ရောက်နေသော် ပြောင်းဝသည် ခလုတ်ဖြုတ်နေစဉ်အတွင်း အထိန်းအကွပ်မဲ့ ခုန်နေမည် ဖြစ်သည်။ ရိုင်ဖယ်သမားတစ်ဦးအတွက် ရိုင်ဖယ်အားထိတွေ့ထိန်းသိမ်းလေ့လာရသော အပိုင်း (၄)ပိုင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ဒင်ထောက်၊ ပစ္စတိုလက်ကိုင်၊ ပါးကပ်နှင့်လက်ထောက်အနေအထားများဖြစ်သည်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်အရ အခြေခံသဘောတရားသည် အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြင့် ရိုင်ဖယ်အား အကောင်းဆုံး ပစ်ခတ်ရန်အတွက် ဖော်ပြပါအနေအထား (၄)မျိုးအား အကောင်းဆုံးစဉ်းစားတွေးခေါ်ဆက်စပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံးအနေအထားရရှိပါက ခလုတ်ဆွဲနေစဉ်အတွင်း ရိုင်ဖယ်၏ခုန်အား အနည်းဆုံးဖြစ်ပြီး အခြားတည်ငြိမ်မှု ပျက်ပြားစေသော နှောင့်ယှက်မှုများကင်းစေမည်ဖြစ်သည်။

- ဒင်ထောက်သည် ပုခုံးနှင့်လက်မောင်းကြွက်သားကြားတွင်တည်ရှိပြီး ညာလက်အပေါ်ပိုင်းနှင့်ဆန့်ကျင်လျက် အနည်းငယ်ယိုင်သည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပုခုံးမှ အနည်းဆုံး ၅စင်တီမီတာမှ ၁၀စင်တီမီတာ အတွင်း ယိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အဆိုပါ အနေအထားသည် ရိုင်ဖယ်သေနတ်အား ခလုတ်ဆွဲနေစဉ်အတွင်း ဘေးဖက်သို့ ခုန်ခြင်း၊ လှည့်ခြင်းများအား တားဆီးပေးသည်။

- ညာဖက်ပုခုံးသည် သက်သောင့်သက်သာအနေအထားရှိရမည်။

- ညာလက်သည်အပေါ်သို့ ၃၀ ဒီဂရီမှ ၄၀ ဒီဂရီ အထိ မြှင့်တင်ခွင့်ရှိသည်။ ပုခုံးပေါ်တွင် ဒင်ထောက်အားအကောင်းဆုံး မည်သည့်နေရာချထားမှုကိုမဆို ခွင့်ပြုသည်။





- ညာလက်ဖဝါးသည် ရိုင်ဖယ်သေနတ်ပေါ်ရှိ ပစ္စတိုလက်ကိုင်နေရာတွင် သေနတ်အားတည်ငြိမ်ခိုင်ခန့်စေရန်အတွက် ဆုပ်ကိုင်ထိန်းထားသည်။ ညာလက်ဖဝါးသည် ကိုင်တွယ်ရာ၌ အနေတော်အနေအထား

ခိုင်ခန့်စေရန်အတွက် လုံလောက်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် မှန်ကန်သောခလုတ်ဆွဲမှု အပေါ်တွင်လည်း မူတည်သည်။ ညာလက်ဖဝါး ဆုပ်ကိုင်မှုအနေအထားသည် သေနတ်သမားအများစုအတွက် အခက်အခဲတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပစ္စတိုလက်ကိုင်အား အင်အားအသုံးပြုရန် တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါက ခလုတ်ဆွဲ သောလက်ညှိုးများ၏လှုပ်ရှားမှုအား ပိတ်ဆို့သဖြင့် မှားယွင်းသော ခလုတ်ဆွဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ရိုင်ဖယ်လှုပ်ရှားမှု မတည်မငြိမ်ဖြစ်သည့်ကိစ္စများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

- ရိုင်ဖယ်အား အဖြောင့်အတိုင်း ဘယ်ဖက်သို့ အနည်းငယ် တိမ်းစောင်းခြင်းသည် ဦးခေါင်းအနေအထားအား မှန်ကန်စေပြီး ရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်းတွင်ရှိသည်။ဘယ်ဖက်ပုခုံးနှင့် နီးကပ်စွာတည်ရှိနေသော်လည်း၊ ဘယ်ဘက်ရင်ဘတ်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းအား ISSF စည်းကမ်းအရ တားမြစ်သည်။

- ဦးခေါင်းသည် ကွေးကောက်ခြင်းမရှိ ဖြောင့်တန်းနေရမည်။ ထို့ကြောင့် ပါးသည် သေနတ်ရှိ ပါးကပ်ပေါ်သို့ အနည်းငယ်ယိုင်လျှက်ရှိပြီး မည်သည့်အထောက်အကူပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းအား တားမြစ်သည်။





- သေနတ်ဒင်ပေါ်သို့ ဦးခေါင်းယိုင်ခြင်း (၂) မျိုးဖြေရှင်းရန်

ပထမချက် - ဒင်ထောက်နောက်ပိုင်းအား အပိုအထောက်အကူပစ္စည်းများနှင့် ထိန်းညှိဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ဒုတိယချက် - ပုံမှန်အနေအထားသည် ချိန်တွယ်သည့်ဆိုဒ်လိုင်းနှင့်မျက်လုံး ဦးခေါင်းတို့သည် မှန်ကန်သော အနေအထားတွင်ရှိရမည်။ ပါးကပ်ပေါ်သို့ ဦးခေါင်းအနည်းငယ် ယိုင်နေပါက လည်ပင်းကြွက်သားသည် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတွင်ရှိသည်။ သို့သော် မျက်လုံးသည် ချိန်တွယ်သည့် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းနှင့်မတည့်သော အခြေအနေတွင်ဖြစ်ပေါ်ပါက ဦးခေါင်းအနေအထားသည် မြင့်တက်နေပြီး ပါးကပ်ပေါ်သို့ အားအလွန်သက်ရောက်နေပါက မကောင်းနိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းသည် ပါးကပ်ပေါ်သို့ ပုံမှန်အားဖြင့် ယိုင်လျှက်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ချိန်လမ်းကြောင်းတည့်ရန်အတွက် အပေါ်အောက်ရွေ့လျားပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုင်တွယ်ခြင်း

ကိုင်တွယ်ခြင်းတွင် ရိုင်ဖယ်အားတင်မြောက်သော လက်ဖဝါးထိန်းသည် အမျိုးမျိုးခြားနားကွဲလွဲသည်။ ထို့ကြောင့် သေနတ်သမားသည် မိမိနှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီသောကိုင်တွယ်မှုကို မိမိဘာသာရွေးချယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အစပထမပိုင်း နည်းစနစ်သည် လက်သီးပေါ်တွင် တင်ထောက်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လက်ဖဝါးထိန်းကိုင်တွယ်ရာ၌-

(၁) လက်သီးပေါ်တွင်တင်ထောက်ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၂) လက်မနှင့်လက်ညိုးပေါ်တွင် တင်ထောက်ကိုင်တွယ်ခြင်း

(၃) လက်ညိုး၊ လက်ခလယ်နှင့် လက်မအနောက်ပိုင်းတို့ဖြင့် တင်ထောက်ကိုင်တွယ်ခြင်း စသည်တို့ကွဲပြားသည်။

- ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံမူတည်၍ အနေအထားယူခြင်းသည်လည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်-

(၁) အရပ်ရှည်သော သေနတ်သမားသည် နေရာယူရာတွင် ခြေထောက်အား ကျဉ်းမြောင်းစွာရပ်ရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပို၍ဖြောင့်တန်းသည်။

(၂) အရပ်ပုသောသေနတ်သမားသည် နေရာယူရာတွင်ခြေထောက်အနေအထားကျယ်ရမည်။ အန္ဓာကိုယ်သည် ညာဘက်အနောက်ဘက်သို့ ကွေးကောက်သည်။ ဘယ်တင်ပါးသည် ရှေ့သို့အလွန်ရောက်သည်။

(၃) သေနတ်သမားသည် အနေအထားသည် ပို၍ ကွေးကောက်လျှင် ရိုင်ဖယ်သည် ဦးခေါင်းမှန်ကန်သော အနေအထားတွင် ဘယ်ဘက်သို့ တိမ်းစောင်းသည်။ ရိုင်ဖယ်သည်လည်း ရင်ဘတ်အတွင်းသို့ ရောက်သည်။ လက်တံများရှည်သော သေနတ်သမားသည် ကိုင်တွယ်ရာ၌ ရှေ့သို့ဖြောင့်တန်းစွာ ကိုင်ရမည်။

အကောင်းဆုံးမတ်တက်ရပ်အနေအထားသည် အထက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘယ်ပုခုံး ၊ လက်များ၊ လက်ချောင်းလေးများသည် သက်တောင့်သက်သာအနေအထားတွင်ရှိရ မည်။သို့မှသာ သေနတ်ပစ်ခတ် ခလုတ်ဆွဲစဉ်အတွင်း လှုပ်ရှားမှုများအား တားဆီးပေးသည်။

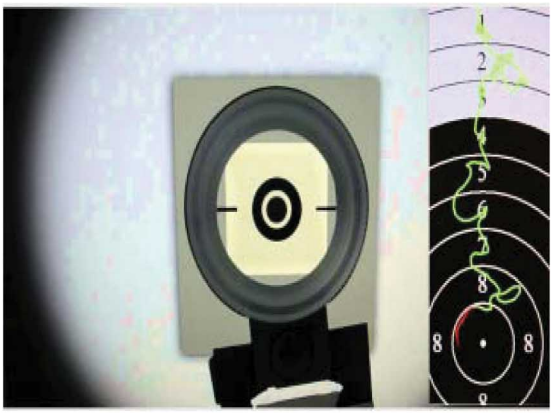
ချိန်တွယ်ခြင်း

ချိန်တွယ်ခြင်းသည် အောင်မြင်သော ထိပ်တန်းရမှတ်များရရှိရန်အတွက် အရေးကြီးသော နောက်ထပ်လိုအပ် သောအရာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ကိတ်တခု၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်ဟု Mr.ပင်လေးမန်းမှ

ပြောခဲ့သည်။ ပစ်မှတ်၊ ချိန်လမ်း၊ ကွင်းများနှင့် တင်ပါးတို့သည် အလယ်တွင် နေရာယူလျက် အနေအထား ရရှိအောင် အာရုံစူးစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ယခုမှစတင်သင်ကြားသော ကလေးများ၊ အားကစားသမား အသစ်များအတွက်တွင်မူ ရိုင်ဖယ်သည် လှုပ်ရှားမှုများစွာရှိမည်ဖြစ်ပြီး ပြည့်စုံသော ချိန်တွယ်ခြင်း၊ အားရမည် မဟုတ်သည်။ ၎င်းဖြစ်ရပ်သည် နည်းပြတိုင်းအတွက် ခက်ခဲသော ပဟေဠိစွာ သေနတ်သမား အသစ်အား ဘယ်လိုချိန်တွယ်ရမလဲဟု ရုပ်ပုံများဖြင့် ဒါအမဲရောင်ပစ်မှတ်၊ ကွင်းများ၊ ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းများအား ရေးဆွဲပြသရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ၎င်းအား မိမိကိုယ်တိုင်ချိန်တွယ်ရန်အတွက် သေနတ်ပစ်စင်ပေါ်တွင် သေနတ်အားထားလျက် ချိန်တွယ်ခိုင်းရမည်။ အဆိုပါ သေနတ်သမား၏ မြင်ရသော ပုံရိပ်များအား စက္ကူပေါ်တွင် ရေးဆွဲခိုင်းရမည်။ သို့မှသာ ၎င်းသေနတ်သမားသည် နေရာယူနေစဉ်အတွင်း ပစ်မှတ်၊ ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း များနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်တိုင်အတည်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဦးခေါင်းအနေအထားသည် ပါးကပ်ပေါ်တွင်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး မျက်လုံးသည် နောက်ချိန်ပေါက်ဆိုဒ်လမ်းနှင့် တည့်တည့်ရှိရမည်။



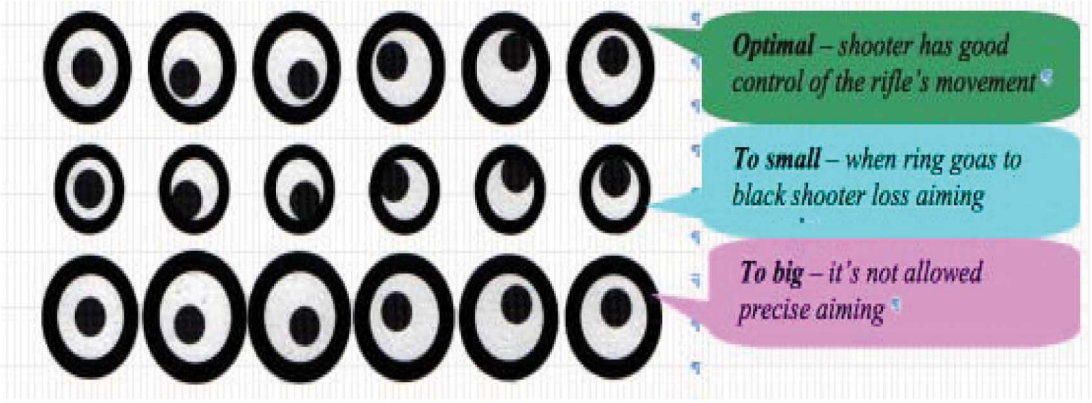


အောင်မြင်သော သေနတ်သမားများ၏ ချိန်လမ်းသည် ၎င်းကိုယ်တိုင်အတည်ပြုထားပြီး အမြဲတမ်းလိုလို အလိုလျောက်ပြုမူနေမည်ဖြစ်သည်။ သေနတ်သမား၏ အမြင့်ဆုံးအာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် ချိန်တွယ် မှုအမှားဖြစ်ပွားမှုပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ခလုတ်ဆွဲပြီးနောက် သေနတ်သမား၏ အနေအထားသည် (၂)စက္ကန့် လောက် တည်ငြိမ်နေရမည်။ ထိုသို့ရှိနေစဉ်အတွင်း သေနတ်သမားသည် တခြားသော ကိစ္စရပ်များအတွက် စိစစ်ရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သေနတ်ရှိကွင်းများသည် ပစ်မှတ်အလယ်တွင်ရှိနေလျှင် ခလုတ်မဆွဲမီ ဦးခေါင်းအနေအထားသည် ချိန်တွယ်နေစဉ်အတွင်း အမျှားဆုံး ထိန်းချုပ်သည်။

ကွင်းဆိုဒ်များရွေးချယ်ခြင်း

- စည်းမျဉ်းများအရ ဆိုဒ်ကွင်းများသည် အမဲရောင်စက်ဝိုင်းထက် ၁ (သို့) ၃ ဆကြီးရမည်။ သို့သော် အခြေအနေအရ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါ။ သေနတ်သမား၏ အမြင်ပေါ်မူတည်၍ ကွင်းဆိုဒ်များ ရွေးချယ်မှုကွဲပြား သည်။ ကစားသမားသစ်များအတွက်တွင်မူ ဆိုဒ်ကြီးရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုင်ဖယ်သည်

အများဆုံးလှုပ်ရှားနေပြီး ကစားသမားသစ်သည် ခလုတ်ဆွဲမှုအား အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပြင် အမဲရောင်စက်ဝိုင်းအား ဆိုဒ်ကွင်းထဲသို့ရောက်အောင် အတင်းဆွဲယူထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိပ်တန်းကစားသမားအတွက်မူ စည်းမျဉ်းများ ကန့်သတ်ထားသည်။ ကွင်းများနှင့်ပစ်မှတ်အား ကြည်လင်စွာမြင်နိုင်ရန်အတွက် ဆိုဒ်ကွင်းများ ချိန်ညှိနိုင်သည့် ကိရိယာကို ရောစပ်အသုံးပြုခွင့်ပြုသည်။ ဆိုဒ်ကွင်းများ သေးငယ်ပါက အမဲရောင်စက်ဝိုင်းသည် ပို၍ကြီးမားလာပြီး ၎င်းသည် ဆိုဒ်ကွင်းနှင့် ကွက်တိပေါင်းစပ်သည်။ ဆိုဒ်ကွင်းများကြီးပါက ကွင်းများ၏ မှန်ကန်သော ပုံရိပ်ကို ဆုံးရှုံးစေပြီး သေနတ်သမားသည် မှန်ကန်သော ချိန်တွယ်မှုကိုရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းဆိုဒ်ကွင်းများ ပိုကြီးပါက ဦးခေါင်းအနေအထား မှားယွင်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။



- ရိုင်ဖယ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်နေစဉ်အတွင်း သေနတ်သမားသည် တူညီသောနည်းလမ်းနှင့် တူညီသော ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းကိုသာ အမြဲတမ်းချိန်တွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူမှတ်သားရမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ယူလေ့လာခြင်းဖြင့် အမှားများကို လျှော့ချပေးပြီးချိန်တွယ်မှုအကောင်းဆုံးအနေအထားကို မှတ်သားစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် ခလုတ်ဆွဲခြင်း၊ ချိန်တွယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမှုနှုန်းကန်ခြင်းတို့အား အကောင်းဆုံးပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကိုဖြစ်စေရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ထိပ်တန်းသေနတ်သမားဖြစ်ရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။



ခလုတ်ဆွဲခြင်း

ခလုတ်ဆွဲခြင်းနည်းစနစ်သည် အကောင်းဆုံးပစ်ခတ်မှုအတွက် အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက် ခလုတ်ဆွဲခြင်းက တိကျပြတ်သားစွာ ထင်ရှားစေသည်။ ပထမဦးစွာ ခလုတ်ဆွဲမှု

အားလုံးသည် ရိုင်ဖယ်သယ်ယူသော အနေအထားတွင် ပစ်မှတ်ထဲသို့ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာဖြင့် ဝင်လာရမည်။ သို့မှသာ သေနတ်သမားသည် ခလုတ်အား ညီညာစွာ ဆွဲရမည်ကိုသိမည် ဖြစ်သည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် အမဲရောင်စက်ဝိုင်းနှင့် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းဗဟိုတူ ချိန်တွယ်မှုနှင့်အတူ အသက်ရှူထုတ်မှုအား ခတ္တရပ်တန့်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီးမှ ခလုတ်ဆွဲရမည်။ အဆိုပါ ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် အောင်မြင်သော သေနတ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ရန် သတ်မှတ်ပေးသည်။ သေနတ်သမားသည် ပစ်ခတ်မှုအတောင့်တိုင်းအား လုပ်ဆောင်မှုကွဲထွက်ခြင်းမရှိဘဲ သီးခြားမဖြစ်စေဘဲ တစ်သက်မတ်တည်းဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဖော်ပြပါ အချက် (၂)ချက်အား အတူတကွ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခလုတ်ဆွဲနေစဉ်အတွင်း ရိုင်ဖယ်သည် မတည်ငြိမ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် လှုပ်ရှားမှုနည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားတည်ငြိမ်မှုပေါ်တွင် သာတည်မှီသည်။ ၎င်း၏ အကျိုးဆက်အရ ပစ်မှတ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင် တည်ရှိနေသောအမြင်အာရုံ သတ်မှတ်ချက်သည် အလွန်တိုတောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား ညီညာစွာ အဆုံးသတ်ရန်အတွက် ခဲယဉ်းသည်။ သေနတ်သမား၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု ပြည့်စုံခြင်းမရှိပါကလည်း အလွန်ခက်ခဲသည်။ သေနတ်သမားတစ်ဦးအတွက် အသက်ရှူမှုရပ်ထားစဉ်ခဏာ ပစ်မှတ်ရှိ အမဲရောင်စက်ဝိုင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ အမြင်အာရုံရှိနေစဉ်အတွင်း မှားယွင်းသည့် ကိစ္စရပ်များအား ကြိုသိနိုင်ခြင်းသည် ခက်ခဲသည်။

မှန်ကန်သော ခလုတ်ဆွဲမှုအခြေအနေ

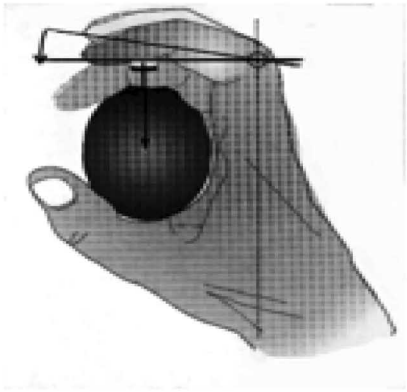
- ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် ဗဟိုတူနေသော ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းအား အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ ပုံမှန်အတိုင်းပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား ညာဘက်လက်ညှိုးမှ ဦးနှောက်၏ အထူးတောင်းဆိုချက်အရ နောက်သို့တဖြည်းဖြည်းခြင်း မြင့်တက်ဆွဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခလုတ်ဆွဲမှု အရည်အချင်းသည် အများအားဖြင့် ပစ်ခတ်မှုအခြေအနေပေါ်မူတည်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဂရုတစိုက်ရှင်းလင်းတိကျသော ချိန်ရွယ်ခြင်းအား နှောင့်ယှက်သော အနည်းငယ်မူမမှန်သော လက်ညှိုးလှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ရိုင်ဖယ်အား ကိုင်တွယ်ရာ၌ မှန်ကန်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော ချိန်ရွယ်ခြင်းများမှ ပြည့်စုံသော ထောက်ပံ့မှုဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် မှန်ကန်သော ခလုတ်ဆွဲခြင်းဖြစ်ပေါ်ရန် ညာဘက်လက်ညှိုးအား အမိန့်ပေးဆောင်ရွက်သည်။ ပစ္စတိုလက်ကိုင်အား ကိုင်တွယ်ရာတွင် မြဲမြံကိုင်တွယ်ရမည်။ သို့သော်လိုအပ်သည်ထက် အားပိုမသုံးရ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ဖဝါးကြွက်သားများ၏ သက်ရောက်မှုကြောင့် မလိုအပ်သော ရိုင်ဖယ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စတိုလက်ကိုင်နှင့် လက်ညှိုးရှိ လက်ဖဝါးအသုံးပြုမှုအားကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိနေရန် လိုအပ်သည်။ ခလုတ်ဆွဲချိန်အတွင်း လက်ညှိုး၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ဘေးဘက်သို့ ဖိအားမရောက်စေရ။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက ရိုင်ဖယ်၏ ချိန်လမ်းကြောင်းအား အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ အနောက်သို့ မျဉ်းဖြောင့်တည့်တည့်ဆွဲရမည်။ ထို့ကြောင့် လက်ညှိုးသည် ပြောင်းဝနှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားရှိသည်။ အကယ်၍ ခလုတ်ဆွဲသော လက်ညှိုးသည် ဘေးဘက်သို့ဆွဲပါက ပြောင်းဝသည် အောက်သို့ကျရောက်လျက် ခလုတ်အား

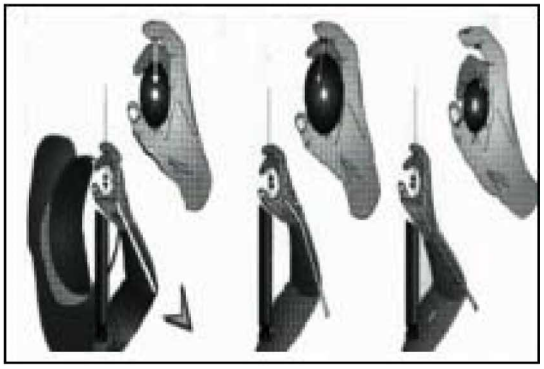
အင်အားတိုးမြှင့် ဆွဲရလိမ့်မည်။ ပစ်မှတ်ခလုတ်ဆွဲမှု အဓိကအပိုင်းများ ပေါင်းစပ်ပွတ်တိုက်မှုကြောင့် ခုန်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။





- ခလုတ်ပေါ်သို့ အားသက်ရောက်မှုသည် ညီညီညာညာနှင့် ဖြေးဖြေးချင်းဖြစ်ရမည်။ သို့သော် အလွန်နှေးကွေးခြင်းမျိုးမဖြစ်ရ။ ထို့နည်းတူစွာ မြန်မြန်စောင့်ဆွဲခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်ရ။ ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် အမြင့်ဆုံး ၂ စက္ကန့်အတွင်းသာ ဖြစ်ရမည်။ ကောင်းမွန်သော ရမှတ်အတွက် ကျွမ်းကျင်သော ခလုတ်ဆွဲခြင်းတစ်ခုတည်းဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ မှန်ကန်သော ချိန်ရွယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း ထို့နောက်တွင် လက်ညှိုးဖြင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ရမှတ်အခြေအနေရောက်ရန် ဒုတိယတာဝန်သက်ရောက်သည်။



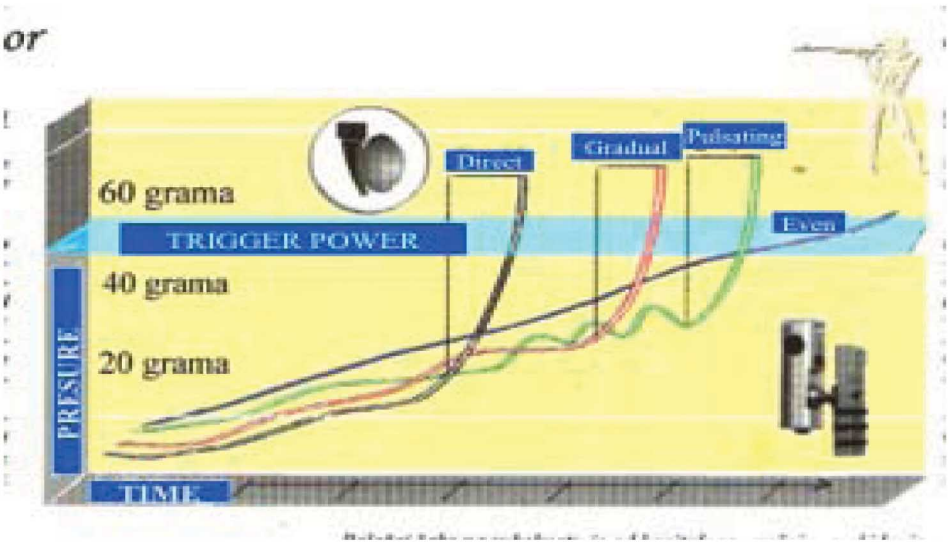


- ခလုတ်ဖြုတ်ရန် နည်းလမ်း (၂)မျိုးရှိသည်။ ပထမဆွဲခြင်းမရှိဘဲ တိုက်ရိုက်ဆွဲသော (၁)ဆင့် ခလုတ်နှင့် ပထမဆွဲခြင်းနှင့် ဒုတိယဖြုတ်ခြင်းရှိသည့် (၂)ဆင့် ခလုတ်တို့ဖြစ်သည်။ ခလုတ်အားဆွဲရန်အတွက် အခြေအနေ (၃)ရပ်ရှိသည်။ အမျိုးအစားများအလိုက် ဖြေးဖြေးဆွဲရန်နှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းရန် ဖြစ်သည်။

- တိုက်ရိုက်ခလုတ်ဆွဲခြင်းသည် အများအားဖြင့် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသော သေနတ်သမားများမှ အသုံးပြုသည်။ ထိုသူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သင့်တော်သော ရိုင်ဖယ်အနေအထားတွင် ချိန်တွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဟု သတ်မှတ်ကာ တိုက်ရိုက်ခလုတ်အား အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အားကစားသမားအသစ်နှင့် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ခြင်းမရှိသော သူများထိုတိုက်ရိုက်ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား အသုံးပြုရန် မသင့်ပါ။

- ဖြေးဖြေးချင်း ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား အတွေ့အကြုံရှိသော ကစားသမားများနှင့် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထား

သော ကစားသမားများမှ မတ်တပ်ရပ်အနေအထားတွင် အသုံးပြုကြသည်။ ရိုင်ဖယ်ရွှေ့လျားမှုနည်းလေ ငြိမ်သက်သည့်ကာလ ပိုရှည်လေဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သေနတ်သမားသည် ရိုင်ဖယ်တုန်ခါလှုပ်ရှားခြင်း၊ ၎င်းတို့အား ငြိမ်သက်စေခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ရပ်တန့်သောအခါမှ ပထမ ခလုတ်ဆွဲစေခြင်းဖြစ်သည်။ လွဲချော်မှုများ လျော့နည်းသည့်အခါ သေနတ်သမားသည် ဒုတိယခလုတ်အား ဆက်လက်ဆွဲသည်။ ၎င်းအချိန်တွင် ခလုတ်ဖိအားတိုးလာပြီး ပစ်ခတ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်ဆွဲထားသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းသည် အသုံးအများဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။



အသက်ရှူခြင်း

- မှန်ကန်သော အသက်ရှူခြင်းနှင့် မမှန်ကန်သော အသက်ရှူမှုများသည် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်အတွင်း ကောင်းမွန်သော ပစ်ချက်နှင့် စံချိန်ရရှိရန် လွမ်းမိုးသောအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသက်ရှူမှန်ကန်မှုအား နားလည်ရန် သေနတ်သမားအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ နက်ရှိုင်းသော အသက်ရှူမှုသည် အဆုတ်အတွင်းပိုင်းကို အားဖြည့်ပေးသည်။ တိုတောင်းသော အသက်ရှူမှုသည် ပုခုံးအားမြင့်တက်စေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ဖြေးဖြေးနှင့် နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူမှုဖြစ်စဉ်သည် ဦးနှောက်ထဲသို့ အောက်စီဂျင်များများရောက်စေရန်အတွက် ထိရောက်စေသည်။ နက်ရှိုင်းစွာနှင့် စည်းချက်ညီသော အသက်ရှူမှုသည် ငြိမ်သက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်နှင့် ကြွက်သားများတင်မာမှုအား လျော့ချပေးသည်။ (၂)ခါ သို့မဟုတ် (၃)ခါ အသက်ရှူပြီးနောက် သေနတ်သမားသည် သေနတ်ခလုတ်အား ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး အနည်းဆုံး (၂၀)စက္ကန့်ခန့် အခက်အခဲမရှိ အသက်ရှူရပ်တန့်၍ ခလုတ်ဆွဲနိုင်သည်။ သင့်လျော်သော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့် ချိန်ရွယ်မှုသည် ပစ်မှတ်လိုင်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိပြီဟုယူဆပြီးနောက် (၈)စက္ကန့်မှ (၁၀)စက္ကန့်အချိန်ထိ အသက်ရှူရပ်ထားရန် သေနတ်သမားအား ခွင့်ပြုသည်။ နက်ရှိုင်းသော အသက်ရှူမှုများနှင့် အဆုတ်များ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန်အတွက် သေနတ်သမားသည် သူ၏အစာအိမ်နှင့် မည်သို့အသက်ရှူမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ရင်ဘတ်နှင့် ပုံမှန်အသက်မရှူဘဲ အစာအိမ်ဝမ်းဗိုက်နှင့် အသက်ရှူရန် လိုအပ်သည်။

ဤနည်းလမ်းများ၏ အားသာချက်သည် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း လှုပ်ရှားမှုကို လျော့နေစေပြီး အသက်ရှူနေစဉ် အတွင်းတည်ငြိမ်မှုကို ပိုကောင်းစေသည်။ အသက်ရှူမှုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများအဖြစ် ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းစသည့် အဆုတ်အား ကောင်းမွန်စေသည့် ကစားနည်းများ လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

ပစ္စတိုပစ်ခတ်ခြင်း အခြေခံများ

သေနတ်ပစ်ခတ်ခြင်း အစပိုင်းအတွက် အရေးကြီးသောအချက်အား ထောက်ပြရမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားလုံးသည် သေနတ်သမားတစ်ဦးအတွက် တင်းကြပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အဆိုပါ သင်ကြားမှုအနေအထားများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လိုက်နာရသော ပုံစံဖြစ်ခြင်းကြောင့် သေနတ်သမားတစ်ဦးချင်းအလိုက် ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်ကြောင်း သေချာနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်သော လုပ်ငန်းများမှတဆင့် အတွေ့အကြုံများနှင့် တုန့်ပြန်မှုများရရှိစေပြီး ထိုအကျိုးကျေးဇူးမှတဆင့် ၎င်းသေနတ်သမား၏ စံပြအကောင်းဆုံးအနေအထားသို့ ရောက်ရှိရန် လိုအပ်ချက်များအား လေးစားလိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေခံ သဘောတရားအရ အထက်ဖော်ပြပါ စမ်းသပ်မှုများသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော တန်ဖိုးများဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ အောင်မြင်သော သေနတ်သမားများနှင့် မျိုးဆက်သစ်များအား နည်းပြများမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်အောင်မြင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ကြွယ်ဝသော အသိအမြင်များ၊ သုတေသနပြုချက်များ၊ သိပ္ပံနည်းကျရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များ၊ သင်ကြားမှုပုံစံများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် အကြံဉာဏ်များသည် ကျယ်ပြန့်သော အမြင်ကိုပေးစွမ်းသည်။ အားကစားစိတ်ပညာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်များ၊ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကလည်း အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သံသယဖြစ်စရာ မရှိပါ။ အဆိုပါ သဘောတရားများ သေနတ်သမားတစ်ဦးချင်း၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများမှတဆင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် ဝိသေသလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါက ခြေထောက်၊ ခြေချောင်း၊ လက်၊ ကိုယ်ထည်၊ လက်ဖဝါး၊ ပုခုံး၊ ဦးခေါင်းရှူထောင့် အနေအထားအားလုံးကောင်းမွန်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့နည်းတူ ခလုတ်ဆွဲခြင်း၊ ချိန်တွယ်ခြင်းနည်းစနစ်များလည်း စေ့စပ်သေချာသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာများအားလုံးသည် အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ရည်အတွက် ရွှေတံဆိပ်ရရှိရန် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား

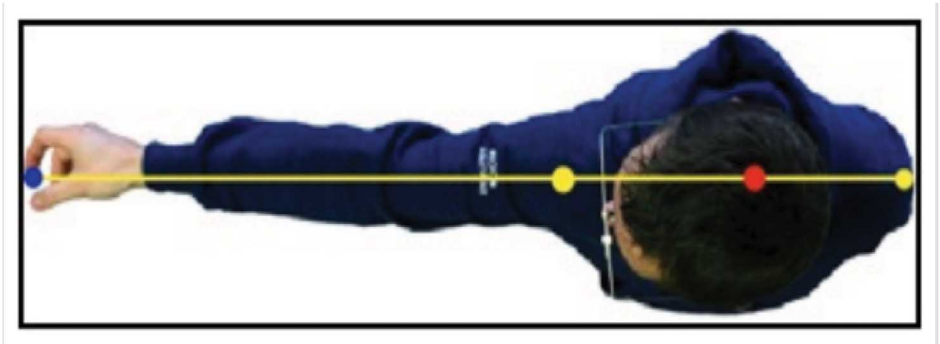
ပုံမှန်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားရယူရန်အတွက် သေနတ်မပါဘဲ (COG)ဆွဲငင်အား အလယ်တည့်တည့်၌ ခြေထောက်များ သဘာဝကျကျရပ်ရန် ဦးစွာချိန်တွယ်မှုကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ပစ်ခတ်ရန် အနေအထားသို့ ရောက်မှ ပစ္စတိုအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ရမည်။ ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဆွဲအားသည် ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်သည်။ ပစ္စတိုနှင့် လက်၏အလေးချိန်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟန်ချက်ညီမှုကို နှောင့်ယှက်မည်ဖြစ်သည်။

ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရယူရန်အတွက် ခြေထောက် (၂)ဖက်လုံးပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သက်ရောက်မှုညီညာရန် အကောင်းဆုံးအနေအထားကို ပြန်လည်ရှာဖွေရမည်ဖြစ်သည်။ ပစ္စတိုလှုပ်ရှားမှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ချိန်ညှိရန် လိုအပ်မည်။ ပစ်မှတ်သို့ ဦးတည်ရာသည် ဆန့်ကျင်လျှက်ရှိပါက ၎င်းအပိုပစ္စတို၏အလေးချိန်အား ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုမှ တန်ပြန်ချိန်ညှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်လှုပ်ရှားမှုအနေဖြင့် ညာဘက်တင်ပါးအား ပစ်မှတ်ဦးတည်ရာဘက်သို့ရွှေ့ရန် (သို့) ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ရွှေ့ခြင်းဖြင့် အပိုသက်ရောက်မှုများ ယခင်အတိုင်းဖြစ်ပေါ်စေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေထောက် (၂)ချောင်းပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းစေရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆွဲအား (COG)သည် ခြေဖဝါး (သို့) လက်ဝဲခြေထောက်ဘက်သို့ ပိုမိုနီးကပ်စွာ ကျဆင်းမည်ဖြစ်သည်။

ညာလက်အနေအထား

သေနတ်ပစ်ခတ်ခြင်းတွင် များစွာသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အရေးပါမှုအား ဂရုမစိုက်ဘဲ အလုပ်ပြီးမြောက်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ညာဘက်လက်သည် သေနတ်ပစ်ခတ်ရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ညာလက်သည် သေနတ်၏ အလေးချိန်ကို ထမ်းရာတွင် ပစ္စတို၏ လှုပ်ရှားမှုအနိမ့်ဆုံးဖြစ်စေရန်ဆောင်ရွက်ပေးပြီး အကောင်းဆုံးဆိုဒ်လမ်းကြောင်းအနေအထားနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ သို့သော်အခြားသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ထောက်ပံ့၊ စေ့စပ်ပေးခြင်းမရှိဘဲ အောင်မြင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ အကောင်းဆုံးအနေအထားအတွက် ညာဘက်လက်အား လုံးဝဆန့်ထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းအနေအထားတွင် အကြောင်းအရာ (၃)မျိုးရှိသည်။

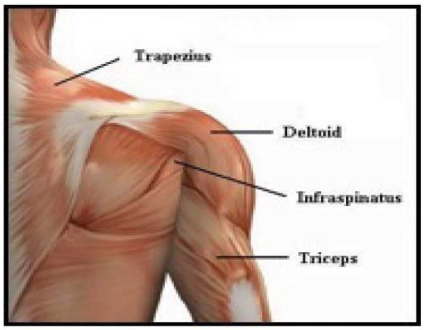


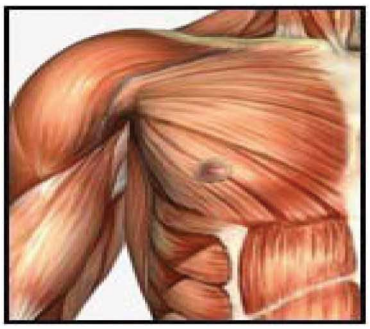


- မျက်လုံးနှင့် သေနတ်ချိန်တွယ်ခြင်းကြား အကွာအဝေးသည် အမြဲတမ်းအတူတူပင်ဖြစ်ရမည်။

- တံတောင်သည် လက်ရုံအထက်ပိုင်းနှင့် ပုခုံးဆက်သွယ်မှုများကို ကျစ်လစ်သန်မာစွာ တည်ဆောက်ထားရှိရမည်။
- ဆန့်ထုတ်ထားသောလက်သည် recoil ဆုပ်ယူသောအခြိန်တွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ရလဒ်သည် အနှေးပစ်ခတ်စဉ်များအတွက် အကျိုးဆက်များသည်။

ညာဘက်လက်နှင့် ပုခုံးနှစ်ဖက်လုံးသည် ပစ်မှတ်လိုင်းပေါ်တွင် တစ်တန်းတည်းနေရာချရန် လိုအပ်သည်။ ဤနည်းသည် ပုခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်အနောက်ဘက်ကြွက်သားများ အလုပ်လုပ်မှု အကောင်းဆုံးအနေအထားဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ညာဘက်ပုခုံးအတွက် အကောင်းဆုံးအနိမ့် (သို့) အလယ်အလတ်နေရာချထားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သေနတ်သမားတစ်ဦး ပုခုံးမြင့်တက်မှုအား မကြာခဏမြင်တွေ့ရပါက ဆက်လက်လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။





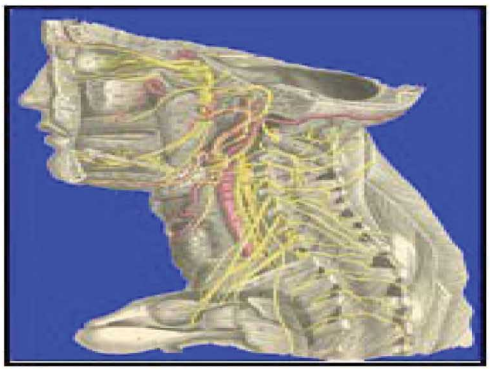
ဘယ်လက်အနေအထား

ဘယ်ဘက်လက်နှင့် ပုခုံးအခန်းကဏ္ဍသည် ပစ္စတိုပစ်ခတ်မှုအနေအထားတွင် လုံးဝပုံစံကျရန် တောင်းဆိုပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခန်းကဏ္ဍသည် ဖြစ်ရပ်မှန်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ပိုင်းဖြတ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားနှင့်ပစ်ခတ်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ တည်မြဲမှုများက ဖော်ပြပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဘယ်လက်သည် ဘောင်းဘီအိတ်ကပ်ထဲသို့ ချိတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘောင်းဘီခါးပတ်အား တွဲချိတ်၍သော်လည်းကောင်း ပစ်ခတ်မှုအတောင့်တိုင်းအတွက် တူညီသောအနေအထား ထားရှိရမည်။ အဆိုပါ ရလဒ်သည် လက်၊ ပုခုံးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ကျစ်လစ်စေသော စံနှုန်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီမှုကို တိုးပွားစေသည်။ ကျန်အနေအထားသည် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း လှုပ်ရှားမှုမရှိစေရန် တစ်ခုတည်းသော သီးသန့်အနေအထားဖြစ်သည်။



ဦးခေါင်းအနေအထား

ဦးခေါင်းသည် အလေးချိန်အားဖြင့် ပျမ်းမျှ (၅)ကီလိုဂရမ်ခန့်ရှိပြီး လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်သော အသေးစိတ်အာရုံစူးစိုက်နိုင်သောအရာဟု စကားလုံးဖော်ပြသည်။ ဦးခေါင်း၏ အနေအထားသည် သေနတ်သမားများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားမည်သည့် အစိတ်အပိုင်းထက်မဆို ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သော သဘာဝတရားမှပေးထားသောအရာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် မျက်လုံးအမြင်အာရုံမှတဆင့် အလယ်သို့ဟန်ချက်ညီအောင်ထားရှိရန် စေ့ဆော်ပေးသောစနစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအား ဝိုင်းရံထားသော အစိတ်အပိုင်းများနှင့်အတူ ဗဟိုအာရုံကြောမကြီးနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။ ပြည့်ဝစွာအာရုံစူးစိုက်ခြင်းအားဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကောင်းမွန်လာပြီး ဦးနှောက်၊ မျက်လုံးနှင့် နားစသည်တို့၏ စေခိုင်းမှုအား ဆောင်ရွက်သည်။



ဦးခေါင်းသည် ညာဘက်သို့လှည့်ရာ၌ မည်သည့်ဦးတည်ချက်ကိုမဆို သွေဖယ်ခြင်းမရှိစေရန် စီစဉ်ပေးခြင်း ဖြင့် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသည်-

- သွေးစီးဆင်းမှုအကောင်းဆုံးအခြေအနေ
- လည်ပင်းကြွက်သားများ၏ မလိုအပ်ဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးအခြေအနေ





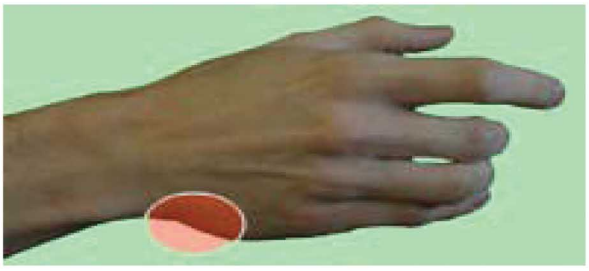
ညာလက်အနေအထား

ထိပ်တန်းသို့ရောက်ရှိနေသော သေနတ်သမားများမှ မှန်ကန်သော ပစ်စတိုလက်ကိုင်သည် အောင်မြင်သော သေနတ်ပစ်ခတ်ခြင်းတွင် ထက်ဝက်ခန့်အရေးပါသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုသည်။ ထိုအရာသည် မှန်ကန်ပါသည်။ ခို်နတွယ်မှုဧရိယာအလယ်တွင်ရှိသော ပစ်စတို၏လှုပ်ရှားမှုအား အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ညာလက်အနေအထားကိုင်တွယ်မှုက အနည်းဆုံးအင်အားသုံးမှုအား ညီညွတ်မျှတစေရန်လည်း စီစဉ်ပေးသည်။ ညာလက်သည် ပစ်စတိုလက်ကိုင်ပေါ်တွင် မှန်ကန်စွာနေရာချနိုင်မည်ဆိုပါက အဖိုးတန်သော ပစ်ခတ်မှုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ ညာလက်၏ အနေအထားသည် ၎င်း၏လက်နက်ပေါ်မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းသည် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ပစ်စတိုလက်ကိုင်အား ကိုင်တွယ်ပါက အချက် (၃)ချက် စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

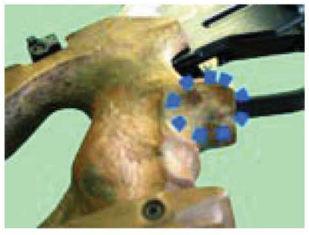
- လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားနေရာသည် ပြောင်းရင်းနှင့် နောက်ဘက်ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းအောက်တွင်ရှိရမည်။



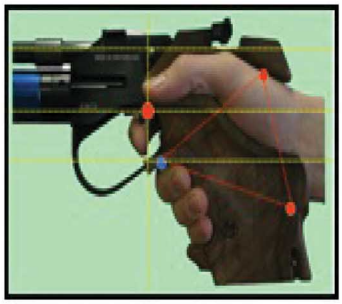

- ညာလက်အောက်ခြေအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် လက်ကောက်ဝတ်အရိုးအဆစ်သည် အပေါ်လက်ကိုင်၏ တူညီသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှိရမည်။

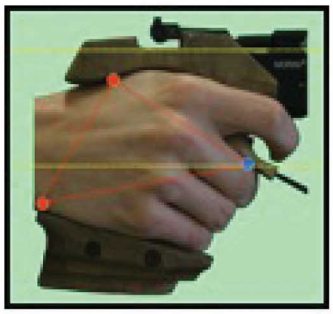



- လက်ခလယ်အလယ်အဆစ်ရိုးအထက်ပိုင်းသည် ခလုတ်ဆွဲသော အစိတ်အပိုင်း၏ အောက်ဖက်တည့်တည့် လက်တင်သောနေရာပေါ်တွင် လဲသောအနေအထားရှိရမည်။

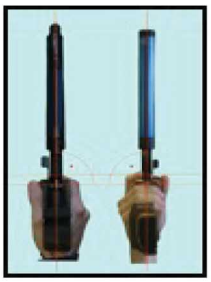
ဖော်ပြပါ (၃)ချက်အတိုင်း မှန်ကန်သော ကိုင်တွယ်မှုနေရာမှန်သည် တြိဂံပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။





သေနတ်ကိုင်ဆောင်မှု အကောင်းဆုံးအနေအထားသည် ၎င်း၏ COG (Centre of gravity) ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သို့သော်သိသာသော အကြောင်းရင်းများ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် တြိဂံပုံသဏ္ဌာန်ကိုင်တွယ်ခြင်းအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ပေါ်စေရန် အနီးစပ်ဆုံးကြိုးစားရမည်။ လက်ကိုင်တွယ်ခြင်းနည်းစနစ်အား စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအဆင့်များအတိုင်း အသုံးပြုရမည်။ ထိုသို့ ခွင့်ပြုချက်အရ သေနတ်ကိုင်တွယ်မှုသည် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုစွမ်းအင်အားနည်းစေခြင်းနှင့် ပစ္စတို၏လှုပ်ရှားမှုကို နည်းစေရန်ဖြစ်သည်။





ကိုင်တွယ်ခြင်းသည် လက်ကိုင်ပေါ်ရှိ သက်ရောက်နေသော ဖိအားအား လိုအပ်သလောက်သာ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ဘေးဘက်သို့အားသက်ရောက်ခြင်း မဖြစ်ရ။ ဖိအားသက်ရောက်မှုအားလုံးသည် ပြောင်းဝန့်မျဉ်းပြိုင်အနေအထားရှိပြီး ပြောင်းဝင်ရိုး၏ ၉၀ ဒီဂရီပေါ်တွင် ရှိရမည်။

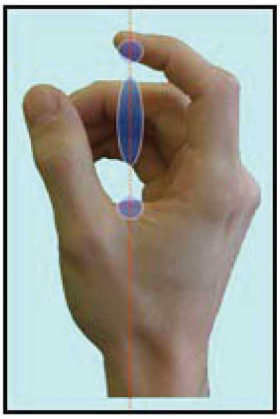
လက်ချောင်း (၃)ချောင်း (လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်း)သည် လက်ကိုင်ပတ်လည်တွင် စုစည်းစွာဖြင့် ကောင်းမွန်နူးညံ့သော တင်းအားအနေအထားဖြင့် တည်ရှိရမည်။ ၎င်းတို့သည် လက်ကိုင်အား ဖိအားအသုံးပြုမှုသည် တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်ရမည်။ အခြားဖြန့်ကျက်ထားသော ဖိအားများသည် ပြောင်းဝင်ရိုး၏ ဘေးဘက်သို့ သွေဖယ်ခြင်းမရှိစေရ။





လက်ပေါ်ရှိ ခလုတ်ဆွဲသော လက်ချောင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ၎င်းသည် လက်ကိုင်ရှိမည်သည့်အရာကိုမျှ ထိတွေ့ခြင်းမရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိနေရမည်။ ခလုတ်ဆွဲမှုနှိပ်ခြင်း၊ ခလုတ်ဆွဲသော လက်ညှိုးလှုပ်ရှားမှုမှုနှိပ်ခြင်းတို့သည် တစ်ခုတည်းသော အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခလုတ်ဆွဲသော လက်ညှိုးသည် လက်ကိုင်အား ထိတွေ့နေလျှင် ခလုတ်ဆွဲမှုအား ကြိုးပမ်းသောရလဒ်သည် အကောင်းဆုံးဆိုဒ်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် တည်ရှိနေသော်လည်း ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား လျှင်မြန်စွာ မလှုပ်ရှားနိုင်ဘဲ နှောင့်နှေးနိုင်သဖြင့် ပစ္စတိုလှုပ်ရှားမှုအား ဖြစ်ပေါ်စေသည်။





လက်မ၊ လက်သန်း၊ လက်ခလယ်တို့၏ ထိပ်ပိုင်းများသည် ခလုတ်ဆွဲရာတွင် လက်ကိုင်နှင့်ထိတွေ့နေရမည်။ သို့သော် အရေးပါသောဖိအား မရှိဘဲမရပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ဖိအားသက်ရောက်မှုအပိုင်းများအား ပုံနှင့်တကွ ပြသထားပါသည်။ လက်ကိုင်နည်းစနစ် ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ဖိအားလွှဲပြောင်းသယ်ယူနိုင်ခြင်းအား ခွင့်ပြုသည်။

ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း၊ ခလုတ်ဆွဲခြင်းနှင့် ချိန်တွယ်ခြင်း

- ကောင်းမွန်သော ပစ်ခတ်ခြင်းအတွက် အချိန်များက စကားပြောသည်။ လက်များနှင့် မျက်လုံးများ ကောင်းမွန်ရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ နိုင်ငံတကာအဆင့်တစ်ခုသို့ ရောက်လျှင် သေနတ်သမားများသည် အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် မျက်မှန်တပ်ဆင်သူများအဖြစ် မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးပစ်ခတ်မှုအတွက် ချိန်တွယ်ခြင်းနည်းစနစ်သည် ရှင်းလင်းပြတ်သားသော မြင်ကွင်းဖြစ်ရမည်။ အများဆုံးအသုံးပြုမှုတစ်ခုအဖြစ်ဖော်ပြရန်မှာ

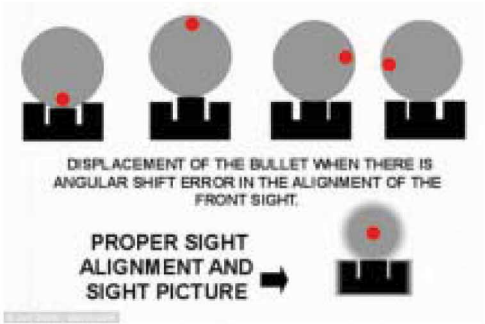
- သေနတ်၏ အရှေ့ဘက်ဆိုဒ်သည် အနောက်ဘက်ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း အလယ်တည့်တည့်တွင် ရှိရမည်။ နောက်ဆိုဒ်၏ အပေါ်ပိုင်းမျဉ်းနှင့် ရှေ့ဆိုဒ်၏ အပေါ်ပိုင်းမျဉ်းသည် အလျားလိုက်တူညီသော အနေအထားတွင် ရှိရမည်။ နောက်ဆိုဒ်အတွင်းပိုင်း (၂)ခုအတွင်းရှိ ရှေ့ဆိုဒ်ဘေးလွတ်လပ်နေသော အကွာအဝေးသည် တူညီနေရမည်။ ရှေ့ဆိုဒ်နှင့် နောက်ဆိုဒ်တို့၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် ပစ်မှတ်၏ အောက်အလယ်တည့်တည့် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း၏ လွတ်နေသော အကွာအဝေးတွင်ရှိသော မြင်ကွင်းဖြစ်ရမည်။ ရှေ့ဆိုဒ်သည် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့်

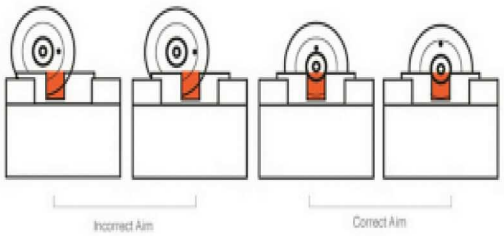
ပစ်မှတ်၏ (၅)ကွင်းမြောက်တွင် ရှိရမည်။ အမဲရောင်ပစ်မှတ်နှင့် ရှေ့ဆိုဒ်ကြားတွင် အကွာအဝေးအနည်းငယ် ဟထားရန် လိုအပ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းချိန်တွယ်ခြင်းအား မှန်ကန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် တစ်ခုတည်းသော ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော နည်းဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

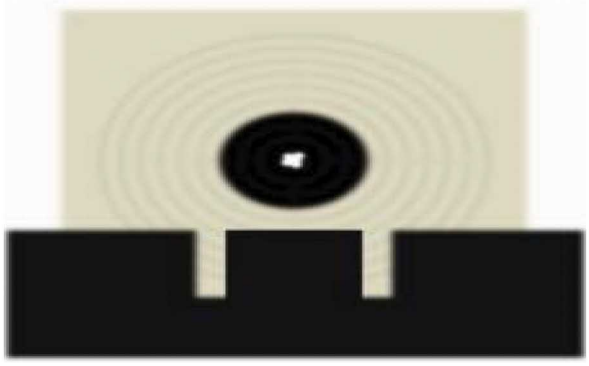
မျက်လုံး၏ အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အမြဲတမ်းရှေ့ဆိုဒ်ပေါ်တွင်သာ ထားရမည်။ သို့မှသာ ပြောင်း၏လှုပ်ရှားမှုများ ကောင်းမွန်စွာ မြင်ရမည်ကို အကောင်းဆုံးဟု အသိအမှတ်ပြုထားသည်။ သေနတ်သမားအများစုသည် မျက်လုံး၏ အာရုံအား ပစ်မှတ်ပေါ်တွင် ထားရှိသော အမှားများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုနည်းသည် ၎င်း၏ လက်နက်လှုပ်ရှားမှုအားနည်းစေ၍ အနှေးပစ်ခတ်စဉ်အတွက် လုံလောက်သော ရလဒ်အားရသည်ဟု အထင်မှားတတ်ကြသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် သိပ္ပံနည်းကျသော နည်းလမ်းများနှင့် ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းဆက်စပ်မှုများကို အသုံးပြုပြီး လိုအပ်ချက်များကို ထုတ်နုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသော ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့်အချက် (၅)ချက်သည် အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်း အနေအထားနည်းစနစ်များက ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

- သေနတ်ပစ်ခတ် အကောင်းဆုံးကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ခလုတ်အားဆွဲပါ။ မတွန်းပါနှင့်။
- ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းအား ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ဆက်လက်တည်ငြိမ်မှုအား ဆန်းစစ်ပါ။
- အသက်ရှူပါ။







မှန်ကန်သော သေနတ်ပစ်အနေအထား

- မှန်ကန်သော အနေအထားကို ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲ။

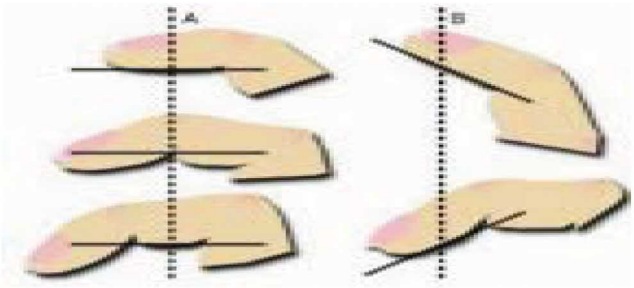
သေနတ်သမားသည် သေနတ်တင်သောခုံမှ (၂)မီတာအကွာတွင် မတ်တပ်ရပ်သည်။ ပစ်မှတ်အားများ အဖြောင့်အတိုင်းကြည့်သည်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် အနောက်ဘက်သို့ ပြန်လျှောက်ရသည်။ ပြီးလျှင် သေနတ်ပစ်လိုင်းနေရာသို့ ပြန်လာသည်။ သေနတ်သမားသည် မည်သို့ဝင်ထွက်စေကာမူ ပစ်မှတ်အား လည်ပင်းကြွက်သားများ တင်းမာခြင်းမရှိ သက်သောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် ကြာရှည်စွာ မြင်ရလျှင် ကောင်းမွန်သောအနေအထားဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

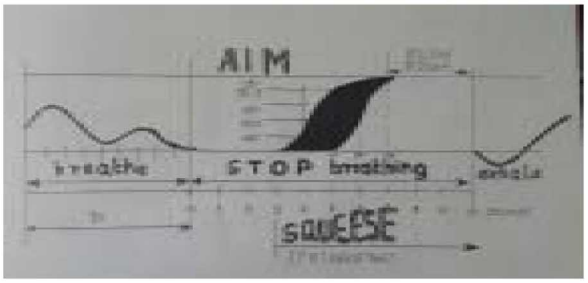
ထိုသို့ပြီးနောက် လက်တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ကိုင်တွယ်လျှက် မျက်စိမှိတ်၍ အစာအိမ်ရှေ့ဘက်အစိတ်အပိုင်းပေါ်တွင် ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟန်ချက်ညီမှုနှင့်အတူ သက်သောင့်သက်သာနှင့် ကျေနပ်ဖွယ်ခံစားမှု ရရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ လက်ခံနိုင်သောအခြေအနေပြီးဆုံးပါက ညာလက်အား ပစ်မှတ်ဦးတည်ရာဘက်သို့ မတင်ပါ။ ဘယ်လက်အား ဘောင်းဘီခါးပတ် (သို့) အိတ်ကပ်ထဲသို့ ထားပါ။ စက္ကန့်အနည်းငယ်အကြာတွင် ဦးခေါင်းအား ပစ်မှတ်ဦးတည်ရာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ မျက်စိဖွင့်ကြည့်ပါ။ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားရှိ လက်ဝှေ့ရာသည် မည်သည့်နေရာတွင်ရှိကြောင်း မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအနေအထားသည် မှန်ကန်သောအနေအထားဖြစ်စေရန် ညွှန်ပြသည့်စက်ကွင်းဗဟိုချက်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဤသို့အခြေအနေအား မဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီမှု၊ ကျန်ရှိချိန်၊ သက်သောင့်သက်သာ ခံစားနေစဉ်အချိန်အတွင်း စက်ကွင်းဗဟိုချက်ပေါ်ရှိ စက္ခုအာရုံဧရိယာဖြစ်သည့် လက်ဝှေ့၏ ခန့်မှန်းခြေနေရာအား ထပ်ခါတလဲလဲမှန်ကန်သည့်တိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော သွေဖယ်ခြင်းတို့အတွက် မှန်ကန်သောအနေအထားရောက်စေရန် အခြားနည်းလမ်းများရှိသည်။ သေးငယ်သော ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း ကျယ်ဝန်းမှုအား ဘယ်ခြေထောက်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ အဆက်စပ်ရှိစွာ ရွှေ့နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ဝှေ့ညွှန်ပြရာနေရာသည် ညာဘက်သို့ ရောက်ရှိနေလျှင် ဘယ်ခြေထောက်အား ဘယ်ဘက်သို့ ရွှေ့ကိုရွှေ့ရမည်။ ထိုနည်းတူလက်ဝှေ့နေရာသည် ဘယ်ဘက်သို့ ညွှန်ပြနေလျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်အတိုင်း ရွှေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပြီးဆုံးချိန် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားရွေ့လျားခြင်းမရှိသောအခါ သေနတ်သမားသည် ပစ္စတိုအားကိုင်တွယ်၍ အကြိမ် (၂၀)ခန့် မတင်ဆောင်ရွက်ပြီးမှ မှန်ကန်သော ခံစားမှုအား မှတ်မိအောင် ဆောင်ရွက်သည်။

ခလုတ်ဆွဲခြင်း

အနည်းငယ်ရိုးရှင်းသော စည်းမျဉ်းများဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူပြီး ပျော်စရာဖြစ်စေပါသည်။ ခလုတ်ဆွဲသည့် လက်ညှိုးသည် လွတ်လပ်စွာရှိရမည်ဖြစ်ပြီး လက်ကိုင်၏မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကိုမျှ ထိတွေ့ခြင်းမရှိရ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ခလုတ်ဆွဲနေစဉ် လှုပ်ရှားမှု၏ ရလဒ်သည် လက်နက်အပေါ်သို့ သက်ရောက်၍ ဆိုးသော ရလဒ်အားဖြစ်စေသည်။ ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ရန်မှာ ခလုတ်ဆွဲသည့်လက်ညှိုး၏ ခံစားမှုအများဆုံး

အစိတ်အပိုင်း လက်ညှိုးလက်ဗေရှိသော အလယ်ပိုင်းနေရာနှင့် ပြောင်းဝင်ရိုးအတိုင်း (၉၀)ဒီဂရီတည့်တည့် ဆွဲရန်ဖြစ်သည်။ ခလုတ်စတင်ဆွဲသည့်အခါ ဖိအားသည် ပြောင်းဝင်ရိုးနှင့် အပြိုင်ဖြစ်ရမည်။ တစ်ကြိမ်စတင်ရာ၌ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းသည် ဖြေးဖြေးချင်း ပျော့ပျောင်းစွာ တသတ်မတ်တည်း ဖိအားနှင့်အတူ ဆွဲရမည်။ ထို့ကြောင့် အံသြဖွယ်ကောင်းသောပစ်ချက်အား ရရှိစေသည်။ အမြန်ပစ်ခတ်စဉ်အတွင်း ခလုတ်ဆွဲလက်ညှိုးသည် ပြင်းထန်သော လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ ခလုတ်အား ခီတုံချတုံဖြင့် တုံ့ဆိုင်းခြင်းအား လုံးဝတားမြစ်သည်။ အနှေးပစ်ခတ်စဉ်တွင်လည်း ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက် ဩဇာသက်ရောက်သည်။



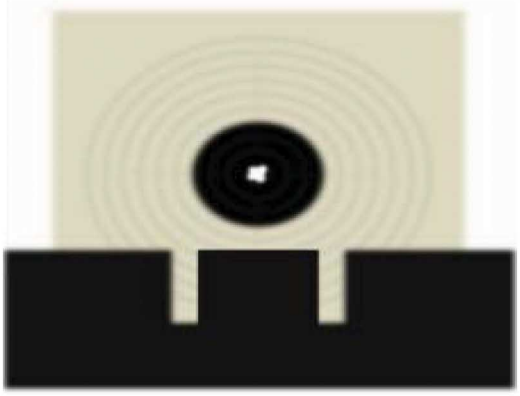


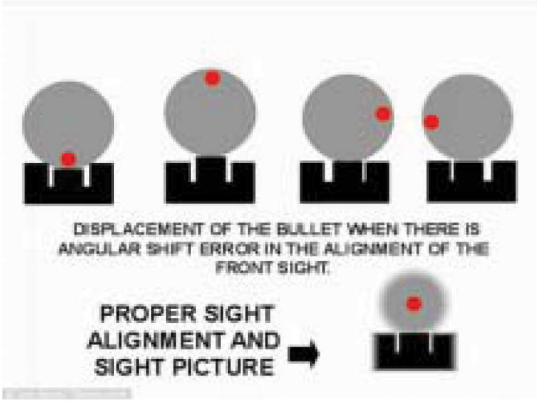
ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲမှုကြားပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ခလုတ်ဆွဲနေစဉ်အတွင်း ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းချိန်တွယ်မှုအကောင်းဆုံး အနေအထားသည် အောင်မြင်သော ပစ္စတိုပစ်ခတ်စဉ်အတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါ။ အယူအဆပိုင်းသဘောအရ နည်းစနစ်များသည် အလွန်ရိုးရှင်းသည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်လေ့လာရာတွင် ခက်ခဲပါသည်။ ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော ရှင်းလင်းချက်များနှင့် မှန်ကန်သောလေ့ကျင့်မှုများသည်သာ အရေးကြီးလိုအပ်ပါသည်။ လေပစ္စတို၏ ထွေကာအစိတ်အပိုင်းသည် လီဗာအတိုင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခလုတ်ရပ်တန့်သည်အထိ ပထမဆွဲထားမည်။ ခလုတ်ရပ်တန့်ရာမှ ဒုတိယခလုတ်အား ဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ခလုတ်ဆွဲခြင်းနှင့်ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းအား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာ၌ အဓိကနည်းစနစ် (၂)ခုရှိသည်။ ပထမအချက်သည် သေနတ်အား စက်ကွင်းဗဟိုချက်သို့ မတင်ရာတွင် ဗဟိုချက်အား ကျော်လွန်စွာ သယ်ဆောင်ပြီးနောက် နောက်ဆုံးဆိုဒ်လမ်းကြောင်း ဧရိယာတွင်းသို့ ဖြေးဖြေးခြင်းပြန်လည်ဆွဲယူရန် ဖြစ်သည်။ နားလည်မှုလွယ်ကူရန်အတွက် အပေါ်နည်းစနစ် (UT)နှင့် အောက်နည်းစနစ် အား (LT)အား အသုံးပြုမည်။ ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာပါက သေနတ်သမားသည် ပထမခလုတ်အားဆွဲမည်။ ထိုအရာသည် ဗဟိုချက်အပေါ်ပိုင်းအထက်နည်းစနစ် (UT)နှင့် နောက်ဆုံးဆိုဒ်လမ်းကြောင်းဧရိယာအောက်ရောက်ပါက အောက်ပိုင်းနည်းစနစ် (LT) အဖြစ် နောက်ဆုံးနီးကပ်စွာချိန်တွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သေနတ်သည် အနည်းငယ်ပိုမြင့်သည့်အနေအထားတွင် ရှိနေမည်။

နောက်ဆုံးပစ်ခတ်မှုဧရိယာရှာဖွေခြင်း

ခလုတ်ဆွဲမှု ရပ်တန့်စဉ်တစ်ခဏတွင် မျက်လုံးသည် အရှေ့ဆိုဒ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပစ္စတိုလှုပ်ရှားမှုအား လစ်လျူရှုလျက် ဒုတိယခလုတ်အား ဆက်လက်ဆွဲရမည်။ ခလုတ်ဆွဲမှုနောက်ပိုင်းသည် ဆက်လက်တည်ရှိခြင်း (Follow through)အား (၂)စက္ကန့်၊ (၃)စက္ကန့်ခန့် ထိန်းသိမ်းထားရမည်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အနေအထားအားလုံးအား ပြည့်စုံသော ပစ်ခတ်မှုအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသည်။ ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများသည် အမြန်ပစ်ခတ်စဉ်များအတွက် မဟုတ်ပါ။ အနှေးပစ်ခတ်စဉ်များအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ သရုပ်စွဲရန်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ် (Follow through)ထားရှိရမည်။ ကံမကောင်းစွာဖြင့် များစွာသော သေနတ်သမားတို့သည် ဖော်ပြပါအချက်တို့အား လွဲမှားစွာလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းဧရိယာသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ၎င်းတို့၏ လက်နက်သည် လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ပြီးပြည့်စုံစွာငြိမ်သည်ဟု ထင်မှတ်ကာ ခလုတ်အား ဆွဲကြသည်။ ထိုအချက်သည် မဖြစ်နိုင်ပါ။ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား မေ့လျော့ကာ ပထမခလုတ်အား ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဆွဲကြသည်။ အမြန်ပစ်လှုပ်ရှားမှုကဲ့သို့ အလွန်အရေးကြီးစွာ ပစ်ခတ်မှုအတိုင်း ပို့ဆောင်ပေးသည်။





ဆက်လက်တည်ရှိခြင်း

သေနတ်သည် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် သေနတ်သမား၏ အာရုံစူးစိုက်မှုသည် နောက်ထပ် (၂)စက္ကန့် (သို့) (၃)စက္ကန့်ခန့် ကျန်ရှိနေရန်မှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါ။ အဆိုပါ နည်းလမ်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုရှိခြင်းနှင့် ပစ်ခတ်ပြီးနောက် ဟန်ချက်ညီမှု လုံလအား အပြုသဘောတည်ရှိစေသည်။ ယင်းနည်းလမ်းသည် အာရုံကြောကြွက်သားစနစ်နှင့် ဦးနှောက်၏ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုအပိုင်းအား ပြန်လည်စဉ်းစားနိုင်ရန် အတွေ့အကြုံပေးသည့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် တစ်ခုတည်းသောအရာဖြစ်သည်။

အသက်ရှူခြင်း

အသက်ရှူခြင်းမမှန်ပါက ကောင်းမွန်မည်မဟုတ်ကြောင်းရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့သည့် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းဖြစ်စဉ်ကတည်းက ကောင်းစွာ သိကြမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသက်ရှူခြင်းသည် လည်ချောင်းပွန်၊ ဝမ်းပိုက်၊ ပုခုံးစနစ်တို့၏ ဟန်ချက်ညီလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဆက်စပ်ထိန်းညှိဆောင်ရွက်နေသောကြောင့်

ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ လက်နက်အပေါ် အနုတ်လက္ခဏာအဆိုးမြင်များ သက်ရောက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သေနတ်ပစ်ခတ်နေစဉ်တွင် အသက်ရှူခြင်းအား လုံးဝရပ်တန့်ထားရန် အကြံပြုပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် သက်ရှိတို့၏ အမြဲတမ်းဖြစ်ပျက်နေသော ဇီဝကမ္မာဖြစ်စဉ်ဖြစ်သဖြင့် လိုအပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း သေနတ်ပစ်ခတ်နေစဉ်ခလုတ်ဖြုတ်ပြီးခါနီထိ လုံးဝရပ်တန့်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေပြီး အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များ ဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်များနှင့် ရှုပ်ထွေးသော အာရုံကြောစနစ်များအား ကောင်းမွန်အောင် ဆက်စပ်ပေးသောအရာဖြစ်သည့်အတွက် ပစ်ခတ်ခြင်း အစမှအဆုံးတိုင် အသက်ရှူရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ကျည်ဆံအား ခလုတ်ဆွဲရန် အသင့်အနေအထားမှ ပစ်မှတ်သို့ ထွက်သွားသည်အထိသာ ခေတ္တခဏရပ်တန့်ရမည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူခြင်းသည် သက်ရှိတို့အတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများဖြစ်သည်။ မှားယွင်းသော အသက်ရှူခြင်းနည်းစနစ်အား ပြုလုပ်မိပါက သေနတ်သမား၏ အထွေထွေအခြေအနေများအပေါ် အဆိုးမြင်မှုများ သက်ရောက်စေပြီး ရလဒ်သည်လည်း မကောင်းသောရလဒ်သာရရှိမည်ဖြစ်သည်။

သာမာန်လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အသက်ရှူရာတွင် (၁)မိနစ်လျှင် (၁၂)ကြိမ်မှ (၁၅)ကြိမ်ခန့် ရှူမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းအသက်ရှူမှုသည် ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်း၊ ခတ္တရပ်ခြင်းသည် ၄ (သို့) ၅ စက္ကန့်လျှင် (၁)ကြိမ်နှုန်းလည်ပတ်ခြင်းကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်သည်။

သေနတ်သမားများ၏ အသက်ရှူမှုသည် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများမရှိဘဲ ခတ္တရပ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသော ဇီဝကမ္မပြဿနာမပါဘဲ (၁၂)မှ (၁၅)စက္ကန့်ခန့်သာ ရှိမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အချိန်သည်မှန်ကန်သော ပစ်ခတ်မှုကိုဖြစ်စေရန်အတွက် များစွာလုံလောက်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံရှိသော သေနတ်သမားများသည် ပစ်ခတ်ခြင်း မစတင်မီ ပျမ်းမျှ (၂)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ်ခန့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည်။ ပြီးနောက် ဖြေးညှင်းစွာဖြင့် လေအပြည့်အဝရှူသွင်းပြီးမှ အသက်ရှူခြင်းဖြစ်စဉ်အား ရပ်တန့်ပြီးနောက် ပစ်ခတ်ရန် ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ် အခြေအနေများသည် ပစ်ခတ်မှုအတွက် မြန်ဆန်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

နက်နဲစွာ အသက်ရှူသွင်းပြီးနောက် အသက်ရှူရပ်တန့်ခြင်းအား အသုံးပြုရာတွင် လေရရှိမှုနည်းသဖြင့် သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိရန် ပိုမိုအာရုံစိုက်ရမှုများ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။ ရှည်လျားသော ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်အတွင်း အကြိမ်ရေများလာသောအခါ အသက်ရှူမှုဖြစ်စဉ်အတွက် စိတ်မရှည်မှုများနှင့် အခြားဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအား ကာကွယ်တားဆီးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သေနတ်သမားအား အသက်ရှူရပ်တန့်ချိန်အား အကြာဆုံး (၇)စက္ကန့်သာ ရပ်တန့်ရန် အကြံဉာဏ်ပေးရမည်။ နောက်ထပ်ကျည်တစ်တောင့်ပစ်ခတ်မှု မစတင်မီ နက်နဲစွာ အသက်ရှူသွင်းမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ရမည်။ သို့မှသာ ကျန်ရှိနေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များအား လျှော့ချပေးပြီး လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်အရေအတွက်များ ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ နည်းစနစ်အား လေ့ကျင့်နေစဉ်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်အတွင်း အတိအကျ အသုံးပြုရမည်။ အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ်အား တစ်ဦးချင်း တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့

အကြံုကောင်းများ တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူရန် ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။ ၎င်းသည် သွေးလည်ပတ်မှု မှန်ကန်စေသော တစ်ခုတည်းသောအရာဖြစ်သည်။

၈။ နည်းဗျူဟာဝိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း
(Tactical Skill & Training)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက် (၂)ချက်

ပထမချက် - ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ဒုတိယချက် - ခလုတ်ဆွဲမှုနှင့် အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှုကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ဖော်ပြပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (၂)ချက်သည် အလွန်ရှုပ်ထွေးပြီး ရှင်းပြရန် ခက်ခဲသည်။

ချိန်တွယ်ခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် ပစ္စတိုအား ချိန်တွယ်နေစဉ်တွင် ရရှိသည့် အမြင်အာရုံအချက်အလက်နှင့် ခလုတ်ဆွဲလှုပ်ရှားမှုကြား ဆက်သွယ်မှုကို ဆိုလိုသည်။

ပစ်ခတ်မှုများ၏ စံပြနည်းလမ်းသည် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းနှင့် ချိန်တွယ်မှုဇုန်သည် ပြည့်စုံစွာ တည်ရှိသော အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ၎င်းမိမိဆန္ဒအလျောက် လှုပ်ရှားမှုမဟုတ်ပါ။ သူ့အလိုလျောက် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုခြင်းမှာ ပစ်ခတ်မှုအား ရပ်တန့်ရန်လုပ်ဆောင်၍ မရပါ။ ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း ပြည့်စုံစွာ တည်ရှိသော ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော တစ်ခဏတွင် ခလုတ်ပေါ်ရှိ ခလုတ်ဆွဲသော လက်ညှိုးဖိအား၏ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင်သာ မူတည်သည်။ ခလုတ်ဆွဲမှုနှင့် အချိန်ကိုက်မှုကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုသည် သေနတ်လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးကာလအပိုင်းအခြားသို့ ရောက်ရှိပါက ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းမှုသည် ပြီးပြည့်စုံမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခါ သေနတ်သမား၏ မှန်ကန်သော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားအား ပိုင်ဆိုင်သည်ဟု ပြောနိုင်ပြီး သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများအား ညီမျှစွာ အသုံးပြုမှုကို ရရှိစေသည်။ အဆိုပါ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီမှုသည် ချိန်တွယ်ခြင်းအပိုင်း လမ်းလွှဲမှုအား ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံးကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ဒေါင်လိုက်ဖြောင့်တန်းစွာ ရှိရမည်။ အကောင်းဆုံးအခြေအနေရှိ လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးကာလအတွင်း ခလုတ်အား အစီအစဉ်တကျပြီးဆုံးသည်အထိ ဆွဲရမည်။ သေနတ်သမား၏ လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးကာလအား ဆက်လက်ထားရှိလျှင် အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်မှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် ၎င်း၏ မျက်လုံးအကြည့်သည် မကြည်မလင်ဖြစ်လာပြီး မှားယွင်းသော အသက်ရှူခြင်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးဖြစ်ပွားမှုမတိုင်မီ အကောင်းဆုံးအချိန်ကာလအတွင်း ပစ်ခတ်ခြင်းသည် ခလုတ်ဆွဲခြင်းနှင့် အချိန်ကိုက်ဖြစ်မှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ခလုတ်ဆွဲခြင်းနည်းစနစ်

ခလုတ်ဆွဲမှုအပေါ်တွင် မတူညီသော အချက်များအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားမိသောအခါ လွယ်ကူသော နည်းလမ်းကောင်းများ ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ အောက်ပါအချက်များအား သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ-

- ခလုတ်ဆွဲသည့် လက်ညှိုးသည် ပစ္စတိုရှိခလုတ်မှတစ်ပါး အခြားမည်သည့် အစိတ်အပိုင်း

ကိုမျှ ထိစပ်ခြင်းမရှိ လွတ်လပ်စွာ တည်ရှိနေရမည်။

- ထိုကဲ့သို့ နေရာချရာတွင် ခလုတ်ဆွဲလက်ညှိုး၏ လက်ဖွေအလယ်တည့် ခံစားလွယ်သည့် အစိတ်အပိုင်းအား ခလုတ်ပေါ်တွင် ထားရှိရမည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအဆင့် ခလုတ်အား စတင်ဆွဲသည့် အဆင့်တွင် ပြောင်းဝင်ရိုးအတိုင်း (၉၀)ဒီဂရီနောက်သို့ ဆွဲရမည်။
- ပစ္စတိုရှိခလုတ်အား ချိန်ညှိနိုင်သည်။ ခလုတ်၏ ရွေ့လျားမှုသည် ဒုတိယအဆင့် ခလုတ်ရပ်တန့်မှုနှင့်အတူ ဆက်သွယ်ချိန်ညှိနိုင်သည်။
- ဒုတိယအဆင့် စတင်ချိန်တွင် လက်ညှိုး၏ ဖိအားသည် ပြောင်းဝင်ရိုးနှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားဖြစ်ရမည်။ လုပ်ဆောင်မှုများ စတင်သည့်အခါ ဖြေးဖြေးချင်း စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ရမည့် တဖြည်းဖြည်းပို၍ ဖိအားတိုးလာသည့်တိုင် အံ့ဩဖွယ်ပစ်ခတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ခလုတ်ဆွဲလက်ညှိုးသည် နှေးကွေးတုံ့ဆိုင်းခြင်း၊ အားပြင်းပြင်းဖြင့် အမြန်ဖြုတ်ခြင်းများအား ရှောင်ရှားသင့်သည်။

အောက်ပါစည်းမျဉ်းများအား လိုက်နာရမည်-

- အနားယူသည့် အနေအထားတွင် ခလုတ်ဆွဲသည့် လက်ညှိုးသည် ခလုတ်ပေါ်တွင် မှန်ကန်စွာဖြင့် နေရာယူထားရမည်။
- ပစ္စတိုအား မြောက်တင်နေစဉ်တွင် မှန်ကန်သော ရပ်တည်ပစ်ခတ်မှုဟု ယူဆလျှင် ပထမအဆင့် ခလုတ်အား ဆွဲထားရမည်။ ထို့ကြောင့် ချိန်တွယ်မှုဧရိယာတွင် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းမှန်ကန်တိကျသော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိစေသည်။
- ဒုတိယအဆင့်ခလုတ်အား စတင်ချိန်တွင် ဖိအားအား တိုးမြှင့်ရမည်။ ချိန်တွယ်ခြင်းဧရိယာတွင် ဆိုဒ်လမ်းကြောင်းသည် အကောင်းဆုံးအနေအထားတွင် တည်ရှိနေစဉ် အာရုံစူးစိုက်မှုသည် အရှေ့ဆိုဒ်အပေါ်တွင်သာ ရှိရမည်။
- ဆိုဒ်လမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်စွာတည်ရှိနေစဉ်တွင် ဖိအားကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ပစ္စတို၏ အနည်းငယ်ရွေ့လျားမှုအား မသိကျိုးကျွန်ပြုကာ အရှေ့ဆိုဒ်ပေါ်တွင်သာ အာရုံထားလျက် အံ့ဩဖွယ်ရာ ပစ်ခတ်နိုင်ရမည်။
- ခလုတ်ပြုတ်ပြီးသည့်နောက် ခလုတ်အား နောက်သို့ ဆက်လက်ဆွဲရမည်။ ဆက်လက်တည်ငြိမ်မှု (Follow through)အား စက္ကန့်အနည်းငယ်ထားရမည်။

ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်း

ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်းသည် သေနတ်ပစ်သော လက်ခိုင်ခန့်သန်မာစေရန်နှင့် ခလုတ်ထိန်းချုပ်မှုစွမ်းအား တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးအတွက် အစီအစဉ်ကျစွာ အားဖြည့်ပေးသော အလွန်ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်မှုအား အနည်းငယ်သော ရွှေရောင်လွှမ်းစည်းမျဉ်းများအဖြစ် ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

၁။ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်မှုအား အလွန်အကျွံမပြုလုပ်ပါနှင့် ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်လေ့ကျင့်ခြင်းအား နာရီပိုင်းခန့်ကြာအောင် ထားရှိရန် မလိုအပ်ပါ။ ကြာသည်နှင့်အမျှ အာရုံစူးစိုက်မှုလည်းရှိမည်မဟုတ်ပါ။ (၅)မိနစ်မှ (၁၀)မိနစ်အတွင်းသာ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်မှုအား လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ တစ်နေ့လျှင် (၁၀)ကြိမ်ခန့်သာ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

၂။ ပြိုင်ပွဲတွင် ယှဉ်ပြိုင်နေသကဲ့သို့သာ ကျည်မဲ့ပစ်ခတ်ခြင်းအား အတိအကျလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ဝတ်မည့်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ၊ မျက်မှန်စသည်တို့အား ဝတ်ဆင်လေ့ကျင့်သင့်သည်။

၃။ ချိန်တွယ်မှုအမှတ်အား ကြိုက်သလို အသုံးပြုနိုင်သည်။ နံရံပေါ်တွင် အမဲရောင်အစက်အား ချိန်တွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း ပစ်မှတ်သို့ ချိန်တွယ်ရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန်အတွက်မူ အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပစ္စတို ကိုချိန်တွယ်နေစဉ်တွင် ပစ်မှတ်အားကြည့်၍ ချိန်ရွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ထိုနည်းဖြင့် တူညီသော လုပ်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အလေ့အကျင့်ကောင်းများရမည်ဖြစ်သည်။

သေနတ်ပစ်ခြင်းမှတ်စုရေးခြင်း (Shooting Diary)

လူတိုင်းစာရွက်စာတမ်းရေးရမည်ကို မုန်းကြသည်။ မှတ်စုရေးသားခြင်းဖြင့် မြင့်မားသော ရလဒ်ကို ခံစားရမည်။ အဓိကအားဖြင့် ငါသည် တူညီသော အမှားများဆက်တိုက်ပြုလုပ်မိသလား၊ မကြာခဏပြိုင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် နားလည်သဘောပေါက်သလား၊ အထူးသဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သလား စသည်ဖြစ်ပျက်မှုများအား မေ့လျော့တတ်သဖြင့် မှတ်စုရေးသားမှတ်သားသင့်ပါသည်။ လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည့်အလျောက် အမှားများဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအမှားများအား အသစ်တဖန်ပြုပြင်ရန် မိမိ၏ မှတ်သားမှုများအား လေ့လာအသုံးချပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ ပြိုင်ပွဲများတွင် အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများအားလည်း အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ ပြောင်းလဲပါက မှတ်စုတွင် ချရေးထားရမည်။ ကောင်းမွန်သော အလုပ်တစ်ခုအား မီးမောင်းထိုးမှတ်သားထားရမည်။ အကယ်၍ ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင် ကျည်မဲ့လေ့ကျင့်ခန်းပြီးနောက် (၁၀)မိနစ် (သို့မဟုတ်) နာရီဝက်ခန့်တွင် မှတ်စုအား ရေးမှတ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်းများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ရေးသွင်းမှတ်သားမှုများပါက ပုံမှန်အားဖြင့် မမေ့တော့ပါ။ အခြားတစ်ဖက်တွင် ပစ်ခတ်မှုပုံစံများ ကိန်းဂဏန်းများကို မဆုံးတမ်းမှတ်တမ်းတင်မှုများအား

အသုံးချခြင်း မလုပ်ကြပါ။ ပစ်ခတ်မှုမှန်ကန်ရေးမြင့်မားစေရန် သုံးသပ်ရေးသားရန်လည်းလိုအပ်သည်။ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နောင်လာမည့် လေ့ကျင့်မှုများအား ပြဿနာကင်းစွာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၉။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း

(Training Periodization)

သေနတ်ပစ်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ

ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ဖြစ်စေရန် အကိုက်ညီဆုံး အလိုအပ်ဆုံးလေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်အား ညှိနှိုင်းရေးဆွဲနိုင်သည်။ အခြေခံအကျဆုံးအချက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကောင်းမွန်ရန် ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်၊ နည်းဗျူဟာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းစသည့်တို့သည် အားကစားနည်းတိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်ဆိုသော်ငြားလည်း အလေးပေးဆောင်ရွက်မှုသည် ကွဲပြားပါသည်။ ပစ်ခတ်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းလိုအပ်ချက်များပေါ်မူတည်၍ အချိုးအစားတန်းတူညီစေရန် နှင့်အောင်မြင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်/မဖြစ် အားဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သေနတ်သမား၏ရမှတ် ရာခိုင်နှုန်း (ဥပမာ။ လေရိုင်ဖယ် ၃၈၅ မှတ် (သို့) အနေအထားသုံးမျိုး ၁၁၂၀ မှတ်)ပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့်ချိန် (တစ်နှစ် (သို့) ၆လ (သို့) ၃လ)အပေါ်တွင် မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ကစားသမား၏ သက်တမ်း အပေါ်မူတည်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်း၏လိုအပ်ချက် အသီးသီးပေါ်မူတည်၍ ရေးဆွဲရမည်။ လေ့ကျင့် ရေးအစီအစဉ်များအား ပုံမှန်အားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ရေးဆွဲနိုင်သည်-

နည်းစနစ်	-	၅၀ ရာခိုင်နှုန်း
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်း	-	၂၀ ရာခိုင်နှုန်း
ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု	-	၁၅ ရာခိုင်နှုန်း
နည်းဗျူဟာ	-	၁၅ ရာခိုင်နှုန်း

အဓိက အကျဆုံးအချက်သည် နည်းစနစ်လိုအပ်မှုပင်ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်အခြေအနေများအား အတွေ့အကြုံနည်းသော သေနတ်သမားအသစ်များအား အလေးထားသင်ကြားသင့်သည်။ ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော သေနတ်သမားများ၏ လေ့ကျင့်ရေးအချိန်အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာများအတွက် ပိုယူသင့်သည်။

နှစ်ပေါက်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ် (The Yearly Training Plan)

နှစ်ပေါက်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်အား ကျွမ်းကျင်စွာဖြင့် အသေးစိတ်ရေးဆွဲရန် လိုအပ်သည်။ အစီအစဉ် သည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အစိတ်အပိုင်းများအပေါ်မှီတည်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သရုပ်ပြသမှုအဆင့်၊ အချိန်ရရှိမှု၊

သင်ယူမှုအရင်းခံအကြောင်းအရာများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ နည်းပြသည် တစ်ဦးချင်း၏ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ကောင်းများအား သေနတ်သမားများအား အဆင့်သင့်သင်ပြနိုင်ရန် စီစဉ်ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ အောက်ပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုပါသည်-

- ယှဉ်ပြိုင်မည့် ပြိုင်ပွဲတစ်ခု၏ ပန်းတိုင်အား ဆုံးဖြတ်ရန် (ဥပမာ ပြည်နယ်/တိုင်းသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ)
- ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရန်အတွက် ဘယ်လိုပြုလုပ်မလဲ၊ ကွာဟချက်တွေကဘာလဲ၊ ပြိုင်ပွဲနီးလျှင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်မလဲဆိုသည်များ စနစ်တကျတည်ဆောက်ထားရှိရန် လိုအပ်သည်။
- အချိန်ကို အကြိုးရှိရှိ ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။
- လေ့ကျင့်ရေးတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဘယ်လိုခွဲခြားမလဲ။

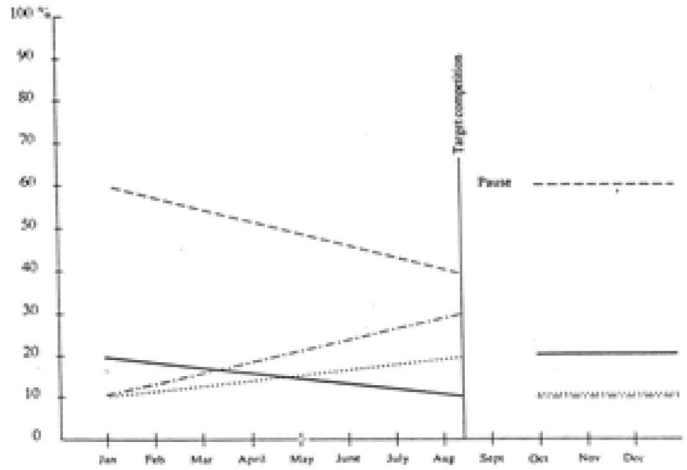
မှတ်စု (၁)။ ကစားသမားများနှင့် နည်းပြများသည် ဒီရာသီတွင် ဘယ်ပြိုင်ပွဲတွင် ရွေတံဆိပ်ရယူရန်အား ပထမဆုံးသဘောတူညီဆောင်ရွက်ရမည်။ နှစ်တစ်နှစ်၏ မတ်လတွင် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်မည် (ဥပမာ - ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းသေနတ်ပစ်ပြိုင်ပွဲ) သို့မဟုတ် ရာသီတစ်ခုတွင် ပြိုင်ပွဲ (၂)ခုရှိသည် (ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းပြိုင်ပွဲ - မတ်လ/အိုလံပစ်နေ့အထိမ်းအမှတ်ပြိုင်ပွဲ - ဇွန်လ)ဆိုပါက ပြိုင်ပွဲအသီးသီး၏ လေ့ကျင့်ရေးဆွေးနွေးချက်များအား တစ်ဆ (သို့)နှစ်ဆ အခါအားလျော်စွာ ဆွေးနွေးလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ပြီးသည့်နောက် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှရရှိသော အတွေ့အကြုံကောင်းများအား ပြန်လည်ပြုပြင်သင့်သည်။

မှတ်စု (၂)။ အားကစားပြက္ခဒိန်တွင်ရှိသော အလုံးစုံသော ပြိုင်ပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များ တည်ဆောက်ရေးဆွဲထားရမည်။ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်တွင် ပြိုင်ပွဲအခြေအနေအတွက် တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည်အား စစ်ဆေးနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရရှိစေရန် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ဖြင့် တည်ဆောက်နိုင်ရမည်။ ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်နေ့ရက်များအား သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြက္ခဒိန်အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်သော အစည်းအဝေးများ ကျင်းပခြင်းများ၊ ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ စသည့် နေ့ရက်များ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်မည့် ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ (၃)လအလိုတွင် ပြိုင်ပွဲအကြိုးတစ်ခုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး အခါအားလျော်စွာ (၃) ပတ် တစ်ခါ ပြိုင်ပွဲစံချိန်ယူရန်လည်း လိုအပ်သည်။ နည်းပြနှင့်အတူ ဆွေးနွေးခြင်းများကလည်း ပြိုင်ပွဲအတွက် သဘာဝကျသော အထောက်အကူဖြစ်စေသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကွာဟချက်သည် ကြီးမားလျှင် ဥပမာအားဖြင့် ပြိုင်ပွဲမရှိသော အချိန်(၅)ပတ်အတွက် စွမ်းရည်တူ

သေနတ်သမားများ၏ စံချိန်ရမှတ်နှင့်ဆန့်ကျင်နေလျှင် ပိုမိုကြိုးစားဖြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ခုနှင့် တစ်ခုသည် ဝေးခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့်အနေအထားဖြစ်သည်။ သေနတ်သမားသည် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအား ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမရှိက ခွင့်ပြုပေးရမည်။ သို့သော် စိတ်ကြီးဝင်ခြင်း၊ စိတ်မဝင်စားခြင်း မဖြစ်သင့်ပါ။

မှတ်စု (၃)။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များသည် ကစားသမားတစ်ဦး လိုက်ပါလေ့ကျင့်နိုင်သော အစီအစဉ်ဖြစ်ရမည်။ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်များသည် လက်တွေ့ကျသော ပုံရိပ်တစ်ခု ဖြစ်ရမည်။

မှတ်စု (၄)။ ရှေ့စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသော အခြေခံသဘောတရား၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် နှစ်ပေါက်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တွင် ခွဲဝေသုံးဖော်ထားသည်။ တစ်နှစ်အတွင်း ထိပ်ဆုံးအမှတ်သို့ရောက်သော် နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပါက အလုံးစုံသော ဟန်ချက်ညီမှုလေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်အား အောက်ပါအတိုင်း သင်မြင်ရမည်ဖြစ်သည်-



ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု။ လေ့ကျင့်ရေးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု အခြေအနေကောင်းမွန်ခြင်းသည် ယှဉ်ပြိုင်ရသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် အလွန်ကောင်းမွန်မှုကို ပေးစွမ်းသည်။ ကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်သည် လေ့ကျင့်ရေးစတင်ချိန်တွင် မြင့်မားစွာစတင်တည်ဆောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရန် အချိန်နီးလာပါက ကျဆင်းလာမည်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ရေးစတင်ချိန်တွင် တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်ပြေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါက ပြိုင်ပွဲကာလနီးချိန်တွင် တစ်ပတ်လျှင် (၁)ကြိမ် သို့မဟုတ် (၂)ကြိမ်ခန့်သာ ပြေးရန်ဖြစ်သည်။ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ပါဝင်လေ့ကျင့်ရမည်။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကြွက်သားခံစားမှုများအား အပြောင်းအလဲမရှိရန် အာမခံသည့်တစ်ခုတည်းသော ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်ရမည်။

နည်းစနစ်။ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများသည်လည်း ပြိုင်ပွဲရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ပို့ဆောင်ပေးသည်။ နှစ်အစပိုင်းတွင် လေ့ကျင့်ရေးရည်မှန်းချက်များဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား၊ ချိန်တွယ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းနှင့် ခလုတ်ဆွဲခြင်းတို့အား ကာလတိုအတွင်း ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရေး ရေးဆွဲထားရမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထားရှိရမည့် အတွင်းပိုင်းအနေအထားနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများအား ယှဉ်ပြိုင်မှုအဆင့်သို့ရောက်လျှင် အထူးအလေးထားဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းစနစ်ပိုင်းအား ရေးဆွဲသင့်သည်။

နည်းဗျူဟာ။ နည်းဗျူဟာစွမ်းရည်များ သင်ကြားရာတွင် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရမည့် အဆင့်တွင် အဓိကထားအာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပထမပိုင်းသည် ပစ်ခတ်မှုသည် ပုံမှန်စည်းဝါးကျဆောင်ရွက်မှုအပိုင်းဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြေအနေများအား ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ပြိုင်ပွဲ၏ အမှန်တကယ် အခြေအနေများအကြောင်းတို့ပါဝင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ။ ပြင်ဆင်မှုကာလအဆင့်တွင် မိမိ၏နေအိမ်၌ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သင်ကြားမှုများအား အသံသွင်းတိပ်ခွေမှတဆင့် နားထောင်ရင်းအနားယူပေါ့ပါးစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ထိုမှ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်မည့်အဆင့်သို့ရောက်ရှိပါက ချိန်မှတ်ကို လိုက်ဖက်ညီစွာ အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အကောင်းမြင်ဝါဒစဉ်းစားမှုအား မည်သည့်လေ့ကျင့်ရေးအဆင့်တွင်မဆို ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ နောက်ဆုံးစမ်းသပ်ချက်များအရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်ရန် ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်မည့် ပထမဆုံးမျက်နှာပြင်ဖြစ်ပြီး စိတ်ခံစားမှု၊ စဉ်းစားမှုအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ပြိုင်ပွဲမတိုင်မီ ၃ ပတ်မှ ၆ ပတ်အတွင်း တိုးမြှင့်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ အဆိုပါအဆင့်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများအား အမြင့်ဆုံးတည်ဆောက်ထားပါက နှစ်တစ်နှစ်၏ အမြင့်ဆုံးအမှတ်အား ရရှိနိုင်စေသည်။ နောက်ထပ်ဂရုစိုက်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အာရုံစူးစိုက်မှုပင်ဖြစ်သည်။

"သင်ရဲ့လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ကောင်းမွန်သော ပစ်ခတ်မှုသည် ပျော်စရာအတိ ဖြစ်ရမည်။"



၁၀။ နိဂုံး

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လွန်ခဲ့သော (၁၀၀)ကျော်ခန့်မှစတင်၍ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၁၇)ရက်နေ့၌ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ ဇူးရစ်မြို့တွင် နှစ်(၁၀၀)ပြည့် အခမ်းအနားများ ကျင်းပခဲ့သည်။ တိုးတက်ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း (၁၄၆)နိုင်ငံမှ တက်ရောက်ဆင်နွှဲခဲ့ပါသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးမားဆုံးနှင့် အကျော်ကြားဆုံးအားကစားနည်းအဖြစ် ထင်ရှားပါသည်။ သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအား အခြေခံပိုင်နိုင်စွာ တတ်မြောက်စေရာမှတစ်ဆင့် ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားနိုင်သည်အထိ ဆင့်ပွား၍ တိုးတက်အောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ပြည်ထောင်သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ(ရန်ကုန်)၏ လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် သေနတ်ပစ်အားကစားနည်းအား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်လေ့ကျင့်ရေးလက်စွဲများအတိုင်း သင်ကြားပို့ချခြင်းဖြင့် နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင် သေနတ်ပစ်အားကစားမောင်/မယ်များ ပေါ်ထွန်းလာနိုင်ရန် ရေးသားပြုစု တင်ပြအပ်ပါသည်။

- မှီငြမ်းစာအုပ်များဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာသေနတ်ပစ်အားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ နည်းစနစ်များအား ကိုးကားပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ရေးသားပြုစုသူ

ဒေါ်ခင်ပပထွန်း (အားကစားမှူး)

သေနတ်ပစ်
Shooting

နည်းပြဆရာလက်စွဲ



အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် သေနတ်ပစ်အဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။