မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၁ – ၄
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၅
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၆ – ၇
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၈ – ၃၆
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၃၇ – ၆၄
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၆၅ – ၆၆
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၆၇
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၆၈–၇၀
၁၀။	နိဂုံး	၇၁

အခန်း (၁)
နိဒါန်း

ဗိုဗီနမ်ဆိုသည်မှာ ဗီယက်နမ်ရိုးရာတိုက်ခိုက်မှုအနုပညာ၊ အတတ်ပညာပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်မှာ လက်ကိုအခြေခံ၍ သုံးသော ကျယ်ပြန့်သည့်လှုပ်ရှားမှုပြကွက်/တိုက်ကွက်များပါဝင်သည့်နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်ပြကွက်/တိုက်ကွက်များတွင် လက်ဗလာဖြင့် တိုက်ခိုက်ရသည့် တိုက်ခိုက်မှုပျော့ပြောင်းညင်သာမှုနှင့် ပြင်းထန်မာကျောမှုတို့ ပေါင်းစပ်မှု၊ ခေတ်ဟောင်းနှင့် ခေတ်သစ်လက်နက်ကိရိယာများပေါင်းစပ်မှု၊ ခုခံတွန်းလှန်မှု၊ ခြေဖြင့်ချုပ်ခြင်းနှင့် တိုက်ခိုက်မှုနည်းမျိုးစုံပါဝင်သည်။

ဤဗိုဗီနမ်ရိုးရာအားကစား၏ အမည်အပြည့်အစုံမှာ (vovinam viet vo dao)ဖြစ်ပါသည်။ Viet Vo Dao ဆိုသည်မှာ ဗီယက်နမ်အမည် nthia ကိုအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဆိုလျှော်အောင်စာပေဆန်ဆန်ပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ Viet Vo Dao ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ဗီယက်နမ်အမျိုးသား၏ ဇနီးမယားတို့ကိုဆိုလိုသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဤဗိုဗီနမ် Viet Vo Dao သည် လေ့လာသင်ကြားသူလူငယ်များအလေးထားလိုက်နာရမည့် အကျင့်သိက္ခာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ သင်ခန်းစာများနှင့် ရိုးရာအားကစားပွဲ၏ ကျင့်ဝတ်ဥပဒေများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ မကြာခဏဆိုသလို ဗိုဗီနမ်ဟူသော အတိုကောက်အမည်ကို ဤကျင့်ဝတ်ဥပဒေ၏ အမည်နာမအဖြစ်အသုံးပြုပါသည်။

အခန်း (၂)
သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

(က) ကမ္ဘာ့သမိုင်း

ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းကို ဗီယက်နမ်လူမျိုးဂိုဏ်းချုပ်ဆရာကြီး Ngu Yen Loc မှဖန်တီးခဲ့ပါသည်။ ထိုအားကစားကို တိုးတက်အောင်ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သူမှာ ဒုတိယဂိုဏ်းချုပ်ဆရာ Le Sangပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုဆိုလျှင် ဗိုဗီနမ်အားကစားသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိနိုင်ငံပေါင်း (၅၀)ခန့်တွင် ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်ပါသည်။

ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းကို ၁၉၃၈ ခုနှစ် ဟန္ဓိုင်းမြို့တော်ရှိ အော်ပရာကဇာတ်ရုံ၌ ဆရာကြီး Nguyen Loc ကစတင်မိတ်ဆက် စနစ်တကျပြသခဲ့ချိန်မှစကာ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဗိုဗီနမ်အား ကစားနည်းသည် အုပ်ချုပ်သူအစိုးရ၏လမ်းဖွင့်ပေးမှုဖြင့် အဆင့်ပေါင်းများစွာကိုဖြတ်ကျော်ပြီး တိုးတက်ဖြစ် ထွန်းလာခဲ့သည်။ ဗိုဗီနမ်သည် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသောအချိန်ကာလများကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ပြီး နှစ်ပေါင်း (၇၀)အတွင်း ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခဲ့သည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်၌ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတည်းမှာပင် ဗိုဗီနမ်အားကစားလေ့လာသင်ယူသူပေါင်းသိန်း ၀ဏန်းမျှရှိလာခဲ့သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းသည် အတားအဆီးမရှိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့ပေပြီ။ နိုင်ငံတိုင်းလိုလိုတွင် ထိုအားကစားနည်းကို တက်ကြွစွာ လေ့လာသင်ယူကြသူများသိန်းနှင့်ချီ၍ရှိလာပြီဖြစ်သည်။

(ခ) မြန်မာ့သမိုင်း

(၂၆)ကြိမ်မြောက် SEA Gamesပြိုင်ပွဲတွင် ပန်ကြဲပ်ဆီလတ်အားကစားနည်းအတွက် ခေါ်ယူထားသော ဗီယက်နမ်လူမျိုး၊ ပန်ကြဲပ်ဆီလတ်နည်းပြ၊ မစ္စတာဒေါင်တန်ကွမ်းသည် တောင်ဂူမြို့တွင် ကျင်းပပြုလုပ်သော တပ်မတော် (ကြည်း၊ ရေ၊ လေ)မြန်မာ့သိုင်းပြိုင်ပွဲသို့ လိုက်ပါကြည့်ရှုခဲ့သည်။ (ကြည်း၊ ရေ၊ လေ) မြန်မာ့သိုင်းပြိုင်ပွဲတွင် မန်တိုအားကစားနည်းကိုတွေ့ရှိပြီး၊ ဗီယက်နမ်ရိုးရာ၊ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းနှင့် ဆင်တူသည့်အတွက် မစ္စတာဒေါင်တန်ကွမ်း၊ ဗီယက်နမ်သို့ပြန်ရောက်သည့်အခါ ဗိုဗီနမ်အဖွဲ့ချုပ်သို့သတင်းရောက်ရှိခဲ့သည်။

ထို့နောက်ဗီယက်နမ်အိုလံပစ်ကော်မတီနှင့် ဗိုဗီနမ်အဖွဲ့ချုပ်တို့သည် SEA Gamesပြိုင်ပွဲ၊ အစည်းအဝေးပွဲတွင်ရောက်ရှိလာပြီး ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းကို ထည့်သွင်းကျင်းပခွင့်ညှိနှိုင်းရာမှ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ စတင်ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းရောက်ရှိလာပုံ

(၂၆)ကြိမ်မြောက်၊ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲအတွက် ဌားရမ်းထားသော ပန်ကြဲပ်ဆီလတ်နည်းပြ၏ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းစနစ်ခွေများ ရောက်ရှိလာပါသည်။ (၂၆)ကြိမ်မြောက်၊ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲကာလအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ် တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံရှိ ဗိုဗီနမ်တာဝန်ရှိသူများ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံတွင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ဗီယက်နမ်နိုင်ငံလာရောက်ဆွေးနွေး

(၂၇)ကြိမ်မြောက်၊ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဗီယက်နမ်အားကစားနည်းဖြစ်သော အားကစားနည်းထည့်သွင်းကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏လမ်းညွှန်ခွင့်ပြုချက်အရ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံအိုလံပစ်ကော်မတီဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ (Pro.Nguyen Danh Thai)နှင့် အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး (Pro.Hoang Vinch Giang)ဦးဆောင်သောကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့အား၊ (၁၂-၇-၂၀၁၂)ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့ Chatriumဟိုတယ်တွင် တွေ့ဆုံခဲ့ပြီး၊ ကျင်းပရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်၊ အောင်နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များအား အသေးစိပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါဆွေးနွေးပွဲတွင် ပြိုင်ပွဲအောင်နိုင်ရေးအပြင် မြန်မာ့သိုင်း၊ ဗန်တိုပညာရပ်များ အပြန်အလှန်သင်ကြားပေးနိုင်ရေးများကိုပါ ထည့်သွင်းဆွေးနွေးပြီး၊ ညနေပိုင်းတွင် သုဝဏ္ဏအားကစားရုံတွင် မြန်မာ့သိုင်း၊ ဗန်တိုနည်းစနစ်များကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြသခဲ့ပါသည်။

အားကစားသမားများရွေးချယ်ခြင်း၊ စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် နည်းပြများလာရောက်ခြင်း

ဗိုဗီနမ်အားကစားသမားများ စခန်းသွင်းလေ့ကျင့်နိုင်ရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသားအားကစားကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌဖလား မြန်မာ့သိုင်းပြိုင်ပွဲကိုကျင်းပပြီး ထူးချွန်သောအားကစားမောင်မယ်များကို ရွေးချယ်ပြီး (၁၄-၁၀-၂၀၁၂) ရက်နေ့မှစတင်ကာ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း)ရှိ မြန်မာ့သိုင်းလေ့ကျင့်ရေးစခန်းတွင် စတင်ကာစခန်းဝင်လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ပါသည်။ ဗိုဗီနမ်နည်းစနစ်များကို ဗီယက်နမ်နိုင်ငံမှနည်းပြ (၂)ဦးတို့သည် (၁၅-၁၀-၂၀၁၂)ရက်နေ့မှ (၂၁-၁၀-၂၀၁၂)ရက်နေ့ အထိပထမအကြိမ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ နည်းပြ (၄)ဦးတို့သည် (၂၃-၁၂-၂၀၁၂)ရက်နေ့မှ (၁-၁-၂၀၁၃)ရက်နေ့အထိ ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် လည်း ကောင်း၊ နည်းပြ (၃)ဦးတို့သည် (၂၁-၂-၂၀၁၃)ရက်နေ့မှ (၂၈-၂-၂၀၁၃)ရက်နေ့အထိ တတိယအကြိမ်အဖြစ်လည်းကောင်းလာရောက်၍ နည်းစနစ်များ၊ ဥပဒေများ၊ ဒိုင်လုပ်ငန်းစဉ်များကို သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။

မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သွားရောက်လေ့လာခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ်မှ ဦးရဲမြင့်ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ်မှ ဦးဆောင်သော ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့သည် (၁၅-၉-၂၀၁၂)ရက်နေ့မှ (၁၉-၉-၂၀၁၂)ရက်နေ့အထိ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၊ ဟိုချီမင်းမြို့သို့သွားရောက် ပိုဗီနမ်အားကစားနည်းလက်ခံကျင်းပနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအထောက်အကူ လုပ်ငန်းများလေ့လာခြင်း၊ နည်းပြသင်တန်း၊ ဒိုင်သင်တန်းဖွင့်လှစ်နိုင်ရေး၊ အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်ရေးတို့အတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခဲ့ပြီး၊ ကျင်းပနေသော ကမ္ဘာ့ပိုဗီနမ်ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲကိုပါ အနီးကပ်လေ့လာနိုင်ခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံပဏာမလက်ရွေးစင်အသင်း ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့သွားရောက်လေ့ကျင့်ခြင်း

(၂၇)ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲသို့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်အတွက် စခန်းဝင်ရောက်လေ့ကျင်လျက်ရှိသော မြန်မာပိုဗီနမ်ပဏာမလက်ရွေးစင်အသင်းသည် (၁၆-၃-၂၀၁၃)ရက်နေ့မှ (၁၄-၄-၂၀၁၃)ရက်နေ့အထိ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသို့သွားရောက်ပူးတွဲလေ့ကျင့်မှုများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါအစီအစဉ်တွင် အုပ်ချုပ်သူ၊ နည်းပြ၊ ဒိုင်၊ လေ့လာသူ၊ အားကစားသမားများစုစုပေါင်း (၅၂)ဦးလိုက်ပါသွားခဲ့ပြီး

ကုန်ကျစရိတ်များအား အာကစားဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတို့မှ စုစုပေါင်း ကျခံခဲ့ပါသည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၈)ရက်နေ့မှ (၃၀)ရက်နေ့အထိ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် ကျင်းပမည့် (၂)ကြိမ်မြောက်၊ အရှေ့တောင်အာရှချန်ပီယံပိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲသို့ သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ရွှေ (၂)ခု၊ ငွေ (၆)ခု၊ကြေး (၁၀)ခု ရရှိခဲ့ပါသည်။ အိမ်ရှင်အဖြစ် ၂၀၁၃ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လခန့်တွင် (Pre Sea Games)ပြိုင်ပွဲကို နေပြည်

တော်တွင် လက်ခံကျင်းပနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

MYANMAR VOVINAM ASSOCIATION ဖွဲ့စည်းခြင်း

MYANMAR VOVINAM ASSOCIATION ဖွဲ့စည်းခွင့်အတွက် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးထံ (၁၅. ၂. ၂၀၁၃)ရက်နေ့တွင် တင်ပြခဲ့ရာပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးမှ ခွင့်ပြုပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အမှုဆောင်အဖွဲ့မှာ မြန်မာနိုင်ငံသိုင်းအဖွဲ့ချုပ် အမှုဆောင်အဖွဲ့မှ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

မြန်မာဗိုဗီနမ်အသင်း၏ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုမှတ်တမ်း

2nd SEA VOVINAM CHAMPIONSHIP

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မေလ (၂၈)ရက်နေ့အထိ၊ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် ကျင်းပခဲ့သည့် ဒုတိယအကြိမ်၊ အရှေ့တောင်အာရှ ပိုဗီနမ်ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲတွင် ပထမဦးဆုံးဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး၊ ရွှေ (၂)ခု၊ ငွေ (၆)၊ ကြေး (၁၀)ခုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

PRE SEA GAMES VOVINAM TEST MATCH VOVINAM CHAMPIONSHIP

၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် အိမ်ရှင်အဖြစ်လက်ခံကျင်းပသည့် ဆီးဂိမ်းအကြိုပိုဗီနမ် လက်ရည်စစ်ပွဲကို လက်ခံကျင်းပခဲ့ရာ ရွှေ (၆)၊ ငွေ (၆)၊ ကြေး (၉)ခုရရှိပြီး နိုင်ငံအလိုက်ရပ်တည်မှုအရ ပထမနေရာ ရရှိခဲ့ပါသည်။

27th SEA GAMES ပြိုင်ပွဲဗိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲ

အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲ၊ ဗိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲတွင် အိမ်ရှင်မြန်မာအသင်းမှ ရွှေတံဆိပ် (၆)ခု၊ ငွေတံဆိပ် (၂)ခု၊ ကြေးတံဆိပ် (၆)ခုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပြီး နိုင်ငံအလိုက်ဒုတိယအဆင့် ရပ်တည်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

3rd SEA VOVINAM CHAMPIONSHIP

တတိယအကြိမ်၊ အရှေ့တောင်အာရှဗိုဗီနမ်ချန်ပီယံပြိုင်ပွဲကို (၂၀-၁၀-၂၀၁၄)မှ (၂၅-၁၀-၂၀၁၄)ရက်နေ့အထိ အိမ်ရှင်အဖြစ်နေပြည်တော်တွင် ထပ်မံကျင်းပရာ မြန်မာအသင်းအနေဖြင့် ရွှေ (၇)၊ ငွေ (၃)၊ ကြေး (၁၀)ခု ရရှိခဲ့ပါသည်။

(၂၇)ကြိမ်မြောက်၊ အရှေ့တောင်အာရှအားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ဗိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲများမှ ဆုရရှိသူများစာရင်း

ဗိုဗီနမ်ရွှေတံဆိပ်စာရင်း

(၁)	မပပဝင်း၊ မခြူးသင်ဇာစိုး	နှစ်ယောက်တွဲ အပြ(မ) နှစ်ယောက်တွဲအပြ (မ)
(၂)	မောင်ခိုင်ဇာလင်း၊ မစုလွဲဖြိုး	နှစ်ယောက်တွဲအပြ (ကျား+မ)
(၃)	မနှင်းသီတာ	တစ်ကိုယ်တော် ခါး (၁)လက်
(၄)	မောင်လွမ်းအောင်၊ မောင်သန်းထိုက်	နှစ်ယောက်တွဲအပြ (ကျား)
(၅)	မခိုင်ဝါဖူး	တစ်ကိုယ်တော်အပြ (လက်)
(၆)	မောင်အောင်ဇော်သက်	တစ်ကိုယ်တော်အပြ (ကျား)

ဗိုဗီနမ်ငွေတံဆိပ် (၂)

(၁)	မဂျူးလစ်ကျော်	၄၅-၅၀ ကီလို (မ)
(၂)	မောင်သိန်းဇော်စံ	၅၅-၆၀ ကီလို (ကျား)

ဗိုဗီနမ်ကြေးတံဆိပ် (၆)

(၁)	မဟေမာစိုး	၅၀-၅၅ ကီလို (မ)
(၂)	မောင်မျိုးထွန်းအံ့၊ မောင်မျိုးသူထွန်း၊ မောင်ဝင်းဌေးအောင် မောင်ဟိန်းသန့်နိုင်	(၄)ယောက်အတွဲပြ (ကျား)
(၃)	မနေဇာဝင်း၊ မန္တေဦးခင်	နှစ်ယောက်တွဲအပြ (မ)
(၄)	မမျိုးမျိုးသန့်	၅၀-၅၅ ကီလို (မ)
(၅)	မောင်သန့်ဇင်ထွန်း	၆၀-၆၅ ကီလိုတန်း
(၆)	မောင်အောင်ကိုဝင်း	တစ်ကိုယ်တော်အပြ တုတ်ရှည်

အခန်း (၃)
အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ

၁။ နီလိုင် = အလေးပြုခြင်း
၂။ ထုံဝ် = အသင့်ပြင်ခြင်း
၃။ ဘာဆိုဆာ = နေရာယူ
၄။ ဒိုဒ် = အနီ
၅။ ဆမ် = အပြာ
၆။ နန် = လဲကျ
၇။ ဘီ = စည်းပြင်ထွက်
၈။ ယူကေ = နေရာပြန်
၉။ ဒေါင်ကျန်း = နေရာပြန်
၁၀။ ဒေါင်ဝ် = တိုက်
၁၁။ မိုး = တစ်
၁၂။ ဟိုင်း = နှစ်
၁၃။ ဘက် = သုံး
၁၄။ ဘို = လေး
၁၅။ နန်းမ် = ငါး
၁၆။ ဆောင် = ခြောက်
၁၇။ ဘိုင် = ခုနှစ်
၁၈။ တန်မ် = ရှစ်
၁၉။ ကျင် = ကိုး
၂၀။ မေးလ် = တစ်ဆယ်
၂၁။ ဝူမောင်ဝေ = တစ်ကိုယ်တော်လက်သိုင်း (ကျား)
၂၂။ လောင်းဝေါင်ဝေ့ = တစ်ကိုယ်တော်လက်သိုင်း (မ)
၂၃။ ဆောင်းဒါအိုဖက် = တစ်ကိုယ်တော်ဓားမောက်
၂၄။ တင်းချူးဒမ်ဒါအိုဖက် = တစ်ကိုယ်တော်ဓားမြောင် -၂- လက်
၂၅။ တင်းတောင်ကုန်း = တစ်ကိုယ်တော်တုတ်ရှည်
၂၆။ တန်ဂျါလုံငင်ဂီ = တစ်ကိုယ်ဓား
၂၇။ ဆောင်းလေမာတောင် = ဓားသုံးသရုပ်ပြကွက် ကျား-၂ (ဓား ၁+လက်)
၂၈။ ဆောင်းလွေကီး = ဓားသုံးသရုပ်ပြကွက် မ-၂ (ဓားရှည် ၁+၁)
၂၉။ တင်းတောင်နန်း = လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သော သရုပ်ပြကွက်
မ-၁+ကျား၃
၃၀။ တင်းတောင် = လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက်
မ-၁+ကျား၃
၃၁။ တင်းတောင်နှေး = လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက်
မ-၁+ကျား၃
၃၂။ တောင်ကျောင်း = ခြေကိုအသုံးပြုတိုက်ခိုက်သည့်တိုက်ကွက် ကျား-၄
၃၃။ သိုဗန်ညို = အမျိုးသမီးတစ်ဦး မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်သည့်တိုက်ကွက်
မ-၁ + ကျား-၁

အခန်း (၄)
ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားအလိုက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

(က) လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း (အပြ) ပြိုင်ပွဲနှင့်

(ခ) လက်နက်မဲ့တိုက်ခိုက်ခြင်း (အတိုက်နှင့် အပြ) ပြိုင်ပွဲနှစ်မျိုးရှိသည်။

(က) အပြပြိုင်ပွဲအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

ခားရှည်၊ ခားမြောင်၊ တုတ်၊ ခုံ အစရှိသော လက်နက်ကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ တိုက်ခိုက်ပြသသော ပြိုင်ပွဲဖြစ်သည်။ မာကျောကြမ်းတမ်းမှုနှင့် သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းမှု (၂)မျိုးစလုံးတွင် အခြေခံထားသောပြိုင်ပွဲ ဖြစ်သည်။

(က) ဝူမောင်ဝေ	တစ်ကိုယ်တော်လက်အပြ	
(ခ) လောင်းဝေါင်ဝေ့	တစ်ကိုယ်တော်ခားမြောင် (၂)လက်	
(ဂ) ဆောင်းဒါအိုဖတ်	တစ်ကိုယ်တော်ခားမောက်ရှည်	
(ဃ) တင်းချူးဒမ်ဒါအိုဖတ်	တစ်ကိုယ်တော်တုတ်ရှည်	
(င) တင်းတောင်ကုန်း	တစ်ကိုယ်တော်တုတ်ရှည်	
(စ) တန်ဗာလုံငင်ဂိ	တစ်ကိုယ်တော်ခား	
(ဆ) ဆောင်းလွေမာတောင်	ခားသုံးသရုပ်ပြကွက်	ကျား(ခား၁+ကျား(လက်))
(ဇ) ဆောင်းလွေကီး	ခားသုံးသရုပ်ပြကွက်	မ (ခားရှည်)-(၂)ဦး
(စျ) တင်းတာနန်း	လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သော သရုပ်ပြကွက်	မ (၁)+ ကျား (၃)
(ည) တင်းတောင်	လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သော သရုပ်ပြကွက်	မ (၁)+ ကျား (၃)
(ဋ္ဌ) တင်းတောင်နှေး	လက်နက်မဲ့တိုက်ခိုက်သော သရုပ်ပြကွက်	မ (၁)+ ကျား (၃)
(ဌ) တောင်ကျောင်း	ခြေကိုအသုံးပြုတိုက်ခိုက်သည့် တိုက်ကွက်	ကျား (၄)ဦး
(ဍ) သိဗန်ညို	အမျိုးသမီးတစ်ဦးမိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်သည့်တိုက်ကွက်	မ (၁)+ ကျား (၃)

(ခ) အတိုက်ပြိုင်ပွဲအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်များ

လက်၊ တံတောင်၊ ခြေ တို့ကိုအသုံးပြုယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရသောပြိုင်ပွဲဖြစ်သည်။ လက်သီးနှင့် ခြေကန်ချက်များအဓိကထားယှဉ်ပြိုင်ရသည်။ လည်ပင်းသို့တက်၍ ကတ်ကြေးညှပ်ခြင်း၊ ပြိုင်ဘက်အား အလဲထိုးတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲအားပွဲသိမ်းတိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

အမျိုးသားအတိုက်ပြိုင်ပွဲကိုယ်အလေးချိန်ဝိတ်တန်းများ

(က) ၄၈-၅၁ ကီလို
(ခ) ၅၁-၅၄ ကီလို
(ဂ) ၅၄-၅၇ ကီလို
(ဃ) ၅၇-၆၀ ကီလို
(င) ၆၀-၆၄ ကီလို

အမျိုးသမီးအတိုက်ပြိုင်ပွဲကိုယ်အလေးချိန်ဝိတ်တန်းများ

(က) ၄၈-၅၁ ကီလို
(ခ) ၅၁-၅၄ ကီလို
(ဂ) ၅၄-၅၇ ကီလို

အခန်း (၅)
ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

ပြိုင်ပွဲအောက်ခံ မက်ထရစ်အခင်းနှင့် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများ

Art -1 ပြိုင်ပွဲဝင်အောက်ခံ မက်ထရစ်အခင်းပုံစံ

အောက်ခံမက်ထရစ်အခင်းသည် ၁ စတုရန်းမီတာပတ်လည် အထူ ၁.၅ စတုရန်းစင်တီမီတာမှ ၃ စတုရန်းစင်တီမီတာရှိ မက်ထရစ်ချပ်များကို ပေါင်းစပ်ထားသော ၁၁ စတုရန်းစင်တီမီတာပတ်လည်ရှိ မြေခင်း ပြားဖြစ်ရမည်။ အောက်ခံမြေခင်းပြားသည် ချော်ထွက်နေခြင်းမရှိစေရဘဲ ကြမ်းပြင်ထက်တွင် ခင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲအခင်းကွက်နေရာသည် ၉ စတုရန်းစင်တီမီတာပတ်လည်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရာ အောက်ခံမက်ထရစ်အခင်းနှင့် မတူညီသည့်အရောင်ရှိသော မျဉ်းတစ်ခုနှင့် ကန့်သတ်ထားရမည်။ အနံ ၅ စတုရန်းစင်တီမီတာ ရှိရမည်။

အခင်း၏အလယ်တည့်တည့်တွင် ရှိ Centre ကွက်သည် ၁ မီတာပတ်လည်ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အရောင်ကွဲ ဖြစ်ရမည်။ အခင်း၏ကျန်ရှိ ဧရိယာများသည်လည်း မက်ထရစ်ပြားချပ်များကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

Art -2 အောက်ခံအခင်း (မြေခင်းများပေါ်နှင့် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများ)

ပိုဗီနမ်အားကစားဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီ၊ ဒိုင်လူကြီးများ၊ အကဲဖြတ်ပေးဒိုင်များနှင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆေးအဖွဲ့များအတွက် လိုအပ်သည့်ပရိဘောဂပစ္စည်းများ။

အချက်ပေးမောင်းတစ်ခု

လျှပ်စစ်ခေါင်းလောင်းတစ်လုံး

လျှပ်စစ်ပေါင်ချိန်စက် တစ်လုံး

အချိန်မှတ်စက် (Stop Watch) ၂လုံးနှင့် အချိန်မှတ်သူ

မက်ထရစ်မြေခင်းများကို သုတ်ရန်အဝတ်နှင့် ခြေသုတ်ရန်ကော်ဇောတစ်ခု

အသံလွှင့်စနစ်

အမှတ်ပေးစနစ်

လက်အိတ် (၁၆)စုံ၊ ကိုယ်ကာ/ခေါင်းကာ(အပြာ/အနီ ၈လုံး ဆိုဒ်စုံ)

ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲသူအဖွဲ့၊ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးဒိုင်များ၊ ကွင်းလယ်ဒိုင်များ၊ အတွင်း ရေးမှူးဆေးအဖွဲ့နှင့် စစ်တမ်းကောက်သူ၊ လေ့လာသူများအတွက် ဆိုင်းဘုတ် (၁)ခုမှ (၅)ခုအတွင်းနှင့် အခြားကိရိယာပစ္စည်းများလိုအပ်ပါသည်။

Art 3 ယူနီဖောင်းများ

3.1 အပြာရောင်ပိုဗီနမ်ဝတ်စုံတွင် ဘယ်ဘက်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ပိုဗီနမ်အမှတ်အသားသင်္ကေတ၊

ညာဘက်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်ကစားသမား၏အမည်နှင့် ကျောဘက်တွင် သက်ဆိုင်ရာ အားကစား အဖွဲ့အစည်း၏ အမည်ပါရမည်။ ဥပမာ- ပြည်တွင်းအမျိုးသား အားကစားပြိုင်ပွဲဆိုပါက ခရိုင်၊ မြို့နယ်၊ ဌာနခွဲအမည်ပါရမည်ဖြစ်ပြီး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအားကစားပွဲဆိုပါက ကျောဘက်တွင် တိုင်းပြည် အမည်သာပါရမည်။

3.2 လုံခြုံရေးခမောက် (ခေါင်းကာ)

3.3 ကိုယ်ကာ

3.4 လက်အိတ်များ

(ချန်ပီယံရှစ်ပြိုင်ပွဲနှင့် လူငယ်အားကစားပြိုင်ပွဲ၌ လက်အိတ်၏အလေးချိန်သည် 250g ရှိပြီး ဆယ်ကျော်သက်အားကစားပြိုင်ပွဲများ၌ 250g ရှိရမည်။

3.5 ကိုယ်ပိုင် ပေါင်ကာ/ဝွကာတစ်ခု

3.6 ပိုဗီနမ်ဝတ်စုံအောက်တွင် လက်ကာနှင့် ဒူးစွတ်ပါပြီး

3.7 ကိုယ်ပိုင်အံကပ်

3.8 ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ်အတွင်း အားကစားသမားအားလုံး အဝါရောင်ခါးပတ်ကို သုံးရမည်။
(တစ်ဟုန်ထိုးမပြေးရ)

အထွေထွေစည်းမျဉ်းများ

Art -4 အသက်နှင့် အပိုင်းအခြား

အားကစားနည်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည့် အသက်အပိုင်းအခြားခွဲခြားခြင်း

ပြည်တွင်းအားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် စီစဉ်ရေးကတ်ပြားများနှင့် မွေးစာရင်းတို့ရှိအသက်ကို ကြည့်၍ နိုင်ငံတကာအားကစားပြိုင်ပွဲများ၌ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်အပေါ်မှ အသက်ကိုကြည့်သည်။ အသက် (၁၇)နှစ်မှ (၃၅)နှစ်အတွင်းရှိ အားကစားသမားများပါဝင် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရှိသည်။

4.2 ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သတ်မှတ်ခြင်း

4.2.1 အမျိုးသား

45-50 မှ 55kg အထက်ထိ

55kg ကျော်မှ 60kg အထိ

4.2.2 အမျိုးသမီး

45-50 မှ

50-55kg

Art -5 အလေးချိန်ခြင်းနှင့် နည်းလမ်း

5.1 ကြိုတင်အလေးချိန်ခြင်း၊ အားကစားသမားများသည် ပိုဗီနမ်အားကစားကျင်းပရေးကော်မတီ၏ သတ်မှတ်ထားသောစကေးဖြင့် အနီးစပ်ဆုံးတူညီအောင် ချိန်ညှိရင်း တရားဝင်ပြိုင်ပွဲမယှဉ်ပြိုင်မီကာလ (၆)

နာရီအတွင်း မိမိတို့ဘာသာကြိုတင် အလေးချိန်ထားနိုင်သည်။

5.2 တရားဝင်အလေးချိန်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ မိနစ် (၆၀)အတွင်း ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားအားလုံး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ပြီး ဖြစ်ရပါမည်။ အမျိုးသားများသည် drawer (1)စုံဝတ်ဆင်ပြီး အမျိုးသမီးများသည် ဘောင်းဘီတိုနှင့် တီရှပ်များဝတ်ဆင်ထားရပါမည်။

5.3 တရားဝင်အလေးချိန်ထားခြင်းမရှိသည့် အားကစားသမားများအား ပြိုင်ပွဲဝင်စေမည်မဟုတ်ဘဲ ပြိုင်ပွဲ စည်းမျဉ်းများအရ သတ်မှတ်အရည်အချင်း စံချိန်စံညွှန်းနှင့် မကိုက်ညီဟုဆုံးဖြတ်ကာ ပြိုင်ပွဲမှနုတ်ပယ်သည်။

Art -6 မဲနှိုက်ခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲအချိန်ဇယား

6.1 နိုင်ငံအလိုက် အားကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ အမည်ရေးသွင်းစီစဉ်ထားပုံကို အခြေခံ၍ အားကစားပြိုင်ပွဲ

ဖြစ်မြောက်အောင် ကျင်းပရေးကော်မတီသည် ၎င်း၏ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဝင်များ၊ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးများနှင့် အသင်းမန်နေဂျာများရှေ့မှောက်တွင် ကိစ္စအသေးအဖွဲ့မှသည် ကြီးကြီးမားမားအထိ မဲခွဲဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အရေအတွက်အနည်းအများပေါ်မူတည်၍ လက် (သို့မဟုတ်) စက်ဖြင့် မဲနှိုက်ရန်ဆုံးဖြတ်သည်။

6.2 ပြိုင်ပွဲအချိန်စာရင်း

Out of round မှ Internal round အထိ၊ ထိုမှတဆင့် ဗိုလ်လုပွဲအထိ တက်လှမ်းနိုင်စေရန် ပြိုင်ပွဲအချိန်စာရင်းကို စီစဉ်ထားသည်။ သို့မှသာလျှင် အုပ်စုတူပြိုင်ပွဲကစားသမားအားလုံး သတ်မှတ်ထားသည့် တူညီသည့်ကာလအတွင်း ကစားပွဲ၏အကြိုဗိုလ်လုပွဲစဉ်နှင့် ဗိုလ်လုပွဲစဉ်တို့တွင် စနစ်တကျအနားယူယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Art -7 အရည်အချင်းစစ်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုနည်းစနစ်

7.1 အရည်အချင်းစစ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တော်နှင့် အသင်းအလိုက်ယှဉ်ပြိုင်မှု

7.2 ပြိုင်ပွဲဝင်နည်းစနစ် ဗိုဗီနမ်အားကစားပြိုင်ပွဲကို အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီအလိုက် အလဲထိုးနိုင်မှုနှင့် အရှုံးအနိုင်ကို အဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

Art -8 ပြိုင်ပွဲစည်းကမ်း

8.1 အတိုက်ပြိုင်ပွဲဆိုသည်မှာ မတူညီသည့်ဗိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းမှ ပြိုင်ပွဲအားကစားသမားနှစ်ဦးက တိုက်ခိုက်မှု၊ အကာအကွယ်ယူတုံ့ပြန်မှု၊ နည်းပညာပိုင်းအရ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအရရှောင်တိမ်းနိုင်မှု၊ ရွှေ့လျားနိုင်မှု၊ ပြကွက်၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကောင်းမွန်မှုနှင့် ပြိုင်ဘက်ကိုအလဲထိုးနိုင်မှုတို့ကို

အသုံးပြုကာမျက် နှာချင်းဆိုင်ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

8.2 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ပြိုင်ဘက်အနားသို့ချဉ်းကပ်နိုင်ရန် အတိုက် Serieတစ်ခုတိုင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုပြကွက် အများဆုံး (၅)မျိုးအသုံးပြုကာ တိုက်ခိုက်ရမည်။ အလယ်ဒိုင်များက သင်္ကေတ တစ်ခုပြခြင်း (သို့) နှုတ်ဖြင့် ရပ် ဟုပြောပါက ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦး ပြိုင်ပွဲဝင်တိုက်ခိုက်နေရာမှ ရပ်မည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထို့နောက်နောက်ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ကာ အကာအကွယ်ယူသည့်ပုံစံဖြင့် ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီးနောက်အ တိုက်ပြိုင်ပွဲစဉ်များအတွက်ချက်ချင်းအသင့်ရှိနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အတိုက်ပြိုင်ပွဲစဉ်များကျင်းပနေစဉ် ပြိုင်ပွဲစဉ်များရပ်ဆိုင်းခြင်း (သို့) ပြိုင်ပွဲဝင်သည် touch lineနှင့် အနီးဆုံးသို့ အလဲထိုးခံရခြင်းဖြစ်ပါက ဒိုင်လူကြီးမှပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံးအား ကွင်းလယ်၌ပြန်လည်နေရာယူစေပြီးမှ သာလျှင်ပြိုင်ပွဲကို ဆက် လက်ယှဉ်ပြိုင်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

Art -9 အားကစားပြိုင်ပွဲအချိန်များနှင့် အချိန်ကာလကြာမြင့်မှု

9.1 ဗိုဗီနမ်အားကစားပြိုင်ပွဲ ကြာမြင့်ချိန်သည် (၃)မိနစ်တစ်ချီ ပေါင်း (၃)ချီနှင့် ထိုအချီများကြားနားချိန် (၁) မိနစ်ကြာမြင့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

9.2 အားကစားနည်းအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ ပြိုင်ပွဲကြာမြင့်ချိန်သည် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းတွင်အပြောင်း အလဲရှိနိုင်သည်။

Art -10 အမှတ်ပေးသည့်နေရာများ

10.1 အမှတ်ပေးသည့်အနေရာများ မျက်ခုံးနှစ်ဘက်မှစကာ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်

10.2 အမှတ်မရသောနေရာများ ပခုံးမှသည် လက်နှစ်ဖက်၊ ခါးပတ်/ကိုယ်ကာဖြင့် ကာကွယ်ထားခြင်း လွတ်နေသည့် လည်ဆစ်ရိုးမှသည် ကျောဘက်နှင့် တင်ပါးဆုံရိုးတို့ဖြစ်သည်။

10.3 အထက်ပါအမှတ်ရသည့် နေရာများကို လက် (သို့) ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်ရာတွင် အားပါ၍ထိရောက်မှု ရှိသည်။ အဟန့်အတား တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ပွိုင့်နေရာများသို့ တိုက်ရိုက်ထိမှန်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင် ပါက အမှတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

Art -11 အမှတ်များတွက်ခြင်း (ပွိုင့်တွက်ခြင်း)

အတိုက်ပြကွက် (၅) ခုထက်မပိုသည့် အတိုက် ပွဲစဉ်များကိုကြည့်၍အမှတ်တွက်ယူသည်။ ထို့ပြင် ပြိုင်ဘက်အားကစားသမားပေါ်မူတည်၍ အမှတ်တွက်နိုင်ပါသေးသည်။

ပွိုင့် ၁ (၁ အမှတ်ရခြင်း)
ပွိုင့် ၂ (၂ အမှတ်ရခြင်း)
အပြတ်အသတ်အနိုင်ရမှတ်
အလဲထိုးချမှုအမှတ်
အနုတ်ခံချမှုအမှတ်

11.1 ၁ မှတ်ရခြင်း

11.2 တစ်ကိုယ်တော် (လက်) သို့မဟုတ် (ခြေ) ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသောပွိုင့်နေရာသို့ တိုက်ခိုက်နိုင်သော အခါတွင် ဖြစ်ပါသည်။

11.3 ပြိုင်ဘက်ကို တိုက်ခိုက်စဉ်တွင်ဖြစ်ပြီး လျှပ်တပြက် (သို့မဟုတ်) လက်သီးထိုးချက်နှင့် ကန်ချက် တို့ကိုအသုံးပြုကာ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကို အလဲထိုးအနိုင်ယူနိုင်ပါက ၁ မှတ်ရသည်။

11.4 ၂ မှတ်ရခြင်း

11.5 အခြေခံ (ခြေ) ဖြင့်တိုက်ခြင်း၊ တိုက်ရိုက်ကန်ခြင်း၊ ပြိုင်ဘက်ကိုအလဲထိုးနိုင်မည့် နံစောင်းသို့ကန်ခြင်း ကဲ့သို့သော နည်းများကိုသုံးပါက ၂ မှတ်ရပါသည်။

11.6 ပြိုင်ဘက်ဦးခေါင်းအား (ခြေ) အသုံးပြု၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း ၂မှတ်

11.7 တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား အသက်ရှူမှား၊ မူးမေ့လဲကျလောက်အောင်ပြင်းထန်သည့် ထိုးနှက်မှုဖြင့် အလဲ ထိုးချ/တိုက်ချပြီး (၃)စက္ကန့်အတွင်း ပြန်မထနိုင်အောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲကို ထိန်းထား ရပါသည်။ ဒိုင်မှ (၈)စက္ကန့်အတွင်း (၁)မှ (၈)ဟုရေတွက်ပါမည်။ မိမိအလဲထိုးပါကသူသည် ပြိုင်ပွဲကိုဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ပါသည်။ (ဤတွင် ပြိုင်ဘက်အားအလဲထိုးသည့် လက်သီးပြင်းချက် နှင့် ကန်ချက်တို့ကိုကြည့်၍အမှတ်ပေးပါသည်။)

11.8 အဟုန်ပြင်းသည့်ကန်ချက်၊ ညာလက်၊ ညာခြေ (သို့) ဘယ်လက်၊ ဘယ်ခြေတို့ကိုအသုံးပြု၍ တိုက်ခိုက်ခြင်း ၂ မှတ်

11.9 တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား ဘယ်လက်၊ ဘယ်ခြေ (သို့) ညာလက်၊ ညာခြေကိုအသုံးပြု၍ ကျောဘက်မှ ရိုက်ရခြင်း ၂မှတ် (သို့သော် အချိန်ကြာကြာဖက်တွယ်ထားခြင်းနှင့် နပန်းလုံးခြင်းခွင့်မပြု)

11.10 တစ်ချိန်တည်းတွင် လက်နှင့်ခြေကို အသုံးပြု၍အနည်းဆုံးလှုပ်ရှားမှုပြကွက်တိုက်ကွက် (၂)ခုနှင့် ပစ်မှတ်သို့ ထိအောင်တိုက်ခြင်း ၂ မှတ်

11.11 လက်ဝါးဖြင့်ရိုက်ခြင်း၊ ခြေဖနောင့်ကန်ခြင်း (ဘယ်လက်ဖြင့်ရိုက်၍ ညာခြေဖြင့်ကန်ခြင်းတို့သည် တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကို လဲကျစေပါက ၂ မှတ် ရပါသည်။

11.12 ဗိုဗီနမ်အတိုက် (ခြေ)ကိုသုံး၍ တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အားထိချက်ပြင်းသည့် ကန်ချက်ဖြင့်ကန်ခြင်း ၂ မှတ်

11.13 ဗိုဗီနမ် (အတိုက်)ဖြင့် ပြိုင်ဘက်အားအလဲထိုးချနိုင်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်ပြိုင်ဘက်အလဲထိုးတိုင် ခံရ၍ ပြန်ကျသည့်အခါတွင် သူ့အပေါ်၌ခြေထောက်ကို ခတ်ထား/ချုပ်ထားဆဲရှိရပါမည်။

11.14 အပြတ်အသတ်အနိုင်ရမှတ်

11.15 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် အတိုက် (ခြေ)ဖြင့်တိုက်ကွက် ၁၁မှ ၂၁ခုထိသုံးကာ အတိုက်ကိုအောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်စေလျှင်အနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်လဲကျစဉ်တွင် ခြေဖြင့် သူ့လည် အားခတ်ထားပြီး ဖြစ်ရမည့်အပြင်မိမိ၏ ခြေသည်တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်လဲကျသွားပြီးသည့်တိုင်အောင် သူ့လည်တွင် တင်းကျပ်စွာခတ်ထားဆဲဖြစ်ရမည်။)

11.16 ပြိုင်ပွဲဝင်သည် အချိုတစ်ချိုတွင် (၃)ကြိမ်မှ (၄)ကြိမ်တိုင်ရေတွက်ခြင်းခံရမည်။

11.17 (၁၀) စက္ကန့်အတွင်းဒိုင်လူကြီး (၁၀)ဦး၏ (၁)မှ (၁၀)ထိရေတွက်သံများကို နားထောင်ပြီးမှသာလျှင် မိမိသည်ပြိုင်ဘက်အားအလဲထိုးနိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

11.18 အမှတ်နုတ်ခြင်း

11.19 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် touch line၏အပြင်ဘက်သို့ရောက်သွားသည့် အခါမျိုးတွင် (ခြေနှစ်ဖက်လုံး touch line အပြင်သို့ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (၁) မှတ်နုတ်သည်။

11.20 Minus 2 point (၂မှတ်နုတ်ခြင်း)

(၃) ချီပါသည့်ပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ဗိုဗီနမ်အားကစားသမားသည် ခြေအသုံးပြုကာတိုက်ခိုက်ခြင်း မပြုလျှင် (၂)မှတ်နုတ်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒိုင်၏သတိပေးခြင်းကိုလည်းခံရမည်။

11.21 အမှတ်နုတ်ခြင်းနှင့်မဆိုင်သော အမှတ်နုတ်ခြင်းထက်ပိုသည့်ကိစ္စရပ်များ

11.22 ဗိုဗီနမ်အခြေခံ (ခြေ)ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် အတိုက်ခံရသူသည် touch line ပေါ်သို့သွားခြင်း touchline အပြင်ဘက်သို့ရောက်သွားခြင်း

11.23 တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား ပြိုင်ဘက် touch line အပြင်ဘက်ရောက်အောင် တမင်ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ခြင်း

11.24 တိုက်နေစဉ်အတွင်း ပြိုင်ဘက် touch line အပြင်ဘက်ရောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ပြိုင်ဘက်နောက်သို့လိုက်တိုက်ခြင်း

11.25 အမှတ်နုတ်ခြင်းနှင့် မဆိုင်သောကိစ္စရပ်များ

11.26 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ပြိုင်ဘက်အားတွယ်ဖက်ထားခြင်း၊ နပမ်းလုံးခြင်း၊ ဆွဲထားခြင်းနှင့် touch lineအပြင်ဘက်သို့ရောက်အောင်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ် တွန်းချခြင်း

11.27 ပြိုင်ဘက်ထိုးနှက်တိုက်ချခံ၍ လဲကျနေစဉ်နောက်မှလိုက်၍တိုက်ခိုက်ခြင်း

Art -12အလဲထိုးခြင်း၊ မူးမေ့သတိလစ်လောက်အောင်ပြင်းထန်စွာ တိုက်ချနိုင်ခြင်းတို့ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းပေးခြင်း

12.1 တိုက်ခြင်းဖြင့်အလဲထိုး တိုက်ချခြင်း

ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ပြိုင်ဘက်အားတိုက်ချနိုင်လိုက်စဉ် ပြိုင်ပွဲနေရာမက်ထရစ်ခင်းပြားပေါ်တွင် ၎င်း၏အခြားသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများရှိနေနိုင်သော်လည်း အခင်းပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းသည် လုံးဝရှိမနေစေရပါ။

12.2 အလဲထိုးတိုက်ချသဖြင့် ပြိုင်ဘက်လဲကျကာ ရှုံးနိမ့်သွားခြင်း

ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦး၏ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်နောက်တစ်ဦးသည် မိမိဘာသာမိမိပင် မထနိုင်တော့သည့် အခြေအနေ (၂)စက္ကန့်အတွင်း မည်သို့မျှပြိုင်ပွဲဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ခြင်း မရှိတော့သည့် အခြေအနေမျိုးကိုဆိုလိုပါသည်။

Art -13 အဆုံးအဖြတ်ရလဒ်

13.1 အနိုင်ရမှတ် (winning point)

13.1.1 နောက်ဆုံးအချီအပြီးတွင် စစ်ဆေးမှတ်တမ်းရေးအဖွဲ့ (Survey)အဖွဲ့၏မှတ်တမ်း မှတ်ရာစာရင်းများအရ အမှတ်အများဆုံးရသော ပြိုင်ပွဲဝင်သည် အနိုင်ရရှိသူဖြစ်ပါသည်။

13.1.2 ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံး အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရရှိပြီး ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခြင်းမရှိပါက ပြိုင်ပွဲအစမှ ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးဒဏ်ရာရရှိချိန်အထိရမှတ်များကို တွက်ယူပြီးအများ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့်အမှတ်အများဆုံးရရှိသူသည် အနိုင်ရရှိသူဖြစ်ပါသည်။ Internal round အထိဆက်လက်ကစားလိုသောပြိုင်ပွဲဝင်သည် ပြိုင်ပွဲဝင်ရန်သင့်မသင့် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ချက်နှင့် တိုက်၍ကိုက်ညီမှုမရှိမှသာ ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရှိသည်။

13.2 အသာစီးရမှတ်

ပြိုင်ပွဲအဆုံးတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံးအမှတ်တူညီနေပါက အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

13.2.1 နောက်ဆုံးအချီ (ဗိုလ်လုပွဲ)တွင် အနိုင်ရရှိသည့်ပြိုင်ပွဲဝင်သူ

13.2.2 ပြိုင်ဘက်ထက် အတိုက်စွမ်းရည်နှင့် ရွှေ့လျားလှုပ်ရှားမှုတိုက်ကွက်များပြားကာ ကာကွယ်ခုခံနိုင်မှုပိုသောပြိုင်ပွဲဝင်သူ။

13.2.3 ပြိုင်ဘက်ထက်အမှားနည်း၍ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုပိုသော ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် အသာစီးရမှတ်ဖြင့် ဦးဆောင်အနိုင်ရသည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

13.3 တစ်ဖက်မှ အရှုံးပေးသဖြင့်အနိုင်ရခြင်း

13.3.1 ပြိုင်ပွဲ၏တရားဝင်အလေးချိန်ခြင်း (Official weight in)ပြီးဆုံးသည့်တိုင် တစ်ဖက်ပြိုင်ပွဲဝင်သူ ရောက်မလာခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ။

13.3.2 ပြိုင်ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီမှ ပြိုင်ပွဲဝင်အလှည့်ကျသူကို (၃)ကြိမ်တိုင်တိုင်ခေါ်သော်လည်း ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရန် ပြိုင်ပွဲဝင်သူအချိန်မီရောက်မလာနိုင်လျှင်ဖြစ်စေ။

13.3.3 ပြိုင်ပွဲအချီများပြား၍ ခေတ္တခဏတစ်မိနစ်အနားပေးမှု ပြီးဆုံးသည့်တိုင်ပြိုင်ပွဲဆက်လက် ယှဉ်ပြိုင်ရန် ပြိုင်ပွဲဝင်သူပြန်လည်မလာလျှင်ဖြစ်စေ (သို့) ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်အတွင်း အရှုံးပေးလိုက်လျှင်ဖြစ်စေ။

13.3.4 တစ်ဖက်အသင်းမန်နေဂျာမှ တစ်ဖက်ပြိုင်ပွဲဝင်ကို ပြိုင်ပွဲအားဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြုရန် ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီသို့ ကြေညာလိုက်လျှင်ဖြစ်စေပြိုင်ပွဲဝင်သူ အနိုင်ရရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

13.4 ပြိုင်ပွဲအားရပ်လိုက်သဖြင့် အနိုင်ရခြင်း

13.4.1 ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးဒဏ်ရာရရှိသွားပြီး ဆေးအဖွဲ့ဒိုင်လူကြီးဟု ၎င်းပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ပြိုင်ပွဲအားဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ဟုဆုံးဖြတ်လိုက်လျှင်ဖြစ်စေ

13.4.2 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် နည်းစနစ်ပိုင်းအရ ကျွမ်းကျင်မှုမြင့်မားသည့်အဆင့်ရှိသည့် ပြိုင်ဘက်၏လှုပ်ရှားမှုတိုက်ကွက်မျိုးစုံဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရလျှင်ဖြစ်စေ ပြိုင်ပွဲအားရပ်လိုက်ရပြီး တစ်ဖက်ပြိုင်ပွဲဝင်သူ

အနိုင်ရရှိပါသည်။

13.5 အပြတ်အသတ်အနိုင်ရရှိခြင်း

13.5.1 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် အတိုက် (ခြေ)ဖြင့် ရွှေ့လျားတိုက်ခိုက်မှု (၁၁)ခုမှ (၂၁)ခုထိ အားလုံး ပြီးဆုံးသွားလျှင်ဖြစ်စေ (တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်လဲကျသွားသည့် အချိန်ထိသူ့အားခြေဖြင့်လည်ကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ခတ်ထားနိုင်ရမည်။)

13.5.2 အချီတစ်ချီထဲတွင် ပြိုင်ဘက်အား (၃)ကြိမ်မှ (၄)ကြိမ်အထိ ပြန်လည်ကစားနိုင်ခြင်းရှိမရှိအမှတ်စဉ်ရေတွက်ပေးနေရလျှင်ဖြစ်စေ ပြိုင်ပွဲဝင်သူအနိုင်ရရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

13.6 အလဲထိုးခြင်းဖြင့် ပြိုင်ဘက်အားအနိုင်ယူခြင်း

ဝိုဗီနမ်ဥပဒေကို အသုံးချ၍တိုက်ခိုက်သော တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကြောင့် ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် လက်သီးဖြင့်အလဲထိုးခဲရခြင်းဖြစ်ပြီး အလယ်ဒိုင်၏ရေတွက်ချိန် (၁၀)စက္ကန့်ကျော်သွားသည်အထိ မည်သို့မျှ ဆက်လက်ပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့သည့်အခါမျိုးတွင် တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်သည် ပြိုင်ပွဲဝင်သူအား အလဲထိုးကာအနိုင်ရရှိသည် Knock out ဟုကြေညာသည်။

13.7 ပြိုင်ဘက်စည်းမျဉ်းချိုးဖောက်သည့်အတွက် အထုတ်ပယ်ခံရခြင်းကြောင့် အနိုင်ရရှိခြင်း

ပြိုင်ပွဲတွင် ပြိုင်ဘက်သည် ဝိုဗီနမ်စည်းမျဉ်းဥပဒေကို ဖောက်ဖျက်လိုက်ပါကသူသည် ဤပြိုင်ပွဲဝင်ပြိုင်ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုမရှိဟု သတ်မှတ်ကာပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ပြီးကျန်ပြိုင်ပွဲဝင်အားအနိုင်ပေးသည်။

Art -14 စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှုများနှင့် တားမြစ်ချက်များ

ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် အောက်ဖော်ပြပါတားမြစ်ချက်များမှ တစ်ချက်ချက်ကိုချိုးဖောက်ပါက သူ့အားစည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူ ခွဲတ်ယွင်းချက်ရှိသူ ဟုသတ်မှတ်သည်။

14.1 အစာပြွန်၊ လည်ဆစ်ရိုး၊ ပေါင်ခြံနှင့် ဂုံညင်းရိုးနားတစ်ဝိုက် အားတိုက်ခိုက်ခြင်း

14.2 ပြိုင်ဘက်ကို ပြန်လည်တိုက်ခိုက်ရန်တံတောင်နှင့် ဒူးကိုအသုံးပြုခြင်း

14.3 ပြိုင်ဘက်အားတွယ်ဖက်ထားခြင်း၊ နပမ်းလုံးခြင်း၊ အလွန်အမင်းတင်းကြပ်စွာချုပ်ထားခြင်း၊ ဆွဲထားခြင်းတို့ပြုခြင်း

14.4 ပြိုင်ဘက်အားခြေထောက်မှဖမ်းဆွဲကာ ဟိုမှသည်သို့လှည့်ခြင်းနှင့် ဤသို့ပြုခြင်းဖြင့်တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား အလဲထိုးတိုက်ချရန်ကြံစည်ခြင်း။

14.5 ပြိုင်ဘက်လဲကျသွားချိန်အထိ ဆက်လက်တိုက်ခိုက်နေခြင်း

14.6 ဒိုင်လူကြီးမှ ရပ် (ngung)ဟုဆိုသည့်တိုင်မရပ်ဘဲ ပြိုင်ဘက်အားဆက်လက်တိုက်ခိုက်နေခြင်း။

14.7 ပြိုင်ဘက်သည် နောက်ခြေတစ်လှမ်းမဆုတ်သည့်အပြင် ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရန်တိုက်ဟုနိုင်မှအော်ပေးသည်ကိုမစောင့်ဘဲ စတင်တိုက်ခိုက်ခြင်း။

14.8 ရိုင်းစိုင်းသည့်အမူအရာ များပြခြင်းနှင့် ကြမ်းတမ်းသောစကားလုံးများသုံးစွဲခြင်း

14.9 မိမိအကောင်းဆုံးစွမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်တိုက်ရသည့် အစားဒဏ်ရာရဟန်ဆောင်ပြီး

ပြုင်ပွဲတွင် တိုက်ခိုက်ရန်အားယူနေခြင်း။

14.10 တားမြစ်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း

14.11 မိမိဘာသာလှဲချလိုက်ပြီး တစ်ဖက်ပြုင်ဘက်၏ခြေထောက်အား သိမ်းကျုံးလွှဲယမ်းခြင်း

14.12 ပြုင်ဘက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ပြင်းအောင်တအားကန်တိုက်ခိုက်ခြင်း

14.13 ပြုင်ဘက်၏ခါးပတ်အောက်တည်နေရာကို ခြေဖြင့်ကန်ရန်ကြိုးစားခြင်းကို လုံးဝမပြုရ။

Art -15 သရေဖြစ်ခြင်း

15.1 အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ဗိုဗီနမ်ဥပဒေ (၁၄)ချက်ကိုချိုးဖောက်သောပြုင်ပွဲဝင်အား ချိုးဖောက်မှုအဆင့်အနည်းအများပေါ်မူတည်၍ အလယ်ဒိုင်ကဂင်းအားခေါ်ယူသတိပေးခြင်းနှင့် ပြုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်းစသည်တို့ကိုဆုံးဖြတ်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။

စည်းကမ်းချိုးဖောက်သူအား (၃)ကြိမ် (၃)ခါ ခေါ်ယူအမိန့်ပေးခြင်းကို ပထမအကြိမ်ခေါ်ယူသတိပေး ခြင်းဟု ခေါ်ပြီးအမှတ် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

သတိပေးခြင်း (၃)ကြိမ် လွန်မြောက်သွားသည့်အခါ ပြုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်သည်။

အလယ်ဒိုင်လူကြီးသည် ပြုင်ပွဲဝင်အား သတိပေးခြင်း (သို့) ပြုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်းတို့ကိုအောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေမျိုးတွင် ပြုလုပ်ပါသည်။

- ဒိုင်လူကြီး၏အမိန့်အာဏာကိုမနာခံဘဲ ကလန်ကဆန်လုပ်ခြင်း၊ ရိုင်းပြစွာပြုမူခြင်း
- မိမိပြိုင်ဘက်၊ ဒိုင်များ၊ ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် ပွဲကြည့်ပရိသတ်တို့အား ယဉ်ကျေးမှုနှင့်မလျော်ညီစွာဆက်ဆံခြင်း၊ ပမာမခန့်ပြုခြင်း
- တားမြစ်ချက်ဥပဒေ (၁၄)ရပ်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ချိုးဖောက်ခြင်း
- ဒဏ်ရာရရှိသူတစ်ဖက်ပြိုင်ဖက်သည် ပြုင်ပွဲဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ အလယ်ဒိုင်မှ (၁)မှ (၁၀)အထိ စက္ကန့် (၁၀)စာရေတွက်ပြီးချိန်တွင် ပြိုင်ပွဲဝင်သည်မိမိပြိုင်ဘက်အား မသမာသောနည်းဖြင့် အလဲထိုးချလိုက်ခြင်းပြုပါက ၎င်းအားပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်မည်။ မသမာသောနည်းဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ကာအနိုင်ရရှိလာသော ပြိုင်ပွဲဝင်အားပြိုင်ပွဲကို ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်။

ဗိုဗီနမ်ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် အမှတ်ပေးအကဲဖြတ် ဒိုင်၊ ဂျူနာရီများနှင့် အလယ်ဒိုင်များ

Art -16 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ

16.1 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီကို ဗိုဗီနမ်အားကစားအဖွဲ့မှ တည်ထောင်ဖွဲ့စည်းသည်

16.2 ကျင်းပရေးကော်မတီတွင် ဥက္ကဋ္ဌ(အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)၊ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ(အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)နှင့် အဖွဲ့ဝင်များပါဝင်ပါသည်။

16.3 ကျင်းပရေးကော်မတီ၏ ဥက္ကဋ္ဌသည် ဆပ်ကော်မတီများဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ရေးနှင့် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အလုပ်တာဝန်များ ခွဲဝေပေးရေးတို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးရသည်။

Art-17 ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ၏ အလုပ်တာဝန်နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

17.1 အဖွဲ့၏အလုပ်တာဝန်

17.1.1 အလုပ်အားလုံးကိုစည်းကမ်းတကျလုပ်ဆောင်ရန်

17.1.2 ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းနှင့် ပတ်သက်သည့်ကိစ္စရပ်များကိုစာရေးသားကာ ကြေညာရန်

17.1.3 ပြိုင်ပွဲအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများကို ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားရှိရန်

17.1.4 ပြိုင်ပွဲရလဒ်အားဆန်းစစ်ဝေဖန်ကာ ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်

17.1.5 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဖောက်ဖျက်သောသူတစ်ဦးတစ်ယောက် ပင်ဖြစ်စေ၊ ပွဲစီစဉ်ကျင်းပသူဖြစ်စေ ၎င်းတို့အားခေါ်ယူသတိပေးခြင်း (လိုအပ်ပါကအရေးယူခြင်း)

17.1.6 အယူခံမှုများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း

17.2 လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

17.2.1 ဗိုဗီနမ်အားကစားနှင့် ပက်သတ်သည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်အတည်ပြုရာတွင်ဖြစ်စေ

17.2.2 အသင်းလိုက် (သို့) အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ စည်းကမ်းလိုက်နာမှုနှင့် ဆုချီးမြှင့်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင်ဖြစ်စေ

17.2.3 သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်သော ဒိုင်လူကြီးနှင့် အားကစားသမားများ၊ အဖွဲ့ဝင်များအားရာထူးရပ်ဆိုင်းခြင်းနှင့် ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်းကိစ္စရပ်များအား ဆုံးဖြတ်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည်သာလျှင် အတည်ဖြစ်သည်။

Art -18 အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးဒိုင်လူကြီးအဖွဲ့ (ဂျူရီအဖွဲ့)

18.1 အကဲဖြတ်ဒိုင်လူကြီးအဖွဲ့ကိုလည်း ဗိုဗီနမ်အားကစားအဖွဲ့မှပင် ဖွဲ့စည်းသည်။

18.2 ဥက္ကဋ္ဌ (အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)၊ ဒုဥက္ကဋ္ဌ (အမျိုးသား/အမျိုးသမီး)နှင့် အဖွဲ့ဝင်များပါဝင်သည့် အကဲဖြတ်ဒိုင်လူကြီးအဖွဲ့သည် အားကစားနည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အခြားနယ်ပယ်တို့တွင် ဆိုင်ရာ တာဝန်ယူကြရသည်။ ပွဲစီစဉ်ရေးအတွက် အကဲဖြတ်နိုင်သည့်တိုက်ရိုက်စောင့်ကြည့်စီစစ်သည့် ပွဲစီစဉ်ရာတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေများအား ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ၎င်းတို့ချည်းဆုံးဖြတ်၍ မရပေ။ ဂျူရီအဖွဲ့သည် ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီမှ ပြုပြင်ချက်၊ ဖြေရှင်းချက်တောင်းခံ၍ပြိုင်ပွဲကျင်းပမှု အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြုပြင်ပေါင်းထည့်သည်။ (သို့) အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြိုင်ပွဲအား ရပ်ရန်အစီရင်ခံသတင်းပို့ရသည်။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်မညီဟု တွေ့ရှိပါကပြိုင်ပွဲကျင်းပရေး ကော်မတီနှင့် အမှတ်ပေးဒိုင်လူကြီးတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဂျူရီအဖွဲ့သည် ဗီတိုအာဏာဖြင့် ပြင်ဆင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲကျင်းပစဉ် ပြဿနာပေါ်ပေါက်လာပြီးထိုပြဿနာအတွက် ဆုံးဖြတ် အရေးယူဖြေရှင်းရန် စည်းမျဉ်းမရှိသေးလျှင် ဂျူရီအဖွဲ့သည် ပွဲစီစဉ်ကျင်းပရေးအဖွဲ့နှင့် တိုင်ပင်၍ ဆုံးဖြတ်ဖြေရှင်းခွင့်ရှိသည်။

Art 19 အမှတ်ပေးဒိုင် (အလယ်ဒိုင်) အဖွဲ့

ဤအဖွဲ့ကိုဗိုဗီနမ်အားကစားပြိုင်ပွဲစီစဉ်ကျင်းပရေးကော်မတီ၏ ဥက္ကဋ္ဌ (သို့) ဗိုဗီနမ်အားကစားအဖွဲ့မှဖွဲ့စည်းပြီး ဒိုင်လူကြီးနှင့် ဒုဒိုင်လူကြီးများပါသည်။ ဤအဖွဲ့၌ ပြိုင်ပွဲကိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

19.1 ဒိုင်အဖွဲ့အလုပ်တာဝန်နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.1.1 ပွဲစီစဉ်ကျင်းပရေးကော်မတီ၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုသက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသည့်အလယ်ဒိုင်လူကြီးများအား နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း

19.1.2 ဗိုဗီနမ်အားကစားပစ္စည်းကိရိယာစုံလင်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ပွဲလက်ခံကျင်းပခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲစာရင်းစီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

19.1.3 အလယ်ဒိုင်အဖွဲ့ဝင်များအား ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း၊ သင်ကြားပြသပေးခြင်းနှင့် အလုပ်တာဝန်များခွဲဝေပေးခြင်း

19.1.4 အလယ်ဒိုင်လူကြီးမှ အမှားကျူးလွန်ခြင်း (သို့) ဒိုင်မှရလဒ်များကို တင်ပြခြင်း (သို့) ဒိုင်လူကြီးဖြေရှင်းပေးသော ပြဿနာသည် ဗိုဗီနမ်အားကစား၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိခြင်း တို့ကိုတွေ့ရှိပါက လက်ရှိဒိုင်များ၊ အကဲဖြတ်ဒိုင်များအား လဲလှယ်ရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲကိုရပ်လိုက်ရန် ခေါင်းလောင်းကိုနှိပ်၍ပြောနိုင်သည့်ဒိုင်များကို လဲလှယ်ပြီးသည့်နောက်တွင် ဒိုင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဗီတိုအာဏာဖြင့်ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်ခွင့်ရှိသည်။

19.1.5 (အလယ်) ဒိုင်လူကြီးနေမကောင်းဖြစ်ပါက အခြားဒိုင်တစ်ဦးနှင့် အစားထိုးပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း

19.1.6 စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက် ရလဒ်စာရွက်သည်မမှန်ကန်မတိကျဟု ထင်ပါကသက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့ဝင်များ၊ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူဂျူရီများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ အပြီးသတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်ရှိခြင်း

19.1.7 ကန့်ကွက်ချက်များကို ဖြေရှင်းရန်ပြိုင်ပွဲ၏ဂျူရီများနှင့် ပူးပေါင်းတိုင်ပင်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

19.2 ဒု-ဒိုင်အဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.2.1 အဖွဲ့နှင့်ဆိုင်သည့် အချို့သောနယ်ပယ်ကိစ္စရပ်များတွင် ပါဝင်အကဲဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

19.2.3 ဒိုင်အဖွဲ့၏ကိုယ်စားအနေနှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည့်အဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းကိစ္စရပ်များကိုပါဝင်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

19.3 အလယ်ဒိုင်လူကြီးအဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.3.1 အဖွဲ့၏လုပ်ငန်းတာဝန်များ

19.3.2 ဗိုဗီနမ်အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ပြိုင်ပွဲဖြစ်အောင်ကျင်းပရေးကော်မတီ၏ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းနှင့်အညီကျင်းပခြင်း

19.3.3 ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ ပြိုင်ပွဲဝင်သူအားစစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း

19.3.4 ပွဲကိုထိန်းချုပ်ရန် လက်ဟန်အမူအရာရော၊ နုတ်မိန့်ဖြင့်ပါအမိန့်အာဏာပေးနိုင်ခြင်း

19.3.5 အနိုင်ရရှိသူကို ကြေငြာခြင်း

19.3.6 `လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.3.7 ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် အပြစ်ကျူးလွန်ပါက၊ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်ပါကသတိပေးခြင်းနှင့် ပြစ်မှုပြင်းထန်ပါကပြိုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်း

19.3.8 အတိုက်ပွဲစဉ်များပြီးဆုံးသည့်အခါ အချိန်နှင့်ကိုက်ညီစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်၍နောက်ပြိုင်ပွဲစဉ်တစ်ခုစတင်ရန်ခွင့်ပြုပေးခြင်း

19.3.9 ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်နေစဉ် ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးလဲကျသောအခါမျိုး၊ လက်သီးပြင်းဖြင့်အထိုးခံရသော အခါမျိုး၊ touch line အပြင်ဘက်ကိုထွက်သွားသော အခါမျိုး၊ ပြိုင်ပွဲဝင်စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သောအခါမျိုး၊ တိုက်ခိုက်ခံရပြီးနောက် မလှုပ်မရှက်ဖြစ်သွားသောအခါမျိုးတို့ကို သေချာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ထိုအခြေအနေအားလုံးကိုပြိုင်ပွဲကျင်းပရာ မက်ထရစ်အခင်းပေါ်တွင်ပင် thu lenth နှုတ်အမိန့်ဖြင့်သော်၎င်း၊ ဝိုဗီနမ်စည်းမျဉ်းအရ ကိုယ်အမူအရာပြ၍သော်၎င်းဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

19.3.10ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ယောက်ထဲမှ တစ်ယောက်သည်နည်းစနစ်ပိုင်း (သို့) ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းအရ (သို့) ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သွားလျှင် ဂျူရီဒိုင်အဖွဲ့သို့တင်ပြ၍ခွင့်ပြုခြင်း

19.3.11 ပြိုင်ပွဲရပ်ခြင်း (သို့) ပြိုင်ပွဲဝင်အားပြိုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်းတို့ကို ပြုပါကဂျူရီအဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ကိုယူရခြင်း

19.3.12 လဲကျသွားခြင်းနှင့် လက်သီးဖြင့်အပြင်းအထန်ထိုးခံရခြင်းတို့ကို စနစ်မှန်/မမှန်၊ မသမာသောနည်းသုံး/မသုံး စောင့်ကြည့်ဖြေရှင်းပေးခြင်း။

19.3.13 ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးလဲကျသွားလျှင် ဒိုင်အဖွဲ့မှပြိုင်ပွဲကိုရပ်ပစ်ရန် အမိန့်ထုတ်ရသည် (၃)စက္ကန့်အတွင်းပြိုင်ပွဲဝင်မထနိုင်လျှင် အမှတ်စဉ်စတင်ရေတွက်ရမည် (၈)ဟုအော်သံအဆုံး ပြိုင်ပွဲဝင်သည်ပြန်လည် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်သည့် အနေအထားရှိသည်ဆိုလျှင်ပြိုင်ပွဲကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပြုနိုင်သည်။ သို့သော် (၈)ဟုအော်သံဆုံးသည့်တိုင်အောင် ပြိုင်ပွဲဝင်မထနိုင်တော့လျှင် (၁၀)အထိ ရေတွက်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်လဲကျသွားပြီး Knock outဟု အော်ရမည်။

19.3.14 ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦးလဲကျသွားသည့်အတွက် ၎င်းဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းပြုနိုင်/မပြုနိုင်ကြောင်းသိရန် အမှတ်စဉ်ရေတွက်ရာတွင် အချိန်မှတ်သူဒိုင်သည်တိကျပြတ်သားသော အသံကျယ်ကျယ်နှင့်ရေတွက်၍လည်အလွန်ပြင်းထန်သောတိုက်ချက်ဖြင့် အတိုက်ခံရပြီးလဲကျသွားသည့် ဖြစ်စဉ်မျိုးတွင်ဒိုင်လူကြီးမှ (၁)ဟု တစ်ကြိမ်သာအော်ပေးရန် လိုအပ်ပြီးပြိုင်ပွဲအားရပ်ရန် ကြေငြာကာ Knock Out လဲကျသွားသဖြင့် ရုံးနိမ့်ပြီဟုကြေငြာနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် အလဲထိုးကျခံရသူပြိုင်ပွဲဝင်အား ဆရာမှ လာကြည့်ရှုနိုင်ပြီဟု ဒိုင်မှပြောရသည်။ အလားတူအခြေအနေမျိုးတွင် (၁)မှ --)ဟု ဆက်ရေတွက်နေစဉ်အတွင်းလဲကျရုံးနိမ့်သူပြိုင်ပွဲဝင်သည် စိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေရှိသည်ဟု တွေ့ရှိပါက ဆရာဝန်အား ချက်ခြင်းလာရန် ဒိုင်မှပြောရသည်။

19.3.16 ပြိုင်ပွဲဝင်သူအလဲထိုးခံရန် လဲကျသွားပြီးအမှတ်စဉ်ရေတွက်ခံရသော အခါ၌ (၈)ဟုအော်သံ

မဆုံးမီပြန်နိုင်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ဒိုင်မှပြိုင်ပွဲဆက်လက်ဟု အမိန့်ပေးနိုင်ပါသည်။ မည်သို့မျှလှုပ်ရှားခြင်းမပြုသေးလျှင် အမှတ်စဉ်ရေတွက်မှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သည့်အနေဖြင့် (၉)မှ (၁၀)ထိရေကာပြိုင်ပွဲဝင်သူအား ရှုံးနိမ့်ပြီး Knock Outဟုကြေငြာနိုင်ပါသည်။

19.3.17 လဲကျသွားသော ပြိုင်ပွဲဝင်အားဒိုင်လူကြီးမှ အမှတ်စဉ်ရေတွက်နေစဉ် အခြားတစ်ယောက် သည်သူ့ဘာသာသတိလစ်ခြင်း (သို့) လဲကျသွားခြင်းဖြစ်ပါကဒုတိယတစ်ယောက်အတွက် အချိန်မှတ်ယူ သူမှ အမှတ်စဉ်ရေတွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

19.3.18 အကယ်၍ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံးလဲကျသွားပြီး ဆက်လက်ပြိုင်ပွဲဝင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါက ၎င်းတို့နှစ်ဦးစလုံးပြိုင်ပွဲစတင်သည်မှစ၍ လက်ရှိအချိန်အထိရရှိထားသောအမှတ်တို့ကိုကြည့်ကာ အမှတ်ပိုသူ များကိုပြန်လည်ကစားလာနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိနေပြီး အခြားတစ်ယောက်ယောက်သည် (၈) ဟုအော်သံဆုံးသည့်တိုင်အောင်ပြန်ကစားနိုင်သည့် အခြေအနေမရှိလျှင် (၈)ဟုအော်သံမတိုင်မီ ပြန်ထလာနိုင်သောအားကစားသမားများအား အနိုင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံး (၈)ဟု အော်သံမတိုင်မီတပြိုင်နက်ပြန် ထလာနိုင်လျှင် ဒိုင်မှပြိုင်ပွဲကိုဆက်လက် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ပြု မည်ဖြစ်သည်။

19.3.19 ပြိုင်ဘက်၏မသမာသောနည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ကစားမှုကြောင့်ပြိုင်ပွဲ ဝင်လဲကျ သွားသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုး တွင်(၈)ဟုရေတွက်သံအရောက်လဲကျသူပြိုင်ပွဲဝင်သည် ပြန်ထလာနိုင်လျှင် ဒိုင်လူကြီးသည် မသမာသူပြိုင်ပွဲဝင်အားသတိပေးချက်ပြုလုပ်ပြီးမှသာလျှင် ပြိုင်ပွဲကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်စေရသည်။ (၁၀)ဟု ရေတွက်ချိန်ထိအောင် လဲကျသူပြန်မထနိုင်ခဲ့လျှင် မသမာသောနည်းဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သူ ပြိုင်ပွဲဝင်အား ဒိုင်သည်ပြိုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ရမည်။ တိုက်ခိုက်ခံရသူသည် အနိုင်ရရှိသွားပြီးနောက် ပွဲစဉ်များယှဉ်ပြိုင်ခြင်းပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

19.4 စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.4.1 ကြေငြာဟောပြောသူ (Speaker)၏ အမည်စာရင်းတင်သွင်းမှုအရ ၎င်းအဖွဲ့သည်ညာဘက်တွင် ထိုင်ရမည်။

19.4.2 ပြိုင်ပွဲစတင်ကြေငြာသောအခါ ညာဘက်မှထွက်ခွာရမည်။

19.4.3 စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် အညီပြိုင်ပွဲကိုစစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီးအမှ

19.4.4 ဒိုင်လူကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ သတိပေးခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲဝင်လဲကျသွားခြင်းနှင့် touch line အပြင်ဘက်သို့ ရောက်သွားခြင်းစသည့်ကိစ္စရပ်များကို မှတ်တမ်းတင်၍အမှတ်များ ရေတွက်သည်။ ဒိုင်၏အဆုံးအဖြတ်နှင့် မအပ်စပ်သောကိစ္စရပ်များအတွက်ကိုမူ ဖိုင်နယ်ပြိုင်ပွဲအချိုပြီးသည့်နောက်၌ ဂျူရီနှင့် ဒိုင်အဖွဲ့ကိုသတိပေးတင်ပြရမည်။

19.4.5 ဂျူရီ (သို့) ဒိုင်အဖွဲ့မှပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ အမှတ်များအကြောင်းမေးလျှင်ရှင်းပြနိုင်ရမည်။

19.4.6 ပြိုင်ပွဲဝင် ဒဏ်ရာရရှိနေသည်ကို မမြင်မသိသောဒိုင်လူကြီးအား ပြိုင်ပွဲဝင်ဒဏ်ရာရနေသည်ဟု သတိပေးပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

19.4.7 ပြိုင်ပွဲနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်သည့်ကိစ္စရပ်များအတွက် ဒိုင် (သို့) ဂျူရီများနှင့် တိုင်ပင်၍အချို

(၂)ချီကြားနားချိန်ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

19.5 အချိန်မှတ်အဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.5.1 ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းနှင့်အညီ ပြိုင်ပွဲ၏အချိန်ကို သတ်မှတ်ထိန်းချုပ်ပေးခြင်း

19.5.2 ပြိုင်ပွဲအချီ (၁)ချီစတင်ကြောင်း (သို့) ပြီးမြောက်ကြောင်းကို မောင်းသံဖြင့်အချက်ပြခြင်း

19.5.3 နောက်ထပ်အချီ (၁)ချီမစတင်မီ ထိုပြိုင်ပွဲအချီ (၁)ချီစတင်ကြောင်း အချက်ပြမီးဖြင့်အချက်ပြခြင်း

19.5.4 ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးလုံးအလဲထိုးခံရ၍ လဲကျသွားသောအခါဒိုင်လူကြီး အမှတ်စဉ်ရေနေသောပြိုင်ပွဲဝင်ကိုချန်ကာ ကျန်သည့်ပြိုင်ပွဲဝင်အတွက် အမှတ်စဉ်ရေတွက်ပေးခြင်း

19.6 ရေဒီယိုရုပ်မြင်သံကြားအဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.6.1 တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ၏ အခြေအနေ၊ ပမာဏ၊ အချက်အလက်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်သူပမာဏ၊ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအပ်သည့်အရာများကို အကြံပေးခြင်း၊ ထောက်ခံခြင်း

19.6.2 ပြိုင်ပွဲများ၊ အားကစားသမားများ၊ ဒိုင်များနှင့် စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့အားအကြံပြုထောက်ခံခြင်း

19.6.3 ပြိုင်ပွဲအချီ (သို့) ပြိုင်ပွဲစတင်ကြောင်း၊ ပြီးမြောက်ကြောင်းအချိန်မှတ်သူထံမှ ခွင့်ပြုချက်ရသည်နှင့် ကြေငြာခြင်း

19.6.4 အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီသို့ သက်ဆိုင်ရာနည်းပညာပိုင်း၊ နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း

19.6.5 ပြိုင်ပွဲရလဒ်များကိုကြေငြာခြင်း

19.6.6 ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဒိုင်လူကြီးအဖွဲ့နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.6.1 ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဒိုင်လူကြီးသည် ဆရာဝန် (သို့) ဆေးဝန်ထမ်းဖြစ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ၏ ရာထူးခန့်အပ်ခြင်းခံရသော ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများတွင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သောအတွေ့အကြုံရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးကုသမှုကျွမ်းကျင်ကာ အဖွဲ့မှပေးအပ်ထားသည့် ယူနီဖောင်းဝတ်သူဖြစ်ရမည်။

19.6.2 အလယ်ဒိုင်၏ခွင့်ပြုချက်ရမှသာလျှင် ပွဲကျင်းပရာမြေခင်းပြားပေါ်သို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပြီး ဒဏ်ရာရရှိသူပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရသည်။

19.6.3 ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာဒိုင်၏ တွက်ဆချက်အပေါ်မူတည်၍ ပြိုင်ပွဲကိုဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်မည် (သို့) ရပ်တန့်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

19.6.4 ဆေးအဖွဲ့ဒိုင်လူကြီးသည် ပြိုင်ပွဲအတွင်းပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီရှိ ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဝါးကုသပြုစုတို့ကို တာဝန်ယူရသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်သည် ပြိုင်ပွဲမစတင်မီ (သို့) ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ် (သို့) ပွဲပြီးချိန်တွင် စိုးရိမ်ရသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါက ထိုအားကစားသမားကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန် ဒိုင်လူကြီးများနှင့် ကျင်းပရေးကော်မတီသို့ သတင်းပို့တင်ပြရမည်။

19.7 ဆက်သွယ်သတင်းပို့ရေး ဒိုင်အဖွဲ့နှင့်လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာ

19.7.1 ဒိုင်လူကြီးထံမှ အမှတ်ပေးစာရွက်ကိုလက်ခံယူပြီး စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့မှားသို့စာရွက်ကို လွှဲပြောင်းပေးရန်

19.7.2 လိုအပ်ပါက ဂျူရီထံမှ ထင်မြင်ယူဆအကြံပြုချက်များကို ဒိုင်နှင့် စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့ထံသို့သတင်းပို့တင်ပြရန်

19.7.3 ပြိုင်ပွဲအချို့များပြီးဆုံးပါက စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ပြိုင်ပွဲဝင်များအတွက် တွက်ချက်ထားသော အမှတ်များအား မှတ်သားခြင်းနှင့် ဒိုင်လူကြီးထံသို့လွှဲပြောင်းတင်ပြခြင်း

19.7.4 ဒိုင်အဖွဲ့အားဆက်သွယ်သတင်းပို့ရန်မလိုဘဲ စက်ဖြင့်အမှတ်စဉ်ရေတွက်ရခြင်း

19.8 စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးဒိုင်အဖွဲ့နှင့် အာဏာ

19.9 အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲများနှင့် ကမ္ဘာ့အဆင့်တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများကိုမူ ပြိုင်ပွဲနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဆင့် ဒိုင်လူကြီးများမှကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်ပါသည်။

Art -20 ဒိုင်လူကြီး၏ နှုတ်အမိန့်နှင့် Thu Lenh

20.1 ပြိုင်ပွဲအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဒိုင်လူကြီးသည်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီထံသို့မျက်နှာမူကာ လက်နောက်ပြန်ဆန့်တန်းပြီးမြေခင်းပြားအလယ် (centre)တွင် ရပ်ရသည်။

20.2 ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးအားပြိုင်ပွဲမြေခင်းပြားပေါ်သို့ ဝင်လာရန်အမိန့်ပေးခြင်း၊ မူလလက်ဟန်အနေအထားမှ ပခုံးဘက်ရှိရာသို့ ပြန်နေရာချလိုက်ပြီးပြိုင်ပွဲဝင် (၂)ဦးထံသို့လက်ဖဝါးဆန့်တန်းကာ လက်ကောက်ဝတ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး Come (ဝင်လာ) Vao Sam ဟုအမိန့်ပေးရသည်။

20.3 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့အား အလေးပြုရန်၊ ဂါရဝပြုရန်၊ ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားများအား ညွှန်ကြားခြင်း။ လက်နှစ်ဖက်အား ယှက်သန်း၍လက်ချောင်းများကို မှောက်လျက်အနေအထားဖြင့် ဂါရဝပြုရမည်။

20.4 ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးအား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ကြည့်ရှုစေခြင်း

20.5 ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် ဂါရဝပြုစေခြင်း
ဘယ်ခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပြီးလျှင် ညာခြေကိုပါဆုတ်ကာညာလက်ကို ဘယ်ဘတ်ရင်အုံနားသို့ကပ်ကာ (လက်မကို ကွေး၍လက်ချောင်းများကို ဆန့်ရမည်။) အပြန်အလှန်ဂါရဝပြုရသည်။

20.6 ပြိုင်ပွဲစတင်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်းကြေငြာခြင်း
ဒိုင်လူကြီးသည်ညာခြေကို ရှေ့သို့တိုးကာ ညာဒူးအနည်းငယ်ကွေးပြီး ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့ထံမျက်နှာမူကာ ညာလက်ဖြင့်ဂါရဝပြုသည်။

20.7 ပြိုင်ပွဲစတင်ကြောင်းကြေငြာခြင်း
ညာခြေနှင့် ညာလက်ကိုတစ်ပြိုင်တည်းပြန်ဆုတ်ကာ တိုက်ချက်ပြရသည်။

20.8 ပြိုင်ပွဲရပ်ရန်ကြေငြာခြင်း
ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးကြား ကြားဝင်ရပ်ကာညာလက်ကို ပခုံးမှလွှဲပြီး ရပ် ဟုကြေငြာရမည်။ ထိုသို့ကြေညာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးသည် နောက်ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်ရမည်။ ထို့နောက်ဒိုင်လူကြီးမှ

ဆက်လုပ် ဟုလက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် အမိန့်ပေးမှသာပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦး ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရှိသည်။

20.9 ပြိုင်ပွဲကို ရပ်ရန်လိုသောအခါဒိုင်လူကြီးသည် T ပုံစံ Signal ကိုသုံးကာရပ်ခိုင်းရသည်။ ဘယ်လက်ကို မြှောက်ကာလက်ဖဝါးထောင်ပြီး၊ ညာလက်ကိုပါမြှောက်ကာ ညာလက်ထိပ်သည် ဦးခေါင်းကိုကျော်ကာ ဘယ်လက်ဖဝါးသို့ လာထိခြင်းဖြင့် Tပုံစံဖြစ်လာသည်။

20.10 ဆေးအဖွဲ့ဝင်လာရန်ဖိတ်ခေါ်ခြင်း

ဒိုင်သည် ပြိုင်ပွဲကိုရပ်ရန် အမိန့်ပေးပြီးနောက် ဆေးအဖွဲ့ရှိရာဘက်သို့လှည့်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်၍ ရင်ဘက်သို့ကပ်ပြီး (ကြတ်ခြေခတ်ပုံစံ) ဆေးအဖွဲ့ဟု အမိန့်ပေးကာခေါ်ရသည်။

20.11 သတိပေးခြင်း

မသမာနည်းဖြင့်ယှဉ်ပြိုင်ကစားသည့် အားကစားသမားအား ဒိုင်သည်ညွှန်ပြပြီးနောက် ပြိုင်ပွဲဝင်သည် မည်သည့်နေရာတွင်ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းကို ချိုးဖောက်ခဲ့ပါသည်ဟု ဆိုလိုသည့်ဟန်ဖြင့် ဖောက်ဖျက်သည့် စည်းမျဉ်းအရေအတွက်အလိုက် လက်ချောင်း တစ်ချောင်း (သို့) နှစ်ချောင်း သုံးကာ လက်ညှိုးညွှန်ပြနိုင်ပါသည်။ (အမှတ်မနုတ်သေး)

- အမှားသို့မဟုတ် ပြစ်ချက်ကိုကြေငြာခြင်း
- ပြိုင်ပွဲဝင်သူကို အစွမ်းကုန်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြုဘဲ ခိုကပ်နေသည့်အခါတွင် ဒိုင်သည်လက်နှစ်ဖက်ကို ထိကာလက်သီးနှစ်ဖက်ကို တင်းတင်းဆုပ်ထားရမည်။
- အောက်ကန်ချက် မသမာသောနည်းဖြင့် ကစားသူပြိုင်ပွဲဝင်အား ဒိုင်မှဘယ်လက်ဖြင့်လက်ညှိုးထိုးကာ ညာဘက်လက်ကို အောက်သို့တွန်းဆုတ်ကာအောက်ကန်ချက်ပုံစံ လုပ်ပြရသည်။
- တံတောင်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း ဒိုင်သည်မသမာသူ ပြိုင်ပွဲဝင်အား ဘယ်လက်ဖြင့်ညွှန်ပြကာတံတောင်တိုက်ခိုက်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည့်ဟန် ညာလက်ကိုလုပ်ကာအချက်ပြသည်
- ဒူးဖြင့်တိုက်ခြင်း ဒိုင်သည်မသမာသူပြိုင်ပွဲဝင်အား ဘယ်လက်နှင့်ညွှန်ကာ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ညာဒူးကိုဆွဲ၍ ညာလက်တင်ကာဒူးဖြင့်တိုက်ဟန်ပြရသည်
- ဇက်ရိုးကိုတိုက်ခိုက်ခြင်း ဒိုင်မှပြိုင်ပွဲဝင်အား ညွှန်ပြကာညာလက်ဖြင့် ဇက်ရိုးပေါ်တင်ပြီး ဇက်ရိုးတိုက်ခိုက်မှုဟု အချက်ပြရမည်။
- ခြေထောက်ကိုဖမ်းဆွဲခြင်း ဘယ်လက်ကိုသုံးကာ ပြိုင်ပွဲဝင်ကိုညွှန်ပြပြီး ညာလက်ဖြင့် ခြေထောက်ကို ဖမ်းဆွဲဟန်လုပ်ပြရသည်။
- ခြေထောက်မှားဖမ်းခြင်း ဘယ်လက်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ကိုညွှန်ပြကာ ညာလက်ဖြင့်အပြင်မှ အတွင်းသို့ဖမ်းဆွဲတွယ်ဖက်ထားဟန်လုပ်ပြရသည်။
- ဒူးဖြင့်တိုက်ခြင်း ဒိုင်သည် မသမာပြိုင်ပွဲဝင်အား ဘယ်လက်နှင့်ညွှန်ကာတစ်ချိန်တည်းမှာပင် ညာဒူးကိုဆွဲ၍ညာလက်တင်ကာ ဒူးဖြင့်တိုက်ဟန်ပြရသည်။
- ဇက်ရိုးကိုတိုက်ခိုက်ခြင်း ဒိုင်မှပြိုင်ပွဲဝင်အား ညွှန်ပြကာညာလက်ဖြင့် ဇက်ရိုးပေါ်တင်ပြီးဇက်ရိုးတိုက်ခိုက်မှုဟု အချက်ပြရမည်။

- ခြေထောက်ကိုဖမ်းဆွဲခြင်း ဘယ်လက်ကိုသုံးကာ ပြိုင်ပွဲဝင်ကို ညွှန်ပြပြီးညာလက်ဖြင့် ခြေထောက်ကိုဖမ်းဆွဲဟန်လုပ်ပြရသည်။

- ဓား/တုတ်ဖြင့်ခွဲရိုက်တိုက်ခိုက်ခြင်း ဘယ်လက်ဖြင့်ပြိုင်ပွဲဝင်အား ညွှန်ပြကာညာလက်ဖြင့် ခွဲရိုက်တိုက်ခိုက်ခံရသည့်ဟန် လက်ကိုအထက်မှ အောက်သို့လှုပ်ကာအချက်ပြရသည်။

- ပွေ့ဖက်နပန်းလုံးတိုက်ခိုက်ခြင်း ညာလက်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ကိုညွှန်ပြပြီးနောက် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် စက်ဝိုင်းပုံစံဝိုင်းကာ နပန်းလုံးတိုက်ခိုက်သည့်ဟန် လုပ်ပြရသည်။

- တွန်းခြင်း ဘယ်လက်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်အားညွှန်ပြကာ ထိုလက်ဖြင့်ပင်တွန်းသည့်ဟန်လုပ်ပြရသည်။

- ရပ်ဟုပြောသည်ကို မနာခံခြင်း ဘယ်လက်ဖြင့်ပြိုင်ပွဲဝင်အား ညွှန်ပြကာညာလက်ဖြင့် ရင်ဘတ်နှင့် တတန်းတည်းအထက်မှအောက်သို့ရွှေ့သို့ ပိုင်းဖြတ်ဟန်လုပ်ပြရသည်။

20.12 Thu Lenh သတိပေးခြင်း ဘယ်လက်ဖြင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ကို ညွှန်ပြကာညာလက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းပြီး ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့ရှေ့သွားကာ ထိုပြိုင်ပွဲဝင်ပြုသည့်မသမာသောတိုက်ကွက်ကို ပြန်လုပ်ပြကာ တထောင်ကွေး၍ လက်သီးကိုတည့်တည့်ပြန်ဆုပ်ပြီး ဘယ်လက်ကိုနံရိုးနားကပ်ကာ အမှတ် (၂)မှတ်နှုတ်ရန် အချက်ပြသည်။

20.13 Thu Lenh ပြိုင်ပွဲမှ ထုတ်ပယ်ခြင်း

ဒိုင်သည် မသမာသောနည်းဖြင့် ကစားသမား ညာလက်ဝါးဖြင့်ညွှန်ကာ ထိုလက်ဝါးကိုပင်စောင်း၍ နောက်သို့တွန်းကာ

20.14 ပြိုင်ပွဲဝင်လဲကျသွားသည့်အခါ နှုတ်မိန့်ဖြင့် Thu Lenhဟု အချက်ပြပြောကြားခြင်းတရားသော တိုက်ခိုက်သဖြင့် လဲကျသွားခြင်းဒိုင်လူကြီးသည် လဲကျသွားသောပြိုင်ပွဲဝင်အား ဘယ်လက်ဖြင့် ညွှန်ကာ ညာလက်ထိပ်ကိုသုံးကာ ကြမ်းပြင်ကို 45%ဖြစ်အောင်ဖြတ်ရန်နှင့် (blue knock down)သို့ (red knock down)ဟုပြောရသည်။

မသမာသောနည်းဖြင့်တိုက်၍ လဲကျသွားခြင်း မျက်နှာရှေ့တွင် လက်ချောင်းများကို ကန့်လန့်ဖြတ် ပုံစံ (ကြက်ခြေခတ်) ပုံစံလုပ်ပြကာ ထိုကြက်ခြေခတ်ထားသော လက်များကို ဦးခေါင်းပေါ်သို့ ရောက်အောင်ယူ၍ အချက်ပြရသည်။

20.15 ရလဒ်ကြေညာခြင်း

ဒိုင်သည်ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦး၏ လက်များကိုကိုင်ထားရသည်။ ရေဒီယိုအသံလွှင့်နိုင်မှအောင်နိုင်သူကို ကြေညာသောအခါ ၎င်း၏လက်ကိုမြှောက်တင်ပြီးနောက် ပြိုင်ပွဲဝင်နှစ်ဦးစလုံးအား ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့ကို ဦးညွှတ်အလေးပြုစေရသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဂါရဝပြုစေပြီး ပြိုင်ပွဲမြေခင်းပြားပေါ်မှ မထွက်ခွာခင်နှုတ်ဆက်စေသည်။

နည်းပြ - ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသူနှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်သူ

Art -21 အသင်းမန်နေဂျာနှင့် နည်းပြ

21.1 ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ်အတွင်း အသင်းမန်နေဂျာနှင့် နည်းပြတို့တွင် အသင်းသားများကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးရန် တာဝန်ကိုယ်စီရှိကြသူများဖြစ်သည်။

21.2 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီနှင့် အတူအစည်းအဝေးတက်ခွင့်၊ အလေးချိန်ချိန်သောအခါကြည့်ရှုခွင့်၊ မဲနှိုက်ခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲအချိန်ဇယားဆွဲခြင်းတို့တွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။

21.3 အားကစားသမားများကို ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ရန် စီစဉ်ဆုံးဖြတ်ထားသည်

21.4 ပြိုင်ပွဲဝင်များအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြိုင်ပွဲကို ဆက်လက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့သည့် အခါမျိုးတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်ကို ပြိုင်ပွဲမှထွက်စေကြောင်း ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီအား သတင်းပို့ရသည်။

21.5 အချက်အလက်အပြည့်အစုံ၊ နာမည်အပြည့်အစုံနှင့် ခေါင်းစဉ်တပ်ကာပွဲကျင်းပရေးကော်မတီအားကန့်ကွက်ကြောင်း (သို့) မေတ္တာရပ်ခံအသနားခံကြောင်း ၁၀ မိနစ်အတွင်းရေးသားပေးပို့နိုင်သည်။

21.6 ပြိုင်ပွဲဝင်ကစားသမားများ ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်ကြည့်ရှုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

21.7 ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီသည် နည်းပြ၏မဆီလျော်မအပ်စပ်သော ထင်မြင်ချက်များနှင့် အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲမှုများကို ပယ်ချနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ထို့ပြင်ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို အသုံးမချဘဲပြိုင်ပွဲဝင်အားသတိပေးခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲမှထုတ်ပယ်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်သော ဒိုင်လူကြီး၏ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့မှပယ်ချနိုင်သည်။

Art -22 ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသူ

22.1 ပြိုင်ပွဲဝင်သူတိုင်း ၎င်းတို့ကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ထိန်းချုပ်ရန် ပြိုင်ပွဲအတွင်း၌ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသူတစ်ဦးရှိရသည်။

22.2 ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသူသည် ၎င်း၏ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားအားပြိုင်ပွဲမစတင်မီနှင့် ပြိုင်ပွဲအချိန်နားချိန်များတွင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရသည်။ (လက်ဝှေ့ပွဲများမှာကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။)

22.3 ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသူသည် ဒိုင်လူကြီး၏ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပြိုင်ပွဲကျင်းပသည့်မြေခင်းပြားပေါ်သို့ဝင်ရောက်လာခွင့်မရှိပါ။

22.4 ကွပ်ကဲသူသည် အားကစားဝတ်စုံဝတ်၍ ရှူးဖိနပ်စီးရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်များ စူးစူးဝါးဝါးအော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းခြင်းနှင့် သွေးထိုးခြင်း၊ လှုံ့ဆော်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်းများမပြုလုပ်ရ။
ပြိုင်ပွဲကျင်းပနေစဉ် သတ်မှတ်ပေးထားသည့် ညာဘက်တွင်သာထိုင်ရမည်။

Art -23 ပြိုင်ပွဲဝင်သူ

23.1 ဗိုဗီနမ်အားကစားပြိုင်ပွဲဝင်ချင်သော ပြိုင်ပွဲဝင်သည်ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းကို အနည်းဆုံး (၆)လကြာကာလာရောက်လေ့ကျင့်သင်ကြားဖူးရမည်။ (ကျွမ်းကျင်အဆင့်)
တစ်ကိုယ်တော်၊ အတွဲ၊ သုံးယောက်ထက်ပို၍ အပြကစားနည်းများ၊ အတိုက်ပြကွက် (ခြေ)နှင့်

ခုခံကာကွယ်သည့် ပြက္ခက်တို့အတွက်သုံးသောနည်းစနစ်ပေါင်းစပ်ထားသည့် မက်ထရစ်မြေခင်းပြား သည်ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့သော အတိုက်ပြိုင်ပွဲအတွက်သုံးသည့် Safely area (11m)ရှိ မက်ထရစ်မြေခင်းပြားနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

Art -25 ပြိုင်ပွဲအတွက်လိုအပ်ချက်များ

25.1 ပြိုင်ပွဲကျင်းပရေးကော်မတီ၊ ဒိုင်အဖွဲ့၊ ဂျူရီအဖွဲ့၊ နည်းပညာဆိုင်ရာကော်မတီနှင့် ဆေးအဖွဲ့တို့အတွက် လိုအပ်သည့်ပရိဘောဂပစ္စည်းများ

25.2 မောင်းတစ်လုံး

25.3 လျှပ်စစ်ခေါင်းလောင်းတစ်လုံး

25.4 အချိန်မှတ်စက်နှစ်လုံး (Stop Watch 2)လုံး

25.5 Score-board (5)ခု

25.6 မြေခင်းပြားကိုသုတ်ရန်အဝတ်နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်များခြေသုတ်ရန်ကော်ဇော

25.7 အသံလွှင့်စနစ်

25.8 အမှတ်ပေးစနစ်

25.9 ပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့၊ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲသူအဖွဲ့၊ ဒိုင်အဖွဲ့၊ ဂျူရီအဖွဲ့၊ အတွင်းရေးမှူးဆေးအဖွဲ့နှင့် စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့တို့အတွက် ခေါင်းစဉ် (၁)ခုမှ (၅)ခုအထိပါသော ဆိုင်းဘုတ်များနှင့်

25.10 အခြားကိရိယာတန်ဆာပလာများလိုအပ်ပါသည်။

Art -26 ပြိုင်ပွဲဝင်ယူနီဖောင်း

26.1 အပြာရောင်ဗိုဗီနမ်ဝတ်စုံ၏ ဘယ်ဘက်တွင် ဗိုဗီနမ်တံဆိပ်၊ ညာဘက်ရင်ဘတ်တွင်ပြိုင်ပွဲဝင်သူ၏ အမည်နှင့် ကျောဘက်တွင်မိမိပြိုင်ပွဲဝင်သည့် နိုင်ငံအမည်ဖော်ပြပါရှိရမည်။

26.2 ပြိုင်ပွဲကိုလိုက်၍ လိုအပ်သည့်လက်နက် (မား၊ တုတ်)စသည်တို့ကိုဆောင်ရမည်။ သို့သော်ဗိုဗီနမ် အားကစားနည်း နည်းစနစ်သည် ဥပဒေနှင့်ကိုက်ညီသော လက်နက် (မား၊ တုတ်)ဖြစ်ရမည်။

Art -27 Event (အားကစားနည်း)

27.1 တစ်ကိုယ်တော် (ကျား-လက်) ဝူမောင်ဝေ

27.2 တစ်ကိုယ်တော် (မ-လက်) လောင်းဝေါင်ဝေ့

27.3 မားသုံးသရုပ်ပြက္ခက်၊ ကျား (မား-၁)+ ကျား (လက်) ဆောင်းလွေမာတောင်

27.4 မားသုံးသရုပ်ပြက္ခက် (မ)နှစ်ဦးဆောင်းလွေကီး

27.5 လက်နက်ဖြင့်ခုခံသည့် သရုပ်ပြက္ခက် ကျား (၁+၃)တင်းတောင်နန်း

27.6 လက်နက်ဖြင့်ခုခံသည့် သရုပ်ပြက္ခက် မ (၁) + ကျား (၃) တင်းတောင်

27.7 ခြေကိုအသုံးပြု တိုက်ခိုက်သည့်ပြက္ခက် ကျား (၁+၃)

27.8 အမျိုးသမီးတစ်ဦး မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်သည့်သရုပ်ပြက္ခက် မ(၁)+ ကျား (၁)

27.9 တစ်ကိုယ်တော် (ကျား)တင်းတောင်တုန်း

27.10 တစ်ကိုယ်တော် (မ) တန်ဖာလုံငင်စိ

Art -28 အမှတ်ပေးစည်းမျဉ်း

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအတွက် ပေးမှတ်သည်စုစုပေါင်း (၁၀၀)ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုအားကစားနည်းအလိုက် စံသတ်မှတ်လိုက်စံသတ်မှတ်ချက်၊ ရမှတ်၊ အနုတ်မှတ်နှင့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များအဖြစ် ပြန်ခွဲသည်။

၎င်းတို့မှာ

- အတိုက်ပြကွက် (ခြေ)
- ပြိုင်ပွဲဝင် (၄)ယောက်သည် ခြေကိုသုံး၍တိုက်သည့် အပြ (၈)ကွက်ကိုတိုက်ခိုက်ပြသယှဉ်ပြိုင်ရမည်။
- အတိုက် (ခြေ)အတွက် အမှတ်ပေးသည့်အမှတ် (၁၀၀)ရှိရသည်။ ၎င်းအမှတ်များကို နည်းစနစ်ပိုင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်မူတည်၍ပေးသည်။

(1) နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာပေးမှတ် (၈၀)မှတ်

1.1 (၁၀)မှတ်

- တိုက်ခိုက်ရေးအတွက်အားယူရာတွင် ခြေလှမ်း (၃)လှမ်းထက်မပိုခြင်း
- ပြိုင်ပွဲဝင်သည် တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်ကိုပုံစံမှန်မှန်ဖြင့် အနေထားမှန်မှန်တိုက်ခိုက်ခြင်း
- ရှင်းလင်းပြတ်သားသော ပြကွက်၊ မြဲမြံသောချုပ်ထားမှုနှင့် လိမ့်မကျအောင်ဟန်ချက်မပျက်ဘဲထိန်းထားနိုင်မှုတို့ရှိလျှင် ၎င်းအား (၁၀)မှတ်ပေးပါသည်။

1.2 (၇)မှတ်

- တိုက်ခိုက်ရေးအတွက်အားယူရာတွင် ခြေလှမ်း (၃)လှမ်းထက်ပိုလျှင်
- ပြိုင်ဘက်ကို ခြေဖြင့်လည်ကိုချုပ်နိုင်မှု မမြဲမြံလျှင်
- လိမ့်မကျအောင်ထိန်းထားနိုင်မှုမရှိလျှင် ထိုပြိုင်ပွဲဝင်အား (၇)မှတ်ပေးသည်။

1.3 (၅)မှတ်

- ပြိုင်ဘက်ကိုတိုက်ခိုက်ရန် အရှိန်ယူခြင်းသည် ခြေလှမ်း (၄)လှမ်းထက်ပိုနေလျှင်
- တစ်ဖက်ပြိုင်ဘက်အား တိုက်ခိုက်၍လည်ကိုခြေဖြင့်ချုပ်ထားနိုင်သော်လည်း လဲချသည့်အခါ ခြေလွတ်ထွက်သွားခြင်းတို့ဖြစ်လျှင်
- ပြိုင်ပွဲဝင်သည် စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းမွန်သော်လည်း ပြိုင်ပွဲတွင် တိုက်ခိုက်မှုနည်းခြင်း သို့ဦးခေါင်းအခင်းအပေါ်သို့အကျတွင် ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း၊ လုံခြုံဘေးကင်းမှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ၎င်းကို(၅)မှတ်သာ ပေးရသည်။

1.4 ကျွမ်းကျင်မှုအမှတ် (၂၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲဝင်သည်တိကျရှင်းလင်းသော ပြကွက်များကို အသုံးပြုကာပြိုင်ပွဲကိုလျှင်မြန်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးမြောက်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲကိုရင်သပ်ရှုမောဖွယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ဖြစ်အောင်ဖန်တီးခြင်း၊ ပြကွက်သည် ယုတ္တိတန်၍ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ခြင်းနှင့် သူ၏ပြိုင်ပွဲဝင်ယှဉ်ပြိုင်မှုအခြေအနေ၊ အစွမ်းအစကို

ပရိသတ်ကလက်ခံ အားပေးနှစ်ခြိုက်ခြင်းတို့ ရှိပါကကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းရမှတ် အမှတ် (၂၀)ရပါသည်။ တစ်ကိုယ်တော် (ကျား)ပြကွက်ကိုလည်း နည်းစနစ်ပိုင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရမှတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲပေးပါသည်။

2.1 နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာအမှတ် (၉၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းနှင့်အညီတိကျသော ပြကွက်များနှင့် ပွဲပြီးချိန်ကိုမူလနေရာ (Centre)သို့ရောက်ခြင်းဖြင့်ပြိုင်ပွဲကိုယှဉ်ပြိုင်ရာတွင်

- ရွှေ့လျားမှု (ပြကွက်မှားပါက မှားသည့်အကြိမ်အရေအတွက်ကို လိုက်၍ (၂)မှတ် နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲပြီးသည့်အခါ၌ ပြိုင်ပွဲဝင်သည်မြေခင်းပြားအလယ် (Centre)တွင်ရှိစေပြီး မှတ်နုတ်သည်။
- ပြကွက်မပြီးတိုင် ပြိုင်ပွဲအချိန်စေ့၍ ရပ်လိုက်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြကွက် (၁)ကွက်ကျန်ခဲ့ပါက အမှားကြီးဟုသတ်မှတ်ပြီး (၅)မှတ်နုတ်သည်။

2.1.2 Technical Combination (ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်)ပြကွက်များကို လျှင်မြန်စွာသွက်လက်ကြံ့ခိုင်ကာ အချိန်ကြာကြာကစားနိုင်ခြင်းတွင်

- Technical Combination ကိုပြသရာတွင် ကြံ့ခိုင်မှုမရှိဘဲ နှေးကွေးလေးပင်စွာပြသလျှင် (၂)မှတ် နုတ်သည်။
- ပြကွက်သည် ပြင်းထန်ကြံ့ခိုင်မှုမရှိဘဲအားပျော့လျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲပြီးသည့်အခါ အလွန်မောပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်ဟန်ပြလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းအရ (၅)စက္ကန့်အတွင်း ပြကွက်ရမည့်အစား (၅)စက္ကန့်ကျော်သွားလျှင် (၂)မှတ် နုတ်သည်။

2.1.3 Tan Phap, bo phrp တို့အား နည်းစနစ်မှန်မှန်ဖြင့် ပြင်းထန်ခိုင်မာမှန်ကန်စွာ ကစားပြသခြင်း မတ်တပ်ရပ်အနေအထား bo phrကို ပြသရာတွင် မမှန်ကန်ပါကတစ်ခါမှားလျှင် (၁)မှတ်နုတ်သည်။ မတ်တပ်အရွှေ့နှင့် ဦးတည်ချက်တို့မှာကား ဟန်ချက်ပျက်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

2.1.4 ပေါ့ပါးဖျက်လတ်၍ စည်းချက်မှန်သော ရွှေ့လျားမှုနှင့်ဦးတည်ရာဘက်ပြောင်းမှုကောင်းခြင်း (၁၀)မှတ်ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုမရှိ၊ စည်းချက်မှန်ကန်မှုမရှိသော ပြကွက်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ပါက(၅)မှတ်နုတ်သည်။

2.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲကိုယှဉ်ပြိုင်ရာတွင် ပရိသတ်အထင်ကြီးလေးစားမှုကို ခံယူကာပရိသတ်၏အာရုံကိုဆွဲဆောင်ယူငင်နိုင်သော၊ အမှတ် (၂)မှတ်နုတ်ခြင်း၊ မခံရသောပြိုင်ပွဲဝင်အား (၁၀)မှတ်ပေးသည်။

Art ကျွမ်းကျင်မှုပညာအတွက် (၁၀)မှတ်ပေးရာတွင် အတွဲ (ကျား)အပြကို အချက် (၂)ချက်ပေါ်မူတည်၍အမှတ်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ နည်းစနစ်ပိုင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုပိုင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

3.1 နည်းစနစ်ပိုင်း (၇)မှတ်

3.1.1 ပြိုင်ပွဲကို ခိုင်လုံတိကျသေချာသော ပြကွက်များသုံးကာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးမြောက်ခြင်း (၅၀)မှတ်

- ပြကွက်/လှုပ်ရှားမှုများပါက (၁)ကြိမ်မှား လျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲပြီး၍ ပြိုင်ပွဲပြကွက်ရပ်လိုက်ရပြီး အလျှင်အမြန်သိမ်းလိုက်ရလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
- လှုပ်ရှားမှုပြကွက် (၁)ကွက်ကျန်ပါက (၅)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြကွက် (၁)ကွက်မှားပါက အမှားကြီးဟုသတ်မှတ်ပြီး (၅)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲဝင်သည် အတိုက်လက်နက် (တုတ်/ဓား)ကို ထုတ်ပြီးနောက်ပြကွက်မပြဘဲ လက်နက်ကို ကိုင်ထားဆဲဖြစ်နေလျှင် (၁)မှတ်နုတ်သည်။
- ပြိုင်ပွဲတွင်ပြကွက်များပြသနေစဉ် လက်နက် (တုတ်/ဓား)ဖြင့်ထိပါက အချိန်အစအနည်းအများကို ကြည့်၍ Light touch (ထိချက်ပျော့လျှင်) (၂)မှတ်နုတ်၍ Heavy touch(အထိချက်ပြင်းထန်ပါက) (၅)မှတ်နုတ်သည်။

3.1.2 တိကျရှင်းလင်းပြတ်သားသော မြဲမြံသည့်ချုပ်ကိုင်မှု (ခြေဖြင့်လည်ကိုခတ်ထားနိုင်မှု)ပြကွက်ပြနေရင်း ပြန်အကျတွင် ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းထားနိုင်မှုနှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုပြကွက်များ (၁၀)မှတ် ပြိုင်ပွဲတွင် ခြေဖြင့်လည်ကိုခတ်ရာတွင် မြဲမြံမှုမရှိဘဲ လျော့ရဲနေမှု၊ ခြေလွတ်ထွက်သွားမှုနှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုတို့ ရှင်းလင်းပြတ်သားမြင်သာမှုမရှိပါက (၂)ခါမှား(၂)မှတ်နုတ်သည်။ ပြကွက်ပြနေရင်း ပြန်အကျတွင် ဟန်ချက်မညီပါက (ဦးခေါင်းနှင့်ကြမ်းပြင်သွားထိပါက) (၂)မှတ်နုတ်သည်။

3.1.3 ယုတ္တိတန်၍အနှေးအမြန်မှန်ကာ စည်းချက်ကျသော အနေအထား (၁၀)မှတ်
ကော်ဇော်ပေါ်၌သတ်မှတ်ထားသော မျဉ်း (Limit line) အပြင်ဘက်ထွက်ပါက ပြကွက်များ အပြီးတွင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ပြကွက်ပြရာတွင် ယုတ္တိမရှိဘဲ အနှေးအမြန်စည်းချက်မမှန်လျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

3.1.4 ပြကွက်များကို လျင်လျင်မြန်မြန်ပြင်းပြင်းထန်ထန်နှင့်အချိန်ကြာကြာကစားပြသခြင်း (၂၀)မှတ်
ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (technical combination)ကိုပြသရာတွင် နှောင့်နှေးနှေးကွေးသော ပြိုင်ပွဲဝင်များအား (၂၀)မှတ်နုတ်သည်။ အလားတူပင် (technical combination)ကိုပြသရာတွင် လျော့တိလျော့ရဲ ပြင်းထန်ခိုင်မာမှုမရှိလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။
ပြိုင်ပွဲပြီးသွားသောအခါ ပြိုင်ပွဲဝင်သည်အလွန်မောပန်းနွမ်းလျနေပြီးမှပြီးပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

3.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်
ပရိသတ်ကိုသူ့ပြကွက်များတွင် မျောပါအောင်၊ စိတ်ထဲစွဲထင်နေအောင် ပရိသတ်၏အာရုံကို ဆွဲဆောင်စည်းရုံးသိမ်းကျုံးယူနိုင်သော ပြိုင်ပွဲဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းနှင့် ပွဲစဉ်တိုင်း၊ အားကစားနည်းတိုင်းတွင် (၂)မှတ်နုတ်ခြင်းမခံရမှု

4 ကျား (၁+၃) အတိုက်သရုပ်ပြကွက်
နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုနှစ်ရပ်ကိုကြည့်ပါသည်။

နည်းစနစ်ပိုင် (၇)မှတ်

4.1.1 ဗိုဗီနမ်အခြေခံပြကွက် (၅)ကွက်ဖြစ်သော လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ အရှောင်အတိမ်းကောင်းမွန်မှု၊ တိကျသေချာမှု၊ အဆက်မပြတ်မှု၊ ပြန်အကျတွင် ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်မှုပြကွက်တို့ကို သုံးကာ ယုတ္တိတန်သည့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခြင်း (၅၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲဝင်ရာတွင် ပြကွက်သည်ယုတ္တိတန်မှုမရှိခြင်း၊ အတိုက်ပြကွက်နှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှု ပြကွက်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြကွက်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အချိတ်အဆက်မမိပါက (ပြကွက်အဆက်ပြတ်ပါက) (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ် ပြကွက်ပြနေရင်းပွဲအချိန်စေ့သွားသည့်အခါ ပြကွက်ကိုတစ်ဝက်တပျက်နှင့် အမြန်ရုပ်သိမ်းလိုက်ရခြင်း၊ အချိန်ကျော်သွားခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်သူ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (သို့) ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ်ပြကွက်နေခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၁၀)မှတ်နုတ်သည်။

4.1.2 လျင်မြန်ဖျတ်လက်ပြင်းထန်ပြီးအချိန်ကြာကြာ သတိရနေစေသည့်ပြိုင်ပွဲတွင် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (၂၀)မှတ် ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်သုံးကာ ယှဉ်ပြိုင်သောပြိုင်ပွဲဝင်သည်လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ရမည်။

ပြကွက်များခိုင်မာပြင်းထန်ထားရမည်။ အဖြတ်အတောက်၊ အဖြတ်အရပ် ရှင်းလင်းရပြီးပြိုင်ပွဲပြီးချိန်အထိ ပြကွက်များကိုအချိတ်အဆက်မိမိချိတ်ဆက်ပြသနိုင်ရမည်။

4.1.3 မြေမှီစွာချုပ်ကိုင်ခြင်း (ခြေဖြင့်လည်ကိုခတ်ထားခြင်း) တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းတို့၌ အဖြတ်အရပ်တို့ တိကျပြတ်သားရာတွင် မြေမှီ၍ ရှင်းလင်းပြတ်သားမြင်သာရမည်။

4.1.4 ပြကွက်ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ကာ အချိတ်အဆက်ပုံကောင်းမွန်မှန်ကန်ခြင်း (၁၀)မှတ် အတိုက်နှင့်မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်သည့်ပြကွက်ပြသူများသည် အနေအထားမှန်ကန်တိကျမှုမရှိခြင်း၊ ပြကွက်တို့နည်းစနစ်မကျခြင်း၊ ယုတ္တိမတန်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါက တစ်ကြိမ်ကို (၂)မှတ်နုတ်သည်။

4.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်

ပြကွက်များသည် ပရိသတ်ရင်ထဲစွဲမနေလျှင်၊ အဟုန်လျော့နေလျှင် ပြိုင်ပွဲတွင် (၂၀)မှတ်နုတ်သည်။

5 အမျိုးသမီး (အတိုက်)တွင် နည်းစနစ်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုပညာဟူ၍(၂)မျိုးရှိသည်။

5.1 နည်းစနစ်ပိုင်း (၇)မှတ်

5.1.1 ပြကွက်များကို တိကျသေချာစွာပြသနိုင်ပြီး အနေအထားမှန်ကန်စွာပြိုင်ပွဲဝင်ခြင်း (၅၀)မှတ် ပြကွက်များ ရှင်းလင်းတိကျသေချာမှုမရှိက တစ်ခါမှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲအချိန်စေ့သော်လည်း ပြကွက်များမပြီးခြင်း၊ တစ်ဝက်တစ်ပျက်ဖြစ်၍ အလျင်အမြန်အပြီးသတ်ရခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြကွက်များသည် လှောင်ရယ်စရာ၊ သရော်စရာပြကွက်များ ပါပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

5.1.2 Technical combination ကို နည်းစနစ်မှန်မှန်၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မြန်ဆန်ကာ အားပါသော ပြိုင်နည်းဖြင့်ပြိုင်ခြင်း (၂၀)မှတ်

ပြကွက်များပြင်းထန်ခိုင်မာမရှိ အားပါမှုမရှိဘဲ အဖြတ်အရပ် ရှင်းလင်းမှုမရှိပါက (၁)ကြိမ် (၂)မှတ်

နုတ်သည်။

ပြကွက်များပြသရာ၌ အရှောင်အတိမ်းနည်းခြင်း၊ တန်ပြန်တိုက်ရာတွင် အရှောင်အတိမ်းနှေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက တစ်ကြိမ်ကို (၂)မှတ်နုတ်သည်။

tet thue bai, the lue bieu to met moi, khong vung vong bi tru 2 diem

5.1.3 မြဲမံစွာချုပ်နှောင်ခြင်း (ခြေဖြင့်လည်ကို ခတ်ထားခြင်း)တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် အကျ ဟန်ချက်ညီခြင်း(၁၀)မှတ်

ခြေဖြင့်လည်ကိုခတ်ထားမှု၊ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုနှင့် အကျဟန်ချက်ညီရှင်းလင်းမှုတို့မရှိပါက (၂)မှတ် နုတ်သည်။

5.1.4 အသိမ်းအရုတ်အချိတ်အဆက်မိကာ အနှေးအမြန်မှန်ကန်ပြီး ယုတ္တိကျနေသော အနေအထားပိုင် ဆိုင်ခြင်း (၁၀)မှတ်

အတိုက်ပြကွက် ပြသရာတွင် ပြကွက်လျင်မြန်မှုမရှိခြင်း စည်းချက်မှန်ကန်မှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၂)မှတ် နုတ်သည်။

5.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်

ပြကွက်များ၌ အဟုန်မပါခြင်း၊ ပရိသတ်ရင်ထဲ မစွဲထင်သည့် အထင်အမြင်မကြီးစေသည့်ပြကွက်များ ဖြစ်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲသတ်မှတ်ချိန်ထက် နောက်ကျပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

6 မ(တစ်ကိုယ်တော်) အပြတွင် နည်းစနစ်ပိုင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုဟူ၍ (၂)မျိုးရှိသည်။

6.1.1 ပြကွက်များတိကျရှင်းလင်းခြင်း၊ ဦးတည်ချက်မှန်ကန်ခြင်းနှင့် နေရာမှန်သို့ရောက်အောင်ပြန်ဆုတ် နိုင်ခြင်းတို့အတွက် (၅၀)မှတ်ပေးပါသည်။

ပြကွက်များရှင်းလင်းသေချာမှုမရှိဘဲ မှားနေလျှင် တစ်ကြိမ်မှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသည့်အခါ မူလနေရာဖြစ်သောပြိုင်ပွဲမက်ထရစ် မြေခင်းပြားအလယ် (Centre)သို့ရောက် အောင်ပြန်ဆုတ်နိုင်ခြင်းမရှိလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသဖြင့် တစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ရပ်လိုက်ရကာပြကွက်ကို အလျင်အမြန်အပြီးသတ်လိုက်ရပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြကွက်တစ်ကွက်ကျန်ခဲ့ပါက အမှားကြီးဟုသတ်မှတ်ပြီး (၅)မှတ်နုတ်သည်။

6.1.2 ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်ကို လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်အားပါသည့် ရင်ထဲစွဲစေမည့် ပြကွက်များကို ယှဉ်ပြိုင်ပြသခြင်း (၂၀)မှတ်

ပြကွက်နှေးကာ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု မရှိပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြကွက်သည်အားမပါဘဲ လျော့တိလျော့ရဲဖြစ်နေပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသည့်အခါ မောပန်းနွမ်းနယ်သည့်ပုံစံဖြစ်နေလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

6.1.3 Tan bo phapအား လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ပြင်းထန်ခဲ့သော ပြကွက်ဖြင့်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း (၁၀)မှတ်

bo phap (မတ်တပ်အနေအထား) (Standing position)မမှန်ပါက တစ်ကြိမ်မှား (၁)မှတ်နုတ်သည်။

မတ်တပ်အနေထား ရွေ့စဉ်နှင့် ဦးတည်ရာဘက်ပြောင်းစဉ်တွင် ဟန်ချက်ပျက်ပါက (၂)မှတ် နုတ်သည်။

6.1.4 ပြကွက်များ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ပြီးစည်းချက်ချကာ ဦးတည်ရာဆက်ပြောင်းခြင်းကောင်းပါက (၁၀)မှတ်ပေးသည်။

ကျွမ်းကျင်မှု (၁၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲဝင်ရာတွင်ပြကွက်များသည်ပရိသတ်ကိုဆွဲဆောင်မှုညံ့ဖျင်းပြီး လေးစားယုံကြည်အားပေး စေခြင်း မရှိလျှင် (၂)မှတ်သည်။

မ (အတွဲ)အပြတွင် နည်းစနစ်နှင့်ကျွမ်းကျင်မှုဟူ၍ (၂)မျိုးရှိသည်။

7.1 နည်းစနစ်ရမှတ်

7.1.1 ပြကွက်သည် တိကျရှင်းလင်းပေါ့ပါးပြီးအနေထားမှန်ကန်လျှင် (၅၀)မှတ်

ပြကွက်များပါက (၁)ကြိမ်မှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသွားသည့်အခါ မူလနေရာမှန် (Centre) အလယ်သို့ပြန်မရောက်နေလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသွားသဖြင့် ပြကွက်တစ်ဝက်တစ်ပျက်ဖြစ်ကာ အလျင်အမြန်အပြီးသတ်လိုက်ရလျှင် (၂)မှတ် နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်း၌မပါသော ပြကွက်များပြသယှဉ်ပြိုင်ပါက (၁)ခါမှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲတစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ရပ်လိုက်ပါက (၅)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲတွင် ပြကွက်မှားပါကအမှားကြီးဟု သတ်မှတ်၍ (၅)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်သည် လက်နက် (ခါး/တုတ်)ကိုင်ရုံကိုင်ထားသော်လည်း လက်နက်ထွက်ကျလာလျှင် (၁၀)မှတ်နုတ်သည်။

လက်နက်ဖြင့်လူကိုထိပါက အားပျော့လျှင် (၂)မှတ်၊ အားပြင်းလျှင် (၅)မှတ်နုတ်သည်။

7.1.2 တင်းကျပ်စွာချုပ်ခြင်း၊ အကျမှန်ခြင်းနှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုကိုရှင်းလင်းမြင်သာခြင်းတို့အတွက် (၁၀)မှတ်ပေးပါသည်။

တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ခြေဖြင့်လည်ကို ချုပ်/ခတ်ရာတွင် တင်းကျပ်မြဲမြံမှုမရှိ၊ ရှင်းလင်းမြင်သာမှု မရှိပါက (၁)ခါမှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

အကျဟန်ချက်ညီပါက (ဦးခေါင်းကြမ်းပြင်နှင့်ထိပါက) (၁)ခါမှား (၂)မှတ်နုတ်သည်။

7.1.3 ပြကွက်များလျင်မြန်ဖျတ်လတ် အနှေးအမြန်စည်းချက်မှန်ပြီး အချိတ်အဆက်မိကာ အနေအအထား မှန်ကန်ပါက (၁၀)မှတ်ပေးသည်။

ပြကွက်များပြသနေစဉ် (Limit Line) ကန့်သတ်မျဉ်းကို ကျော်ပါက / အပြင်ထွက်ပါက (၁)ကြိမ်ထွက် (၂)မှတ်နုတ်ပါသည်။

ပြကွက်သည် အနှေးအမြန်စည်းချက်မမှန်ခြင်း၊ ယုတ္တိမတန်ခြင်းနှင့် အချိတ်အဆက်မိခြင်း တို့မရှိပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

7.1.4 ပြကွက်များကို လျှင်လျှင်မြန်မြန်ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်နှင့် ပရိသတ်ထဲ စွဲကျန်နေအောင်ပြသနိုင်ခြင်းတို့ရှိလျှင် (၂၀)မှတ်ပေးပါသည်။

ပြကွက် (technical combination)အတွက် နှေးပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်သုံးပြကွက်သည် အားပါမှုမရှိလျှော့တိလျှော့ရဲဖြစ်နေလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးသွားသည့်အခါ အားအင်ကုန်ခမ်းဖျော့တော့ကာ အလွန်မောပန်းနေသည့်ဟန်ပြလျှင် (၂) မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းစည်းသတ်မှတ်ချက်ထက် (၅)စက္ကန့်နောက်ကျပြီးမှ ပြကွက်ပြသမှုပြီးပါက (၂)မှတ် နုတ်သည်။

7.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်

ပြကွက်များသည် ပရိသတ်ထဲရောက်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

အမျိုးသမီးအတွဲအပြတွင် နည်းစနစ်နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုစနစ်ကိုကြည့်ကာ အမှတ်ပေးသည်။

8.1 နည်းစနစ်ပိုင်းရမှတ်

8.1.1 ဗိုဗီနမ်အခြေခံပြကွက် (၅)ကွက်ဖြစ်သည့် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ အရှောင်အတိမ်းကောင်းမှု၊ တိကျပြီး အချိတ်အဆက်ရှိမှု၊ အကျဟန်ချက်ညီမှုနှင့် အနေအထားမှန်ကန်မှုတို့ကိုသုံးကာ ယုတ္တိရှိသည့်ပြကွက်များဖြစ်အောင် ယှဉ်ပြိုင်မှု (၅၀)မှတ်

ပြကွက်ပြသရာတွင် အတိုက်နှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုတို့သည် ရှင်းလင်းမြင်သာမှုမရှိဘဲ ယုတ္တိလည်းမတန်လျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြကွက်သည် အချိတ်အဆက်မရှိလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲသတ်မှတ်ချိန်ကို ကျော်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲအချိန်စေ့သည့်အတွက် ပြကွက်သည်တစ်ဝက်တပျက်နှင့် ရပ်လိုက်ရခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်သူသည် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း (သို့) ရှုံးခြင်းတို့ဖြစ်ပါက (၁၀)မှတ်နုတ်သည်။

8.1.2 လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ အားပါမှု၊ ပြကွက်သည်ရင်ထဲစွဲကျန်နေစေမှု (၂၀)မှတ်

ပေါင်းစပ်နည်းစနစ်ကို သုံးကာပြသသော ပြိုင်ပွဲဝင်၏အတိုက်နှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုပြကွက်များသည်ပြိုင်ပွဲကိုဟန်ပန်အမူအရာကောင်းကောင်းနှင့် အဆုံးသတ်နိုင်ပါက (၂၀)မှတ်ပေးပါသည်။

8.1.3 တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်မှု၊ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှု ရှင်းလင်းမြင်သာမှုနှင့် အကျဟန်ချက်ညီမှု (၁၀)မှတ်

အတိုက်ပြကွက်ပြရာတွင် ပြိုင်ဘက်၏လည်ကို မိမိခြေဖြင့်ခတ်ကာတင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်ထားမှုကို ပရိသတ်မြင်သာအောင်ပြနိုင်ရမည်။

8.1.4 စည်းချက်မှန်ကာ အချိတ်အဆက်မိပြီး အနေအထားမှန်သည့်ပြကွက်ပြသနိုင်ခြင်း (၁၀)မှတ်

အတိုက်နှင့် တန်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုပြကွက်တို့၌ အနေအထားမှန်ကန်မှု၊ စည်းချက်ကျနမှုနှင့် ယုတ္တိတန်မှုတို့ရှိရမည်။ မရှိပါကတစ်ကြိမ် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

8.2 ကျွမ်းကျင်မှုပညာ (၁၀)မှတ်

ပြိုင်ပွဲတွင် ပရိသတ်ကစိတ်မဝင်စား၊ အထင်ကြီးလေးစားမှုမရှိသောဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းညံ့ဖျင်းသည့် ပြကွက်များ ဖြစ်နေလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

ပြိုင်ပွဲသတ်မှတ်ချိန်ထက်နောက်ကျပြီးမှ ပြကွက်ပြသခြင်းပြီးလျှင် (၂)မှတ်နုတ်သည်။

နေဗီပြာခါးပတ်

ဤခါးပတ်၌ အဆင့် (၃)ဆင့်ရှိသည်။

အဝါပြားနှင့်နေဗီပြာခါးပတ်

ဤခါးပတ်ကို ရိုးရာတိုက်ခိုက်မှု စွမ်းရည်ပြပွဲသည် အသားထဲစိမ့်ဝင်ထိုးဖောက်နေခြင်းကို ညွှန်ပြသည်။အဆင့်တိုင်းအတွက် သင်ယူချိန်ပျမ်းမျှ (၆)လကြာမြင့်ရမည်ဖြစ်ပြီး အဆင့်တစ်ဆင့်ပြီးမြောက်တိုင်း ခါးပတ်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်ပြေးနေသောအစင်းကြားတစ်ခုနှင့် သရုပ်ဖော်ပြသမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဝါရောင်ခါးပတ် (ခါးပတ်ဝါ)

ဤခါးပတ်သည် အလယ်ဆင့် (Intermdiate level)ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ခါးပတ်ဝါအဆင့်ရှိသူသည် vovinam အားကစားနည်းကို သင်ကြားပေးနိုင်သူဖြစ်လာသည်။ ခါးပတ်ဝါ၌လည်း အဆင့်(၃)ဆင့်ရှိပြီး အဆင့်တိုင်းကို အနီရောင်စင်းတစ်ခုနှင့် သရုပ်ဖော်သည်။ ဗိုဗီနမ်အတတ်ပညာသည် သွေးထဲထိရောက်အောင် စိမ့်ဝင်နေပြီဆိုသည်ကို ဤအနီရောင်အစင်းက ရည်ညွှန်းသည်။

1. Pledge(အာတီအဆင့် 1)

ကျွန်ုပ်သည်လူသားမျိုးနွယ်တစ်ရပ်လုံး တာဝန်ကိုထမ်းရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဤရိုးရာ အတတ်ပညာများကို အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါသည်။

2. 2 Pledge

ကျွန်ုပ်သည် ဗိုဗီနမ်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကို တိုးတက်မြင့်မားလာစေရေးအတွက် ကျွန်ုပ်၏အတတ်ပညာများ၊ သွန်သင်ဆုံးမမှုများကို သစ္စာရှိစွာတည်ဆောက်ပါမည်။

3. 3 Pledge

ကျွန်ုပ်သည် အခြားသူများနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင်နေထိုင်၍ ကျွန်ုပ်၏ဆရာအကြီးအကဲများကို ရိုသေကာကျွန်ုပ်ထက်ငယ်ရွယ်သူအဖွဲ့ဝင်များကို ချစ်ခင်ပါမည်။

4 4 Pledge

ကျွန်ုပ်သည် ဗိုဗီနမ်ဥပဒေ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအပေါ် အကြွင်းမဲ့သစ္စာစောင့်ထိန်းကာ ဗိုဗီနမ်အတတ်ပညာများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်စေရန် အပြည့်အဝအားပေးထောက်ခံပါမည်။

5. 5 Plege

ကျွန်ုပ်သည် ရိုးရာအတတ်ပညာများ၏အခြားသော စည်းမျဉ်းများကို ရိုသေလေးစား၍ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက်သာခွန်အားသုံးပါမည်ဟု အဓိဌာန်ပြုပါသည်။



၆။ ပြိုင်ပွဲအထောက်အကူပြုလက်နက်ပစ္စည်းများနှင့် ခါးစည်းအဆင့်များ



ဓားမြောင် **(7cm x 3.5 cm)**



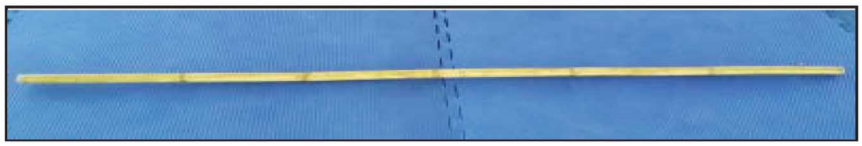
ဓားရှည်**(66cm x 3 cm)**



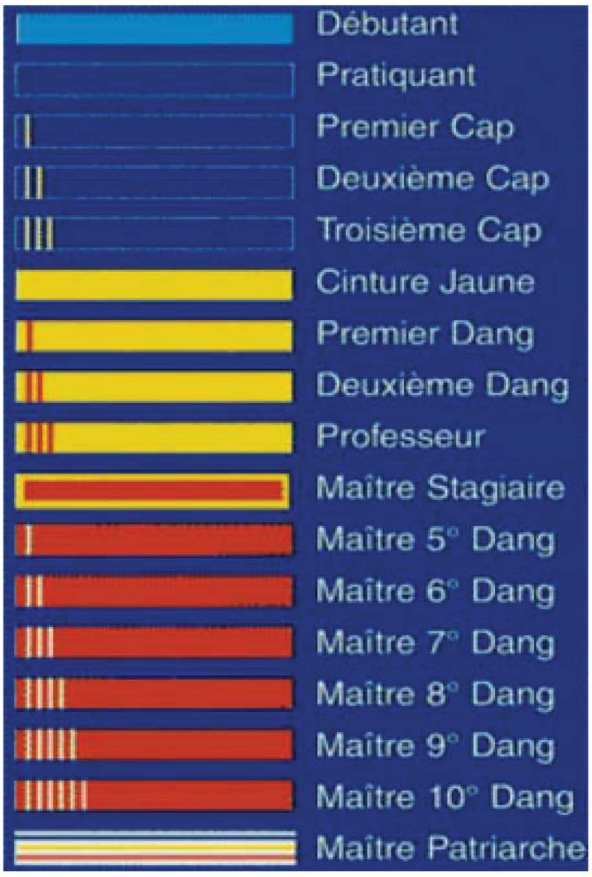
ဓားမောက် **(cm x cm)**



မာတောင်ဓား **(48 cm x 6 cm)**



တုတ်ရှည် **(183 cm)**





ပြိုင်ပွဲဝင်ဝတ်စုံ

အခန်း (၆)
နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်

ကြံ့ခိုင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ အကြောဆန့်ခြင်း
ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ

၂။ သွေးပူပြေးခြင်း
၄၀၀ မီတာ (၃ပတ်၊ ၅ပတ်၊ ၈ ပတ်)
တာဝေးပြေးခြင်း၊ တောင်ကုန်း၊ အတက်/အဆင်းပြေးခြင်း၊ လှေကား အတက်/အဆင်းပြေးခြင်း

၃။ သွေးပူအကြောလျော့ခြင်း
ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ

၄။ အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများ (Running A,B,C)
(က) ရွရွပြေးခြင်း
(ခ) ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း
(ဂ) ဖနောင့်တင်ပါးပြေးခြင်း
(ဃ) ခြေရှေ့သို့ဆန့်ပြေးခြင်း
(င) ဘေးတိုက်ထပ်ခြေ ဘယ်/ညာပြေးခြင်း
(စ) ဘယ်လိမ်/ညာလိမ်ပြေးခြင်း
(ဆ) ဒူးဆွဲပြေးခြင်း
(ဇ) ဘေးတိုက် ဘယ်/ညာပြေးခြင်း
(စျ) တစ်ချောင်းထောက် ဘယ်/ညာပြေးခြင်း
(ည) ခြေစုံခုန်ပြေးခြင်း

၅။ အမြင့်ခုန်လေ့ကျင့်ခြင်း
(က) ဒူးဆန့်ခုန်ခြင်း
(ခ) ဒူးပိုက်ခုန်ခြင်း
(ဂ) နောက်သို့ ဒူးကွေးခုန်ခြင်း
(ဃ) ရှေ့သို့ဒူးဆန့်ခါးကုန်းထိခုန်ခြင်း
(င) ဘေးသို့ ခြေကားခုန်ခြင်း

(စ) နောက်သို့ ဘယ်/ညာဒူးကွေးခုန်ခြင်း

(ဆ) အမြင့်သို့ ခြေစုံခုန်ခြင်း

(ဇ) အမြင့်သို့ ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်ခြင်း

၆။ လှေကားတက်/ဆင်းပြေးခြင်း

(က) လှေကားတက်/ဆင်းပြေးခြင်း

(ခ) လှေကားခေါက်တုံ့/ခေါက်ပြန်တက်ခြင်း

(ဂ) ခြေစုံလှေကားတက်/ဆင်းခြင်း

(ဃ) ခြေတစ်ချောင်းထောက် လှေကားတက်/ဆင်းခြင်း

(င) ဖားခုန်တက်/ဆင်းခြင်း

(စ) အမြင့်သို့ ခြေအမြန်ပြောင်းရွှေ့ခြင်း

(ဆ) အမြင့်သို့ ခြေလှမ်းတက်ခြင်း

၇။ နှစ်ယောက်တွဲလှေကျင့်ခြင်း

(က) လူထမ်းထိုင်

(ခ) လူထမ်းပြေးခြင်း

(ဂ) လူခါးတစ်ခွင်ပြေးခြင်း

(ဃ) လူပွေ့ပြေးခြင်း

(င) ရှေ့မှခိုး၍ပြေးခြင်း

(စ) နောက်မှ ပခုံးပေါ်လက်ထောက်ပြေးခြင်း

(ဆ) လက်ထောက်ခြေကိုင်ထောက်ခြင်း

(ဇ) ခါးကုန်းခွကျော် (တည့်/ဘေးတိုက်)

(စျ) ခါးကုန်းခွကျော် (အောက်လျှို)

(ည) ခါးကုန်း ဘယ်/ညာ စုံခုန်

၈။ သွေးအေးအကြောလျှော့

ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ

နည်းစနစ်ပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ဂါရဝပြခြင်း

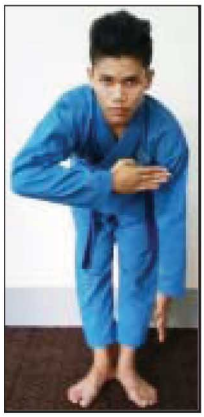
သင်တန်းတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ ပြိုင်ပွဲ၌ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲယှဉ်ပြိုင်ခြင်းစသောလှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါတိုင်းတွင် နည်းပြဆရာအားသော်လည်းကောင်း၊ အားကစားသမားများအချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ရေးကွင်း/ရုံများအားလည်းကောင်း ဂါရဝပြုနှုတ်ဆက်ခြင်းပြုလုပ်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ - (၁-၁)



ပုံ - (၁-၂)



ပုံ - (၁-၃)



ပုံ - (၁-၄)

၂။ **အခြေခံထိုင်နည်း (၃)နည်း**

(က) ရှေ့ထိုင် (ပုံ - ၁)

(ခ) နောက်ထိုင် (ပုံ - ၂)

(ဂ) မြင်းထိုင် (ပုံ - ၃)



ပုံ - (၂-၁)



ပုံ - (၂-၂)



ပုံ - (၂-၃)

၃။ **အခြေခံလက်သီးထိုး၊ လက်ဝါးစောင်း၊ တံတောင်တိုက်နည်း**



ပုံ - (၃-၁)
ဖြောင့်လက်သီး



ပုံ - (၃-၂)
ဝိုက်လက်သီး



ပုံ - (၃-၃)
ပင့်လက်သီး



ပုံ - (၃-၄)
စလွယ်လက်ဝါးစောင်း



ပုံ - (၃-၅)
တွတ်လက်ဝါးစောင်း



ပုံ - (၃-၆)
တည့်တံတောင်



ပုံ - (၃-၇)
Back တံတောင်

၄။ **အခြေခံ ခြေကန်နည်း**

(က) တည့်ခြေကန်နည်းအဆင့်ဆင့်



(ခ) ဝိုက်ခြေကန်နည်းအဆင့်အဆင့်



၅။ အခြေခံကျနည်း (၃)နည်း



ပုံ - (၅-၁)
ကျောကျ

ပုံ - (၅-၂)
ဘယ်ကျ

ပုံ - (၅-၃)
ညာကျ

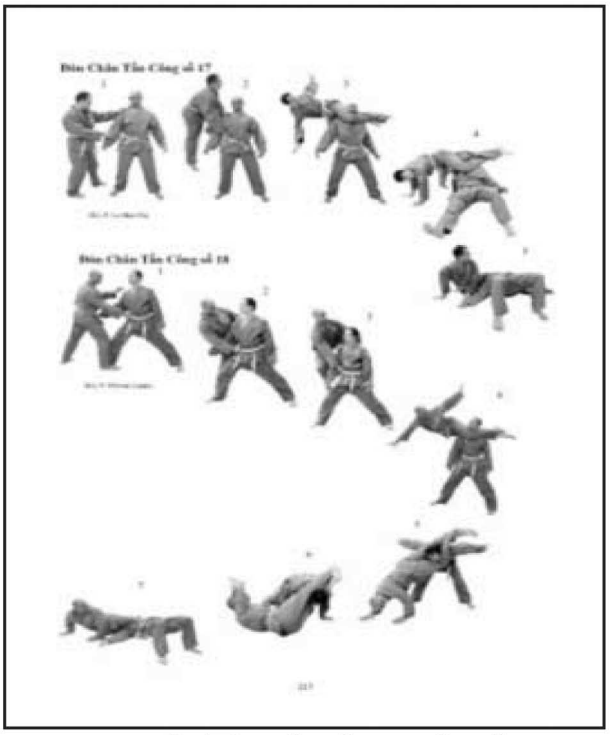
၆။ အခြေခံကတ်ကြေးညှပ်နည်း



ပုံ - (၆-၁)
လှဲလျှက်ကတ်ကြေးညှပ်ခြင်း



ပုံ - (၆-၂)
လှဲလျှက်ကတ်ကြေးညှပ်ခြင်း



ကတ်ကြေးညှပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

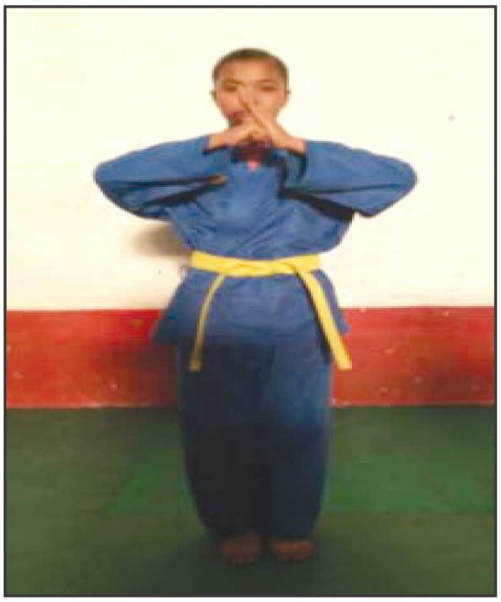


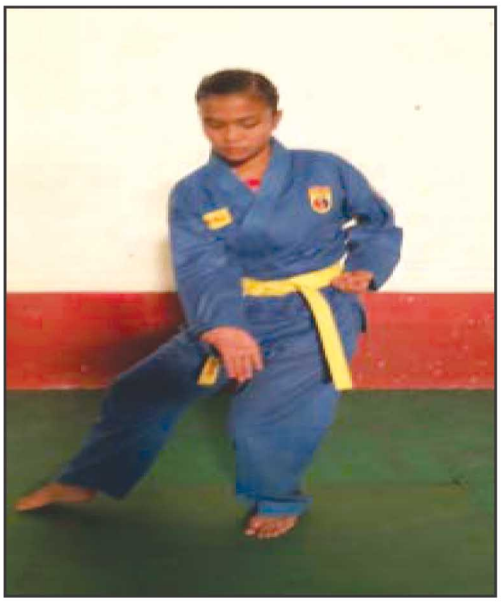


ခြေစုံ (ဒေါင့်ဖမ်းကန်နည်းစနစ်)

တစ်ကိုယ်တော်အပြ (အမျိုးသမီး)

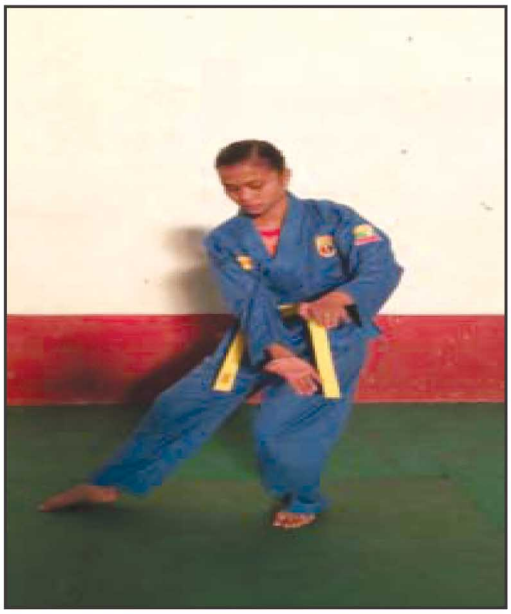
လောင်းဝေါင်ဝေ



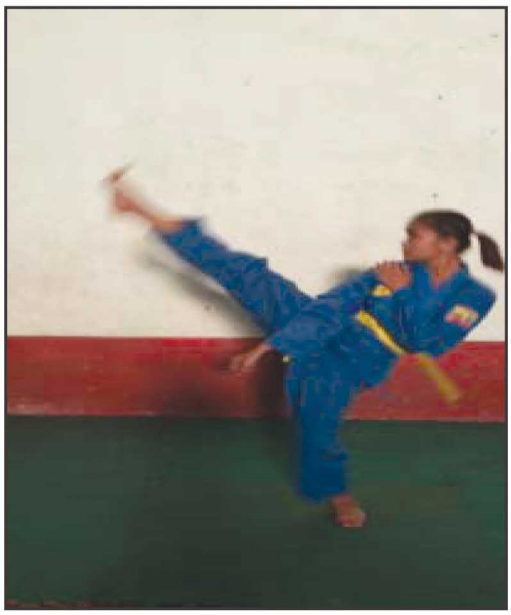




























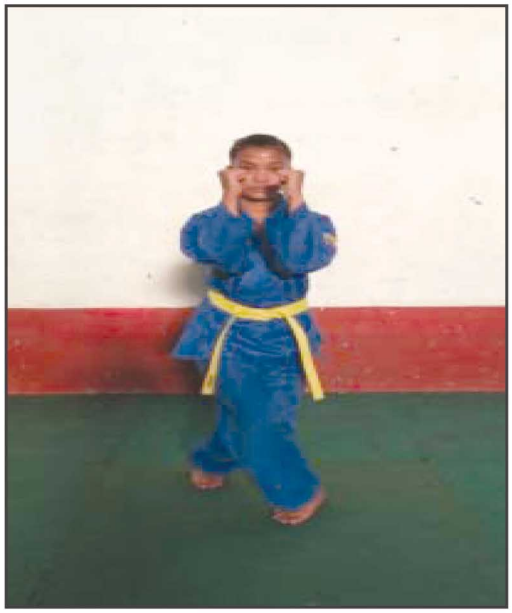


























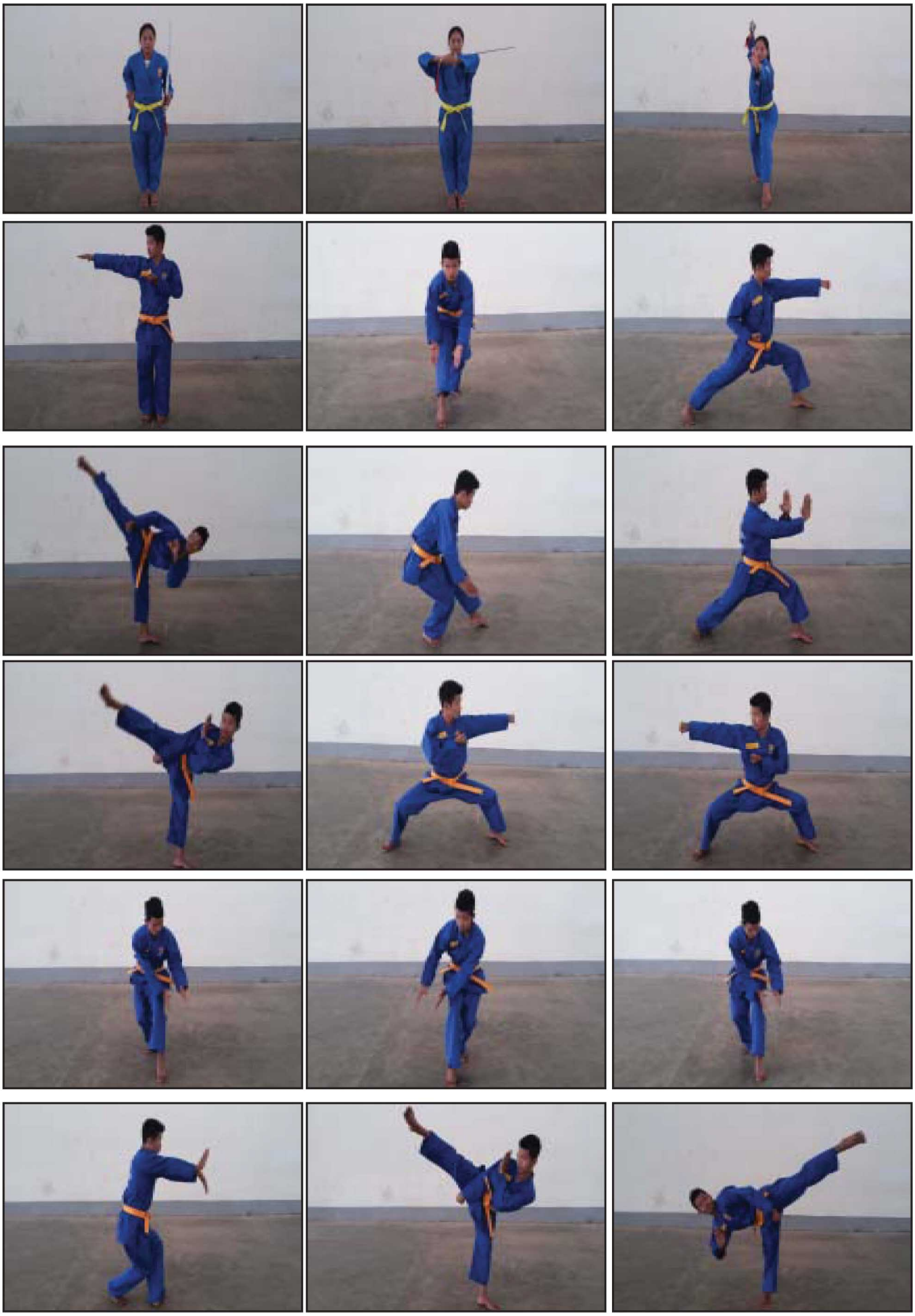


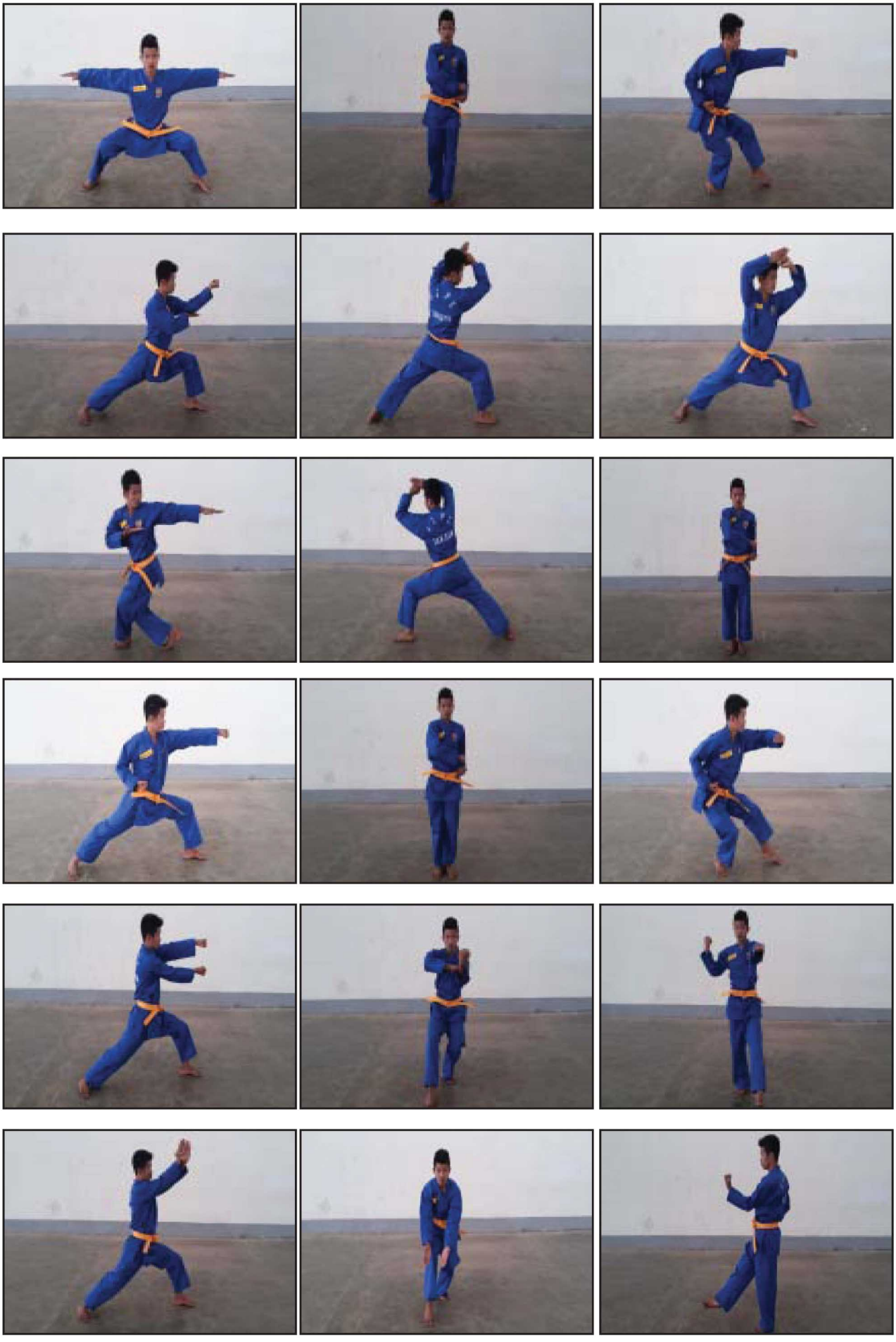


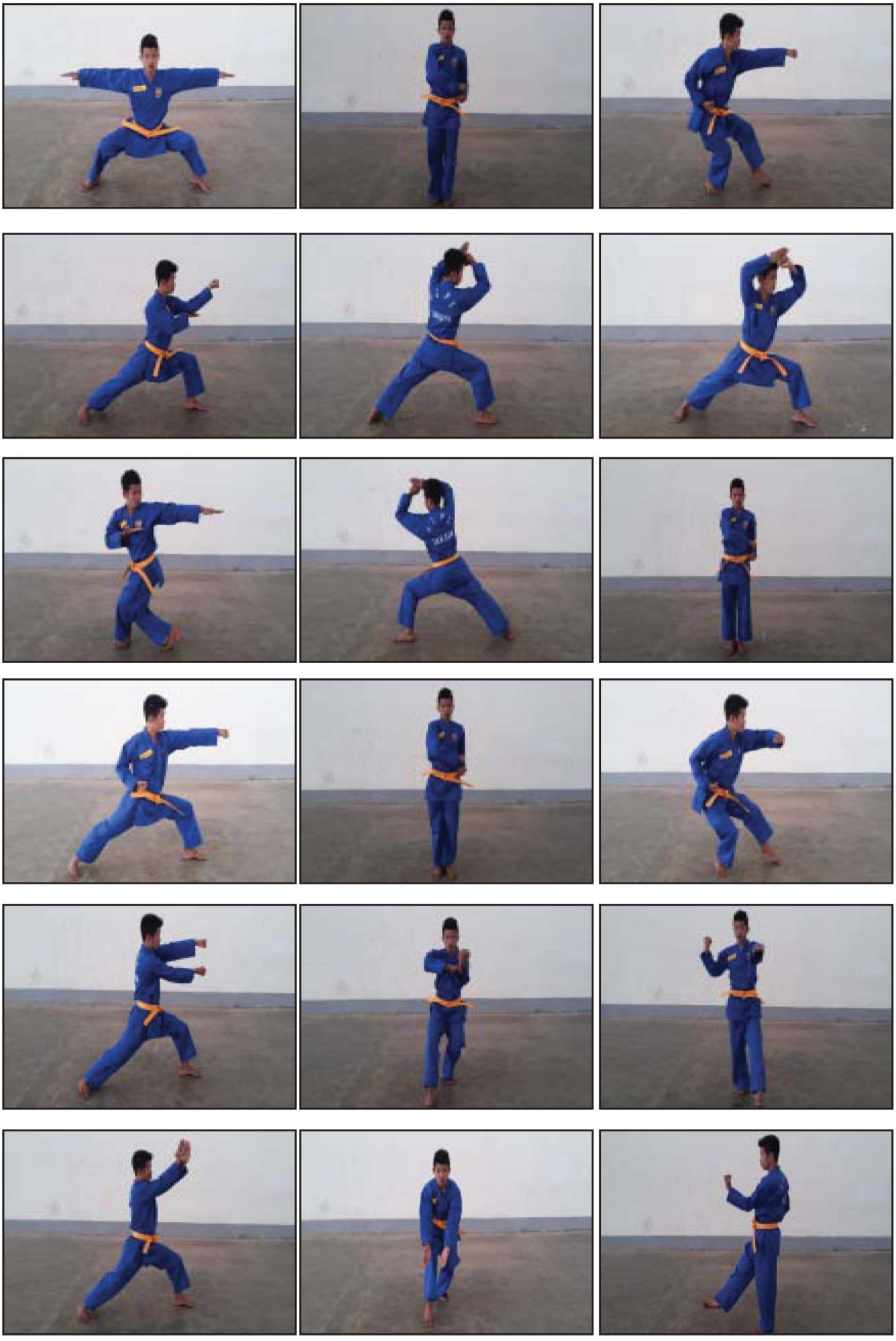


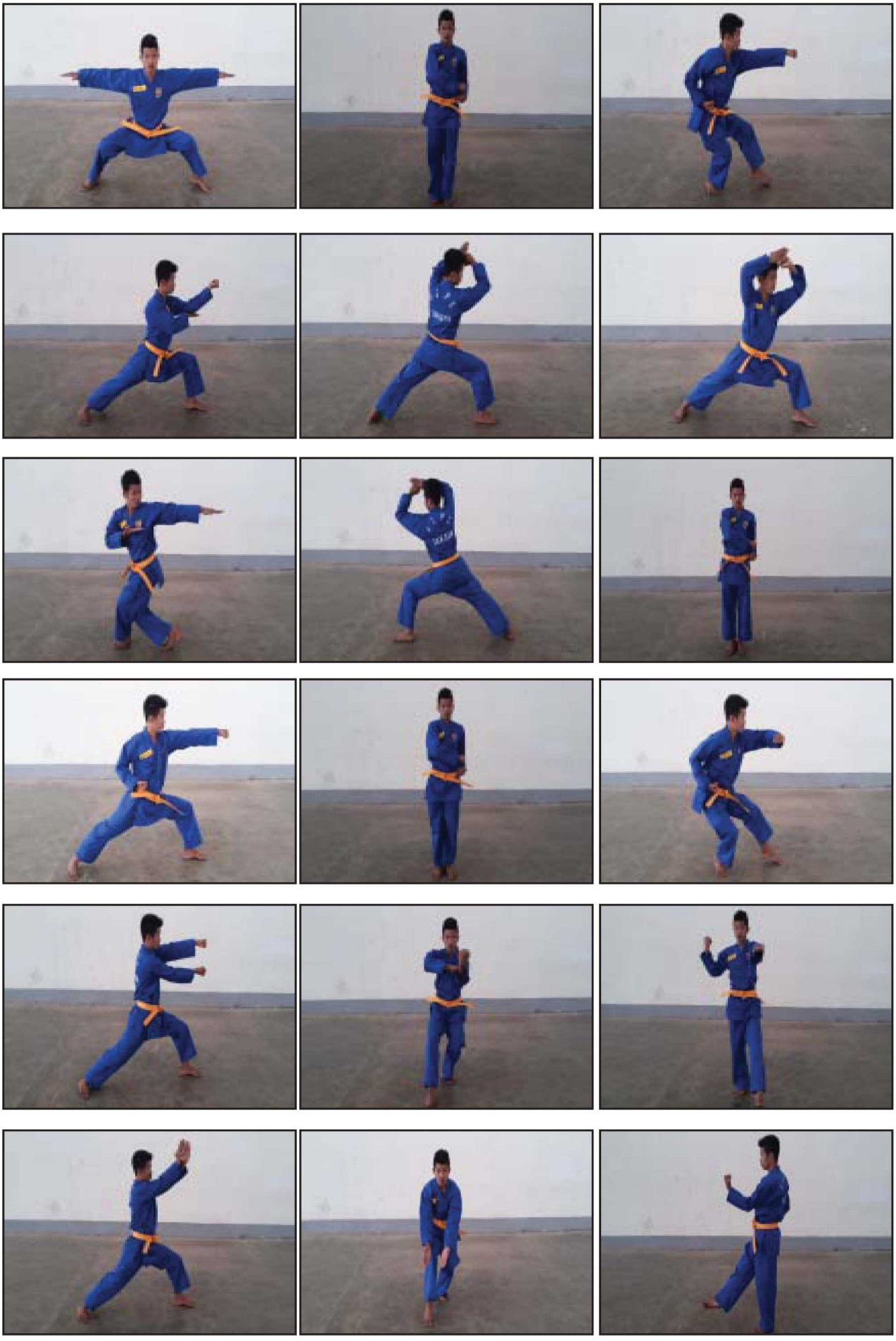
တစ်ကိုယ်တော်အပြ (အမျိုးသမီး) ဓားတစ်လက်

တန်ဝါလုံငင်ဂိ



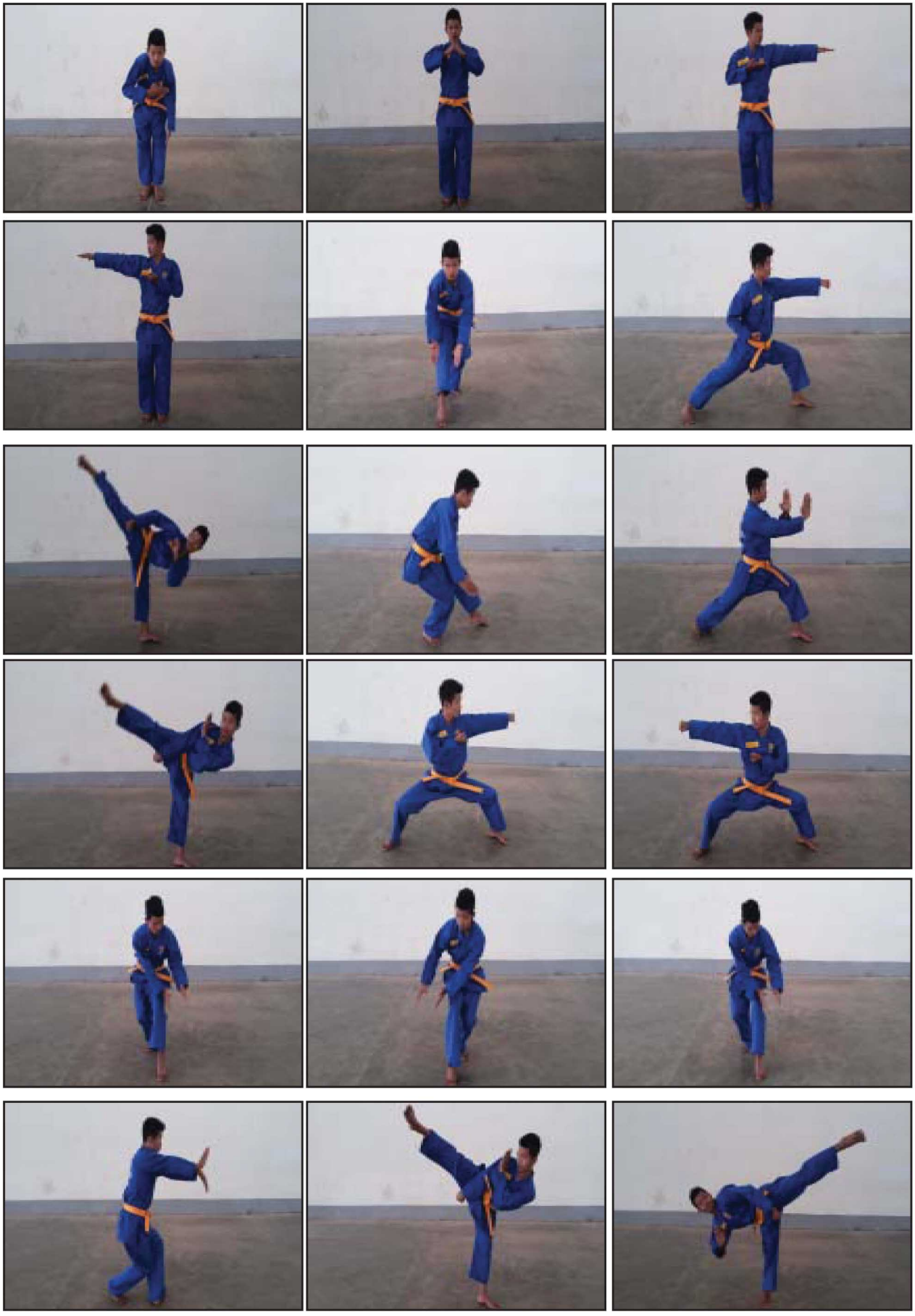


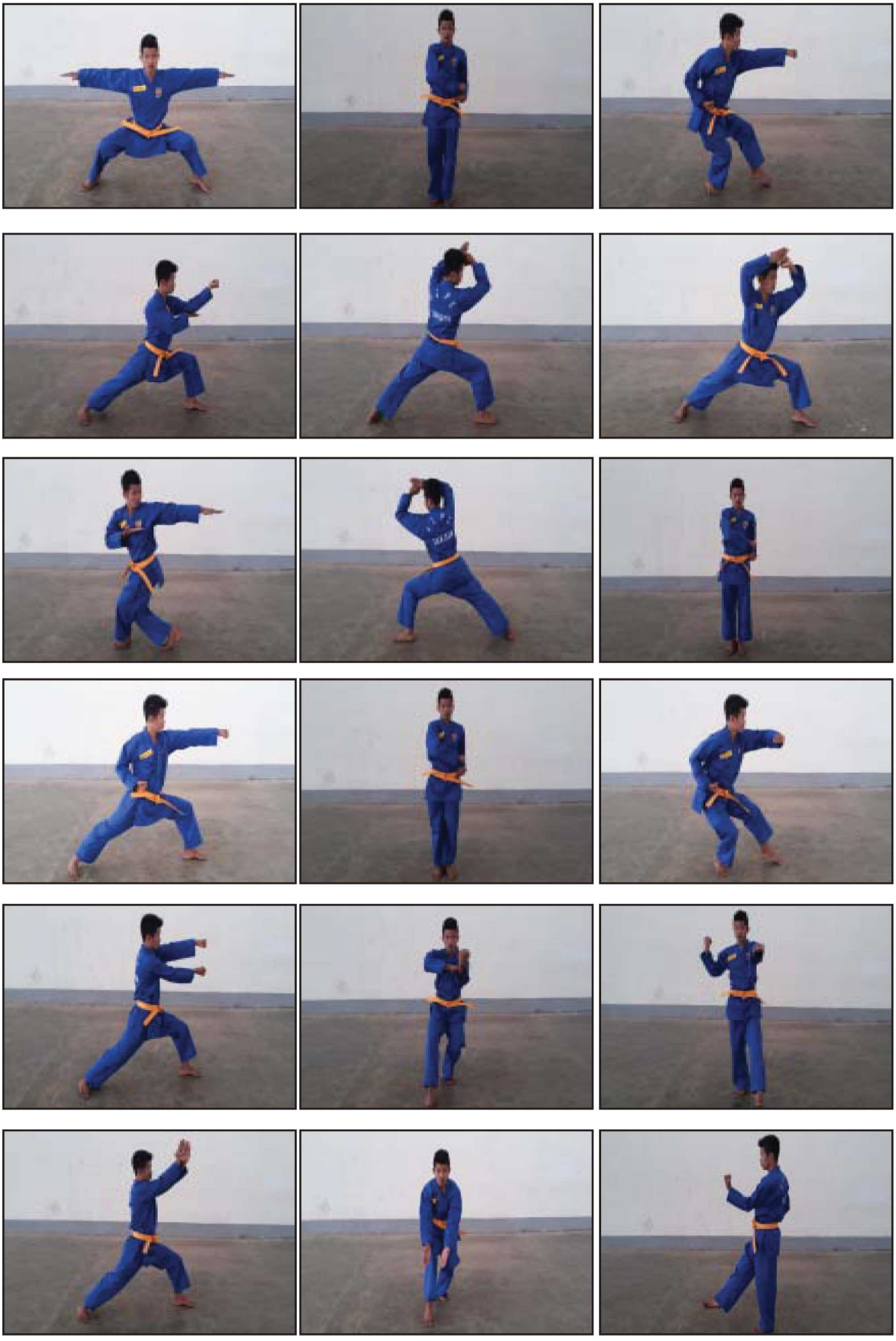




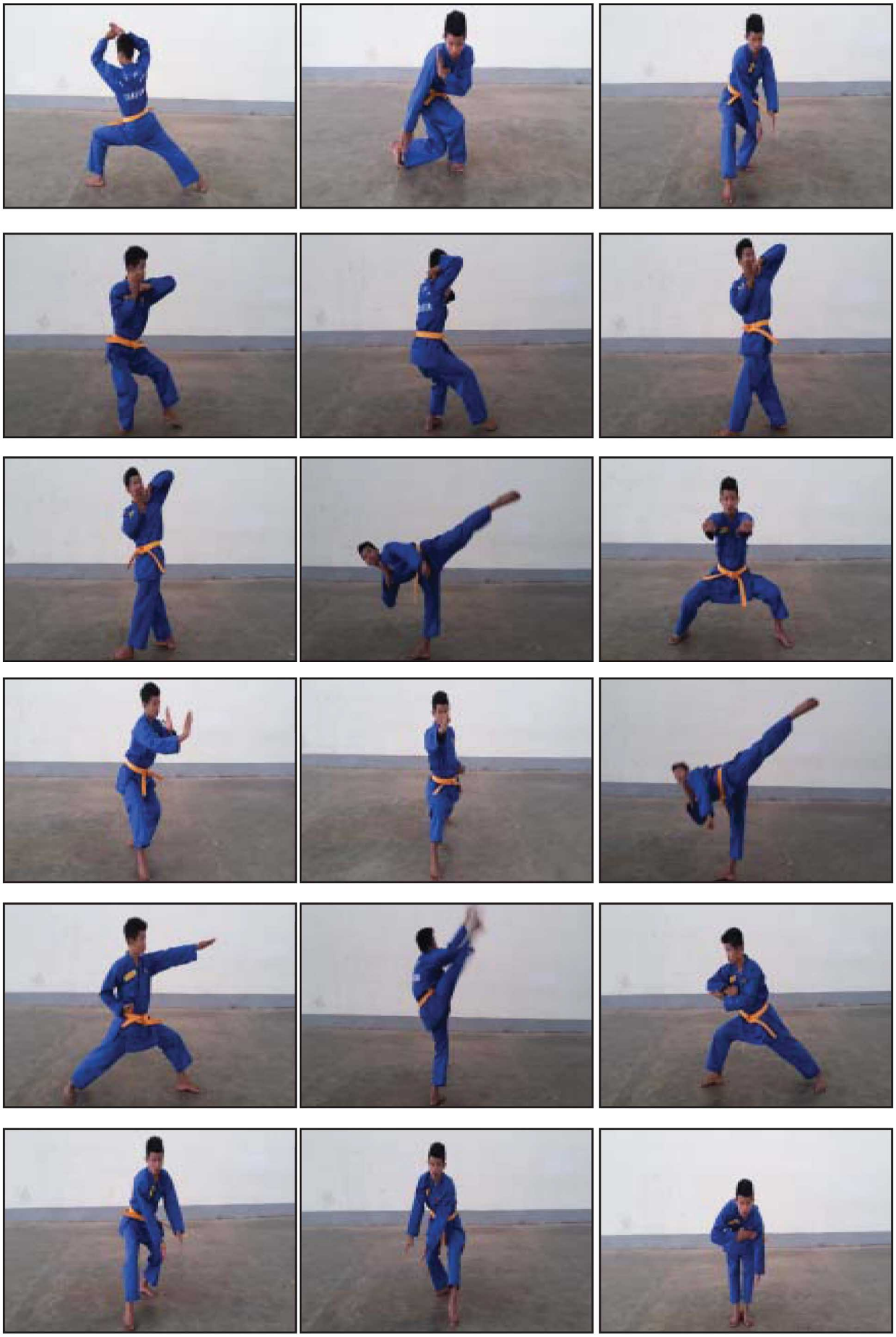
တစ်ကိုယ်တော်အပြ (အမျိုးသား)

ဂူမောင်ဝေ



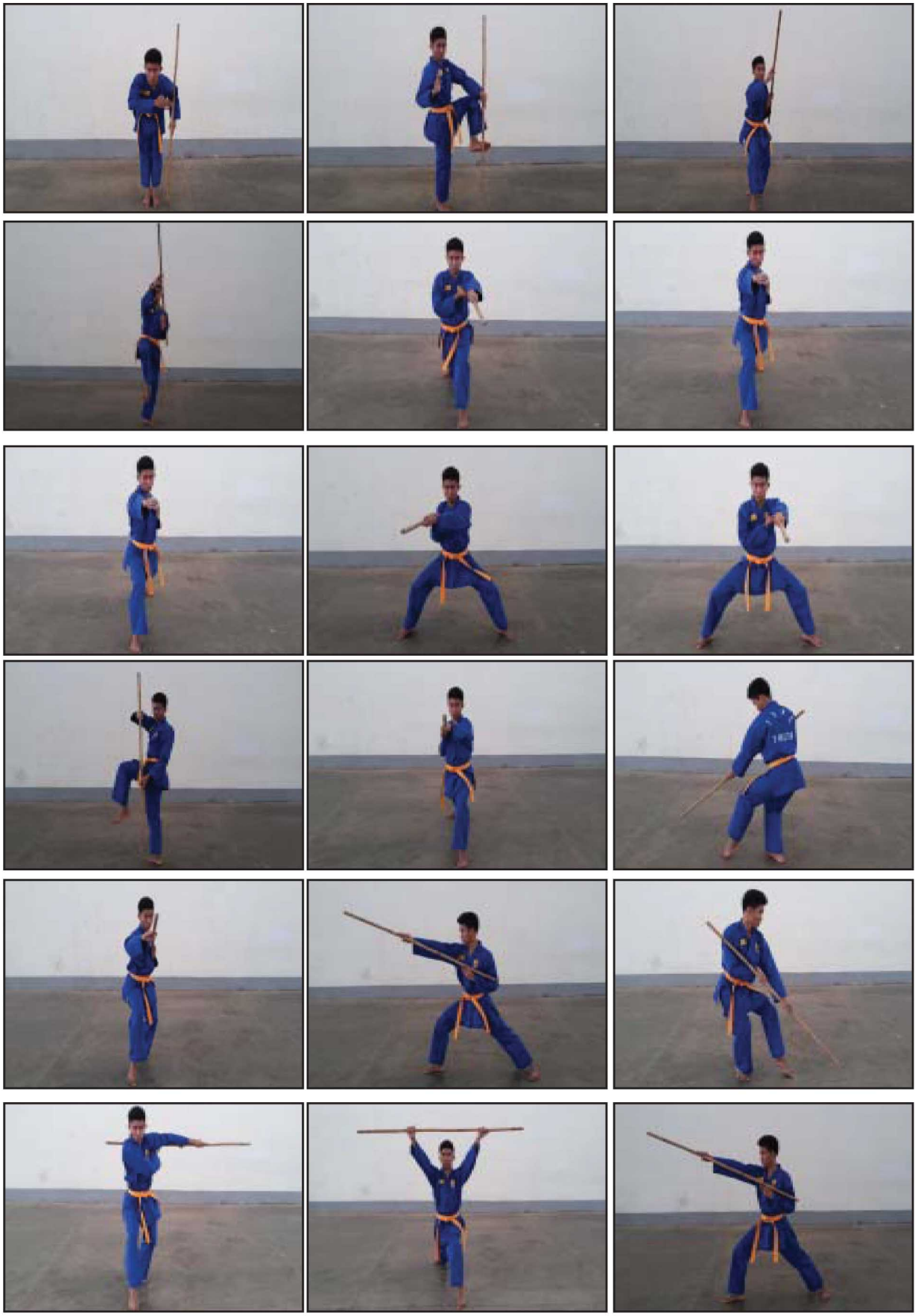


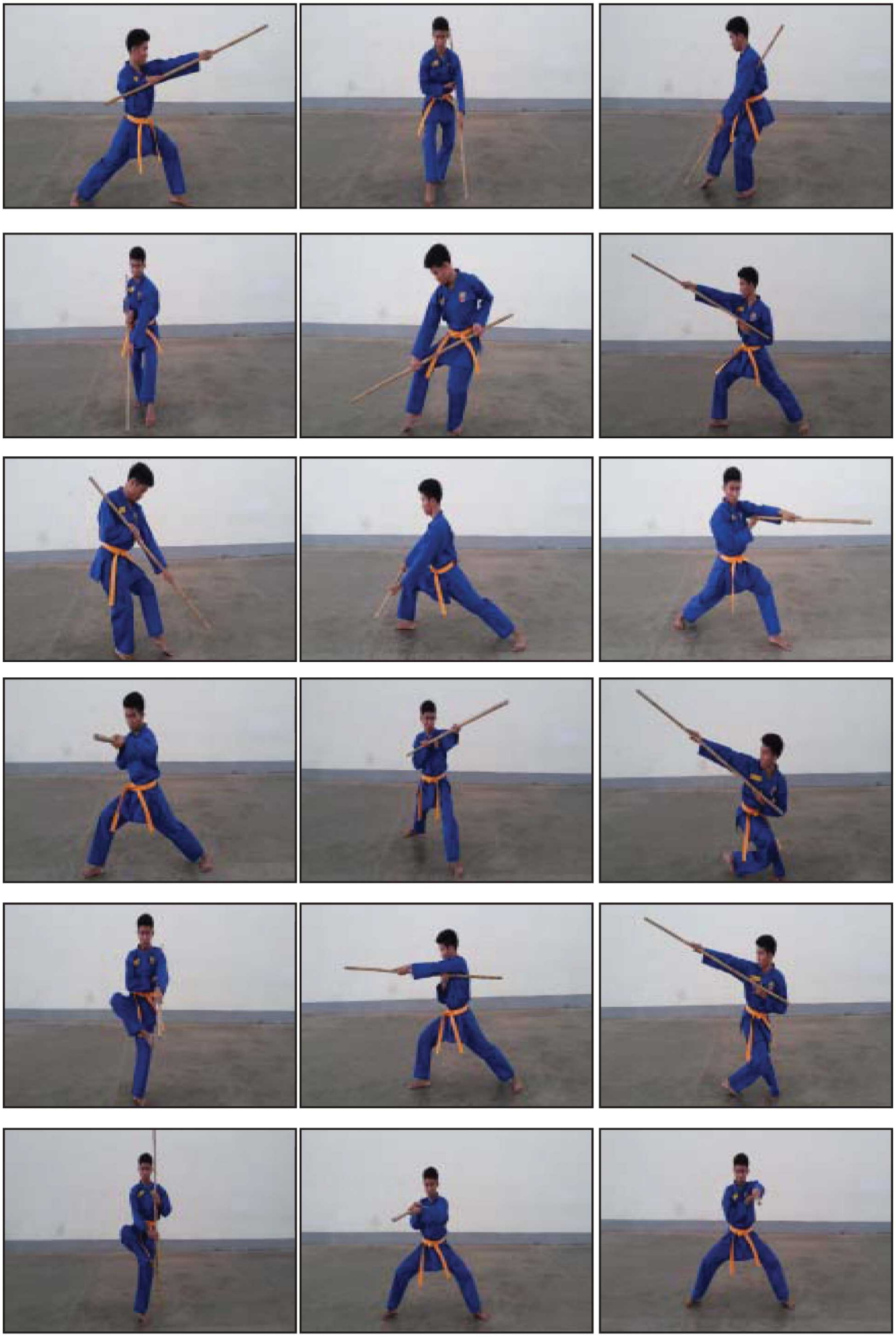




တစ်ကိုယ်တော်အပြ (အမျိုးသား)

တင်းတောင်ကုန်း

















၄။ **ဆောင်းလွှေမာတောင် – ဓားသုံးသရုပ်ပြကွက် ကျား (ဓား ၁ + လက်)**

ကျားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဓားတစ်လက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ခုခံခြင်းကို ဖော်ထုတ်သရုပ်ပြသောပြကွက်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် တိုက်ခိုက်သော အခန်း (၈) ခန်းပါဝင်ပါသည်။

၅။ **ဆောင်းလွှေကီး – ဓားတစ်လက်သရုပ်ပြကွက် မ (ဓား ၁ + မ ဓား ၁)**

မတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဓါးဖြင့်အပြန်အလှန်တိုက်ခိုက်သော သရုပ်ပြကွက်ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်မှု၊ တိကျမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုကို ဖော်ထုတ်ပြသသောပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။ စုစုပေါင်း အခန်း (၄)ခန်း ပါဝင်ပါသည်။

၆။ **တင်းတောင်နန်း – လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက် ကျား (၁+၃)**

ကျား ၁ ဦးကို ကျား ၃ဦးမှ ဓါးရှည်၊ ခုံ၊ ဓါးမြောင်တို့ဖြင့် ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခုခံကာကွယ်သောသရုပ်ပြကွက်ဖြစ်သည်။

၇။ **တင်းတောင် – လက်နက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက် (မ ၁ + ကျား ၃)**

မ ၁ဦးအား ကျား ၃ဦးမှ ဓါးမြောင်၊ ဓားရှည်၊ တုတ်တို့များဖြင့် ဝိုင်းဝန်းတိုက်ခိုက်ခြင်းကို လက်နက်မဲ့ပြန်လည်ခုခံကာကွယ်သော သရုပ်ပြကွက်ဖြစ်သည်။

၈။ **တင်းတောင်နှေး – လက်နက်မဲ့တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက် (မ ၁ + ကျား ၃)**

မ ၁ဦးအား ကျား ၃ဦးမှ လက်နက်မဲ့ ရန်ပြုခြင်းအား လက်နက်မဲ့ခုခံကာကွယ်သော သရုပ်ပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။

၉။ **တောင်ကျောင်း – ခြေကိုအသုံးပြုတိုက်ခိုက်သည့်သရုပ်ပြကွက် ကျား (၄)ဦး**

ကျား ၄ဦး အပြန်အလှန်တိုက်ခိုက်သောသရုပ်ပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။ ခြေကိုအဓိကထားသော သရုပ်ပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။ ကတ်ကြေးညှပ်၊ ဒေါင်ဖန်းစသောစနစ်များကို အဓိကထားသောသရုပ်ပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ **သိဇန်ညို – အမျိုးသမီးတစ်ဦးမိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်သည့်သရုပ်ပြကွက် (မ ၁ + ကျား၁)**

အမျိုးသမီး ၁ဦးအား အမျိုးသား ၁ဦးမှ လက်၊ ဓါးမြောင်တို့ဖြင့် ရန်ပြုလာခြင်းအား ခုခံကာကွယ်သောပြကွက်ဖြစ်ပါသည်။

အတိုက်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

(ခြေနည်းစနစ်ပိုင်း)

၁။ ဒဲ့ခြေကန်နည်း
၂။ ဝိုက်ခြေကန်နည်း
၃။ ရှေ့စောင်းခြေကန်နည်း
၄။ နောက်ကြောင်လိမ်စောင်းခြေကန်နည်း
၅။ နောက်ဘက်ခြေကန်နည်း
၆။ ရှေ့ခြေပြန်ကန်နည်း
၇။ နောက်ဖနောင့်ချိပ်ကန်နည်း

(လက်သီးစနစ်ပိုင်း)

၁။ ခြေစစ်ညာခြေ ညာလက်ထိုး
၂။ ဖြောင့်လက်သီးထိုး၊ လက်ပြန်ရိုက်
၃။ ဘယ်တက်ထိုး၊ ညာတက်ထိုး
၄။ ညာဝိုက်ခြေ၊ ဘယ်လက်ထိုး
၅။ ဘယ်ဝိုက်ခြေ၊ ညာတက်ထိုး
၆။ ညာဖြောင့်လက်သီးသုံးလုံးတွဲဘေးထွက်
၇။ ညာကန်၊ ဘေးထွက်ဝိုက်ထိုးဘယ်ဝိုက်ကန်

(အထောက်အကူပစ္စည်းနှင့်တွဲသုံး)

ကိုင်ပေါက်နည်းစနစ် (၄)နည်း

၁။ ခြေစစ်တတ်ပေါက်

၂။ ခြေဆုတ်ပေါက်

၃။ ခြေကန်ပေါက်

၄။ ခြေပြောင်းပေါက်

စုံကန်နည်းစနစ်	**တားမြစ်ဧရိယာ**
တည့်စုံကန် (၂) မှတ်	ခါးအောက်ပိုင်းမကန်ရ။
ဝိုက်စုံကန် (၂) မှတ်	ကျောကုန်းမကန်ရ။
ကတ်ကြီးညှပ် (၂) မှတ်	
လက်ပြန် (၂) မှတ်	
လက်သီး (၁) မှတ်	
ခြေ (၁) မှတ်	

အတိုက်တွဲလုံးနည်းစနစ်များ

၁။ ဝိုက်ခြေကန်၊ လက်သီး (၂) လုံးထိုး

၂။ ဝိုက်ခြေကန်၊ ဝိုက်ထိုး ဘယ်/ညာ

၃။ ခြေကန်လက်ပြန်ရိုက်

၄။ စောင်းထောက်ဝိုက်ခြေကန် ဘယ်/ညာ

၅။ စောင်းထောက် (၂) ချက်ဝိုက်ခြေကန် ဘယ်/ညာ

၆။ ဝိုက်ကန်၊ ဝိုက်လက်သီးထိုး၊ ဖြောင့်ထိုး ဘယ်/ညာ

၇။ တည့်စောင်းကန်ခြေစုံ ခုန်ကန်လှိမ့်ထွက်

၈။ ဘယ်ပြန်၊ ညာပြန် ကြောင်လိမ်စောင်းဝိုက်ကန်

၉။ ခြေစစ်တက်ထိုး ဘယ်/ညာ

၁၀။ ခြေစစ်တက်ဝိုက်ထိုး

၁၁။ ခြေစစ်ဖြောင့်ထိုး၊ ဝိုက်ထိုး

၁၂။ လက်သီးထိုးလက်ပြန်ရိုက်

၁၃။ စောင်းခြေဝိုက်ခြေ

၁၄။ စောင်း (၂)ချက်ကန်

၁၅။ ဝိုက်စောင်းကန်၊ တစ်ဖက်ထဲ (၂)ချက်တွဲ

၁၆။ ထပ်ခြေဘယ်ခြေ (နောက်ခြေ)

၁၇။ ခြေထပ်ဝိုက်လက်ပြန်၊ လက်ပြန်ရိုက်ဝိုက်ခြေကန်

အခြေခံကျွမ်းဘားလေ့ကျင့်ခန်း

(က) ရှေ့လှိမ့်ကျွမ်း (၅)မျိုး

(ခ) နောက်လှိမ့်ကျွမ်း (၄)မျိုး

(ဂ) လှည်းဘီးကျွမ်း

(ဃ) ကျားကျွမ်း

ပက်နှင့်ခြေကန်လေ့ကျင့်ခြင်း

(က) တစ်ချက်ခြင်းပုံမှန်ကန်ခြင်း (ရပ်လျှက်/တန်းလျှောက်)

(ခ) နှစ်ချက်တွဲကန်ခြင်း (ရပ်လျှက်/တန်းလျှောက်)

(ဂ) တစ်ဖက်ခြင်းအမြန်ကန်ခြင်း (ရပ်လျှက်)

(ဃ) နှစ်ချက်တွဲအမြန်ကန်ခြင်း (ရပ်လျှက်)

(င) ပက်နှင့် Power များကန်ခြင်း (ရပ်လျှက်)

(စ) ပက် Sparring များကန်ခြင်း (၂မိနစ်၊ ၃မိနစ်၊ ၅မိနစ်)

အခန်း (၇)
လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ

၁။ အခြေခံစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း
၂။ ခြေစုံကန်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခြင်း
၃။ ကတ်ကြေးညှပ်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခြင်း
၄။ ကိုင်ပေါက်နည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း
၅။ ကျနည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ အခြေခံနည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

(က) ဖြောင့်လက်သီး (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ခ) ဝိုက်လက်သီး (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဂ) ပင့်လက်သီး (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဃ) လက်ဝါးစောင်း (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(င) တွတ်လက်ဝါးစောင်း (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(စ) တံတောင် (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဆ) တည့်ခြေ (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဇ) ပင့်ခြေ (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဈ) ဝိုက်ခြေ (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ည) ဇောင်းခြေ (ဘယ်/ညာ) - မြင်းထိုင်/တန်းလျှောက်
(ဋ) အနောက်ပြန်ခြေ (ဘယ်/ညာ) - တန်းလျှောက်
(ဌ) ခုံတ်ခြေကန် - တန်းလျှောက်

၂။ ခြေစုံကန်နည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

(က) လှဲလျှက်လေ့ကျင့်ခြင်း
(ခ) ခြေကန်ပက်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
(ဂ) သဲအိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၃။ ကတ်ကြေးညှပ်နည်းစနစ်လေ့ကျင့်ခြင်း

(က) လှဲလျှက်လေ့ကျင့်ခြင်း
(ခ) သဲအိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
(ဂ) နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခြင်း

၄။ ကိုင်ပေါက်နည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

(က) ရပ်လျှက်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ခ) နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခြင်း

၅။ ကျနည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

(က) ဘေးကျ (ဘယ်/ညာ) - ရပ်လျှက်-တန်းလျှောက်

(ခ) ကျောကျ (ဘယ်/ညာ) - ရပ်လျှက်-တန်းလျှောက်

၆။ အတိုက်နည်းစနစ်များလေ့ကျင့်ခြင်း

(က) ရပ်လျှက်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ခ) တန်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခြင်း

(ဂ) နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခြင်း (Free Sparring, Pad Sparring)

(ဃ) သဲအိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

အခန်း (၈)
နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ပြိုင်ဘက်၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်လေ့လာခြင်း

၂။ ခံစစ်သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၃။ တိုက်စစ်သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၄။ ကိုင်ပေါက်နည်းသီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၅။ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးခါနီး အမှတ်သာနေချိန်တွင် ခုခံယှဉ်ပြိုင်မှုလေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ပြိုင်ဘက်၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်လေ့လာခြင်း

မိမိပြိုင်ဘက်၏ အားသာသော ခြေ၊ လက်တို့ကို တွက်ဆ၍ ပြိုင်ဘက်မှ မိမိအားတိုက်ခိုက်စေရန် အတွက် ဖွင့်၍ကစားပေးခြင်း၊ ခေါ်၍ကစားခြင်း၊ ခြေပြောင်းကစားပေးခြင်း၊ ပိတ်၍ကစားခြင်းများ လေ့ကျင့်ခြင်း။

၂။ ခံစစ်သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ရာတွင် မိမိ၏ပြိုင်ဘက်အား ဦးဆောင်၍မတိုက်ဘဲ ဘေးထွက်ခြင်း၊ ကိုင်ပေါက်ခြင်း၊ ထောက်၍ကစားခြင်း၊ ပတ်၍ကစားခြင်း၊ ခြောက်၍ကစားနည်းများဖြင့် ခံစစ်သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း။

၃။ တိုက်စစ်သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ရာတွင် မိမိ၏ပြိုင်ဘက်အား စောင့်၍မတိုက်ဘဲ မိမိမှဦးဆောင်၍ တိုက်စစ်သီးသန့်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း။

၄။ ကိုင်ပေါက်နည်းသီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း

နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ရာတွင် လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်နည်းစနစ်များမသုံးဘဲ ကိုင်ပေါက်နည်းစနစ်ဖြင့်သာ သီးသန့်လေ့ကျင့်ခြင်း။

၅။ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးကာနီး အမှတ်သာနေချိန် ခုခံယှဉ်ပြိုင်နည်း

အနိုင်ရရှိနေချိန်၊ ပြိုင်ပွဲပြီးခါနီးအချိန်တွင် ခံစစ်သီးသန့်မကစားဘဲ တန်ပြန်တိုက်စစ်များ၊ လျှပ်တပြက်အမြင့်ကန်ချက်ကိုအသုံးပြု၍ ပြိုင်ဘက်အား လှည့်ပတ်ပြီး ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးချိန်အထိ အမှတ်ပြန်လည်မပေးရစေရန်လေ့ကျင့်ခြင်း။

အခန်း (၉)
လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

၁။ အချိန်ကာလ

ဖွန်လ (၁) ရက်နေ့မှ မတ်လ (၁၃)ရက်ထိရရှိသော ရက်သတ္တပတ် (၄၀) ပတ်

၂။ လေ့ကျင့်ရေးကာလ အပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း

Training Periodization (41 Weeks)

ရက်သတ္တပတ်လျှင် (၁၂) ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါသည်။

(၄၁)ပတ် × (၁၂) ကြိမ် = လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း (၄၉၂) ကြိမ်ရှိပါသည်။

၃။ လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများမှာ

(က) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (Preparaion Period) = ၂၅ ပတ်

(ခ) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း (Pre Competition Period = ၄ ပတ်

(ဂ) ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (Competition Period) = ၈ ပတ်

(ဃ) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (Post Competition Period) = ၄ ပတ်

၄။ Meso Cycles

လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ် (Period) တစ်ခုကို (၄)ပတ်မှ (၅)ပတ် သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့ကို Meso Cycles တစ်ခုချင်းအလိုက် လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲရသည့်အလျှောက် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်းတွင် အမျိုးအစားလိုက် (၄)ပတ် (သို့) (၂)ပတ်စာ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲပါသည်။

လေ့ကျင့်ရေးတွင် Meso Cycles တစ်ခုချင်းအလိုက် Meso Cycle (၁၀) ပိုင်းရှိပါသည်။ Meso Cycles တစ်ခုချင်းအစတွင် လေ့ကျင့်ရေးဆန်းစစ်ချက် (Training Tests) များကိုပြုလုပ်၍ အားကစားသမား များ၏ အခြေအနေများကို သုံးသပ်၍ အားသာချက်/အားနည်းချက်များကို နောက် Meso Cycle တစ်ခု တွင် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲရပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ Meso Cycle တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်စပ်စီမံရေးဆွဲသွားရခြင်းကြောင့် နှစ်လုံးပေါက် ကြိုတင်၍ စီမံရေးထားခြင်းမလုပ်ပါ။ သို့သော် နှစ်လုံးပေါက်လေ့ကျင့်ရေး အပိုင်းအခြားများခွဲခြားစီမံရေး ဆွဲထားပြီး Period (Meso Cycle)တစ်ခုချင်း စီမံရေးဆွဲလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားစီမံဆောင်ရွက်မည့် Periodzation (2015-2016) ကို ပူးတွဲဇယား (၁) နှင့် (၂)

၂၀၁၅–၂၀၁၆ ပညာသင်နှစ်၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း

ပြေးခုန်ပစ်အားကစားနည်း Training Periodization : လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း

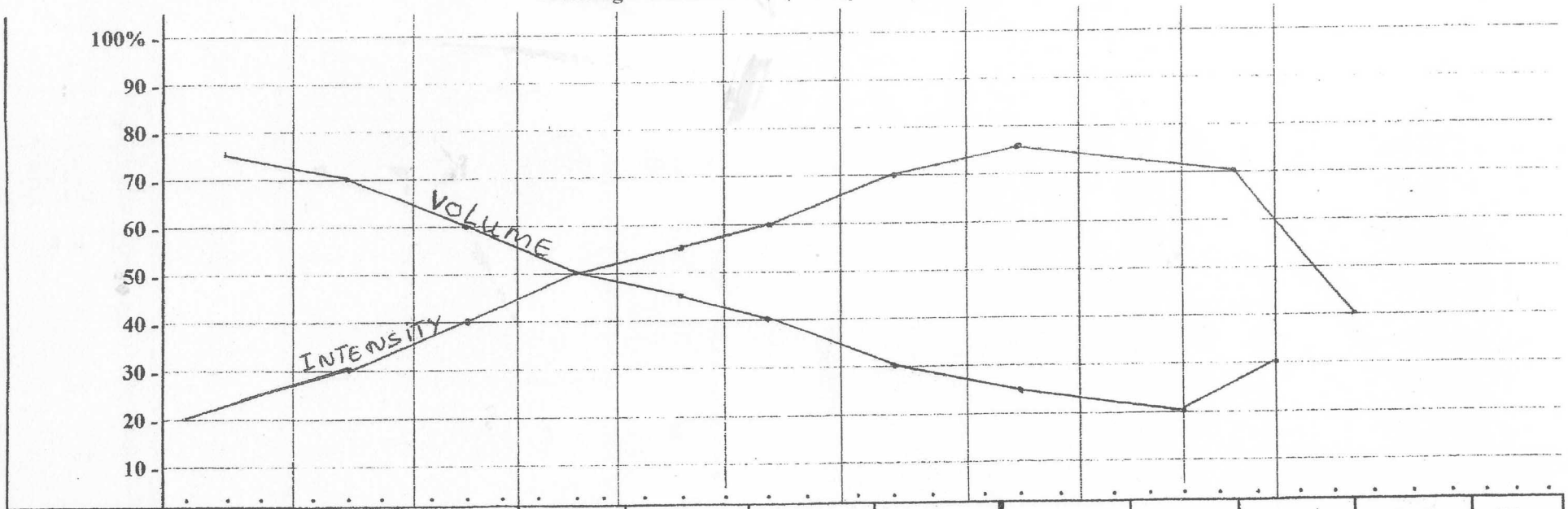
No	Duration		Training Periods လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းများ	Weeks	Sessions Per Week	Sessions Per Period	Load Distribution		Remark
	From	To					Volume Condition: Endurance	Intensity Speed + Technical	
1	1.6.15	5.7.15	Basic Conditioning Period (Cond:-P) အခြေခံကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း	5	12 x	60 x	75%	25%	
2	6.7.15	2.8.15	Perparation Period I (PPI) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48 x	70%	30%	
3	3.8.15	30.8.15	Preparation Period II (PPII) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48 x	60%	40%	
4	31.8.15	27.9.15	Preparation Period III (PPIII) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၃)	4	12 x	48 x	50%	50%	
5	28.9.15	25.10.15	Preparation Period (IV) (PPIV) ပြင်ဆင်မှုပိုင်းကာလ (၄)	4	12 x	48 x	45%	55%	
6	26.10.15	22.11.15	Special Preparation Period (SPP) အထူးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	40%	60%	
7	23.11.15	20.12.15	Pre Competition Period (Pre - CP) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်း	4	12 x	48x	30%	70%	Meets ဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများ
8	21.12.15	17.1.16	Main Competition Period I (M-CP)I အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၁)	4	12 x	48x	25%	75%	Inter Sports Institute သိပ္ပံပေါင်းစုံပြိုင်ပွဲ
9	18.1.16	14.2.16	Main Competition Period II (M-CP)II အဓိကပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၂)	4	12 x	48x	20%	80%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
10	15.2.16	13.3.16	Post Competition Period (Post-CP) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း	4	12 x	48x	30%	70%	အခြားပြိုင်ပွဲများ
			Total	**41**	-	**492x**			

Kyaw Khin

Kyaw Khin

Sports & Physical Education Department: Institute Of Sports & Physical Education (Yangon)

Training Periodization: (Yearly Plan) 2015-2016



Months	June	July	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	March	April	May
Years	2015							2016				
Meso Cycles	Cond:/P	PPI	PPII	PPIII	PPIV	SPP	PRE-CP	MAINCPI	MAINCPII	POST-CP	Active Recovery (Fitness)	
Periodization	PREPARATION PERIOD						COMPETITION PERIOD				TRASTION	
Intensity (Speed+ Skills)	25%	30%	40%	50%	55%	60%	70%	75%	80%	70%		
Volume (Condition+ Endurance)	75%	70%	60%	50%	45%	40%	30%	25%	20%	30%	SUMMER HOLIDAYS	
Duration	1.6.15 5.7.15 (5Wks)	6.7.15 2.8.15 (4Wks)	3.7.15 30.8.15 (4Wks)	31.8.15 27.9.15 (4Wks)	28.9.15 25.10.15 (4Wks)	26.10.15 12.11.15 (4Wks)	23.11.15 20.12.15 (4Wks)	21.12.15 17.1.16 (4Wks)	18.1.16 14.2.16 (4Wks)	15.2.16 13.3.16 (4Wks)		

Kyaw Khin

Kyaw Khin

အခန်း (၁၀)
နိဂုံး

အားကစားနှင့်ကာယပညာသိပ္ပံ (ရန်ကုန်)၊ ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်း၊ အခြေခံသင်တန်းသား/သင်တန်းသူများအတွက် ရည်ရွယ်လျက် ဗိုဗီနမ်၊ အခြေခံနည်းစနစ်များ၊ သရုပ်ပြနည်းစနစ်များ၊ အတိုက်ပြိုင်ပွဲဝင်နည်းစနစ်များနှင့် ကြုံခိုင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများအား စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

ဗိုဗီနမ်အားကစားနည်းသည် ဗီယက်နမ်ရိုးရာ၊ တိုက်ခိုက်မှုပညာရပ်ဖြစ်သည့်အတွက် ကျယ်ပြန့်သော ရိုးရာအားကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ အားကစားနည်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဗိုဗီနမ်အခြေခံသင်တန်းသား/သူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ပြိုင်ပွဲဝင်နည်းစနစ်များအား စုစည်းတင်ပြအပ်ပါသည်။



ဗိုဗိုနမ်
Vovinam

နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဗိုဗိုနမ်အဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။