

## การแข่งขันทักษะกลไก สำหรับนักกีฬาที่พิการทางสติปัญญารุนแรง และผู้ที่พิการซ้ำซ้อน

### ข้อกำหนด

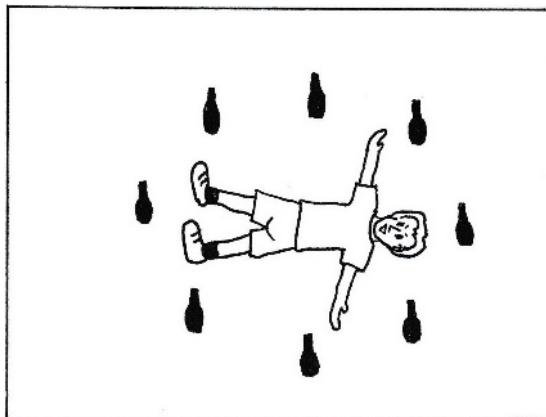
1. ผู้ที่เข้าแข่งขันจะต้องเป็นผู้ที่มีความพิการทางสติปัญญาในระดับรุนแรง และไม่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันสเปเชียลโอลิมปิกไทย ในกีฬามาตรฐานได้  
หากกรรมการพบว่า นักกีฬาผู้ใดมีความพิการทางสติปัญญาในระดับที่ยังมีความสามารถพอที่จะฝึกฝนให้เล่นกีฬา มาตรฐานของสเปเชียลโอลิมปิกไทยได้ กรรมการจะไม่อนุญาตให้นักกีฬาผู้นั้น เข้าแข่งขันรายการทักษะกลไกนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นธรรมต่อผู้เข้าแข่งขันที่มีคุณสมบัติเหมาะสมคนอื่น ๆ
2. ผู้ฝึกสอนจะต้องประเมินระดับความพิการและระดับกลุ่มทักษะที่เหมาะสมของนักกีฬาผู้นั้น โดยนักกีฬาจะแข่งขันได้ คนละไม่เกิน 3 รายการ ในกลุ่มทักษะระดับเดียวกันเท่านั้น ไม่สามารถแข่งขันในหลายๆกลุ่มทักษะได้
3. นักกีฬาที่เข้าแข่งขันต้นแอโรบิกส์ทุกคน จะไม่สามารถแข่งขัน รายการทักษะกลไกได้

### รายการแข่งขัน

#### กลุ่ม 1 ทักษะระดับต่ำ

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญา ที่มีความพิการทางร่างกายรุนแรงเท่านั้น นั่นคือ สามารถเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนที่ใน “ท่านอน” ได้ แต่ไม่สามารถลุกขึ้นมานั่งเองได้

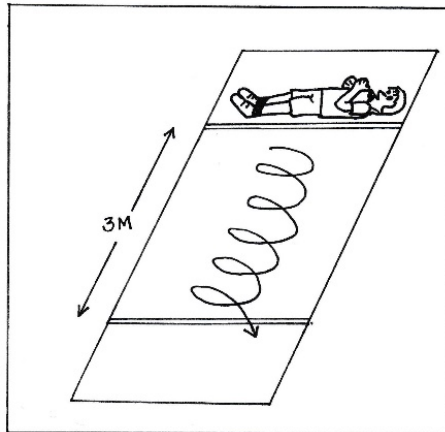
#### 1.1. บอดี้โบว์ลิ่ง (รหัส Body Bowling)



- อุปกรณ์ :
1. เบาะยืดหยุ่น ขนาดที่เหมาะสมกับกิจกรรม
  2. พินโบว์ลิ่ง ใส่ทราย 1 นิ้ว จำนวน 8 พิน
  3. นาฬิกาจับเวลา

- วิธีปฏิบัติ :**
1. วางพินลักษณะเป็นรูปวงกลม (ตามภาพ) เส้นผ่าศูนย์กลางของวงกลม เท่ากับความยาวของร่างกาย เท่าที่สามารถเหยียดได้ และให้บวกเพิ่ม 20 ซม. ห่างจากร่างกายตลอดแนววงกลมที่วางพิน
  2. จับเวลาเมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” นักกีฬาซึ่งนอนราบ จะพยายามใช้ทุกส่วนของร่างกาย ปิดให้พินลึ้มทั้ง 8 อันจนครบ และหยุดเวลาเมื่อพินอันสุดท้ายลึ้มลง
- การตัดสิน :** บันทึกเวลาที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลา ไปจัดอันดับ และตีวีชั้น เพื่อมอบเหรียญรางวัล

## 1.2. กลิ้งม้วนตัว (รหัส Body Rolling)



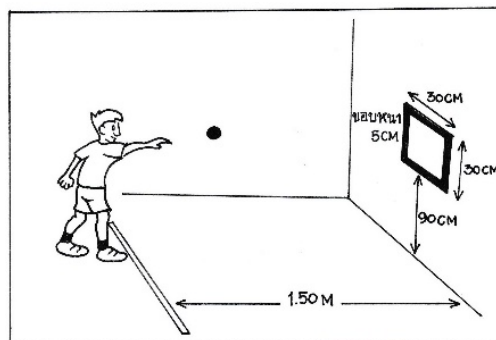
- อุปกรณ์ :**
1. เบาะยืดหยุ่น ขนาดที่เหมาะสมกับกิจกรรม
  2. เทปกาว และเทปวัดระยะ
  3. นาฬิกาจับเวลา
- วิธีปฏิบัติ :**
1. จัดนักกีฬาให้นอนอยู่หลังเส้นเริ่ม (ตามรุ่นอายุ)
    - 1.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 1.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
    - 1.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี ระยะ 2.5 เมตร
    - 1.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 3 เมตร
  2. จับเวลาเมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” นักกีฬาจะพยายามกลิ้งพลิกตัว จนถึงเส้นชัย
  3. หยุดเวลาเมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนักกีฬา สัมผัสเส้นชัย

**การตัดสิน :** บันทึกเวลาที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลา ไปจัดอันดับ และตีวีชั้น เพื่อมอบเหรียญรางวัล

## กลุ่ม 2 ทักษะระดับกลาง

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญา ที่สามารถยืน – นั่งทรงตัว ด้วยตัวเองได้ หรือนั่งวีลแชร์ และใช้มือได้ แต่มีความยากในทักษะ เอ้อม-ก้า-นำ-ปล่อย

### 2.1. ปาเป้าผนัง (รหัส Wall Throw)

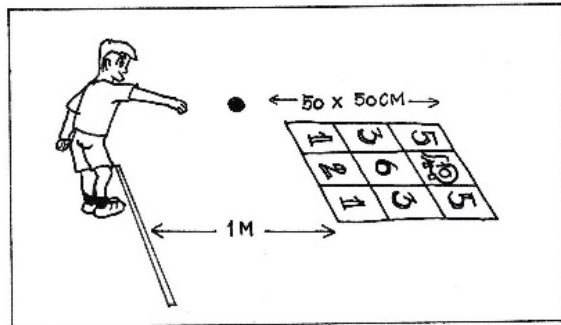


- อุปกรณ์ :
1. แผ่นเป้าสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 30X30 ซม. มีขอบกรอบหนา 5 ซม.
  2. ลูกเทนนิส (2-3 ลูก)
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :
1. ติดแผ่นเป้าที่ผนังเรียบ ให้สูงจากพื้น 90 ซม.
  2. กำหนดเส้นเริ่ม มีระยะห่างจากผนังตามรุ่นอายุ
    - 2.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 2.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
    - 2.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี และ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 2.50 เมตร
  3. ให้แก่นักกีฬาที่ยืน หรือ ที่นั่งวีลแชร์ ให้ล้อหน้ารถวีลแชร์ อยู่หลังเส้นเริ่ม
  4. นักกีฬาปาลูกเทนนิส ปล่อยลูกลักษณะมืออยู่เหนือหัวไหล่ ไปยังแผ่นเป้าผนังให้สำเร็จ
  5. นักกีฬามีโอกาสปาลูกเทนนิส คนละ 5 ครั้ง
    - 5.1 ปาลูกเทนนิส สัมผัสลูกแผ่นเป้า ได้ 3 คะแนน
    - 5.2 ปาลูกเทนนิส สัมผัสขอบกรอบ ได้ 2 คะแนน
    - 5.3 ปาลูกเทนนิส สัมผัสผนัง ได้ 1 คะแนน
    - 5.4 ปาลูกเทนนิส ไม่สัมผัสผนัง ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน : บันทึกคะแนนที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนน ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล

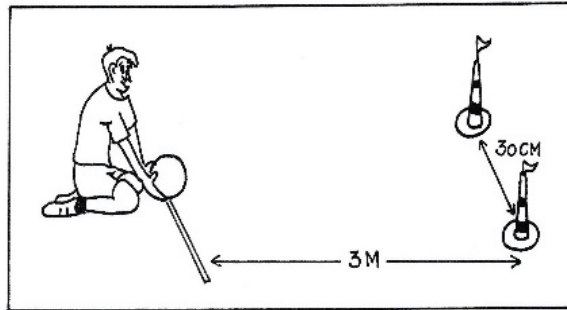
## 2.2. ปาเป้าพื้น (รหัสด Floor Throw)



- อุปกรณ์ :**
1. แผ่นป้ายสี่เหลี่ยมจัตุรัส 9 ช่อง ขนาด 50 X 50 ซม. มีตัวเลขคะแนนในแต่ละช่อง (ตามภาพ)
  2. หรือใช้ชอล์ค / ถ่านเขียนพื้น
  3. ลูกเทนนิส (2-3 ลูก)
  4. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ:**
1. กำหนดวางแผ่นป้าย หรือเขียนสี่เหลี่ยมจัตุรัส 9 ช่อง และตัวเลขคะแนน (ตามภาพ) ลงบนพื้น
  2. กำหนดเส้นเริ่ม ให้ห่างจากขอบล่างของพื้นที่สี่เหลี่ยม 1 เมตร
  3. ให้แก่นักกีฬาที่ยืน หรือ ที่นั่งวีลแชร์ ให้ล้อหน้ารถวีลแชร์ อยู่หลังเส้นเริ่ม
  4. กำหนดเส้นเริ่ม ห่างจากขอบล่างของแผ่นป้าย ตามรุ่นอายุ
    - 4.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1 เมตร
    - 4.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 4.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี และ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 2 เมตร
  5. นักกีฬาปาลูกเทนนิส ปล่อยลูกลักษณะมืออยู่เหนือหัวไหล่ ไปยังแผ่นเป้าพื้นให้สำเร็จ
  6. นักกีฬามีโอกาสปาลูกเทนนิส คนละ 5 ครั้ง
    - 6.1 ปาลูกเทนนิส ให้สัมผัสแผ่นป้าย ได้คะแนนตามช่องที่ลูกเทนนิสสัมผัสพื้นครั้งแรก
    - 6.2 ปาลูกเทนนิส หากสัมผัสกึ่งกลางขอบ ให้นับคะแนนที่สูงกว่าเสมอ
- การตัดสิน :** บันทึกคะแนนที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนน ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล

### 2.3. กลิ้งลูกบอลผ่านกรวย (รหัสด Hand Roll)



- อุปกรณ์ :**
1. ลูกฟุตบอล เบอร์ 5 (1-2 ใบ)
  2. กรวยทรงสูง 16-18 นิ้ว 2 อัน
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

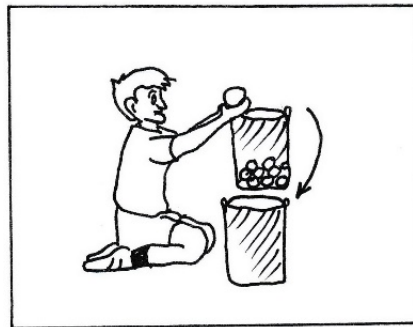
- วิธีปฏิบัติ :**
1. กำหนดจุดวางกรวย ให้ห่างจากเส้นเริ่ม 3 เมตร และระหว่างกรวยห่างกัน 30 ซม.
  2. ให้นักกีฬานั่งลงหลังเส้นเริ่มเล็กน้อย เพื่อให้วางลูกบอลไว้บนเส้นเริ่ม
  3. กำหนดเส้นเริ่ม มีระยะห่างตามรุ่นอายุ
    - 3.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 3.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
    - 3.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี ระยะ 2.5 เมตร
    - 3.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 3 เมตร
  4. เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” นักกีฬาจะใช้มือผลักลูกบอลผ่านกรวยให้สำเร็จ
  5. นักกีฬามีโอกาสกลิ้งลูกบอล คนละ 3 ครั้ง
 

5.1 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 5 คะแนน
5.2 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 4 คะแนน
5.3 ลูกบอลไม่เข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 2 คะแนน
5.4 ลูกบอลไม่เข้ากรวย และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 1 คะแนน
5.5 ลูกบอลกลิ้งไม่ถึงระยะทาง 2 เมตร	ได้ 0 คะแนน

**การตัดสิน :** บันทึกคะแนนที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนน ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล



## 2.4 ย้ายลูกเทนนิส (รหัส Move Ball)



- อุปกรณ์ :
1. ตะกร้าแชร์บอลสูงประมาณ 35 ซม. จำนวน 2 ใบ
  2. ลูกเทนนิส 6 ลูก
  3. นาฬิกาจับเวลา

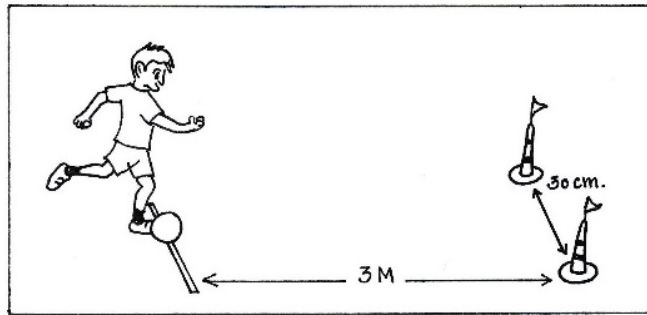
- วิธีปฏิบัติ :
1. วางตะกร้า 2 ใบ ให้อยู่ด้านข้างของลำตัว ทั้งซ้ายและขวา
  2. ใส่ลูกเทนนิส 6 ลูก ไว้ทางด้านซ้ายมือของนักกีฬา
  3. ใช้มือขวาหยิบลูกจากตะกร้าด้านซ้าย ไปใส่ในตะกร้าด้านขวาที่ละลูก จนครบ
  4. ใช้มือซ้ายหยิบลูกจากตะกร้าด้านขวา ไปใส่ในตะกร้าด้านซ้ายที่ละลูก จนครบ
  5. เริ่มจับเวลาตั้งแต่สัญญาณ “เริ่ม” จนถึง ปล่อยลูกสุดท้าย

- การตัดสิน :
1. บันทึกเวลาที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับสถิติ ไปจัดอันดับ และดิวิชั่น เพื่อมอบเหรียญรางวัล
  2. ถ้าลูกเทนนิสหลุดออกนอกตะกร้า ให้บวกเวลาเพิ่มลูกละ 2 วินาที

### กลุ่ม 3 ทักษะระดับสูง

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญา ที่สามารถ ยืน, เดิน, ขว้าง, เตะ, กระโดดได้

#### 3.1 เตะลูกบอลผ่านกรวย (รหัส Goal Kick)



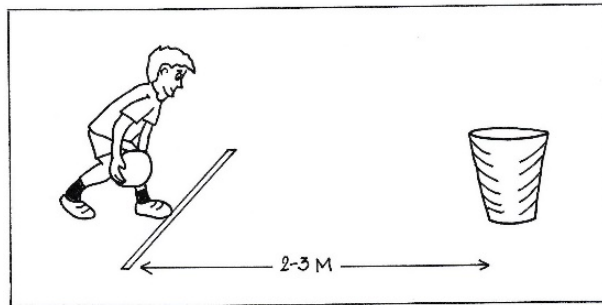
- อุปกรณ์ :
1. ลูกฟุตบอล เบอร์ 5 (1-2 ใบ)
  2. กรวยทรงสูง 16-18 นิ้ว 2 อัน
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :
1. กำหนดจุดวางกรวย ให้ห่างจากเส้นเริ่ม 3 เมตร และระหว่างกรวยห่างกัน 30 ซม.
  2. ให้นักกีฬายืนหลังเส้นเริ่มเล็กน้อย เพื่อให้วางลูกบอลไว้บนเส้นเริ่ม
  3. กำหนดเส้นเริ่ม มีระยะห่างตามรุ่นอายุ
    - 3.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 3.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
    - 3.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี ระยะ 2.5 เมตร
    - 3.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 3 เมตร
  4. เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” นักกีฬาจะใช้เท้าเตะลูกบอลผ่านกรวยให้สำเร็จ
  5. นักกีฬามีโอกาสเตะลูกบอล คนละ 3 ครั้ง
 

5.1 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 5 คะแนน
5.2 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 4 คะแนน
5.3 ลูกบอลไม่เข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 2 คะแนน
5.4 ลูกบอลไม่เข้ากรวย และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 1 คะแนน
5.5 ลูกบอลไม่ถึงระยะทาง 2 เมตร	ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน : บันทึกคะแนนที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนน ไปจัดอันดับ และตีวีซัน  
เพื่อมอบเหรียญรางวัล

### 3.2. โยนลูกบอลลงตะกร้า (รหัสด Basket Throw)



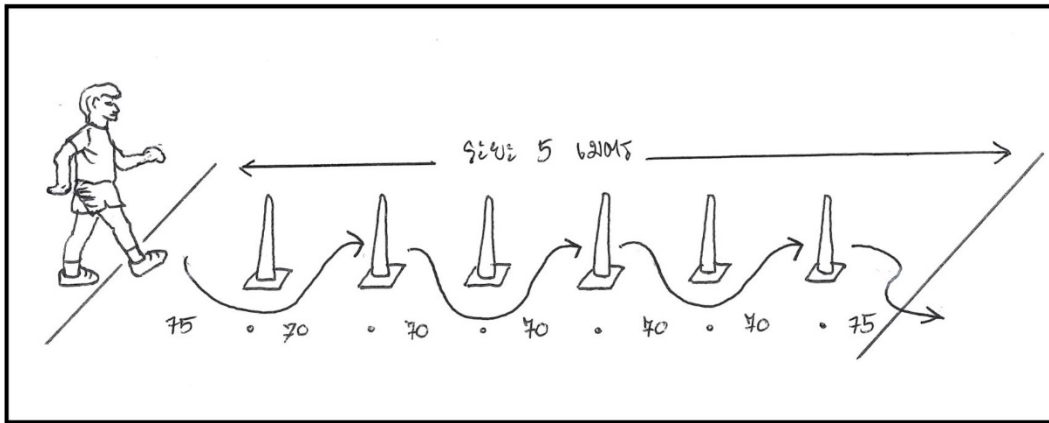
- อุปกรณ์ :**
1. ตะกร้า (แฮร์บอล สูง 35 ซม) 1 ใบ
  2. ลูกบอลยางเป่าลม ขนาด 6 นิ้ว 2 ลูก
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :**
1. กำหนดจุดวางตะกร้า ห่างจากเส้นเริ่ม
  2. กำหนดเส้นเริ่ม มีระยะห่างตามรุ่นอายุ
    - 2.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
    - 2.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
    - 2.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี ระยะ 2.5 เมตร
    - 2.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 3 เมตร
  3. นักกีฬายืนให้ปลายเท้าใดเท้าหนึ่งชิดที่เส้นเริ่ม
  4. ยืนย่อตัวลงเล็กน้อย ถือลูกลักษณะต่ำกว่าหน้าอก
  5. มีโอกาสโยน 5 ครั้งๆละ 1 ลูก ลงตะกร้าให้สำเร็จ
    - 5.1 ลูกบอลลงตะกร้า และไม่สัมผัสขอบ ได้ 5 คะแนน
    - 5.2 ลูกบอลลงตะกร้า แต่สัมผัสขอบ ได้ 4 คะแนน
    - 5.3 ลูกไม่ลงตะกร้า แต่สัมผัสขอบ ได้ 2 คะแนน
    - 5.4 ลูกไม่ลงตะกร้า และไม่สัมผัสขอบ ได้ 1 คะแนน

**การตัดสิน :** บันทึกคะแนนที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนน ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล



### 3.3. เดินซิกแซก 5 เมตร (รหัส Zig Zag Walking)

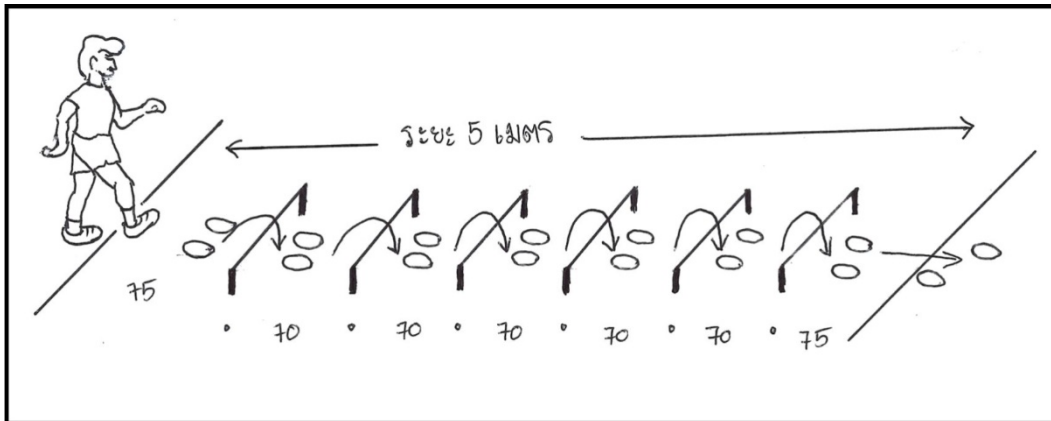


- อุปกรณ์ :**
1. กรวยทรงสูง 12-16 นิ้ว จำนวน 6 อัน
  2. นาฬิกาจับเวลา
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :**
1. กำหนดพื้นที่เรียบ ระยะ 5 เมตร เพื่อวางกรวยจำนวน 6 อัน
  2. ให้กรวยอันแรก ห่างจากเส้นเริ่ม 75 ซม.
  3. กรวยอันที่ 2- 6 ให้ห่างกัน 70 ซม.
  4. กรวยอันสุดท้าย จะห่างจากเส้นสิ้นสุด 75 ซม.
  5. ใช้จุดกลางบนกรวยเป็นตัวกำหนด (ตามภาพ)
  6. เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “เริ่ม” เดินอ้อมกรวยสลับข้าง ลักษณะซิก-แซก ทั้ง 6 กรวย จนถึงเส้นสิ้นสุด
  7. จับเวลาเมื่อให้สัญญาณ “เริ่ม” จนเดินถึงเส้นสิ้นสุด
    - 7.1 หากนักกีฬาเดินไม่อ้อมกรวย ถูกเพิ่มเวลากกรวยละ 2 วินาที
    - 7.2 เดินชน-เตะ-สัมผัสกรวย ถูกเพิ่มเวลากกรวยละ 2 วินาที
    - 7.3 ไม่อนุญาตให้นักกีฬาวิ่ง

**การตัดสิน :** บันทึกเวลาที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลา ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล

### 3.4. เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง ระยะ 5 เมตร (รหัส Obstacle Walking)



- อุปกรณ์ :**
1. ไม้กั้น ความสูง 15 ซม. จำนวน 6 อัน
  2. นาฬิกาจับเวลา
  3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :**
1. กำหนดพื้นที่เรียบ ระยะ 5 เมตร เพื่อวางไม้กั้นสูง 15 ซม. จำนวน 6 อัน
  2. ให้ไม้กั้นอันแรก ห่างจากเส้นเริ่ม 75 ซม.
  3. ไม้กั้นอันที่ 2- 6 ให้ห่างกัน 70 ซม.
  4. ไม้กั้น อันสุดท้าย จะห่างจากเส้นสิ้นสุด 75 ซม.
  5. ใช้แกนกลางไม้กั้นเป็นตัวกำหนด (ตามภาพ)
  6. เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้เดินก้าว-ชิด ก่อนก้าวข้ามไม้กั้นอันแรก
  7. จากนั้นให้เดินก้าวข้ามลักษณะก้าว-ชิด จนถึงไม้กั้นอันสุดท้าย และเดินผ่านเส้นสิ้นสุด
  8. จับเวลาตั้งแต่สัญญาณ “เริ่ม” จนถึงถึงเส้นสิ้นสุด
    - 8.1 หากนักกีฬาเดินไม่ข้ามไม้กั้น ถูกเพิ่มเวลาไม้กั้นละ 2 วินาที
    - 8.2 เดินชน-เตะ-สัมผัส (ด้านบน) ไม้กั้น ถูกเพิ่มเวลาไม้กั้นละ 2 วินาที
    - 8.3 ไม่อนุญาตให้นักกีฬาวิ่ง

**การตัดสิน :** บันทึกเวลาที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลา ไปจัดอันดับ และตีวีซัน เพื่อมอบเหรียญรางวัล

## การแข่งขันเออร์โรบิกส์

### ข้อกำหนด/กติกา

1. สถาบันหนึ่งมีสิทธิ์ส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันได้ไม่เกิน 1 ทีม ต่อรุ่นอายุ (ไม่เกิน 15 ปี และ 16 ปีขึ้นไป)
2. มีการแข่งขันประเภททีมเท่านั้น ทีมละ 3-5 คน
3. การแข่งขันใช้เพลงที่มีความยาว ไม่เกิน 5 นาที และผู้ฝึกสอนต้องเตรียมไฟล์เพลงมาด้วย
4. ท่าทางที่ใช้เต้น ต้องใช้ท่าทางที่ใช้ทั้งแขนและขาประกอบการเต้น อย่างสัมพันธ์ประกอบจังหวะ
5. การพิจารณาให้คะแนนมาจาก
  - 5.1 การเต้นที่เข้ากับจังหวะดนตรี
  - 5.2 ลีลาความสวยงามของการเต้น
  - 5.3 ท่าทางที่แสดงการออกกำลังกาย ที่ควบคุมทุกส่วนของร่างกาย
  - 5.4 ความพร้อมเพรียง

\*\*\*\*\*