

การแข่งขันทักษะกลไก MATP

(Motor Activities Training Program)

สำหรับนักกีฬาที่พิการทางสติปัญญารุนแรง และผู้ที่พิการซ้ำซ้อน

ข้อกำหนด

1. ผู้ที่เข้าแข่งขันจะ ต้องเป็นผู้ที่มีความพิการทางสติปัญญาในระดับรุนแรง **และไม่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามาตรฐาน ของสเปเชียลโอลิมปิคไทยได้ (ทั้ง 8 ชนิดกีฬา)**

* หากกรรมการพบว่า

นักกีฬาผู้ใดมีความพิการทางสติปัญญาในระดับที่พอจะฝึกฝนให้เล่นกีฬามาตรฐานของสเปเชียลโอลิมปิคไทยได้ กรรมการจะไม่อนุญาตให้นักกีฬาผู้นั้น เข้าแข่งขันรายการทักษะกลไกนี้ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นธรรมต่อผู้เข้าแข่งขันที่มีคุณสมบัติถูกต้อง

2. ผู้ฝึกสอนจะ ต้องประเมินระดับความพิการ และระดับกลุ่มทักษะที่เหมาะสมของนักกีฬาผู้นั้น
3. นักกีฬาแข่งขันได้คนละไม่เกิน 2 รายการ ในกลุ่มทักษะเดียวกันเท่านั้น (ไม่สามารถแข่งขันในหลายทักษะได้)

รายการแข่งขัน

ทักษะ	รายการ	8-11 ปี	12-15 ปี	16-21 ปี	22 ปี+	หมายเหตุ
1. ระดับต่ำ	1.1 บอดีโบว์ลิง	✓	✓	✓	✓	บกพร่องการ เดิน-วิ่ง-กระโดด
	1.2 กลิ้งม้วนตัว	✓	✓	✓	✓	หรือเป็นผู้นั่งรถวีลแชร์
2. ระดับกลาง	2.1 ปาเป้าผนัง	✓	✓	✓	✓	มีทักษะอยู่ในระดับ กลาง
	2.2 ปาเป้าพื้น	✓	✓	✓	✓	ในการยืน, มอง, ใช้มือ, การนั่ง
	2.3 กลิ้งบอลผ่านกรวย	✓	✓	✓	✓	หรือเป็นผู้นั่งรถวีลแชร์
	2.4 ย้ายลูกเทนนิส	✓	✓	✓	✓	
3. ระดับสูง	3.1 เตะบอลผ่านกรวย	✓	✓	✓	✓	มีทักษะอยู่ในระดับ สูง
	3.2 โยนบอลลงตะกร้า	✓	✓	✓	✓	ในการใช้มือ-เท้า, เดิน, มอง
	3.3 เดินซิกแซก	✓	✓	✓	✓	การทรงตัว, การเคลื่อนที่
	3.4 เดินข้ามสิ่งกีดขวาง	✓	✓	✓	✓	

กลุ่ม 1 ทักษะระดับต่ำ

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญา ที่มีความพิการทางร่างกายรุนแรงเท่านั้น หมายถึง สามารถเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ใน “ท่านอน” ได้ เหมาะสำหรับกลุ่มนักกีฬาที่ไม่สามารถ เดิน-วิ่ง หรือกระโดด ด้วยตัวเองได้

1.1. บอดี้โบว์ลิ่ง (รหัส Body Bowling)



- อุปกรณ์:
1. เบาะรองพื้น ขนาดที่เหมาะสมกับกิจกรรม
 2. พินโบว์ลิ่ง ความสูงประมาณ 20-22 เซนติเมตร ใส่ทรายสูง 1 นิ้ว จำนวน 8 พิน
 3. นาฬิกาจับเวลา

วิธีปฏิบัติ :

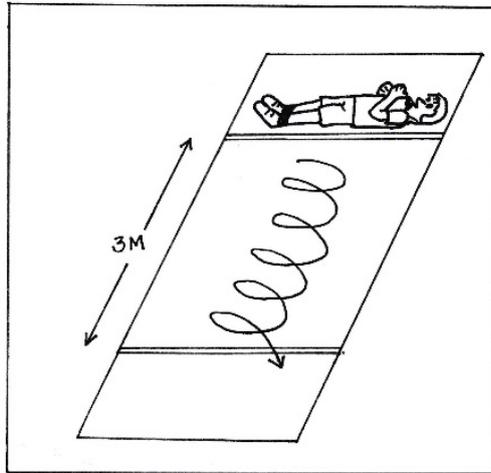
1. จัดนักกีฬาให้นอนราบกับพื้น เหยียดแขนและขา (ให้ตรงเป็นแนวราบกับพื้น)

- 1.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี
- 1.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี
- 1.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี
- 1.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป

2. วางพินลักษณะเป็นรูปวงกลม (ตามภาพ) เส้นผ่าศูนย์กลางของวงกลม เท่ากับความยาวของร่างกายเท่าที่สามารถเหยียดตรงได้ และให้บวกเพิ่ม 20 ซม. วางพินห่างจากร่างกายตลอดเป็นแนววงกลม (ห้ามวางเป็นวงรี)
3. จับเวลาเมื่อให้สัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” นักกีฬาซึ่งนอนราบ จะพยายามใช้ทุกส่วนของร่างกาย ปิดพินให้ล้มจนครบทั้ง 8 อัน และหยุดเวลาเมื่อพินอันสุดท้ายล้มลง
4. ห้ามนักกีฬาลุกขึ้นมา เพื่อเคลื่อนที่ไปปิดพิน
5. หากนักกีฬาลุกขึ้นมา ถือเป็นการฟาวล์ ให้บวกเวลาเพิ่ม 5 วินาทีต่อครั้ง

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

1.2. กลิ้งม้วนตัว (รหัส Body Rolling)



- อุปกรณ์ :**
1. เบาะรองพื้น ขนาดที่เหมาะสมกับกิจกรรม
 2. เทปกาว และเทปวัดระยะ
 3. นาฬิกาจับเวลา

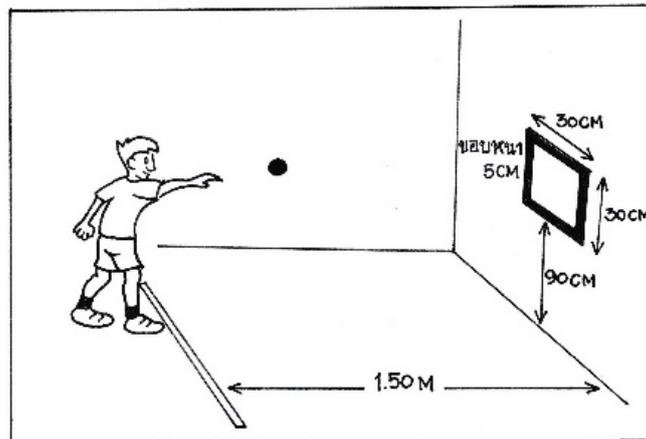
- วิธีปฏิบัติ :**
1. จัดนักกีฬาให้นอนอยู่หลังเส้นเริ่ม และกำหนดเส้นชัย ตามรุ่นอายุ
 - 1.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1.5 เมตร
 - 1.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 2 เมตร
 - 1.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี ระยะ 2.5 เมตร
 - 1.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 3 เมตร
 2. จับเวลาเมื่อสัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” นักกีฬาจะพยายามกลิ้งม้วนตัว จนถึงเส้นชัย
 3. หยุดเวลาเมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนักกีฬา สัมผัสเส้นชัย
 4. หากนักกีฬาลุกขึ้น มาม้วนตัว ถือเป็นการฟาวล์ ให้บวกเวลาเพิ่ม 5 วินาทีต่อครั้ง

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

กลุ่ม 2 ทักษะระดับกลาง

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญาสามารถยืน-นั่ง, การประสานงานประสาทสัมผัส ในการมอง - การใช้มือ, การยืน, การนั่ง หรือ ผู้ที่นั่งรถวีลแชร์

2.1. ปาเป้าผนัง (รหัส Wall Throw)

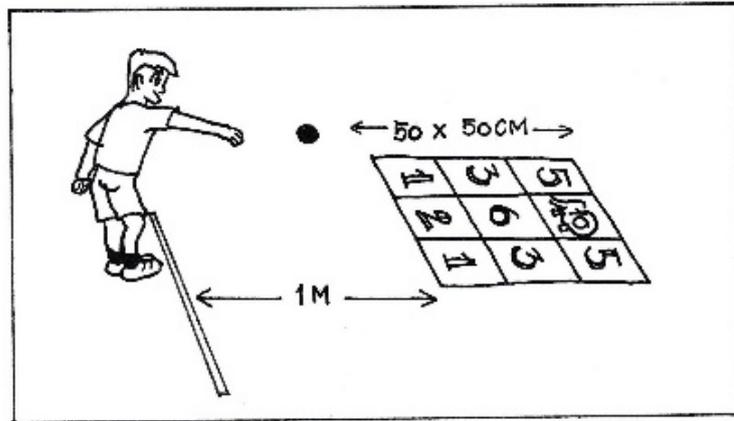


- อุปกรณ์ : 1. แผ่นเป้าคะแนน สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 30 x 30 ซม. มีขอบกรอบหนา 5 ซม.
2. ลูกเทนนิส 2-3 ลูก
3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ : 1. ติดแผ่นเป้าคะแนนที่ผนังเรียบ ให้สูงจากพื้น 90 ซม.
2. กำหนดเส้นเริ่ม มีระยะห่างจากผนัง ตามรุ่นอายุ
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 ให้ล้อหน้ารถวีลแชร์อยู่หลังเส้นเริ่ม โดยไม่สัมผัสเส้น
4. นักกีฬาปล่อยลูกลักษณะมืออยู่เหนือหัวไหล่ ปาไปยังแผ่นเป้าผนังให้สำเร็จ
(ไม่อนุญาตให้ปล่อยลูกต่ำกว่าหัวไหล่ ในลักษณะ “โยน”)
5. นักกีฬามีโอกาส ปาลูกเทนนิส คนละ 5 ครั้ง
5.1 ปาลูกเทนนิส สัมผัสลูกพื้นที่เป้า ได้ 3 คะแนน
5.2 ปาลูกเทนนิส สัมผัสขอบกรอบเป้า ได้ 2 คะแนน
5.3 ปาลูกเทนนิส ไม่เข้าเป้า แต่สัมผัสผนัง ได้ 1 คะแนน
5.4 ปาลูกเทนนิส ไม่สัมผัสผนัง ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนนไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

2.2. ปาเป้าพื้น (รหัส Floor Throw)

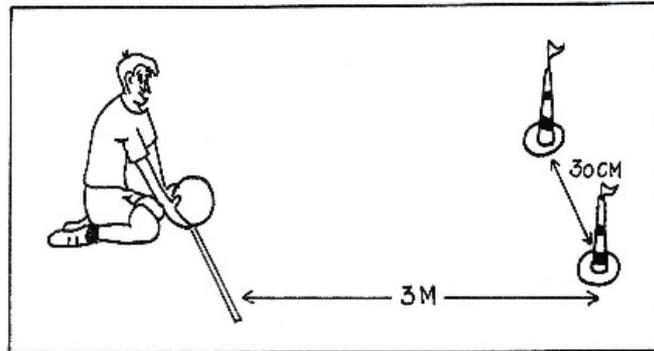


- อุปกรณ์:**
1. แผ่นป้ายสี่เหลี่ยมจัตุรัส 9 ช่อง ขนาด 50X50 ซม. มีตัวเลขคะแนนในแต่ละช่อง (ตามภาพ)
(การฝึกซ้อม หากไม่มีแผ่นป้าย สามารถใช้เทปกาว / ซอล์ค / ถ่าน ตีเส้นลงบนพื้น)
 2. ลูกเทนนิส 2-3 ลูก
 3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ:**
1. กำหนดพื้นที่วางแผ่นป้าย สี่เหลี่ยมจัตุรัส 9 ช่อง มีตัวเลขคะแนน บนพื้นเรียบไม่ลาดเอียง
 2. ให้แก่นักกีฬาที่ยืน หรือ ให้ล้อหน้ารถวีลแชร์อยู่หลังเส้นเริ่ม โดยไม่สัมผัสเส้น
 3. กำหนดเส้นเริ่ม ห่างจากขอบด้านล่างของแผ่นป้าย ตามรุ่นอายุ
 - 3.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี ระยะ 1 เมตร
 - 3.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี ระยะ 1.5 เมตร
 - 3.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี และ 22 ปีขึ้นไป ระยะ 2 เมตร
 4. นักกีฬาปาลูกเทนนิส ปล่อยให้ลูกลักษณะมืออยู่เหนือหัวไหล่ ไปยังแผ่นเป้าพื้นให้สำเร็จ
(ไม่อนุญาตให้ปล่อยลูกต่ำกว่าหัวไหล่ ในลักษณะ “โยน”)
 5. นักกีฬามีโอกาส ปาลูกเทนนิส คนละ 5 ครั้ง
 - 5.1 ปาลูก ให้สัมผัสแผ่นป้าย ได้คะแนนตามช่องที่ลูกสัมผัสลงพื้นครั้งแรก
 - 5.2 หากลูกสัมผัสกึ่งกลางเส้น / ขอบ ให้นับเป็นคะแนนที่สูงกว่าเสมอ
 - 5.3 หากลูกที่ปา หลุดออกนอกแผ่นป้าย ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนนไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

2.3. กลิ้งลูกบอลผ่านกรวย (รหัส Hand Roll)



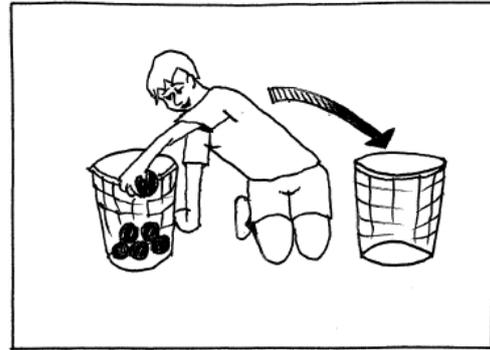
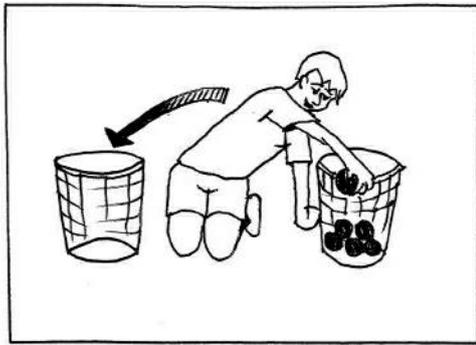
- อุปกรณ์ :**
1. ลูกฟุตบอล เบอร์ 5 (1-2 ลูก)
 2. กรวยทรงสูง 16-18 นิ้ว 2 อัน
 3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ:**
1. กำหนดเส้นเริ่ม และจุดวางกรวย 2 อัน ให้กรวยห่างกัน 30 ซม. (วัดจากโคนกรวย)
 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”นักกีฬาจะใช้มือกลิ้งลูกบอลผ่านกรวยให้สำเร็จ
 5. นักกีฬามีโอกาสกลิ้งลูกบอล คนละ 5 ครั้ง

5.1 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย โดยไม่สัมผัสกรวย	ได้ 5 คะแนน
5.2 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 4 คะแนน
5.3 ลูกบอลไม่เข้า แต่สัมผัสกรวย	ได้ 2 คะแนน
5.4 ลูกบอลไม่เข้า และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 1 คะแนน
5.5 ลูกบอลกลิ้งไม่ถึงกรวย	ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

2.4 ย้ายลูกเทนนิส (รหัส Move Ball)



ภาพที่ 1 เริ่มต้น (ลูกอยู่ด้านซ้ายมือนักกีฬา) ภาพที่ 2 เปลี่ยนมือ (ลูกอยู่ด้านขวามือนักกีฬา)

- อุปกรณ์ :
1. ตะกร้า (แฮร์บอล) สูงประมาณ 35 ซม. จำนวน 2 ใบ
 2. ลูกเทนนิส 6 ลูก
 3. นาฬิกาจับเวลา

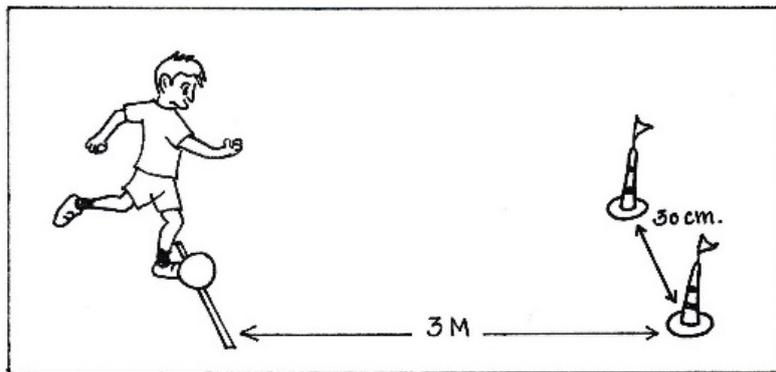
- วิธีปฏิบัติ :
1. วางตะกร้า 2 ใบ ให้อยู่ด้าน ข้างของลำตัว ทั้งซ้ายและขวา
 2. เริ่มต้น ให้ใส่ลูกเทนนิส 6 ลูก ไว้ทาง ด้านซ้ายมือของนักกีฬา
 3. ใช้มือขวาหยิบลูกจากตะกร้าด้าน ซ้าย ไปใส่ในตะกร้าด้าน ขวา ที่ละลูกจนครบ 6 ลูก
 4. จากนั้นให้เปลี่ยนข้าง ใช้มือซ้ายหยิบลูกจากตะกร้าด้าน ขวา ไปใส่ในตะกร้าด้าน ซ้ายที่ละลูก จนครบ 6 ลูก
 5. เริ่มจับเวลาตั้งแต่สัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” จนถึง มือปล่อยลูกสุดท้าย
 6. หากหยิบและย้ายลูกเทนนิส มากกว่า 1 ลูก ให้บวกเวลาเพิ่มลูกละ 2 วินาที (โดยไม่ต้อง นำลูกที่หยิบเกิน มาใส่คืนตะกร้าเดิม)
 7. หากลูกเทนนิสหลุดออกนอกตะกร้า ให้บวกเวลาเพิ่มลูกละ 2 วินาที (โดยไม่ต้อง นำลูกที่หลุดออกไป มาใส่คืนตะกร้าเดิม)

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

กลุ่ม 3 ทักษะระดับสูง

สำหรับบุคคลที่พิการทางสติปัญญา ที่สามารถประสานงานประสาทสัมผัส ในการมอง - การใช้มือ, การใช้เท้า, การยืน, การทรงตัว และการเคลื่อนที่ ได้ดี

3.1 เตะลูกบอลผ่านกรวย (รหัส Goal Kick)



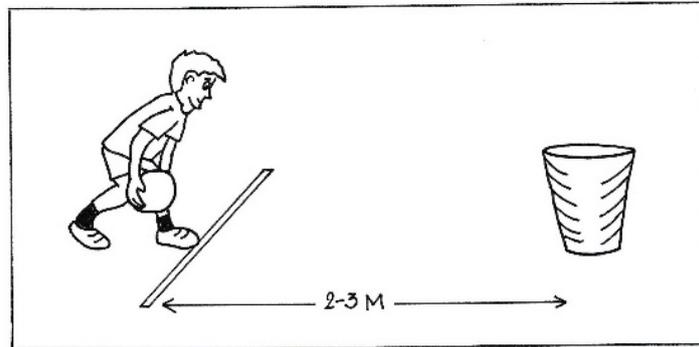
- อุปกรณ์ :
1. ลูกฟุตบอล เบอร์ 5 (1-2 ใบ)
 2. กรวยทรงสูง 16-18 นิ้ว 2 อัน
 3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :
1. กำหนดเส้นเริ่ม และจุดวางกรวย 2 อัน ให้กรวยห่างกัน 30 ซม. (วัดจากโคนกรวย)
 2. ให้นักกีฬายืนหลังเส้นเริ่มเล็กน้อย และให้วางลูกบอลไว้บนเส้นเริ่ม
 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” นักกีฬาใช้เท้าเตะลูกบอลผ่านกรวยให้สำเร็จ
 5. นักกีฬามีโอกาสเตะลูกบอล คนละ 5 ครั้ง

5.1 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย โดยไม่สัมผัสกรวย	ได้ 5 คะแนน
5.2 ลูกบอลผ่านเข้ากรวย แต่สัมผัสกรวย	ได้ 4 คะแนน
5.3 ลูกบอลไม่เข้า แต่สัมผัสกรวย	ได้ 2 คะแนน
5.4 ลูกบอลไม่เข้า และไม่สัมผัสกรวย	ได้ 1 คะแนน
5.5 ลูกบอลกลิ้งไม่ถึงกรวย	ได้ 0 คะแนน

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนนไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

3.2. โยนลูกบอลลงตะกร้า (รหัส Basket Throw)



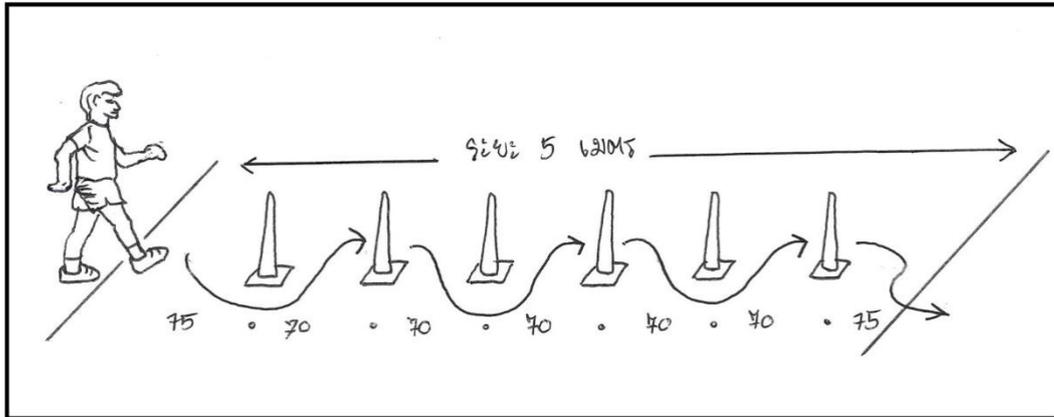
- อุปกรณ์ :**
1. ตะกร้า (แฮร์บอล สูงประมาณ 35 ซม.) 1 ใบ
 2. ลูกฟุตบอล หรือลูกบอลเป่าลม (ขนาด 6 นิ้ว) 1-2 ลูก
 3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ :**
1. กำหนดจุดวางตะกร้า ห่างจากเส้นเริ่มตามรุ่นอายุ
 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 ไม่เหยียบเส้น
 4. ยื่นย่อตัวลงเล็กน้อย ถือลูกลักษณะต่ำกว่าหน้าอก เพื่อพร้อมในการโยนลูก
 5. มีโอกาสโยนลูก 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ลูก ลงตะกร้าให้สำเร็จ

5.1 ลูกบอลลงตะกร้า โดยไม่สัมผัสขอบ	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: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับคะแนนไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

3.3. เดินซิกแซก 5 เมตร (รหัส Zig Zag Walking)

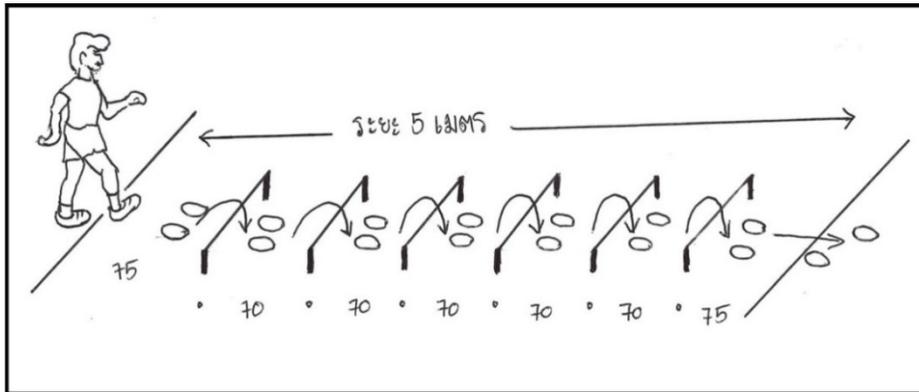


- อุปกรณ์ : 1. กรวยทรงสูง 12-16 นิ้ว จำนวน 6 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา
3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

- วิธีปฏิบัติ : 1. กำหนดรุ่นอายุ
- 1.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี
 - 1.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี
 - 1.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี
 - 1.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป
2. กำหนดพื้นที่เรียบ ระยะ 5 เมตร เพื่อวางกรวยจำนวน 6 อัน
 3. ให้กรวยอันแรก ห่างจากเส้นเริ่ม 75 ซม.
 4. กรวยอันที่ 2- 6 ให้ห่างกัน 70 ซม.
 5. กรวยอันสุดท้าย จะห่างจากเส้นสิ้นสุด 75 ซม.
 6. ใช้จุดกึ่งกลางด้านบนกรวย เป็นตัวกำหนด (ตามภาพ)
 7. นักกีฬายื่นขีดเส้นเริ่ม เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “พร้อม / เริ่ม”
ให้เดินอ้อมกรวยสลับข้าง ลักษณะซิก-แซก ทั้ง 6 กรวย จนถึงเส้นสิ้นสุด
 8. จับเวลาเมื่อให้สัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” และหยุดเวลาเมื่อเดินผ่านเส้นสิ้นสุด
 - 8.1 หากนักกีฬาเดินไม่อ้อมกรวย จะถูกเพิ่มเวลากรวยละ 2 วินาที
 - 8.2 เดินชน-เตะ-สัมผัสกรวย จะถูกเพิ่มเวลากรวยละ 2 วินาที
 - 8.3 ไม่อนุญาตให้นักกีฬารั้ง

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

3.4. เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง ระยะ 5 เมตร (รหัส Obstacle Walking)



ไม้กั้น

จำนวน 6 อัน

อุปกรณ์ : 1.

ความสูง 15 ซม.

2. นาฬิกาจับเวลา
3. เทปกาว และเทปวัดระยะ

วิธีปฏิบัติ :

1. กำหนดรุ่นอายุ
 - 1.1 รุ่นอายุ 8-11 ปี
 - 1.2 รุ่นอายุ 12-15 ปี
 - 1.3 รุ่นอายุ 16-21 ปี
 - 1.4 รุ่นอายุ 22 ปีขึ้นไป
2. กำหนดพื้นที่เรียบ ระยะ 5 เมตร เพื่อวางไม้กั้นสูง 15 ซม. จำนวน 6 อัน
3. ให้ไม้กั้นอันแรก ห่างจากเส้นเริ่ม 75 ซม.
4. ไม้กั้นอันที่ 2- 6 ให้ห่างกัน 70 ซม.
5. ไม้กั้นอันสุดท้าย จะห่างจากเส้นสิ้นสุด 75 ซม.
6. ใช้แกนกลาง (คาน) ไม้กั้นเป็นตัวกำหนดระยะ (ตามภาพ)
7. นักกีฬายืนขีดเส้นเริ่ม เมื่อนักกีฬาได้รับสัญญาณ “พร้อม / เริ่ม” ให้เดินก้าว-ขีด ก่อนก้าวข้ามไม้กั้นอันแรก และ ก้าว-ขีด ที่ละไม้กั้นจนครบ 6 ไม้
8. โดยให้เดินก้าวข้ามไม้กั้น และ ก้าว-ขีด ก่อนเดินผ่านเส้นสิ้นสุด
9. จับเวลาตั้งแต่สัญญาณ “เริ่ม” และหยุดเวลาเมื่อเดินผ่านเส้นสิ้นสุด
 - 9.1 หากนักกีฬาเดินไม่ข้ามไม้กั้น จะถูกเพิ่มเวลาไม้กั้นละ 2 วินาที
 - 9.2 หากเดินชน-เตะ-สัมผัสไม้กั้น จะถูกเพิ่มเวลาไม้กั้นละ 2 วินาที
 - 9.3 ไม่นอนุญาตให้นักกีฬาวิ่ง

การตัดสิน: บันทึกสถิติที่นักกีฬาทำได้ โดยจะเรียงลำดับเวลาไปจัดอันดับ เพื่อมอบเหรียญรางวัล

(ปรับ 16 ธันวาคม 2568)