

กำหนดการโครงการฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬาปันจักสีลัต ระดับชาติ ชั้น ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘

ระหว่างวันที่ ๑๖ – ๒๒ มกราคม ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

เวลา วัน	๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.
วันที่ ๑	- ลงทะเบียน - พิธีเปิดการอบรม - กีฬาปันจักสีลัตในประเทศไทย (วิทยากร ๑) - คุณลักษณะที่ดีของผู้ตัดสินกีฬาปันจักสีลัต (วิทยากร ๒)		พักรับประทานอาหารกลางวัน	- กติกา กีฬาปันจักสีลัต Version ๗ ประเภทต่อสู้ (วิทยากร ๑) - กติกา กีฬาปันจักสีลัต Version ๗ ประเภทต่อสู้ (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๒	- เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกาย (morning exercise) (วิทยากร ๑) - จัดวิทยากับการเป็นผู้ตัดสินกีฬาปันจักสีลัต (วิทยากร ๒)			- ทักษะเคลื่อนไหวสำหรับผู้ตัดสินกีฬาปันจักสีลัต (วิทยากร ๑) - ทักษะเคลื่อนไหวสำหรับนักกีฬาปันจักสีลัต ที่ถูกต้อง (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๓	- เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกาย (morning exercise) (วิทยากร ๑) - ระเบียบ กติกา กีฬาปันจักสีลัต ประเภทเดี่ยว ปันจักสีลา (วิทยากร ๒)			- ฝึกปฏิบัติเดี่ยวปันจักสีลา(Tunggal) บทที่ ๑-๗ ท่ามือเปล่า (๕๐ท่า) (วิทยากร ๑) - ฝึกปฏิบัติเดี่ยวปันจักสีลา(Tunggal) บทที่ ๘-๑๐ ท่ามีด (๒๕กระบวนท่า) และฝึกปฏิบัติเดี่ยวปันจักสีลา(Tunggal) บทที่ ๑๐ - ๑๔ ท่าพลอง (๒๕กระบวนท่า) (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๔	- เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกาย (morning exercise) (วิทยากร ๑) - ระเบียบ กติกา กีฬาปันจักสีลัต ประเภทคู่ ปันจักสีลา (วิทยากร ๒)			- การให้คะแนนกีฬาปันจักสีลัต ประเภทคู่ปันจักสีลา แบบ Score Sheet (วิทยากร ๑) - การให้คะแนนกีฬาปันจักสีลัต ประเภทคู่ปันจักสีลา แบบ Score Digital (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๕	- เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกาย (morning exercise) (วิทยากร ๑) - ระเบียบ กติกา กีฬาปันจักสีลัต ประเภท ทีมปันจักสีลา (วิทยากร ๒)			- ฝึกประเภททีมปันจักสีลา บทที่ ๑-๖ (วิทยากร ๑) - ฝึกประเภททีมปันจักสีลา บทที่ ๗-๑๒ (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๖	- ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน ประเภท ต่อสู้ โดยจำลองสถานการณ์จริง (วิทยากร ๑) - ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน ประเภทเดี่ยว ปันจักสีลา โดยจำลองสถานการณ์จริง (วิทยากร ๒)			- ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ตัดสิน ประเภท คู่ ปันจักสีลา โดยจำลองสถานการณ์จริง (วิทยากร ๑) - การให้คะแนนกีฬาปันจักสีลัต ประเภทคู่ปันจักสีลา แบบ Score Sheet (วิทยากร ๒)	
วันที่ ๗	- เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางกาย (morning exercise) (วิทยากร ๑) - การให้คะแนนกีฬาปันจักสีลัต ประเภท ทีม ปันจักสีลา แบบ Score Digital (วิทยากร ๒)			- กติกา ประเภท SOLO CREATIVE (วิทยากร ๑) - ทดสอบการให้คะแนน ประเภท SOLO CREATIVE (วิทยากร ๒) - อภิปราย ชักถาม - พิธีปิดโครงการอบรมฯ และมอบใบประกาศ	

หมายเหตุ : ๑. เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๐ น. และ ๑๕.๓๐– ๑๕.๔๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๒. เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
๓. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม