



กำหนดการคัดเลือกตัวนักกีฬาและแบบทดสอบร่างกายพื้นฐาน

เพื่อให้การคัดเลือกตัวนักกีฬาของสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย ประจำปี 2561 เป็นไปด้วยความเรียบร้อย
ขอให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนเตรียมความพร้อมตามกำหนดการที่ประกาศนี้

กำหนดการ

วันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2560 (รายงานตัว ณ ห้องฝึกซ้อมสนามราชมิ่งคลาสิคกีฬาสถาน กกท.)

08.00 – 08.30 น. รายงานตัว ชั่งน้ำหนัก นักกีฬารุ่น Cadet (Age 14/15) ทุกรุ่น พร้อมส่งเอกสารตัวจริง

08.30 – 10.00 น. ทดสอบร่างกายนักกีฬารุ่น Cadet

10.00 – 10.30 น. รายงานตัว ชั่งน้ำหนัก นักกีฬารุ่น Junior (Age 16/17) ทุกรุ่น พร้อมส่งเอกสารตัวจริง

10.30 – 12.00 น. ทดสอบร่างกายนักกีฬารุ่น Junior

12.00 – 13.00 น. พักรกลางวัน

13.00 – 13.30 น. รายงานตัว ชั่งน้ำหนัก นักกีฬารุ่น Senior (Age +18) ทุกรุ่น พร้อมส่งเอกสารตัวจริง

13.30 – 15.00 น. ทดสอบร่างกายนักกีฬารุ่น Senior

วันอาทิตย์ที่ 24 ธันวาคม 2560 (รายงานตัว ณ โรงยิมเนเซียม 4 มหาวิทยาลัยรามคำแหง)

08.30 – 10.00 น. แข่งขันคัดเลือกนักกีฬา Kata & Kumite รุ่น Cadet (age 14/15)

10.15 – 12.00 น. แข่งขันคัดเลือกนักกีฬา Kata & Kumite รุ่น Junior (age 16/17)

12.00 – 13.00 น. พักรกลางวัน

13.00 – 14.00 น. แข่งขันคัดเลือกนักกีฬา Kumite รุ่น Junior (ต่อ)

14.15 – 16.00 น. แข่งขันคัดเลือกนักกีฬา Kata & Kumite รุ่น Senior (age +18)

หมายเหตุ:

1. เวลาของการแข่งขันอาจมีความเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ขอให้นักกีฬาทุกรุ่นเตรียมความพร้อมไว้ตลอดเวลา
2. ในวันที่ 24 จะไม่มีการเรียกรายงานตัว ขอให้นักกีฬาแต่ละรุ่นเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขันด้วยตนเอง และเริ่มทำการแข่งขันตามเวลาที่กำหนด
3. การแข่งขันจะทำการเรียกเรียงตามรุ่นอายุและน้ำหนัก หากการแข่งขันรุ่นแรกๆ เสร็จเร็วก่อนเวลาที่กำหนด จะทำการเรียกรุ่นต่อไปทันที นักกีฬาต้องพร้อมสำหรับการแข่งขัน
4. ขอให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่นำนักกีฬามาคัดเลือกตัว อ่านรายละเอียดของประกาศคัดเลือกและกำหนดการคัดเลือกให้ละเอียด

แบบทดสอบร่างกายพื้นฐาน นักกีฬาคาราเต้
สำหรับการทดสอบในวันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2560

1. ทดสอบระบบแอโรบิก ชั้นพื้นฐาน วิ่งระยะ 2,000 เมตร (5 รอบสนามฟุตบอล)
 - เวลาที่กำหนดสำหรับ รุ่น Cadet ไม่เกิน 12 นาที (ทั้งชายและหญิง)
 - เวลาที่กำหนดสำหรับ รุ่น Junior ไม่เกิน 11 นาที (ทั้งชายและหญิง)
 - เวลาที่กำหนดสำหรับ รุ่น Senior ไม่เกิน 10 นาที (ทั้งชายและหญิง)
2. ทดสอบระบบแอนแอโรบิกและความคล่องตัว ชั้นพื้นฐาน วิ่งซิกแซกสไลด์ข้างเก็บสิ่งของ ระยะทาง 20 เมตร (3 เมตร x 20 เมตร) จับเวลา
3. ทดสอบการวิดพื้น พื้นฐาน (ท่ามาตรฐาน วางแขนกว้างเสมอไหล่ ขึ้นสุด ลงสุด ตัวตรง) จำนวน 30 ครั้ง (จับเวลา)
4. ทดสอบการชิท้อพ พื้นฐาน (ท่านอน เขยียดขาตรง) จำนวน 50 ครั้ง (จับเวลา)
5. ทดสอบท่าสควอท พื้นฐาน (ท่าลูกนั่งมาตรฐาน วางเท้ากว้างเสมอไหล่ ย่อลง 90 องศา)
 - รุ่น Cadet , Junior จำนวน 100 ครั้ง (จับเวลา)
 - รุ่น Senior จำนวน 150 ครั้ง (จับเวลา)

หมายเหตุ :

โปรแกรมการทดสอบเป็นการวัดสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นเท่านั้น นักกีฬาที่มาสมัครเข้าคัดเลือกตัวเพื่อเป็นนักกีฬาทีมชาติ คือนักกีฬาที่ฝึกเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา ต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีการฝึกร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอก่อนมาคัดเลือกและพร้อมสำหรับการฝึกในระดับที่มีความหนักมากกว่านี้ ดังนั้นในการทดสอบชั้นพื้นฐานนี้ จะไม่ส่งผลใดๆต่อการแข่งขันในวันถัดไป ขอให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนนักกีฬา เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬามาให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย