



ระเบียบการแข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐานครั้งที่ 8 ประจำปี 2563 วันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2563

ณ ศูนย์ฝึกยมนาตึกสมาคมกีฬายมนาตึกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81

.....

1. การแข่งขันครั้งนี้จัดโดย สมาคมกีฬายมนาตึกแห่งประเทศไทย มีชื่อว่า “การแข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐานครั้งที่ 8 ประจำปี 2563”
2. การสมัครเข้าร่วมการแข่งขัน
 - 2.1 ส่งใบสมัคร ฝังรูปถ่าย หลักฐานแสดงอายุนักกีฬา ที่ออกโดยหน่วยงานของรัฐ ภายในวันศุกร์ที่ 7 สิงหาคม 2563 และชำระเงินค่าสมัครคนละ 300 บาท ในวันรายงานตัวก่อนการแข่งขัน
 - 2.2 สถานที่รับสมัคร
ศูนย์ประสานงานสมาคมกีฬายมนาตึกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81 เลขที่ 89 ถนนมาเจริญ แขวง/เขต
หนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160 โทรศัพท์ 02-420-3036 โทรสาร 02-420-3036
Email : musikanont@gmail.com และ ngor_poot@hotmail.com
3. ประเภทที่จัดการแข่งขัน
ยมนาตึกพื้นฐาน - ยมนาตึกแอโรบิก แบ่งออกเป็น ท่าพื้นฐาน และแอโรบิกสตีป สำหรับนักกีฬาอายุ 6-14 ปี
4. กำหนดการแข่งขัน

กำหนดการแข่งขันยมนาตึกแอโรบิกระดับพื้นฐาน
ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563

ณ ศูนย์ฝึกยมนาตึก สมาคมกีฬายมนาตึกแห่งประเทศไทย ชอยเพชรเกษม 81

วันที่ 14 สิงหาคม 2563

- | | |
|------------------|--|
| 08.30 – 09.00 น. | - ลงทะเบียนยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 12-14ปี และ รุ่นอายุ 10-11 ปี และอบอุ่นร่างกาย |
| 10.30 – 09.00น. | - แข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 12-14 ปี |
| 10.30 – 12.00 น. | - แข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 10-11 ปี |
| 12.15 – 12.30 น. | - พิธีมอบเหรียญรางวัล |
| 12.30 – 13.30 น. | - ลงทะเบียนยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 8-9 ปี และ รุ่นอายุ 6-7 ปี และอบอุ่นร่างกาย |
| 13.30 – 15.00 น. | - แข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 8-9 ปี |
| 15.00 – 16.30 น. | - แข่งขันยมนาตึกแอโรบิกพื้นฐาน รุ่นอายุ 6-7 ปี |
| 16.45 – 17.00 น. | - พิธีมอบเหรียญรางวัล |

5. ระเบียบและกติกาการแข่งขัน

5.1 ยิมนาสติกแอโรบิกพื้นฐาน

5.1.1 รูปแบบของการแข่งขัน

- แข่งขันตามท่าบังคับของแต่ละรุ่น (ตามเอกสารแนบ)

5.1.2 อายุของนักกีฬา ที่จัดการแข่งขัน

- รุ่นอายุ 6-7 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2556-2557)
- รุ่นอายุ 8-9 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2554-2555)
- รุ่นอายุ 10-11 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2552-2553)
- รุ่นอายุ 12-14 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2549-2551)

5.3.4 ชุดแข่งขัน ใช้ตามกฎ กติกาสากล

5.3.5 กติกาการตัดสิน ใช้กติกาการตัดสินของ สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ (FIG) ร่วมกับกติกาการตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

6. คุณสมบัติของผู้ตัดสิน

เป็นผู้ตัดสินที่ขึ้นทะเบียนผู้ตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย หรือสอบผ่านเป็นผู้ตัดสินนานาชาติ (FIG) ในรอบปีปฏิทินของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ หรือผู้ตัดสินที่สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยรับรอง

7. การรักษา มารยาท

ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุม ต้องรักษามารยาท และปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขันโดยเคร่งครัด หากประพฤติตนไม่เหมาะสม หรือฝ่าฝืนกติกาการแข่งขัน คณะกรรมการจะตัดคะแนน 0.50 คะแนนตามกติกา และพิจารณาโทษตามควรแก่กรณี

8. การอุทธรณ์

ไม่อนุญาตให้มีการประท้วง ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด
ยกเว้นการประท้วงเรื่องคุณสมบัติของนักกีฬาเท่านั้น

9. บทลงโทษ

นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุม ต้องรักษามารยาท และปฏิบัติตามระเบียบการแข่งขันโดยเคร่งครัด หากประพฤติตนไม่เหมาะสม หรือฝ่าฝืนกติกาการแข่งขัน คณะกรรมการจะพิจารณาโทษตามควรแก่กรณี

10. รางวัลในการแข่งขัน (นักกีฬาจะได้รับเหรียญรางวัลทุกคน)

- ชนะเลิศ : เหรียญทองพร้อมประกาศนียบัตร
- รองชนะเลิศอันดับ 1 : เหรียญเงินพร้อมประกาศนียบัตร
- รองชนะเลิศอันดับ 2 : เหรียญทองแดงพร้อมประกาศนียบัตร
- รางวัลชมเชย



ใบสมัครเข้าร่วม
การแข่งขันยิมนาสติกแอโรบิกระดับพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563
ระหว่างวันที่ 14 สิงหาคม 2563

ข้าพเจ้า ตำแหน่ง

สโมสร ที่ตั้งสโมสร

โทรศัพท์ โทรสาร E-Mail

มีความประสงค์ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน ยิมนาสติกแอโรบิกพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563
ในวันที่ 14 สิงหาคม 2563 จำนวนทั้งสิ้นคน (นักกีฬาชายคน และนักกีฬาหญิง.....คน)
ยิมนาสติกแอโรบิกระดับพื้นฐาน

- ☐ รุ่นอายุ 6-7 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2556-2557) นักกีฬาชาย คน, นักกีฬาหญิง.....คน
- ☐ รุ่นอายุ 8-9 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2554-2555) นักกีฬาชาย คน, นักกีฬาหญิง.....คน
- ☐ รุ่นอายุ 10-11 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2552-2553) นักกีฬาชาย คน, นักกีฬาหญิง.....คน
- ☐ รุ่นอายุ 12-14 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2549-2551) นักกีฬาชาย คน, นักกีฬาหญิง.....คน

พร้อมนี้ สโมสร ได้จัดส่งเงินค่าสมัครของ
นักกีฬา จำนวน คน เป็นเงิน บาท (.....)

- ☐ ค่าต่ออายุสมาชิกสโมสรประจำปี 2563 เป็นเงิน 500 บาท (ห้าร้อยบาท)
- ☐ ชำระค่าสมัครในวันรายงานตัวเข้าแข่งขัน

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

หมายเหตุ

ส่งแบบฟอร์มนี้พร้อมผังรูป **ภายในวันศุกร์ที่ 7 สิงหาคม 2563**

และชำระค่าสมัครในวันรายงานตัวเข้าแข่งขัน

สมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81 89 ถนนมาเจริญ แขวง/เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

โทรศัพท์ 02-420-3036 โทรสาร 02 - 420-3036 Email : musikanont@gmail.com, และ

ngor_poot@hotmail.com

ท่าทักษะยิมนาสติกแอโรบิกพื้นฐาน (แบ่งตามช่วงอายุ)

ทุกช่วงอายุจะต้องแข่งท่าตามที่กำหนดพร้อมกับ **AEROBIC STEPS**

INITIATION TO NATIONAL DEVELOPMENT (IND) CATEGORY / **6-7 YEARS OLD** IN THE YEAR OF THE COMPETENCE

DESCRIPTION:

Initiate the work of children in the aerobic gymnastics, prioritizing the teaching of the correct technique of basic elements as well as the components of the routine through a mandatory routine.

FEATURES:

- Focuses on a clean exercise of exercise, not both on complexity.
- Base difficulty elements are proposed as mandatory and accessory difficulty elements are appended for development of the following category.

DIFICULT ELEMENTS INCLUDED:

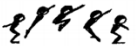
No.	Valor	PUSH UP		
A 101	0.1	1. Soporte frontal 2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso 3. Soporte frontal		

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2 segundos.		

No.	Valor	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°. 3. La posición de los brazos es opcional. 4. Aterrizaje con pies juntos		

No.	Valor	VERTICAL SPLIT		
D 121	0.1	1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split. 2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte. 3. La cabeza, tronco y pierna alineados		

No.	Valor	1/1 TURN		
D 142	0.2	1. De pie sobre una pierna. 2. Un giro completo de 360° es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		

No.	Valor	TUCK JUMP		
C 182	0.2	1. Impulso desde 1 ó 2 pies. 2. Un salto vertical donde las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado). 3. Aterrizaje con pies juntos		

PREPARING FOR NATIONAL DEVELOPMENT (PND) CATEGORY / 8-9 YEARS OLD IN THE YEAR OF THE COMPETENCE

DESCRIPTION:

Preparation for the national development category established by the FIG, prioritizes the development of more complex routine components compared to the previous category, mandatory elements are prepared for the next phase in addition to accessory elements that will serve as preparation for the mandatory elements of the official category of national development, all of the above through the presentation of a free routine.

FEATURES:

- Work continues on cleaning in execution but with more complex movements.
- Base difficulty elements are proposed as mandatory and accessory difficulty elements are appended for development of the following category.
- Must include a minimum of 2 A + and a minimum of 1 G +.
- It can include 1 acrobatic element from A1 to A2
- The elements must be run without combination
- The duration of the routine will be 1min 15 sec + - 5 sec

DIFICULT ELEMENTS INCLUDED:

No.	Valor	PUSH UP		
A 101	0.1	1. Soporte frontal 2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso 3. Soporte frontal		
No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2 segundos.		
No.	Valor	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°. 3. La posición de los brazos es opcional. 4. Aterrizaje con pies juntos		
No.	Valor	VERTICAL SPLIT		
D 121	0.1	1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split. 2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte. 3. La cabeza, tronco y pierna alineados		
No.	Valor	1/1 TURN		
D 142	0.2	1. De pie sobre una pierna. 2. Un giro completo de 360° es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		
No.	Valor	COSSACK JUMP		
C 223	0.3	1. Un salto vertical donde ambas piernas se levantan paralelas al suelo o más altas, con una pierna flexionada a nivel de la rodilla (Cossack). 2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelos al suelo. 3. Aterrizando con pies juntos		

NATIONAL DEVELOPMENT CATEGORY (NDC) / 10 – 11 YEARS OLD IN THE YEAR OF THE COMPETENCE

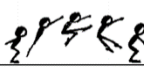
DESCRIPTION:

National development category established by the FIG, prioritizes the development of more complex routine components compared to the previous category, mandatory elements are prepared for the next phase in addition to accessory elements that will serve as preparation for the mandatory elements of the official category of Age Group 1, all of the above through the presentation of a free routine.

FEATURES:

- Work continues on cleaning in execution but with more complex movements.
- Base difficulty elements are proposed as mandatory and accessory difficulty elements are appended for development of the following category.
- Must include a minimum of 4 A + and a minimum of 2 G +.
- It can include 2 acrobatic element from A1 to A3
- The elements must be run without combination
- The duration of the routine will be 1min 15 sec + - 5 sec
- 1 free element from 0.2 to .04 of value allowed
- Off Axis not allowed
- Landing in PU not allowed
- For MP, TR and GR must included 1 Collaboration
- 1 arm Push Up not allowed
- 7 Dificult Elements allowed

DIFICULT ELEMENTS INCLUDED:

No.	Valor	WENSON PUSH UP		
A 142	0.2	1. Soporte frontal con una pierna extendida soportada sobre el tríceps del mismo lado (Wenson). 2. Ambas piernas deben estar rectas. 3. Desde Wenson, un push up es ejecutada. 4. Termine en soporte frontal.		
No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2 segundos.		
No.	Valor	1/1 AIR TURN		
C 103	0.3	1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°. 3. La posición de los brazos es opcional. 4. Aterrizaje con pies juntos		
No.	Valor	VERTICAL SPLIT		
D 121	0.1	1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split. 2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte. 3. La cabeza, tronco y pierna alineados		
No.	Valor	2/1 TURN		
D 144	0.4	1. De pie sobre una pierna. 2. Dos giros completos (720°) es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		
No.	Valor	COSSACK JUMP		
C 223	0.3	1. Un salto vertical donde ambas piernas se levantan paralelas al suelo o más altas, con una pierna flexionada a nivel de la rodilla (Cossack). 2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelos al suelo. 3. Aterrizando con pies juntos		

Age Group 1 Category (AG1) / **12-14 Years Old** in the year of the competence

DESCRIPTION:

Category established by the FIG for international competitions and world championships, this proposal consists of two phases, the first includes the mandatory elements included in the current score code of points, the second phase is oriented to changes in the new score code points that will take effect from 2021

FEATURES:

- 1 one arm Push Ups not allowed
- 1 one arm supports not allowed
- Off Axis jump not allowed
- Must include a minimum of 6 A + and a minimum of 2 G +.
- It can include 2 acrobatic element from A1 to A4
- The duration of the routine will be 1min 15 sec + - 5 sec
- It can include 1 combination of 2 dif elements
- 1 free element from 0.2 to .06 of value allowed
- It can 1 landing in PU or 1 1 landing in Split
- For MP, TR and GR must included 2 Collaboration
- **8 Dificult elements allowed (1st Phase, before the Asian Championship 2020) 7 Dificult Elements allowed (2nd phase, Afeter the Asian Championship 2020)**
- Competition area: for IW and IM 7x7, for MP, TR, GR and AER 10x10

DIFICULT ELEMENTS INCLUDED:

1st Phase (Only for competitors who will participate in the Asian Championship 2020)

No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP		
C 184	0.4	1. Take off, 1 or 2 feet 2. A Vertical Jump with a 360° turn, while airborne, show a Tuck. 3. Landing feet together, facing the same direction as the start.		
No.	Value	HELICOPTER		
A 364	0.4	1. Straddle Sit. 2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and replaced by the upper back. Perform a 180° twist, both legs circle over the body while rotating. 3. Push up, facing the same direction as the starting seated.		

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2 segundos.		

Can use max 1 turn

No.	Value	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT		
D 153	0.3	1. Standing on one leg. 2. A full turn (360°) is performed. 3. Vertical Split.		

4 free elements with value from 0.2 to 0.6 (one element can value 0.7)

2nd Phase (only for competitors who will not participate in the asian championship 2020)

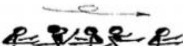
No.	Valor	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 184	0.4	1. Soporte frontal 2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire. 3. La posición pike requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho. 4. Aterrizar a Push up		

Can use one of the next 4 elements

OP 1

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT		
B 102	0.2	1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2 segundos.		

OP 2

No.	Valor	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
B 104	0.4	1. Soporte en Straddle. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del ½ giro. 4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo dos veces		

OP 3

No.	Valor	L-SUPPORT		
B 132	0.2	1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas. 3. El cuerpo está soportada por ambas manos con solo las manos en contacto con el suelo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están paralelas al suelo. 5. Mantenga por dos segundos		

OP 4

No.	Valor	L-SUPPORT 1/1 TURN		
B 134	0.4	1. L-Support. 2. El cuerpo gira 360°. 3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro. 4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces		

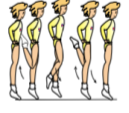
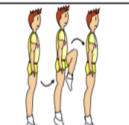
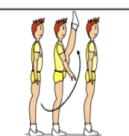
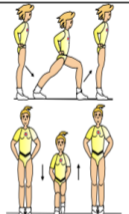
No.	Valor	1/1 TURN COSSACK JUMP		
C 225	0.5	1. Un salto vertical con un giro de 360°. 2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack. 3. Aterrizando con pies juntos		

No.	Valor	2/1 TURN		
D 144	0.4	1. De pie sobre una pierna. 2. Dos giros completos (720°) es ejecutado. 3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos. 4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies		

3 free elements with value from 0.2 to 0.6

AEROBIC STEPS FOR ALL CATEGORIES.

• DESCRIPTION OF THE BASIC STEPS

Name	Description		Optimal Step
March	➤ Leg is bending in front of body: Hip and knee flexion. ➤ Ankle shows clear movement, toe-ball-heel. ➤ Total movement is upwards, not downwards. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment.	➤ Upper body shows core strength, no co-movement upwards-downwards or forwards-backwards. ➤ Amplitude: From neutral position to full plantar flexion of ankle, 30-40° flexion in hip and knee	
Jog	➤ Lower leg is lifted maximally backwards to the gluteus. ➤ Neutral hip or slight hip flexion or extension (+/- 10°). ➤ Knee flexion. ➤ Ankle is showing plantar flexion at top position.	➤ Feet show controlled movement, landing toe-ball-heel. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: Neutral position to 0-10° hip extension, 110-130° knee flexion, full plantar flexion	
Skip	➤ Skip starts as a jog with hip extension, knee flexion and heel backwards to the gluteus to set of a low kick with hip flexion of 30-45° and full knee extension to 0° - a skip. ➤ Movement is seen in both hip and knee.	➤ Muscle control is shown through all of the movement. Lower leg is stopped by the quadriceps. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral hip to 30-45° flexion, from full knee flexion to complete extension.	
Knee lift	➤ Working leg shows a high degree of flexion in hip and knee, minimum 90° flexion in both joints. ➤ When thigh of moving is at the top position, the lower leg is vertical, with ankle plantar flexion. ➤ Elevated Ankle can be dorsal or plantar flexed but muscle control must show.	➤ Standing leg is straight, maximum knee/hip flexion is approx. 10°. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to minimum 90° flexion in hip and knee of working leg.	
Kick	➤ Straight leg high kick, minimum amplitude: heel at shoulder height, approx. 145°. ➤ Only movement is hip flexion. Leg is straight – knee joint is showing no movement. ➤ Ankle is plantar flexed throughout movement.	➤ Standing leg stays straight, maximum knee/hip flexion approx 10°. ➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to 150-180° hip flexion in working leg. Knee shows full extension throughout movement.	
Jack	➤ A hop out and in with legs bending. Natural outwards rotation in hip joint. ➤ Landing is with feet further than shoulder width apart, knees and feet point outwards. ➤ Controlled but powerful take off and landing. Precise and controlled movement of ankle and foot – toe-ball-heel action.	➤ Hopping in: Feet/heels together, toes point forward (preferred) or outward. ➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment. ➤ Amplitude: From neutral position to approx shoulder width plus 2 foot lengths apart with 25-45° flexion in hip/knees (more if in super low or low with grand plié position)	
Lunge	➤ Legs/feet start together or shoulder width apart, no outward rotation at hip. One leg is extended (without locking the knee) backwards in the sagittal plane. ➤ Heels are lowered with control. ➤ Feet stay in sagittal plane. Whole body moves (side to side) as a unit.	➤ Low impact: Body slightly forward (front leg is weight bearing), straight line from neck to heel. ➤ High impact: Legs are hopping, alternating, in the sagittal plane in a cross country skiing motion. ➤ Amplitude: Approx. 2-3 feet apart in sagittal plane. (Lunge variations = different amplitudes).	



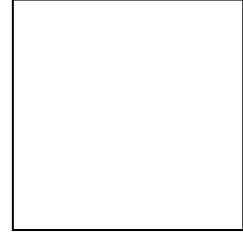
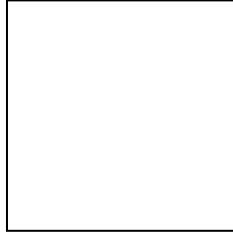
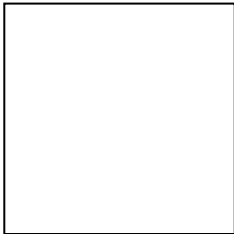
ผังรูนักกีฬายิมนาสติกเอโรบิก สโมสร.....

การแข่งขันแข่งขันยิมนาสติกพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563

ระหว่างวันที่ 13-14 สิงหาคม 2563

ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติก สมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81

ประเภทรูนอายุ 6-7 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2556-2557)



หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

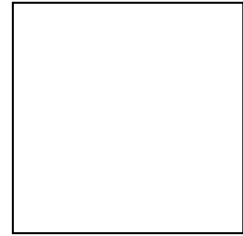
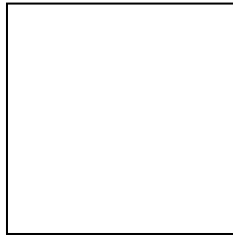
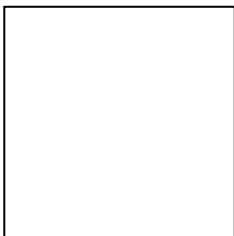
ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....



หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

รายชื่อนักกีฬาขอตัวบรรจุ

ประเภทรูนอายุ 6-7 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2556-2557)

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง



ผังรูนักกีฬา ยิมนาสติกแอโรบิก สโมสร.....

การแข่งขันแข่งขันยิมนาสติกพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563

ระหว่างวันที่ 13-14 สิงหาคม 2563

ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติก สมาคมกีฬา ยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81

ประเภทรุ่นอายุ 8-9 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2554-2555)

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

รายชื่อนักกีฬาขอตัวบรรจุ

ประเภทรุ่นอายุ 8-9 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2554-2555)

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง



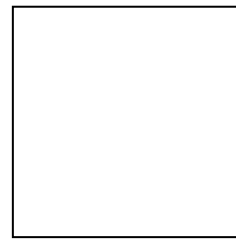
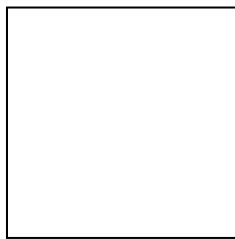
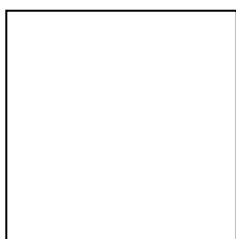
ผังรูปนักกีฬา ยิมนาสติกแอโรบิก สโมสร.....

การแข่งขันแข่งขันยิมนาสติกพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563

ระหว่างวันที่ 13-14 สิงหาคม 2563

ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติก สมาคมกีฬา ยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81

ประเภทรุ่นอายุ 10-11 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2552-2553)



หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

หมายเลขประจำตัว.....

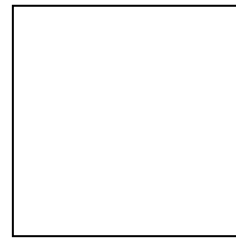
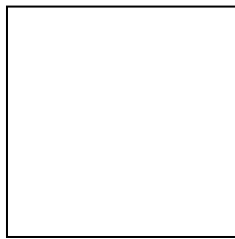
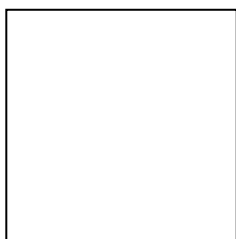
ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....



หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

รายชื่อ นักกีฬา ขอดตัวบรรจุ

ประเภทรุ่นอายุ 10-11 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2552-2553)

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง



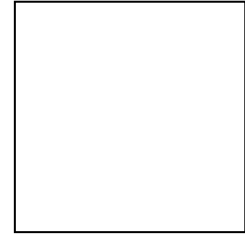
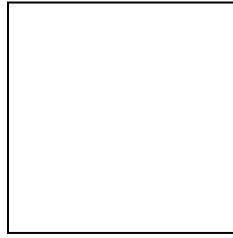
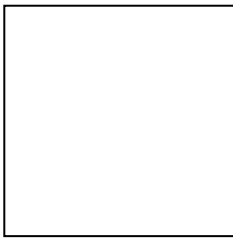
ผังรูปนักกีฬา ยิมนาสติกแอโรบิก สโมสร.....

การแข่งขันแข่งขันยิมนาสติกพื้นฐาน ครั้งที่ 8 ประจำปี 2563

ระหว่างวันที่ 13-14 สิงหาคม 2563

ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติก สมาคมกีฬา ยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81

ประเภทรุ่นอายุ 12-14 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2549-2551)



หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

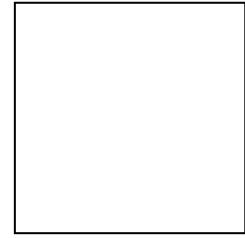
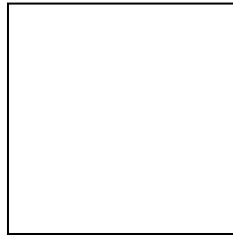
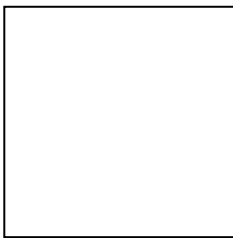
ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....



หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

หมายเลขประจำตัว.....

ชื่อ

ชื่อ

ชื่อ

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

ว/ด/ป เกิด/...../.....

รายชื่อ นักกีฬา ขอดตัวบรรจุ

ประเภทรุ่นอายุ 12-14 ปี (เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2549-2551)

1.....

4.....

2.....

5.....

3.....

6.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง