GARIS PANDUAN

PENGURUSAN KEJOHANAN BALAPAN DAN PADANG (OLAHRAGA) DI SEKOLAH

BAHAGIAN SUKAN
KEMENTERIAN PELAJARAN MALAYSIA

© Bahagian Sukan
Kementerian Pelajaran Malaysia
Mei 2010

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan atau mencetak mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa-apa juga bentuk dan dengan apa-apa cara juga sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanikal, rakaman atau cara lain sebelum mendapat keizinan bertulis daripada Ketua Pengarah, Kementerian Pelajaran Malaysia. Perundingan tertakluk pada perkiraan royalti atau honorarium.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan
Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah.

ISBN 978-983-2772-57-6

1. Athletics-Handbooks, manuals, etc. 2. Track-athletics-Handbooks, manual, etc.
3. Sports administration-Handbooks, manuals, etc. 4. School sports-Handbooks, manuals, etc.

796.42069

Kata Alu-Aluan

MENTERI PELAJARAN MALAYSIA

Assalamu'alaikum warahmatullahiwabarakatuh
dan Salam 1Malaysia

Penyertaan semua murid sekurang-kurangnya dalam satu sukan adalah faktor yang dapat mengembalikan kegemilangan sukan di sekolah. Oleh itu, Dasar 1Murid 1Sukan yang diperkenalkan dan akan dilaksanakan sepenuhnya mulai tahun 2011, akan dapat menjanakan pelbagai aktiviti sukan di sekolah berdasarkan kemampuan, kreativiti serta inovasi guru dan murid.

Olahraga merupakan teras kepada aktiviti sukan di sekolah yang secara tradisinya akan dianjurkan setiap tahun. Sebagai acara penting yang sepatutnya menjadi tunjang kepada aktiviti sukan di sekolah, maka olahraga perlulah dikelolakan dengan terancang dan sempurna serta pada masa yang sesuai.

Oleh itu, buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* yang diterbitkan ini akan dapat membantu pihak sekolah mengelolakan acara ini dengan baik dan teratur. Dokumen ini boleh digunakan sebagai rujukan untuk menganjurkan dan melaksanakan acara sukan seperti penubuhan jawatankuasa dan peranannya, peraturan pertandingan, bilangan pegawai teknik, peralatan, ukuran balapan dan sebagainya.

Saya juga percaya dan penuh yakin bahawa buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini akan dapat memudahkan pihak sekolah untuk merencanakan dan mengatur aktiviti sukan. Hal ini juga akan dapat menjanakan kegemilangan sukan semula di sekolah selaras dengan hasrat Dasar 1Murid 1Sukan.

YAB TAN SRI DATO' HAJI MUHYIDDIN BIN HAJI MOHD YASSIN
Timbalan Perdana Menteri
Merangkap Menteri Pelajaran Malaysia

Kata Alu-Aluan

KETUA PENGARAH PELAJARAN MALAYSIA

Assalamu'alaikum warahmatullahiwabarakatuh dan salam sejahtera.

Terlebih dahulu, ucapan tahniah kepada Bahagian Sukan, Kementerian Pelajaran Malaysia atas kejayaan penerbitan buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* yang julung kalinya diterbitkan sebagai panduan kepada sekolah di Malaysia.

Aktiviti sukan telah pun dijadikan fokus dalam sistem pendidikan pada hari ini. Aktiviti sukan juga akan menjadi aktiviti yang wajib dijalankan sepanjang tahun. Pihak yang terlibat dalam pengurusan sukan di sekolah seharusnya merancang, mengurus dan melaksanakan kegiatan ini secara sistematik, cekap dan berkesan berlandaskan kepada keilmuan dan kemanusiaan.

Saya yakin usaha menerbitkan buku ini boleh dijadikan contoh dan panduan kepada guru untuk mengurus serta melaksanakan kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di sekolah masing-masing. Penghasilan buku ini secara langsung akan mewujudkan satu ruang dan peluang kepada guru menambah ilmu pengetahuan dan kemahiran dalam menjayakan kejohanan sukan olahraga di sekolah.

Harapan saya penerbitan buku ini boleh dijadikan panduan dan menyemarakkan lagi kemeriahan kejohanan olahraga di peringkat sekolah selaras hasrat Dasar 1Murid 1Sukan.

DATO' ABD GHAFAR BIN MAHMUD

Kata Alu-Aluan

PENGARAH BAHAGIAN SUKAN

Salam sejahtera dan salam 1Malaysia

Kejohanan olahraga sekolah merupakan suatu wahana untuk mencapai wawasan negara dalam pembudayaan sukan dalam kalangan murid sekolah. Budaya sukan dalam kalangan murid adalah untuk memperlengkap kecemerlangan sistem pendidikan bagi melahirkan modal insan yang seimbang dan holistik dari segi jasmani, emosi, rohani, dan intelek ke arah pembinaan ngara bangsa Malaysia.

Penggubalan, pembaharuan dan pengemaskinian buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* merupakan antara proses penting bagi meningkatkan kualiti mutu sukan sekolah dan atlet murid bagi memperkembang potensi dan bakat murid dalam bidang olahraga.

Usaha mendokumentasikan garis panduan berserta pelbagai strtegi dan pelan tindakan merupakan satu langkah yang berkesan bagi menyebarkan dan memberikan pemahaman yang jelas kepada semua pihak yang terlibat, khususnya guru dan pegawai sukan untuk sama-sama menggembleng tenaga untuk menjayakan kejohanan olahraga sekolah.

Bahagian Sukan mengharapkan agar buku garis panduan ini dapat dimanfaatkan sepenuhnya oleh pihak yang telibat dalam proses perancangan dan pelaksanaan kejohanan olahraga sekolah.

Saya juga menaruh kepercayaan bahawa buku ini akan menjadi sumber rujukan dan panduan penting kepada warga pendidik dan masyarakat umum untuk memahami hasrat Kemanterian Pelajaran Malaysia demi memeriahkan sukan sekolah dan meningkatkan mutu penganjuran kejohanan olahraga sekolah.

EE HONG
Pengarah
Bahagian Sukan
Kementerian Pelajaran Malaysia

PENGHARGAAN

Penghasilan buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini banyak melibatkan pihak tertentu. Pihak kami mengambil kesempatan ini untuk merakamkan penghargaan dan mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang banyak memberikan sumbangan sehingga buku ini dapat diterbitkan untuk kegunaan dan panduan pihak sekolah. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih ini kami tujukan kepada semua yang terlibat.

- Puan Ee Hong – Pengarah Bahagian Sukan
- Encik Jame Alip – Mantan Pengarah BSSK
- Pegawai-pegawai – Bahagian Sukan
- Semua Ketua Unit Sukan Negeri
- Unit Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM)
- Kesatuan Olahraga Amatur Malaysia (KOAM)
- Pengerusi Teknik dan Pembangunan Balapan dan Padang MSS Negeri dan MSSM
- Pengerusi Teknik dan Pembangunan Balapan dan Padang MSSM
- Jurulatih Olahraga (guru)
- Pengetua dan Guru Besar di 100 buah sekolah kajian rintis buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini.

KANDUNGAN

Kata Alu-aluan YAB Menteri Pelajaran Malaysia	*iii*
Kata Alu-aluan Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia	*iv*
Kata Alu-aluan Pengarah Bahagian Sukan	*v*
Penghargaan	*vi*
Kandungan	*vii*
Pengenalan	*viii*
Pendahuluan	1
Struktur Sukan di Sekolah	1
Peraturan Pertandingan	2
Jawatankuasa Kecil (JKK) yang Perlu Diwujudkan	2
Acara-acara yang Dicadangkan untuk Sekolah Rendah dan Sekolah Menengah	11
Bilangan Pegawai Teknik yang Diperlukan	13
Bilangan Pembantu Teknik (Murid)	14
Jenis dan Bilangan Peralatan yang Diperlukan	14
Peralatan dan Kemudahan Acara Belapan	17
Protokol Majlis Pembukaan/Penutupan Rasmi Kejohanan	24
Jemputan Tetamu Kehormat	25
Mesyuarat Post-Mortem	25
Pembinaan Balapan Olahraga	26
Sukan Tara	30
Lampiran 1: Surat Pekeliling Bil. 1/1989	35
Lampiran 2: Cadangan Struktur Organisasi Majlis Sukan Sekolah	38
Lampiran 3: Cadangan Pembahagian Dalam Pasukan Rumah Sukan	40
Lampiran 4: Ukuran, Sektor, Alatan dan Trek	42
Lampiran 5: Peraturan Olahraga	79
Lampiran 6: Borang Teknikal	92
Lampiran 7: Cadangan Pengisian Perasmian/Penutupan Kejohanan Olahraga	111
Lampiran 8: Contoh Surat	114
Indeks	122

PENGENALAN

Buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini disediakan sebagai panduan kepada pihak sekolah untuk mengendalikan Kejohanan Balapan dan Padang di Sekolah. Kandungan buku ini terbahagi kepada enam bahagian iaitu pendahuluan, peraturan pertandingan, Jawatankuasa-Jawatankuasa kecil, teknikal pertandingan, sukan tara dan lampiran. Bahagian pengenalan memperkenalkan serba sedikit mengenai olahraga dan strukur sukan di peringkat sekolah. Bahagian peraturan pertandingan pula menyatakan tentang peraturan balapan dan padang yang digunapakai dalam kejohanan Balapan dan Padang Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM). Bahagian jawatankuasa-jawatankuasa kecil pula memperincikan peranan setiap jawatankuasa yang ditubuhkan bagi mengendalikan kejohanan olahraga sekolah.

Bahagian teknikal pertandingan menerangkan acara-acara yang dicadangkan bagi sekolah rendah dan menengah, bilangan pegawai teknik dan pembantu pegawai teknik, peralatan dan ukuran balapan serta sektor padang. Bahagian sukan tara pula menerangkan bagaimana contoh sukan tara dijalankan di sekolah sebelum kejohanan sebenar dijalankan.

Bersama buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini di sertakan bersama lampiran-lampiran yang boleh digunakan sebagai rujukan bagi acara balapan (150 meter, 200 meter, 300 meter dan 400 meter) dan sektor acara padang. Contoh-contoh surat, borang-borang kejohanan serta pengisian majlis pembukaan dan penutupan rasmi kejohanan.

Semoga buku *Garis Panduan Pengurusan Kejohanan Balapan dan Padang (Olahraga) di Sekolah* ini dapat membantu para guru menjalankan Kejohanan Balapan dan Padang di sekolah dengan lebih berkesan. Walaupun bagaimanapun, buku ini hanya sebagai panduan sahaja. Pihak sekolah khasnya guru boleh mengunakan daya kreativiti dan daya usaha masing-masing berdasarkan persekitaran dan kesesuaiannya.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan induk kepada semua jenis sukan. Nama olahraga berasal daripada perkataan Greek *athlos* yang bermaksud "bertanding". Olahraga boleh dibahagikan kepada acara balapan dan acara padang.

Acara balapan terdiri daripada acara pecut (100 m, 200 m dan 400 m) acara jarak sederhana (800 m, 1500 m, 3000 m, dan 3000 m berhalangan), acara jarak jauh (5000 m dan 10 000 m), lari berpagar wanita (100 m), lari berpagar lelaki (110 m), lari berpagar lelaki dan perempuan (400 m), dan lari berganti-ganti (4 × 100 m, 4 × 200 m, dan 4 × 400 m).

Acara padang terdiri daripada acara lompatan (lompat jauh, lompat tinggi, lompat bergalah dan lompat kijang) dan acara balingan (melontar peluru, merejam lembing, melempar cakera dan membaling tukul besi).

Acara-acara lain pula ialah berjalan kaki (5 kilometer, 10 kilometer, 20 kilometer dan sebagainya), acara separa maraton (21.0975 kilometer), maraton (42.195 kilometer), heptatlon (7 acara untuk wanita) dan dekatlon (10 acara untuk lelaki).

Kejohanan olahraga sekolah merubahkan satu aktiviti sukan yang penting dalam kalendar sekolah dan melibatkan penyertaan murid secara menyeluruh. Setiap sekolah perlu berusaha membangunkan dan membudayakan aktiviti sukan dalam kalangan warga sekolah agar institusi sekolah dapat berfungsi untuk mengembangkan potensi murid secara seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Penglibatan murid dalam sukan dapat memupuk semangat kerjasama, patriotik dan bersatu padu dalam kalangan masyarakat Malaysia yang berbilang kaum.

Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. 1/1989 (Lampiran 1) menegaskan bahawa penyertaan murid dalam kegiatan sukan diwajibkan. Setiap murid perlu mengambil bahagian sekurang-kurangnya dalam satu jenis permainan atau olahraga. Oleh yang demikian, pihak sekolah perlu memperkemas perancangan dan pengurusan sukan di sekolah agar minat dan penyertaan murid dalam kegiatan sukan dapat ditingkatkan.

STRUKTUR SUKAN DI SEKOLAH

Setiap sekolah mesti mewujudkan budaya dan struktur sukan pada peringkat sekolah. Struktur sukan di sekolah adalah seperti berikut:

- Mengadakan/Menubuhkan majlis sukan sekolah. (Rujuk Lampiran 2 untuk cadangan struktur organisasi).
- Pasukan-pasukan rumah sukan (4 hingga 6 pasukan). (Rujuk Lampiran 3 untuk cara-cara mengagihkan pasukan rumah).
- Memasukkan semua program sukan dalam takwim sekolah.
- Sekiranya padang sekolah digunakan untuk mengadakan sukan sekolah, gelanggang pertandingan yang mengandungi balapan dan tempat pertandingan acara-acara padang

hendaklah disiapkan lebih awal untuk memberikan peluang kepada murid-murid menjalani latihan yang cukup. Persediaan ini dibuat pada awal tahun persekolahan atau disediakan sebelum penggal sekolah dibuka. (Rujuk Lampiran 4 untuk contoh trek).

PERATURAN PERTANDINGAN

Setiap pertandingan yang akan dijalankan hendaklah dikawal oleh peraturan pertandingan. Maklumat pertandingan mesti mempunyai perkara-perkara berikut:
- Nama, tarikh dan tempat pertandingan/kejohanan.
- Kategori dan acara-acara yang dipertandingkan (timbangan alatan, ukuran dan jarak).
- Syarat-syarat penyertaan.
- Nombor peserta.
- Atur cara.
- Jadual pertandingan. (Rujuk Lampiran 5 untuk contoh jadual peraturan pertandingan).

JAWATANKUASA KECIL (JKK) YANG PERLU DIWUJUDKAN

(Cadangan ini bergantung pada kesesuaian dan keperluan)
- Urus setia (3 orang).
- JKK Pertandingan dan Perangkaan (4 orang).
- JKK Teknik dan Peralatan (4 orang).
- JKK Kepegawaian (3 orang).
- JKK Kewangan dan Iklan (3 orang jika diperlukan).
- JKK Jemputan dan Sambutan (5 orang jika diperlukan).
- JKK Perasmian dan Penutupan (5 orang jika diperlukan).
- JKK Hiasan, Kebersihan dan Keceriaan (4 orang).
- JKK Pertolongan Cemas (2 orang).
- JKK Dokumentasi, Rakaman, Siar Raya dan Publisiti. (4 orang jika diperlukan).
- JKK Kawalan, Keselamatan dan Lalu Lintas (5 orang).
- JKK Hadiah, Sijil dan Cenderamata (5 orang).
- JKK Buku Cenderamata/Program (3 orang).
- JKK Minuman Pegawai/Pembantu Teknik dan Jamuan VIP (4 orang).
- JKK Lain mengikut keperluan seperti JKK Pengangkutan, Penginapan Atlet, Pegawai dan sebagainya.

URUS SETIA

Tanggungjawab urus setia ialah:
- Mengurus surat pelantikan anggota jawatankuasa pengelola kejohanan.
- Mengurus surat-menyurat kepada pihak-pihak tertentu.
- Mengurus dan memanggil mesyuarat jawatankuasa pengelola.
- Mengedarkan segala maklumat mengenai kejohanan kepada semua yang berkenaan.
- Mengurus serta mengendalikan mesyuarat pengurus-pengurus pasukan.
- Memohon tempahan kegunaan stadium/*venue* untuk kejohanan.

- Mengurus pesanan hadiah dan cenderamata.
- Menyediakan peralatan am selain peralatan teknikal.
- Mengurus dan menyediakan anggaran perbelanjaan yang telah diluluskan oleh Jawatankuasa Pengelola.
- Memanggil mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.
- Mengurus dan melaksanakan segala ketetapan jawatankuasa pengelola.
- Menyelaraskan tugas-tugas JKK yang lain.

JKK PERTANDINGAN DAN PERANGKAAN

Tanggungjawab JKK Pertandingan dan Perangkaan dibahagikan kepada tiga bahagian iaitu:

(a) *Sebelum Pertandingan*

(i) Menyemak dan mendapatkan pengesahan daripada urus setia mengenai peraturan-peraturan kejohanan.

(ii) Menyusun atur cara pertandingan:
- tarikh
- nombor acara
- masa
- acara
- bahagian umur
- peringkat pertandingan

(iii) Pengurusan rekod:
- Kejohanan
- Borang pendaftaran
- Borang pertandingan
- Buku pertandingan

(iv) Taklimat penyelarasan
- Memberikan taklimat dan penyelarasan tugas kerja kepada jawatankuasa pertandingan.

(v) Merekodkan borang pendaftaran:
- Memproses
- Menyemak
- Mengasingkan mengikut acara dan peringkat umur
- Menetapkan nombor peserta

(vi) Melaksanakan mesyuarat pengundian lorong:
- menentukan tempat
- acara
- menyediakan bahan-bahan undian
- alatan

(20 hari sebelum kejohanan)

(vii) Menyediakan buku rasmi pertandingan:
- nombor acara
- nama acara
- waktu
- ukuran alatan
- kedudukan lorong
- bilangan peserta pertandingan
- rekod-rekod kejohanan (sekolah/zon/daerah/negeri/kebangsaan)
  (Catatkan masa, jarak, pemegang rekod, zon, tempat dan tahun rekod dicipta)

(viii) Mendapatkan semua borang teknikal acara padang dan memasukkan semua peserta yang mengambil bahagian mengikut acara/kategori sebelum menyerahkannya kepada ketua bilik panggilan/penyelia peserta semasa pertandingan.

(ix) Memberi taklimat penyelarasan tugas bersama dengan jawatankuasa kecil:
- JKK Kepegawaian
- JKK Hadiah
- JKK Kemudahan Padang/Stadium
- jawatankuasa-jawatankuasa lain yang berkaitan pada masa yang sesuai sebelum kejohanan.

(x) Pengurusan tempat pertandingan:
- menentukan dan menyesuaikan kemudahan di tempat pertandingan untuk melicinkan perjalanan pertandingan.
- masa.
- alatan dan bahan-bahan mengenai pertandingan untuk mesyuarat pengurus-pengurus pasukan.

(b) *Semasa Kejohanan*

(i) Menyediakan buku peserta
- susunan acara dan diserahkan kepada ketua bilik panggilan/penyelia peserta

(ii) Pengurusan keputusan pertandingan
- menerima
- mengeluarkan
- mengumpul
- menjilidkan
  (mengikut sesi dan hari dengan secukupnya dan mengedarkannya kepada pengurus-pengurus pasukan, bilik seranta, akhbar dan untuk simpanan)

(iii) Mengemas kini maklumat-maklumat berikut dari semasa ke semasa dan mengeluarkannya pada setiap akhir sesi/hari:
- analisis pungutan pingat mengikut kategori/keseluruhan
- analisis peserta yang telah memecahkan dan menyamai rekod-rekod kejohanan sekolah/negeri/kebangsaan
- calon peserta terbaik bagi tiap kumpulan umur

- calon peserta terbaik keseluruhan
- calon kategori yang lain

(iv) Pengurusan keputusan
- Mengedarkan naskhah buku atau CD-ROM keputusan rasmi lengkap kepada pengurus pasukan semasa penutupan rasmi.

(c) Selepas Kejohanan

(i) Mengumpulkan keputusan-keputusan lengkap dan menyerahkan kepada urus setia induk bagi penyediaan laporan tidak lewat daripada 1 minggu selepas kejohanan.

(ii) Mengemaskan dan memulangkan peralatan yang berkenaan.

(iii) Mengemas kini rekod kejohanan.

(iv) Tugas-tugas lain.

JKK TEKNIK DAN PERALATAN

(a) Sebelum Kejohanan

(i) Peralatan:
- menyemak, menentukan ukuran, berat dan alat di stor sukan/stadium berada dalam keadaan baik, selamat digunakan dan mengikut spesifikasi yang telah ditetapkan (Rujuk peraturan pertandingan)
- menyenaraikan dan mendapatkan peralatan sekiranya berlaku kekurangan/ kerosakan
- menyusun, menempatkan, menyenaraikan peralatan yang akan digunakan mengikut susunan acara tiga hari sebelum pertandingan dijalankan
- mengesahkan alatan persendirian peserta (sekiranya ada) seperti blok permulaan dan lombol bergalah mengikut piawaian pertandingan (atas permintaan)

(ii) Menyediakan pelan trek/*staggers*, gelanggang yang akan digunakan dan penerangan diberikan semasa taklimat pengurus pasukan.

(iii) Menyediakan dan melatih 40-60 orang murid (mengikut keperluan kejohanan) sebagai *quarter master* bagi membantu jawatankuasa ini mengikut giliran yang telah ditetapkan.

(iv) Mendapatkan, menyemak dan memastikan bahawa borang-borang teknikal yang diperlukan cukup.

(b) Semasa kejohanan

(i) Peralatan:
- mengeluarkan, menyediakan peralatan dan gelanggang yang akan digunakan mengikut susunan acara dan menyimpan peralatan semula. Wujudkan sistem keluar/masuk alatan
- mengadakan *score board* untuk semua acara padang

(ii) Menyediakan atau membuat semakan tempat bagi acara balapan dan padang serta menandakan kedudukan rekod-rekod kejohanan sekolah/negeri/kebangsaan/ ASEAN dan sebagainya.

(iii) Berhubung rapat dengan jawatankuasa pertandingan, pengurus kejohanan, pengurus teknik, referi-referi balapan, padang dan luar stadium bagi menentukan semua arena pertandingan disediakan dengan baik serta diterima sebagai satu kejohanan yang dijalankan mengikut peraturan-peraturan pertandingan.

(iv) Tugas-tugas lain yang berkaitan dan bertanggungjawab terhadap hal-hal teknik yang lain.

(c) Selepas Kejohanan

(i) Memastikan bahawa semua alatan yang digunakan sama ada dipinjam atau peralatan stadium telah diurus pemulangannya.

(ii) Perkara-perkara lain yang difikirkan perlu.

JKK KEPEGAWAIAN

(a) Mengenal pasti pegawai-pegawai teknikal yang bertauliah untuk lantikan pegawai kejohanan.

(b) Menentukan bilangan pegawai untuk kejohanan.

(c) Mengurus surat lantikan dan mendapatkan pengesahan bertulis daripada pegawai-pegawai petugas yang dicadangkan (selaras dengan urus setia).

(d) Menghubungi jawatankuasa penginapan untuk mengurus tempat penginapan pegawai (jika diperlukan).

(e) Mengagihkan tugas pegawai, ketua kumpulan, jadual tugas dan giliran tugas.

(f) Menyediakan jadual kedatangan pegawai-pegawai bertugas.

(g) Membuat pendaftaran tentang kehadiran pegawai-pegawai dan menjaga kebajikan mereka serta merekodkan jumlah sebenar hari bertugas setiap pegawai dalam kejohanan ini.

(h) Memastikan bahawa pegawai-pegawai yang bertugas memakai pakaian yang kemas sebagaimana yang diperlukan.

(i) Mengadakan taklimat pegawai sehari sebelum kejohanan bermula.

JKK KEWANGAN

(a) Menubuhkan Jawatankuasa Kecil Kewangan.

(b) Berusaha mendapatkan tajaan, derma dan iklan mengikut sasaran yang ditentukan.

(c) Bekerjasama dengan Jawatankuasa Kecil Buku Cenderamata dan bendahari untuk menyerahkan iklan kepada JKK Buku Cenderamata.

(d) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(e) Menyediakan laporan kewangan kejohanan untuk makluman dan pengetahuan jawatankuasa pengelola.

(f) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK JEMPUTAN DAN SAMBUTAN

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil jemputan dan sambutan.

(b) Mengurus jemputan kejohanan kepada semua sekolah dan agensi luar yang terlibat (jika ada).

(c) Menyambut tetamu khas serta jemputan-jemputan lain.

(d) Bertanggungjawab membantu urus setia menyusun atur cara sambutan VVIP semasa perasmian, penutupan dan jamuan rasmi.

(e) Protokol majlis:

- menyediakan, mengatur dan melabelkan tempat duduk VIP dan para jemputan semasa majis perasmian dan penutup kejohanan.

(f) Bekerjasama dengan jawatankuasa kecil perasmian/penutupan (contoh juruacara) dan jawatankuasa kecil jamuan dan minuman.

(g) Mendapatkan nasihat daripada bahagian/unit perhubungan/protokol jika diperlukan (rujuk lampiran).

(h) Menyusun tempat duduk para penerima anugerah semasa perasmian dan penutupan.

(i) Mendapatkan pembekal untuk menyediakan jamuan untuk VIP selepas majlis pembukaan dan penutupan rasmi.

(j) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(k) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(l) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK PERASMIAN DAN PENUTUP

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil perasmian dan penutupan.

(b) Merancang dan menyusun atur cara perasmian pembukaan dan penutupan termasuk bacaan ikrar.

(c) Mengurus pasukan pancaragam sekolah atau persembahan padang untuk perasmian pembukaan dan penutupan.

(d) Menyediakan atur cara pentadbiran bagi majlis perasmian pembukaan dan penutupan untuk makluman serta pengetahuan pegawai-pegawai yang terlibat dan pasukan-pasukan yang menyertai kejohanan.

(e) Bertanggungjawab terhadap susunan pasukan rumah/kontinjen dan segala kemudahan peralatan berkaitan dengan upacara perasmian pembukaan dan penutupan.

(f) Menyediakan juruacara (2 orang) untuk kedua-dua majlis.

(g) Mengadakan raptai pembukaan dan penutupan.

(h) Memberikan taklimat kepada semua pengurus pasukan tentang perasmian pembukaan dan penutupan semasa mesyuarat pengurus pasukan.

(i) Mengurus kontinjen-kontinjen dari tempat penginapan ke tempat upacara perasmian pembukaan dan penutupan.

(j) Mengadakan mesyuarat *post mortem* selepas kejohanan.

(k) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(l) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK HIASAN DAN KEBERSIHAN

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil hiasan dan kebersihan.

(b) Mengenal pasti murid/pekerja untuk membantu membersihkan tempat pertandingan termasuk gelanggang/tempat duduk peserta, tandas dan tempat-tempat lain setiap hari/ sesi.

(c) Melabel khemah-khemah kontinjen, juri, tempat hadiah, urus setia, bilik panggilan, tempat pegawai teknikal, tempat keputusan dan tempat-tempat lain yang difikirkan perlu.

(d) Bekerjasama dengan JKK Protokol/JKK Jemputan dan Sambutan untuk melabel tempat duduk/meja VVIP/VIP/kontinjen-kontinjen.

(e) Berhubung dengan pihak-pihak tertentu untuk mendapatkan permaidani merah/pokok-pokok bunga/bahan-bahan lain untuk menghias tempat duduk VIP semasa kejohanan/ perasmian/penutup/jamuan mesyuarat.

(f) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(g) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(h) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK PERTOLONGAN CEMAS

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil pertolongan cemas.

(b) Mendapatkan anggota-anggota Persatuan St. John Ambulans/Bulan Sabit Merah untuk bertugas di stadium sepanjang kejohanan.

(c) Memastikan bahawa terdapat seorang pegawai perubatan yang bertauliah untuk bertugas.

(d) Mendapatkan khidmat sebuah ambulans dan bersedia di tempat pertandingan sepanjang kejohanan.

(e) Memaklumkan hospital/klinik berdekatan untuk bersedia dan memberi keutamaan dari segi rawatan sekiranya diperlukan.

(f) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(g) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(h) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK DOKUMENTASI, RAKAMAN, SIARAYA DAN PUBLISITI

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil dokumentasi, rakaman, siar raya dan publisiti.

(b) Membuat rakaman kejohanan, perasmian pembukaan dan penutupan dalam bentuk video dan gambar untuk didokumentasikan.

(c) Menyediakan sistem siar raya.

(d) Memaklumkan pihak penerangan untuk hebahan atau menggunakan sepanduk/surat siaran untuk menyiarkan kejohanan kepada orang ramai (perlu mendapatkan kebenaran majlis tempatan).

(e) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(f) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(g) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan Jawatankuasa Pengelola.

JKK KAWALAN, KESELAMATAN DAN LALU LINTAS

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil kawalan, keselamatan dan lalu lintas.

(i) Kawalan dan Keselamatan:

- menasihati guru pasukan tentang keselamatan barang-barang milik atlet-atlet di kawasan khemah peserta.
- mengawasi pintu-pintu masuk ke pentas utama, tempat peserta dan tempat hadiah.
- memastikan bahawa hanya orang tertentu sahaja yang dibenarkan ke dalam arena pertandingan.
- mendapatkan kerjasama daripada pihak polis berhubung dengan lalu lintas dan keselamatan sepanjang kejohanan khasnya di tempat duduk penonton.
- mengawal keselamatan semasa rehat antara sesi pagi dengan petang.

(ii) Lalu Lintas:

- Mengawal tempat letak kereta terutama sekali semasa pembukaan dan penutupan. Tentukan tempat letak kereta VVIP/VIP/jemputan/kontinjen.
- Menyediakan pelekat letak kereta untuk diedarkan kepada mereka yang terlibat.
- Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.
- Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.
- Mengurus dan melaksanakan segala keputusan Jawatankuasa Pengelola.

JKK HADIAH DAN CENDERAMATA

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil hadiah dan cenderamata.

(b) Menerima, menyemak dan memastikan bahawa bilangan hadiah yang diterima menepati senarai acara kejohanan daripada pembekal sebelum kejohanan.

(c) Menentukan murid/guru bertugas pada tiap-tiap sesi kejohanan untuk penyampaian hadiah.

(d) Menyediakan selingan muzik semasa upacara penyampaian hadiah.

(e) Bekerjasama dengan pengurus kejohanan untuk menentukan masa dan waktu penyampaian hadiah.

(f) Mengadakan satu sistem yang membolehkan pemenang-pemenang untuk berkumpul bagi menerima hadiah mereka.

(g) Menyediakan cenderamata untuk penyampai hadiah (jika perlu).

(h) Menyediakan cenderamata untuk diberikan kepada ketua kontinjen semasa upacara perasmian.

(i) Mengurus penyampaian cenderamata kepada VVIP semasa perasmian dan penutupan.

(j) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(k) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(l) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

JKK BUKU CENDERAMATA

(a) Menubuhkan jawatankuasa kecil buku cenderamata.

(b) Mendapatkan sekurang-kurangnya tiga sebut harga syarikat percetakan untuk mencetak buku cenderamata.

(c) Menentukan tarikh bagi mendapatkan semua bahan kandungan buku cenderamata daripada semua jawatankuasa kecil dan seterusnya berurusan dengan syarikat percetakan yang dipilih.

(d) Berhubung dengan urus setia untuk mendapatkan iklan yang akan dimasukkan dalam buku tersebut.

(e) Memastikan bahawa buku cenderamata siap dicetak dan diedarkan sebelum kejohanan.

(f) Mengedarkan buku-buku cenderamata dan buku program di tempat yang akan digunakan.

(g) Bekerjasama dengan JKK lain yang berkaitan dengan buku cenderamata.

(h) Mengadakan mesyuarat *post-mortem* selepas kejohanan.

(i) Menyediakan laporan untuk mesyuarat *post-mortem*.

(j) Mengurus dan melaksanakan segala keputusan jawatankuasa pengelola.

ACARA-ACARA YANG DICADANGKAN UNTUK SEKOLAH RENDAH DAN SEKOLAH MENENGAH

Acara	Kumpulan Umur							
	L18	L15	L12	L10	P18	P15	P12	P10
80 m			X	X			X	X
100 m	X	X			X	X		
200 m	X	X	X		X	X	X	
400 m	X	X			X	X		
800 m	X	X			X	X		
1500 m	X	X			X	X		
3000 m (Terbuka)					Terbuka			
5000 m (Terbuka)	Terbuka							
80 m Lari Berpagar (0.762 m) (Jarak pagar 12 m/8 m/ 12 m)			X				X	
100 m Lari Berpagar (0.838 m) (Jarak pagar 13 m /8.5 m /10.5 m)					X	X		
110 m Lari Berpagar (0.991 m/ 0.914 m) (Jarak pagar 13.72 m /9.14 m/ 14.02 m)	X	X						
200 m Lari Berpagar (0.914 m/ 0.762 m) (Jarak pagar 16 m /19 m / 13 m)		X				X		
400 m Lari Berpagar (0.914 m/ 0.762 m) (Jarak pagar 45 m / 35 m/ 40 m)	X				X			
3000 m Lari Berhalangan	X							
2000 m Lari Berhalangan		X						
5000 m Berjalan Kaki		X			X			

(*sambungan muka surat sebelah*)

Acara	**Kumpulan Umur**							
	L18	**L15**	**L12**	**L10**	**P18**	**P15**	**P12**	**P10**
2000 m Berjalan Kaki			X				X	
3000 m Berjalan Kaki						X		
10 000 m Berjalan Kaki	X							
Lompat Tinggi	X	X	X	X	X	X	X	X
Lompat Jauh	X	X	X		X	X	X	
Lompat Kijang	X	X			X	X		
Lombol Bergalah (Terbuka)	X				X			
Melontar Peluru	X 5.45 kg	X 4.55 kg	X 2.72 kg	X 2.72 kg	X 4 kg	X 4 kg	X 2.72 kg	X 2.72 kg
Melempar Cakera	X 1.5 kg	X 1 kg			X 1 kg	X 1 kg		
Merejam Lembing	X 700g	X 600g			X 600g	X 600g		
Membaling Tukul Besi (Terbuka)	X 5.45 kg				X 4 kg			
4 × 100 m	X	X	X		X	X	X	
4 × 200 m			X				X	
4 × 400 m	X	X			X	X		
Pentatlon (Terbuka)					X			
Heptatlon (Terbuka)	X							
Lompat Jauh Berdiri				X				X
Lari Berganti-ganti (Ulang-alik 50 m)			X					X

BILANGAN PEGAWAI TEKNIK YANG DIPERLUKAN

Bilangan pegawai teknik yang diperlukan sebanyak 100 hingga 120 orang. Jumlah ini bergantung pada keperluan dari segi bilangan acara dan hari pertandingan. Yang berikut ialah tugas pegawai dan jumlah bilangan yang diperlukan.

Bil.	Pegawai	Bilangan
1.	Juri	3-5 orang
2.	Pengurus pertandingan	1 orang
3.	Penolong pengurus pertandingan	2-4 orang
4.	Pengurus teknik	1 orang
5.	Penolong pengurus teknik	4-6 orang
6.	Referi balapan	1-2 orang
7.	Referi lompatan	1-2 orang
8.	Referi lontaran	1-2 orang
9.	Referi acara campuran	1-2 orang (jika ada)
10.	Referi bilik panggilan	1 orang
11.	Ketua hakim balapan	1-2 orang
12.	Ketua hakim lompatan	1-2 orang
13.	Ketua hakim lontaran	1-2 orang
14.	Ketua hakim acara campuran	1 orang (jika ada)
15.	Ketua hakim bilik panggilan	1 orang
16.	Ketua penjaga masa	1-2 orang
17.	Ketua pengadil	1-2 orang
18.	Penyelaras pelepasan	1 orang
19.	Setiausaha pertandingan	1 orang
20.	Hakim balapan *	8 orang
21.	Penjaga masa *	12-16 orang
22.	Pengadil/pencatat pusingan	8-12 orang
23.	Pelepas	2-4 orang
24.	Ketua penolong pelepas	1-2 orang
25.	Penolong pelepas	4-8 orang
26.	Hakim lompatan *	10-12 orang
27.	Hakim lontaran *	10-1 orang
28.	Hakim bilik panggilan	4 orang
29.	Juruhebah	2-4 orang

Bil.	Pegawai	Bilangan
30.	Pegawai statistik	2-6 orang
31	Marsyal (pengawas)	2-4 orang
32.	Penyelaras upacara penyampaian hadiah	1 orang
33.	Hakim acara jalan kaki	6-9 orang
34.	Pegawai alat penyukat angin	1-4 orang

Jika alat photo finish dan alat pengukur digunakan (jika perlu):

35.	Ketua hakim *photo finish*	1 orang
36.	Hakim *photo finish*	3-5 orang
37.	Hakim pengukur acara padang	4-6 orang
33.	Hakim acara jalan kaki	6-9 orang
34.	Pegawai alat penyukat angin	1-4 orang

* Jika alat elektronik digunakan, bilangan pegawai ini boleh dikurangkan.

(Pegawai dan bilangan tersebut adalah cadangan sahaja. Pihak pengelola boleh mengubah suai mengikut tahap dan keperluan pengelolaan mereka. Untuk sukan peringkat sekolah adalah bergantung kepada keperluan kejohanan)

BILANGAN PEMBANTU TEKNIK (MURID)

Bilangan pembantu teknik (murid) yang diperlukan bagi setiap sesi adalah sebanyak 40 hingga 60 orang murid. Jumlah ini bergantung pada keperluan dari kesesuaian.

JENIS DAN BILANGAN PERALATAN YANG DIPERLUKAN

Terdapat pelbagai jenis peralatan yang diperlukan dalam sukan olahraga. Hal tersebut disusun berdasarkan jadual di bawah.

Bil	Peralatan	Ukuran	Bil. yang diperlukan
1.	Peluru 12 L/P	2.72 kg	3 unit
2.	Peluru 15P dan 18P	4.00 kg	3 unit
3.	Peluru 15L	4.55 kg	3 unit
4.	Peluru 18L	5.45 kg	3 unit
5	Tukul Besi P (T)	4.00 kg	3 unit
6	Tukul Besi L (T)	5.45 kg	3 unit
7.	Cakera 15L/P dan 18P	1.00 kg	3 unit

8.	Cakera 18L	1.5 kg	3 unit
9.	Lembing 15L/P dan 18P	600 g	3 unit
10.	Lembing 18L	700 g	3 unit
11.	Pagar untuk Lari Berpagar	-	85-90 unit
12.	Troli untuk pagar	-	2 unit
13.	Troli serba guna	-	2 unit
14.	Tiang Lompat Tinggi	-	2 set
15.	Palang untuk Lompat Tinggi	-	2-5 unit
16.	Blok Permulaan	-	10 unit
17	Kotak untuk permulaan (lorong)	-	2 set (8 unit satu set)
18.	Bendera kecil (Merah dan Putih)	-	12 pasang
19.	Bendera kecil (Kuning dan Putih)	-	20 pasang
20.	Pita ukur	3 m	2 unit
21.	Pita ukur	5 m	2 unit
22.	Pita ukur	30 m	3 unit
23.	Pita ukur	50 m	3 unit
24	Pita ukur	100 m	2 unit
25.	Loceng (untuk menandakan pusingan terakhir)	-	1 unit
26.	Papan pengira pusingan (lap counter)	25 lap	1 set
27.	Bateri untuk siren (jika perlu)	-	2 unit
28	Siren dan lampu isyarat	-	1 unit
29.	Penyukat kelajuan angin (wind gauge)	-	3 unit
30.	Bangku panjang	-	20 unit
31.	Tiang lombol bergalah	-	1 set
32.	Palang untuk lombol bergalah	-	2-6 batang
33.	Tangga aluminium	-	1 unit
34.	Galah untuk mengangkat palang	-	2 unit
35.	Pagar untuk Lari Berhalangan	-	4 unit
36.	Tempat air untuk Lari Berhalangan	-	1 unit
37.	Bendera untuk dipacak di tempat memotong 800m	merah	2 unit
38.	Tangga tempat duduk hakim dan penjaga masa	-	2 unit
39.	Tempat berdiri untuk pelepas	-	1-2 unit
40.	Papan menembak untuk pelepas	hitam	1-2 unit

41.	Tiang penamat	-	1 pasang
42.	*Air horn* (memberikan isyarat untuk lompat acara		
	lompat jauh dan lompat kijang	-	3 unit
43.	Kerusi biasa	-	50 unit
44.	Rostrum pemenang	-	1 unit
45.	Papan notis	-	2 unit
46.	Kanister air	-	8 unit
47.	Bilik urus setia	-	1 unit
48.	*Extension wire*	-	2 unit
49.	Mikrofon (mengikut keperluan)	-	3 unit
50.	Megaphone	-	3 unit
51.	Meja panjang	-	7 unit
52.	Papan putih (*White board*)	-	3 unit
53	Kanopi untuk kontinjen (mengikut keperluan)	-	15 unit
54.	Kanopi untuk arena pertandingan (kecil)	-	6 unit
55.	Payung besar	-	10 unit
56.	Tangga penjaga masa dan hakim	-	2 unit
57.	Besi untuk ukuran lompat jauh/kijang	-	3 unit
58.	Perata pasir untuk lompat jauh/kijang	-	3 unit
59.	Papan lonjat (kijang/jauh)	-	2 unit
60.	Kurungan Keselamatan (*Cage*) untuk melempar		
	cakera/tukul besi	-	1 unit
61.	Alatan lombol bergalah	-	1 set
62.	Pagar untuk acara Lari Berhalangan	-	1 set
63.	Baton	-	10 unit
64.	Alatan *photo finish/EDM*	-	1 set
65.	Jam randik	-	25 unit
65.	Jam randik	-	25 unit
66.	Sarung angin (*windsock*)	-	1 unit
67.	Papan tanda untuk hakim jalan kaki	-	1 set
68.	Bakul untuk letak alatan	-	10 unit
69.	Bakul untuk letak pakaian atlet	-	24 unit
70.	Besi *spikes* untuk tanda acara padang	-	10 unit
71.	Kain buruk untuk lap alatan balingan	-	Secukupnya

72.	Penyapu	-	3 unit
73.	Papan plastisin untuk lompat jauh/kijang	-	4 unit
74.	Resin untuk acara lontaran	-	Secukupnya
75.	Cangkul, penyedok dan perata pasir	-	2 unit kesemuanya
76.	*Caution tape* (merah putih)	-	5 gulung
77.	*Masking tape* (kertas) 1 inci	-	2 gulung
78.	*Masking tape* (kertas) 2 inci	-	10 gulung
79.	*Tape* sektor untuk acara padang (plastik) - putih	-	6-8 gulung besar
80.	*Tape* sektor untuk tanda rekod (plastik) - kuning	-	3 gulung
81.	Penanda rekod (skitel/kotak/prisma)	-	6-12 unit
82.	Papan klip	-	20 unit
83.	Komputer riba	-	3 unit
84.	Mesin fotostat	-	1 unit
85.	Pistol pelepas	-	3 unit
86.	Peluru untuk pistol pelepas	-	300 butir
87.	Papan dan tangga pelepas	-	2 set
88.	Pencetak laser	-	3 unit

Nota: *Alatan di atas bergantung pada peringkat pengelolaan dan keperluan masing-masing.*

PERALATAN DAN KEMUDAHAN ACARA BALAPAN

Secara amnya, peralatan dan kemudahan acara balapan adalah seperti berikut:

(i) Bendul balapan (untuk menanda garisan sebelah kiri lorong satu).

(ii) Tanda tangga hakim.

(iii) Tanda tangga penjaga masa.

(iv) Kerusi dan meja untuk perakam di tempat hakim dan penjaga masa.

(v) 16-20 buah jam randik.

(vi) Hon dan lampu isyarat.

(vii) Tempat tiang pusingan dan loceng (acara 800 m ke atas).

(viii) Tangga dan papan untuk pelepas.

(ix) *Loud hailer*/alat sistem siar raya untuk pelepas.

(x) Kotak lorong (2 set jika perlu).

(xi) Alat-alat untuk menandakan salah mula.

(xii) Papan klip untuk borang-borang.

(xiii) Bendera untuk pengadil (kuning/putih).

(xiv) Bendera merah untuk menandakan tempat memotong 800 m/4×400 m / 4×200 m (*break line*).

(xv) Kon atau prisma kecil dengan ketinggian tidak melebihi 15 cm.

(xvi) (8-10 unit).

(xvii) Bangku untuk pengadil.

(xviii) Bangku panjang untuk pencatat pusingan.

(xix) Kad merah dan kuning untuk referi.

(xx) Penyapu, kain buruk, bakul sampah.

(xxi) Bakul untuk pakaian peserta (individu).

(xxii) Kad merah, kuning dan hijau untuk pelepas/penolong pelepas.

Nota: *Sekiranya alat foto penamat digunakan, sediakan tempat yang sesuai.*

KHUSUS UNTUK ACARA TERTENTU

(a) Acara 400 m dan ke bawah (termasuk 4 × 100 m, 4 × 200 m dan 4 × 400 m):

- (i) Blok mula (8 hingga 10 set).
- (ii) Sekiranya alat foto penamat digunakan, sediakan juga alat salah mula.
- (iii) Alat penyukat angin untuk acara 100 m, 200 m dan 100 m/110 m/200 m lari berpagar.

(b) Acara 5000 m, 5000 m Jalan Kaki dan 10 000 m Jalan Kaki:

- (i) Bekas air dan air.
- (ii) Cawan kertas.
- (iii) Span (*sponge*).
- (iv) Meja.

(c) Acara Lari Berganti-ganti

- (i) Baton (8-10 set).
- (ii) *Masking tape* untuk ketua pengadil (digunakan sebagai penanda semasa lari berganti-ganti).

(d) Acara Lari Berpagar

- (i) 80 hingga 100 set pagar yang ketinggiannya dan pemberat yang telah ditetapkan boleh diubah.
- (ii) Troli pagar yang cukup.

(e) Acara Berjalan Kaki

- (i) Kad merah untuk hakim acara berjalan kaki.
- (ii) Papan amaran (*white board*), *posting board* (papan bilangan amaran) dan *marker pen*.
- (iii) *Paddle* amaran hakim acara berjalan kaki.

(f) Acara Lari Berhalangan

- (i) 3 pagar acara lari berhalangan yang mempunyai lebar 3.96 m.
- (ii) 1 pagar acara lari berhalangan yang mempunyai lebar 5 m.
- (iii) 1 pagar di halangan air.
- (iv) Kon atau prisma untuk menandakan pertukaran laluan.
- (v) Penyediaan air di tempat lompatan air.

(g) Kad-kad Teknikal Balapan (rujuk Lampiran 6)

- (i) Ketua hakim (borang keputusan rasmi).
- (ii) Hakim.
- (iii) Ketua penjaga masa.
- (iv) Penjaga masa.
- (v) Pengadil.
- (vi) Pencatat pusingan.
- (vii) Borang sukatan angin.
- (viii) Hakim bilik panggilan.
- (ix) Hakim acara berjalan kaki.
- (x) Borang bantahan (digunakan pada semua acara).
- (xi) Borang pendaftaran acara lari berganti-ganti.

Nota: *Bilangan kad mesti disediakan dengan secukupnya dan bergantung kepada keperluan acara. Tanggungjawab diserahkan kepada pengelola untuk menyediakannya.*

PERALATAN DAN KEMUDAHAN ACARA PADANG

(a) Acara Lontar Peluru

(i) Sekurang-kurangnya 2 biji peluru bagi setiap acara:

Kelas	Berat Peluru
MSSM bawah 12 tahun lelaki/perempuan	2.72 kg
MSSM bawah 18 dan 15 tahun perempuan	4.00 kg
MSSM bawah 15 tahun lelaki	4.55 kg
MSSM bawah 18 tahun lelaki	5.45 kg

(ii) Pita pengukur 30 m atau EDM (alat pengukur elektronik).

(iii) Besi penanda.

(iv) Tiga set bendera merah dan putih.

(v) Satu set bendera kuning.

(vi) Jam randik.

(vii Kad teknikal dan papan klip (2 set).

(viii) *Air-horn* atau alat yang sesuai.

(ix) *Resin powder* untuk membantu genggaman.

(x) Pita sektor balingan atau garisan.

(xi) Tempat menyimpan atau rak peluru.

(xii) Tuala atau kain untuk mengeringkan/membersihkan peluru.

(xiii) Kerusi, meja dan tempat khemah/payung.

(xiv) Bangku panjang dan khemah/payung untuk peserta.

(xv) Papan skor.

(xvi) Penyapu, berus, kain buruk, guni, dan bakul sampah.

(xvii) Air minuman dan cawan kertas.

(xviii) Penanda untuk peserta.

(xix) Penanda jarak dan rekod.

(b) Acara Melempar Cakera

Kelas	**Berat cakera**
MSSM bawah 15 tahun lelaki	2.72 kg
MSSM bawah 18 dan 15 tahun perempuan	1 kg
MSSM bawah 18 tahun lelaki	1.5 kg

(i) Sekurang-kurangnya 2 biji cakera bagi setiap acara.

(ii) Pita ukur 50 m hingga 100 m atau EDM (alat pengukur elektronik).

(iii) Sila rujuk ukuran, sektor, alatan, dan trek (Lampiran 4).

(iv) Sarung angin.

(c) Acara Merejam Lembing

Kelas	**Berat Lembing**
MSSM bawah 15 tahun lelaki	2.72 kg
MSSM bawah 18 dan 15 tahun perempuan	600 g
MSSM bawah 18 lelaki	700 g

(i) Sekurang-kurangnya 2 batang lembing bagi setiap acara.

(ii) Pita ukur 50 m atau 100 m atau EDM (alat pengukur elektronik).

(iii) Penanda.

(iv) Sarung angin (*wind sock*).

(v) Sila rujuk ukuran, sektor, alatan, dan trek (Lampiran 4).

(d) Acara Lompat Tinggi

(i) Tiang.

(ii) Palang 3.98-4.02 m (pastikan bahawa palang simpanan disediakan).

(iii) Tilam (sekurang-kurangnya 3 m × 5 m).

(iv) Pita ukur 3 m atau 5 m atau bar pengukur (atau EDM).

(v) Dua set bendera merah dan putih.

(vi) Satu set bendera kuning.

(vii) Jam randik atau countdown clock.

(viii) Penanda.

(ix) Dua set kad teknikal dan papan klip.

(x) Penimbang air.

(xi) Sarung angin (wind sock).

(xii) Kerusi, meja dan khemah/payung.

(xiii) Bangku panjang dan khemah/payung untuk peserta.

(xiv) Papan skor.

(xv) Penyapu, berus, kain buruk, guni, dan bakul sampah.

(xvi) Air minuman dan cawan kertas.

(e) Acara Lombol Bergalah

(i) Pita ukur 10 m atau EDM (alat pengukur elektronik).

(ii) Dua buah tangga berukuran 5m.

(iii) Dua batang galah untuk mengangkat palang.

(iv) Dua set bendera merah dan putih.

(v) Satu set bendera kuning.

(vi) Jam randik atau *countdown clock*.

(vii) Penanda.

(viii) Kad teknikal.

(ix) Penimbang air.

(x) Sarung angin (*wind sock*).

(xi) Kerusi, meja dan khemah/payung.

(xii) Bangku panjang dan khemah/payung untuk peserta.

(xiii) Papan skor.

(xiv) Papan klip pegawai.

(xv) Penyapu, berus, kain buruk, guni, dan bakul sampah.

(xvi) Air minuman dan cawan kertas.

(f) Acara Lompat Jauh

(i) Pita ukur 20 m atau EDM (alat pengukur elektronik).
(ii) Papan plastisin (pastikan papan simpanan disediakan).
(iii) Plastisin perata dan sudip untuk plastisin.
(iv) Alat penyukat angin.
(v) Alat perata pasir (cangkul dan perata).
(vi) Dua set bendera merah dan putih.
(vii) Satu set bendera kuning.
(viii) Penanda papan lonjak (*take-off board indicator*).
(ix) Bangku pendek untuk hakim *take-off*.
(x) Kerusi, meja dan peneduh.
(xi) Bangku panjang dan peneduh untuk peserta.
(xii) Papan skor.
(xiii) Papan klip pegawai.
(xiv) Penyapu, berus dan bakul sampah.
(xv) Air minuman dan cawan kertas.
(xvi) Penanda jarak.
(xvii) Besi penanda.

(g) Acara Lompat Kijang

(i) Pita ukur 20 m atau EDM.
(ii) Papan plastisin (pastikan papan simpanan disediakan).
(iii) Plastisin.
(iv) Perata dan sudip untuk plastisin.
(v) Alat penyukat angin.
(vi) Alat perata pasir (cangkul dan perata).
(vii) Dua set bendera merah dan putih.
(viii) Satu set bendera kuning.
(ix) Penanda papan lonjak (*take-off board indicator*).
(x) Bangku pendek untuk hakim *take-off*.
(xi) Kerusi, meja dan berteduh.

(xii) Bangku panjang dan peneduh untuk peserta.

(xiii) Papan skor.

(xiv) Papan klip pegawai.

(xv) Penyapu, berus dan bakul sampah.

(xvi) Air minuman dan cawan.

(xvii) Besi penanda.

(h) Acara Baling Tukul Besi

Sekurang-kurangnya 2 biji tukul besi bagi setiap acara seperti berikut:

Kelas	Berat Baling Tukul Besi
MSSM perempuan terbuka	4.00 kg
MSSM lelaki terbuka	5.45 kg

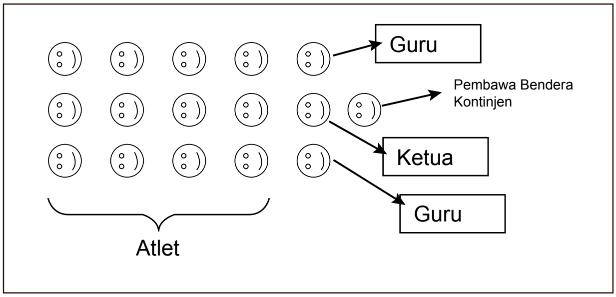
(i) Pita ukur 50 m hingga 100 m atau EDM (alat pengukur elektronik).

(ii) Sila rujuk ukuran, sektor, alatan, dan trek (lampiran 4).

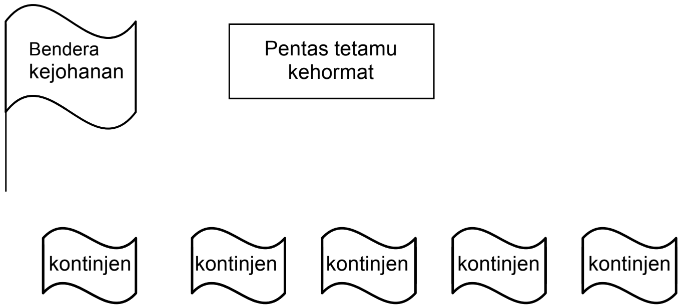
(iii) Kurungan keselamatan.

PROTOKOL MAJLIS PEMBUKAAN/PENUTUPAN RASMI KEJOHANAN

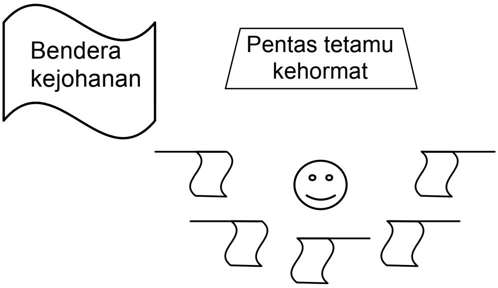
- Semua kontinjen yang menyertai kejohanan dikehendaki mengambil bahagian dalam perbarisan untuk pembukaan rasmi dan penutupan kejohanan. Biasanya perbarisan diketuai oleh pancaragam sekolah atau muzik yang dimainkan melalui cakera padat.
- Dicadangkan setiap kontinjen mempunyai 3 orang sebaris dan bilangan maksimum setiap kontinjen bergantung pada ketetapan jawatankuasa pengelola (minimum 12 orang atlet + 2 orang guru + seorang ketua). Pakaian setiap anggota pasukan rumah hendaklah seragam dan kemas.
- Kedudukan pengurus pasukan, guru, pembawa bendera dan atlet adalah seperti rajah berikut:



- Semua kontinjen akan berkumpul menghadap pentas tetamu kehormat di hadapan astaka seperti yang berikut:



Semasa pembacaan ikrar oleh wakil peserta, kedudukan pembawa bendera setiap kontinjen adalah seperti berikut:



(Semasa pembacaan ikrar, semua bendera yang dibawa oleh ketua pasukan mesti diturunkan seperti rajah di atas).

- Raptai pembukaan, penutupan, perbarisan, dan penyampaian hadiah perlu diadakan sebelum hari sukan.

- Bagi memeriahkan upacara perbarisan sukan sekolah, pertandingan perbarisan dicadangkan. (Rujuk Lampiran 7 untuk atur cara majlis pembukaan dan penutupan)

JEMPUTAN TETAMU KEHORMAT

- Sekiranya Menteri, Timbalan Menteri, Setiausaha Parlimen dan Pembesar Negeri dijemput untuk merasmikan kejohanan, pihak Kementerian Pelajaran Malaysia, Jabatan Pelajaran Negeri dan Bahagian Protokol Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri perlu dimaklumkan. Contoh surat jemputan dilampirkan (Rujuk Lampiran 8).

MESYUARAT POST-MORTEM

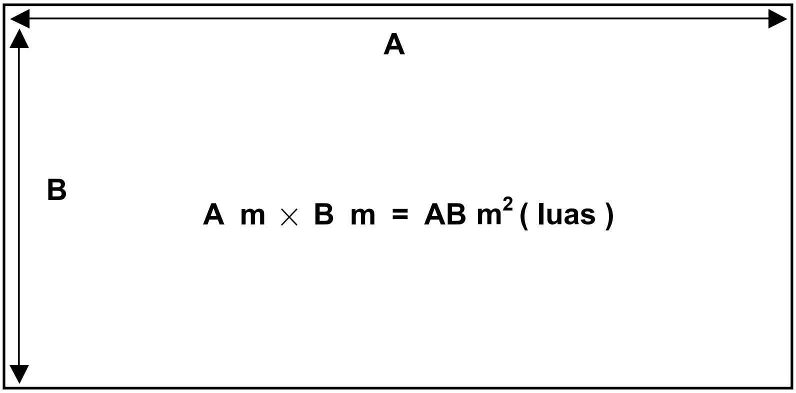
- Mesyuarat ini adalah penting untuk membincangkan kelemahan dan kekuatan pengelolaan sebelum, semasa dan selepas untuk penambahbaikan dan pelaksanaan kejohanan yang berikutnya.

PEMBINAAN BALAPAN OLAHRAGA

KEPERLUAN AWAL

(a) Tetapkan keluasan padang untuk menentukan:

- Balapan 400 meter dengan 8 lorong atau 6 lorong atau 4 lorong
- Balapan 300 meter dengan 8 lorong atau 6 lorong atau 4 lorong
- Balapan 200 meter dengan 8 lorong atau 6 lorong atau 4 lorong
- Balapan 150 meter dengan 8 lorong atau 6 lorong atau 4 lorong



Contoh sebuah padang

(b) Keluasan sebenar padang dan keupayaan lorong.

BALAPAN	JUMLAH LORONG	KELUASAN
400 meter	8	> 16 804.17 m^2
	6	> 15 482.82 m^2
	4	> 14 211.47 m^2
300 meter	8	> 10 248.86 m^2
	6	> 9219.36 m^2
	4	> 8239.86 m^2
200 meter	8	> 5448.86 m^2
	6	> 4710.18 m^2
	4	> 4021.68 m^2
150 meter	8	> 3548.16 m^2
	6	> 3042.86 m^2
	4	> 2504.17 m^2
	4	> 2504.17 m^2

(c) Pelan balapan hendaklah mengikut ukuran yang telah dipilih berdasarkan keupayaan padang.

Panjang padang = x meter
Lebar padang = y meter
Jumlah lorong = 8/6/4 lorong
Lebar lorong = 1.21 m – 1.23 m
Lebar/Tebal garisan = 5 cm

KEPERLUAN ALATAN

(a) 15 batang besi penanda.

(b) Pita ukur (*fibre glass* tahan panas) berukuran 100 m.

(c) Pita ukur (*steel*) berukuran 50 m.

(d) Pita ukur (*steel*) berukuran 30 m.

(e) Kabel/Dawai 3 mm berukuran 60 m.

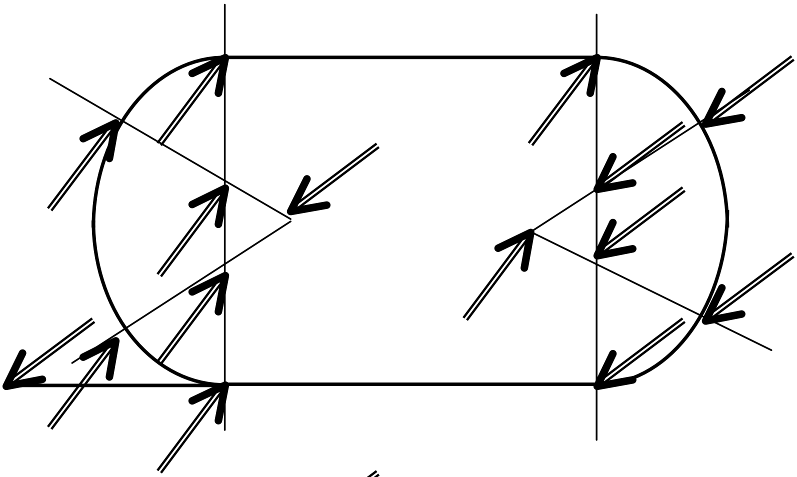
(f) Tali (7mm – 10 mm) berukuran 120 m.

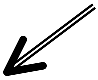
(g) 20 batang paku 20 cm.

(h) Minyak hitam/cat.

(i) *Roller* atau berus cat (5 cm).

(j) 10 Tukul besi.




- Besi penanda (15 batang)

BAHAN-BAHAN

(a) Minyak hitam atau cat (putih).

(b) Cat semburan.

(c) Minyak penipis.

PERHATIAN DAN PERINGATAN

(a) Penanda perlu menggunakan besi yang panjangnya antara 30 cm-50 cm.

(b) Pita ukur.

(c) Pita *fibre* – ketahanan pada panas yang tidak akan berubah pada suhu padang. Pita ukur plastik atau *fibre* bermutu rendah akan mudah mengembang pada suhu tinggi dan mengecut pada suhu rendah.

(d) Pita besi disyorkan untuk mengelakkan berlakunya pita ukur mengembang.

(e) Penggunaan pita ukur berbeza panjang adalah untuk memudahkan kerja mengukur pada jarak yang bersesuaian.

RUMUSAN MENCARI JARAK LENGKUNG BALAPAN

(a) Lengkung (L).

(i) a = 1/3 × 3.142 × a1 − a2

(ii) a = b

(iii) b = 1/3 × 3.142 × b1 − b2

(iv) Jumlah L = a + b + c

(b) Garis lurus (GL).

(i) 200 m − L m (untuk balapan 400 m)

(ii) 150 m − L m (untuk balapan 300 m)

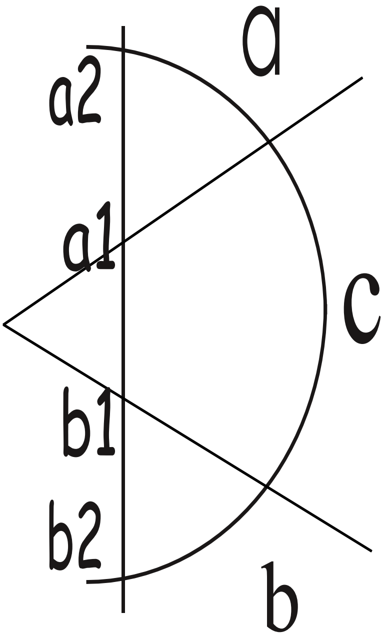
(iii) 100 m − L m (untuk balapan 200 m)

(c) *Stagger*.

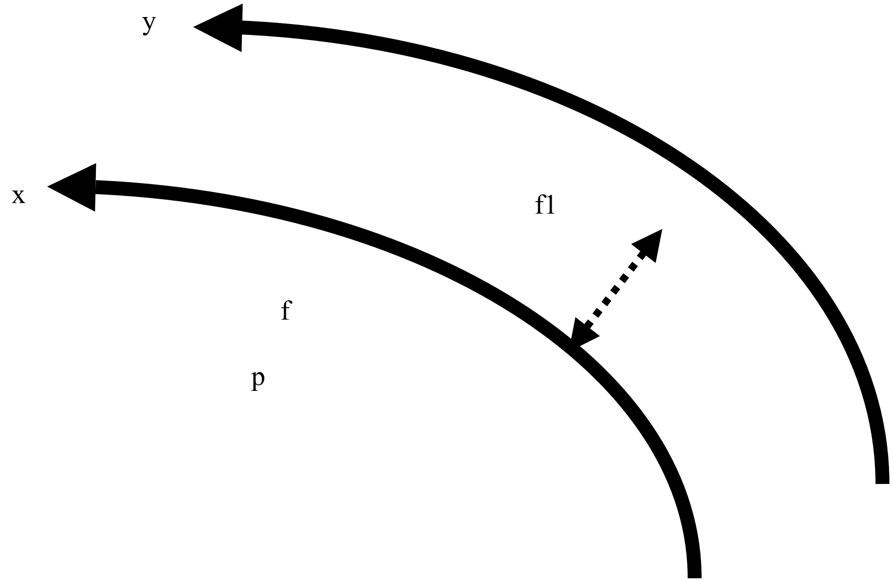
L m Lorong 2 − L m Lorong 1 = $^1/_2$

(d) Garis Rentas (GR) kawasan lengkung zon pertukaran baton dan *stagger*.

GR = √2y2[1 − kos (57.288 × w/y]



MEMBUAT GARISAN



(a) Jarak f ke f1 adalah antara 1.21 meter (minimum) hingga 1.23 meter (maksimum).

(b) P ialah kawasan bahagian dalam balapan.

(c) Lebar lorong dikira daripada bahagian dalam garisan (tepi bahagian dalam garisan seperti di "f") ke " f1".

(d) Setiap garisan lebarnya ialah 5 cm.

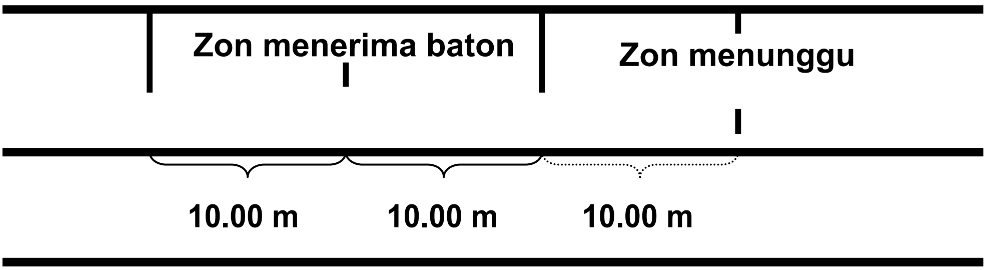
(e) Bagi garisan permulaan dan garisan penamat, lebar garisan ialah 5 cm.

(f) Garisan memotong (*cut-in*) 5 cm.

(g) Tiang penamat:
- tinggi tiang = 1.50 m
- tebal tiang = 2.00 – 3.00 cm
- lebar tiang = 5 cm

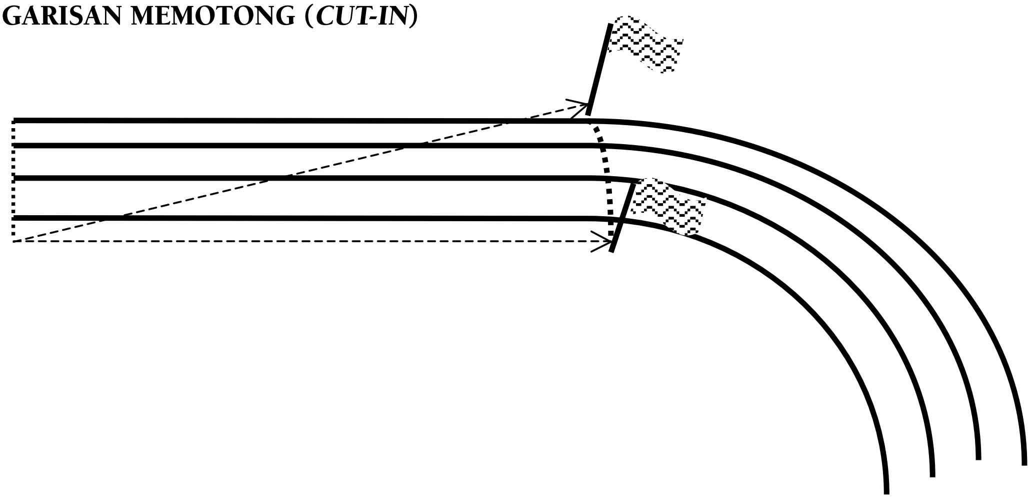
(h) Bendera memotong (*cut-in*):
- Tinggi tiang = 1.50 m
- Bendera = 30 cm × 40 cm

ZON-ZON DI BALAPAN



Zon Pertukaran Baton

GARISAN MEMOTONG (*CUT-IN*)

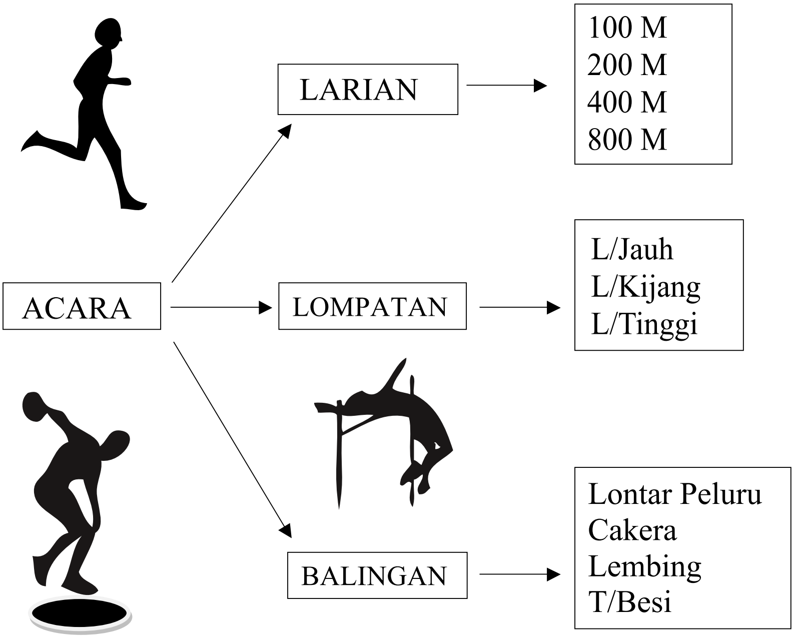


SUKAN TARA

Sukan tara merupakan satu aktiviti yang dijalankan sebelum acara sukan olahraga sekolah dijalankan. Antara objektif diadakan sukan tara adalah untuk:

- melibatkan semua murid dalam acara sukan olahraga di sekolah
- mengumpul mata atau markah rumah sukan
- salah satu cara bagi pemilihan atlet olahraga rumah sukan
- salah satu cara bagi pemilihan atlet olahraga sekolah
- mudah dan selamat

Perkara penting yang perlu diambil kira bagi pemilihan acara sukan tara ialah kemudahan alatan atau balapan yang ada di sekolah. Acara sukan tara tidak sama jumlahnya dengan acara sukan sekolah. Sebanyak 4 atau 5 acara akan diuji. Acara-acara boleh dibahagikan kepada:



Acara sukan tara ini ditentukan oleh Jawatankuasa Sukan Sekolah.

PERATURAN AM

(a) Peserta bertanding mengikut rumah masing-masing.

(b) Pertandingan adalah mengikut kelas yang ditetapkan iaitu:
- kelas A - Tingkatan 4 hingga 6 *
- kelas B - Tingkatan 2 dan 3
- kelas C - Tingkatan 1 dan peralihan

(c) Sukan tara ini dijalankan mengikut jadual latihan rumah sukan.

(d) Semua murid wajib melibatkan diri.

(e) Setiap murid akan mengambil semua acara yang disenaraikan.

(f) Murid yang dapat melepasi had kelayakan yang ditetapkan akan mendapat markah untuk rumah sukan masing-masing seperti yang terdapat dalam jadual had kelayakan yang ditetapkan.

(g) Bagi semua acara, murid hanya dibenarkan membuat sekali percubaan/larian sahaja.

(h) Acara dan had kelayakan bagi sukan tara ini adalah seperti dalam muka surat berikut.

Nota: *Untuk rujukan sila lihat catatan di muka surat sebelah.*

BIL.	ACARA	KELAS	KELAYAKAN	
			1 mata	2 mata
1.	100 meter	L A	15 s	12 s
		L B	16 s	13 s
		L C	17 s	14 s
		P A	17 s	14 s
		P B	18 s	15 s
		P C	19 s	15 s
2.	400 meter	L A	75 s	65 s
		L B	80 s	70 s
		L C	85 s	75 s
		P A	85 s	75 s
		P B	90 s	80 s
		P C	95 s	85 s
3.	Lompat Jauh	L A	3.5 m	5.5 m
		L B	3.5 m	5.0 m
		L C	3.0 m	4.0 m
		P A	3.0 m	4.0 m
		P B	2.5 m	3.5 m
		P C	2.5 m	3.5 m
4.	Lontar Peluru	L A	6.5 m	8.0 m
		L B	6.5 m	8.0 m
		L C	5.5 m	7.0 m
		P A	5.5 m	7.0 m
		P B	4.5 m	6.0 m
		P C	4.5 m	6.0 m

SISTEM PEMARKAHAN (CADANGAN)

(a) Hadir serta mengambil bahagian:
- **1 markah** setiap acara
- **tambah 1** markah jika melepasi had kelayakan pertama
- **tambah 2** markah jika melepasi had kelayakan kedua.

(b) Jadual Sukan Tara (cadangan).

Hari	Tarikh	Rumah	Guru Bertugas
Isnin	2010	Pahlawan Perwira	Pendekar Panglima
Selasa	2010	Pendekar Panglima	Perwira Pahlawan

Sesi Persekolahan	Waktu
Rumah sukan sesi pagi	2.30 petang
Rumah sukan sesi petang	8.30 pagi

PANDUAN PENGENDALIKAN SUKAN TARA (CADANGAN)

(a) Guru rumah yang bertugas mengambil borang yang berkaitan lampiran 9 (rujuk Contoh 1 dan 2) dan peralatan.

(i) Jam randik (*stop watch*).

(ii) Wisel (pelepas dan penjaga masa).

(iii) Peluru mengikut saiz.

(b) Arahkan semua murid (rumah sukan terlibat) untuk berkumpul dan membuat *warm up* selama 15 hingga 20 minit.

(c) Berikan taklimat kepada murid tentang acara, had kelayakan, peraturan, pemarkahan, keselamatan, dan perkara yang berkaitan.

(d) Bahagikan peserta kepada 3 kumpulan. Kumpulan larian (100 m dan 400 m), kumpulan lontar peluru dan kumpulan lompat jauh. Jalankan acara ini serentak. Kumpulan yang telah selesai bergerak ke stesen seterusnya sehingga setiap peserta selesai mengambil

keempat-empat acara.

(e) Pegawai-pegawai yang diperlukan:

- Bagi acara 100 m dan 400 m memerlukan seorang pelepas, seorang penjaga masa dan seorang pencatat diperlukan. Penjaga akan melihat jam dan meniupkan wisel mengikut kelayakan masa yang ditetapkan. Pencatat mengira jumlah peserta yang mengambil bahagian. Peserta yang berjaya melepasi had sebelum tiupan wisel yang pertama diberi 2 mata dan sebelum wisel kedua diberi 1 mata oleh penjaga masa. Buat catatkan dalam borang.
- Dalam acara lompat jauh atau lontar peluru, seorang pegawai ditetapkan untuk mencatat dan memanggil peserta. Sementara itu, seorang pegawai atau pelajar (QM) ditugaskan untuk meratakan pasir lompatan atau mengutip peluru. Buat 2 garisan di atas pasir atau rumput mengikut had kelayakan. Peruntukan 1 mata diberikan sekiranya murid melepasi garisan pertama dan 2 mata sekiranya murid melepasi garisan kedua.

(f) Pulangkan semua peralatan ke tempat asal. Borang yang berkaitan diserahkan kepada Setiausaha Sukan atau Penolong Setiausaha Sukan sahaja.

LAMPIRAN 1

SURAT PEKELILING BIL. 1/1989

Kementerian Pendidikan Malaysia
Blok J Paras 7
Pusat Bandar Damansara
50604 Kuala Lumpur.

Telefon : 2556900

KP(BS)8591/Jld.III/(69)

3 Januarai 1989

Semua Pengarah Pendidikan Negeri

YB Datuk/Tuan/Puan,

SURAT PEKELILING IKHTISAS BIL. 1/1989:
Penyertaan Pelajar Dalam Kegiatan
Sukan di Sekolah

Sebaik-baik saluran untuk membina kesihatan mental, jasmani, rohani dan emosi pelajar adalah melalui kegiatan sukan. Kegiatan sukan seharusnya dilihat sebagai sama pentingnya dengan bidang-bidang pendidikan yang lain. Namun demikian, masih lagi terdapat keadaan di mana kegiatan sukan tidak disertai oleh sebilangan ramai pelajar dan hal ini tidak pula cuba diatasi atau diberikan penekanan oleh pihak pentadbiran sekolah.

2. Surat Pekeliling Ikhtisas ini adalah dikeluarkan dengan tujuan memperingatkan semua pihak di sekolah bahawa penyertaan pelajar dalam kegiatan sukan adalah DIWAJIBKAN. Bagi menentukan kegiatan sukan dapat mencapai matlamat yang ditentukan, maka pihak pentadbir sekolah adalah diminta memastikan bahawa perkara-perkara berikut dipatuhi:

i. Setiap pelajar mengambil bahagian dalam sekurang-kurangnya satu jenis permainan atau olahraga, atau setidak-tidaknya turut serta dalam larian merentas desa, jogging atau perlumbaan jalan kaki;

ii. Pihak sekolah memperkemaskan lagi perancangan dan pengurusan kegiatan sukan di sekolah supaya dapat dipertingkatkan minat dan penyertaan pelajar dalam kegiatan tersebut;

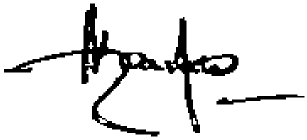
iii. Pihak sekolah menambah serta mempelbagaikan jenis kegiatan sukan di sekolah dengan memberikan penumpuan kepada kegiatan-kegiatan yang dapat melibatkan penyertaan bilangan pelajar yang ramai;

iv. Pihak sekolah, setakat mana yang boleh, berusaha menyediakan kemudahan dan peralatan bagi menggalakkan kegiatan sukan di kalangan pelajar.

3. Sila maklumkan kandungan Surat Pekeliling Ikhtisas ini kepada semua sekolah di bawah jagaan YB Datuk/Tuan/Puan.

Sekian dan terima kasih.

'BERKHIDMAT UNTUK NEGARA'



(TAN SRI DATUK WIRA ABDUL RAHMAN ARSHAD)
Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia.

s.k.

1. YB Saudara Anwar Ibrahim
Menteri Pendidikan Malaysia.

2. YB Dr. Leo Michael Toyad
Timbalan Menteri Pendidikan.

3. YB Encik Woon See Chin
Timbalan Menteri Pendidikan.

4. Ketua Setiausaha
Kementerian Pendidikan.

5. Timbalan Ketua Pengarah Pendidikan I
Kementerian Pendidikan.

6. Timbalan Ketua Setiausaha I
Kementerian Pendidikan.

7. Timbalan Ketua Pengarah Pendidikan II
Kementerian Pendidikan.

8. Timbalan Ketua Setiausaha II
Kementerian Pendidikan.

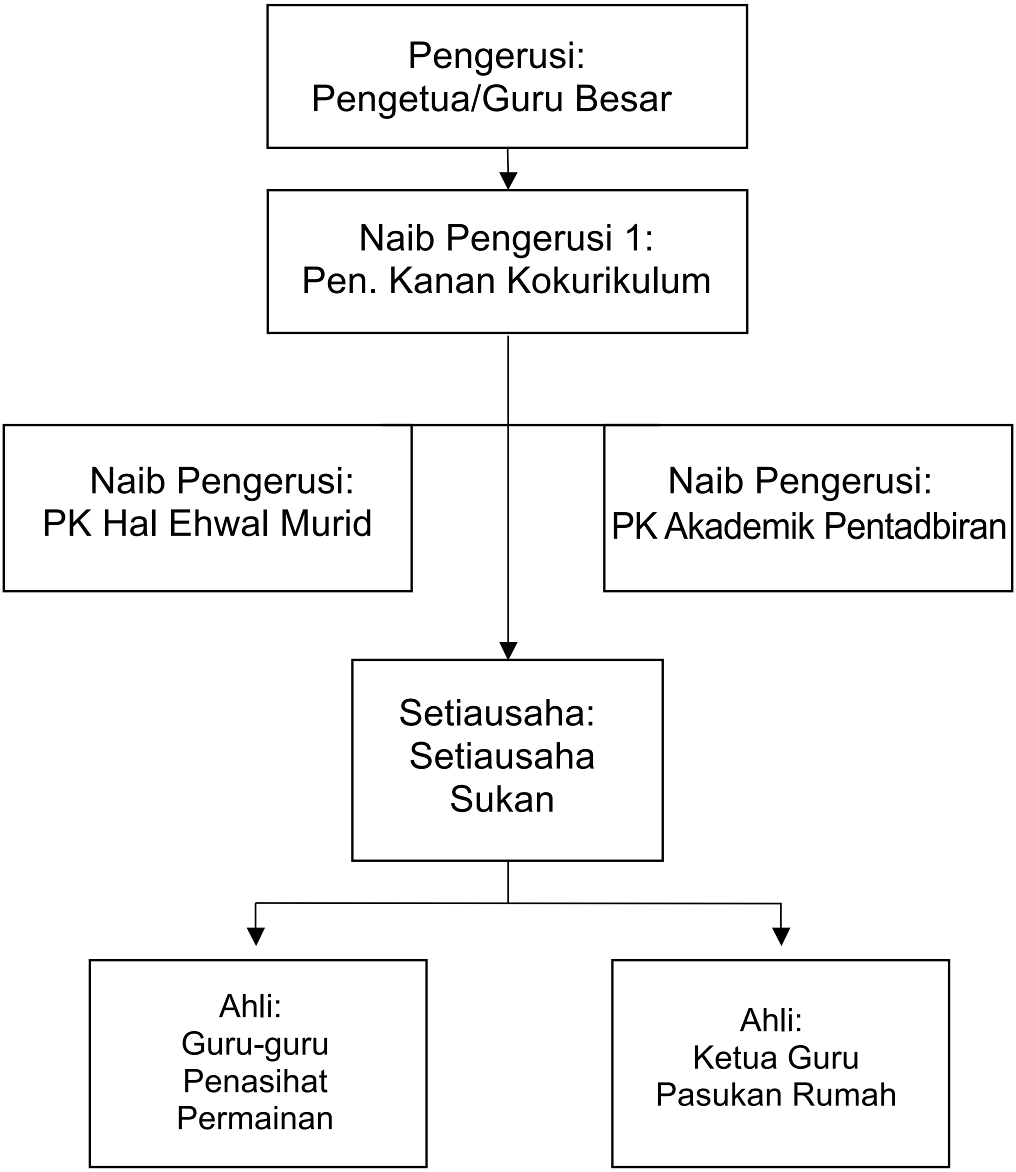
9. Ketua-ketua Bahagian
Kementerian Pendidikan.

10. Ketua Jemaah Nazir Sekolah
Kementerian Pendidikan.

11. Pegawai Perhubungan Awam
Kementerian Pendidikan.

LAMPIRAN 2

CADANGAN STRUKTUR ORGANISASI MAJLIS SUKAN SEKOLAH


Pengerusi:
Pengetua/Guru Besar
Naib Pengerusi 1:
Pen. Kanan Kokurikulum
Naib Pengerusi:
PK Hal Ehwal Murid
Naib Pengerusi:
PK Akademik Pentadbiran
Setiausaha:
Setiausaha Sukan
Ahli:
Guru-guru Penasihat Permainan
Ahli:
Ketua Guru Pasukan Rumah

LAMPIRAN 3

CADANGAN PEMBAHAGIAN DALAM PASUKAN RUMAH SUKAN

DUA CARA/CONTOH DICADANGKAN:

(a) **Pembahagian mengikut nombor daftar sekolah.**

Angka terakhir nombor daftar sekolah digunakan untuk menentukan pasukan rumah seseorang pelajar. Contoh nombor daftar yang berakhir dengan angka:

(i) 1 dan 2 masuk Rumah Merah

(ii) 3 dan 4 masuk Rumah Hijau

(iii) 5 dan 6 masuk Rumah Biru

(iv) 7 dan 8 masuk Rumah Kuning

(v) 9 dan 0 masuk Rumah Ungu

(b) **Pembahagian mengikut urutan senarai daftar kelas.**

Contohnya:

<u>Senarai daftar</u>

- Ahmad
- Isa
- Maniam
- Munusamy
- Ai Tong
- Celene
- Bonnie
- Teng Ah How
- Effindi

Katakan kita mulakan dengan rumah merah; maka Ahmad dimasukkan dalam rumah merah, Isa – rumah hijau, Maniam – rumah biru, Munusamy – rumah kuning, Ai Tong – rumah ungu, Celene – rumah merah, Bonnie – rumah hijau, Teng Ah How – rumah biru, Effindi – rumah kuning dan seterusnya untuk murid lain.

Nota: Bilangan ahli sesuatu pasukan mestilah sama, perbezaan dalam bilangan tidak boleh terlalu ketara.

Nota: Terdapat pelbagai cara untuk membahagikan murid ke dalam pasukan rumah. Perlu diingatkan bahawa setiap rumah perlu mempunyai campuran kaum, jantina, dan atlet-atlet berbakat yang seimbang.

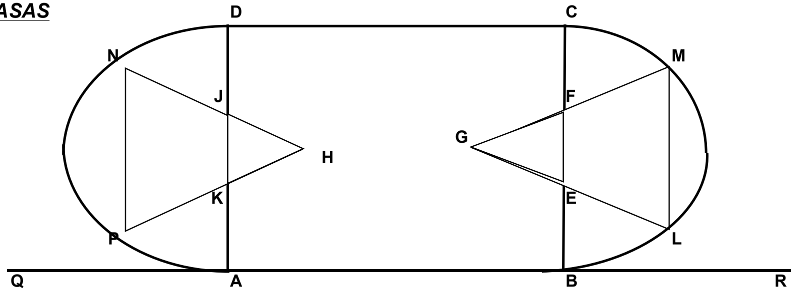
LAMPIRAN 4

UKURAN, SEKTOR, ALATAN DAN TREK

(Sumber: Buku *Peraturan IAAF /KOAM*)

BALAPAN 150 METER

UKURAN ASAS



AB=CD = **22.64 m**
JK=KH=JH=EF=FG=GH = **5.00 m**
LG=LM=GM=HP=PN=NH= **20.00 m**
AK=PK=JN=JD=BE=EL=FM=FC= **15.00 m**

	JEJARI			LURUS	JEJARI			LURUS	LURUS	LURUS
LORONG	KA/KP	HP/HN	JN/JD	AB	EB/EL	GL/GM	FC/FM	CD	BR	AQ
Lorong 1	15.00	20.00	15.00	22.64	15.00	20.00	15.00	22.64	15.00	12.35
Lorong 2	16.23	21.23	16.23	22.64	16.23	21.23	16.23	22.64	15.00	12.35
Lorong 3	17.46	22.46	17.46	22.64	17.46	22.46	17.46	22.64	15.00	12.35
Lorong 4	18.69	23.69	18.69	22.64	18.69	23.69	18.69	22.64	15.00	12.35
Lorong 5	19.92	24.92	19.92	22.64	19.92	24.92	19.92	22.64	15.00	12.35
Lorong 6	21.15	26.15	21.15	22.64	21.15	26.15	21.15	22.64	15.00	12.35
Lorong 7	22.38	27.38	22.38	22.64	22.38	27.38	22.38	22.64	15.00	12.35
Lorong 8	23.63	28.61	23.63	22.64	23.61	28.61	23.61	22.64	15.00	12.35

JARAK LORONG BALAPAN

LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Jumlah
Lorong 1	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	150.01
Lorong 2	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	157.74
Lorong 3	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	165.47
Lorong 4	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	173.20
Lorong 5	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	180.93
Lorong 6	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	188.66
Lorong 7	23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	196.39
Lorong 8	24.75	29.96	24.75	22.64	24.73	29.96	24.73	22.64	204.16

JARAK LORONG BALAPAN 200 METER DI ATAS BALAPAN 150 METER

LORONG	Lurus AQ	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus DC	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah
Lorong 1	12.35	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.00	200.00
Lorong 2	12.35	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	15.00	207.73
Lorong 3	12.35	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	15.00	215.46
Lorong 4	12.35	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	15.00	223.19
Lorong 5	12.35	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	15.00	230.92
Lorong 6	12.35	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	15.00	238.65
Lorong 7	12.35	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	15.00	246.38
Lorong 8	12.35	22.64	24.73	29.96	24.73	22.64	24.75	29.96	24.75	22.64	15.00	254.15

JARAK LORONG BALAPAN 300 METER DI ATAS BALAPAN 150 METER

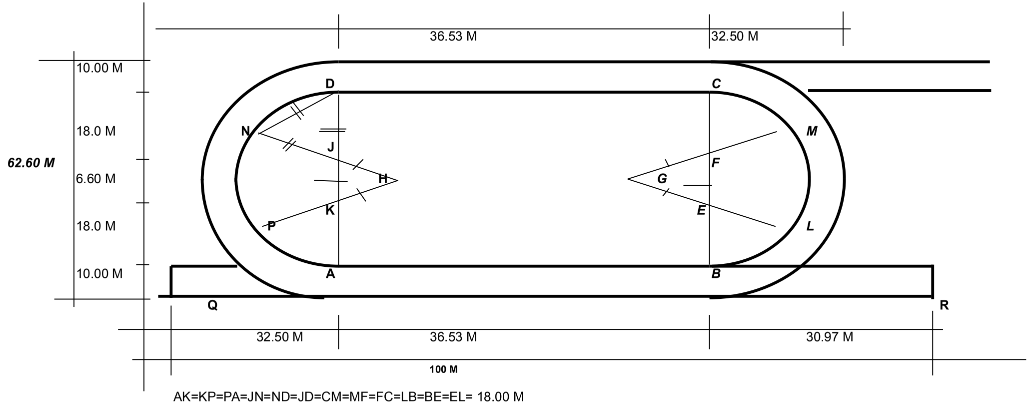
LORONG	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus DC	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus DC	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	Stagger 300 M	
Lorong 1	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.00	299.32	0.68 < L	
Lorong 2	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	15.00	313.49	13.49 > L	8.74 < M
Lorong 3		18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	15.00	304.13	4.13> M	
Lorong 4		19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	15.00	317.02	17.02 > M	2.55 < C
Lorong 5			22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	15.00	309.04	9.04 > C	
Lorong 6			22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	15.00	320.63	20.63 > C	2.01 > D
Lorong 7				23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	15.00	309.58	9.58 > D	
Lorong 8				24.75	29.96	24.75	22.64	24.73	29.96	24.73	22.64	24.75	29.96	24.75	22.64	15.00	321.26	21.26 > D	3.50 < N

JARAK LORONG BALAPAN 400 METER DI ATAS BALAPAN 150 METER

LORONG	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung PA	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Lengkung DN	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Jumlah
Lorong 1	16.23	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.71	20.95	15.71	293.62
Lorong 2		17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	17.00	22.23	17.00	292.85
Lorong 3			23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	18.29	23.52	18.29	290.02
Lorong 4				19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	19.57	24.81	19.57	279.38
Lorong 5				20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	20.86	26.10	20.86	292.26
Lorong 6					22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	22.15	27.39	22.15	282.99
Lorong 7						23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	23.44	28.68	23.44	271.94
Lorong 8						24.75	29.96	24.75	22.64	24.75	29.96	24.75	22.64	24.73	29.96	24.73	283.62

Jumlah	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	Selepas C	Selepas D	Selepas N	Selepas P	Sebelum A	Selepas A	Selepas B	Sebelum L
293.62	22.64	15.71	20.95	15.71	22.64	15.00	406.26	6.26							
292.85	22.64	17.00	22.23	17.00	22.64	15.00	409.36		9.36						
290.02	22.64	18.29	23.52	18.29	22.64	15.00	410.39			10.39					
279.38	22.64	19.57	24.81	19.57	22.64	15.00	403.62				3.62				
292.26	22.64	20.86	26.10	20.86	22.64	15.00	420.36				20.36	0.50			
282.99	22.64	22.15	27.39	22.15	22.64	15.00	414.96						14.96		
271.94	22.64	23.44	28.68	23.44	22.64	15.00	407.78							7.78	
283.62	22.64	24.73	29.96	24.75	22.64	15.00	423.34							23.34	1.39

BALAPAN 200 METER
DI ATAS PADANG 115.00 METER × 70.00 METER



AK=KP=PA=JN=ND=JD=CM=MF=FC=LB=BE=EL= 18.00 M
NH=NP=PH=MG=GL=LM= 24.60
GE=EF=FG= 10.00 M
JK=JH=KH=EF=EG=FG=6.60 M

	JEJARI DITOLAK 0.20 M			JEJARI DITOLAK 0.20 M						
	JEJARI			LURUS	JEJARI			LURUS	LURUS	LURUS
LORONG	KA/KP/AP	HP/HN/PN	JN/JD/ND	AB	EB/EL/LB	GL/GM/ML	FC/FM	CD	AQ	BR
Lorong 1	18.00	24.60	18.00	36.53	18.00	24.60	18.00	36.53	32.50	30.97
Lorong 2	19.23	25.83	19.23	36.53	19.23	25.83	19.23	36.53	32.50	30.97
Lorong 3	20.46	27.06	20.46	36.53	20.46	27.06	20.46	36.53	32.50	30.97
Lorong 4	21.69	28.29	21.69	36.53	21.69	28.29	21.69	36.53	32.50	30.97
Lorong 5	22.92	29.52	22.92	36.53	22.92	29.52	22.92	36.53	32.50	30.97
Lorong 6	24.15	30.75	24.15	36.53	24.15	30.75	24.15	36.53	32.50	30.97
Lorong 7	25.38	31.98	25.38	36.53	25.38	31.98	25.38	36.53	32.50	30.97
Lorong 8	26.61	33.21	26.61	36.53	26.61	33.21	26.61	36.53	32.50	30.97

JARAK TIAP LORONG BALAPAN DI ATAS BALAPAN 200 METER

LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Jumlah
Lorong 1	18.85	25.76	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	200.00
Lorong 2	20.14	27.05	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	207.73
Lorong 3	21.43	28.34	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	215.46
Lorong 4	22.72	29.63	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	36.53	223.18
Lorong 5	24.00	30.92	24.00	36.53	24.00	30.92	24.00	36.53	230.91
Lorong 6	25.29	32.21	25.29	36.53	25.29	32.21	25.29	36.53	238.64
Lorong 7	26.58	33.49	26.58	36.53	26.58	33.49	26.58	36.53	246.37
Lorong 8	27.87	34.78	27.87	36.53	27.87	34.78	27.87	36.53	254.10

PERMULAAN 200 METER DI ATAS BALAPAN 200 METER

LORONG	Lengkung ND	LURUS CT	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	LURUS BR	Lurus CD	Jumlah	BEZA	PERMULAAN 200 M
Lorong 1		32.50	36.53	18.85	25.76	18.85	30.97	36.53	200.00	0.00	0.00 M pada T
Lorong 2		32.50	36.53	20.14	27.05	20.14	30.97	36.53	203.86	3.86	3.86 m selepas T
Lorong 3		32.50	36.53	21.43	28.34	21.43	30.97	36.53	207.73	3.86	7.73 m selepas T
Lorong 4		32.50	36.53	22.72	29.63	22.72	30.97	36.53	211.59	3.86	11.59 m selepas T
Lorong 5		32.50	36.53	24.00	30.92	24.00	30.97	36.53	215.46	3.86	15.46 m selepas T
Lorong 6		32.50	36.53	25.29	32.21	25.29	30.97	36.53	219.32	3.86	19.32 m selepas T
Lorong 7		32.50	36.53	26.58	33.49	26.58	30.97	36.53	223.19	3.86	23.19 m selepas T
Lorong 8		32.50	36.53	27.87	34.78	27.87	30.97	36.53	227.05	3.86	27.05 m selepas T

PERMULAAN 200 METER DI SEKOLAH DI ATAS BALAPAN 200 METER

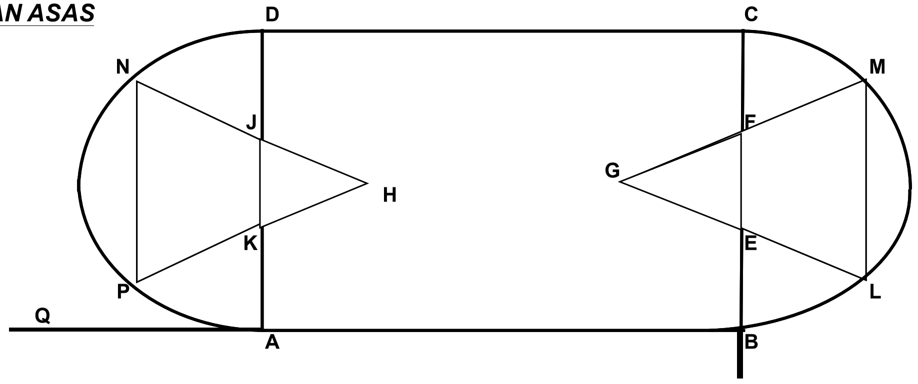
LORONG	Lengkung CM	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	LURUS BR	Jumlah	PERMULAAN 200 M
Lorong 1	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	30.97	186.35	13.65 sebelum M
Lorong 2	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	30.97	191.50	8.5 sebelum M
Lorong 3	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	30.97	196.66	3.34 sebelum M
Lorong 4	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	36.53	30.97	201.81	1.81 sebelum M
Lorong 5	24.00	36.53	24.00	30.92	24.00	36.53	30.97	206.96	6.96 sebelum M
Lorong 6	25.29	36.53	25.29	32.21	25.29	36.53	30.97	212.11	12.11 sebelum M
Lorong 7	26.58	36.53	26.58	33.49	26.58	36.53	30.97	217.27	9.31 sebelum C
Lorong 8	27.87	36.53	27.87	34.78	27.87	36.53	30.97	222.42	5.45 sebelum C

PERMULAAN 300 METER
DI ATAS BALAPAN 200 METER

LORONG	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	LURUS CM	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	LURUS BR	Jumlah	BEZA	PERMULAAN 200 M
Lorong 1	36.53	18.85	18.85	18.85	36.53	19.74	26.98	19.74	36.53	30.97	263.59	36.41	6.92 m sebelum A
Lorong 2	36.53	20.14	20.14	21.09	36.53	21.09	28.33	21.09	36.53	30.97	272.45	27.55	0.81 m selepas A
Lorong 3	36.53	21.43	21.43	22.44	36.53	22.44	29.68	22.44	36.53	30.97	280.43	19.57	8.54 m selepas A
Lorong 4	36.53	22.72	22.72	23.79	36.53	23.79	31.03	23.79	36.53	30.97	288.40	11.60	16.27 m selepas A
Lorong 5	36.53	24.00	24.00	25.14	36.53	25.14	32.38	25.14	36.53	30.97	296.37	3.63	24.00 m selepas A
Lorong 6	36.53	25.29	25.29	26.49	36.53	26.49	33.73	26.49	36.53	30.97	304.35	-4.35	4.80 m sebelum B
Lorong 7	36.53	26.58	26.58	27.84	36.53	27.84	35.08	27.84	36.53	30.97	312.32	-12.32	2.93 m selepas B
Lorong 8	36.53	27.87	27.87	29.19	36.53	29.19	36.43	29.19	36.53	30.97	320.29	-20.29	10.66 m selepas B

BALAPAN 300 METER

UKURAN ASAS



AB=CD = **79.11 m**
JK=KH=JH=EF=FG=GH = **10.00 m**
LG=LM=GM=HP=PN=NH= **29.23 m**
AK=PK=JN=JD=BE=EL=FM=FC= **19.23 m**

	JEJARI			LURUS	JEJARI			LURUS
LORONG	KA/KP	HP/HN	JN/JD	AB	EB/EL	GL/GM	FC/FM	CD
Lorong 1	19.23	29.23	19.23	79.11	19.23	29.23	19.23	79.11
Lorong 2	20.48	30.48	20.48	79.11	20.48	30.48	20.48	79.11
Lorong 3	21.73	31.73	21.73	79.11	21.73	31.73	21.73	79.11
Lorong 4	22.98	32.98	22.98	79.11	22.98	32.98	22.98	79.11
Lorong 5	24.23	34.23	24.23	79.11	24.23	34.23	24.23	79.11
Lorong 6	25.48	35.48	25.48	79.11	25.48	35.48	25.48	79.11
Lorong 7	26.73	36.73	26.73	79.11	26.73	36.73	26.73	79.11
Lorong 8	27.98	37.98	27.98	79.11	27.98	37.98	27.98	79.11

JARAK LORONG BALAPAN 400 METER, 4 × 100 METER, 4 × 200 METER DAN 4 × 400 METER DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lurus AQ	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Jumlah	Selepas Q	Sebelum A	Selepas A
Lorong 1	20.88	79.11	20.14	30.61	20.14	79.11	20.14	30.61	20.14	79.11	400.00	0.00		
Lorong 2	20.88	79.11	21.45	31.92	21.45	79.11	21.45	31.92	21.45	79.11	407.85	7.85		
Lorong 3	20.88	79.11	22.76	33.23	22.76	79.11	22.76	33.23	22.76	79.11	415.71	15.71	5.17	
Lorong 4	20.88	79.11	24.07	34.54	24.07	79.11	24.07	34.54	24.07	79.11	423.56	23.56		2.68
Lorong 5	20.88	79.11	25.38	35.85	25.38	79.11	25.38	35.85	25.38	79.11	431.42	31.42		10.54
Lorong 6	20.88	79.11	26.69	37.16	26.69	79.11	26.69	37.16	26.69	79.11	439.27	39.27		18.39
Lorong 7	20.88	79.11	28.00	38.47	28.00	79.11	28.00	38.47	28.00	79.11	447.13	47.13		26.25
Lorong 8	20.88	79.11	29.30	39.78	29.30	79.11	29.30	39.78	29.30	79.11	454.98	54.98		34.10

JARAK LORONG BALAPAN 300 METER DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lengkung LB	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Jumlah	Selepas B	Sebelum L	Selepas L
Lorong 1	20.14	30.61	20.14	79.11	20.14	30.61	20.14	79.11	300.01	0.01		
Lorong 2	21.45	31.92	21.45	79.11	21.45	31.92	21.45	79.11	307.86	7.86		
Lorong 3	22.76	33.23	22.76	79.11	22.76	33.23	22.76	79.11	315.72	15.72	7.04	
Lorong 4	24.07	34.54	24.07	79.11	24.07	34.54	24.07	79.11	323.57	23.57		0.49
Lorong 5	25.38	35.85	25.38	79.11	25.38	35.85	25.38	79.11	331.43	31.43		6.05
Lorong 6	26.69	37.16	26.69	79.11	26.69	37.16	26.69	79.11	339.28	39.28		12.60
Lorong 7	28.00	38.47	28.00	79.11	28.00	38.47	28.00	79.11	347.14	47.14		19.14
Lorong 8	29.30	39.78	29.30	79.11	29.30	39.78	29.30	79.11	354.99	54.99		25.69

JARAK LORONG BALAPAN 200 METER DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Jumlah	Selepas C	Sebelum D
Lorong 1	79.11	20.14	30.61	20.14	79.11	229.11	29.11	
Lorong 2	79.11	21.45	31.92	21.45	79.11	233.04	33.04	46.07
Lorong 3	79.11	22.76	33.23	22.76	79.11	236.97	36.97	42.14
Lorong 4	79.11	24.07	34.54	24.07	79.11	240.90	40.90	38.21
Lorong 5	79.11	25.38	35.85	25.38	79.11	244.82	44.82	34.29
Lorong 6	79.11	26.69	37.16	26.69	79.11	248.75	48.75	30.36
Lorong 7	79.11	28.00	38.47	28.00	79.11	252.68	52.68	26.43
Lorong 8	79.11	29.30	39.78	29.30	79.11	256.61	56.61	22.50

JARAK LORONG BALAPAN 100 METER DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lengkung AP	Lurus AB	Jumlah	Selepas P	Sebelum P
Lorong 1	20.14	79.11	99.25		0.75
Lorong 2	21.45	79.11	100.56	0.56	
Lorong 3	22.76	79.11	101.87	1.87	
Lorong 4	24.07	79.11	103.18	3.18	
Lorong 5	25.38	79.11	104.49	4.49	
Lorong 6	26.69	79.11	105.80	5.80	
Lorong 7	28.00	79.11	107.11	7.11	
Lorong 8	29.30	79.11	108.41	8.41	

PERMULAAN 300 METER DI SEKOLAH DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lengkung AP	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	PERMULAAN 300 M
Lorong 1	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	30.97	286.35	13.65 Sebelum P
Lorong 2	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	30.97	295.37	4.63 Sebelum P
Lorong 3	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	30.97	304.38	4.38 Sebelum P
Lorong 4	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	36.53	30.97	313.40	13.40 Sebelum P
Lorong 5		36.53	24.00	30.92	24.00	36.53	24.00	30.92	24.00	36.53	30.97	298.41	1.59 Sebelum A
Lorong 6		36.53	25.29	32.21	25.29	36.53	25.29	32.21	25.29	36.53	30.97	306.14	6.14 Sebelum A
Lorong 7		36.53	26.58	33.49	26.58	36.53	26.58	33.49	26.58	36.53	30.97	313.87	13.87 Sebelum A
Lorong 8		36.53	27.87	34.78	27.87	36.53	27.87	34.78	27.87	36.53	30.97	321.60	21.6 Sebelum A

**PERMULAAN 100 METER
DI ATAS BALAPAN 300 METER**

LORONG	Lengkung AQ	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah
Lorong 1	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 2	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 3	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 4	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 5	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 6	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 7	32.50	36.53	30.97	100.00
Lorong 8	32.50	36.53	30.97	100.00

**PERMULAAN 100 METER DI SELEKOH
DI ATAS BALAPAN 200 METER**

LORONG	Lengkung AQ	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	100 M
Lorong 1	18.85	36.53	30.97	86.35	13.65 Sebelum P
Lorong 2	20.14	36.53	30.97	87.64	12.36 Sebelum P
Lorong 3	21.43	36.53	30.97	88.93	11.07 Sebelum P
Lorong 4	22.72	36.53	30.97	90.22	9.78 Sebelum P
Lorong 5	24.00	36.53	30.97	91.50	8.50 Sebelum P
Lorong 6	25.29	36.53	30.97	92.79	7.21 Sebelum P
Lorong 7	26.58	36.53	30.97	94.08	5.92 Sebelum P
Lorong 8	27.87	36.53	30.97	95.37	4.63 Sebelum P

PERMULAAN 400 METER DI SELEKOH DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus CT	Lurus CD	Jumlah
Lorong 1	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	32.50	36.53	269.03
Lorong 2	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	32.50	36.53	276.76
Lorong 3	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	32.50	36.53	284.49
Lorong 4		22.72	29.63	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	32.50	36.53	255.68
Lorong 5		24.00	30.92	24.00	36.53	24.00	30.92	24.00	32.50	36.53	263.41
Lorong 6		25.29	32.21	25.29	36.53	25.29	32.21	25.29	32.50	36.53	271.14
Lorong 7			33.49	26.58	36.53	26.58	33.49	26.58	32.50	36.53	252.29
Lorong 8			34.78	27.87	36.53	27.87	34.78	27.87	32.50	36.53	258.73

JUMLAH	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	PERMULAAN 400 M
269.03	18.85	25.76	18.85	30.97	30.97	394.44	5.56 sebelum C
276.76	20.14	27.05	20.14	30.97	30.97	406.03	6.03 selepas C
284.49	21.43	28.34	21.43	30.97	30.97	417.62	17.62 selepas C
255.68	22.72	29.63	22.72	30.97	30.97	392.69	7.31 sebelum D
263.41	24.00	30.92	24.00	30.97	30.97	404.28	4.28 selepas D
271.14	25.29	32.21	25.29	30.97	30.97	415.88	15.88 selepas D
252.29	26.58	33.49	26.58	30.97	30.97	400.89	0.89 selepas N
258.73	27.87	34.78	27.87	30.97	30.97	411.19	11.19 selepas N

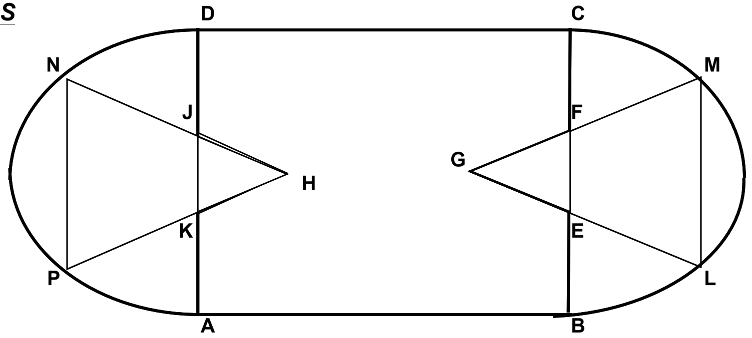
PERMULAAN 400 METER LURUS CT DI ATAS BALAPAN 300 METER

LORONG	Lurus CD	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lengkung LB	Lengkung ML	Lengkung CM	Lurus CT	Lurus CD	JUMLAH
Lorong 1	36.53	18.85	25.76	18.85	36.53	18.85	25.76	18.85	32.50	36.53	269.03
Lorong 2	36.53	20.14	27.05	20.14	36.53	20.14	27.05	20.14	32.50	36.53	276.76
Lorong 3	36.53	21.43	28.34	21.43	36.53	21.43	28.34	21.43	32.50	36.53	284.49
Lorong 4		22.72	29.63	22.72	36.53	22.72	29.63	22.72	32.50	36.53	255.68
Lorong 5		24.00	30.92	24.00	36.53	24.00	30.92	24.00	32.50	36.53	263.41
Lorong 6		25.29	32.21	25.29	36.53	25.29	32.21	25.29	32.50	36.53	271.14
Lorong 7			33.49	26.58	36.53	26.58	33.49	26.58	32.50	36.53	252.29
Lorong 8			34.78	27.87	36.53	27.87	34.78	27.87	32.50	36.53	258.73

JUMLAH	Lengkung ND	Lengkung PN	Lengkung AP	Lurus AB	Lurus BR	Jumlah	PERMULAAN 400 M		
269.03	18.85	25.76	18.85	36.53	30.97	400.00	0.00	ON C	
276.76	20.14	27.05	20.14	36.53	30.97	411.59	11.59	selepas C	
284.49	21.43	28.34	21.43	36.53	30.97	423.18	23.18	selepas C	13.35 sebelum D
255.68	22.72	29.63	22.72	36.53	30.97	398.25	1.75	sebelum D	
263.41	24.00	30.92	24.00	36.53	30.97	409.84	9.84	selepas D	
271.14	25.29	32.21	25.29	36.53	30.97	421.44	21.44	selepas D	3.86 sebelum N
252.29	26.58	33.49	26.58	36.53	30.97	406.45	6.45	selepas N	
258.73	27.87	34.78	27.87	36.53	30.97	416.75	16.75	selepas N	

BALAPAN 400 METER

UKURAN ASAS



AB=CD = **85.69 m**
JK=KH=JH=EF=FG=GH = **17.71 m**
LG=LM=GM=HP=PN=NH= **48.19 m**
AK=PK=JN=JD=BE=EL=FM=FC= **30.48 m**

	JEJARI			LURUS	JEJARI			LURUS
LORONG	KA/KP	HP/HN	JN/JD	AB	EB/EL	GL/GM	FC/FM	CD
Lorong 1	30.48	48.19	30.48	85.69	30.48	48.19	30.48	85.69
Lorong 2	31.71	49.42	31.71	85.69	31.71	49.42	31.71	85.69
Lorong 3	32.94	50.65	32.94	85.69	32.94	50.65	32.94	85.69
Lorong 4	34.17	51.88	34.17	85.69	34.17	51.88	34.17	85.69
Lorong 5	35.40	53.11	35.40	85.69	35.40	53.11	35.40	85.69
Lorong 6	36.63	54.34	36.63	85.69	36.63	54.34	36.63	85.69
Lorong 7	37.86	55.57	37.86	85.69	37.86	55.57	37.86	85.69
Lorong 8	39.09	56.80	39.09	85.69	39.09	56.80	39.09	85.69

JARAK LORONG BALAPAN 400 METER DAN 4 × 100 METER DI ATAS BALAPAN 400 METER

LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Jumlah	Selepas B	Sebelum L	Selepas L
Lorong 1	31.92	50.47	31.92	85.69	31.92	50.47	31.92	85.69	400.01	0.01		
Lorong 2	33.21	51.76	33.21	85.69	33.21	51.76	33.21	85.69	407.74	7.74	25.47	
Lorong 3	34.50	53.05	34.50	85.69	34.50	53.05	34.50	85.69	415.47	15.47	19.03	
Lorong 4	35.79	54.34	35.79	85.69	35.79	54.34	35.79	85.69	423.20	23.20	12.59	
Lorong 5	37.08	55.62	37.08	85.69	37.08	55.62	37.08	85.69	430.93	30.93	6.15	
Lorong 6	38.36	56.91	38.36	85.69	38.36	56.91	38.36	85.69	438.66	38.66		0.30
Lorong 7	39.65	58.20	39.65	85.69	39.65	58.20	39.65	85.69	446.39	46.39		6.74
Lorong 8	40.94	59.49	40.94	85.69	40.94	59.49	40.94	85.69	454.12	54.12		13.18

300 METER
DI ATAS BALAPAN 400 METER

LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Lurus CD	Jumlah	Sebelum C	Selepas C
Lorong 1	31.92	50.47	31.92	85.69	85.69	285.70	14.30	
Lorong 2	33.21	51.76	33.21	85.69	85.69	289.56	10.44	
Lorong 3	34.50	53.05	34.50	85.69	85.69	293.43	6.57	
Lorong 4	35.79	54.34	35.79	85.69	85.69	297.29	2.71	
Lorong 5	37.08	55.62	37.08	85.69	85.69	301.16		1.16
Lorong 6	38.36	56.91	38.36	85.69	85.69	305.02		5.02
Lorong 7	39.65	58.20	39.65	85.69	85.69	308.88		8.88
Lorong 8	40.94	59.49	40.94	85.69	85.69	312.75		12.75

200 METER
DI ATAS BALAPAN 400 METER

LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Jumlah	Selepas D	Sebelum N	Beza
Lorong 1	31.92	50.47	31.92	85.69	200.01	0.01		0.00 M
Lorong 2	33.21	51.76	33.21	85.69	203.87	3.87		3.86
Lorong 3	34.50	53.05	34.50	85.69	207.74	7.74		3.86
Lorong 4	35.79	54.34	35.79	85.69	211.60	11.60		3.86
Lorong 5	37.08	55.62	37.08	85.69	215.47	15.47		3.86
Lorong 6	38.36	56.91	38.36	85.69	219.33	19.33	19.03	3.86
Lorong 7	39.65	58.20	39.65	85.69	223.19	23.19	16.46	3.86
Lorong 8	40.94	59.49	40.94	85.69	227.06	27.06	13.88	3.86

100 METER LURUS DAN 100 METER DI SEKOLAH DI ATAS BALAPAN 400 METER

100 Meter			100 Meter
LORONG	Lurus AB	Jumlah	Sebelum A
Lorong 1	85.69	85.69	14.31
Lorong 2	85.69	85.69	14.31
Lorong 3	85.69	85.69	14.31
Lorong 4	85.69	85.69	14.31
Lorong 5	85.69	85.69	14.31
Lorong 6	85.69	85.69	14.31
Lorong 7	85.69	85.69	14.31
Lorong 8	85.69	85.69	14.31

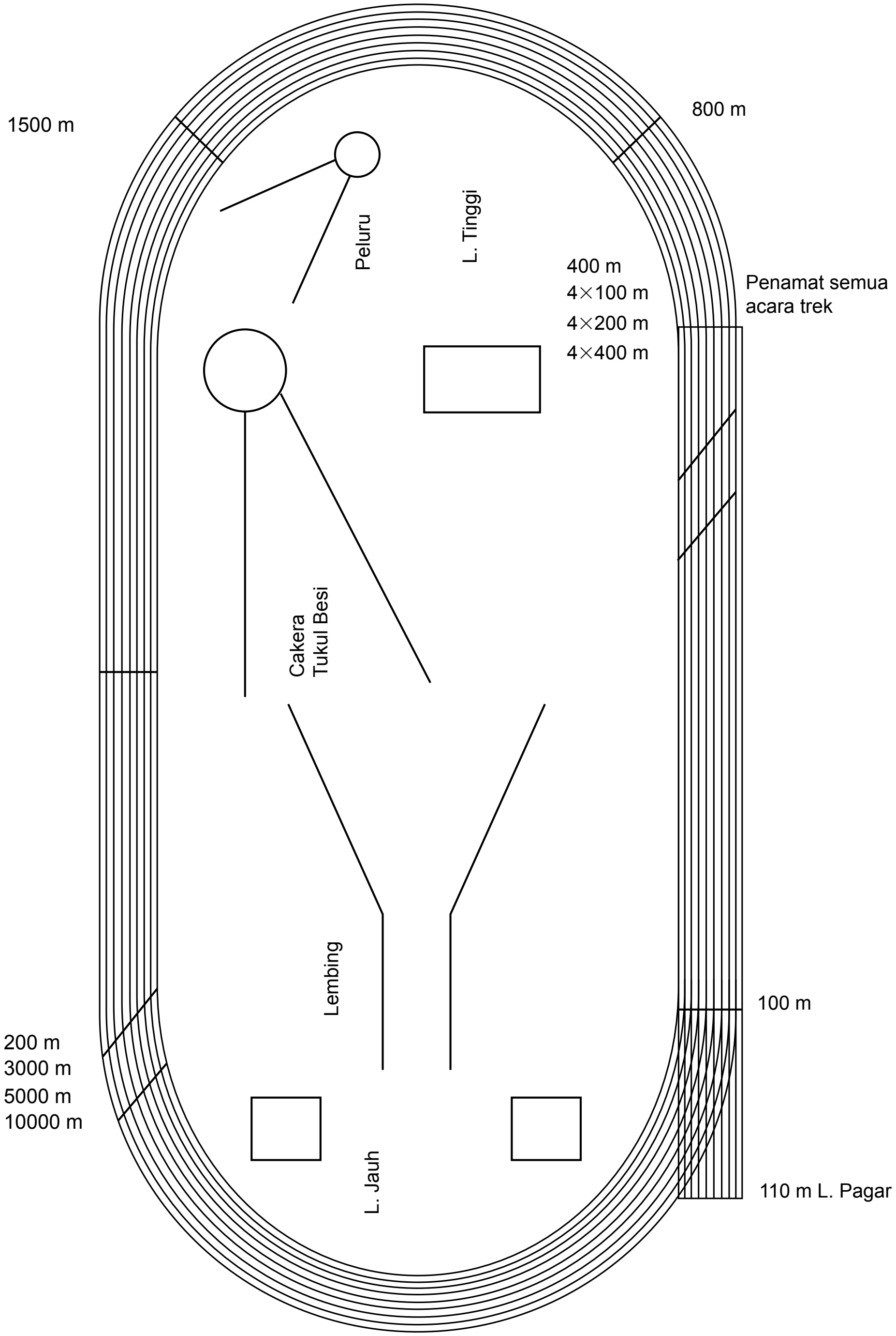
100 Meter di Selekoh				100 Meter
LORONG	Lengkung AP	Lurus AB	Jumlah	Sebelum A
Lorong 1	31.92	85.69	117.61	14.31
Lorong 2	33.21	85.69	118.90	14.31
Lorong 3	34.50	85.69	120.19	14.31
Lorong 4	35.79	85.69	121.48	14.31
Lorong 5	37.08	85.69	122.77	14.31
Lorong 6	38.36	85.69	124.05	14.31
Lorong 7	39.65	85.69	125.34	14.31
Lorong 8	40.94	85.69	126.63	14.31

4 × 200 DAN 4 × 400 METER DI ATAS BALAPAN 400 METER

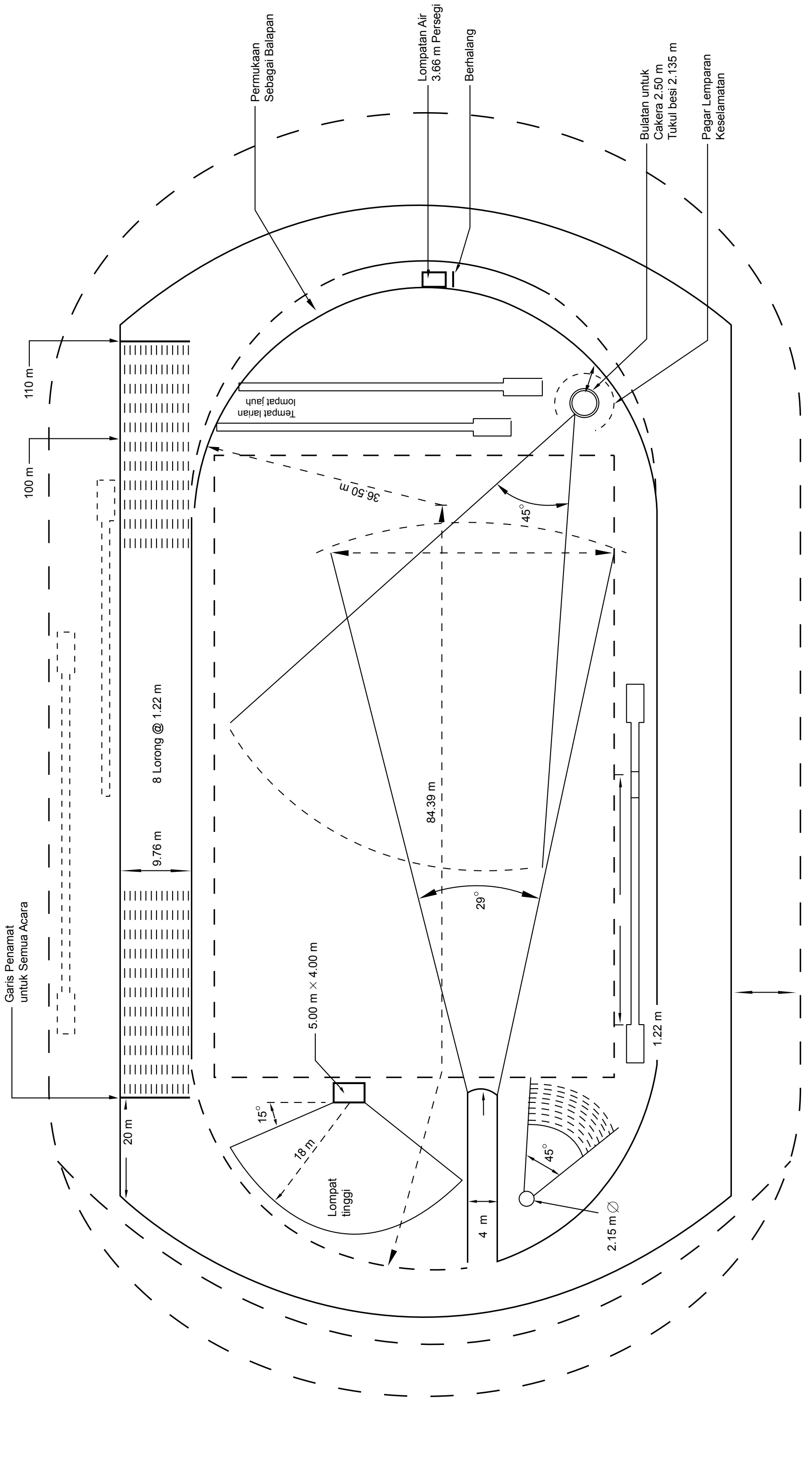
LORONG	Lengkung AP	Lengkung PN	Lengkung ND	Lurus AB	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Lurus CD	Lengkung BL	Lengkung LM	Lengkung MC	Jumlah	Selepas B	Sebelum L	Selepas L	Sebelum M
Lorong 1	31.92	50.47	31.92	85.69	31.92	50.47	31.92	85.69	31.92	50.47	31.92	514.33	0.00			
Lorong 2	33.21	51.76	33.21	85.69	33.21	51.76	33.21	85.69	33.21	51.76	33.21	525.92	11.59			
Lorong 3	34.50	53.05	34.50	85.69	34.50	53.05	34.50	85.69	34.50	53.05	34.50	537.52	23.19	11.31		
Lorong 4	35.79	54.34	35.79	85.69	35.79	54.34	35.79	85.69	35.79	54.34	35.79	549.11	34.78	1.01		
Lorong 5	37.08	55.62	37.08	85.69	37.08	55.62	37.08	85.69	37.08	55.62	37.08	560.71	46.38		9.30	
Lorong 6	38.36	56.91	38.36	85.69	38.36	56.91	38.36	85.69	38.36	56.91	38.36	572.30	57.97		19.61	
Lorong 7	39.65	58.20	39.65	85.69	39.65	58.20	39.65	85.69	39.65	58.20	39.65	583.89	69.56		29.91	27.41
Lorong 8	40.94	59.49	40.94	85.69	40.94	59.49	40.94	85.69	40.94	59.49	40.94	595.49	81.16		40.22	19.27

LAMPIRAN

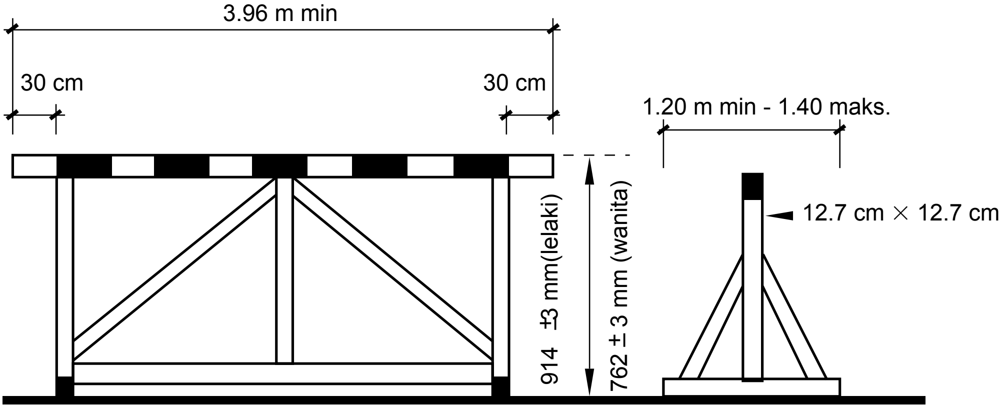
CONTOH KEDUDUKAN GELANGGANG TREK 400 METER



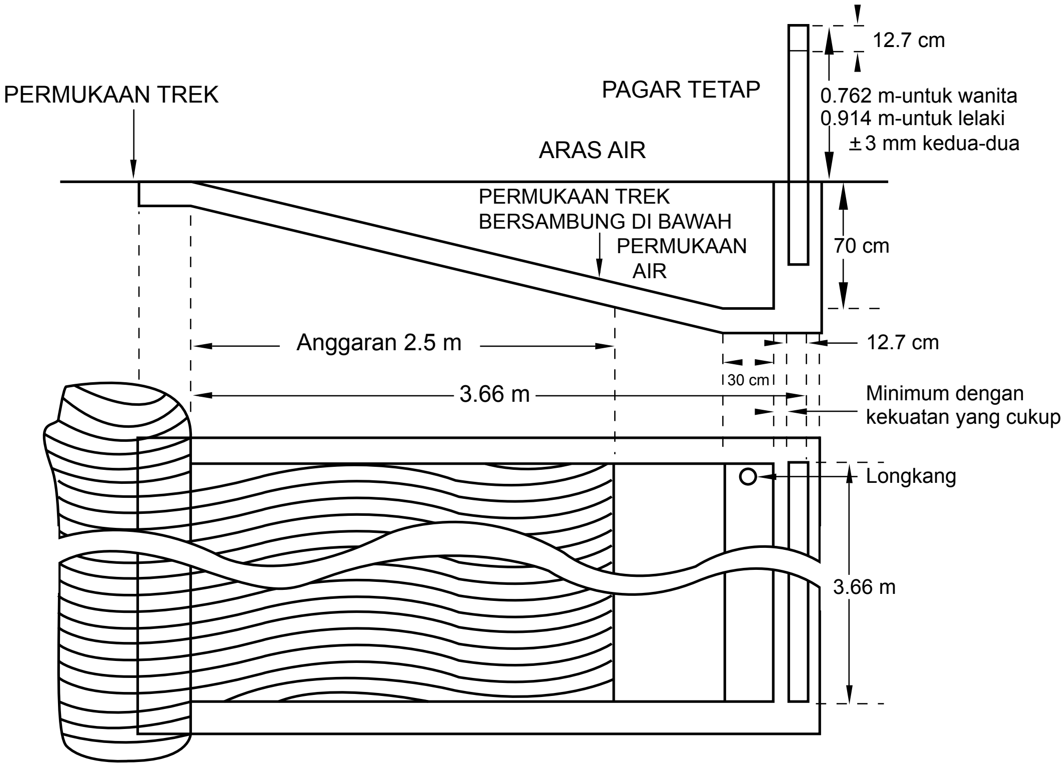
OLAHRAGA


Permukaan Sebagai Balapan
Lompatan Air 3.66 m Persegi
Berhalang
Bulatan untuk Cakera 2.50 m Tukul besi 2.135 m
Pagar Lemparan Keselamatan
110 m
100 m
Tempat larian lompat jauh
36.50 m
45°
8 Lorong @ 1.22 m
9.76 m
84.39 m
29°
Garis Penamat untuk Semua Acara
5.00 m × 4.00 m
1.22 m
15°
18 m
20 m
Lompat tinggi
4 m
45°
2.15 m ∅

LOMPAT AIR (LARI BERHALANGAN)

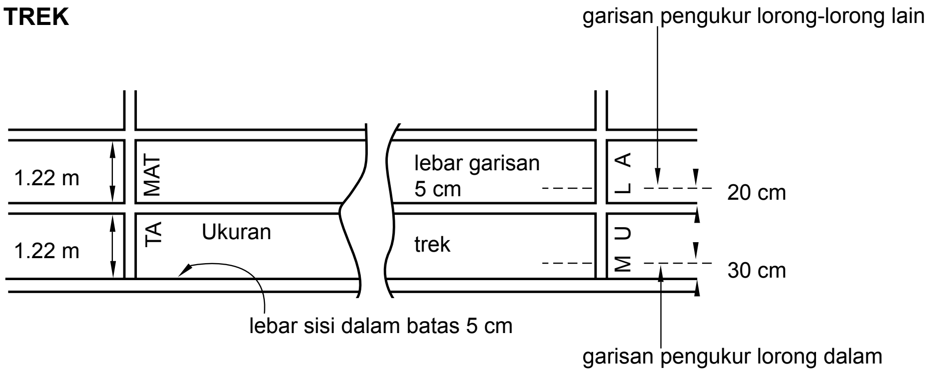


CONTOH PAGAR (LARI BERHALANGAN)



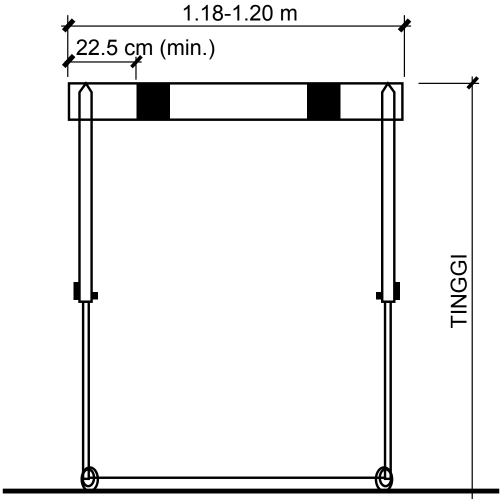
ACARA LOMPAT PAGAR

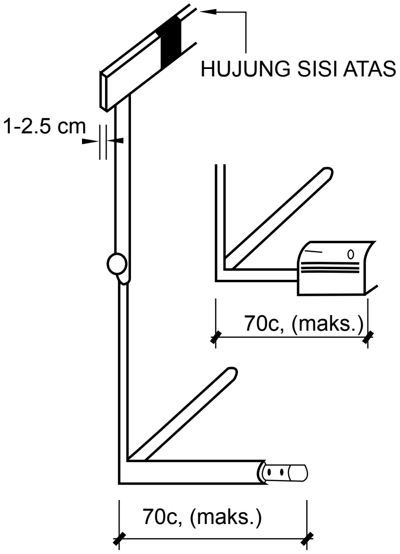
TREK



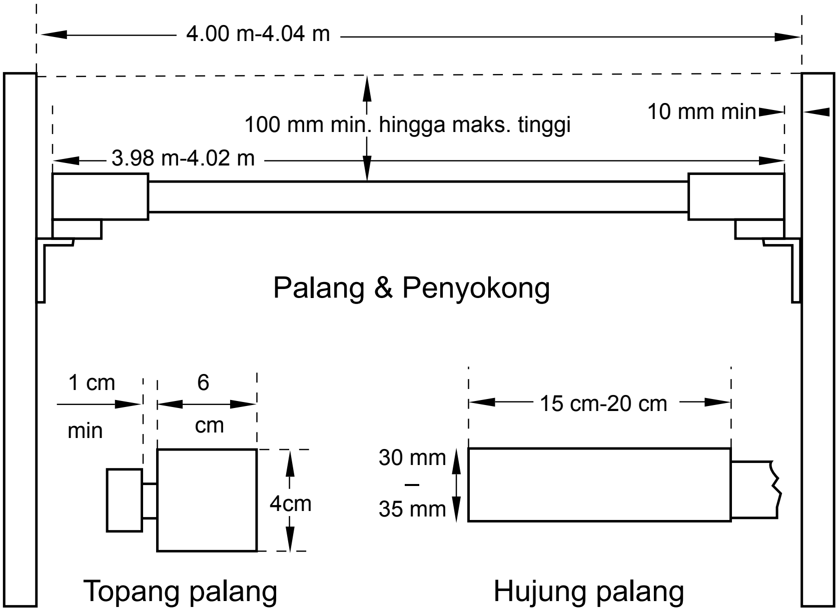
PANDANGAN DEKAT

CONTOH PAGAR

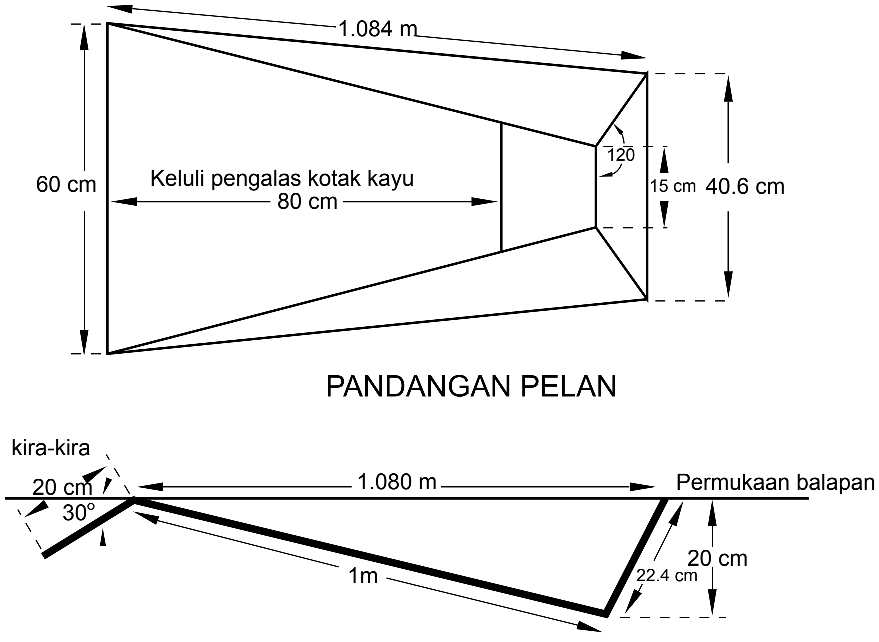




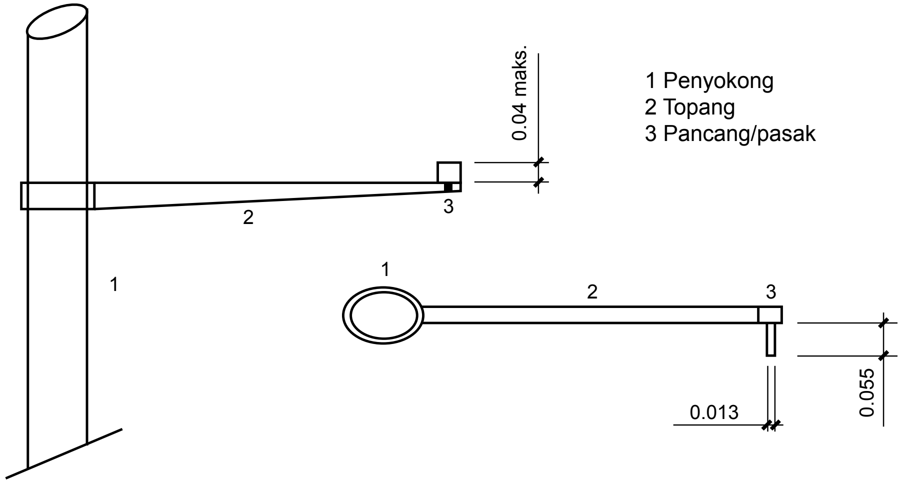
LOMPAT TINGGI



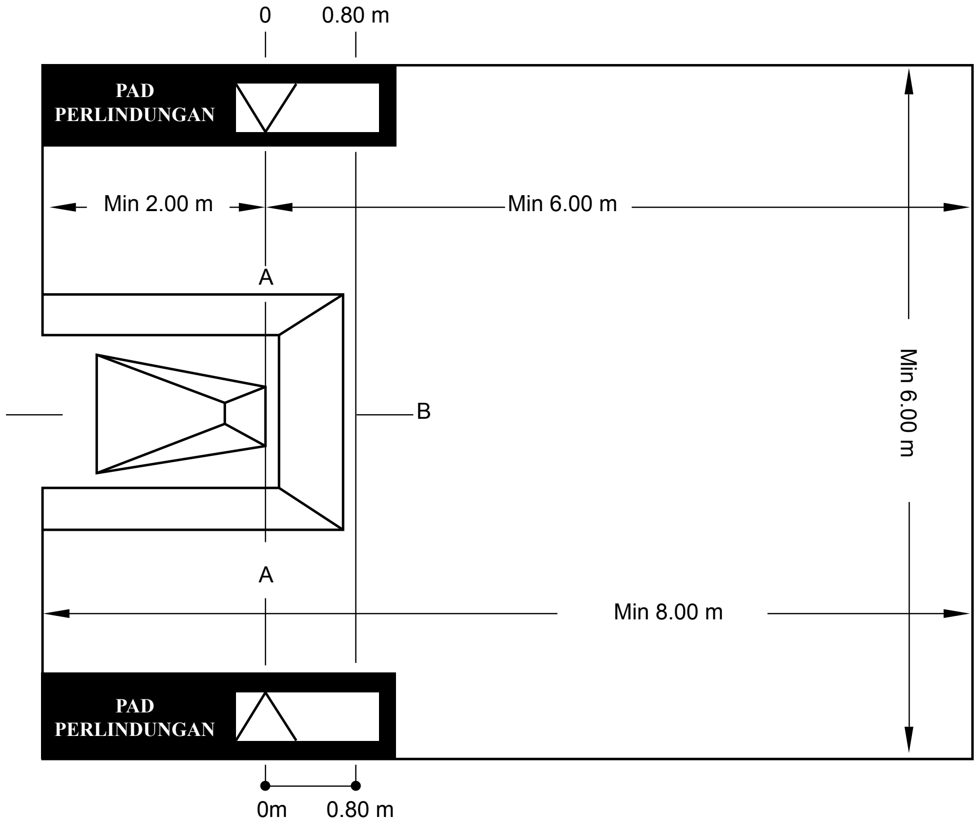
LOMPAT GALAH



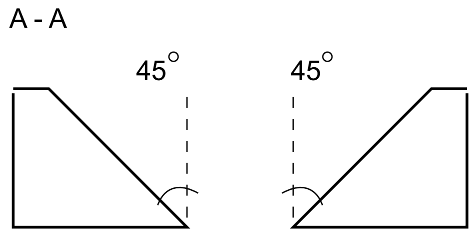
Petak/Kotak Lompat Galah

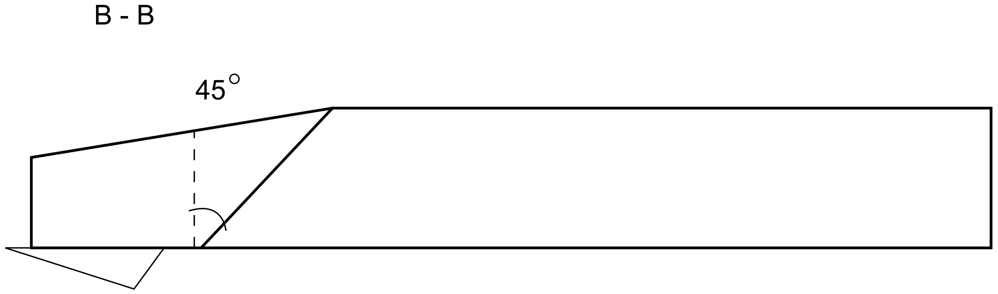


Kedudukan topang palang dari pandangan atas kawasan mendarat (Petak/kotak lompat galah)

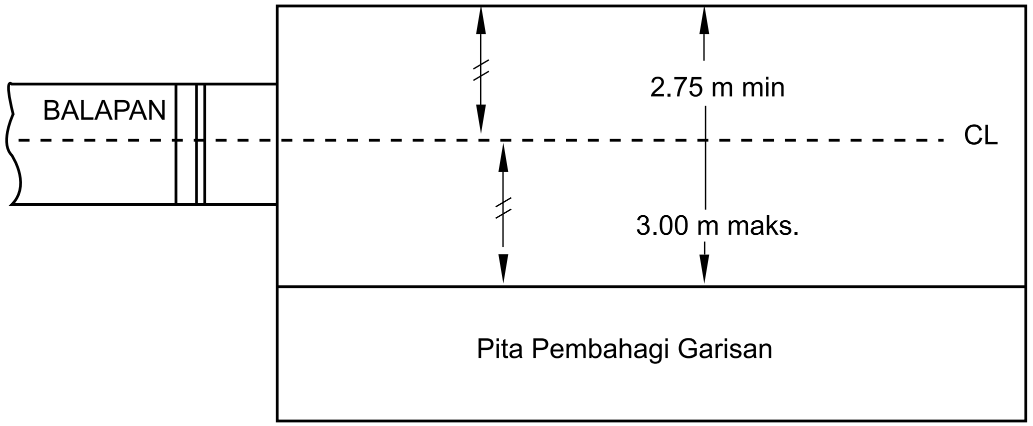


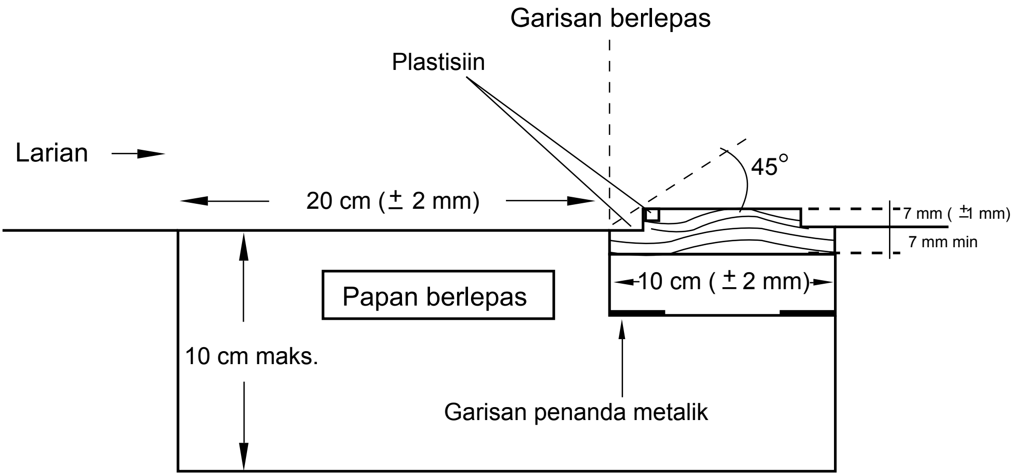
KAWASAN MENDARAT (LOMPAT GALAH)

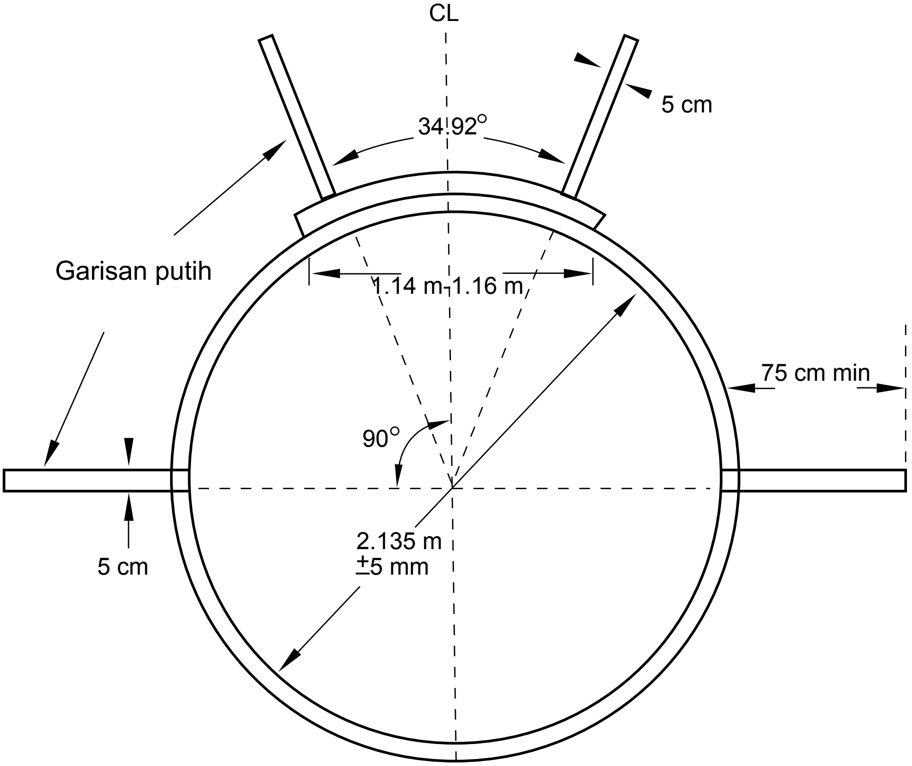




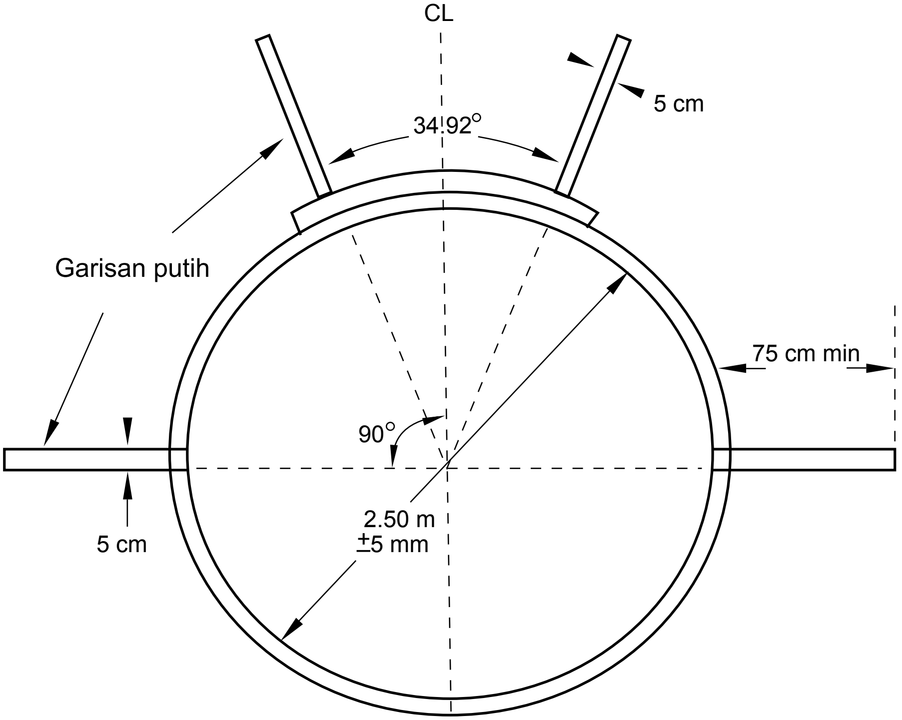
LOMPAT JAUH

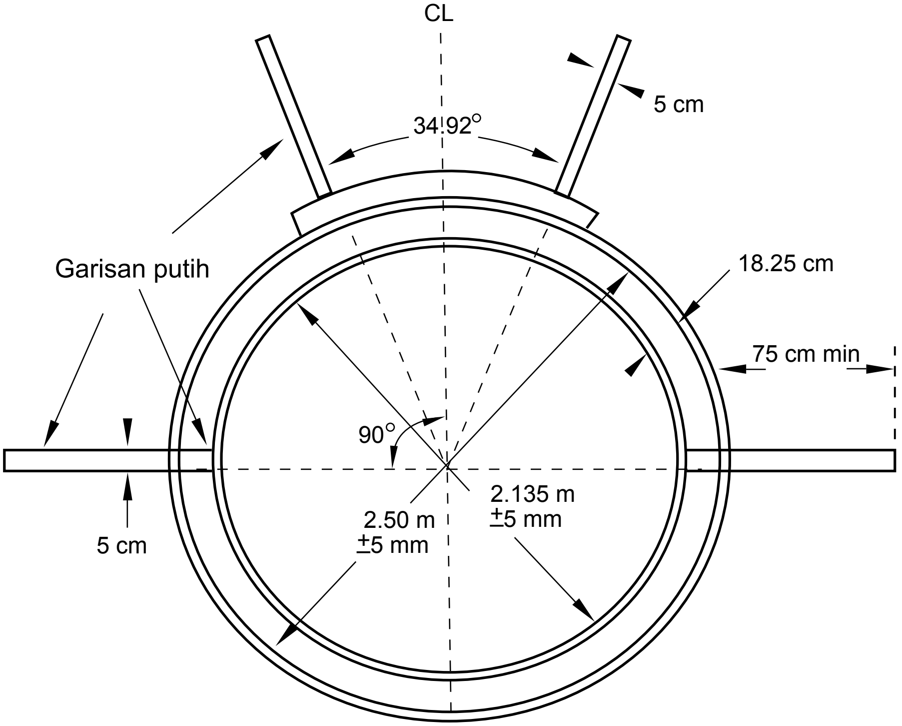




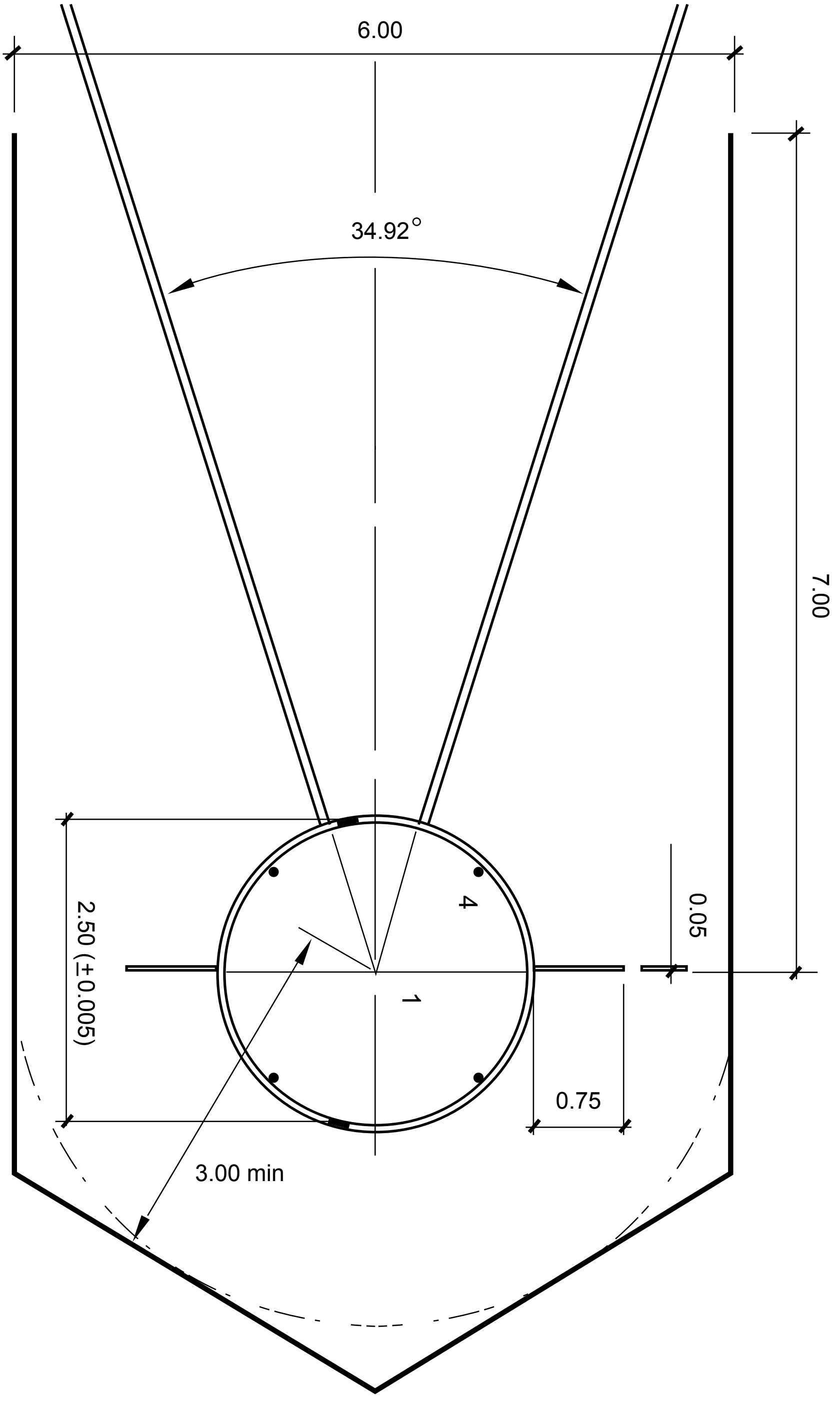


Aturan Bulatan Lontaran

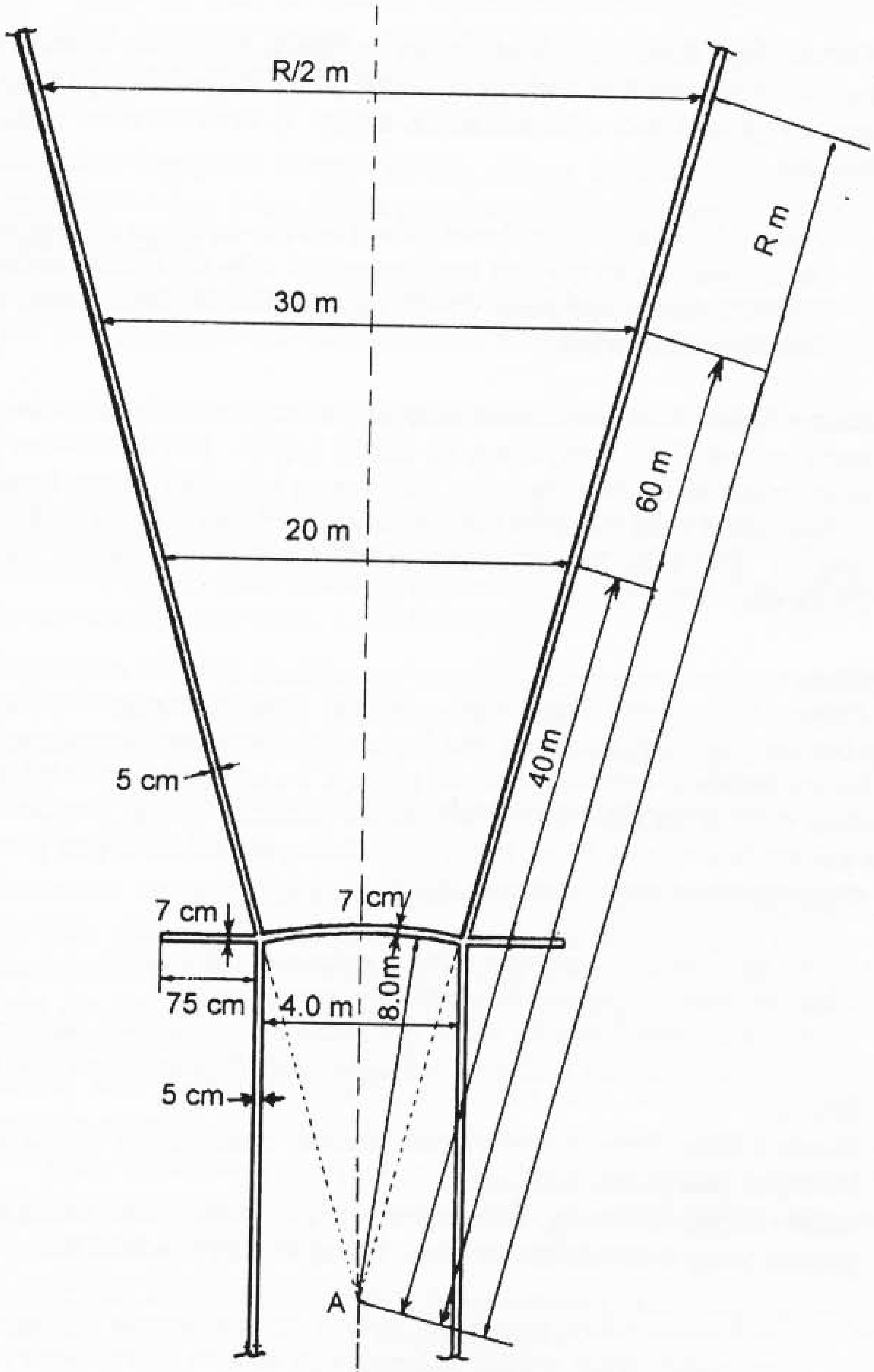

CL
5 cm
34.92°
Garisan putih
75 cm min
90°
5 cm
2.50 m
±5 mm


CL
5 cm
34.92°
Garisan putih
18.25 cm
75 cm min
90°
2.135 m
±5 mm
2.50 m
±5 mm
5 cm

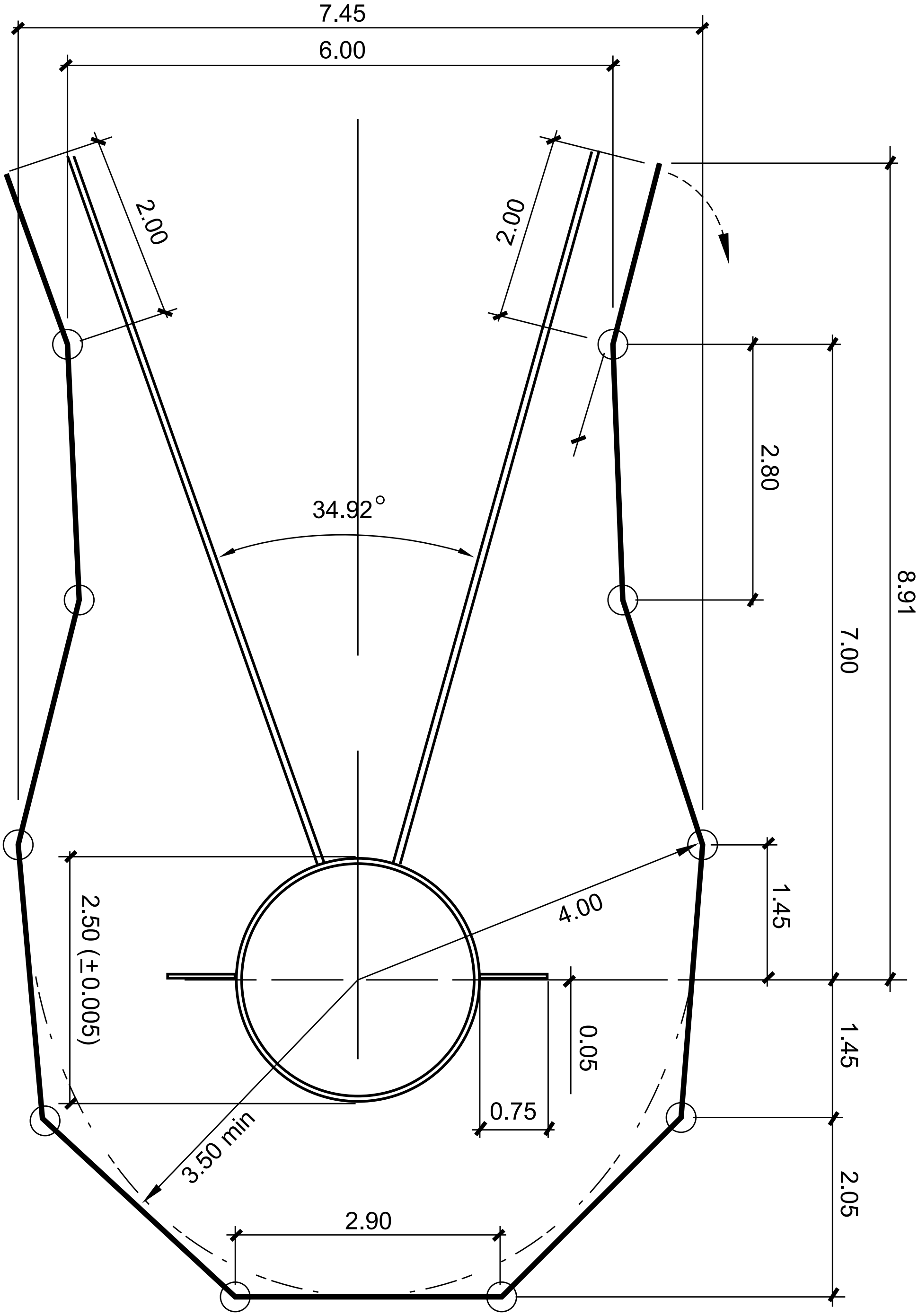
SANGKAR LEMPAR CAKERA



LANDAS LARI DAN SEKTOR MENDARAT ACARA REJAM LEMBING



SANGKAR LEMPAR TUKUL DAN CAKERA DENGAN BULATAN SEPUSAT



LAMPIRAN 5

PERATURAN OLAHRAGA

KEJOHANAN BALAPAN DAN PADANG MAJLIS SUKAN SEKOLAH MALAYSIA

1. Undang-undang Pertandingan

Kejohanan ini dijalankan mengikut undang-undang Kesatuan Olahraga Amatur Malaysia (KOAM) 2008/2009, Peraturan–peraturan AM Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM) dan Peraturan-peraturan pertandingan Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM).

2. Acara-acara dan Ukuran serta Timbangan Alat-alat Pertandingan

Kod Acara	Acara	Lelaki			Perempuan		
		18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah	12 tahun ke bawah	18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah	12 tahun ke bawah
01	100 m	x	x	x	x	x	x
02	200 m	x	x	x	x	x	x
03	400 m	x	x	-	x	x	-
04	800 m	x	x	-	x	x	-
05	1500 m	x	x	-	x	x	-
06	3000 m terbuka	-	-	-	x	-	-
07	5000 m terbuka	x	-	-	-	-	-
08	80 m lari berpagar	-	-	x 0.762 m	-	-	x 0.762 m
09	100 m lari berpagar	-	-	-	x 0.840 m	x 0.762 m	-
10	110 m lari berpagar	x 0.992 m	x 0.914 m	-	-	-	-
11	200 m lari berpagar	-	x 0.840 m	-	-	x 0.762 m	-
12	400 m lari berpagar	x 0.914 m	-	-	x 0.762 m	-	-
13	2000 m lari berhalangan	-	x	-	-	-	-
14	3000 m lari berhalangan	x	-	-	-	-	-
15	3000 m jalan kaki	-	-	-	-	x	-
16	5000 m jalan kaki	-	x	-	x	-	-
17	10 000 m jalan kaki	x	-	-	-	-	-

Kod Acara	Acara	Lelaki			Perempuan		
		18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah	12 tahun ke bawah	18 tahun ke bawah	15 tahun ke bawah	12 tahun ke bawah
18	Lompat tinggi	x	x	x	x	x	x
19	Lompat jauh	x	x	x	x	x	x
20	Lompat kijang	x	x	-	x	x	-
21	Lompat bergalah terbuka	x	-	-	x	-	-
22	Melontar peluru	x 5.45 kg	x 4.55 kg	x 2.72 kg	x 4.00 kg	x 4.00 kg	x 2.72 kg
23	Melempar cakera	x 1.50 kg	x 1.00 kg	-	x 1.00 kg	x 1.00 kg	-
24	Merejam lembing	x 700 g	x 600 g	-	x 600 g	x 600 g	-
25	Baling tukul besi terbuka	x 5.45 kg	-	-	x 4.00 kg	-	-
26	4 × 100 m	x	x	x	x	x	x
27	4 × 200 m	-	-	x	-	-	x
28	4 × 400 m	x	x	-	x	x	-
29	Pentatlon terbuka	-	-	-	x	-	-
30	Heptatlon terbuka	x	-	-	-	-	-
	Jumlah	**21**	**17**	**08**	**20**	**16**	**08**

2.1 Kod 08: Acara 80 Meter Lari Berpagar

Bil. Pagar	Tinggi Pagar	Pagar 1 dari Garisan Permulaan	Pagar ke Pagar	Pagar 8 ke Garisan Penamat
8	0.762 m	12.00 meter	8.00 meter	12.00 meter

Kategori	Bil. Pagar	Tinggi Pagar	Pagar 1 dari Garisan Permulaan	Pagar ke Pagar	Pagar 10 ke Garisan Penamat
lelaki 15 tkb	10	0.840 m	16.00 meter	19.00 meter	13.00 meter
perempuan tkb	10	0.762 m	16.00 meter	19.00 meter	13.00 meter

2.2 Kod 11: Acara 200 Lari Berpagar

2.3 Kod 13: Acara 2000 Meter Lari Berhalangan

- Lompat Pagar : 18 kali
- Lompat Air : 5 kali
- Lompatan air ialah lompatan kedua dalam pusingan pertama dan kemudiannya lompatan yang keempat dalam pusingan yang berikutnya.

2.4 Kod 27: Acara 4 × 200 Meter

- Pelari pertama akan menggunakan lorong sendiri dan akan bermula di garisan 11/2 stagger – seperti pelari pertama dalam acara 4 3 400 meter.
- Pelari kedua akan bersedia di garisan satu stagger yang akan disediakan.
- Pelari ketiga akan bersedia di garisan 1/2 stagger (seperti pelari kedua dalam acara 4 3 400 meter). Selepas menerima baton daripada pelari kedua, pelari ketiga mestilah berlari di lorong masing-masing sehingga selekoh pertama dan kemudiannya pelari boleh masuk ke lorong pertama.
- Pelari akhir akan bersedia di tempat penerimaan baton mengikut kedudukan pelari yang datang, dan menerima baton dengan syarat bahawa pelari tidak menghalang atau menolak peserta lain.

2.5 Kod 29: Acara PENTATLON.

- Hari Pertama: 100 m lari berpagar, lompat tinggi dan melontar peluru.
- Hari Kedua: Lompat jauh dan 800 m.

2.6 Kod 30: Acara HEPTATLON.

- Hari Pertama: 110 m Lari Berpagar, Lompat Tinggi, Melontar Peluru dan 400 m.
- Hari Kedua: Lompat Jauh, Merejam Lembing dan 1500 m.

3.0 Hadiah-Hadiah

- Acara individu sehingga 2000 m – pertama, kedua dan ketiga.

- Acara individu 3000 m dan jarak lebih daripadanya serta Pentatlon dan Heptatlon– pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima dan keenam.

- Bagi acara pasukan, enam pingat akan diberikan kepada setiap pasukan yang berjaya menduduki tempat pertama, kedua dan ketiga.

4.0 Acara Pertandingan

- Setiap Majlis Sukan Sekolah Negeri tidak dibenarkan menghantar peserta lebih daripada **dua orang** bagi setiap acara individu dan **satu pasukan** bagi acara Lari Berganti-ganti.

- Bilangan maksimum penyertaan seseorang peserta adalah seperti yang berikut:

Kumpulan Umur	Individu	Lari Berganti-ganti
Tingkatan 6 Atas	2 (termasuk acara terbuka)	-
18 tkb	3 (termasuk acara terbuka)	2
15 tkb	3 (termasuk acara terbuka)	2
12 tkb	2	2

- Peserta-peserta Heptatlon dan Pentatlon tidak dibenarkan mengambil bahagian dalam acara individu yang lain.

- Acara **terbuka** hanya dibenarkan disertai oleh peserta-peserta yang berumur 12 tahun atau lebih pada 01 Januari tahun pertandingan.

5.0 Pendaftaran Peserta

- Pendaftaran peserta yang berwarganegara Malaysia hendaklah dibuat tiga minggu sebelum kejohanan dengan menggunakan disket dan atau borang penyertaan rasmi yang disediakan oleh jawatankuasa pengelola. Butir-butir tentang seseorang peserta hendaklah dilengkapkan dan disahkan oleh Setiausaha Agung Majlis Sukan Sekolah Negeri masing-masing.

- Hanya peserta-peserta yang menyertai acara lari berganti-ganti dikehendaki mendaftar.

- Peserta-peserta setiap MSS Negeri hendaklah menyertakan **borang M 01** dan **R 01** berserta gambar dan satu salinan surat beranak (murid sekolah rendah) dan salinan kad pengenalan (murid sekolah menengah) yang telah disahkan oleh guru besar dan pengetua sekolah yang berkenaan dan disahkan oleh Setiausaha Agung MSS Negeri.

- Pasukan boleh mendaftarkan 2 orang peserta lelaki dan 2 orang peserta perempuan murid tingkatan 6 atas dalam kategori 18 tahun dengan syarat mematuhi peraturan am (Perkara 3) dan peraturan am (Perkara 5) dan jumlah maksimum penyertaannya dalam 2 acara individu sahaja.

- Peserta-peserta kategori 18 tahun ke bawah dan 15 tahun ke bawah wajib membawa kad pengenalan asal atau setaraf dengannya sebagai pengesahan rasmi. Surat akuan, surat sumpah dan sebagainya tidak akan diterima (Rujuk Peraturan Am 4 MSSM).

6.0 Pengesahan Peserta

- Mesyuarat Pengundian
  - Mesyuarat pengesahan dan undian akan diadakan satu minggu sebelum kejohanan. Setiausaha Agung atau wakilnya dan Pengerusi Teknik Olahraga MSS Negeri atau wakilnya diminta hadir untuk menyaksikan pengundian tersebut.

  - Nama-nama peserta yang akan mengambil bahagian dalam semua acara hendaklah disahkan selewat-lewatnya pada mesyuarat tersebut. Segala pertukaran boleh dilakukan dalam mesyuarat tersebut.
    (Semua pertukaran/penggantian tidak benarkan selepas pengundian)

- Taklimat Pengurus Pasukan
  - Semasa taklimat ini, hanya penarikan diri tanpa penggantian dibenarkan.

- Penarikan Diri Semasa Kejohanan Dijalankan
  - Jika didapati bahawa seseorang peserta setelah disahkan semasa taklimat pengurus-pengurus pasukan, tidak mengambil bahagian dalam mana-mana satu acara (**kecuali**) jika dapat mengemukakan surat pengesahan sakit/cedera daripada pegawai perubatan kejohanan, atlet berkenaan tidak akan dibenarkan menyertai acara-acara seterusnya yang didaftarkan atas namanya.

  - Seseorang peserta yang menarik diri daripada mana-mana acara selepas mengambil bahagian dalam pusingan awal, tanpa surat pengesahan sakit/cedera daripada pegawai perubatan kejohanan, dianggap sebagai menarik diri daripada semua acara seterusnya yang didaftarkan atas namanya.

  - Seseorang peserta yang menarik diri daripada mana-mana acara atas nasihat pegawai perubatan kejohanan, hanya boleh mengambil bahagian seterusnya dalam semua acara yang didaftarkan atas namanya dengan mengemukakan

surat pengesahan daripada pegawai perubatan kejohanan kepada pengurus kejohanan.

- Penggantian dalam Acara Lari Berganti-ganti
  - Penggantian bagi acara Lari Berganti-ganti dihadkan kepada dua (2) orang peserta yang didaftarkan dalam disket/borang penyertaan rasmi. Peraturan ini meliputi penyertaan di pusingan separuh akhir dan akhir.

7.0 Melaporkan Diri Peserta

- Semua peserta mesti melaporkan diri sekurang-kurangnya 30 minit bagi acara balapan dan 45 minit bagi acara padang sebelum waktu acara berkenaan dijadualkan berlangsung. Selepas itu, mereka akan diiringi ke tempat pertandingan oleh Penyelia Peserta.

- Peserta **tidak dibenarkan** melaporkan diri terus kepada Pegawai Teknik dalam arena pertandingan.

- Hebahan tentang panggilan peserta untuk melaporkan diri bagi acara-acara mereka tidak akan dibuat. Maklumat meminta peserta melaporkan diri hanya disiarkan pada papan kenyataan di tempat penyelia peserta. Hebahan hanya akan dibuat sekiranya terdapat sebarang pindaan dalam susunan acara atau program kejohanan.

- Peserta hendaklah berpakaian lengkap dan nombor-nombor mereka mesti disematkan dengan pin pada setiap penjuru di baju lari masing-masing.

- Apabila melaporkan diri untuk tiap-tiap acara, seseorang peserta mesti menunjukkan **tag pengenalan rasmi** kepada penyelia peserta berkenaan. Sekiranya arahan ini tidak dipatuhi, peserta berkenaan tidak akan dibenarkan menyertai acara itu.

- Peserta yang lewat melaporkan diri, iaitu 15 minit sebelum acara dimulakan, **tidak akan dibenarkan** mengambil bahagian dalam acara tersebut dan akan dianggap sebagai telah menarik diri.

8.0 Prosedur Masuk dan Keluar Arena Pertandingan

- Peserta-peserta hendaklah berbaris apabila dibawa masuk dan keluar daripada arena pertandingan serta diiringi oleh penyelia peserta.

- Untuk acara balapan, selepas sesuatu acara itu tamat, peserta-peserta hendaklah berada di lorong masing-masing, berpusing balik dan menghadap hakim-hakim balapan untuk menunjukkan nombor mereka dan balik ke tempat peserta dengan serta-merta tanpa memasuki padang.

9.0 Memanaskan Badan

- Peserta-peserta hanya dibenarkan memanaskan badan di tempat yang ditentukan.

10.0 Blok Permulaan

- Bagi acara-acara yang tersebut di bawah adalah untuk peringkat umur 18 tahun ke bawah dan 15 tahun ke bawah (lelaki dan perempuan) mulaan dekam dan blok permulaan **mesti digunakan**.

  ACARA: 100 m, 200 m, 400 m, 100 m lari berpagar, 110 m lari berpagar, 400 m lari berpagar, 4 × 100 m dan 4 × 400 m

- Bagi acara-acara yang tersebut di bawah adalah untuk peringkat umur 12 tahun ke bawah (lelaki dan perempuan) mulaan dekam **mesti digunakan**, tetapi penggunaan blok permulaan tidak diwajibkan dan terpulang kepada peserta itu sendiri.

  ACARA: 100 m, 200 m, 80 m lari berpagar, 4 × 100 m, 4 × 200 m

11.0 Kasut Berpaku (*Spike*) dan Peralatan

- *Kasut Berpaku*: Kejohanan ini akan diadakan di atas balapan jenis sintetik. Panjang maksimum kasut berpaku (*spikes*) tidak boleh melebihi 09 mm, kecuali untuk acara lompat tinggi dan merejam lembing. Untuk acara-acara tersebut, paku kasut tidak boleh melebihi 12 mm.

- *Peralatan*: Pihak pengelola akan menyediakan semua peralatan termasuk blok permulaan, kecuali galah berlombol untuk acara lompat bergalah. Bagi acara lompat bergalah, peserta dibenarkan menggunakan galah sendiri dengan syarat galah itu diserahkan kepada pengurus teknik untuk disahkan. Peserta-peserta tidak dibenarkan menggunakan galah orang lain kecuali dengan mendapat kebenaran daripada tuannya.

12.0 Cara Penanda di Tempat-tempat Pertandingan

- Peserta-peserta tidak dibenarkan menggunakan kapur atau bahan-bahan lain sepertinya untuk membuat tandaan di tempat pertandingan. Peserta hendaklah menggunakan pita yang disediakan oleh pihak pengelola.

13.0 Ukuran Tinggi Permulaan

Bagi acara-acara tersebut di bawah, ukuran tinggi permulaan adalah seperti yang berikut:

Acara	Lelaki	Perempuan
Lompat bergalah	2.60 m	1.80 m

Lompat tinggi–ketinggian permulaan dan ketinggian palang.

- **Lelaki 18 tahun**
  1.70 m, 1.75 m, 1.80 m, 1.84 m, 1.88 m, 1.92 m, 1.95 m, 1.98 m, 2.01 m, 2.04 m, 2.06 m, 2.08 m, 2.10 m, 2.12 m, dan seterusnya.

- **Perempuan 18 tahun**
  1.40 m, 1.45 m, 1.50 m, 1.55 m, 1.59 m, 1.63 m, 1.67 m, 1.70 m, 1.73 m, 1.75 m, 1.77 m, 1.79 m, 1.81 m, 1.83 m, 1.85 m, 1.87 m, 1.90 m dan seterusnya.

- **Lelaki 15 tahun**
  1.60 m, 1.65 m , 1.70 m, 1.75 m, 1.79 m, 1.83 m, 1.87 m, 1.90 m, 1.93 m, 1.95 m, 1.97 m, 1.99 m, 2.01 m, 2.03 m dan seterusnya.

- **Perempuan 15 tahun**
  1.30 m, 1.35 m, 1.40 m, 1.45 m, 1.49 m, 1.53, 1.57 m, 1.60 m, 1.63 m, 1.65 m, 1.67 m, 1.69 m, 1.71 m, 1.73, 1.75, 1.77 m dan seterusnya.

- ***Lelaki 12 tahun***
  1.30 m, 1.35 m, 1.40 m, 1.45 m, 1.49 m, 1.53 m, 1.57 m, 1.60 m, 1.63 m, 1.66 m, 1.69 m, 171 m, 1.73 m, 1.75 m, 1.77 m dan seterusnya.

- **Perempuan 12 tahun**
  1.20 m, 1.25 m, 1.30 m, 1.35m, 1.39m, 1.43m, 1.47m, 1.51m, 1.54m, 1.57m, 1.60 m, 1, 62 m, 1.64 m, 1.66 m, 1.68 m, 1.70 m dan seterusnya.

14.0 Papan Lonjakan Acara Lompat Kijang

- Jarak papan lonjakan dari kawasan mendarat bagi acara lompat kijang adalah seperti berikut:

Peringkat Umur	Lelaki	Perempuan
18 tkb	11 / 13 m	7/ 9 / 11 m
15 tkb	11 / 13 m	7 / 9 / 11 m

15.0 Cara Pemutusan Keputusan Kejohanan

- Pentatlon dan Heptatlon
  - Pemenang ialah peserta yang dapat mengumpul jumlah mata yang terbanyak dalam lima atau tujuh acara mengikut keadaan, berdasarkan jadual mengira mata IAAF, walaupun ukuran berat bagi acara melontar peluru dan merejam lembing tidak sama dengan kehendak IAAF.

  - Sekiranya seri, pemenang ialah peserta yang memperoleh mata tertinggi dalam lebih acara antara peserta-peserta yang seri. Jika ini juga tidak dapat diputuskan, pemenang ialah peserta yang mendapat mata tertinggi dalam mana-mana acara tertentu. Keadaan ini digunakan untuk memutuskan seri bagi sebarang kedudukan dalam pertandingan ini.

- Penentuan Peserta Terbaik
  Hadiah Anugerah peserta terbaik adalah untuk kategori berikut:
  - Lelaki 18 tahun
  - Perempuan 18 tahun
  - Lelaki 15 Tahun
  - Perempuan 15 tahun
  - Lelaki 12 tahun
  - Perempuan 12 tahun
  - Olahragawati
  - Olahragawan

- Penentuan pemenang anugerah ini berdasarkan kepada kriteria yang berikut:
  - Pemecah rekod baharu berstatus (ikut ranking kejohanan) rekod Kejohanan Olahraga Peringkat Kebangsaan (KOAM), rekod remaja kebangsaan (KOAM), MSS ASEAN dan MSSM serta jumlah rekod yang diperbaharui dengan mengambil kira usia rekod dan bilangan pingat emas, perak dan gangsa.

  - Sekiranya tiada rekod yang diatasi/dicatat, jumlah pungutan pingat emas atau perak atau gangsa dalam acara individu akan diambil kira.

  - Sekiranya pungutan pingat emas masih sama, pungutan pingat perak dan pingat gangsa dalam acara individu akan diambil kira.

  - Sekiranya kedudukan masih sama juga, maka keputusan akan dibuat berdasarkan jadual mengira mata IAAF bagi pencapaian terbaik acara tertentu setiap peserta.

  - Olahragawan dan Olahragawati diberi kepada peserta terbaik keseluruhan (Lelaki dan perempuan).

- Johan Keseluruhan
  - Johan Keseluruhan bagi Piala Tun Razak ialah kontinjen olahraga Majlis Sukan Sekolah Negeri yang memenangi pingat emas terbanyak. Jika berlaku seri, kiraan pingat perak terbanyak akan di ambil kira, jika masih seri, perkiraan pungutan pingat gangsa terbanyak akan diambil kira.

16.0 Separuh Akhir

- Empat Separuh Akhir
  Pemenang setiap separuh akhir dan empat (4) pencatat masa terpantas akan layak memasuki peringkat akhir.

- Tiga Separuh Akhir
  Dua orang peserta pemenang dan dua orang peserta yang mencatat masa yang terbaik bagi ketiga-tiga separuh akhir layak ke peringkat akhir.

- Dua Separuh Akhir
  Tiga orang peserta pemenang daripada setiap separuh akhir dan dua orang lagi peserta yang mencatat masa terbaik daripada kedua-dua separuh akhir layak ke peringkat akhir.

- Sekiranya terdapat bilangan peserta yang mencatat masa terbaik lebih daripada bilangan yang dihadkan pada para 16.1, 16.2 dan 16.3, maka penentuan kelayakan akan bergantung kepada kedudukan peserta. Jika berlaku kedudukan yang sama, cabutan undi akan dilakukan oleh juri rayuan.

- Semua pengundian lorong untuk acara akhir semasa kejohanan dijalankan akan dilakukan oleh jawatankuasa kecil pertandingan dan perangkaan dengan pengawasan/penyeliaan oleh wakil teknik KOAM atau MSSM.

17.0 Huruf-huruf dan Nombor Pengenalan MSS Negeri

- Kad-kad warna dan nombor berikut akan digunakan untuk kelas, jantina dan negeri:
  - Peringkat umur 18 tahun ke bawah - Nombor warna hitam atas kain putih
  - Peringkat umur 15 tahun ke bawah - Nombor warna merah atas kain putih
  - Peringkat umur 12 tahun ke bawah - Nombor warna biru atas kain putih

- Huruf dan Nombor Peserta

Bil	MSS Negeri	Huruf	No. Lelaki	No. Perempuan
1	Perak	A	A 001 – A 030	A 031 – A 060
2	Selangor	B	B 061 – B 090	B 091 – B120
3	Pahang	C	C 121 – C 150	C 151 – C 180
4	Kelantan	D	D 181 – D 210	D 211 – D 240
5	Sabah	E	E 241 – E 270	E 271 – E 300
6	Johor	J	J 301 – E 330	J 331 – J 360
7	Kedah	K	K 361 – K 390	K 391 – K 420
8	Melaka	M	M 421 – M 450	M 451 – M 480
9	Negeri Sembilan	N	N 481 – N 510	N 511 – N 540
10	Pulau Pinang	P	P 541 – P 570	P 571 – P 600

Bil	MSS Negeri	Huruf	No. Lelaki	No. Perempuan
11	Perlis	R	R 601 – R 630	R 631 – R 660
12	Sarawak	S	S 661 – S 690	S 691 – S 720
13	Terengganu	T	T 721 – T 750	T 751 - T 780
14	Kuala Lumpur	W	W 781 – W 810	W 811 – W 840
15	W.P. Labuan	L	L 841 – L 870	L 871 – L 900
16	W.P. Putrajaya	Y	Y 901 – Y 930	Y 931 – Y 960

18.0 Bantahan

Segala bantahan hendaklah dibuat mengikut Peraturan 146 KOAM, kecuali perkara-perkara berikut:

- Segala masalah berkaitan dengan kelayakan (status) seseorang peserta yang tidak dapat diselesaikan dengan memuaskan sebelum pertandingan bermula, maka peserta tersebut boleh mengambil bahagian di bawah bantahan (*under protest*) dan perkara tersebut akan dikemukakan kepada MSSM kelak.

- Bantahan berhubung dengan acara-acara yang sedang dijalankan hendaklah dilakukan dengan serta-merta dan tidak lewat daripada:
  - Lima belas minit setelah keputusan rasmi diumumkan bagi acara-acara pusingan awal.
  - Tiga puluh minit setelah keputusan rasmi diumumkan bagi acara-acara peringkat akhir.
  - Sebarang bantahan bertulis kepada juri rayuan mesti disertai dengan wang pertaruhan sebanyak RM200.00 (Ringgit Malaysia: Dua Ratus Sahaja).

19.0 Hak-hak Jawatankuasa Pengelola

- Tiap-tiap acara akan dijalankan mengikut tarikh dan waktu seperti yang ditetapkan, tetapi jawatankuasa pengelola dengan persetujuan Pengerusi Teknik dan Pembangunan Olahraga MSSM, berhak meminda susunan acara jika difikirkan perlu. Jika berlaku pemindaan, pengurus-pengurus pasukan akan diberitahu.

- Jawatankuasa pengelola berhak memutuskan sebarang perkara yang tidak tercatat dalam Undang-undang Olahraga KOAM terkini, Peraturan-peraturan Am MSSM atau peraturan-peraturan pertandingan kejohanan olahraga MSSM. Jawatankuasa pengelola berhak tidak membenarkan pelibatan pelajar warga asing dalam kejohanan ini.

20.0 Hal-hal Lain

- Tempat-tempat khas akan disediakan untuk peserta-peserta dan pegawai-pegawai. Individu yang tidak berkenaan dilarang masuk ke tempat-tempat khas tersebut.

- Selain pegawai-pegawai teknik yang bertugas dan peserta-peserta yang mengambil bahagian, **tidak ada sesiapa pun dibenarkan masuk ke arena pertandingan kecuali kebenaran pengurus kejohanan**.

- Jawatankuasa tidak bertanggungjawab atas kemalangan, kematian, kecacatan anggota, kehilangan anggota badan/harta benda atau sebarang kecederaan lain berlaku:
  - Semasa perjalanan pergi dan balik dari tempat penginapan ke stadium;
  - Semasa kejohanan dijalankan.
  - Di dalam dan di luar kawasan stadium.
  - Di tempat-tempat penginapan.

- Walau bagaimanapun, pihak pengelola kejohanan akan berusaha untuk mengambil langkah-langkah bagi memastikan bahawa keselamatan dan kesejahteraan peserta atau pegawai terjamin setakat yang munasabah.

LAMPIRAN 6

BORANG TEKNIKAL

KEJOHANAN OLAHRAGA SEKOLAH ____________________

BORANG PENYERTAAN

SEKOLAH : ……………………………….. KUMPULAN UMUR: 12 / 15 / 18* LELAKI/PEREMPUAN*

Bil.	No Peserta	NAMA	TARIKH LAHIR	No. K/P/Surat Beranak	ACARA																Jumlah Acara
					100 m	200 m	400 m	800 m	3000 m	5000 m	100 L/P	110 L/P	3000m J/K	5000 m J/K	L. Tinggi	L. Jauh	L. Kijang	M. Peluru	M. Cakera	M. Lembing	
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					
9.																					

**Tandakan (X) pada acara yang akan disertai oleh atlet*

- *Borang penyertaan mesti sampai kepada pihak pengelola sebelum ______________*
- *Setiap butir mesti ditaip dengan jelas dan lengkap*

* **Potong yang tidak berkenaan**

………………………………………………….

Tandatangan Pengetua/Guru Besar

Cop rasmi:

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ___________

KEJOHANAN OLAHRAGA TAHUNAN

BORANG PENYERTAAN

MSS: **PERINGKAT UMUR** **TAHUN** **JANTINA** **L / P**

Bil.	Nama Peserta	Nombor Peserta	Kod-kod Acara perseorangan					Tarikh Lahir	No: Kad Pengenalan/ Sijil Lahir	Nama Sekolah	Ting./ Darjah	Catatan
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

Analisis Penyertaan Individu dan Berpasukan																	
Kod Acara																	
Bil. Peserta																	
Jumlah muka surat ini																	
JUMLAH																	

Nama Ketua Kontinjen: Tel: (Pejabat) Rumah:

Nama Pengurus Pasukan: Tel: (Pejabat) Rumah:

Tandatangan Setiausaha Agung: ………………………………........................…………… Cop MSS Negeri:

Tarikh:

BORANG BILIK PANGGILAN/PENYELIA PESERTA

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH KELANTAN

LAPORAN HAKIM BILIK PANGGILAN/PENYELIA PESERTA

NO. ACARA: ……………………………….. ACARA: …………………………………… (LELAKI /WANITA) AKHIR/SARINGAN ( )

GILIRAN	NOMBOR PESERTA	NAMA PESERTA	PASUKAN	CATATAN
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Tarikh : ………………………….. Masa : ……………………………..

……………………………………………...
Tandatangan Ketua Bilik Panggilan

BORANG PENDAFTARAN LARI BERGANTI-GANTI

NAMA PASUKAN : ……...

NO. ACARA : ……………….....……… ACARA: ………….…..……. 12L / 12P / 15L / 15P / 18L / 18P

GIL.	NOMBOR	NAMA PESERTA

………………………………………….

TANDATANGAN PENGURUS PASUKAN

CATATAN HAKIM BILIK PANGGILAN

BORANG LAPORAN HAKIM BALAPAN

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ___________

LAPORAN HAKIM

Acara: ………………………………………… L / W

No. Acara: ……………………………… Akhir/ Saringan

\- - -

1	
2	

……………………………………
Tandatangan Hakim

Cadangan: Borang ini boleh diadakan dalam ½, 2/3, ¾, 4/5, 5/6, 6/7, 7/8, 1/8 dan 1 sahaja

KAD PENCATAT PUSINGAN

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH KELANTAN

No. ACARA: ……………………………….. ACARA: …………………………………………………. AKHIR/SARINGAN ( )

No. Pusingan	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	32	31	30	29	28	27	
No. Peserta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	50 Pusingan untuk Perlumbaan Berjalan Kaki - 20 000 m.											5000 m				3000 m				15 000 m				
	10 000 m																							

Tarikh:…………………………………………..

………………………………………
Tandatangan Pencatat Pusingan

KAD PENJAGA MASA

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ____________________

LAPORAN PENJAGA MASA

Acara: .... L / W

No. Acara: .... Akhir/Saringan

- - - -

TEMPAT LORONG NOMBOR PESERTA	
JAM 1 / 2 / 3 /	

....
Tandatangan Penjaga Masa

Tarikh: ....

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH __________

LAPORAN KETUA PENJAGA MASA

NO. ACARA: ....ACARA: .... (LELAKI/PEREMPUAN)

AKHIR/SARINGAN (...................)

REKOD: ....

TEMPAT	JAM 1	JAM 2	JAM 3	Masa Rasmi	Catatan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

MASA PUSINGAN:

			2		5		8		10	11
M.										
S.										
	13		15		18		21		23	24
M.										
S.										

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH
SEKOLAH _____________

LAPORAN KETUA PENJAGA MASA

No. Acara: ………… Akhir/Saringan( )

Acara: …………………………… (L/P)

Rekod: ……………………………………………..

TEMPAT	Masa Rasmi	Catatan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Catatan: ……………………………………..
……………………………………….....................

Ketua Penjaga Masa

Tarikh: ………………………………………..

KAD PENCATAT PUSINGAN AM

KAD PENCATAT PUSINGAN AM

No. Acara: ………………………….. ACARA: ………………… PENCATAT: ……………………..

No.Pusingan Tempat Peserta		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										
21.																										
22.																										
23.																										
24.																										
25.																										

LAPORAN PENJAGA ALAT PENYUKAT ANGIN
(BALAPAN)

No. Acara: ……………………….. Acara: ………………………… (L/P)

AKHIR/SARINGAN ( )

TARIKH/MASA	
KEADAAN CUACA	
JANGKA MASA	
KELAJUAN ANGIN	
KEPUTUSAN	

…………………………………………………….
Tandatangan Penjaga Alat Penyukat Angin

Tarikh: ………………….. ……………………………………
Tandatangan Referi

LAPORAN PENGADIL

No. ACARA: ………………… ACARA: ……………………………............. (LELAKI/WANITA)
AKHIR/SARINGAN ( )

NOMBOR PESERTA/PASUKAN YANG BERSALAH	
TEMPAT KESALAHAN	
BUTIR-BUTIR KESALAHAN	

KEPUTUSAN REFERI :
……………………………………………………………………………….................………………

……

……….........................………………………….. ……….........................…………………………..
Tandatangan Pengadil Tandatangan Referi

Tarikh: ………………………………

KAD UKURAN TINGGI

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ________________________

ACARA-ACARA PADANG (KETINGGIAN)

KEJOHANAN		M
MSSM		M
REKOD	ASEAN	M

NO. ACARA .... ACARA: .... (LELAKI/PEREMPUAN) MASA: .... TARIKH: ....

GILIRAN	BUTIR-BUTIR PESERTA																														JUMLAH KEGAGALAN	JUMLAH LOMPPATAN	TEMPAT
	NAMA	NO	PASUKAN																														
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	

KEPUTUSAN

TEMPAT	NAMA	NO	PASUKAN	KETINGGIAN	CATATAN
PERTAMA					
KEDUA					
KETIGA					
KEEMPAT					
KELIMA					
KEENAM					
KETUJUH					
KELAPAN					

REFERI ....

KETUA HAKIM ....

PENCATAT ....

ACARA-ACARA PADANG (UKURAN JAUH)

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH MALAYSIA

REKOD	KEJOHANAN	m
	MSSD	m
	MSSK	m
	MSSM	m

NO. ACARA: ………………………. ACARA: ……………………………………………. (LELAKI/PEREMPUAN) MASA: ……………………….. TARIKH: ……………………..

BIL.	BUTIR-BUTIR PESERTA			1	2	3	PENCAPAIAN	BIL.	4	5	PENCAPAIAN	BIL.	6	LOMPATAN ATAU LONTARAN TERBAIK	KEDUDUKAN
	NAMA	NO	PASUKAN												
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

KEPUTUSAN

TEMPAT	NAMA		NO	PASUKAN	JARAK	CATATAN
PERTAMA						
KEDUA						
KETIGA						
KEEMPAT						
KELIMA						
KEENAM						
KETUJUH						
KELAPAN						

KETUA HAKIM ……………………………………

REFERI ……………………………………

PEMBATALAN

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ______________

KAD AMARAN HAKIM JALAN KAKI

(UNTUK DISERAHKAN KEPADA KETUA HAKIM JALAN KAKI DENGAN SEGERA)

No. HAKIM/: .... SEBAB
NAMA

No. PESERTA: …………………………………………… TIDAK DAPAT DIHUBUNGI **M** [ ]

PUSINGAN ATAU MASA AMARAN DIBUAT: .... BENGKOK LUTUT [ ]

....
Tandatangan Ketua Hakim

Nota: Tanda X di dalam kotak berkenaan

KAD ACARA JALAN KAKI

JUMLAH AMARAN ACARA JALAN KAKI

KAD JUMLAH AMARAN

HAKIM JALAN KAKI

No. Hakim

Nama Hakim: ………………………………………………………………..

Negeri/MSSD: ……………………………………………………………....

Jarak: ………………………………… km. Tarikh: ……………………….

Acara/Tempat

NO. PESERTA	AMARAN			PEMBATALAN	
	Sebab dan m atau >	Pusingan atau masa	No. Peserta	Sebab dan m atau >	Pusingan atau masa

HEPTATLON

NOMBOR ACARA: …………………………… REKOD: …………………………..

Gil	Butir-butir Peserta			Keputusan	Hari Pertama				Jumlah	Hari Kedua			Jumlah	Jumlah	Tempat
	Nombor	Nama	Negeri/ Pasukan		110 m Lari Berpagar	Lompat Tinggi	Lontar Peluru	400 m	Mata	Lompat Jauh	Rejam Lembing	1500 m	Mata	Mata Akhir	
1.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											
2.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											
3.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											
4.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											
5.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											
6.				m/t/j											
				mata											
				*Jumlah Mata											

Tarikh: …………………….. Referi: ………………………………… Ketua Hakim: ……………………………..

*Jumlah mata selepas tiap-tiap acara.

Untuk acara pentatlon borang ini boleh diubahsuai dari segi acara

BORANG BANTAHAN

MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH ______________

Acara: ………………………………………………………………………………………… No. Acara: ……………………………

Akhir/Separuh Akhir/Saringan: ………………………………………………………… Lelaki/Wanita: ……………………………

PPD: ……………………………………………………….

Nombor Peserta/Pasukan yang Bersalah:	
Tempat Kesalahan	
Masa Kesalahan	

BUTIR-BUTIR KESALAHAN

………

………

……………………………………

Tandatangan Pengurus Pasukan

(Untuk Kegunaan Pegawai)

Tarikh dan Masa Diterima: …………………………Bayaran RM200.00 diterima: ....

Keputusan

………

……………………………………

Referi

Keputusan

………

……………………………………

Pengerusi – Juri Rayuan

BORANG KELUAR-MASUK PERALATAN

Nombor Acara

Masa

Acara

Bil.	Jenis Alatan	Kuantiti		Catatan	
		Keluar	Masuk		
1.	Peluru: Kg.				
2.	Pita Ukur: m				
3.	*Spikes* Penanda				
4.	Bendera				
	(i) Putih				
	(ii) Kuning				
	(iii) Merah				
5.	Jam Randik				
6.	Kad Keputusan				
7.	Borang Keputusan Rasmi dan kertas				
	karbon				
8.	*Clipboards*				
9.					
10.					
11.					
12.					

Tandatangan Pegawai	Tandatangan Pengurus Teknik
(Nama:)	(Nama:)
Semasa peralatan diambil	Semasa pemulangan peralatan

LAMPIRAN 7

CADANGAN PENGISIAN PERASMIAN/PENUTUPAN KEJOHANAN OLAHRAGA MSSM

PENGISIAN
PERASMIAN RASMI
KEJOHANAN OLAHRAGA
MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH MALAYSIA
Mengikut Turutan (protokol)

MASA	PENGISIAN
	• Ketibaan Dif-dif Jemputan • Ketibaan VVIP • Lintas Hormat Kontinjen MSS Negeri • Ucapan Yang Berbahagia KPPM @ Wakil KPPM • Ucapan Perasmian oleh VVIP • Upacara menaikkan bendera • Obor kejohanan (jika ada) • Lafaz Ikrar Kejohanan • Sesi Pengenalan kepada Yang Dipertua MSS Negeri dan Setiausaha Agung MSS Negeri • Penyampaian Anugerah Hadiah Juara MSSM (jika ada) • Perbarisan Keluar Kontinjen • Persembahan (jika Ada) • Majlis Bersurai

PENGISIAN
PERASMIAN RASMI
KEJOHANAN OLAHRAGA
MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH MALAYSIA
Mengikut Turutan (protokol)

MASA	PENGISIAN
	• Ketibaan Dif-dif Jemputan • Ketibaan VVIP • Acara Kejohanan • Persembahan • Kontinjen mengambil tempat • Penyampaian Hadiah dan Piala Kejohanan • Ucapan Perasmian oleh Pengerusi Jawatankuasa Pengelola Kejohanan (Yang DiPertua MSS Negeri) • Ucapan Penutupan Rasmi Kejohanan oleh VVIP • Upacara menurunkan bendera kejohanan • Obor kejohanan dipadamkan (jika ada) • Penyerahan Bendera Kejohanan kepada tuan rumah tahun berikutnya • Penyampaian Cenderamata • *Pengumuman Peserta yang Berjaya mewakili Pasukan MSSM ke Sekolah-sekolah ASEAN • Perbarisan Keluar Kontinjen dan bersurai ** tertakluk kepada pindaan*

LAMPIRAN 8

CONTOH SURAT

SURAT JEMPUTAN UNTUK MENGAMBIL BAHAGIAN

Rujukan Tuan:
Rujukan Kami:
Tarikh:

Kepada:

Pengetua/ Guru Besar,
Sekolah ______________

Tuan,

KEJOHANAN OLAHRAGA DAERAH/SEKOLAH ________________

Dengan hormatnya saya diarah merujuk perkara di atas.

2. Dimaklumkan bahawa kejohanan tersebut akan diadakan seperti ketetapan berikut:

Tarikh :

Masa :

Tempat :

3. Sehubungan itu, sekolah tuan dijemput mengambil bahagian dalam kejohanan tersebut. Bersama ini disertakan peraturan pertandingan, borang dalam bentuk disket untuk tindakan pihak tuan.

4. Penyertaan hendaklah dibuat melalui disket dan hendaklah sampai ke ________________, alamat __________________ selewat-lewatnya pada _________________.

Kerjasama tuan dalam hal ini amatlah dihargai.

Sekian, terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

( )
Pengetua/Guru Besar
Sekolah _______________________

SURAT TEMPAHAN STADIUM / VENUE KEJOHANAN

Rujukan Tuan:
Rujukan Kami:
Tarikh:

Pengarah,
Jabatan Khidmat Kemasyarakatan,
Majlis Perbandaran Seberang Perai,
Bandar Baru Perda,
Seberang Perai.

(U.P. Bahagian Tempahan Stadium Batu Kawan)

Tuan,

TEMPAHAN STADIUM BERTAM UNTUK KEJOHANAN OLAHRAGA ______________

Dengan segala hormatnya saya diarah merujuk perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Jabatan Pelajaran ______________akan mengadakan kejohanan tersebut pada ___________________. Seramai 1200 pelajar dan guru akan menyertai kejohanan 4 hari itu. Pembukaan rasmi dijangka akan disempurnakan oleh __________________ pada _________________________ jam ________ dan Penutupan rasmi akan dilakukan oleh ____________ pada ________________ jam _________________

3. Sehubungan itu, pihak sekolah _____________ ingin menempah penggunaan kemudahan di Kompleks Sukan Bertam seperti ketetapan berikut:

Balapan larian dan padang olahraga: jam 7.00 pagi hingga 6.30 petang setiap hari mulai 2 hingga 5 April 2007 untuk pertandingan.

: jam 7.30 pagi hingga 12.30 t/hari untuk raptai pembukaan dan penutupan pada ____________

4. Kerjasama dan sokongan pihak tuan bagi menjayakan acara kami ini amatlah dihargai.

Sekian, didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

( )

____
Pengetua/Guru Besar
Sekolah ________________

SURAT KEPADA POLIS POHON KAWALAN KESELAMATAN DAN TRAFIK

Rujukan Tuan:
Rujukan Kami:
Tarikh:

Ketua Polis Daerah,
Ibu Pejabat Polis Daerah,
SEBERANG PERAI UTARA,

Tuan,

KEJOHANAN OLAHRAGA SEKOLAH ______________________

Dengan hormatnya saya diarah merujuk perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Kejohanan Olahraga Sekolah ________ ke-53, akan diadakan **pada 2 hingga 5 April 2007 di Kompleks Sukan MPSP, Bertam mulai jam 7.00 pagi hingga 6.30 petang setiap hari.**

3. Majlis Perasmian akan disempurnakan oleh TYT Yang Dipertua Negeri Pulau Pinang dan Majlis Penutupan Kejohanan akan dilakukan oleh Ketua Menteri Pulau Pinang yang akan diadakan seperti ketetapan berikut:

Majlis Perasmian :

Tarikh	**:**	**Isnin, 2 April 2007**
Masa	**:**	**3.30 hingga 5.30 petang**
Tempat	**:**	**Kompleks Sukan Bertam, Seberang Perai Utara.**

Majlis Penutupan :-

Tarikh	**:**	**Khamis, 5 April 2007**
Masa	**:**	**4.00 hingga 6.00 petang**
Tempat	**:**	**Kompleks Sukan Bertam, Seberang Perai Utara.**

4. Sehubungan itu, Jawatankuasa Pengelola ingin memohon bantuan pihak tuan untuk membuat kawalan keselamatan dan lalulintas sepanjang kejohanan terutama sekali semasa kedua-dua majlis tersebut.

5. Kerjasama tuan dalam hal ini amat dihargai.

Sekian, terima kasih.

'BERKHIDMAT UNTUK NEGARA'

Saya yang menurut perintah,

( )
Pengetua/Guru Besar
Sekolah __________________.

s.k Pengarah Pelajaran Pulau Pinang.

Ketua Polis Negeri, Ibu Pejabat Kontinjen Polis Negeri

SURAT JEMPUTAN MESYUARAT J/K PENGELOLA

Rujukan Tuan:
Rujukan Kami:
Tarikh:

Edaran:

____

____

Melalui: Pegawai Pelajaran Daerah/Ketua Unit/Pengetua/Guru Besar,

Tuan,

MESYUARAT PENGELOLA KEJOHANAN OLAHRAGA MSSPP KE-53 2007 Bil. 1/07

Dengan hormatnya saya diarah merujuk perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa tuan telah dilantik sebagai Jawatankuasa Pengelola Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah-sekolah Pulau Pinang Ke-53 ini. Kejohanan tersebut akan diadakan pada 2-5 April 2007 bertempat di Stadium Bandaraya, Lorong Kulit, Pulau Pinang.

3. Sehubungan itu, tuan telah dilantik untuk mengetuai Jawatankuasa Kecil kejohanan tersebut (rujuk surat panggilan mesyuarat). Mesyuarat pertama Jawatankuasa Pengelola akan diadakan pada tarikh, tempat dan masa seperti berikut:

Tarikh :
Masa :
Tempat :

Agenda:
(a) Ucapan Pengerusi
(b) Taklimat oleh Ketua Unit Sukan
(c) Lantikan Jawatankuasa Pengelolaan
(d) Membincangkan bidang tugas JKK.
(e) Taklimat perbelanjaan oleh Bendahari
(f) Hal-hal lain

4. Dipohon jasa baik Pegawai Pelajaran Daerah/Ketua Unit/Pengetua/Guru Besar agar dapat membenarkan pegawai/guru yang berkenaan untuk menghadiri mesyuarat ini.

5. Kehadiran tuan dalam mesyuarat tersebut amat dihargai.

Sekian, terima kasih.

KECEMERLANGAN SUKAN KEGEMILANGAN NEGARA

Saya yang menurut perintah,

( )

Ketua Unit Sukan,
b.p. Pengarah Pelajaran Pulau Pinang

sk. Tuan Pengarah Pelajaran – **Tuan dijemput mempengerusikan mesyuarat.**
Ketua Sektor Pengurusan Pembangunan Kemanusiaan

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SERI PUTRA
BANDAR SERI PUTRA, 71700, N.SEMBILAN

BORANG SUKAN TARA (ACARA PADANG)

RUMAH: .... KELAS: .... ACARA: .... TARIKH: ....

ACARA	KELAS	1 MATA	2 MATA
LOMPAT JAUH	L A	3.5 M	5.5 M
	L B	3.5 M	5.0 M
	L C	3.0 M	4.0 M
	P A	3.0 M	4.0 M
	P B	2.5 M	3.5 M
	P C	2.5 M	3.5 M

ACARA	KELAS	1 MATA	2 MATA
LONTAR PELURU	L A	6.5 M	8.0 M
	L B	6.5 M	8.0 M
	L C	5.5 M	7.0 M
	P A	5.5 M	7.0 M
	P B	4.5 M	6.0 M
	P C	4.5 M	6.0 M

PENYERTAAN (1 MATA)

JUMLAH

LEPAS HAD KELAYAKAN PERTAMA (1 MATA)

JUMLAH

LEPAS HAD KELAYAKAN KEDUA (2 MATA)

JUMLAH

JUMLAH KESELURUHAN

NAMA PEGAWAI: ....

BORANG SUKAN TARA (ACARA PADANG)

RUMAH: .... KELAS: .... ACARA: ....
TARIKH: ....

PENYERTAAN (1 MATA)

JUMLAH

LEPAS HAD KELAYAKAN PERTAMA (1 MATA)

JUMLAH

LEPAS HAD KELAYAKAN KEDUA (2 MATA)

JUMLAH

JUMLAH KESELURUHAN

NAMA PEGAWAI: ....

* TANDAKAN (1) SETIAP PESERTA YANG BERJAYA PADA SETIAP HAD KELAYAKAN DI ATAS
* GUNAKAN BORANG BERLAINAN BAGI SETIAP KATEGORI.

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SERI PERMAISURI
BANDAR SERI PERMAISURI,56000, KUALA LUMPUR

BORANG SUKAN TARA (ACARA BALAPAN)

RUMAH: .... KELAS: .... ACARA: ....
TARIKH: ....

ACARA	KELAS	1 MATA	2 MATA
100 M	L A	15 S	12 S
	L B	16 S	13 S
	L C	17 S	14 S
	P A	17 S	14 S
	P B	18 S	15 S
	P C	19 S	15 S

ACARA	KELAS	1 MATA	2 MATA
400 M	L A	75 S	65 S
	L B	80 S	70 S
	L C	85 S	75 S
	P A	85 S	75 S
	P B	90 S	80 S
	P C	95 S	85 S

	JUMLAH PENYERTAAN 1 MATA	HAD KEL.1 2 MATA	HAD KEL.2 1 MATA	JUMLAH MATA
LARIAN PERTAMA				
LARIAN KEDUA				
LARIAN KETIGA				
LARIAN KEEMPAT				
LARIAN KELIMA				
LARIAN KEENAM				
JUMLAH BESAR				

NAMA PEGAWAI: ....

BORANG SUKAN TARA (ACARA BALAPAN)

RUMAH: .... KELAS: .... ACARA: ....
TARIKH: ....

	JUMLAH PENYERTAAN 1 MATA	HAD KEL.1 2 MATA	HAD KEL.2 1 MATA	JUMLAH MATA
LARIAN PERTAMA				
LARIAN KEDUA				
LARIAN KETIGA				
LARIAN KEEMPAT				
LARIAN KELIMA				
LARIAN KEENAM				
JUMLAH BESAR				

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN SERI PUTRA
IPOH PERAK

JADUAL PERGERAKKAN SUKANTARA BAGI SATU RUMAH SUKAN

TARIKH : 2010
HARI : RABU
MASA : 8.00PAGI – 12.00 TENGAH HARI
: 2.30 PETANG – 6.00 PETANG

SESI PAGI

MERAH 08.00 PAGI – 100 METER 08.45 PAGI – LOMPAT JAUH (A) 09.30 PAGI – REHAT 10.15 PAGI – LONTAR PELURU 11.00 PAGI – 400 METER	**BIRU** 08.00 PAGI – LOMPAT JAUH (A) 08.45 PAGI – 100 METER 09.30 PAGI – LONTAR PELURU 10.15 PAGI – REHAT 11.30 PAGI – 400 METER
KUNING 08.00 PAGI – LOMPAT JAUH (B) 08.45 PAGI – LONTAR PELURU 09.30 PAGI – 100 METER 10.15 PAGI – REHAT 12.00 PAGI – 400 METER	**HIJAU** 08.00 PAGI – LONTAR PELURU 08.45 PAGI – LOMPAT JAUH (B) 09.30 PAGI – REHAT 10.15 PAGI – 100 METER 12.30 PAGI – 400 METER

SESI PETANG

MERAH 02.30 PTG – 100 METER 03.15 PTG – LOMPAT JAUH (A) 04.00 PTG – REHAT 04.45 PTG – LONTAR PELURU 05.00 PTG – 400 METER	**BIRU** 02.30 PTG – LOMPAT JAUH (A) 03.15 PTG – 100 METER 04.00 PTG – LONTAR PELURU 04.45 PTG – REHAT 05.30 PTG – 400 METER
KUNING 02.30 PTG – LOMPAT JAUH (B) 03.15 PTG – LONTAR PELURU 04.00 PTG – 100 METER 04.45 PTG – REHAT 06.00 PTG – 400 METER	**HIJAU** 02.30 PTG – LONTAR PELURU 03.15 PTG – LOMPAT JAUH (B) 04.00 PTG – REHAT 04.45 PTG – 100 METER 06.30 PTG – 400 METER

CATATAN : JADUAL DI ATAS HANYALAH ANGGARAN, SEKIRANYA SESUATU ACARA DAPAT DIHABISKAN AWAL, SETIAP RUMAH SUKAN HARUS BERGERAK KE ACARA SETERUSNYA MENGIKUT ALIRAN DI ATAS.

INDEKS

A

acara balapan, 1
acara balingan, 1
acara dekatlon, 1
acara heptatlon, 1
acara jarak jauh, 1
acara jarak sederhana, 1
acara lompat pagar, 76
acara lompatan, 1
acara maraton, 1
acara padang, 1
acara pecut, 1
acara separa maraton, 1
acara-acara padang (ukuran jauh), 112
athlos, 1

B

balapan 150 meter, 49-52
balapan 200 meter, 53-57
balapan 300 meter, 58-66
balapan 400 meter, 67-73
berjalan kaki, 11, 12
bersatu padu, 1
bilangan pegawai teknik, 13
bilangan pembantu teknik, 14
borang bantahan, 116
borang bilik panggilan/penyelia peserta, 102
borang keluar-masuk peralatan, 117
borang laporan hakim balapan, 104
borang pendaftaran lari berganti-ganti, 103

E

emosi, 1

G

garisan memotong, 30

H

heptatlon, 12, 115

I

intelek, 1

J

jasmani, 1
jawatankuasa buku cenderamata, 10
jawatankuasa dokumentasi, rakaman, siaraya dan publisiti, 9
jawatankuasa hadiah dan cenderamata, 10
jawatankuasa hiasan dan kebersihan, 8
jawatankuasa jemputan dan sambutan, 7
jawatankuasa kawalan, keselamatan dan lalu lintas, 9
jawatankuasa kecil (jkk), 2
jawatankuasa kepegawaian, 6
jawatankuasa kewangan, 6
jawatankuasa perasmian dan penutup, 7
jawatankuasa pertandingan dan perangkaan, 3
jawatankuasa pertolongan cemas, 8
jawatankuasa teknik dan peralatan, 5
jemputan tetamu kehormat, 25
jenis dan bilangan peralatan, 14-17

K

kad acara jalan kaki, 114
kad pencatat pusingan am, 108
kad pencatat pusingan, 105
kad penjaga masa, 106
kad ukuran tinggi, 111

kawasan mendarat (lompat galah), 79

kerjasama, 1

L

laporan panjaga alat penyukat angin (balapan), 109

laporan pengadil, 110

lari berganti-ganti, 1, 12

lari berhalangan, 11

lari berpagar lelaki, 1

lari berpagar wanita, 1, 11

lompat air (lari berhalangan), 75

lompat bergalah, 1, 12

lompat jauh, 1, 12

lompat jauh berdiri, 12

lompat kijang, 1, 12

lompat tinggi, 1, 12, 77

M

melempar cakera, 1, 12

melontar peluru, 1, 12

membaling tukul besi, 1, 12

merejam lembing, 12

mesyuarat post-mortem, 25

O

olahraga, 1, 74

P

panduan pengendalian sukan tara, 33

patriotik, 1

pembatalan, 113

pembinaan balapan olahraga, 26-34

pentatlon, 12

peralatan dan kemudahan acara balapan, 17-24

peraturan am, 31

peraturan olahraga, 85-98

peraturan pertandingan, 2

protokol majlis pembukaan/penutupan rasmi kejohanan, 24-25

R

rohani, 1

S

sangkar lempar cakera, 82-83

sangkar lempar tukul dan cakera dengan bulatan sepusat, 84

sistem pemarkahan, 33

sukan tara, 30

U

urus setia, 2

Z

zon-zon di balapan, 30

GARIS PANDUAN

PENGURUSAN KEJOHANAN
BALAPAN DAN PADANG
(OLAHRAGA) DI SEKOLAH

Bahagian Sukan
Kementerian Pelajaran Malaysia
Aras 1 dan 7, Blok E13
Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 Putrajaya
Tel: 03-8884 1002 Faks: 03-8888 6790