

# PERATURAN ACARA SUKAN

## 1.0 BALAPAN

### 1.1 Penyertaan pemain

- a. Individu
  - i Setiap rumah sukan perlu menghantar 2 peserta bagi setiap kategori lelaki dan perempuan.
- b. Pasukan
  - i Setiap rumah sukan perlu menghantar 1 pasukan yang terdiri dari:
    - KATEGORI A : 8 peserta bagi setiap kategori lelaki dan Perempuan
    - KATEGORI B & C : 4 peserta bagi setiap kategori lelaki dan Perempuan

### 1.2 Peraturan Asas.

- c. Semasa di garisan permulaan, peserta tidak dibenarkan menyentuh garisan permulaan dengan tangan atau kaki.
- d. Jika peserta memulakan larian dengan gaya dekam, kedua-dua tangan hendaklah menyentuh tanah (dibelakang garisan permulaan).
- e. Peserta yang memulakan perlumbaan sebelum tembakan pistol atau isyarat rasmi dikira batal.
- f. Peserta perlu berlari di dalam lorong sendiri dan tidak dibenarkan memasuki lorong peserta lain atau mengganggu peserta lain.
- g. Jika peserta memasuki lorong lain dan mengganggu peserta lain, larian peserta tersebut akan dibatalkan dan tiada ulangan larian akan dilakukan.
- h. Peserta mesti memakai pakaian sukan yang sopan dan sesuai.
- i. Kasut sukan mesti dipakai. Kasut spike juga adalah dibenarkan.

## 2.0 ACARA PADANG

### 2.1 LOMPAT JAUH

#### a. Cara Lompatan

- i Murid akan berlari dari kawasan mula, menuju ke papan lonjak.
- ii Murid mesti melompat dari papan lonjak, bukan selepasnya.
- iii Lompat ke arah petak pasir dan mendarat dengan kedua-dua kaki atau satu kaki.

#### b. Pengukuran

- i Jarak dikira dari tepi paling dekat papan lonjak ke kesan terdekat pendaratan dalam pasir.
- ii Jika murid terjatuh ke belakang, ukuran akan diambil dari titik terdekat kesan badan dalam pasir.

#### c. Percubaan

- i Setiap murid diberi 3 percubaan.
- ii Lompatan terbaik akan dikira sebagai catatan rasmi.

#### d. Kesalahan Umum

Jenis Kesalahan	Keterangan
Terlompat selepas papan	Lompatan dikira batal
Terjatuh ke luar petak pasir	Lompatan dikira batal
Tidak membuat lompatan selepas larian	Lompatan dikira batal

### 2.2 LONTAR PELURU

#### a. Berat Peluru:

- i Kategori C lelaki dan Perempuan – 3kg
- ii Kategori D perempuan – 4 kg
- iii Kategori D lelaki – 5kg

#### b. Cara Lontaran

- i Murid memulakan lontaran dari dalam bulatan lontaran.
- ii Peluru dipegang rapat pada leher, dan ditolak keluar menggunakan teknik tolakan dari bahu (bukan balingan).

iii Kaki mesti berada dalam bulatan semasa lontaran.

**c. Pengukuran**

- i Ukuran diambil dari tepi dalam bulatan lontaran ke tempat pertama peluru jatuh dalam sektor sah.
- ii Peluru mesti mendarat dalam sektor lontaran.

**d. Percubaan**

- i Setiap murid diberi 3 percubaan.
- ii Catatan terbaik akan dikira sebagai keputusan rasmi.

**e. Kesalahan Umum**

Jenis Kesalahan	Keterangan
Peluru dilempar atau dihayun	Lontaran dikira batal
Terlebih langkah keluar bulatan sebelum peluru jatuh	Lontaran dikira batal
Peluru jatuh di luar sektor	Lontaran dikira batal

### 3.0 SUKANEKA (KATEGORI A & B)

#### 3.1 Penyertaan pemain

- a Setiap rumah sukan perlu menghantar 1 pasukan (5 lelaki dan 5 perempuan).
- b Setiap pasukan terdiri dari 10 pemain (Murid Little Tinkers DIWAJIBKAN)

#### 3.2 Peraturan asas

- a Sebanyak 4 lorong sukaneka akan disediakan.
- b Setiap rumah sukan akan berada di setiap lorong yang berbeza.
- c Setiap pasukan akan bermain secara serentak.
- d Pengiraan keputusan sukaneka ini adalah dikira berdasarkan kepada rumah sukan yang berjaya menghabiskan semua pemain terlebih dahulu.

#### 3.3 Sistem permainan

- a Sukaneka kali ini dijalankan menggunakan system perlumbaan (masa).

# **PRE EVENT**

## **1.0 DODGEBALL LELAKI & PEREMPUAN (KATEGORI B & C)**

### **1.1. Saiz Gelanggang**

- a Menggunakan gelanggang badminton.
- b Dilengkapi dengan garisan tengah dan garisan sempadan.

### **1.2. Bilangan Pemain**

- a 6 pemain utama setiap pasukan.
- b 4 pemain simpanan dibenarkan.

### **1.3. Tempoh Permainan**

- a 3 set  $\times$  3 minit, dengan rehat 1 minit di antara babak. (best of 3)
- b Atau sehingga semua pemain satu pasukan terkeluar.
- c Perlawanan dijalankan secara kalah mati.
- d Pemenang akan memasuki perlawanan akhir, manakala yang tewas akan bermain untuk penentuan tempat ke-3 dan ke-4.

### **1.4. Peraturan Permainan**

- a 6 biji bola diletakkan di tengah gelanggang.
- b Pemain dari kedua-dua pasukan berdiri di belakang garisan akhir.
- c Apabila wisel ditiup, pemain berlari ke tengah untuk mendapatkan bola.
- d Hanya boleh membaling bola selepas melepasi garisan tengah ke arah pihak lawan.
- e Pemain yang terkena bola secara langsung (tanpa lantunan) akan keluar dari permainan.
- f Jika pemain menangkap bola yang dibaling oleh lawan, pembaling akan keluar.
- g Pemain tidak dibenarkan melangkah keluar gelanggang kecuali untuk mengelak bahaya (kecederaan) atau mengambil bola yang keluar.
- h Jika pemain melangkah keluar dari garisan tengah untuk menyerang, bola perlu diberi kepada lawan.

## **2.0 BOLA JARING PEREMPUAN ( KATEGORI B & C )**

### **2.1. Penyertaan pemain**

- a Setiap rumah sukan perlu menghantar 2 pasukan terdiri dari kategori B dan C.
- b Setiap pasukan hendaklah terdiri dari 12 orang peserta Sahaja.
- c Setiap pasukan tidak boleh melebihi tujuh (7) orang pemain Sahaja. Manakala 5 orang pemain akan menjadi pemain simpanan.

### **2.2. Peraturan Asas**

- a Hanya posisi pemain Penjaring Gol (GS) dan Penyerang Gol (GA) sahaja yang boleh menjaringkan gol sepanjang perlawanan.
- b Tiada had penggantian dan penggantian mesti melalui zonnya
- c Pemain diganti mesti keluar sebelum pengganti boleh masuk ke gelanggang.
- d Jika bola keluar, hantaran kedalam diberikan kepada pasukan lawan.
- e Hantar tengah untuk memulakan permainan selepas jaringan gol.
- f Setiap perlawanan mempunyai 2 orang pengadil.
- g Pasukan akan menukar posisi gelanggang setiap kali masuk separuh perlawanan (5-1-5)
- h Pemain mesti melakukan halangan minima 3 kaki dari pemain yang memegang bola
- i Pemain tidak dibenarkan untuk melakukan sebarang sentuhan ketika memegang bola samada sengaja atau tidak.
- j Hanya pemain posisi GK dan GS Sahaja yang perlu duduk di Kawasan sendiri. Pemain di posisi yang lain boleh bergerak bebas.

### **2.3. Tempoh Permainan**

- a 5-1-5 minit setiap perlawanan.
- b Perlawanan dijalankan secara kalah mati.
- c Pemenang akan memasuki perlawanan akhir, manakala yang tewas akan bermain untuk penentuan tempat ke-3 dan ke-4.

### **3.0 FUTSAL LELAKI ( KATEGORI B & C )**

#### **3.1. Penyertaan pemain**

- a Setiap rumah sukan perlu menghantar 2 pasukan terdiri dari kategori B dan C
- b Setiap pasukan terdiri dari 10 orang peserta (5 pemula dan 5 simpanan).

#### **3.2. Peraturan asas**

- a Hanya (5) pemain di dalam gelanggang dan satu daripadanya mesti menjadi Penjaga gol, manakala 5 pemain menjadi pemain simpanan.
- b Tiada had penggantian dan penggantian mesti melalui zonnya.
- c Pemain diganti mesti keluar sebelum pengganti boleh masuk ke gelanggang.
- d Jika pasukan mempunyai kurang dari 3 pemain, permainan ditangguhkan.
- e Perlawanan dijalankan secara kalah mati.
- f Jika bola terkena tiang (biru) dan memasuki semula kawasan permainan, permainan diteruskan.

#### **3.3. Tempoh Permainan**

- a 5-1-5 minit tempoh perlawanan.
- b Perlawanan dijalankan secara kalah mati.
- c Pemenang akan memasuki perlawanan akhir, manakala yang tewas akan bermain untuk penentuan tempat ke-3 dan ke-4.

### **4.0 PICKLEBALL LELAKI & PEREMPUAN (KATEGORI D)**

#### **4.1. Peraturan Asas**

- a Saiz Gelanggang :
  - i Menggunakan gelanggang badminton.
- b Garisan Non-Volley Zone (Zon Dilarang Voli) sepanjang 2 meter dari jaring di kedua-dua belah.
- c Bilangan Pemain :
  - i 2 pemain (1 beregu) dari setiap rumah sukan.
  - ii 1 beregu lelaki dan 1 beregu perempuan.
- d Paddle dan bola akan disediakan oleh pihak penganjur.
- e Tempoh Permainan :
  - i Permainan dijalankan sehingga pasukan pertama mencapai 11 mata, dengan beza minimum 2 mata.

- ii Dijalankan mengikut 3 set terbaik.

#### **4.2. Permulaan Permainan**

- a Undian dibuat untuk menentukan siapa servis dahulu.
- b Permainan dimulakan dari belah kanan gelanggang.

#### **4.3. Servis**

- a Servis dilakukan secara bawah tangan (underhand) dan secara silang ke gelanggang lawan.
- b Bola mestilah dipukul tanpa lantunan dan melepasi zon non-volley lawan.
- c Hanya satu percubaan servis dibenarkan (kecuali bola menyentuh jaring dan masuk ke kawasan sah - servis ulangan).
- d Kedudukan servis berdasarkan jumlah mata:
  - i Mata genap (0, 2, 4...) → servis dari sebelah kanan
  - ii Mata ganjil (1, 3, 5...) → servis dari sebelah kiri
- e Bola mesti dilantunkan dua kali (sekali di gelanggang lawan dan sekali lagi oleh pihak penerima) sebelum pukulan bebas boleh dilakukan (peraturan 2 lantunan).
- f Setiap servis akan memberi mata, tidak kira pasukan mana yang membuat servis (sistem rally point).

#### **4.4. Cara Bermain**

- a Selepas dua lantunan, pemain bebas bergerak dan tidak perlu bergilir memukul dalam beregu.
- b Bola dianggap sah jika:
  - i Melepasi jaring dan mendarat dalam gelanggang lawan (kecuali Zon Non-Volley untuk pukulan volley).
- c Bola dianggap mati jika:
  - i Tersangkut di jaring, keluar gelanggang, atau melanggar peraturan servis.
  - ii Melakukan pukulan volley dari dalam Zon Non-Volley (tanpa lantunan).
- d Setiap kali bola mati, mata diberi kepada pasukan yang menang pusingan, dan servis berpindah mengikut sistem skor.
- e Permainan tamat apabila salah satu pasukan mencapai 11 mata dan mendahului dengan sekurang-kurangnya 2 mata.
- f Permainan dilakukan dalam 3 set terbaik.

#### 4.5. Zon Non-Volley (Kitchen)

- a Pemain tidak boleh melakukan pukulan volley (pukul sebelum bola lantun) dari dalam kawasan ini.
- b Namun, masuk ke dalam zon ini dibenarkan, asalkan pukulan dilakukan selepas bola lantun.

#### 4.6. Kesalahan Umum

Jenis Kesalahan	Keterangan
Servis tidak silang atau tersangkut di jaring	Mata kepada lawan
Bola tidak lantun 2 kali selepas servis	Mata kepada lawan
Pukulan volley dalam Zon Non-Volley	Mata kepada lawan
Bola keluar dari sempadan	Mata kepada lawan



# PERBARISAN

## 1.0 Penyertaan pemain

- 1.1. Setiap murid dari semua rumah sukan pasukan terlibat dalam perbarisan.

## 2.0 Peraturan Asas

- 2.1. Setiap pasukan perlu melakukan rutin gaya bebas menggunakan lompatan, nyanyian, aksi, sorakan, kreativiti, gaya, kepakaran dan lain-lain.
- 2.2. Semua aspek persembahan atau rutin, termasuk koreografi, tanda, sorakan, pemilihan muzik dan pakaian seragam, hendaklah sesuai untuk semua lapisan umur.
- 2.3. Hanya muzik sahaja dibenarkan (tanpa lirik).
- 2.4. Voiceover dibenarkan (bukan lirik lagu asli).
- 2.5. Ketua rumah sukan perlu **menghantar muzik** tersebut (**selewatnya pada atau sebelum 12/8/2025**) kepada Committee untuk mendapatkan persetujuan awal dan tidak dibenarkan menukar dalam waktu akhir.
- 2.6. Rumah sukan perlu mendapatkan persetujuan awal untuk menggunakan props semasa hari pertandingan dan tidak dibenarkan menukar dalam waktu akhir.

## 3.0 Tambahan

- 3.1. Setiap pasukan digalakkan memasukkan unsur-unsur elemen mempamerkan sokongan terhadap Palestine.

## 4.0 Kriteria Markah Perbarisan

KRITERIA	PENERANGAN	MARKAH
Perbarisan / Gimik  1. Gimik yang kreatif dan relevan dengan tema sukan/rumah sukan.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tema: Gimik perlu berkaitan dengan tema rumah sukan dan memperlihatkan identiti rumah sukan.</li><li>● Perancangan: Gimik perlu dirancang dengan teliti dan diselaraskan dengan baik dengan koreografi perbarisan.</li><li>● Peralatan: Jika menggunakan alat bantu, pastikan alat tersebut berfungsi dengan baik dan tidak membahayakan ahli perbarisan atau penonton.</li></ul>	70 markah

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tidak dibenarkan menggunakan party popper.</li> </ul>	
<p>Disiplin dan keseragaman</p> <p>1. Keseragaman dalam pakaian, warna, dan koreografi.</p> <p>2. Penampilan yang kemas dan teratur, termasuk tata rias dan barisan.</p>	<p><b>KESERAGAMAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pakaian Seragam: Semua ahli rumah sukan memakai pakaian yang sama, termasuk baju, seluar, dan aksesori.</li> <li>● Warna Rumah Sukan: Warna pakaian dan aksesori mesti mencerminkan warna rasmi rumah sukan.</li> <li>● Koreografi: Gerakan dan langkah ahli perbarisan mestilah seragam dan diselaraskan dengan baik.</li> </ul> <p><b>KEKEMASAN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Penampilan: Setiap ahli perlu memastikan pakaian dan aksesori dalam keadaan kemas dan teratur.</li> <li>● Tata Rias: Rambut dan solekan (jika ada) mestilah kemas dan sesuai dengan tema rumah sukan.</li> <li>● Barisan: Barisan perbarisan mesti lurus dan teratur, tanpa ruang yang tidak sekata antara ahli.</li> </ul>	60 markah
<p>Kreativiti</p> <p>1. Maskot yang menarik dan melambangkan rumah sukan dengan baik.</p>	<p><b>Maskot Rumah Sukan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reka Bentuk Maskot: Maskot mesti melambangkan semangat dan tema rumah sukan.</li> <li>● Interaksi: Maskot boleh berinteraksi dengan penonton atau melakukan aksi yang menghidupkan suasana.</li> <li>● Pakaian Maskot: Kostum maskot perlu menarik perhatian dan sesuai dengan tema rumah sukan.</li> </ul>	70 markah

	<b>Pakaian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativiti: Reka bentuk pakaian mestilah kreatif dan unik, tetapi masih dalam batas kesopanan.</li> <li>• Kesselesaian: Pakaian perlu selesa dipakai oleh ahli rumah sukan semasa perbarisan.</li> </ul> <p>Keselamatan: Pastikan pakaian tidak mengganggu pergerakan atau menyebabkan risiko kecederaan.</p>	
	Jumlah	200 markah

Nota tambahan:

- Markah bagi acara perbarisan dimasukkan ke dalam markah terkumpul sukan (acara berpasukan).
- Masa yang diberi kepada setiap rumah sukan untuk melakukan cheering adalah 5 minit (maksima) dan 3 minit (minimum)