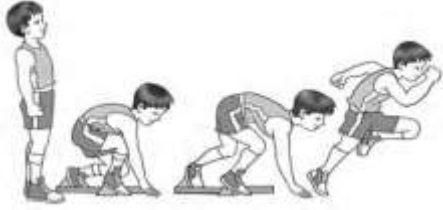


Start/Permulaan



STRAT JONGKOK

Start adalah suatu persiapan awal seseorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (crouch start)