



PERATURAN PERTANDINGAN
SEPAK RAGA TIMBANG
PESUMA KE-30

1. AM

Pertandingan ini dinamakan "Pertandingan Sepak Raga Timbang Pesta Sukan Ukur Se Malaysia Ke **30** Tahun 2015" atau disebut sebagai **Pertandingan Sepak Raga Timbang Lelaki PESUMA KE-30**.

2. PENGANJUR

Seluruh pengelolaan pertandingan Sepak Raga Timbang PESUMA KE-30 akan dikelolakan oleh Kelab Sukan dan Kebajikan JUPEM Kedah sebagai tuan rumah

3. GELANGGANG:

- 3.1 Gelanggang Sepak Raga Timbang boleh dibina di mana-mana kawasan lapang yang rata berbentuk bulat dibataskan dengan satu garisan bulatan, luasnya 6m garispusat, dinamakan bulatan 6 meter.
- 3.2 Dalam kawasan bulatan 6 meter ini hendaklah digaris satu bulatan kecil berukuran 2m garis pusat, letaknya di tengah-tengah bulatan 6m, dinamakan bulatan 2 meter.
- 3.3 Semua garisan hendaklah lebarnya tidak lebih daripada 4 cm.

4. BOLARAGA:

- 4.1 Bolaraga hendaklah berbentuk bulat, bola adalah dari jenis **511 GAJAHMAS**
- 4.2 Berat bolaraga hendaklah antara 160g ke 190g dan lilitan bulatannya hendaklah antara 40mm ke 45mm.

5. PEMAIN-PEMAIN:

- 5.1 Permainan ini dimainkan oleh 5 orang pemain lelaki sepanjang masa bagi satu pasukan dengan 1 orang pemain lelaki gantian

- 5.2 Gantian pemain boleh dibuat pada sebarang masa dalam sesuatu pusingan apabila bolaraga di luar permainan. Pemain-pemain yang telah digantikan ini boleh bermain semula dalam pusingan berikutnya.

6. PAKAIAN PEMAIN:

- 6.1 Semua pemain hendaklah berpakaian yang bersesuaian untuk bermain.
- 6.2 Setiap baju/pakaian hendaklah bernombor dari No. 1 hingga ke No. 6 (No. 6 bagi pemain gantian sahaja). Nombor-nombor akan dilekatkan di belakang pakaian (Nombor akan dibekalkan oleh Jawatankuasa Pengelola).

7. KEDUDUKAN PEMAIN:

- 7.1 Sebelum membuat lambungan untuk memulakan permainan bagi setiap pusingan, maka semua pemain (5 orang) hendaklah berdiri dalam kawasan bulatan 6 meter mengarah ke pusat bulatan menurut putaran jarum jam, di mana pemain No. 1 bersedia untuk melambung bolaraga kepada pemain No. 3.
- 7.2 Kedudukan yang sama hendaklah dikekalkan semasa permainan sedang berjalan.
- 7.3 Pemain gantian hendaklah mengambil tempat di kawasan pemain yang digantikannya.

8. CARA BERMAIN:

- 8.1 Seorang pemain hendaklah menyepak, menanduk, memaha atau sebagainya akan bolaraga yang diterimanya, dan memindah atau menghantarkan bolaraga itu kepada pemain yang lain, dengan tujuan supaya bolaraga sentiasa berada di udara. Semua anggota badan boleh digunakan dalam permainan ini kecuali tangan atau lengan.
- 8.2 Permainan dimulakan dengan lambungan bolaraga tinggi melebihi kepala oleh pemain No. 1 kepada pemain No. 3 dengan melintasi kawasan bulatan 2 meter. Pemain No. 3 menerima bolaraga itu hendaklah menghantar kepada pemain No. 5, pemain No. 5 hendaklah menghantar kepada pemain No. 2, pemain No. 2 hendaklah menghantar kepada pemain No. 4 manakala pemain No. 4 menghantar bola kembali kepada pemain No. 1 dan seterusnya sehingga tamat permainan.
- 8.3 Setiap pemain hanya dibenarkan mengawal bolaraga tidak melebihi daripada 3 sentuhan berturut-turut dan sentuhan yang ketiga, bolaraga itu hendaklah dihantar kepada pemain yang lain.
- 8.4 Hantaran bolaraga daripada seorang pemain kepada pemain yang lain hendaklah dengan menggunakan bahagian kaki (sepakan) dan tinggi melebihi kepala penerima dengan melintasi kawasan bulatan 2m.

- 8.5 Permainan diberhentikan apabila 3 lambungan yang dibenarkan telah dibuat atau tempoh masa bagi sesuatu pusingan mencukupi.

9. CARA PERTANDINGAN / PUSINGAN:

- 9.1 Kejohanan ini adalah di antara pasukan
- 9.2 Semua pasukan yang mengambil bahagian akan diletakkan dalam satu kumpulan. Semua permainan akan dijalankan secara kalah mati.
- 9.3 Setiap pasukan akan bermain dalam 3 pusingan bergilir-gilir dan tidak melebihi daripada 3 lambungan bagi setiap pusingan. (Jadual perlawanan akan ditetapkan oleh Jawatankuasa Pengelola).
- 9.4 Mata yang diperolehi dari 3 pusingan akan dicampur untuk mendapat jumlah besar.
- 9.5 Pasukan yang memperolehi jumlah mata tertinggi 4 pusingan akan diisytiharkan sebagai Johan, Naib Johan, dan Ketiga

10. MASA:

- 10.1 Setiap pusingan memakan masa selama 5 minit.
- 10.2 Untuk memulakan permainan wisel akan dibunyikan seperti berikut:-
 - 10.2.1 Bunyi yang pertama menandakan permainan dimulakan.
 - 10.2.2 Bunyi kali kedua menandakan masa 5 minit bagi satu pusingan akan ditamatkan.
- 10.3 Masa yang diambil semasa membuat gantian atau membuat lambungan adalah termasuk dalam masa 5 minit bagi setiap pusingan.

11. CARA PEMBAHAGIAN MATA:

- 11.1 Tiap-tiap separaan atau sentuhan yang melebihi aras kepala akan diberi satu mata.
- 11.2 Jika lebih dari 1 pasukan yang memperolehi jumlah mata yang sama maka mana-mana pasukan yang telah bermain dengan jumlah paling sedikit lambungan akan dikira menang.
- 11.3 Jika dengan kaedah 11.2 tidak mencapai keputusan, maka pasukan-pasukan berkenaan akan diberi peluang bermain semula, masing-masing dalam 1 pusingan dan 1 lambungan di dalam masa 3 minit.

12. PERKARA-PERKARA BATAL:

- 12.1 Tidak menyepak bolaraga yang dilambung oleh pemain No. 1 sewaktu memulakan permainan.
- 12.2 Hantaran bolaraga daripada seorang pemain kepada pemain lain yang tidak menggunakan bahagian kaki (sepakan) atau tidak melintasi kawasan bulatan 2 meter.
- 12.3 Menyepak atau menyentuh bolaraga melebihi 3 kali berturut-turut oleh seorang pemain.
- 12.4 Menyepak atau menyentuh semula bolaraga yang dihantar kembali kepadanya.
- 12.5 Sebarang anggota badan menyentuh tanah atau lantai di luar daripada kawasan bulatan 6 meter atau menyentuh tanah atau lantai di dalam kawasan bulatan 2 meter.
- 12.6 Bolaraga jatuh keatas tanah atau lantai sama ada di luar atau di dalam kawasan bulatan.
- 12.7 Mengepit atau mematikan bolaraga di mana-mana bahagian anggota badan.
- 12.8 Bolaraga melurut ke sebarang bahagian anggota badan.
- 12.9 Sekiranya cara bermain di perkara 8.2 tidak dipatuhi.
- 12.10 Membuat lambungan dalam satu pusingan melebihi daripada 3 lambungan.

13. PEGAWAI-PEGAWAI:

- 13.1 Permainan akan diuruskan oleh pegawai-pegawai berikut:-

13.1.1 **Seorang pengadil rasmi** hendaklah duduk berkerusi dengan sebuah meja kecil di hadapan, letaknya di luar bulatan 6m. Bertentangan dengan tengah-tengah bulatan, bertugas untuk memula dan memberhentikan permainan samada masa mencukupi ataupun perkara-perkara batal yang berlaku. Alat-alat ini hendaklah sentiasa ada disisinya iaitu sebuah jam jangka, wisel, mesin pengira dan borang-borang teknikal.

13.1.2 **Dua pengadil** hendaklah berdiri di luar bulatan 6 m bertentangan dengan tengah-tengah bulatan disebelah kanan dan kiri pengadil rasmi. Bertugas mengawal semua perkara-perkara batal yang dilakukan oleh pemain dengan menggunakan wisel. Seorang pengadil bertanggungjawab kepada 3 orang pemain sahaja sepanjang permainan berjalan.

13.1.3 **Dua orang penghitung** mata hendaklah berdiri di luar bulatan dan bertentangan dengan pengadil rasmi. Bertugas menghitung mata hasil daripada semua sepakan atau sentuhan yang

sah dilakukan oleh pemain. Mereka juga akan bertugas sebagai pencatat mata yang diperolehi.

13.1.4 Semua keputusan yang dibuat oleh Pengadil Rasmi atau Pengadil adalah muktamad.

13.1.5 **Setiap pasukan yang bertanding dikehendaki menyediakan 2 orang wakil bagi pengadilan.**

14. MELAPOR DIRI:

Semua peserta hendaklah melaporkan diri kepada Penyelia Peserta sekurangkurangnya 30 minit sebelum pertandingan dijadualkan dan mesti berada di tempat pertandingan 15 minit sebelum pertandingan dimulakan. Peserta yang gagal berbuat demikian akan dianggap menarik diri dari pertandingan.

15. BANTAHAN DAN RAYUAN

Segala bantahan atau rayuan boleh dibuat dengan merujuk kepada **PERATURAN 16, Peraturan- Peraturan Am PESUMA KE-30** yang disediakan oleh penganjur kejohanan.



**BORANG PENDAFTARAN PEMAIN
KEJOHANAN PESUMA KE-30**

SEPAK RAGA TIMBANG

PASUKAN (JABATAN) :

Bil.	Nama Pemain	No. Kad Pengenalan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Nama Pengurus Pasukan :

No. Kad Pengenalan :

Tandatangan Ketua Jabatan :

Nama :

Tarikh :

Cop Jabatan :