

# PERKARA

1. PERTANDINGAN / KATEGORI
2. PENYERTAAN
3. TIMBANG BERAT
4. PASUKAN DAN PENGGANTIAN
5. JURULatih / JURUARAH PASUKAN
6. PAKAIAN
7. PANJANG TARIKAN
8. PEMENANG
9. TEKNIK MENARIK
10. PERLANGGARAN PERATURAN
11. PEMBATALAN
12. ARAHAN ISYARAT TANGAN
13. ISYARAT PERLANGGARAN PERATURAN
14. LAMPIRAN
15. SISTEM KEJOHANAN

# **1. PERTANDINGAN & KATEGORI**

## **Pertandingan Tarik Tali Seminar Kecergasan Jabatan Pertanian Sabah 2024**

**Tarikh : 26 Feb 2024 (Isnin)**

**Tempat : Kompleks Sukan Likas,  
Kota Kinabalu**

### **Kategori Pertandingan (Outdoor/Tanpa Kasut)**

- 1. Lelaki - 680 Kg (8 Penarik 2 simpanan)**
- 2. Wanita - 500 Kg ( 6 Penarik 2 simpanan)**

## **2. PENYERTAAN**

- **Setiap Zon wajib menghantar 1 pasukan Lelaki dan 1 pasukan Wanita ke Seminar Kecergasan Jabatan Pertanian Sabah 2024**
- **Peserta mestilah sihat tubuh badan dan tidak mempunyai masalah kesihatan serius (lemah jantung, Asma, darah tinggi, mengandung dsb).**

**Sebarang risiko mengikuti acara ini adalah tanggungjawab sendiri.**

### **3. TIMBANG BERAT**

- ❖ **Tarikh Timbang : 25hb Feb 2024 (Ahad).**
- ❖ **Tempat Timbang : Kompleks Sukan Likas, Kota Kinabalu**
- ❖ **Masa Timbang : 4.00pm – 5.30pm**
  
- **Pengurus Wajib melengkapkan borang penyertaan yg mengandungi List Pemain sebelum timbang berat dijalankan**
  
- **Semua penarik adalah Wajib hadir untuk timbang berat pada masa yang ditetapkan /dipersetujui .**
  
- **Pengurus/Jurulatih boleh menukar penarik sebelum dan semasa proses timbangan dilakukan. Pertukaran selepas timbangan rasmi direkodkan adalah tidak dibenarkan.**

## **4. PASUKAN DAN PENGGANTIAN**

- **Bilangan penarik dalam satu pasukan :-**
  - Lelaki - 10 org (8 atas tali & 2 simpanan)**
  - Wanita - 8 org (6 atas tali & 2 simpanan)**
  
- **Syarat-Syarat & Prosedur Penggantian :-**
  - **Setiap Penggantian mestilah mendapat pengesahan daripada Urusetia/Pegawai teknikal pertandingan untuk semakan sebelum dibawa kpd Ketua Pengadil untuk kebenaran penggantian .**
  - **Setiap Penggantian dibenarkan asalkan berat yang diganti tidak melebihi jumlah 680 kg (Lelaki) dan 500 kg (Wanita)**
  - **Penggantian tidak dibenarkan jika pasukan berada dalam pusingan penentuan untuk bermain (RUBBER SET).**
  - **Pasukan tidak dibenarkan untuk meneruskan persaingan perlawanan jika bilangan pemain atas tali kurang dari tujuh (7) penarik (Lelaki) dan (5) penarik (Wanita).**

## **5. PENGURUS & JURULATIH PASUKAN**

- **Setiap pasukan dimestikan mempunyai seorang Pengurus untuk mengurus pasukannya sebelum/semasa kuarantin.**
- **Setiap pasukan dibenarkan mempunyai seorang Jurulatih dalam gelanggang sewaktu pertandingan**
- **Jurulatih berfungsi memberi Arahan/Nasihat/Teguran kepada pasukannya SEBELUM @ SEMASA satu-satu perlawanan.**
- **Pengurus Tidak dibenarkan memberi sebarang arahan sewaktu tarikan.**
- **Satu tempat khas untuk Pengurus akan diaturkan oleh Urusetia.**

## **6. PAKAIAN**

### **➤ Pakaian Pasukan :-**

- Ahli pasukan dikehendaki memakai pakaian sukan yang sesuai (Jersey /Seluar yang tebal)

### **➤ Peralatan Perlindungan :-**

- Peralatan perlindungan (Anchor Vest) boleh dipakai di dalam pakaian sukan (jersey) dan tertakluk kepada kelulusan Pengadil.
- Tali Pinggang (protective/safety belt) hanya dibenarkan dipakai diluar pakaian sukan (jersey) dan bebas daripada sebarang lilitan alas seperti (hujung baju atau tuala)
- Peralatan perlindungan yang dipakai oleh anchor (anchor vest) tidak boleh melebihi 5cm ketebalan maksimum dan mesti sentiasa dipakai di dalam pakaian.

## **7. PANJANG TARIKAN**

- **Penanda Tali akan diguna seperti berikut :-**
  - Satu tape (BIRU) *Tanda Tengah* di tengah tali.
  - Dua tape (MERAH) di setiap 4 meter ukuran dari tengah ke kiri dan kanan sebagai tanda Tamat Tarikan.
  - Dua tape (KUNING) di setiap 5 meter ukuran dari tengah ke kiri dan kanan sebagai Tanda Bermula Kedudukan Penarik Depan.
  
- **Jarak tarikan ialah 4 meter dan penanda bagi tamat tarikan adalah Tape Merah dan Garisan Atas Tanah.**
  
- **Sebelum tarikan bermula, cara menentukan tempat adalah dengan melambung syiling. Selepas tarikan pertama, kedua - dua pasukan akan menukar tempat. *Jika tarikan ketiga diperlukan, penentuan tempat pasukan juga akan ditentukan dengan melambung syiling.***



## **8. PEMENANG**

- Pemenang bagi setiap pusingan ditentukan mengikut kemenangan dua tarikan (2-0 atau 2-1)
- Jika seri selepas dua tarikan, pasukan dibenarkan berehat selama 5 minit sebelum tarikan ketiga (Rubber set) dimulakan.
- *Jika sistem Liga digunakan*
  - \**Ranking Pemenang* pada peringkat Liga kumpulan akan ditentukan oleh kriteria seperti berikut :-
    - i. Jumlah mata terkumpul
    - ii. Sejarah menang perlawanan
    - iii. Kesalahan direkodkan

## **9. TEKNIK MENARIK**

### **➤ Cengkaman Tali**

- Tapak tangan akan menghala ke atas; dan kedudukan penarik pertama tidak melepasi kedudukan penanda tali berwarna kuning .

### **➤ Kedudukan Menarik Tali**

- Kaki hendaklah dilanjutkan ke hadapan lutut dan semua ahli pasukan perlu berada dalam keadaan menarik setiap masa.

### **➤ Posisi Jangkar (Anchor)**

- Tali hendaklah melalui di antara pinggang dan lengan kanan dan menyilang dibelakang badan ke atas bahu kiri, seterusnya melalui bawah ketiak kiri dan dikepit manakala hujung tali bebas daripada badan anchor. Kedua-dua tapak tangan anchor menghala keatas mencengkam tali.

# **10. PERLANGGARAN PERATURAN**

## **1. Sitting/Duduk**

**Duduk dengan sengaja di atas kawasan menarik, atau kegagalan untuk segera kembali kepada kedudukan menarik selepas tergelincir.**

## **2. Leaning/Menyandar**

**Menyentuh tanah dengan mana-mana bahagian badan selain daripada kaki.**

## **3. Locking/Mengunci**

**Memegang dengan cara yang menghalang kebebasan pergerakan tali.**

## **4. Grip/Pegangan**

**Mana-mana genggamannya selain daripada cengkaman biasa**

## **5. Propping/Tali tidak stabil**

**Memegang atau kedudukan tali yang tidak melalui di antara badan dan bahagian lengan atas.**

# **10. PERLANGGARAN PERATURAN**

## **6. Position/Posisi**

**Duduk di atas kaki / anggota badan atau kaki tidak dilanjutkan ke hadapan daripada lutut.**

## **7. Climbing the rope/Memanjat tali**

**Memegang tali dengan cara membawa tangan satu persatu ke depan dengan kaki tidak bergerak.**

## **8. Rowing/Mendayung**

**Berulang kali duduk atas tanah sambil kaki berpindah ke belakang.**

## **9. Anchorman Position/Posisi *anchor***

**Apa-apa posisi selain daripada kedudukan yang dibenarkan.**

## **10. Jurulatih/Puller simpanan**

**Jurulatih atau puller simpanan masuk gelanggang memberi arahan /berkomunikasi dengan pasukannya ketika pasukan mereka menarik.**

# **10. PERLANGGARAN PERATURAN**

## **11. Inactivity of Rope/Tali tidak bergerak**

Kedua-dua pasukan tidak berusaha atau berhenti menarik sehingga tali tidak bergerak dalam jangka masa yang agak lama. Jika difikirkan perlu, pengadil boleh menghentikan tarikan pada bila-bila masa dengan keputusan TIADA TARIKAN (No Pull). Tarikan semula akan dibuat tanpa masa rehat dibenarkan.

## **12. Melepaskan Tali**

Mana-mana pasukan dengan sengaja melepaskan tali menyebabkan pasukan lawan terjatuh serta memberi risiko kecederaan atau kesakitan, BOLEH disingkirkan daripada menyertai pertandingan keseluruhan.

## **13. Side-Stepping**

Melangkah di luar trek menarik, lorong atau permukaan untuk mendapatkan sesuatu kelebihan yang tidak adil.



## **14. Pootholds**



Membuat pacakkan di dalam tanah dalam apa jua cara sebelum perintah “TEGANGKAN TALI” diberikan.

# 11. PEMBATALAN

- ❖ Pasukan akan diberikan **dua (2) peringatan jika melanggar mana-mana** Peraturan sebelum dibatalkan. (Tiupan wisel Batal secara otomatis memberi Kemenangan kepada pihak lawan)
- ❖ Bagi semua pelanggaran peraturan-peraturan, **satu pasukan akan dianggap bersalah** walaupun hanya seorang melakukan kesalahan.

# 12. ARAHAN ISYARAT TANGAN

 <p>準備之確認</p>	 <p>舉繩</p>	 <p>拉緊</p>
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
 <p>調整中心線</p>	 <p>預備</p>	 <p>開始</p>
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL

 <p>結束</p>	 <p>換邊</p>	 <p>重賽</p>
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
 <p>第一次警告</p>	 <p>第二次警告</p>	
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	

# 13. ISYARAT PERLANGGARAN PERATURAN

 <p>坐地犯規</p>	 <p>觸地犯規</p>	 <p>鎖繩犯規</p>
SITTING	LEANING	LOCKING
 <p>握繩犯規</p>	 <p>夾持犯規</p>	 <p>蹲姿犯規</p>
GRIP	PROPPING	POSITION

 <p>爬繩犯規</p>	 <p>划繩犯規</p>	 <p>後位姿勢 犯規</p>
CLIMBING	ROWING	ANCHORMAN
 <p>防護員 犯規</p>	 <p>腳架犯規</p>	 <p>越線犯規</p>
TRAINER	FOOTHOLDS	SIDESTEP



# 14. LAMPIRAN

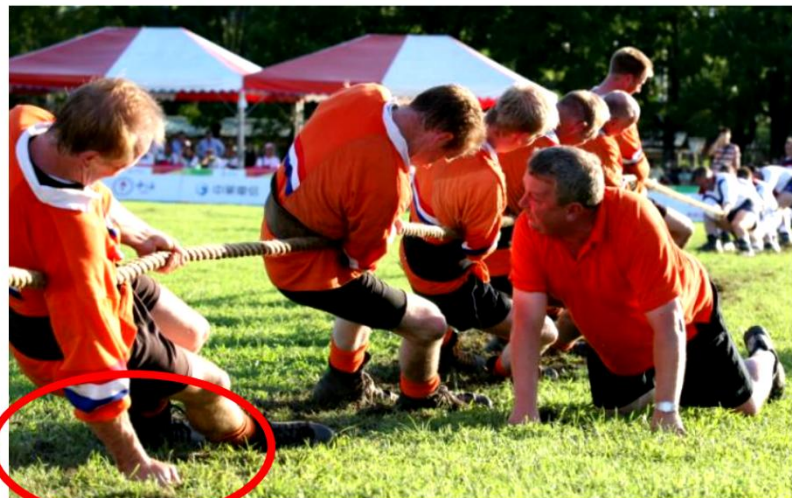
## LOCKING



## LOCKING



## LEANING



## LEANING



# ANCHOR 'S POSITION

SITTING



# **15. SISTEM KEJOHANAN**

## **Bagi Setiap Kategori (Lelaki dan Wanita)**

- ❖ Enam (6) ZON akan dipecahkan kepada Dua (2) kumpulan (Cabutan Undi pada 26 hb Feb 2024 ,Jam 8.00 am)**
  - ❖ Kumpulan A (3 Zon) dan Kumpulan B (3 Zon)**
  - ❖ Hanya Juara dalam kumpulan layak ke peringkat Akhir**
- Akhir : Juara (Kump.A) vs Juara (Kump.B)**