

MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN JASMANI
UNIT 6 : OLAHRAGA ASAS (LUMBA JALAN KAKI)

UNDANG-UNDANG LUMBA JALAN KAKI

Baca dan fahamkan.

1. Perlumbaan yang berlangsung di trek akan diadili oleh enam orang hakim termasuk seorang ketua hakim.
2. Kaki belakang tidak boleh meninggalkan trek sehingga tumit kaki depan menyentuh trek.
3. Kaki yang menyokong mesti diluruskan dari titik sentuhan dengan trek dan kekal lurus sehingga badan peserta melepasi kaki yang menyokong.
4. Amaran akan diberikan sekiranya teknik jalan kaki tidak mengikut peraturan.
5. Tiga amaran akan diberi sebelum penyertaan seseorang peserta dibatalkan.
6. Tanda kuning dengan simbol kesalahan akan ditunjukkan sebagai tanda amaran.
7. Tanda merah pula ditunjukkan sebagai penyertaan seseorang peserta dibatalkan.
8. Penyertaan akan dibatalkan oleh ketua hakim apabila tiga hakim sependapat tentang cara berjalan peserta tidak mengikut definisi lumba jalan kaki. Sekiranya pertandingan diadakan di trek, peserta yang dibatalkan mesti segera meninggalkan balapan.



Tiada kesalahan.



Kesalahan jejak terapung (floating).



Kesalahan membengkok lutut.



Soalan Ulangkaji.

1. Pilih dan letakkan jawapan dengan tanda betul. (Drag and drop)

Kesalahan
jejak
terapung

Kesalahan
membengkok
lutut

Pembatalan
penyertaan

