

PERATURAN PERTANDINGAN

- Nama Kejohanan:** KEJOHANAN OLAHRAHA RAKAN MUDA/JBSN/MSWP/POWP/MILO
'JUNIOR ALL COMERS 2026'

- Tarikh, Masa dan Tempat**

Tarikh : 14 dan 15 Februari 2026 (Sabtu & Ahad)
Masa : 7.30 pagi hingga 6.30 petang.
Tempat : Stadium Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor

- Penyertaan**

Kejohanan ini terbuka kepada semua atlet dari Kelab-kelab gabungan POWP, Persatuan-persatuan negeri, pusat-pusat latihan, Kelab-kelab Olahraga, MSN Negeri dan individu berumur dari **13 hingga 21 tahun (lahir tahun 2005 hingga 2013)**.

- Undang-undang Pertandingan:** Kejohanan ini akan dijalankan mengikut Peraturan-peraturan Malaysia Athletics (MA) dan World Athletics (WA). Sekiranya timbul sebarang kekeliruan maka peraturan di dalam Bahasa Inggeris akan dipatuhi.

- Acara-acara yang dipertandingkan adalah seperti dalam carta dibawah:

No	Acara	Lelaki	Berat/Tinggi	Wanita	Berat/Tinggi
1	100 Meter	X		X	
2	200 Meter	X		X	
3	400 Meter	X		X	
4	800 Meter	X		X	
5	1,500 Meter	X		X	
6	5,000 Meter	X		X	
7	10,000 Meter	X		X	
8	110/100 Meter Lari Berpagar (16-21 Thn)	X	1.067 m	X	0.838 m
9	110/100 Meter Lari Berpagar (13-15 Thn) Kat. Khas	X	0.838 m	X	0.762 m
10	400 Meter Lari Berpagar	X	0.914 m	X	0.762 m
11	3,000 Meter Lari Berhalangan	X		X	
12	10,000 Meter Jalan Kaki	X		X	
13	Lompat Jauh	X		X	
14	Lompat Kijang	X	11/13 m	X	9/11 m
15	Lompat Tinggi	X		X	
16	Lombol Bergalah	X		X	
17	Lempar Cakera (16-21 Thn)	X	2 kg	X	1 kg
18	Lempar Cakera (13-15 Thn) Kat. Khas	X	1 kg	x	1 kg
19	Melontar Peluru (16-21 Thn)	X	7.26 kg	X	4 kg
20	Melontar Peluru (13-15 Thn) Kat. Khas	x	4 kg	x	3 kg
21	Merejam Lembing (16-21 Thn)	x	800 grams	x	600 grams
22	Merejam Lembing (13-15 Thn) Kat. Khas	X	600 grams	X	500 grams

- Yuran Penyertaan**

6.1 Bayaran penyertaan bagi setiap acara adalah seperti berikut :

ACARA	YURAN PENDAFTARAN
Individu	RM15.00 satu acara
Insuran peserta	RM 5-00 seorang
SETIAP PESERTA PERLU BAYAR INSURANS	

6.2. **Semua borang penyertaan mesti disertakan dengan bayaran penyertaan. Bayaran bolehlah dibuat ke akaun persatuan di RHB Bank No. Akaun 21432536102691 atau dengan cek atas nama PERSATUAN OLAHRAGA WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR. Salinan slip bayaran hendaklah dihantar melalui email competition@ftathletics.org (PASTIKAN NAMA PASUKAN DITULIS DALAM SLIP)**

6.3. **BORANG PENYERTAAN YANG TIDAK LENGKAP DENGAN BAYARAN TIDAK AKAN DI PROSES PENYERTAAN.**

6.4. **Borang Penyertaan dan tambahan peserta TIDAK AKAN dilayan selepas tarikh tutup. (31 Januari 2026)**

7. **Permohonan Penyertaan**

7.1 Nama dan butir-butir peserta hendaklah di isi dengan terang dan lengkap mengikut kad pengenalan dalam **HURUF BESAR**.

7.2 **Mohon mematuhi Kategori peringkat umur yang ditetapkan.**

7.3 Semua permohonan penyertaan **WAJIB** dibuat melalui borang penyertaan yang disertakan (**Excel format**). Penyertaan yang tidak melalui borang penyertaan yang disediakan tidak akan diproses. **Penyertaan melalui WhatsApp, panggilan talipon dan pesanan ringkas tidak akan dilayan sama sekali.**

7.4 Atlet yang menyertai secara individu (bebas) perlu menyatakan nama dan nombor telefon bimbit 'Next of Kin' untuk memudahkan urusan kecemasan jika berlaku.

7.5 Permohonan penyertaan atlet yang berumur **17 tahun dan kebawah, WAJIB** mengisi borang kebenaran ibu bapa / penjaga.

7.6 **Borang pendaftaran penyertaan kejohanan perlulah dilengkapkan semasa menghantar tanpa gagal. Borang-borang penyertaan yang tidak lengkap, tidak akan diterima. Semua borang-borang penyertaan hendaklah dihantar sebelum atau pada 31 Januari 2026 TANPA GAGAL.**

7.7 Untuk sebarang pertanyaan, sila hubungi : **Pejabat Persatuan Olahraga Wilayah Persekutuan** di talian 603-20221418 atau emel competition@ftathletics.org

8. **Tarikh Tutup Penyertaan: 31 Januari 2026.**

9. **Tarik diri / Penggantian**

9.1 Sebarang pembatalan (Scratching) boleh dilakukan pada atau sebelum 9 Februari 2026.

9.2 Penambahan peserta / perubahan senarai peserta adalah tidak dibenarkan sama sekali.

10. **Pembatalan Acara:** Acara yang kurang daripada tiga (3) orang peserta atau pasukan, tidak akan dipertandingkan.

11. **MESYUARAT PENGURUS PASUKAN:** Tidak ada mesyuarat Pengurus Pasukan.

12. **Nombor Peserta**

12.1 Semua peserta yang bertanding hendaklah menggunakan nombor peserta yang telah disediakan oleh jawatankuasa pertandingan.

12.2 Nombor peserta akan diedarkan kepada pasukan-pasukan pada tarikh, tempat dan masa berikut :

Tarikh : 13 Februari 2026 (Jumaat)
Tempat : Stadium Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor
Masa : 3.00 hingga 5.00 petang

12.3 Peserta-peserta tidak akan dibenarkan bertanding melainkan mereka memakai NOMBOR PESERTA yang ditentukan oleh Jawatankuasa Pengelola dan disematkan di **dada** dan **belakang** bagi semua acara kecuali acara **Lompatan** dibenarkan menggunakan satu nombor.

13. **Pakaian Peserta**

13.1 Peserta hendaklah berpakaian yang sesuai dan kemas sewaktu mengambil bahagian.

13.2 Pakaian hendaklah tidak menjolok mata.

14. Kawasan Pertandingan

- 14.1 Hanya pegawai-pegawai kejohanan yang bertugas dan peserta yang sedang bertanding sahaja dibenarkan berada di tempat pertandingan.
- 14.2 Pengurus Pasukan dan jurulatih tidak dibenarkan masuk ke dalam kawasan pertandingan kecuali diminta berbuat demikian oleh Pengurus Kejohanan.

15. Sistem Pertandingan

- 15.1 Pertandingan bagi acara-acara balapan 100m - 400m akan diadakan di peringkat saringan, separuh akhir dan akhir.
- 15.2
 - 15.2.1 Pertandingan bagi acara-acara balapan 800m, 100m/110m Lari Berpagar, dan 400m Lari Berpagar akan diadakan di peringkat separuh akhir dan akhir sahaja.
 - 15.2.2 *Pertandingan bagi acara-acara balapan 100m/110m Lari Berpagar (kategori Khas) akan ditandingkan di peringkat akhir sahaja.*
- 15.3 Pertandingan bagi acara-acara balapan 1500m dan lebih akan diadakan terus ke akhir.
- 15.4 Penentuan peserta-peserta ke peringkat separuh akhir dan akhir adalah seperti berikut:-
- 15.5 **Melebihi Empat (4) Saringan** - 24 peserta yang mencatat masa terbaik dalam peringkat saringan layak ke peringkat separuh akhir.
- 15.6 **Empat (4) Saringan** - 3 peserta (pertama, kedua, dan ketiga) dari setiap saringan dan 4 peserta mencatat masa terpanjang dari keempat-empat saringan layak ke peringkat dua (2) separuh akhir.
- 15.7 **Tiga (3) S/Akhir** - 2 peserta (pertama dan kedua) dari setiap separuh akhir dan 2 lagi peserta yang mencatat masa terbaik dari ketiga-tiga separuh akhir layak ke peringkat akhir.
- 15.8 **Dua (2) S/Akhir** - 3 peserta (pertama dan kedua) dari setiap separuh akhir dan 2 lagi peserta yang mencatat masa terbaik dari kedua-dua separuh akhir layak ke peringkat akhir.
- 15.9 **Jika lebih dari tiga Separuh Akhir** - bagi acara 800m, 100m/110m Lari Berpagar dan 400m Lari Berpagar, peserta ke peringkat akhir akan ditentukan mengikut lapan (8) catatan masa terbaik.
- 15.10
 - 15.10.1 Bagi semua acara padang KECUALI *Lompat Tinggi* dan *Lompat Bergalah* akan diberi TIGA (3) percubaan dan lapan (8) peserta terbaik sahaja akan diberi 3 percubaan lagi mengikut giliran songsang. (akan ditentukan kemudian)
 - 15.10.2 Bagi (Kategori Khas umur 13 hingga 15 tahun) acara padang *Lempar Cakera, Melontar Peluru dan Merejam Lembing* akan diberi **TIGA (3) percubaan sahaja.**
- 15.11 Ketinggian dalam acara Lompat Tinggi/Lombol Bergalah: Lelaki/Wanita adalah seperti berikut: -

Acara	Lelaki		Wanita	
Lompat Tinggi	1.50m/1.55m (Latihan)	1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.74m, 1.78m, 1.81m dan seterusnya	1.30m/1.35m (Latihan)	1.40m, 1.45m, 1.50m, 1.54m, 1.58m dan seterusnya
Lombol Bergalah	3.00m/3.10m (Latihan)	3.20m, 3.30m, 4.40m dan seterusnya	1.75m/1.85m (Latihan)	1.95m, 2.05m, 2.15m dan seterusnya

- 15.11 Lompat Kijang Lelaki/Wanita Jarak papan lonjak dari pangkal kawasan mendarat ialah **11/13**-meter bagi lelaki dan **9/11**-meter bagi wanita.

16. Masa Melapor Diri

- **Acara-acara Balapan** – Peserta hendaklah melaporkan diri di bilik panggilan **30 minit** sebelum permulaan acara
- **Acara-acara Padang** – Peserta hendaklah melaporkan diri di bilik panggilan **45 minit** sebelum permulaan acara

17. **Bantahan:** Sekiranya ada pihak yang membantah sesuatu keputusan, rayuan secara lisan hendaklah dibuat kepada referi berkenaan, selepas itu rayuan secara bertulis dikemukakan kepada Juri Rayuan tidak lewat dari **30 minit selepas keputusan acara diumumkan**. Setiap bantahan yang dikemukakan hendaklah disertakan bersama wang sebanyak **RM200.00** dan wang ini tidak akan dikembalikan jika bantahan itu tidak berjaya.
18. **Hak-Hak Jawatankuasa Pengelola**
 - 18.1 Setiap acara akan dijalankan mengikut masa dan tarikh yang telah ditetapkan tetapi Jawatankuasa Pengelola berhak meminda susunan acara jika perlu. Jika berlaku sebarang pindaan, pengumuman rasmi akan dibuat.
 - 18.2 Atas nasihat pihak berkuasa (directive of authorities), pihak penganjur boleh membatalkan acara atau pertukaran susunan acara atau pertukaran format pertandingan
19. **Tarik Diri Penyertaan**
 - 19.1 Semua pembatalan (scratching) hendaklah dibuat oleh pengurus pasukan masing-masing kepada di Bilik TIC sekurang-kurangnya dua **(2) jam** sebelum acaranya dijalankan
20. **Keselamatan :** Semua peserta yang menyertai pertandingan ini adalah diatas tanggungjawab dan risiko sendiri, Jawatankuasa Pengelola TIDAK akan bertanggung jawab atas kehilangan harta benda, sebelum, semasa atau selepas kejohanan ini.
21. **Perkara yang tidak dinyatakan:** Jawatankuasa Pengelola berhak memutuskan sebarang perkara yang tidak tersedia dalam peraturan ini atau peraturan-peraturan Malaysia Athletics (MA) dan keputusan adalah muktamad.
22. Catatan Masa: Sistem masa elektronik (ET) dan 'Photofinish' akan digunakan dalam kejohanan ini.

Adalah dimaklumkan bahawa ATURCARA TENTATIF akan berubah selepas tarikh tutup penyertaan. Jawatankuasa Pengelola berhak memeriksa Kad Pengenalan peserta-peserta jika ada keperluan.

**ATURCARA TENTATIF
HARI PERTAMA – 14 FEBRUARI 2026 (SABTU)**

NO. ACARA	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
101	7.30 pg	10,000 M Jalan Kaki	Wanita	Akhir
102	7.30 pg	10,000 M Jalan Kaki	Lelaki	Akhir
103	8.30 pg	Lompat Kijang	Wanita	Akhir
104	8.30 pg	Lombol Galah	Lelaki	Akhir
105A	8.30 pg	Lempar Cakera	Wanita (16-21Thn)	Akhir
106	8.45 pg	5,000 Meter	Wanita	Akhir
107	9.10 pg	5,000 Meter	Lelaki	Akhir
108	9.35 pg	100 Meter	Wanita	Saringan
105B	10.00 pg	Lempar Cakera (Kat. Khas)	Wanita (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan saja)
109	10.00 pg	100 Meter	Lelaki	Saringan
110	10.30 pg	800 Meter	Wanita	S/Akhir
111	10.45 pg	800 Meter	Lelaki	S/Akhir
112	11.00 pg	400 Meter	Wanita	Saringan
113	11.15 pg	400 Meter	Lelaki	Saringan
114B	11.30 pg	100 Meter Lari Berpagar(Kat. Khas)	Wanita (13-15 Thn)	Akhir
115B	11.50 pg	110 Meter Lari Berpagar(Kat. Khas)	Lelaki (13-15 Thn)	Akhir
114A	12.10 pg	100 Meter Lari Berpagar	Wanita (16-21Thn)	S/Akhir
115A	12.30 pg	110 Meter Lari Berpagar	Lelaki (16-21Thn)	S/Akhir

REHAT

116A	2.30 ptg	Lempar Cakera	Lelaki (16-21 Thn)	Akhir
117	2.30 ptg	Lombol Bergalah	Wanita	Akhir
118	2.30 ptg	Lompat Kijang	Lelaki	Akhir
119	3.00 ptg	110 Meter Lari Berpagar	Lelaki (16-21Thn)	Akhir
120	3.15 ptg	100 Meter Lari Berpagar	Wanita (16-21Thn)	Akhir
121	3.50 ptg	100 Meter	Wanita	S/Akhir
116B	4.00 ptg	Lempar Cakera (Kat. Khas)	Lelaki (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan saja)
122	4.00 ptg	100 Meter	Lelaki	S/Akhir
123	4.10 ptg	800 Meter	Wanita	Akhir
124	4.20 ptg	800 Meter	Lelaki	Akhir
125	4.30 ptg	3,000 M Lari Berhalangan	Wanita	Akhir
126	4.45 ptg	3,000 M Lari Berhalangan	Lelaki	Akhir
127	5.05 ptg	100 Meter	Wanita	Akhir
128	5.15 ptg	100 Meter	Lelaki	Akhir
129	5.25 ptg	400 Meter	Wanita	S/Akhir
130	5.35 ptg	400 Meter	Lelaki	S/Akhir

**ATURCARA TENTATIF
HARI KEDUA – 15 FEBRUARI 2026 (AHAD)**

NO. ACARA	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
201	7.30 pg	10,000 Meter	Wanita	Akhir
202	7.30 pg	10,000 Meter	Lelaki	Akhir
203A	8.30 pg	Melontar Peluru	Wanita (16-21Thn)	Akhir
204	8.30 pg	Lompat Tinggi	Lelaki	Akhir
205A	8.30 pg	Merejam Lembing	Lelaki (16-21Thn)	Akhir
206	8.45 pg	200 Meter	Wanita	Saringan
207	9.00 pg	200 Meter	Lelaki	Saringan
208	9.20 pg	400 Meter	Wanita	Akhir
209	9.30 pg	400 Meter	Lelaki	Akhir
210	9.45 pg	Lompat Jauh	Lelaki	Akhir
203B	10.00 pg	Melontar Peluru (Kat. Khas)	Wanita (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan saja)
205B	10.00 pg	Merejam Lembing (Kat. Khas)	Lelaki (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan saja)
211	10.30 pg	200 Meter	Wanita	S/Akhir
212	10.40 pg	200 Meter	Lelaki	S/Akhir
213	11.00 pg	400 M Lari Berpagar	Wanita	S/Akhir
214	11.20 pg	400 M Lari Berpagar	Lelaki	S/Akhir

REHAT

215A	2.30 ptg	Melontar Peluru	Lelaki	Akhir
216	2.30 ptg	Lompat Tinggi	Wanita	Akhir
217	2.30 ptg	Merejam Lembing	Wanita	Akhir
218	3.00 ptg	400 M Lari Berpagar	Lelaki	Akhir
219	3.15 ptg	400 M Lari Berpagar	Wanita	Akhir
220	3.30 ptg	200 Meter	Wanita	S/Akhir
221	3.45 ptg	200 Meter	Lelaki	S/Akhir
222	4.00 ptg	Lompat Jauh	Wanita	Akhir
215B	4.00 ptg	Melontar Peluru(Kat. Khas)	Lelaki (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan saja)
217B	4.00 ptg	Merejam Lembing (Kat. Khas)	Wanita (13-15 Thn)	Akhir (3 percubaan Saja)
223	4.15 ptg	1,500 Meter	Wanita	Akhir
224	4.30 ptg	1,500 Meter	Lelaki	Akhir
225	4.45 ptg	200 Meter	Wanita	Akhir
226	5.00 ptg	200 Meter	Lelaki	Akhir