

PERATURAN OLAHRAGA - LARIAN JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026

(ACARA 800 METER)

Larian 800 meter dikategorikan sebagai acara jarak sederhana yang memerlukan gabungan kelajuan pecutan dan ketahanan fizikal.

Berikut adalah syarat dan peraturan utama:

1. Permulaan Larian

- * Gaya Berdiri: Berbeza dengan larian pecut, pelari 800m memulakan larian dengan gaya berdiri. Blok permulaan (starting blocks) tidak digunakan.
- * Arahan Pelepas: Hanya dua arahan diberikan: "Ke garisan" (On your marks) dan tembakan pistol. Tiada arahan "Sedia" dalam acara jarak sederhana/jauh.
- * Kedudukan Tangan: Tangan tidak dibenarkan menyentuh trek semasa di garisan permulaan.

2. Penggunaan Lorong (Sangat Penting)

- * Larian Dalam Lorong: Pelari akan bermula dalam lorong masing-masing (mengikut undian) sehingga melepasi selekoh pertama.
- * Garisan Memotong (Breakline): Selepas menamatkan selekoh pertama (biasanya selepas 100 meter pertama), terdapat satu garisan melengkung yang ditandakan dengan bendera kecil atau kon di tepi balapan.
- * Memotong Masuk: Hanya selepas melepasi breakline ini, pelari dibenarkan keluar dari lorong masing-masing untuk masuk ke lorong paling dalam (lorong 1) bagi memendekkan jarak larian.

3. Bilangan Pusingan

- * Larian ini melibatkan 2 pusingan lengkap balapan standard 400 meter.
- * Alat pengira pusingan (lap counter) akan dipamerkan untuk membantu pelari mengetahui baki pusingan. Loceng biasanya akan dibunyikan apabila pelari memulakan pusingan terakhir.

**PERATURAN OLAHRAGA - LARIAN
JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026**

(ACARA 800 METER) - sambungan

4. Pelanggaran Syarat & Pembatalan

Pasukan atau atlet boleh dibatalkan jika:

- * Satu Salah Mula (False Start): Di bawah peraturan moden, satu salah mula sudah cukup untuk menyebabkan atlet dibatalkan terus dari perlumbaan.
- * Memotong Masuk Terlalu Awal: Memasuki lorong dalam sebelum melepasi garisan breakline.
- * Gangguan Fizikal: Menyenggol, menolak, atau menghalang laluan pelari lain dengan sengaja semasa berebut kedudukan di lorong dalam.
- * Keluar Balapan: Melangkah keluar dari sempadan dalam balapan (garisan putih atau bendera) untuk memendekkan jarak.

PERATURAN OLAHRAGA - LARIAN JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026

(ACARA 1500 METER)

Larian 1500 meter dikenali sebagai acara "Blue Riband" untuk jarak sederhana. Berbeza dengan 800 meter yang bermula mengikut lorong, larian 1500 meter mempunyai prosedur permulaan yang lebih terbuka.

Berikut adalah syarat dan peraturan pertandingan bagi acara 1500 meter:

1. Jarak dan Pusingan

- * Bilangan Pusingan: Pelari perlu melengkapkan $3\frac{3}{4}$ pusingan balapan standard 400 meter.
- * Titik Permulaan: Larian bermula di garisan melengkung pada permulaan selekoh (300m sebelum garisan penamat).

2. Prosedur Permulaan (The Start)

- * Gaya Berdiri: Semua pelari menggunakan permulaan gaya berdiri. Blok permulaan tidak dibenarkan.
- * Tiada Lorong Khusus: Tidak seperti 800m, pelari 1500m tidak mempunyai lorong ditetapkan. Semua pelari bermula di belakang satu garisan melengkung yang besar (curved start line).
- * Arahan: Hanya arahan "Ke garisan" (On your marks) diberikan, diikuti dengan tembakan pistol.
- * Memotong Masuk: Sebaik sahaja pistol ditembak, pelari boleh terus memotong masuk ke lorong paling dalam (lorong 1) asalkan tidak menghalang pelari lain.

3. Peraturan Semasa Larian

- * Kekal Dalam Balapan: Pelari tidak dibenarkan melangkah ke kawasan dalam balapan (rumput/bendera) untuk memendekkan jarak.
- * Gangguan Fizikal: Sebarang tindakan menolak atau menghalang laluan pelari lain secara sengaja boleh menyebabkan pembatalan (DQ).
- * Bantuan Luar: Pelari tidak dibenarkan menerima bantuan luar (seperti air atau arahan rentak larian daripada bukan pegawai) di sepanjang trek.

PERATURAN OLAHRAGA - LARIAN JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026

(ACARA 1500 METER) - sambungan

4. Penamat (The Finish)

- * Bahagian Torso: Masa larian diambil apabila mana-mana bahagian torso (dada/badan, bukan kepala atau kaki) melintasi garisan penamat.
- * Loceng Pusingan: Loceng akan dibunyikan apabila pelari utama memulakan pusingan terakhir (400m terakhir).

5. Pembatalan (Disqualification)

- * Salah Mula: Sebarang pergerakan sebelum tembakan pistol akan dikira sebagai false start. Di peringkat profesional, satu kesalahan sudah cukup untuk pembatalan.
- * Keluar Trek: Melangkah keluar dari sempadan trek sebelah dalam.
- * Memotong dengan Bahaya: Memotong pelari lain sehingga menyebabkan pelari tersebut hilangimbangan atau terjatuh. Larian 100 meter merupakan acara pecut paling berprestij dalam olahraga. Peraturannya ditetapkan secara rasmi oleh World Athletics (dahulunya IAAF).

PERATURAN OLAHRAGA - LARIAN
JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026
(ACARA 100 METER)

Berikut adalah ringkasan peraturan utama larian 100m:

1. Prosedur Permulaan

Terdapat tiga fasa arahan utama oleh Pelepas (Starter):

- * "Ke Garisan" (On your marks): Atlet bergerak ke blok permulaan. Tangan dan kaki tidak boleh menyentuh garisan mula.
- * "Sedia" (Set): Atlet mengangkat pinggul ke kedudukan sedia. Atlet mesti kekal kaku (tidak bergerak) sehingga bunyi tembakan.
- * Bunyi Tembakan Pistol: Larian bermula.

2. Kesalahan Mula (False Start)

- * Satu Kesalahan Sahaja: Mengikut peraturan terkini, mana-mana atlet yang melakukan satu kesalahan mula (bergerak sebelum atau dalam tempoh 0.1 saat selepas tembakan) akan dibatalkan serta-merta (DQ).
- * pelari tidak menggunakan Blok permulaan (starting blocks) akan dibatalkan serta-merta (DQ)

3. Semasa Larian

- * Lorong Khas: Setiap pelari mesti berlari di dalam lorong masing-masing (lebar lorong standard ialah 1.22 meter).
- * Pembatalan: Atlet boleh dibatalkan jika:
 - * Melangkah keluar dari lorong sendiri dan mengganggu pelari lain.
 - * Menghalang atau menolak peserta lain secara sengaja.

**PERATURAN OLAMRAGA - LARIAN
JABATAN LAUT MALAYSIA KALI KE-11 2026**

(ACARA 100 METER) - sambungan

4. Penentuan Pemenang (Garis Penamat)

* Torso: Pemenang ditentukan berdasarkan bahagian torso (badan) atlet yang pertama mencecah garisan penamat. Anggota badan seperti kepala, leher, tangan, atau kaki tidak dikira.

PERKARA-PERKARA YANG TIDAK DINYATAKAN

Sekiranya terdapat perkara yang tidak dinyatakan dalam Peraturan Am ini, Peraturan Sukan berkenaan akan diputuskan oleh Jawatankuasa Teknikal dan Penganjur. Keputusannya adalah muktamad.