

**SYARAT-SYARAT DAN PERATURAN PERTANDINGAN
GUSTI LENGAN (ARM WRESTLING) SUKAN KERAJAAN TEMPATAN SABAH
KE-14 2026 SANDAKAN**

Pengurus Pasukan setiap Zon **dikehendaki membaca Syarat dan Peraturan** yang ditetapkan dengan teliti.

Pihak Penganjur **TIDAK Bertanggungjawab atas sebarang kecederaan** peserta dari setiap Zon.

PENYERTAAN

1. Warganegara Malaysia.
2. Berumur 18 tahun ke atas.
3. Kakitangan PBT atau Ahli Majlis.
4. Setiap zon dibenarkan menghantar **sekurang-kurangnya (2) peserta bagi setiap kategori.**
5. Peserta mestilah mewakili zon masing-masing secara rasmi.
6. Pertukaran peserta selepas cabutan undi adalah **tidak dibenarkan.**
7. Peserta hendaklah berkhidmat dengan PBT sekurang-kurangnya **DUA (2) bulan** dari tarikh pertandingan dan hendaklah melampirkan **SURAT PELANTIKAN, SLIP GAJI PERTAMA** (bagi yang baru dilantik dua(2) bulan semasa mesyuarat pengurus-pengurus) dan **SALINAN KAD PENGENALAN** yang **DISAHKAN BENAR** oleh Ketua Jabatan masing-masing.
8. Peserta yang berisiko dan pernah mengalami kecederaan di bahagian tangan tidak dibenarkan mengambil bahagian.
9. Penganjur berhak membatalkan penyertaan sekiranya peserta didapati melanggar syarat yang ditetapkan.

PERATURAN AM

1. Bersalam sebelum memulakan perlawanan di meja perlawanan
2. Tidak dibenarkan memakai sebarang perhiasan cincin, gelang ataupun jam tangan semasa perlawanan.
3. Semasa memulakan perlawanan **satu (1) kaki mestilah menyentuh lantai** sebelum perlawanan bermula manakala sebelah kaki boleh berada dalam kedudukan tergantung atau tidak menyentuh lantai semasa perlawanan.
4. Pemain diberi **satu (1) minit** untuk memulakan cengkaman Pengadil akan memulakan perlawanan dengan menyebut perkataan **“GO”** dan akan menamatkan perlawanan dengan menyebut perkataan **“STOP”**.
5. Pemain di anggap menang apabila berjaya menjatuhkan tangan lawan dan menyentuh lapik. Perlawanan diadakan dua (2) kali sahaja. Walaubagaimanapun Perlawanan ketiga (3) akan dibuat sekiranya jika pemain seri dalam dua (2) perlawanan awal.
6. Pemain yang mengalihkan siku dari pelapik siku semasa perlawanan akan diberi satu (1) hukuman kesalahan dan pengadil akan memulakan semula perlawanan. Pemain yang melepaskan pegangan semasa perlawanan akan diberi satu (1) amaran.
7. Sekiranya pemain-pemain berada dalam kedudukan yang boleh mendatangkan kecederaan, pengadil akan memberi amaran kepada pemain.
8. Keputusan Pengadil adalah **MUKTAMAD**.

FORMAT PERTANDINGAN

- Pertandingan hanya menggunakan tangan Kanan
- Format Double Knock Out (pemain perlu kalah 2 kali sebelum tersingkir)
- Akan ditimbang berat untuk menentukan kategori sebelum perlawanan

KATEGORI ACARA

- Lelaki 80 Kg Atas
- Lelaki 79 Kg Bawah
- Wanita 75 Kg Atas
- Wanita 74 Kg Bawah



BORANG PENYERTAAN

PERTANDINGAN GUSTI LENGAN SUKAN KERAJAAN TEMPATAN SABAH KE -14

KONTINJEN/ ZON :

BIL	NAMA PEGAWAI	NO. K/P	NO. TELEFON
1.	Pengurus:		
2.	Jurulatih:		
3.	Pegawai Perubatan:		
	NAMA PEMAIN(LELAKI)	NO. K/P	KATEGORI BERAT 79 KG KE BAWAH
1.			
2.			
3.			
	NAMA PEMAIN(LELAKI)	NO. K/P	KATEGORI BERAT 80 KG KE ATAS
1.			
2.			
3.			

- * Sila sertakan satu salinan kad pengenalan peserta dan surat pelantikan yang telah disahkan benar oleh ketua jabatan.
- * Sila sertakan salinan slip gaji pertama bagi pemain yang dilantik sekurang-kurangnya (2) **Dua Bulan** daripada tarikh pertandingan dan disahkan benar oleh ketua jabatan.
- * Sila kembalikan borang penyertaan yang telah dilengkapi kepada Penyelaras sukan Gusti Lengan, **Puan Norshahiera Binti Mohd Helik (HP:010-5556412)** dan **Encik Abu Haji Lele (HP:013-8807273)**

Tandatangan Pengurus Pasukan:

Nama :

Tel. :

Tarikh :



BORANG PENYERTAAN

PERTANDINGAN GUSTI LENGAN SUKAN KERAJAAN TEMPATAN SABAH KE -14

KONTINJEN/ ZON : _____

BIL	NAMA PEGAWAI	NO. K/P	NO. TELEFON
1.	Pengurus:		
2.	Jurulatih:		
3.	Pegawai Perubatan:		
	NAMA PEMAIN(WANITA)	NO. K/P	KATEGORI BERAT 74 KG KE BAWAH
1.			
2.			
3.			
	NAMA PEMAIN(WANITA)	NO. K/P	KATEGORI BERAT 75 KG KE ATAS
1.			
2.			
3.			

- * Sila sertakan satu salinan kad pengenalan peserta dan surat pelantikan yang telah disahkan benar oleh ketua jabatan.
 - * Sila sertakan salinan slip gaji pertama bagi pemain yang dilantik sekurang-kurangnya (2) **Dua Bulan** daripada tarikh pertandingan dan disahkan benar oleh ketua jabatan.
 - * Sila kembalikan borang penyertaan yang telah dilengkapi kepada Penyelaras sukan Gusti Lengan, **Puan Norshahiera Binti Mohd Helik (HP:010-5556412)** dan **Encik Abu Haji Lele (HP:013-8807273)**
- Tandatangan Pengurus Pasukan:

Nama :

Tel. :

Tarikh :