

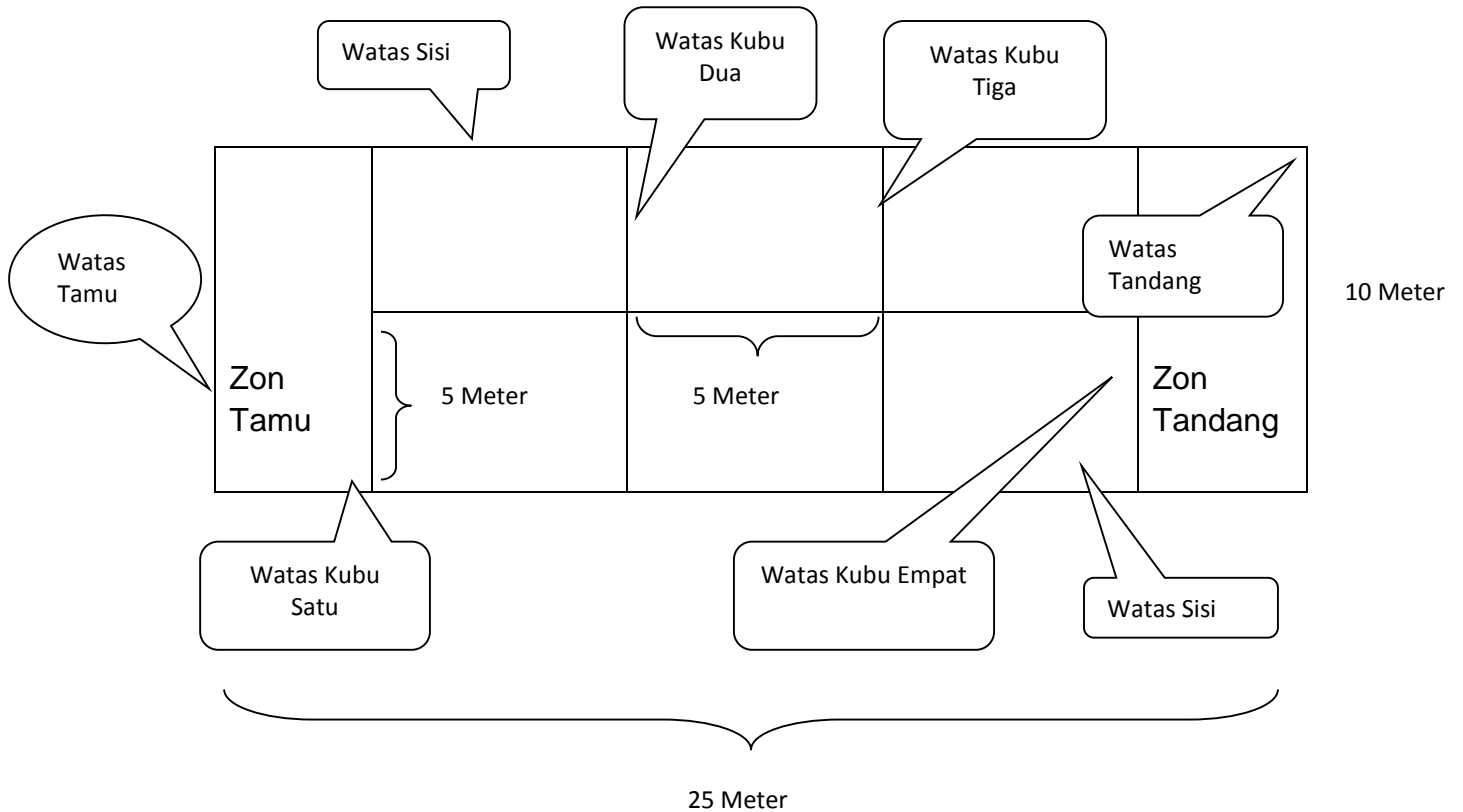
GALAH PANJANG

PERMAINAN GALAH PANJANG

Aturan 1: GELANGGANG

- 1.1 Gelanggang Galah Panjang hendaklah dibina di permukaan yang rata dan mendatar.
- 1.2 Gelanggang Galah Panjang mestilah berbentuk segi empat tepat dengan ukuran 10 meter panjang bagi Watas Tamu dan Watas Tandang sementara ukuran-ukuran bagi Watas Sisi-Watas Sisi ialah 25 meter panjang.
- 1.3 Setiap Gelanggang Galah Panjang mestilah mempunyai empat Watas Kubu yang dibina secara melintang dengan ukuran panjang setiap Watas Kubu ialah 10 meter. Jarak antara garisan-garisan Watas Kubu ialah 5 meter.
- 1.4 Satu garisan lurus secara membujur hendaklah dibina di tengah-tengah gelanggang yang dikenali sebagai Watas Susur dengan ukuran 15 meter panjang. Garisan Watas Susur hendaklah bercantum secara sudut tepat 90 darjah dengan Watas Kubu Empat dihujungnya, pada kedudukan tengah-tengah atau sama bahagi kedua-dua Watas Kubu tersebut.
- 1.5 Dipangkal gelanggang permainan hendaklah dibina garisan yang jaraknya 5 meter dari Garisan Watas Kubu Satu yang dikenali sebagai Watas Tamu, sementara di hujung gelanggang hendaklah juga dibina garisan yang sama dan dikenali sebagai Watas Tandang.
- 1.6 Lebar garisan-garisan di dalam gelanggang hendaklah berukuran 6 sentimeter dengan jelas oleh para pemain dan pengadil.
- 1.7 Garisan Kawalan penonton sama ada dengan garisan atau rentangan tali bolehlah dibina pada jarak tidak lebih 5 meter daripada Garisan Watas Sisi. Kawasan ini dikenali sebagai Kawasan Permainan.

Gelanggang Permainan Galah Panjang



Aturan 2: PEMAIN

- 2.1. Tiap-tiap regu mestilah mengandungi lima (5) orang pemain seperti berikut:
 - 2.1.1 Empat (4) orang pemain
 - 2.1.2 Satu (1) orang pemain simpanan
- 2.2 Setiap regu hendaklah mempunyai jantina yang sama dan hendaklah melawan regu lain dengan jantina yang sama.

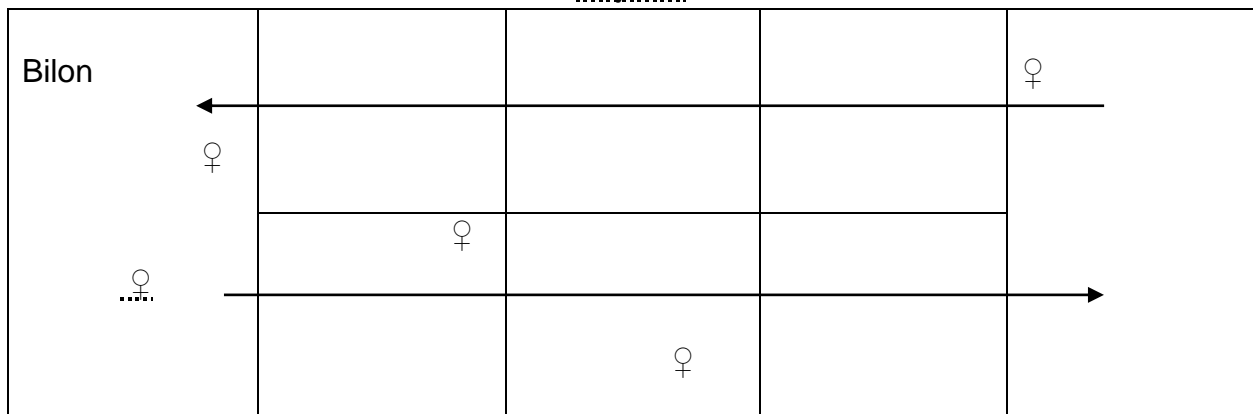
Aturan 3: MASA BERMAIN

- 3.1 Tempoh masa MAKSIMA sesuatu Perlawanan Galah Panjang ialah 15 minit.
- 3.2 Tempoh masa bermain bagi Babak ialah 4 minit.

3.3 Masa kecederaan hendaklah ditolak daripada masa 4 minit dalam sesuatu Babak jika kecederaan itu berlaku dalam Babak tersebut.

- I. Apabila Nagam dimulakan, regu Penyerang hendaklah memulakan serangan di Zon Tamu dan berusaha menembusi atau melintasi setiap Watas Kubu yang dikawal oleh regu Pertahan.
- II. Pemain regu Penyerang hendaklah mencecahkan keda-dua belah kaki di Zon Tandang dan berusaha melintasi Watas-Watas Kubu sekali lagi sebelum sampai di Zon Tamu semula.
- III. Mana-mana pemain regu Penyerang yang berjaya mencecahkan kedua-dua kaki di Zon Tamu semula adalah dikira memperolehi satu Bilon untuk regunya.

Rajah 2



Petunjuk:

- ♂ : Pemain Regu Penyerang
- ♀ : Pemain Regu Pertahan
- : Serangan dan arah serangan oleh Penyerang

Aturan 4: SISTEM PERMAINAN

- 4.1 Setiap perlawanan di dalam permainan Galah Panjang hendaklah dilakukan di dalam tiga (3) Babak.
- 4.2 Perlawanan dilakukan secara timbal balik melalui Nagam antara regu-regu yang bermain.

Rajah 3

Babak	Regu PENYERANG	Regu PERTAHAN	Tempoh Babak
Babak 1	Bunga Raya *	Kiambang *	4 Minit
Rehat 1Minit 30Saat			
Babak 2	Kiambang *	Bunga Raya*	4 Minit
Rehat 1Minit 30Saat			
Babak 3	Bunga Raya *	Kiambang *	4 Minit
JUMLAH			15 Minit

* Regu ini adalah untuk Tampan Mula bagi Nagam pertama sahaja bagi setiap Babak dalam tempoh empat minit yang diberi.

CONGKAK

PERMAINAN CONGKAK PEWARIS

1. ALATAN DAN GELANGGANG

Papan Congkak yang mengandungi sekampung tujuh (7) rumah **anak serta satu (1) rumah ibu.**

2. PERATURAN PERMAINAN

2.1 Dua (2) orang peserta berhadapan

2.1.1 Dua (2) orang peserta berhadapan.

2.1.2 Permainan dilaksanakan dalam dua (2) papan. Kedua-dua peserta jalan/menapak serampak untuk papan pertama dan papan kedua. Papan ketiga (jika seri) mula permainan menapak / jalan serampak.

2.1.3 Setelah diberi aba-aba:

2.1.3.1 Mula permainan dengan mengambil semua cakak dan mana-mana rumah anak di kampung sendiri; kemudian

2.1.3.2 Menapak dan kanan ke kiri; lalu

2.1.3.3 Masukkan cakak satu demi satu butir ke dalam tiap rumah; dengan

2.1.3.4 Mengelilingi kampung rumah papan congkak; dalam

2.1.3.5 Keadaan tangan genggam terngadah; ikut

2.1.3.6 Giliran jalan/menapak

2.1.4 Boleh memintas, langkau atau layar adalah ditegah. Apabila tiba di rumah ibu sendiri hendaklah dimasukkan juga satu (1) butir cakak; tetapi tidak di rumah ibu lawan. Cakak yang masuk ke rumah ibu lawan adalah menjadi kepunyaan lawan.

- 2.1.5 Cakak terakhir masuk ke rumah mestilah dilepaskan genggamannya dulu, sebelum mengambil cakak kembali menapak.
- 2.1.6 Peserta mati giliran jalan / menapak ialah jika cakak akhir masuk kemana mana rumah kosong. Peserta lawan akan mendapat giliran jalan.
- 2.1.7 Jika naik rumah maka peserta hidup boleh meneruskan jalan semula.
- 2.1.8 Hanya boleh tikam setelah melalui kampung lawan. Tikam layar adalah ditegah.
- 2.1.9 Setiap sentuhan cakak mesti dimulakan jalan. Undan diberikan hanya lima (5) saat.
- 2.1.10 Sistem rumah terbakar tidak diguna pakai.

2.2 Penentuan Kemenangan

- 2.2.1 Menang tapak (pihak lawan telah ketiadaan cakak di rumah anak) tiap papan.
- 2.2.2 Menang dua (2) papan.
- 2.2.3 Pihak lawan membuat tiga (3) kali kesalahan serupa atau dibuang gelanggang.

2.3 Larangan Dan Dendaan

- 2.3.1 Satu Kesalahan:
 - 2.3.1.1 Mendepani aba-aba menapak jalan serampak;
 - 2.3.1.2 Bermain dengan genggam terlungkup;
 - 2.3.1.3 Tidak memasukkan cakak ke rumah ibu atau rumah anak;
 - 2.3.1.4 Sentuhan cakak yang tidak berjalan/menapak;

- 2.3.1.5 Dikira berfikir lebih lima (5) saat;
- 2.3.1.6 Cakak akhir digenggam tidak dilepaskan sebelum mengambil bawa cakak yang baru;
- 2.3.1.7 Masukkan cakak di mana-mana rumah anak dan ibu lebih dari satu (1) butir.

2.3.2 Pemain-pemain yang diberi Amaran Buang Gelanggang:

- 2.3.2.1 Penggunaan kad hijau, kuning dan merah akan digunakan sepanjang kejohanan:
 - (a) Mana-mana pemain yang melanggar atau melakukan kesalahan seperti di 2.3.1 akan menerima kad hijau bagi kesalahan pertama, kad kuning bagi kesalahan kedua dan kad merah bagi kesalahan ketiga.
 - (b) Pemain yang menerima kad merah akan dibuang gelanggang dan tidak dibenarkan meneruskan permainan bagi perlawanan/set tersebut sahaja dan pihak lawan akan disyitiharkan pemenang set tersebut.
 - (c) Perlawanan set seterusnya akan diteruskan. Jika pemain menerima sekali lagi kad merah, permainan akan ditamatkan dan pihak lawan akan diisytiharkan pemenang dalam perlawanan mereka berdua.

3. JUMLAH PESERTA DAN PAKAIAN

- 3.1 Setiap pasukan mengandungi satu regu terdiri dan tiga (3) orang pemain iaitu satu orang (1) lelaki dan dua (2) wanita.
- 3.2 Peserta hendaklah berpakaian tradisional sepanjang kejohanan berlangsung.
- 3.3 Pemain wanita akan bertemu dengan lawan wanita dan begitu juga pemain lelaki.

4. MELAPORKAN DIRI

Semua peserta hendaklah melaporkan diri kepada Penyelia Peserta sekurang-kurangnya 30 minit sebelum pertandingan dijadualkan dan mesti berada di tempat pertandingan 15 minit sebelum pertandingan dimulakan. Peserta yang gagal berbuat demikian akan dianggap sebagai menarik diri daripada pertandingan.

BATU SEREMBAN

PERMAINAN BATU SEREMBAN

1. TUJUAN

Memungut mata timbangan terbanyak.

2. PENSYARATAN

2.1 Bilangan pemain: Tiga (3) orang pemain wanita.

2.2 Alatan: Lima (5) uncang (3cm persegi satu)

2.3 Gelanggang: Permukaan rata.

3. PERATURAN DAN CARA

3.1 PERATURAN:

- (a) Pada masa mengambil cakak, pemain tidak boleh menyentuh mana-mana cakak lain.
- (b) Pemain hendaklah menyambut cakak yang dilambung sebelum cakak jatuh ke bumi.
- (c) Tiap kali satu-satu tahap, semua cakak dikumpulkan dan diserakkan untuk peringkat yang lain.
- (d) Pemain lain akan mengambil gilirannya apabila sesuatu kesilapan/kesalahan telah dilakukan oleh pemain yang terdahulu
- (e) Dalam nagam lepas itu, seorang pemain menyambung permainannya di peringkat ia telah melakukan kesilapan. Setiap pemain mesti mulakan dengan buah 1.
- (f) Permainan dalam tiga (3) nagam.

3.2 CARA

A. TAHAP SATU (BUAH SATU)

- (a) Serakkan cakak di bumi; dan
- (b) Ambil satu, lambung;
- (c) Sebelum cakak jatuh ke bumi, pungut satu cakak di bumi dan terus sambut cakak yang dilambung tadi dengan tangan yang sama;
- (d) Letakkan ke tangan kiri;
- (e) Ulang semula pergerakan tadi hingga habis cakak;
- (f) Dan dengan sekali lambung pindahkan cakak yang terkumpul di tangan kiri ke tangan kanan.

B. TAHAP DUA (BUAH DUA)

- (a) Sama seperti tahap satu; Cuma
- (b) Pungut dua cakak setiap kali lambung.

C. TAHAP TIGA (BUAH TIGA)

- (a) Sama seperti tahap satu dan dua, bezanya
- (b) Sekali lambung pungut satu; dan
- (c) Lambungan kedua pungut tiga.

D. TAHAP EMPAT (BUAH EMPAT)

- (a) Sama di atas, cuma pungut keempat-empat cakak dengan sekali lambung.

E. TAHAP LIMA (BUAH LIMA)

- (a) Serakkan cakak;
- (b) Ambil tiga (3) cakak di tangan kanan, dan
- (c) Dua (2) cakak di tangan kiri;
- (d) Lambung satu cakak yang ada di tangan kanan; sambil meletakkan ke bumi cakak-cakak yang berada di kedua-kedua tangan dan segera sambut cakak yang dilambung, sekali lagi lambung; dan
- (e) Terus pungut semula cakak yang ada di bumi dengan kedua-dua belah tangan (2 di tangan kiri dan 2 di tangan kanan);
- (f) Sambut cakak yang dilambung; dan
- (g) Sekali lambung pindahkan semua buah ke tangan kanan.

F. TAHAP ENAM (BUAH SENTUH)

- (a) Seperti buah satu; cuma
- (b) Sentuh sahaja setiap cakak di bumi; dan
- (c) Dengan sekali lambung pungut kesemua cakak yang disentuh.

G. TAHAP TUJUH (BUAH PUNGUT)

- (a) Sama seperti buah enam; cuma
- (b) Pungut satu cakak dan masukkan ke tangan kiri setiap kali lambung; hingga
- (c) Habis cakak di bumi; dan
- (d) Dengan sekali lambung kumpulkan cakak ke tangan kanan.

H. TAHAP LAPAN (BUAH TUKAR)

- (a) Serakkan cakak;
- (b) Ambil satu, lambung dan pungut satu cakak;
- (c) Sekali lagi lambung sambil menukar cakak di tangan dengan satu cakak di bumi;
- (d) Ulang sehingga kesemua cakak ditukar;
- (e) Akhir sekali sambil lambung letakkan cakak yang di tangan ke bumi; dan
- (f) Dengan sekali lambung pungut semua cakak.

I. TAHAP SEMBILAN (BUAH LAMBUNG)

- (a) Sama seperti buah tukar; bezanya
- (b) Kedua-dua cakak dilambung; dan
- (c) Segera tangan kiri menyambut satu cakak daripada dua cakak tersebut; dan
- (d) Tangan kanan pungut satu cakak di bumi; dan
- (e) Segera sambut satu lagi cakak yang dilambung tadi;
- (f) Ulang pergerakan itu hingga habis cakak di bumi.
- (g) Akhirnya, dengan sekali lambung kumpulkan semua cakak.

J. TAHAP SEPULUH (BUAH TIMBANG)

- (a) Untuk menentukan mata;
- (b) Timbang cakak ke belakang tapak tangan; sekiranya
- (c) Dapat lima (5), dan disambut semula ke dalam tapak tangan dengan lima (5) juga dan mata dikira lima.

- Catatan:
1. Dalam teks ini, permainan menggunakan tangan kanan. Jika yang menggunakan tangan kiri, semua perkataan kanan menjadi kiri dan sebaliknya.
 2. Kelek anak, dogang anak, kemam tangan adalah dibolehkan.

DAM AJI GERGASI

PERMAINAN DAM AJI GERGASI

1. TUJUAN

Melumpuhkan langkah lawan

2. PENSYARATAN

2.1 Bilangan pemain: Tiga (3) orang pemain lelaki sepasukan.

3. PERATURAN DAN CARA

3.1 Dua (2) orang peserta berhadapan.

3.2 Undian diadakan untuk menentukan siapa jalan dulu.

3.3 Pergerakan tir kesendeng pada petak warna yang sama, kiri atau kanan setelah diberi aba-aba.

3.4 Peserta bergilir jalan, satu tir sahaja bagi setiap langkah. Ia tidak boleh undur sebelum Aji.

3.5 Di masa permainan berjalan, pemain ditegah memegang atau menyentuh tir kecuali tiba giliran untuk berjalan. Tangan pemain hendaklah sentiasa berada di luar papan dam.

3.6 Tir yang disentuh hendaklah jalan, tidak dibenarkan ditarik balik walaupun tangan tidak dilepaskan. Selepas tir digerakan tangan pemain tidak dibenarkan berada di atas papan dam.

3.7 Di dalam satu-satu gerakan, had masa untuk menggerakkan tir diberi 15 saat sahaja, Pemain boleh suruh lawannya membuat pergerakan selepas 15 saat sebanyak dua kali. Sekiranya pergerakan tidak dibuat juga, pemain bolehlah merujuk kepada pengadil. Pengadil hendaklah mengarahkan pemain supaya menggerakkan tiry dan jika enggan ia akan diisytiharkan kalah papan itu.

- 3.8 Tir diiktiraf Aji setelah berada atau masuk pada baris pertama petak dam lawan. Aji boleh jalan atau makan dengan melangkau tetapi di atas petak sendeng mengikut peluang yang ada ke semua arah. Sebaik sahaja menjejak Aji maka gilir jalan jatuh kepada lawan.
- 3.9 Cara makan ialah dengan melompat satu tir lawan ke petak sendeng di hadapan kiri atau kanan mengikut peluang yang ada. Makan hendaklah pada jumlah yang maksima. Boleh tangkap ('Plus' Dam) tir / Aji lawan jika pihak lawan tidak makan pada jumlah maksima
- 3.10 Pemain tidak boleh tidak, mesti memakan buah dam yang diumpun oleh lawan. Pihak lawan boleh meminta pemain memakan umpanan tersebut dengan cara menunjukkannya. Jika pemain enggan memakan umpanan walaupun telah ditunjuk oleh lawan, pengadil hendaklah dipanggil dan jika telah sah, pihak yang enggan memakan umpanan akan diisytiharkan kalah pada papan tersebut.
- 3.11 Sebaliknya, jika pihak lawan disebabkan kecuaiannya yang mana merugikan pihaknya sendiri, tidak memakan mana-mana umpanan maka buah dam lawan itu boleh didam / ditangkap oleh pengumpun.
- 3.12 Dalam keadaan di mana pemain mempunyai dua pilihan untuk makan (aji atau dam / tir biasa), maka ia hendaklah memakan buah dam lawannya yang TERBANYAK. Dalam keadaan begini, pemain bolehlah meminta lawannya samada memakan buah yang terbanyak ataupun menangkap / mengedam buah lawannya, mengikut budi bicaranya mana yang lebih menguntungkan kedudukan permainannya.
- 3.13 Permainan seri jika saling tidak dapat dikepung. Lazimnya tiga lawan satu. Pada peringkat ini masa hanya diberi selama 5 minit untuk mengepung pihak lawan. Gagal dalam tempoh itu dikira seri.
- 3.14 Permainan dilaksanakan dalam dua (2) papan. Masa maksima 30 minit. Papan yang ketiga sahaja diberi rehat selama 5 minit, jika seri.
- 3.15 Tir yang terkeluar dari petak semasa permainan akan diperbetulkan oleh pengadil.

- Catatan:
1. Jika keadaan seri atau melebihi masa maka laksanakan 'Pintas Maut' iaitu saling atur tir satu barisan hadapan dengan diberi menang kepada pemain yang mengawali makan atau dam atau Aji dulu, setelah undian.
 2. Semua pemain mestilah berpakaian Tradisional sepanjang Kejohanan berlangsung.

SEPAK RAGA RATUS

PERMAINAN SEPAK RAGA RATUS (SISTEM BINTANG)

1. GELANGGANG

- 1.1 Gelanggang Sepak Raga Bulatan boleh dibina di mana-mana kawasan lapang yang rata berbentuk bulat dibataskan dengan satu garisan bulatan, luasnya 6m garispusat, dinamakan bulatan 6 meter
- 1.2 Dalam kawasan bulatan 6 meter mi hendaklah digaris satu bulatan kecil berukuran 2m garis pusat, letaknya di tengah-tengah bulatan 6cm, dinamakan bulatan 2 meter.
- 1.3 Semua garisan hendaklah lebarnya tidak lebih daripada 4cm.

2. BOLA RAGA

- 2.1 Bolaraga hendaklah berbentuk bulat, bola adalah dan jenis 501.
- 2.2 Berat bolaraga hendaklah antara 160g ke 190g dan lilitan bulatannya hendaklah antara 40mm ke45mm.

3. PEMAIN-PEMAIN

- 3.1 Permainan ini dimainkan oleh 5 orang pemain lelaki sepanjang masa bagi satu pasukan.
- 3.2 Gantian pemain boleh dibuat pada sebarang sesuatu pusingan apabila bolaraga di luar permainan. Pemain-pemain yang telah digantikan ini boleh bermain semula dalam pusingan berikutnya.

4. PAKAIAN PEMAIN

- 4.1 Semua pemain hendaklah berpakaian berunsurkan ciri-ciri tradisional dan berkasut getah.

- 4.2 Setiap baju/pakaian hendaklah bernombor dari No. 1 hingga ke No. 5. Nombor-nombor akan dilekatkan di belakang pakaian (Nombor akan dibekalkan oleh Jawatankuasa Pengelola).

5. KEDUDUKAN PEMAIN

- 5.1 Sebelum membuat lambungan untuk memulakan permainan bagi setiap pusingan, maka semua pemain (5 orang) hendaklah berdiri dalam kawasan bulatan 6 meter mengarah ke pusat bulatan menurut putaran jarum jam di mana pemain No. 1 bersedia untuk melambung bolaraga kepada pemain No. 3.
- 5.2 Kedudukan yang sama hendaklah dikekalkan semasa permainan sedang berjalan.

6. CARA BERMAIN

- 6.1 Seorang pemain hendaklah menyepak, menanduk, memaha atau sebagainya akan bolaraga yang diterimanya dan memindah atau menghantarkan bolaraga itu kepada pemain yang lain dengan tujuan supaya bolaraga sentiasa berada di udara. Semua anggota badan boleh digunakan dalam permainan ini kecuali tangan atau lengan.
- 6.2 Permainan dimulakan dengan lambungan bolaraga tinggi melebihi kepala oleh pemain No. 1 kepada pemain nombor 3 dengan melintasi kawasan bulatan 2 meter. Pemain nombor 3 menerima bolaraga itu hendaklah menghantar kepada pemain nombor 5, pemain nombor 5 hendaklah menghantar kepada pemain nombor 2, pemain nombor 2 hendaklah menghantar kepada pemain nombor 4 manakala pemain nombor 4 menghantar bola kembali kepada pemain nombor 1 dan seterusnya sehingga tamat permainan.
- 6.3 Setiap pemain hanya dibenarkan mengawal bolaraga tidak melebihi daripada 3 sentuhan berturut-turut dan sentuhan yang ketiga, bolaraga itu hendaklah dihantar kepada pemain yang lain.
- 6.4 Hantaran bolaraga daripada seorang pemain kepada pemain yang lain hendaklah dengan menggunakan bahagian kaki (sepakan) dan tinggi rnelebihi kepala penerima dengan melintasi kawasan bulatan 2m.

6.5 Permainan diberhentikan apabila 3 lambungan yang dibenarkan telah dibuat atau tempoh masa bagi sesuatu pusingan mencukupi.

7. MELAPOR DIRI

Semua peserta hendaklah melaporkan diri kepada Penyelia Peserta sekurang-kurangnya 30 minit sebelum pertandingan dijadualkan dan mesti berada di tempat pertandingan 15 minit sebelum pertandingan dimulakan. Peserta yang gagal berbuat demikian akan dianggap menarik diri dari pertandingan.