

**PERATURAN PERTANDINGAN ANGKAT BERAT
SUKAN SABAH XI, TAWAU 2025
(LELAKI & WANITA)**

1.0 PERATURAN AM

- 1.1 Selain daripada peraturan-peraturan yang terkandung, pertandingan ini akan dijalankan mengikut **International Weightlifting Federation (IWF)** serta **Persekutuan Angkat Berat Malaysia (PABM)**.
- 1.2 Sekiranya timbul sebarang perselisihan dari segi penafsirannya, undang-undang dalam Bahasa Inggeris yang terkini akan dipatuhi.
- 1.3 Kejadian di luar dugaan dan tidak dinyatakan didalam peraturan berkenaan akan diputuskan seperti berikut:
- 1.3.1 Semua kejadian am akan diputus berasaskan kepada **Peraturan Am Sukan Sabah (SAGA) XI, Tawau 2025**.
- 1.3.2 Sebarang perselisihan teknikal akan diputus berasaskan kepada **Undang-undang IWF**.
- 1.3.3 Semua keputusan yang dibuat oleh Jawatankuasa Teknikal dan Pertandingan Angkat Berat **Sukan Sabah (SAGA) XI, Tawau 2025** adalah muktamad.

2.0 TARIKH PERTANDINGAN

- 2.0 Pertandingan ini akan bermula pada **11 hingga 17 Oktober 2025 (TBC)**.

3.0 TEMPAT PERTANDINGAN

- 3.1 Pertandingan ini akan diadakan di **Dewan Tun Ahmad Shah, KV Tawau**.

4.0 PENYERTAAN

- 4.1 Penyertaan adalah terbuka kepada semua daerah penuh di Negeri Sabah.
- 4.2 Setiap kontinjen hanya boleh mendaftarkan satu (1) pasukan sahaja yang terdiri daripada:

	Lelaki	Wanita
Pengurus	1 orang	-
Jurulatih	2 orang	1 orang
Peserta	8 orang	8 orang
Jumlah	11 orang	9 orang

- 4.3 Setiap pasukan dibenarkan untuk mendaftarkan satu (1) orang peserta bagi setiap kategori.

5.0 KELAYAKAN PESERTA & JURULATIH

- 5.1 Hanya peserta yang lahir pada tahun **2005 hingga 2012** dan selepasnya sahaja yang layak didaftarkan oleh sesuatu pasukan.
- 5.2 Semua pasukan hendaklah mengemukakan salinan Kad Pengenalan dan gambar berukuran Pasport semasa pendaftaran peserta.
- 5.3 Sebarang pertukaran peserta/atlet atau pindaan/pertukaran kategori perlu mengisi **Borang Y** (pertukaran atlet) dan dihantar kepada Jawatankuasa Teknikal dan Pertandingan sebulan sebelum kejohanan bermula.
- 5.4 Pendaftaran dan kelayakan peserta adalah tertakluk kepada **Peraturan Am Perkara 4.8 dan Perkara 4.9**.
- 5.5 **Jurulatih Angkat Berat setiap daerah perlu memiliki sekurang-kurangnya Sijil Kejurulatihan Tahap 1 atau Sijil Sains Sukan Tahap 1.**

6.0 MESYUARAT PENGURUS PASUKAN

- 6.1 Mesyuarat Pengurus Pasukan akan diadakan satu (1) hari sebelum pertandingan pertama dijalankan.
- 6.2 Pengurus-pengurus Pasukan dikehendaki mengemukakan senarai nama peserta berserta dengan Kad Pengenalan atau Pasport Antarabangsa. *****Pertukaran acara dan Tambahan kepada bilangan peserta yang telah didaftarkan tidak dibenarkan.**
- 6.3 Senarai peserta yang disahkan semasa Mesyuarat Pengurus Pasukan adalah muktamad.

7.0 KATEGORI KELAS BERAT BADAN

BIL	LELAKI	WANITA	
1.	Tidak melebihi 55 kg	1.	Tidak melebihi 45 kg
2.	Tidak melebihi 61 kg	2.	Tidak melebihi 49 kg
3.	Tidak melebihi 67 kg	3.	Tidak melebihi 55 kg
4.	Tidak melebihi 73 kg	4.	Tidak melebihi 59 kg
5.	Tidak melebihi 81 kg	5.	Tidak melebihi 64 kg
6.	Tidak melebihi 89 kg	6.	Tidak melebihi 71 kg
7.	Tidak melebihi 96 kg	7.	Tidak melebihi 81 kg
8.	Melebihi 96 kg	8.	Melebihi 81 kg

8.0 SISTEM PERTANDINGAN

- 8.1 Pertandingan ini akan dijalankan mengikut sistem IWF. Setiap pertandingan mengandungi dua (2) jenis Kelas angkatan iaitu **SNATCH dan CLEAN AND JERK**. Tempoh masa bagi setiap jenis angkatan adalah mengikut sistem IWF.

- 8.2 Undian dan jadual pertandingan akan ditetapkan oleh Jawatankuasa Teknikal dan Pertandingan Sukan Angkat Berat.

9.0 TIMBANG BADAN

- 9.1 Timbang badan akan dijalankan seperti mana yang dikehendaki oleh Peraturan IWF.
- 9.2 Jawatankuasa Teknikal dan Pertandingan akan melantik pegawai-pegawai bagi menguruskan timbang badan.

10.0 PAKAIAN

- 10.1 Setiap peserta hendaklah memakai pakaian angkat berat (Lifting Suit), kasut angkat berat dan baju 'T' rasmi pasukan masing-masing. Pakaian atau baju yang berbentuk iklan tidak boleh dipakai semasa pertandingan dijalankan.
- 10.2 Setiap peserta hendaklah mematuhi tatacara pemakaian mengikut peraturan IWF.

11.0 PERALATAN ANGKAT BERAT

- 11.1 Semua peralatan angkat berat semasa pertandingan hendaklah mengikut spesifikasi yang dibenarkan oleh IWF.

12.0 PENGADIL/HAKIM

- 12.1 Persatuan Angkat Berat Sabah akan melantik Ketua Delegat Teknikal, delegat-delegat teknikal dan pegawai-pegawai teknikal setelah berunding dengan Jawatankuasa Teknikal dan Pertandingan **Sukan Sabah (SAGA) XI, Tawau 2025**.
- 12.2 Semua keputusan yang dibuat oleh pengadil/pegawai pertandingan adalah muktamad.

13.0 BANTAHAN / TATATERTIB

- 13.1 Bantahan adalah tidak dibenarkan mengikut peraturan IWF. Keputusan juri adalah muktamad.

14.0 HADIAH-HADIAH

- 14.1 **Pingat-pingat kemenangan** akan diberikan mengikut Peraturan Tetap Sukan Sabah.

15.0 JUMLAH PINGAT

- 15.1 Jumlah pingat yang disediakan adalah seperti berikut:

15.1.1 Lelaki

	Kategori	Emas	Perak	Gangsa
1	Tidak melebihi 55 kg	1	1	1
2	Tidak melebihi 61 kg	1	1	1
3	Tidak melebihi 67 kg	1	1	1
4	Tidak melebihi 73 kg	1	1	1
5	Tidak melebihi 81 kg	1	1	1
6	Tidak melebihi 89 kg	1	1	1
7	Tidak melebihi 96 kg	1	1	1
8	Melebihi 96 kg	1	1	1
	JUMLAH	8	8	8

15.1.2 Wanita

	Kategori	Emas	Perak	Gangsa
1	Tidak melebihi 45 kg	1	1	1
2	Tidak melebihi 49 kg	1	1	1
3	Tidak melebihi 55 kg	1	1	1
4	Tidak melebihi 59 kg	1	1	1
5	Tidak melebihi 64 kg	1	1	1
6	Tidak melebihi 71 kg	1	1	1
7	Tidak melebihi 81 kg	1	1	1
8	Melebihi 81 kg	1	1	1
	JUMLAH	8	8	8

- 15.2 Pemberian pingat-pingat kemenangan adalah tertakluk kepada **Peraturan Tetap Perkara 14.3.**