

PERSATUAN OLAHRAGA AMATUR WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR

FTAAA / MSSKL THROWS, JUMPS & UNDER DISTANCE 2010

Berhubung dengan perkara tersebut diatas dengan segala hormatnya dimaklumkan bahawa Persatuan Olahraga Amatir Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur akan mengelolakan acara tersebut diatas seperti berikut:-

TARIKH	MASA	TEMPAT
24 January 2010	7.30 pagi	SMK Seri Permaisuri, Bandar Seri Permaisuri, Cheras. Kuala Lumpur.

1. Objektif mengadakan pertandingan seperti yang tersebut diatas adalah seperti berikut:-

- i) Meningkatkan mutu olahraga secara keseluruhannya.
- ii) Untuk menggalakkan atlet-atlet yang berpotensi menceburkan diri dalam acara campuran.
- iii) Untuk menilai potensi atlet.
- iv) Mengadakan banyak pertandingan bagi peserta Junior dan Senior.
- v) Untuk mengenal pasti dan memilih skuad POAWPKL.

2. Acara-acara berikut akan di adakan:-

BIL	LELAKI	WANITA
1	60m	60m
2	150m	150m
3	300m	300m
4	600m	600m
5	1,200m	1,200m
6	3,000m	3,000m
7	5,000m Berjalankaki	3,000m Berjalankaki
8	3,000m L/Berhalangan	2,000m L/Berhalangan
9	Lompat Jauh	Lompat Jauh
10	Lompat Kijang	Lompat Kijang
11	Lompat Tinggi	Lompat Tinggi
12	Merejam Lembing	Merejam Lembing
13	Melempar Cakera	Melempar Cakera
14	Melontar Peluru	Melontar Peluru

3. Kelayakan Umur-13 tahun ke atas pada Disember 2010.

4. Bayaran adalah seperti berikut:-

BIL	KUMPULAN	BAYARAN
a	Gabungan POAWP	RM 2.00 setiap acara
b	Bukan Gabungan	RM 3.00 setiap acara
c	Sekolah-sekolah dari Kuala Lumpur	RM 1.00 setiap acara
d	Sekolah-sekolah dari luar Kuala Lumpur	RM 2.00 setiap acara

5. Bayaran Penyertaan

Semua peserta diminta mengisikan umur dan tarikh lahir di dalam borang penyertaan dan kemukakan ke Pejabat POAWP bersama dengan salinan fotostat Kad Pengenalan.

6. Pertandingan ini merupakan suatu program penilaian. Oleh yang demikian, hadiah tidak akan diberi.

7. Pendaftaran

Semua borang penyertaan, berasingan untuk lelaki dan wanita hendaklah dikemukakan ke Pejabat POAWPKL.

S. VEGIYATHUMAN JSM AMN PPN PJK

Setiausaha Kehormat POAWP KL

FTAAA / MSSKL THROWS, JUMPS & UNDER DISTANCE 2010**ATURCARA**

BIL	MASA	ACARA	BAHAGIAN	PERINGKAT
1	8.00 pagi	5,000m Berjalankaki	Lelaki	Akhir
2	8.30 pagi	Lompat Tinggi	Wanita	Akhir
3	8.30 pagi	Merejam Lembing	Lelaki	Akhir
4	8.30 pagi	Lompat Jauh	Lelaki	Akhir
5	9.00 pagi	3,000m Berjalankaki	Wanita	Akhir
6	9.30 pagi	3,000m	Lelaki	Akhir
7	10.00 pagi	3,000m	Wanita	Akhir
8	10.00 pagi	Lompat Kijang	Wanita	Akhir
9	10.00 pagi	Melontar Peluru	Lelaki	Akhir
10	10.00 pagi	Melempar Cakera	Wanita	Akhir
11	10.30 pagi	60m	Wanita	Pusingan
12	11.00 pagi	60m	Lelaki	Pusingan
13	11.30 pagi	300m	Wanita	Pusingan
14	11.45 pagi	300m	Lelaki	Pusingan
15	12.00 pagi	1,200m	Wanita	Akhir
16	12.15 pagi	1,200m	Lelaki	Akhir

R E H A T

18	2.00 ptg.	Lompat Jauh	Wanita	Akhir
19	2.00 ptg.	Lompat Kijang	Lelaki	Akhir
20	2.00 ptg.	Merejam Lembing	Wanita	Akhir
21	2.30 ptg.	600m	Wanita	Pusingan
22	2.45 ptg.	600m	Lelaki	Pusingan
23	3.00 ptg.	150m	Wanita	Pusingan
24	3.15 ptg.	150m	Lelaki	Pusingan
25	3.30 ptg.	Melontar Peluru	Wanita	Akhir
26	3.30 ptg.	Melempar Cakera	Lelaki	Akhir
27	3.30 ptg.	Lompat Tinggi	Lelaki	Akhir
28	4.00 ptg.	2,000m Lari Berhalangan	Wanita	Akhir
29	4.30 ptg.	3,000m Lari Berhalangan	Lelaki	Akhir

PERSATUAN OLAHRAGA AMATUR WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR

BORANG PENYERTAAN

LELAKI / WANITA

FTAAA / MSSKL THROWS, JUMPS & UNDER DISTANCE 2010

BIL	NAMA PENUH (DITAIP DGN. HURUF BESAR)	TARIKH LAHIR	UMUR	SIMPAN KOSONG	60 m	150 m	300m	600 m	1,200 m	3,000 m (WANITA)	3,000 m (LELAKI)	5,000 m BERJALANKAKI	3,000 m BERJALANKAKI	3,000 m L / BERHALANGAN	2,000 m L / BERHALANGAN	L / JAUH	L / KIJANG	L / TINGGI	M / LEMBING	M / M CAKERA	M / PELURU	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

Alamat & No. Telefon

No. Tel :

.....
Nama Pengurus Pasukan

.....
T. Tangan

.....
Kelab / Sekolah