



# ST. JOHN AMBULANS MALAYSIA NEGERI PULAU PINANG

PERTANDINGAN PERTOLONGAN CEMAS & PERAWATAN NEGERI 2014

## PERGERAKAN UJIAN KAWAT KAKI

### Setiap pasukan mengikut giliran akan

- 1 Mara ke hadapan berhenti di hadapan pentas pengadil
- 2 Menghadap ke hadapan
- 3 Luruskan barisan
- 4 Ketua Pasukan melapor kepada Pengadil

### Pergerakan berikut dilakukan semasa berhenti

- 1 Kiri pusing
- 2 Belakang pusing
- 3 Kiri pusing
- 4 Senang diri
- 5 Sedia

### Pergerakan berikut dilakukan semasa berjalan

- 1 Cepat jalan
- 2 Belakang pusing
- 3 Kiri pusing
- 4 Belakang pusing
- 5 Berhenti
- 6 Menghadap ke hadapan
- 7 Luruskan barisan
- 8 Mara menghadap
- 9 Luruskan barisan

### Pasukan akan berjalan lalu di hadapan pengadil

- 1 Berpusing ke kanan
- 2 Cepat jalan
- 3 Kiri belok
- 4 Pandang ke kanan
- 5 Pandang ke hadapan
- 6 Kiri belok
- 7 Berhenti
- 8 Menghadap ke hadapan
- 9 Luruskan barisan
- 10 Ketua Pasukan melapor kepada Pengadil
- 11 Keluar baris

### Penilaian Ketua Pasukan

- 1 Hukuman kawat
- 2 Melapor kepada Pengadil