



# ST. JOHN AMBULANS MALAYSIA NEGERI PULAU PINANG

**PERTANDINGAN PERTOLONGAN CEMAS & PERAWATAN NEGERI 2010**

## **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