

Kejayaan emas Jun Hoong

Penerjun negara Cheong Jun Hoong membuat kejutan dramatik apabila mengatasi dua peserta pilihan dari China untuk bergelar juara acara 10 meter platform wanita di Kejohanan Dunia Budapest.

Jun Hoong yang terdahulu meraih gangsa acara 10m platform seirama, bergandingan dengan Pandelega Rinong, merekodkan kemenangan tipis ke atas remaja China Ren Qian dan Si Yajie.

Kejayaan
Jun Hoong itu bukan saja yang pertama buat dirinya tetapi Malaysia dalam acara berkenaan.

BIODATA

Cheong Jun Hoong

Tarikh lahir : 16 April 1990
Umur : 27 tahun
Asal : Perak
Tinggi : 153sm
Berat : 46kg
Sukan : Terjun
Acara disertai : 10m, 10m seirama, 3m

PENCAPAIAN

Sukan Olimpik

Pingat perak Olimpik 2016
(10m platform seirama)

Kejohanan Dunia

Pingat emas Budapest 2017 (10m platform)

Pingat gangsa Budapest 2017 (10m platform seirama)

TAHAP TERJUNAN

Pengadil menilai setiap tahap terjunanan sebelum memberikan markah keseluruhan.



1 Posisi mula dan pendekatan

Lancar namun penuh bertenaga, tanpa ragu-ragu menunjukkan formasi yang baik.

2 Lompatan

Kawal dan keseimbangan, selain cuba mengupungkan badan dengan sudut sesuai. Dalam terjunan papan anjal dengan gaya lompatan sambil bertari, kedua-dua kaki perlu bersentuhan secara serentak di papan terjun sewaktu melakukan lompatan.

3 Melayangkan badan dan terjun

Posisi tubuh dan teknik yang tepat, selain formasi dan keindahan.

4 Kemasukan ke air

Sudut kemasukan perlu lurus dan menghasikan kocakan yang kecil atau dipanggil penerjun sebagai 'rip'.

Kaki dahulu: Tangan dirapatkan ke badan, siku tidak dibengkokkan.

Kepala dahulu: Lengan diregangkan di atas kepala, sejajar dengan tubuh dengan tangan dirapatkan.

Terjunan itu sempurna apabila seluruh tubuh penerjun berada di dalam air.

POSISI



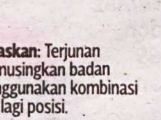
A
Lurus: Anggota badan diregang sepenuhnya, lutut dan pinggul tidak dibengkokkan.



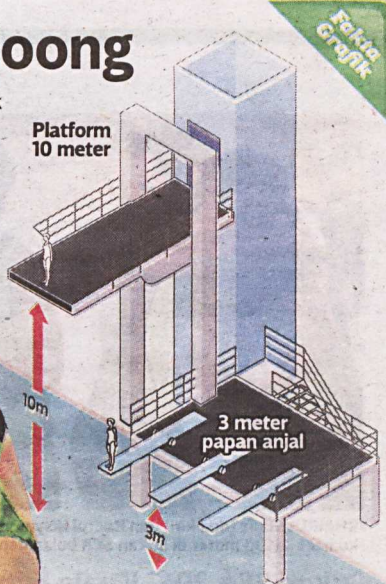
B
Pike: Lutut diluruskan dengan kawasan pinggul dirapatkan dengan badan. Juga terdapat varian Open Pike di mana lengan didepakkan.



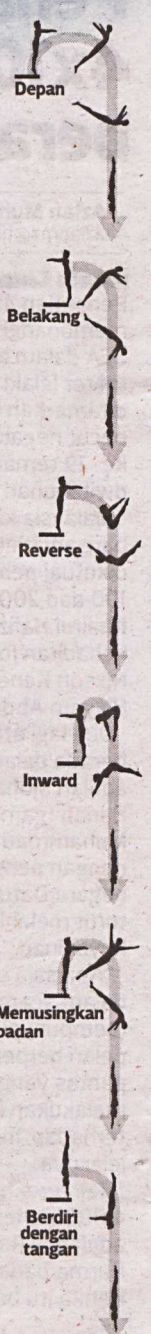
C
Tuck: Badan dilipat dengan gerakan seperti bola.



D
Lepaskan: Terjunan memusingkan badan menggunakan kombinasi dua lagi posisi.



6 GAYA TERJUNAN



CATATAN TERJUNAN JUN HOONG

GRAFIK HARIAN METRO

Terjunan	Kesukaran	PLATFORM 10M WANITA							Markah Terjunan	Markah Keseluruhan	Ranking Keseluruhan	Perbezaan Markah
		Juri 1	Juri 2	Juri 3	Juri 4	Juri 5	Juri 6	Juri 7				
1	3.0	8.5	8.5	8.0	8.5	8.5	8.0	8.0	75.00	75.00	4	3.00
2	2.9	9.0	9.5	8.5	9.0	9.0	9.0	9.0	78.30	153.30	4	15.90
3	3.2	8.5	8.5	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	81.60	234.90	1	-
4	2.8	9.5	10.0	10.0	9.5	10.0	9.0	10.0	82.60	317.50	1	-
5	3.2	8.5	7.5	9.0	8.0	8.5	8.5	8.0	80.00	397.50	1	-