

PERATURAN AM PERTANDINGAN ACTIV JAM SENAM AEROBIK KPM-MILO 2019

1. NAMA PERTANDINGAN

Pertandingan ACTIV JAM Senam Aerobik KPM-MILO 2019

Pertandingan ini terbahagi kepada dua kategori, iaitu;

a. Kategori Terbuka

- Peringkat Awal: 15 April – 31 Julai 2019
- Peringkat Akhir: 20 – 22 September 2019

b. Kategori Muhibah

- Peringkat Akhir: 20 – 22 September 2019

2. HADIAH

a. Hadiah untuk pemenang Kategori Terbuka

- i. Tempat Pertama : RM 5,000.00 (nilai peralatan sukan)
- ii. Tempat Kedua : RM 4,000.00 (nilai peralatan sukan)
- iii. Tempat Ketiga : RM 3,000.00 (nilai peralatan sukan)
- iv. Tempat Ke-4 hingga ke-10: RM 500.00 (nilai peralatan sukan)

b. Hadiah untuk pemenang Kategori Muhibah

- i. Tempat Pertama : RM 5,000.00 (nilai peralatan sukan)
- ii. Tempat Kedua : RM 4,000.00 (nilai peralatan sukan)
- iii. Tempat Ketiga : RM 3,000.00 (nilai peralatan sukan)

3. PENGELOLA

- a. Peringkat Kebangsaan - Bahagian Pendidikan Sukan dan Seni (BPSS), Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) bersama Nestlé Products Sdn. Bhd.

4. PERATURAN TAMBAHAN

- a. Pertandingan akan dijalankan mengikut Peraturan Am yang disediakan oleh Jawatankuasa Pengelola.
- b. Selain dari Peraturan Am di atas, Jawatankuasa Pengelola adalah berhak untuk meminda peraturan sekiranya perlu.

5. PENYERAHAN VIDEO

- a. Video Senam Aerobik boleh dimuat-naik bermula 00:00:01 A.M. pada 15 April 2019 sehingga 11:59:59 P.M. pada 31 Julai 2019.
- b. Video Senam Aerobik perlu dimuat naik menerusi **GOOGLE DRIVE** dan URL tersebut perlu dihantar melalui emel berikut:
ActivJam.KPMMILO@gmail.com bersama borang penyertaan yang telah dilengkapkan.

c. Cara memuat naik video:

Jika anda tidak mempunyai akaun Gmail;

Langkah 1 : Layari <https://www.google.com/gmail/> .

Langkah 2 : Langkah Mendaftar Akaun Gmail

- I. Klik “Cipta Akaun / *Create Account*”
- II. Klik “Persendirian / *Myself*” dan teruskan dengan “Seterusnya / *next*”
- III. Isi maklumat (nama penuh, nama pengguna dan kata laluan) dan klik “Seterusnya / *Next*”
- IV. Isi maklumat (nombor telefon mudah alih, emel pemulihan, tarikh lahir dan jantina) dan klik “Seterusnya / *Next*”
- V. Klik “Hantar / *Send*” untuk menerima kod pengesahan 6 digit
- VI. Masukkan kod pengesahan 6 digit dan klik “Sahkan / *Verify*”
- VII. Klik “*Skip*” untuk meneruskan
- VIII. Klik “Saya bersetuju / *I Agree*” untuk menyelesaikan langkah pendaftaran

Langkah 3 : Log masuk menggunakan akaun Gmail anda.

Jika anda mempunyai akaun Gmail;

Langkah 1 : Layari <https://drive.google.com/drive/my-drive>

Langkah 2 : Log masuk akaun Gmail.

Langkah 3 : Seret video anda dan muat naiknya di bawah “Pemacu Saya / *My Drive*”

*Sebelum memuat naik video, perbaharui butiran video tersebut iaitu nama video dan penerangan video.

Nama video peserta mesti mengikut susunan di bawah;

(MILOKPMAKTIFJAM_NamaSekolah_NamaPasukan_TarikhMuatNaikVideo)

Langkah 4 : Klik kanan video dan klik “Dapatkan Link Kongsi / *Get Shareable Link*”

- Langkah 5 : Salin keseluruhan URL dan hantar ke emel di bawah (rujuk langkah 8)
- Langkah 6 : Layari laman web MILO (www.milo.com.my) dan klik pada “Activ Jam Senam Aerobik 2019” untuk mendaftar sebagai peserta dengan e-borang yang boleh dimuat turun di sini.
- Langkah 7 : Isi borang dengan butiran pendaftaran
- Langkah 8: “Lampiran A dan B” iaitu borang pendaftaran rasmi sekolah dan borang persetujuan ibu bapa perlu dilengkapkan dengan tandatangan dan cop rasmi sekolah. Borang yang lengkap harus diimbas dan diemelkan bersama video URL anda ke emel tersebut – ActivJam.KPMMILO@gmail.com .
- Langkah 10: Sila rujuk Lampiran C untuk peraturan pertandingan.
- Langkah 11: Sila rujuk Lampiran D untuk kriteria pemarkahan.
- Langkah 12: Semak e-borang pendaftaran dan klik “hantar”. Emel pengesahan akan dihantar ke emel anda.

- d. Keperluan Penyerahan Video
- i. Video penyertaan dan borang penyertaan boleh dihantar **SEKALI** sahaja.
 - ii. Video ini perlu dirakam dari tempat yang lebih tinggi supaya semua peserta dapat dilihat dengan jelas di dalam rakaman video.
 - iii. Kamera video mesti diletakkan di satu tempat yang tetap dan tidak boleh digerakkan sepanjang tarian.
 - iv. Video ini mesti dirakam bersama muzik yang boleh dimuat turun dari laman web www.milo.com.my. Durasi video ialah 1 minit 20 saat (+/- 5 saat)

6. JENIS SUKAN

Jenis sukan yang dipertandingkan adalah **SENAM AEROBIK (Aerobic Dance)** yang diiktiraf oleh *Federation International Gymnastic (FIG)*.

7. KELAYAKAN

Kategori Terbuka

- a. Penyertaan peserta berasaskan sekolah (*school based*).
- b. Murid warganegara Malaysia yang bersekolah sepenuh masa di sekolah kerajaan.
- c. Penyertaan dibenarkan hanya murid dari satu pasukan sekolah sahaja dan terdiri daripada 10 peserta di atas pentas dan 2 peserta simpanan.

Kategori Muhibah

- a. Penyertaan peserta berasaskan Jabatan Pendidikan Negeri (*JPN based*).
- b. Murid warganegara Malaysia yang bersekolah sepenuh masa di sekolah kerajaan.
- c. Penyertaan terbuka kepada murid dari sekolah yang sama/berlainan iaitu terdiri daripada 10 peserta di atas pentas dan 2 peserta simpanan.

- d. Setiap pasukan mesti terdiri daripada sekurang-kurangnya 3 bangsa/etnik.

8. HAD UMUR PESERTA

- a. Penyertaan peserta bagi pertandingan ini terdiri daripada murid Tahun 1 hingga Tahun 6 sahaja.

9. PENDAFTARAN & NOTIS PRIVASI (LAMPIRAN A)

Kategori Terbuka

- a. Setiap sekolah digalakkan menyertai kejohanan ini.
- b. Pendaftaran peserta hendaklah menggunakan Borang Pendaftaran Pasukan serta salinan sijil kelahiran / mykid yang telah disahkan oleh Guru Besar.
- c. Setiap sekolah hanya dibenarkan menghantar bilangan pegawai pasukan dan peserta seperti ketetapan berikut:

SUKAN	PEGAWAI		PESERTA	JUMLAH KESELURUHAN
SENAM AEROBIK	PENGURUS	JURULATIH	LELAKI, PEREMPUAN ATAU CAMPURAN	
JUMLAH	1	2	12	15

- d. Pengesahan penyertaan pasukan beserta bilangan pegawai dan peserta hendaklah dibuat sebelum **31 Julai 2019**.
- e. Semua Borang Pendaftaran Pasukan tersebut hendaklah ditandatangani oleh Guru Besar Sekolah berkenaan dengan cop rasmi sekolah dan disahkan oleh Unit Sukan JPN.

- f. 10 Sekolah yang terpilih akan bertanding di peringkat akhir di Kuala Lumpur.

Kategori Muhibah

- Pihak JPN **wajib** menghantar pasukan bagi kategori ini.
- Pasukan tidak perlu memuat naik video dan terus bertanding di peringkat akhir kejohanan.
- Pendaftaran peserta hendaklah menggunakan Borang Pendaftaran Pasukan serta salinan sijil kelahiran / mykid yang telah disahkan oleh Guru Besar
- Setiap pasukan hanya dibenarkan menghantar bilangan pegawai pasukan dan peserta seperti ketetapan berikut:

SUKAN	PEGAWAI		PESERTA	JUMLAH KESELURUHAN
	PENGURUS	JURULATIH		
SENAM AEROBIK			LELAKI, PEREMPUAN ATAU CAMPURAN	
JUMLAH	1	2	12	15

- Pengesahan penyertaan pasukan beserta bilangan pegawai dan peserta hendaklah dibuat sebelum **31 Julai 2019**.
- Semua Borang Pendaftaran Pasukan hendaklah ditandatangani oleh Guru Besar sekolah berkenaan dengan cop rasmi sekolah dan disahkan oleh Unit Sukan JPN.

10. PERTANDINGAN AKHIR

10 Pasukan terbaik Kategori Terbuka (*School Based*) layak ke peringkat akhir bagi menentukan Johan, Naib Johan, dan tempat ketiga.

11. PERATURAN TEKNIKAL

- a. Spesifikasi Ruang Senam Aerobik - 10m X 10m
- b. Masa Persembahan - 1 minit 20 saat (+/- 5 saat)

12. PENGADIL / HAKIM

Jawatankuasa Pengelola akan melantik dan menyediakan pengadil / hakim yang berkelayakan mengikut FIG untuk bertugas dalam pertandingan ini.

13. MENARIK DIRI

Pasukan yang telah mengesahkan persetujuan untuk mengambil bahagian dalam pertandingan ini tidak dibenarkan untuk menarik diri. Surat tunjuk sebab akan dikeluarkan kepada pasukan tersebut sekiranya melanggar peraturan.

14. BANTAHAN

Keputusan juri adalah muktamad. Sebarang bantahan tidak akan diterima.

15. PINDAAN DAN HAK JAWATANKUASA PENGELOLA

- a. Semua peraturan pertandingan yang dinyatakan di atas mesti dipatuhi. Sebarang pindaan kepada peraturan pertandingan tersebut hendaklah dipatuhi.
- b. Semua perkara yang tidak dinyatakan dalam Peraturan Am dan Peraturan Pertandingan seperti di lampiran C akan diputuskan oleh Jawatankuasa Pengelola pertandingan dan keputusannya adalah muktamad.

LAMPIRAN A

BORANG PENDAFTARAN RASMI

PERTANDINGAN ACTIV JAM SENAM AEROBIK KPM-MILO 2019

Untuk dilengkapkan oleh setiap sekolah yang mengambil bahagian dalam pertandingan ini

1. Tarikh akhir penyerahan borang pendaftaran – **31 Julai 2019**
2. Borang yang lengkap mesti dihantar ke;
 - Perhatian – JAWATANKUASA PERTANDINGAN ACTIV JAM SENAM AEROBIK KPM-MILO 2019
 - EMEL – ActivJam.KPMMILO@gmail.com

Nama Sekolah/Negeri		Kategori (Bulatkan)		Terbuka / Muhibbah	
Pengurus Pasukan		Tel:			
		Emel:			
Jurulatih 1		Tel:			
Jurulatih 2		Tel:			
No	Nama Murid	Jantina L / P	No.My Kid	Umur	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

PENGAKUAN DIRI

- Kami akan mematuhi segala peraturan, undang-undang dan syarat yang ditetapkan dalam pertandingan ini.
- Kami bersetuju membenarkan sebarang pindaan atau perubahan dibuat dari semasa ke semasa sebelum atau semasa pertandingan dijalankan oleh Jawatankuasa Pertandingan.
- Kami mengakui semua butiran yang diberikan adalah benar dan jika penipuan dilakukan, kami bersedia permohonan kami ditolak.
- Kami tidak akan menuntut atau mendakwa Jawatankuasa Pertandingan jika berlaku sebarang musibah ke atas diri kami (seperti nama yang diberikan) sebelum, semasa atau selepas pertandingan diadakan



TANDATANGAN GURU BESAR SEKOLAH DENGAN COP RASMI SEKOLAH (KATEGORI TERBUKA)

	Nama Guru Besar : _____ Jawatan : _____ Tarikh : _____
--	-----------------------------------------------------------------

JABATAN PENDIDIKAN NEGERI (KATEGORI MUHIBAH)

	Nama Pegawai : _____ Tarikh : _____
--	-------------------------------------------

LAMPIRAN B

Nama Sekolah		Tel :	
		Emel :	
Kategori			

PERHATIAN: SILA GUNAKAN HURUF BESAR PADA SEMUA RUANGAN / TANDA X DI RUANG YANG BERKENAAN

NAMA PENUH	
------------	--

NO. KP MyKID / SURAT BERANAK	
------------------------------	--

AGAMA	<input type="checkbox"/> ISLAM <input type="checkbox"/> BUDDHA <input type="checkbox"/> HINDU <input type="checkbox"/> KRISTIAN <input type="checkbox"/> YANG LAIN : _____
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BANGSA	<input type="checkbox"/> MELAYU <input type="checkbox"/> CINA <input type="checkbox"/> INDIA <input type="checkbox"/> YANG LAIN : _____
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ALAMAT KEDIAMAN		
	BANDAR	
POSKOD	NEGERI	

SEBARANG MASALAH KESIHATAN	
----------------------------	--

NAMA IBU / BAPA / PENJAGA SAH	
NO. KP MyKAD	

TEL. BIMBIT		TEL. RUMAH	
-------------	--	------------	--

NO. TELEFON IBU BAPA UNTUK DIHUBUNGI KETIKA KECEMASAN	
-------------------------------------------------------	--

LAMPIRAN C

PERATURAN PERTANDINGAN

1. JUMLAH PESERTA

- a. Kategori Terbuka - terdiri daripada 10 peserta yang membuat persembahan di atas pentas dan 2 peserta simpanan.
- b. Kategori Muhibah - terdiri daripada 10 peserta yang membuat persembahan di atas pentas dan 2 peserta simpanan. **Ahli kumpulan mesti terdiri daripada 3 etnik/kaum.**

2. PERTUKARAN NAMA

- a. Mana-mana peserta / pasukan tidak dibenarkan menukarkan nama yang telah didaftar di borang pendaftaran kecuali pada waktu kecemasan di mana peserta demam, sakit tenat atau di timpa kemalangan.
- b. Sekiranya perkara ini berlaku, maka peserta / pasukan tersebut dikehendaki menghubungi jawatankuasa pengelola dalam masa 24 jam secara lisan berserta laporan perubatan / polis di mana hanya jawatankuasa akan menentukan sama ada pertukaran tersebut dapat diterima atau pun tidak.

3. HAKIM

Hakim-hakim yang berkelayakan dan berpengalaman akan dilantik oleh Jawatankuasa Pengelola untuk mengadili pertandingan ini. Panel hakim adalah terdiri daripada:

- a. *Chair Judge*
- b. *Artistic Judge*
- c. *Execution Judge*
- d. *Line Judge*
- e. *Time Judge*

4. SUSUNAN PERTANDINGAN

- a. Cabutan Undi

Undian / cabutan untuk menentukan giliran akan dibuat semasa mesyuarat pengurus pasukan dan cabutan undi untuk giliran peserta / pasukan untuk memasuki pusingan akhir akan dibuat selepas keputusan pusingan kelayakan.



- b, Menarik diri

Sekiranya pengurus pasukan atau wakil tidak menghadiri mesyuarat pengurus pasukan, pihak Jawatankuasa Pengelola menganggap yang mereka telah faham dan mematuhi semua peraturan serta perubahan (jika ada) dan keputusan yang dicapai dan dipersetujui semasa taklimat tersebut. Sekiranya pasukan yang bertanding gagal berada di kawasan gelanggang pertandingan selepas 30 saat diumumkan, pasukan tersebut adalah dianggap menarik diri dan penyertaannya dibatalkan untuk ke pertandingan tersebut.

5. KAWASAN PERSEMBAHAN

Pembatasan

Peserta, jurulatih dan pengurus pasukan tidak dibenarkan memasuki kawasan menunggu dan kawasan pengadil kecuali dengan kebenaran daripada Jawatankuasa Pengelola. Peserta dan jurulatih dikehendaki menunggu giliran sebagaimana yang ditetapkan dan menunggu isyarat daripada Pengurus Pentas untuk memulakan persembahan. Ketua Hakim berhak membatalkan penyertaan peserta sekiranya didapati tidak mematuhi peraturan ini.

6. KOD PAKAIAN

- a. Berpakaian kemas dan seragam serta menunjukkan elemen kesukanan.
- b. Rambut yang panjang mesti diikat sebagai sanggul dan kemas. Rambut tidak boleh menutup dahi dan hendaklah digel.
- c. Tali kasut hendaklah diikat sempurna.
- d. Barang kemas dan jam tangan tidak dibenarkan dan mesti ditanggalkan sebelum persembahan.
- e. Pemakaian yang melambangkan keganasan, keagamaan dan kekejaman tidak dibenarkan sama sekali.
- f. Peserta dikehendaki memakai pakaian yang bersesuaian dengan kebudayaan negara dan bertanggungjawab menyediakan pakaian sukan sendiri.
- g. Pakaian yang menjolok mata tidak dibenarkan. Walau bagaimanapun, tights panjang dan t-shirt boleh digunakan.
- h. Kasut aerobik warna putih dan bersih diwajibkan untuk semua kategori.

7. MUZIK

- a. Rakaman sekurang-kurangnya 2 gabungan lagu boleh digunakan. Rakaman lagu wajib menyelitkan potongan lagu tema Activ Jam (64 beats) yang boleh didapati di www.MILO.com.my
- b. Mana-mana *genre* muzik *beat* 140-155 bpm

- c. Pasukan yang terpilih ke peringkat akhir perlu mengemukakan dua rakaman dalam format MP3 yang disalinkan dalam *pendrive* dan cakera padat dan dilabelkan dengan nama pasukan.
- d. Semua *pendrive* dan cakera padat hendaklah dikemukakan kepada Jawatankuasa Teknikal sebelum persembahan.
- e. Kelengkapan perakam cakera padat hanya akan disediakan oleh Jawatankuasa Pengelola semasa pertandingan sahaja. Perakam persendirian tidak dibenarkan semasa pertandingan. Walau bagaimanapun, setiap pasukan digalakkan membawa *pendrive* / cakera padat sendiri untuk tujuan latihan.
- f. Pihak penganjur tidak akan bertanggungjawab terhadap mutu dan kualiti bunyi pada setiap pita / cakera padat. Oleh itu, setiap peserta / pasukan hendaklah memastikan mutu rakaman pita / cakera padat tersebut berada dalam keadaan baik dan bermutu tinggi.

8. JANGKA MASA / TEMPOH PERSEMBAHAN

- a. Jangka masa / tempoh persembahan adalah selama 1 minit 20 saat +/- 5 saat.
- b. Masa hanya akan dikira apabila muzik dimainkan dan bukannya pada permulaan pergerakan melainkan kedua-duanya bermula serentak.

9. KELEWATAN

- a. Sekiranya berlaku kelewatan disebabkan oleh bencana alam atau perkara-perkara luar jangkaan seperti kerosakan kenderaan pengangkutan dan sebagainya, peserta / pasukan yang terlibat hendaklah menghubungi urus setia pertandingan dengan segera dan keputusan mengenai giliran persembahan akan diputuskan oleh Jawatankuasa Teknikal.
- b. Keputusan undian giliran setiap pasukan tidak boleh ditukar.
- c. Pengurus dan peserta dikehendaki melapor diri kepada jawatankuasa 1 jam sebelum pertandingan bermula.
- d. Semua persembahan akan dijalankan mengikut giliran dan masa yang telah ditetapkan.

10. BANTAHAN

Sebarang bantahan dan rayuan mengenai keputusan pertandingan boleh diajukan kepada Jawatankuasa Bantahan dalam masa 24 jam secara lisan beserta dengan surat bantahan.

11. MAKLUMAT AM

- a. Pihak Jawatankuasa Pengelola tidak akan bertanggungjawab dan tidak boleh didakwa atas sebarang kecederaan atau kemalangan sebelum, semasa dan selepas kejohanan.
- b. Sekiranya berlaku kecederaan dalam kalangan peserta semasa persembahan diadakan, persembahan tersebut hendaklah diteruskan dengan mengekalkan peserta sedia ada di dalam gelanggang.
- c. Peserta simpanan tidak dibenarkan masuk untuk menggantikan peserta yang cedera. Persembahan boleh dimulakan semula atau diteruskan dari masa diberhentikan.

LAMPIRAN D KRITERIA PEMARKAHAN

1. ARTISTIK

- a. Komposisi (Kompleks dan Keaslian):
- Muzik -Kepelbagaian irama bukan satu rentak sahaja dan penggunaan *sound effect*. Muzik yang sesuai dengan pergerakan aerobik.
 - Pergerakan - Pergerakan mestilah mengikut *beat*.
 - Kandungan Am (*General Content*)
 - Ruang/Formasi
 - Setiap rutin perlu mempunyai 1 *lift*. Markah ditolak jika lebih daripada 1 *lift*
 - Elemen *difficulties* dan *acrobatic* boleh dimasukkan di dalam rutin tetapi markah khusus diberikan.
- b. Persembahan:
- Kesenian -Koreografi yang menunjukkan keunikan keseluruhan dan kombinasi yang asli dari penampilan muzik koreografi, peralihan (*transition*), dan kerjasama (*part nership*).
 - Tidak menggunakan sebarang peralatan.

2. KESEMPURNAAN PELAKSANAAN (*execution*)

- a. Kemahiran Teknikal
- Berupaya mempersembahkan keseluruhan rutin dengan pergerakan yang menunjukkan kekuatan, kuasa dan fleksibiliti dengan pelaksanaan yang sempurna.
 - Ketepatan pergerakan.
 - Melakukan pergerakan dengan postur yang betul dalam keseluruhan rutin koreografi.
 - 2.1.4 Mengawal seluruh pergerakan tanpa gangguan keseimbangan pada pendaratan dan lompatan.
- b. Keseragaman
- Melakukan pergerakan yang sama dan serentak.
 - Susunan yang tepat dalam formasi.

3. UNSUR KESUKARAN (*difficulty elements*)

Peserta boleh membuat pilihan pergerakan dalam elemen kumpulan berikut:

- a. Kumpulan A- Kekuatan Dinamik (*Dynamic Strength*)
- *Push Up*
 - *One Leg Push Up*
 - *Straddle Laterral Push Up*
 - *Hinge Push Up*
- b. Kumpulan B- Kekuatan Statik (*Static Strength*)
- 3.2.1 *Straddle Support*.
 - 3.2.2 *L- Support* .
- c. Kumpulan C- Lompatan (*Jumps and Leaps*)
- 3.3.1 *Air Turn*.
- d. Kumpulan D- Keseimbangan dan fleksibiliti
- *Vertical Split*
 - *Split Throuh (Pancake)*

- *Four Consecutive Sagittal High Leg Kicks Vertical*