



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



## KERTAS KONSEP PERTANDINGAN e-ACTIV JAM SENAM AEROBIK 1 MURID 1 SUKAN KPM-MILO PERINGKAT NEGERI DAN KEBANGSAAN KALI KE-4, 2021

---

### 1. PENDAHULUAN

Pertandingan Senam Aerobik ini adalah anjuran Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian (BSKK) bersama Syarikat Nestle Malaysia Sdn. Bhd. (MILO). Pertandingan ini dianjurkan buat kali pertama pada 26 hingga 27 Oktober 2018 di Kompleks Darul Putri, Jalan Cheras, Kuala Lumpur dan seterusnya menjadi acara tahunan sehingga kini. Statistik penyertaan mengikut tahun bermula 2018 sehingga 2020 adalah 120, 512 dan 2274 penyertaan. Buat kali pertama Murid Berkeperluan Khas (MBK) menyertai pertandingan ini bermula 2021.

### 2. PENGELOLA

Peringkat Negeri dan Kebangsaan – BSJK (KPM), Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) bersama Syarikat Nestlé Products Sdn. Bhd.

### 3. JENIS SUKAN

Jenis sukan yang dipertandingkan adalah **SENAM AEROBIK**.

### 4. SASARAN PESERTA

Pertandingan ini terbuka kepada semua murid warganegara Malaysia. Penyertaan pertandingan ini mensasarkan murid **Tahap 2 di Sekolah Kebangsaan (SK), Sekolah Jenis Kebangsaan (SJK), Sekolah Kebangsaan Pendidikan Khas (SKPK), Sekolah Swasta, Sekolah Rendah Agama Rakyat dan Sekolah Rendah Agama Bersepadu yang berdaftar di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).**

Namun bagi kategori keluarga boleh disertai oleh ibubapa dan adik beradik murid **tahap 2 yang bersekolah di Sekolah Menengah dan Sekolah Menengah Kebangsaan Agama yang berdaftar di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).**



## 5. PERTANDINGAN

Pertandingan e-Activ Jam Senam Aerobik KPM-MILO Peringkat Negeri dan Kebangsaan Kali Ke-4 2021. Pertandingan ini terbahagi kepada Enam (6) kategori iaitu:

- 5.1 **Kategori Individu Lelaki**  
(seorang murid)
  
- 5.2 **Kategori Individu Perempuan**  
(seorang murid)
  
- 5.3 **Kategori Berpasukan**  
(3 murid + 2 simpanan)
  
- 5.4 **Kategori Keluarga**  
(Seorang murid + 2 ahli keluarga)
  
- 5.5 **Kategori Individu Murid Berkeperluan Khas (MBK)**  
(seorang murid)
  
- 5.6 **Kategori JPN Muhibah**  
(3 murid + 2 simpanan dengan sekurang-kurangnya berlainan 3 kaum/etnik)

## 6. HADIAH DAN SIJIL

Setiap peserta Pertandingan e-Activ Jam Senam Aerobik 1 Murid 1 Sukan KPM-MILO Peringkat Negeri dan Kebangsaan 2021 akan menerima Hadiah, sijil penyertaan dan pencapaian dari pengelola pertandingan.

6.1 Hadiah untuk pemenang Kategori Individu Lelaki Peringkat Negeri (3 pemenang ini layak ke peringkat kebangsaan)

- i. Tempat Pertama : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
- ii. Tempat Kedua : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
- iii. Tempat Ketiga : RM 100.00 tunai + sijil pencapaian
- iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
- v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

6.2 Hadiah untuk pemenang Kategori Individu Lelaki Peringkat Kebangsaan

- i. Tempat Pertama : RM 500.00 tunai + sijil pencapaian
- ii. Tempat Kedua : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
- iii. Tempat Ketiga : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
- iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
- v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

6.3 Hadiah untuk pemenang Kategori Individu Perempuan Peringkat Negeri (3 pemenang ini layak ke peringkat kebangsaan)

- i. Tempat Pertama : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
- ii. Tempat Kedua : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
- iii. Tempat Ketiga : RM 100.00 tunai + sijil pencapaian
- iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
- v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

6.4 Hadiah untuk pemenang Kategori Individu Perempuan Peringkat Kebangsaan

- i. Tempat Pertama : RM 500.00 tunai + sijil pencapaian
- ii. Tempat Kedua : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
- iii. Tempat Ketiga : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
- iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
- v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

- 6.5 Hadiah untuk pemenang Kategori Berpasukan Peringkat Negeri (3 pemenang ini layak ke peringkat kebangsaan)
- i. Tempat Pertama : RM 700.00 tunai + sijil pencapaian
  - ii. Tempat Kedua : RM 400.00 tunai + sijil pencapaian
  - iii. Tempat Ketiga : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
  - iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
  - v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian
- 6.6 Hadiah untuk pemenang Kategori Berpasukan Peringkat Kebangsaan
- i. Tempat Pertama : RM 1500.00 tunai + sijil pencapaian
  - ii. Tempat Kedua : RM 1000.00 tunai + sijil pencapaian
  - iii. Tempat Ketiga : RM 500.00 tunai + sijil pencapaian
  - iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
  - v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian
- 6.7 Hadiah untuk pemenang Kategori Keluarga Peringkat Kebangsaan
- i. Tempat Pertama : RM 500.00 tunai + sijil pencapaian
  - ii. Tempat Kedua : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
  - iii. Tempat Ketiga : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
  - iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
  - v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian
- 6.8 Hadiah untuk pemenang Kategori Individu MBK Peringkat Kebangsaan
- i. Tempat Pertama : RM 500.00 tunai + sijil pencapaian
  - ii. Tempat Kedua : RM 300.00 tunai + sijil pencapaian
  - iii. Tempat Ketiga : RM 200.00 tunai + sijil pencapaian
  - iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
  - v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

- 6.9 Hadiah untuk pemenang Kategori Muhibbah Peringkat Kebangsaan
- i. Tempat Pertama : RM 1500.00 tunai + sijil pencapaian
  - ii. Tempat Kedua : RM 1000.00 tunai + sijil pencapaian
  - iii. Tempat Ketiga : RM 800.00 tunai + sijil pencapaian
  - iv. Tempat Keempat : Sijil pencapaian
  - v. Tempat Kelima : Sijil pencapaian

## 7. SIJIL

- 7.1 Sijil penyertaan akan diberikan kepada semua peserta yang layak di peringkat negeri dan Kebangsaan.
- 7.2 Sijil pencapaian juga diberikan kepada semua pemenang peringkat negeri dan kebangsaan.
- 7.3 Sijil penyertaan dan sijil pencapaian bagi kategori keluarga hanya akan diberi kepada peserta tahap 2 dan peserta sekolah menengah yang menyertai.
- 7.4 Sijil Penghargaan akan diberi kepada:
- i. ahli keluarga yang membantu peserta kategori keluarga,
  - ii. para hakim,
  - iii. penyelaras negeri dan pengurus (guru/ibubapa),
  - iv. sekolah pemenang mengikut kategori.
  - vi. dan JPN yang memenangi Kategori Muhibbah.

## 8. PENYERAHAN VIDEO

- 8.1 Penghantaran penyertaan bagi kategori **INDIVIDU dan BERPASUKAN** adalah bermula 00:00:01 A.M. pada **16 Jun 2021** di lanjutkan sehingga 11:59:59 P.M. pada **13 Ogos 2021**.
- 8.2 Penghantaran penyertaan kategori **KELUARGA, INDIVIDU MBK dan JPN MUHIBBAH** adalah bermula 00:00:01 A.M. pada **1 September 2021** di lanjutkan sehingga 11:59:59 P.M. pada **26 September 2021**.

- 8.3 Peserta yang berjaya mendapat tempat pertama, kedua dan ketiga dari peringkat negeri akan ke peringkat kebangsaan dan mesti menghantar borang bermula 00:00:01 A.M. pada **1 September 2021** sehingga 11:59:59 P.M. pada **26 September 2021**.
- 84 Pada bahagian video dalam borang penyertaan, sila muat naik video ke Youtube dan tetapkan dengan paparan 'Unlisted'. Kemudian dapatkan pautan dan masukkan di ruangan yang disediakan. Namakan tajuk video pada format berikut: NEGERI | KATEGORI | NAMA SEKOLAH/INDIVIDU (bagi kategori Muhibbah tidak perlu nama sekolah atau individu).
- 8.5 Keperluan Penyerahan Video
- i. Video penyertaan dan borang penyertaan hanya 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. Format video hendaklah menggunakan saiz 1920x1080 FHD atau 1280x720 HD, frame rate 24/30/60 fps. dan dalam bentuk format MP4.
  - iv. Kamera video mesti diletakkan di satu tempat tetap dan tidak boleh digerakkan sepanjang rakaman atau diambil dari mana-mana program.
  - v. Video ini mesti dirakam bersama muzik berdurasi 1 minit 20 saat (+/- 5 saat)

## 9. PERATURAN AM

Peraturan am ini perlu dibaca bersama dengan peraturan pertandingan yang disertakan di Lampiran B dan kriteria pemarkahan di Lampiran C.

### 9.1 URUSETIA PENGELOLA

- i. Peringkat Kebangsaan – BSKK dibenarkan untuk melantik 7 orang urusetia untuk melaksanakan pertandingan ini.
- ii. Peringkat Negeri – JPN dimohon untuk melantik sekurang-kurangnya seorang atau lebih urusetia (mengikut keperluan) untuk menyelaras pertandingan ini.

### 9.2 KELAYAKAN

Murid Tahap 2 di **SK/ SJK /Sekolah Swasta/ SRA(Rakyat)/ SRA (Bersepadu) yang berdaftar di bawah KPM** dibenarkan menyertai hanya **satu kategori individu** dan **satu kategori berpasukan** sahaja. Kategori berpasukan adalah seperti berikut **kategori berpasukan, kategori keluarga dan kategori muhibbah**.

Manakala Tahap 2 bagi **kategori individu MBK** di Sekolah Kebangsaan Pendidikan Khas (SKPK) / Program Pendidikan Khas Integrasi (PPKI), Program Pendidikan Inklusif (PPI) dan Sekolah Menengah Kebangsaan sahaja bermula dari **umur 10 tahun hingga 14 tahun**.

- i. Kategori Individu Lelaki dan Perempuan (seorang murid)
  - a. Penyertaan berasaskan Individu.
  - b. Murid mestilah warganegara Malaysia yang bersekolah sepenuh masa di sekolah yang berdaftar di bawah KPM.
  - c. Sekolah boleh menghantar seberapa banyak penyertaan.



- ii. Kategori Berpasukan (Wakil Sekolah terdiri dari 3 murid + 2 simpanan)
- Penyertaan murid berasaskan sekolah.
  - Murid mestilah warganegara Malaysia yang bersekolah sepenuh masa di sekolah yang berdaftar di bawah KPM.
  - Semua murid iaitu kelima-lima orang peserta termasuk simpanan mesti membuat persembahan secara berasingan tetapi menggunakan rutin persembahan dan lagu yang sama.
  - Sekolah boleh menghantar seberapa banyak penyertaan.
- iii. Kategori Keluarga (Seorang murid + 2 ahli keluarga)
- Penyertaan murid mesti dari kalangan ahli keluarga.  
(3 peserta – Seorang murid Tahap 2 + 2 orang ahli keluarga iaitu ibubapa dan adik beradik sahaja).
  - Murid mestilah warganegara Malaysia yang bersekolah di sekolah yang berdaftar di bawah KPM.
  - Penyertaan kategori ini perlu melalui pihak Sekolah, dan boleh menghantar seberapa banyak penyertaan.
- iv. Kategori Individu MBK (seorang murid MBK)
- Penyertaan peserta berasaskan Individu.
  - Murid mestilah warganegara Malaysia dan mempunyai kad OKU yang bersekolah sepenuh masa di SK dan SMK yang berdaftar di bawah KPM.
  - Berumur 10 tahun hingga 14 tahun pada tahun 2021.
  - Kategori MBK yang dibenarkan:
    - Kurang Upaya Pendengaran,
    - Kurang Upaya Penglihatan (B3),
    - dan Masalah Pembelajaran.
  - Sekolah boleh menghantar seberapa banyak penyertaan.



- v. Kategori JPN Muhibbah (Khas untuk JPN sahaja)
- a. Penyertaan terdiri daripada murid Tahap 2 iaitu 3 murid dan 2 simpanan dari 3 kaum/etnik berlainan dari 3 buah sekolah yang berbeza / satu sekolah yang sama.
  - b. Murid mestilah warganegara Malaysia yang bersekolah di sekolah yang berdaftar di bawah KPM.
  - c. Semua murid iaitu kelima-lima orang peserta termasuk simpanan mesti membuat persembahan secara berasingan tetapi menggunakan rutin persembahan dan lagu yang sama.
  - d. Satu JPN hanya satu pasukan sahaja.
  - e. *Tagging* JPN mengikut negeri perlu diletakkan di video.

### 9.3 HAD UMUR PESERTA

- i. Penyertaan murid bagi kategori Individu, Berpasukan dan Muhibbah terdiri daripada murid Tahap 2 berumur 10 hingga 12 tahun pada tahun 2021.
- ii. Penyertaan Kategori keluarga terdiri daripada seorang murid Tahap 2 berumur 10 hingga 12 tahun pada tahun 2021 bersama dua ahli keluarga (tiada had umur).
- iii. Penyertaan Kategori Individu MBK terdiri daripada seorang murid tahap 2 berumur 10 hingga 14 tahun di SK dan SMK pada tahun 2021.

### 9.4 PENDAFTARAN & NOTIS PRIVASI (LAMPIRAN A)

Semua Kategori Individu, Individu (Pendidikan Khas), Berpasukan dan Keluarga (Peringkat Negeri dan Kebangsaan)

- i. Pendaftaran hendaklah mendapat pengesahan guru besar sekolah dengan menggunakan borang pendaftaran yang disediakan.

- ii. Pendaftaran Kategori Individu dan Kategori Berpasukan dibuka bermula pada **16 Jun 2021** di lanjutkan sehingga **13 Ogos 2021**.
- iii. Pendaftaran Kategori Keluarga, Kategori Individu MBK dan Kategori JPN Muhibbah akan dibuka bermula pada **1 September 2021** hingga **26 September 2021**.

### 9.5 PERTANDINGAN AKHIR (KEBANGSAAN)

- i. Pasukan yang mendapat tempat pertama, kedua dan ketiga peringkat Negeri kategori Individu dan Berpasukan dari setiap negeri akan bertanding ke peringkat Kebangsaan, beserta Kategori Individu MBK dan JPN Muhibbah
- ii. Penghantaran semula video bagi kategori Individu dan Berpasukan ke peringkat kebangsaan bermula pada **1 September 2021** hingga **26 September 2021**. Link baharu untuk pendaftaran akan dimaklumkan nanti.

### 9.6 PERATURAN TEKNIKAL

- i. Persembahan mestilah mengikut SOP yang ditetapkan kerajaan. (Tiada sebarang sentuhan dan menjaga penjarakan sosial).
- ii. Spesifikasi Ruang Senam Aerobik untuk KATEGORI INDIVIDU dan KATEGORI MURID BERKEPERLUAN KHAS (MBK) adalah 3m x 3m. Ruang ini perlu ditandakan dengan jelas seperti menggunakan kon, pita ukuran atau pun yang bersesuaian semasa rakaman.
- iii. Spesifikasi Ruang Senam Aerobik untuk KATEGORI KELUARGA, BERPASUKAN dan MUHIBBAH adalah 5m x 5m. Ruang ini perlu ditandakan dengan jelas seperti menggunakan kon, pita ukuran atau pun yang bersesuaian semasa rakaman.

- iv. Masa Persembahan adalah 1 minit 20 saat (+/- 5 saat). Masa persembahan yang melebihi masa dari yang ditetapkan boleh menyebabkan markah ditolak.

### **9.7 PENGADIL / HAKIM**

Jawatankuasa Pengelola akan melantik dan menyediakan pengadil / hakim untuk bertugas bagi pertandingan ini.

### **9.8 BANTAHAN**

Keputusan juri adalah muktamad. Sebarang bantahan tidak akan diterima.

### **9.9 PINDAAN DAN HAK JAWATANKUASA PENGELOLA**

- i. Semua peraturan pertandingan yang dinyatakan di atas mesti dipatuhi. Sebarang pindaan kepada peraturan pertandingan tersebut mesti dipatuhi juga.
- ii.. Semua perkara yang tidak dinyatakan dalam Peraturan Am dan Peraturan Pertandingan seperti di lampiran A, B dan C akan diputuskan oleh Jawatankuasa Pengelola Pertandingan dan keputusannya adalah muktamad.
- iii. Penyertaan yang tidak berjaya mematuhi syarat pertandingan adalah tidak dipertimbangkan untuk mendapat sijil penyertaan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



**LAMPIRAN A**

**Borang Pendaftaran Rasmi**

**URL Borang Pertandingan e-Activ Jam Senam Aerobik KPM-MILO 2021**

**1. Kategori Individu Lelaki**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_IND\\_LELAKI](http://tiny.cc/MILO_KPM_IND_LELAKI)

**2. Kategori Individu Perempuan**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_IND\\_PEREMPUANI](http://tiny.cc/MILO_KPM_IND_PEREMPUANI)

**3. Kategori Berpasukan**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_KUMPULAN](http://tiny.cc/MILO_KPM_KUMPULAN)

**4. Kategori Keluarga**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_KELUARGA](http://tiny.cc/MILO_KPM_KELUARGA)

**5. Kategori Individu Murid Berkeperluan Khas (MBK)**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_MBK](http://tiny.cc/MILO_KPM_MBK)

**6. Kategori JPN Muhibbah**

[http://tiny.cc/MILO\\_KPM\\_MUHIBBAH](http://tiny.cc/MILO_KPM_MUHIBBAH)



**LAMPIRAN B****PERATURAN PERTANDINGAN****1. PERTUKARAN NAMA PESERTA**

Mana-mana peserta / pasukan tidak dibenarkan menukar nama peserta yang telah didaftarkan di borang pendaftaran.

**2. HAKIM**

Hakim-hakim yang berkeelayakan dan berpengalaman akan dilantik oleh jawatankuasa pengelola untuk mengadili pertandingan ini. Panel hakim terdiri daripada:

- 2.1. *Chair Judge*
- 2.2. *Artistic Judge*
- 2.3. *Execution Judge*
- 2.4. *Line Judge*
- 2.5. *Time Keeper*

**3. KOD PAKAIAN**

- 3.1 Peserta dikehendaki memakai seluar trek panjang, t-shirt dan kasut putih atau hitam (kanvas/sukan) agar kemas dan seragam serta menunjukkan kesukanan. Untuk kasut berpasukan perlu seragam jika hitam maka hitam kasut kesemuanya dan jika putih maka putih kasut kesemuanya. Seluar sukan hendaklah yang tidak berskirt. Pakaian sukan/t-shirt/seluar yang dipakai semasa persembahan perlu kelihatan kemas(dipin, diikat, dijahit).
- 3.2 Pakaian yang mencolok mata tidak dibenarkan. Walau bagaimanapun, tights panjang boleh digunakan.
- 3.3 Pemakaian yang melambangkan keganasan, keagamaan dan kekejaman tidak dibenarkan sama sekali.

- 3.4 Rambut yang panjang mesti diikat sebagai sanggul dan kemas. Rambut tidak boleh menutup dahi dan hendaklah digel. Tiada penggunaan pewarna rambut mahupun butiran kerlipan di rambut.
- 3.5 Barang kemas, jam tangan, topi/cap, hoodie, cermin mata, props, ribbon atau/dan sebarang apa sahaja aksesori tidak dibenarkan.

#### 4. MUZIK

- 4.1 Mana-mana *genre* muzik **beat 135-155 bpm** dengan gabungan 2 atau 3 buah lagu termasuk lagu tema MILO sebagai lagu wajib. Lagu Milo tersebut di 1m1smoe.blogspot.com dan link <https://www.milo.com.my/get-active/e-activ-jam-senam-aerobik>.
- 4.2 Hanya Kategori MBK sahaja dibenarkan menggunakan mana-mana genre muzik **beat 120 – 135 bpm** dengan gabungan 2 atau 3 buah lagu termasuk lagu tema MILO sebagai lagu wajib. Lagu Milo tersebut di 1m1smoe.blogspot.com dan link <https://www.milo.com.my/get-active/e-activ-jam-senam-aerobik>.
- 4.2 Pihak penganjur tidak bertanggungjawab terhadap mutu dan kualiti video. Oleh itu setiap peserta hendaklah memastikan video persembahan berkualiti dan bermutu tinggi.

#### 5. JANGKAMASA / TEMPOH PERSEMBAHAN

- 5.1 Jangkamasa / tempoh persembahan 1 minit 20 saat +/- 5 saat.
- 5.2 Masa hanya akan dikira apabila muzik dimainkan dan bukannya pada permulaan pergerakan masuk melainkan kedua-duanya bermula serentak.
- 5.3 Masa persembahan yang melebihi had masa akan menyebabkan markah persembahan ditolak.

## 6. PENYERTAAN AKAN DIBATALKAN SEKIRANYA PESERTA:

### 6.1 Muzik

- i. tiada gabungan sekurang-kurangnya 2 lagu iaitu lagu wajib (Milo) dan 1 lagu pilihan.
- ii. tidak mengikut *beat* yang telah ditetapkan iaitu 135-155 bpm.
- iii. Sila rujuk juga lampiran B, Nombor 4 para 4.1 & 4.2

### 6.2 Pakaian

- i. Tidak boleh memakai sebarang aksesori seperti jam tangan, barang perhiasan/kemas, topi/cap, riben/hiasan kepala, bandana/hiasan kepala dan seumpamanya.
- ii. Pakaian yang tidak bersesuaian seperti Jaket, hoodie, seluar berskirt, seluar pendek dan pakaian yang mencolok mata.
- iii. Costume, pakaian berhias, dan bukan pakaian sukan.
- iv. Sila rujuk juga lampiran B, Nombor 3 para 3.1 hingga 3.5

### 6.3 Video

- i. Paparan video persembahan yang tidak memaparkan keseluruhan kawasan (angle) dan persembahan yang jelas.
- ii. Video yang dirakamkan tidak statik (bergerak-gerak).
- iii. Video yang mempunyai latar belakang yang telah diedit (diletakkan latar belakang bertema).
- iv. Kualiti video yang rendah.
- v. Link yang tidak boleh dibuka.
- vi. Video yang tidak menepati tempoh masa persembahan (1 minit 20 saat +/- 5 saat.)
- vii. Sila rujuk juga kertas konsep, Nombor 7 para 7.1 hingga 7.5

## 7. MAKLUMAT AM

Pihak jawatankuasa pengelola tidak akan bertanggungjawab dan tidak boleh didakwa atas sebarang kecederaan semasa persediaan dibuat oleh peserta.



**LAMPIRAN C****KRITERIA PEMARKAHAN****1. ARTISTIK****1.1 Komposisi (Kompleks dan Keaslian):**

- i. Muzik - Kepelbagaian irama bukan satu rentak sahaja dan penggunaan *sound effect*. Muzik yang sesuai dengan pergerakan aerobik.
- ii. Pergerakan - Pergerakan mestilah mengikut *beat*.
- iii. Kandungan Am (*General Content*)
- iv. Ruang/Formasi
- v. Elemen *difficulties* dan *acrobatic* boleh dimasukkan di dalam rutin tetapi markah khusus diberikan.

**1.2 Persembahan:**

- i. Kesenian - Koreografi yang menunjukkan keunikan keseluruhan dan kombinasi yang asli dari penampilan muzik koreografi dan peralihan (*transition*).
- ii. Tidak menggunakan sebarang peralatan.

**2. KESEMPURNAAN PELAKSANAAN (*execution*)****2.1 Kemahiran Teknikal**

- i. Berupaya mempersembahkan keseluruhan rutin dengan pergerakan yang menunjukkan kekuatan, kuasa dan fleksibiliti dengan pelaksanaan yang sempurna.
- ii. Ketepatan pergerakan.
- iii. Melakukan pergerakan dengan postur yang betul dalam keseluruhan rutin koreografi.

- iv. Mengawal seluruh pergerakan tanpa gangguan keseimbangan pada pendaratan dan lompatan.

2.2. Keseragaman

- i. Melakukan pergerakan yang sama dan serentak.
- ii. Susunan yang tepat dalam formasi.

### 3. UNSUR KESUKARAN (*difficulty elements*)

Peserta boleh membuat pilihan pergerakan dalam elemen kumpulan berikut:

3.1 Kumpulan A - Kekuatan Dinamik (*Dynamic Strength*)

*Contoh : Push Up, Lunges, Sit Up*

3.2 Kumpulan B - Kekuatan Statik (*Static Strength*)

*Contoh : Straddle Support , L- Support .*

3.3 Kumpulan C - Lompatan (*Jumps and Leaps*)

*Contoh : Air Turn, Jumping Jack*

3.4 Kumpulan D - Keseimbangan dan fleksibiliti

*Contoh : Side Split, Back Split, Front Balance*

Penyelia bagi setiap zon:-

Bil.	Penyelia	No. Phone	Zon
1.	Pn. Ruziah binti Md. Sumairi Sekolah Agama Menengah Tinggi Sultan Hisamuddin, Jalan Kota Raja 41000 Klang, Selangor	0133897899	Zon Utara – Perlis, Kedah, P.Pinang dan Perak
2.	Cik Liza binti Mohd Alias Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian	0126746292	Zon Tengah – Selangor, K.Lumpur dan Putrajaya
3.	Pn. Farah binti Rosli SK Jalan Pasar 1, Jalan Rusa, 55100 Kuala Lumpur	0193188404	Zon Selatan – N. Sembilan, Melaka Dan Johor
4.	Pn. Normaszaitul Akma binti Mohd SMK Bandar Rinching, Semenyih, Selangor	0123149767	Zon Timur – Pahang, Terengganu dan Kelantan
5.	Pn. Hazira Hamsah.A SMK Seri Saujana, Bandar Baru Seri Petaling, 57000 Kuala Lumpur	0196630047	Zon Sabah, Sarawak & Labuan