

MARKAH PAJAK
PERINGKAT KEBANGSAAN
(UNTUK MURID)



LARIAN RUKUN NEGARA (VIRTUAL RUN) 2021

15KM (BERKUMPULAN)

TARIKH PENDAFTARAN :
21 MEI - 30 JUN 2021

TEMPOH LARIAN :
22 MEI - 1 JULAI 2021

Boleh dilakukan di mana-mana lokasi yang
bersesuaian, mengikut SOP daripada KKM & MKN.

Yuran Pendaftaran:

RM 50



*termasuk kos penghantaran



#KPMSTAYFIT
VIRTUAL ACTIVITIES FOR ALL

Dengan Kerjasama:
Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian (BSKK)
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA



BAJU PENYERTAAN



PINGAT LARIAN

Pendaftaran dibuka pada 21 Mei 2021 di www.puncakonline.com

Hubungi talian hotline: 03 5103 3888 | 011-1156 5575 (En.Haziq) | 013-333 8252 (Pn.Iryanti)
(Isnin - Jumaat | 10 pagi - 5 ptg)

Larian Rukun Negara 2021



LARIAN RUKUN NEGARA
(VIRTUAL RUN) 2021
15KM (BERKUMPULAN)

- 1 PENDAFTARAN MENTOR (GURU)
- 2 PENDAFTARAN KUMPULAN & PELAJAR
- 3 LARI & REKOD
- 4 KEMASKINI MASA LARIAN
- 5 TERIMA E-SIJIL
- 6 TERIMA PINGAT & BAJU

Sebarang pertanyaan boleh hubungi hotline: 011-11565575 (En.Haziq) | 013-3338252 (Pn.Yanti)

Larian Rukun Negara 2021



SYARAT DAN PERATURAN PROGRAM

1. Tiada pembatalan penyertaan, pemindahan atau pemulangan wang penyertaan dibenarkan untuk **Larian Rukun Negara 2021** ini setelah pendaftaran berjaya dilengkapkan.
2. Setiap kumpulan pelajar mestilah melengkapkan larian 15km.
3. Mentor boleh memuat-turun e-sijil untuk pelajar mengikut tempoh masa yang diberikan.
4. Setiap kumpulan pelajar mestilah melengkapkan jarak dalam tempoh yang ditetapkan.
5. Mentor akan mendapat 1 baju larian bagi setiap LIMA (5) kumpulan didaftarkan. (Contoh: Pendaftaran 20 kumpulan, mentor akan mendapat 4 helai baju larian saiz sama)
6. Pengiktirafan penyertaan akan ditentukan oleh **KPM** selepas selesai program.
7. Setiap pendaftaran lengkap akan dilindungi insurans minima RM5,000 oleh penganjur.
8. Sekiranya PKP dilaksanakan dan menghadkan bilangan pendaftaran pelajar, pihak penganjur berhak menentukan jumlah hadiah yang ditawarkan mengikut kesesuaian.
9. Hadiah yg disediakan hanya untuk pelajar yg mendaftar melalui sekolah.
10. Pendaftaran kumpulan untuk sekolah **TIDAK BOLEH** campuran antara sekolah rendah & menengah.



Proses	Mula	Tamat
Pendaftaran : (Terhad 5,000 kumpulan)	21 Mei 2021	30 Jun 2021
Tempoh Larian :	22 Mei 2021	1 Julai 2021
Hantar Keputusan Larian:	2 Julai 2021	6 Julai 2021
Penerimaan E-Sijil (Maya) :	7 Julai 2021	15 Ogos 2021
Penghantaran Baju & Pingat :	15 Julai 2021	15 Ogos 2021



HADIAH (PERINGKAT SEKOLAH)

	HADIAH UTAMA CABUTAN BERTUAH (KUMPULAN)	BUTIRAN
1	GARMIN FORERUNNER 35 (6 UNIT TERMASUK MENTOR)	HADIAH UTAMA KATEGORI SEMUA KUMPULAN
2	GARMIN VIVOFIT 4 (6 UNIT TERMASUK MENTOR)	HADIAH UTAMA KATEGORI PELBAGAI ETNIK

NO.	HADIAH SEKOLAH YANG MENGHANTAR PENYERTAAN TERAMAI	BUTIRAN
1	RM2,500	TUNAI
2	RM1,500	TUNAI
3	RM500	TUNAI

*Hadiah HANYA ditawarkan untuk kategori sekolah sahaja





SOALAN LAZIM: LARIAN RUKUN NEGARA 2021

a) PENDAFTARAN

1. PELAJAR SAYA BERMINAT UNTUK MENYERTA. BAGAIMANA UNTUK MENDAFTAR?

Anda boleh mendaftar LARIAN RUKUN NEGARA 2021 melalui platform laman web <https://puncakonline.com>. Setelah berjaya mendaftar, log masuk menggunakan ID dan kata laluan yang sama. Pelajar boleh memulakan larian dan perlulah melengkapkan cabaran ini dalam tempoh yang diberikan (21 Mei – 30 Jun 2021).

2. ADAKAH TERDAPAT SEBARANG HAD UMUR?

Terdapat DUA (2) kategori – A) Cabaran 15KM (Pelajar) dan B) Cabaran 15KM (Guru). Had umur bagi kedua-dua kategori ini adalah 7 tahun dan ke atas. Larian Rukun Negara ini memberi peluang kepada semua pelajar untuk menambah markah kokurikulum terutamanya kepada pelajar tahun akhir sekolah rendah dan menengah.

b) CABARAN LARIAN

1. ADAKAH PELAJAR PERLU MELENGKAPKAN KESELURUHAN JARAK JALAN SEKALI GUS?

Tidak. Sebagai matlamat utama adalah untuk menggalakkan para pelajar untuk kekal aktif dalam apa-apa keadaan, pelajar boleh melengkapkan larian sebanyak TIGA (3) kali.

2. PELAJAR TIDAK BOLEH BERLARI, BOLEHKAH PELAJAR BERJALAN?

Boleh dan diterima. Pelajar boleh berjalan dan berlari dalam melengkapkan cabaran ini.

c) YURAN DAN PEMBAYARAN

1. ADAKAH PROGRAM INI BERBAYAR?

Ya, Larian Rukun Negara ini merupakan program berbayar. Kos yuran ini merangkumi pendaftaran, baju, pingat, e-sijil, insurans serta penghantaran ke setiap sekolah.

2. BAGAIMANA UNTUK MEMBUAT BAYARAN UNTUK MENYERTA PROGRAM INI?

Pembayaran boleh dibuat terus ke akaun LRN2021 melalui pembayaran atas talian (FPX) di laman web rasmi <https://puncakonline.com>.

d) TEMPAT MELAKUKAN CABARAN LARIAN

Tidak wajib melakukan larian di luar. Jika pelajar selesa untuk menggunakan mesin kecergasan seperti treadmill, pelajar dibenarkan untuk berbuat demikian.

e) REKOD SETIAP LARIAN

1. BAGAIMANA UNTUK MEREKOD SETIAP LARIAN?

Rekod larian boleh menggunakan mana-mana Jam GPS & aplikasi yang bersesuaian seperti Nike +, Runtastic, Garmin, Strava dan sebagainya. Pelajar juga dibenarkan berjalan atau berlari dengan menggunakan mesin kecergasan yang seperti 'Treadmill'. Snap imej dari mesin kecergasan yang menunjukkan jarak larian.

2. ADAKAH WAJIB UNTUK MENGEMUKAKAN KEPUTUSAN SAYA?

Ya. Keputusan larian perlu dikemukakan kepada guru pemantau bagi tujuan permarkahan

f) E-SIJIL, BAJU DAN PINGAT

1. BILAKAH PELAJAR AKAN MENERIMA E-SIJIL?

Pelajar akan menerima E-sijil bermula 7 Julai sehingga 15 Ogos 2021.

2. BILAKAH PELAJAR AKAN MENERIMA PINGAT DAN BAJU?

Pelajar akan menerima pingat dan baju bermula 7 Julai sehingga 15 Ogos 2021, akan dihantar ke sekolah secara berperingkat.

g) CABUTAN BERTUAH

1. ADAKAH SAYA LAYAK UNTUK CABUTAN BERTUAH? DAN APAKAH PELUANG SAYA UNTUK MENANG?

Ya, setiap peserta layak untuk memsuki cabutan bertuah LRN2021. Cabutan bertuah akan dinilai mengikut kepelbagaian kaum yang ada didalam satu kumpulan. Kumpulan yang mempunyai sekurang-kurangnya DUA (2) kaum akan terpilih dan berpeluang memenangi hadiah cabutan bertuah.

2. BILAKAH PEMENANG HADIAH CABUTAN BERTUAH AKAN DIUMUMKAN?

Pemenang akan diumumkan pada minggu pertama bulan Ogos 2021. Sekiranya PKP dilaksanakan dan menghadkan bilangan pendaftaran pelajar, pihak penganjur berhak menentukan jumlah hadiah yang ditawarkan mengikut kesesuaian.



FAQ : LARIAN RUKUN NEGARA 2021

a) REGISTRATION

1. AM A TEACHER AND MY STUDENTS ARE KEEN TO JOIN THE RUN. HOW SHOULD I REGISTER?

Your students are able to participate in the Larian Rukun Negara 2021 by registering through the <https://puncakonline.com> website. You may register on behalf of them. Once signed in, login through the portal using the same username and id. Students may begin their run and complete the course within the stipulated time (21 May-30 Jun 2021)

2. IS THERE AN AGE LIMIT?

There are two categories offered in Larian Rukun Negara 2021 –

- Cabaran 15KM (Pelajar)
- Cabaran 15KM (Guru)

The age limit to participate for both categories are 7 years old and above. We encourage students to participate to gain **Pentaksiran Aktiviti Jasmani, Sukan Dan Kokurikulum (PAJSK)** points especially for final year students of primary and secondary level.

b) RUNNING CHALLENGES

1. IS IT NECESSARY TO COMPLETE THE DISTANCE IN ONE RUN?

No. The ultimate goal for this program is to motivate students to lead a healthy and active lifestyle. Students are able to complete the distance in maximum THREE runs.

2. ARE PARTICIPANTS BE ALLOWED TO WALK?

Yes, participants are allowed to run, walk or both to complete the challenge.

c) FEES AND PAYMENT

1. IS THERE ANY FEES IMPOSED FOR THIS RUN?

Yes, Larian Rukun Negara 2021 will impose an affordable entry fee for students that includes registration fee, running tee, medal, e-certificate, insurance and postage fee for the items to be sent to the respective school.

2. HOW DO I MAKE PAYMENT FOR THE ENTRY FEE?

Payment can be made directly through the website once registration is done. Once payment is successful, your registration is completed.

d) VENUE FOR RUNNING

1. IS IT COMPULSORY FOR PARTICIPANTS TO RUN OUTDOOR?

Participants may run anywhere they are comfortable at as it is not compulsory to complete the run outdoors. Exercise machines such as treadmill is also allowed.



e) RUNNING RECORD

1. HOW DO I RECORD MY RUN?

You will need to record your running as a proof. Any tracking device and apps are acceptable such as Nike+, Runtastic, Garmin, Strava and etc. Participants are also allowed to use exercise machines like treadmill and capture the running record from the treadmill screen.

2. IS IT COMPULSORY TO SUBMIT THE RUNNING RECORD?

Yes, it is compulsory to have the running record as a proof. Participants will then be required to submit the record to their respective teachers for marking purpose.

f) E-CERTIFICATE, RUNNING TEE AND MEDAL

1. WHEN WILL PARTICIPANT RECEIVE THEIR E-CERTIFICATE

All participants will receive their e-cert on 7th July – 15th Aug 2021.

2. WHEN WILL PARTICIPANT RECEIVE THEIR RUNNING TEE AND MEDAL?

Participants will receive the running tee and medal from 7th July – 15th Aug 2021.

g) LUCKY DRAW

1. AM I ELIGIBLE TO ENTER THE LUCKY DRAW? WHAT ARE MY CHANCES?

Yes, all registered teams are eligible to enter the lucky draw for LRN2021. Teams with multiracial members (2 or more) are eligible to participate. The more multiracial the team is, the higher the chance to win the lucky draw prize.

2. WHEN WILL THE WINNER BE ANNOUNCED?

Winner for lucky draw will be announced in the first week of August 2021. In circumstances where MCO takes place hence putting limitation to the program, the Organiser reserves the right to make changes to the published prizes.

