

MARKAH PAJAK
PERINGKAT KEBANGSAAN
(UNTUK MURID)



#KPMSTAYFIT
VIRTUAL ACTIVITIES FOR ALL

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



1ST SERIES
(MELAKA & PUTRAJAYA)

42KM | 21KM (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 70



*termasuk kos penghantaran

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)

Malaysia Virtual Marathon



42KM | 21KM (BERKUMPULAN)

- PENDAFTARAN MENTOR (GURU)
- PENDAFTARAN KUMPULAN & PELAJAR
- LARI & REKOD
- KEMASKINI MASA LARIAN
- TERIMA E-SIJIL
- TERIMA PINGAT & BAJU

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

Malaysia Virtual Marathon

SYARAT DAN PERATURAN PROGRAM

1. Tiada pembatalan penyertaan, pemindahan atau pemulangan wang penyertaan dibenarkan untuk **Malaysia Virtual Marathon 2021** ini setelah pendaftaran berjaya dilengkapkan.
2. Setiap kumpulan pelajar mestilah melengkapkan larian 42km atau 21km.
3. E-sijil boleh dimuat turun oleh mentor 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. Pendaftaran kumpulan untuk peringkat 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



BAJU PENYERTAAN



PINGAT LARIAN



SIJIL LARIAN

SOALAN LAZIM: MALAYSIA VIRTUAL MARATHON 2021

a) PENDAFTARAN

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

Anda boleh mendaftar Malaysia Virtual Marathon 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 42KM Berkumpulan dan B) Cabaran 21KM Berkumpulan. Had umur bagi kedua-dua kategori ini adalah 10 tahun dan keatas. Malaysia Virtual Marathon ini memberi peluang kepada semua pelajar untuk menambah markah kokurikulum terutamanya kepada pelajar tahun akhir sekolah rendah dan menengah.

3. BERAPAKAH PESERTA UNTUK SATU KUMPULAN?

Peserta untuk setiap kumpulan adalah EMPAT (4) orang (Maksima) dan DUA (2) orang (Minimum). Jika anggota kumpulan 4 orang, maka setiap anggota perlulah melengkapkan 10.5KM jarak larian untuk mencukupkan 42KM. Jika anggota kumpulan 2 orang, maka setiap anggota perlulah melengkapkan 21KM jarak larian untuk mencukupkan 42KM.

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, Malaysia Virtual Marathon 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 MENYERTAI PROGRAM INI?

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

d) TEMPAT MELAKUKAN CABARAN LARIAN

1. ADAKAH WAJIB UNTUK MELAKUKAN CABARAN INI DI LUAR?

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 secara berperingkat.

FAQ : MALAYSIA VIRTUAL MARATHON 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 Malaysia Virtual Marathon 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 MVM 2021 –

- Cabaran 42KM
- Cabaran 21KM

The age limit to participate for both categories are 10 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.

3. HOW MANY RUNNERS IN A TEAM?

Each team must contain minimum 2 runners and maximum 4 runners. Total distance must be distributed equally among each team members. For example, a total of 10.5km must be completed by each runner in a team of four, for 42km category.

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, Malaysia Virtual Run 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 in batches.