

**MAKLUMAT PROGRAM**

**ACARA**

**ACTIVE VIRTUAL RUN**

**2021**

**ANJURAN**



**EXCELL TEAM RESOURCES**

NO.22610 TINGKAT SATU,JALAN SK GONG BADA  
21300 KUALA NERUS  
TERENGGANU  
TEL. NO. 011-2649 7743 / 011-2649 7753  
Email: [excelteamresources@gmail.com](mailto:excelteamresources@gmail.com)  
Website: [www.excelteamresources.com](http://www.excelteamresources.com)

## 1.0 PENGENALAN

Penganjuran program **ACTIVE Virtual Run 2021** merupakan inisiatif Excell Team Resources untuk membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dari kalangan murid sekolah dalam kegiatan sukan agar aktif dari segi fizikal dan mental. Selain itu bagi mencapai hasrat kerajaan melalui Dasar Sukan Negara.

“Dasar Sukan Negara adalah satu dasar sukan untuk semua. Dasar ini merangkumi sukan prestasi tinggi dan sukan untuk semua dan digubal berlandaskan atas rasional yang mana segala kegiatan itu adalah sebahagian daripada rancangan pembangunan yang diusahakan oleh kerajaan terhadap seluruh rakyat. Sukan menyumbang kepada penggalakan pertandingan yang sihat, muhibah, toleransi, kesefahaman dan pembinaan kualiti moral dan fizikal memberi satu landasan yang selesa untuk mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu serta juga untuk pemupukan bangsa dan negara. Sukan juga mempunyai kesan-kesan manfaat yang amat besar terhadap individu, masyarakat dan seterusnya negara.”

## 2.0 OBJEKTIF

Objektif larian **ACTIVE VIRTUAL RUN 2021** ini adalah berhasrat membangunkan modal insan melalui penyertaan yang menyeluruh dari kalangan murid dalam kegiatan sukan sepanjang tahun memandangkan penanguhan aktiviti kokorikulum di peringkat sekolah semasa musim wabak covid ini . Selain itu jug memupuk budaya bersukan di kalangan murid sekolah agar menjadi ahli masyarakat yang mengamalkan gaya hidup sihat, cergas dan berdaya saing tinggi ketika dibawah Perintah Kawalan Pergerakan dengan mematuhi SOP yang telah ditetapkan oleh MKN dan KBS dari masa ke semasa.

- 2.1 Meningkatkan kecergasan jasmani , membentuk sahsiah, jati diri, disiplin dan nilai murni, Memupuk perpaduan di antara kaum.
- 2.2 Membentuk budaya sukan di kalangan murid bagi memenuhi naluri semulajadi murid agar aktif dari segi fizikal dan mental.
- 2.3 Memberi keseimbangan antara keperluan akademik dengan keperluan fizikal serta mewujudkan landasan ke arah kecemerlangan sukan.
- 2.4 Membudayakan sukan dikalangan masyarakat dan hendaklah dimulakan diperingkat sekolah melalui 2 strategi iaitu Sukan Untuk Semua dan Sukan Untuk Kecemerlangan terutamanya waktu perintah kawalan pergerakan untuk pengisian aktiviti fizikal untuk murid-murid sekolah supaya mereka kekal aktif.
- 2.5 Mendokong aspirasi Satu Malaysia yang sihat, cergas,dinamik dan bersatu padu.

### 3.0 SOP SUKAN DAN REKREASI PKP DARI MKN DAN KBS ( AKTIVITI-AKTIVITI YANG DIBENARKAN DI ANTARANYA)

1. Aktiviti yang dibenarkan hanya terhad kepada jogging dan senaman secara individu tanpa bersentuhan fizikal di kawasan terbuka.
2. Dilakukan di kawasan kejiranan(dalam lingkungan 10KM dari kawasan kediaman) Bermula pukul 7.00 pagi hingga 8.00 malam.
3. Alktiviti senaman yang dibenarkan adalah bersifatkecergasan sendiri dan setempat seperti rengangankelenturan, melompat tali,lompat bintanglarian setempat dan lain-lain yang bersesuaian.
4. Mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 2 hingga 3 meter ketika melakukan aktiviti jogging/berjalan/berlari atau lain-lain senaman.

### 4.0 TEMA

**ACTIVE 2021**

**Active will make you  
thinks smart**

### 5.0 MEDAL



**DESIGN MEDAL & LANYARD  
ACTIVE VIRTUAL RUN 2021  
FULL COLOR**



## 6.0 T-SHIRT ( untuk kategori Murid Sekolah)



## T-shirt (untuk kategori Terbuka)



## 7.0 ANJURAN & CADANGAN SOKONGAN

Program **ACTIVE Virtual Run 2021** ini merupakan anjuran Excell Team Resources (ETR) dengan cadangan sokongan Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu serta Bahagian Sukan, Kokokurikulum dan kesenian Kementerian Pendidikan Malaysia.

## 8.0 NAMA ACARA

ACTIVE VIRTUAL RUN 2021

## 9.0 TARIKH, MASA, JARAK & TEMPAT DAN SASARAN PESERTA

Tarikh Aktiviti : 01 Julai – 20 Ogos 2021  
Masa & tempat : Bila-bila masa & mana-mana tempat yang sesuai  
Jarak : 5KM  
Sasaran Peserta : 3500 – 5000 peserta.

## 10.0 PENYERTAAN

Terbuka kepada semua yang berminat.( Penyertaan seluruh Malaysia )  
Keutamaan kepada murid-murid sekolah seluruh Negara.

## 11.0 PENDAFTARAN

- 11.1 Penyertaan program “**ACTIVE Virtual Run 2021**” adalah terbuka kepada semua peringkat umur mengikut kategori-kategori yang ditetapkan.
- 11.2 Pendaftaran penyertaan akan dibuka bermula dari **01 Julai 2021** dan tarikh tutup pendaftaran penyertaan adalah **20 Ogos 2021**.
- 11.3 Peserta perlu memberikan nama penuh seperti di dalam kad pengenalan diri/passport, nombor kad pengenalan/passport, nombor telefon yang betul dan lain-lain lagi perkara yang perlu diisi dalam borang pendaftaran.
- 11.4 Penyertaan akan disahkan selepas bayaran yuran dibuat oleh peserta.
- 11.5 Pendaftaran untuk penyertaan terbahagi kepada tiga kaedah:
  - I. Pendaftaran secara atas talian (*online*) melalui applikasi Checkpointspot.asia dan Howei.com
  - II. Pendaftaran secara manual boleh dibuat di Pejabat Excell Team Resources, First Floor, 22610 Jalan Sek. Keb. Gong Badak off Jalan Kubur Shariff 21300, Kuala Nerus, Terengganu Darul Iman, Malaysia.
  - III. Pautan link URL untuk pendaftaran secara atas talian (*online*) adalah:

<https://cps4.me/activeVR> ( checkpointspot )

[https://howei.com/event\\_details/activevr](https://howei.com/event_details/activevr) (Howei.com)

- 11.6 Peserta hendaklah menghantar laporan dan keputusan larian bermula pada 01 Julai – 25 Ogos. 2021 ke email kami di **active.etr@gmail.com**
- 11.7 Yuran penyertaan tidak akan dikembalikan jika peserta membatalkan penyertaan atau tidak menjalankan aktiviti seperti yang dikehendaki atau dengan apa jua alasan.
- 11.8 Semua perbelanjaan bagi menyertai program ini adalah atas tanggungan sendiri dan pihak penganjur tidak akan bertanggungjawab di atas semua kehilangan, kemalangan atau kecelakaan yang menimpa peserta.
- 11.9 Pihak penganjur berhak meminda atau membuat sebarang perubahan dari masa ke semasa tanpa memberi notis terlebih dahulu kepada para peserta.

## **12.0 SYARAT-SYARAT & PERATURAN-PERATURAN ( Terms and conditions)** **(Peserta yang berdaftar dianggap telah bersetuju dengan terma dan syarat ini)**

- 1. Terbuka kepada siapa yang berminat untuk menyertai acara ini.(seluruh Malaysia)
- 2. Penganjur berhak untuk menghadkan dan menolak mana-mana pendaftaran.
- 3. Hanya peserta yang berumur 7 tahun dan ke atas sahaja dibenarkan untuk menyertai acara ini. Peserta berumur 18 thn. kebawah perlu mendapatkan kebenaran ibubapa/penjaga untuk menyertai acara ini.
- 4. Semua peserta bertanggungjawab sepenuhnya untuk keselamatan diri semasa aktiviti berlangsung. Penganjur tidak akan bertanggungjawab dan di pertanggungjawab keatas apa-apa kecederaan, sama ada maut/kematian atau apa-apa kecelakaan dan atau kerosakkan atau kehilangan harta benda sepanjang menjalankan aktiviti ini. Semua risiko adalah tanggungan peserta.
- 5. Penganjur berhak untuk membatalkan, menangguhkan atau menukar tarikh acara dengan sebab yang munasabah atau mendapat arahan dari pihak yang berkuasa.
- 6. Peserta **DINASIHATKAN** untuk menjalani pemeriksaan perubatan atau berunding dengan pengamal perubatan sebelum pendaftaran dan sebelum memulakan larian ini. Adalah tanggungjawab setiap peserta untuk memastikan bahawa mereka cergas dan sihat untuk turut serta dalam program ini.
- 7. Peserta perlu mematuhi arahan pihak berkuasa dari masa ke semasa ketika ingin menjalankan aktiviti ini semasa dibawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP/PKPB/PKPP). Pihak penganjur tidak bertanggungjawab sekiranya peserta disabitkan kesalahan di atas perkara tersebut dan menjadi tanggungjawab peserta sepenuhnya.
- 8. Penganjur akan menyerahkan/mengepos kit peserta (race kit) larian seperti ke alamat yang dinyatakan dalam borang pendaftaran. Sekiranya saiz dan warna tidak tersedia, Pihak penganjur berhak untuk menggantinya dengan saiz dan warna yang lain tanpa pemberitahuan kepada peserta terlebih dahulu.
- 9. Tiada pertukaran warna atau saiz T-shirt larian apabila maklumat telah diserahkan semasa pendaftaran.

### 13.0 PENGEPOSAN/PENGHANTARAN KIT PESERTA

Pengeposan/penghantaran kit peserta kepada peserta yang telah mendaftar akan dipos melalui perkhidmatan kurier Pos Malaysia mulai 30 September 2021.

### 14.0 KOD, KATEGORI, KUMPULAN UMUR, YURAN PENYERTAAN DAN KIT PESERTA

| KOD | KATEGORI          | KUMPULAN UMUR    | YURAN PENYERTAAN         | KIT PESERTA                                                   |
|-----|-------------------|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| A   | Murid sekolah L/P | 7 – 17 Tahun     | RM 10                    | ✓ E-SIJIL (E-cerf.)<br>(E-sijil akan di hantar melalui email) |
| B   | Murid sekolah L/P |                  | RM 25<br>( free postage) | ✓ E-SIJIL<br>✓ MEDAL<br>(E-Cerf +Medal)                       |
| C   | Murid sekolah L/P |                  | RM 32<br>( free postage) | ✓ E-SIJIL<br>✓ T-shirt<br>(E-Cerf +T-shirt)                   |
| D   | Murid sekolah L/P |                  | RM 38<br>( free postage) | ✓ E-SIJIL<br>✓ MEDAL<br>✓ T-shirt<br>(E-Cerf +Medal+T-shirt)  |
| E   | Terbuka L/P       | 18 Tahun Ke atas | RM 43<br>( free postage) | ✓ E-SIJIL<br>✓ MEDAL<br>✓ T-shirt<br>(E-Cerf +Medal+T-shirt)  |

\* L/P: Lelaki/Perempuan

\* Free postage untuk seluruh Malaysia ( termasuk Sabah, Serawak & Labuan)

### 15.0 KAEDAH AKTIVITI

Virtual Run (Larian Maya) adalah larian, berjalan, kiraan langkah, lari setempat atau berjoging yang boleh dijalankan pada bila-bila masa dan di mana-mana lokasi yang dipilih oleh peserta dengan menggunakan mana-mana applikasi virtual run. Kelebihan virtual run adalah peserta tidak perlu hadir di tapak pertandingan yang telah ditetapkan oleh penganjur, sebaliknya peserta hanya perlu melakukan aktiviti ini di rumah, kawasan taman atau kawasan kejiranan serta menghantar laporan/keputusan larian kepada penganjur setelah habis larian dengan jarak yang telah ditetapkan.

#### 15.1 Contoh-contoh applikasi penjejak aktiviti :

- I. Strava
- II. MapMyRun (Under Armour's)
- III. Nike+ Run Club (Nike)
- IV. Runcoach
- V. iSmoothRun
- VI. Pacer
- VII. Human
- VIII. Couch to 5K

## 15.2 KAEDAH MELAKUKAN AKTIVITI

- i. BERLARI, BERJALAN, KIRAAN LANGKAH (STEPS COUNTER) atau
- ii. BERLARI/BERJALAN SETEMPAT (secara manual atau menggunakan treadmill)

Peserta boleh mengesan jarak larian dengan menggunakan kaedah seperti berikut:

- a. Berlari/berjalan di luar dengan menggunakan aplikasi jejak ( GPS )
- b. Berlari/berjalan di dalam rumah dengan treadmill atau pusingan di dalam/luar rumah
- c. Kiraan langkah (1KM = 1,500 langkah) menggunakan mana-mana aplikasi kiraan langkah (steps counter detector)
- d. Peserta boleh memisahkan jarak larian menjadi beberapa jarak larian yang lebih pendek. Jarak larian hendaklah dikumpulkan dengan beberapa jarak larian yang telah diselesaikan dalam tempoh masa larian tersebut mulai 01 Julai hingga 05 Sept. 2021. Jarak larian/langkah yang dikumpul hendaklah tidak melebihi dari 5 rekod.
- e. Peserta perlu mematuhi arahan pihak berkuasa dari masa ke semasa ketika ingin menjalankan aktiviti ini semasa dibawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP/PKPB/PKPP). Pihak penganjur tidak bertanggungjawab sekiranya peserta disabitkan kesalahan di atas perkara tersebut dan menjadi tanggungjawab peserta sepenuhnya.

## 16.0 KUMPULAN SASARAN PENYERTAAN

- 16.1 Murid/Pelajar sekolah dan guru-guru.
- 16.2 Mahasiswa / mahasiswi Institut Pengajian Tinggi.
- 16.3 Ibu bapa dan keluarga.
- 16.4 Masyarakat setempat.
- 16.5 Badan kerajaan.
- 16.6 Badan bukan kerajaan.
- 16.7 Pengguna applikasi *Virtual Run* (Larian Maya).
- 16.8 Masyarakat awam yang berminat

## 17.0 BELANJAWAN & KEWANGAN

17.1 Kos keseluruhan perbelanjaan penganjuran acara ini adalah dianggarkan sebanyak **RM 100,000.00** (Ringgit Malaysia Satu Ratus Ribu sahaja) melibatkan kos:-

- i.) Kos pengurusan
- ii.) Kos pembelian Kit Perlumbaan untuk peserta-peserta
- vi.) Kos Pengeposan Kit Peserta

## 18.0 PENGALAMAN SEBAGAI PENGANJUR ACARA LARIAN

Excell Team Resources telah mempunyai pengalaman penganjuran larian seperti :

1. ETR Run Terengganu 2019 ( half Marathon )
2. Run With Penyu 2020 (Telah mendapat Pengiktirafan KPM sebagai Program Peringkat Kebangsaan)
3. Bukit Tinggi Fun Run 2020 ( Kerjasama dengan i-KPKT)
4. Pinky Pony Terengganu 2020 ( Fun Run )
5. Pinky Pony Kuala Kangsar Perak 2020 ( Fun Run )
6. Pinky Pony Kota Bharu Kelantan 2020 ( Fun run )
7. Terengganurian Virtual run 2020 ( 10KM & 21KM )
8. Bukit Maras Trail Run 2019 (5KM)
9. Ultron Santai Virtual Run 2021 ( 3KM, 5KM & 10KM )

### Penganjuran semasa/akan datang:

1. Bukit Maras Virtual Run 2021 ( Pendaftaran masih dibuka)
2. Hello Pinky pony Virtual Run 2021 ( Pendaftaran masih dibuka)
3. We Love Terengganu Run **2022** ( Pendaftaran masih dibuka)
4. Run with Penyu 2022 ( Pendaftaran masih dibuka)

## 19.0 PUBLISITI

Publisiti program ini dikendalikan melalui medium berikut:

1. Media cetak (*flyers, brochure, surat khabar*)
2. Media elektronik (*facebook, instagram, digital billboard, Radio dan lain-lain*)
3. Hebahan umum melalui agensi berkaitan.

Medium berikut mempunyai perincian program **ACTIVE VIRTUAL RUN 2021**.

## 20.0 PERTANYAAN DAN PEJABAT URUSAN

Sebarang maklumat lanjut, penerangan, pertanyaan sila hubungi atau *whatsapp* di talian 011-2649 7743 / 011-2649 7753. Segala urusan surat menyurat sila email ke [excelteamresources@gmail.com](mailto:excelteamresources@gmail.com) atau [active.etr@gmail.com](mailto:active.etr@gmail.com) atau kepada alamat 22610, Tingkat Satu, Jalan Sek. Keb. Gong Badak , 21300 Kuala Nerus, Terengganu Darul Iman, Malaysia.

## 21.0 PENUTUP

Program seperti ini adalah wajar dilaksanakan kerana terdapat pelbagai manfaat yang sangat berguna kepada murid-murid/pelajar-pelajar dan masyarakat setempat. Tambahan pula, program ini merupakan alternatif yang mampu merangsang kecergasan fizikal dan minda untuk berfikir lebih kreatif serta efektif dalam bidang ilmu rekreasi sekaligus membentuk masyarakat yang dinamik berteraskan gaya hidup sihat. Dengan ini, pihak Excell Team Resources amat berharap agar mendapat kerjasama serta sokongan untuk melaksanakan program ini. Harapan kami agar program ini dapat berjalan dengan lancar serta mencapai matlamat dan objektif yang disasarkan.

Semoga usaha kami ini dapat menyumbang dalam memperkasakan nilai-nilai kemasyarakatan, mendidik dan memberi kesedaran tentang kepentingan kesihatan diri dalam negara ini. Segala perhatian dan kerjasama kami dahului dengan ucapan jutaan terima kasih.

**Disediakan Oleh:**



**EXCELL TEAM RESOURCES**

NO.22610 TINGKAT SATU,JALAN SK GONG BADA  
21300 KUALA NERUS  
TERENGGANU  
TEL. NO. 011-2649 7743 / 011-2649 7753  
Email: [excelteamresources@gmail.com](mailto:excelteamresources@gmail.com)  
Website: [www.excelteamresources.com](http://www.excelteamresources.com)