



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

SYARAT LENGKAP PERTANDINGAN

SYARAT LENGKAP PERATURAN ANMS MyHealth Challenge



SYARAT WAJIB:

- Setiap peserta dikehendaki untuk follow semua media sosial Kementerian Kesihatan Malaysia. (Facebook, Instagram, Tik Tok)
- Setiap penyertaan perlu menggunakan akaun individu yang didaftarkan secara sah dan maklumat peserta adalah betul.
- Setiap peserta diwajibkan untuk mematuhi peraturan pertandingan bagi melayakkan diri ke peringkat seterusnya dan berpeluang untuk memenangi pertandingan ini.

CARA PENYERTAAN:

- Imbas kod QR pada poster pertandingan untuk mendaftar.
- Isikan butiran peribadi dengan lengkap di dalam borang pendaftaran yang telah disediakan.
- Setelah mendaftar, setiap peserta akan menerima satu KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN. Kod Penyertaan ini akan digunakan oleh peserta setiap kali menjawab soalan kuiz dan memuatnaik video yang berkaitan.
- Peserta WAJIB mengikut pertandingan ini selama 6 minggu berturut-turut.

CARA PERTANDINGAN:

- **AKTIVITI FIZIKAL** : Setiap minggu, peserta akan bersama jurulatih pada sesi senaman.
- Peserta perlu merakam sesi senaman tersebut menggunakan konsep time-lapse. Durasi video tersebut adalah maksimum 2 minit sahaja.
- Peserta memuat naik video video tersebut di Facebook berserta Kod Penyertaan. Kemudian tag akaun Facebook @myhealthkkm dan @anms.challenge. Sertakan juga tanda pagar (#) : #SihatSepanjangHayat #ANMSMyHealthChallenge #ANMS2021
- Tempoh muat naik video senaman adalah 9.00 pagi – 11.59 malam pada hari yang sama.
- **AKTIVITI TEORI** : Setiap minggu, peserta diwajibkan menyertai sesi Q&A yang dijalankan secara live di Facebook ANMS Challenge.
- Peserta juga perlu menjawab soalan kuiz semasa sesi Q&A yang merupakan salah satu syarat pertandingan.

PENJURIAN PEMENANG:

- Pemenang akan dipilih berdasarkan komitmen peserta mengikut semua tugas selama 6 minggu berturut-turut.
- Penyertaan akan terbatal sekiranya peserta gagal untuk mengikut syarat pertandingan.



SYARAT LENGKAP PERATURAN ANMS VID CHALLENGE



SYARAT WAJIB:

- Setiap peserta dikehendaki untuk follow semua media sosial Kementerian Kesihatan Malaysia. (Facebook, Instagram, Tik Tok)
- Setiap penyertaan perlu menggunakan akaun individu yang didaftarkan secara sah dan maklumat peserta adalah betul.
- Setiap peserta diwajibkan untuk mematuhi peraturan pertandingan bagi melayakkan diri ke peringkat seterusnya dan berpeluang untuk memenangi pertandingan ini.

CARA PENYERTAAN:

- Imbas kod QR di poster pertandingan untuk mendaftar.
- Isikan butiran peribadi dengan lengkap di dalam borang pendaftaran yang telah disediakan.
- Setelah mendaftar, setiap peserta akan menerima satu KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN.
- Penyertaan secara individu atau berkumpulan.
- Setiap peserta hanya dibenarkan menghantar SATU video penyertaan sahaja.
- Tema Video : Fokus kepada amalan cara hidup sihat (Lakukan aktiviti fizikal/ Makan secara sihat/ Tidak merokok/ Bijak menangani stress/ Kebersihan persekitaran)
- Konsep Video Kreatif : Video berbentuk rakaman.

CARA PERTANDINGAN:

- Peserta dikehendaki untuk menghasilkan rakaman video kreatif berdurasi 1 hingga 2 minit mengikut tema amalan cara hidup sihat.
- Peserta memuat naik video kreatif di akaun Tik Tok berserta Kod Penyertaan. Kemudian tag akaun TikTok @myhealthkkm dan @anms.challenge. Sertakan juga tanda pagar (#) : #SihatSepanjangHayat #ANMSVidChallenge #ANMS2021
- Letakkan caption menarik pada video kreatif tersebut.

PENJURIAN PEMENANG:

- Pemenang akan dipilih bagi mereka yang berjaya menghasilkan video paling kreatif mengikut tema Kempen ANMS



SYARAT LENGKAP PERATURAN ANMS VIRTUAL RUN



SYARAT WAJIB:

- Setiap peserta dikehendaki untuk follow semua media sosial Kementerian Kesihatan Malaysia. (Facebook, Instagram, Tik Tok)
- Setiap penyertaan perlu menggunakan akaun individu yang didaftarkan secara sah dan maklumat peserta adalah betul.
- Setiap peserta diwajibkan untuk mematuhi peraturan pertandingan bagi melayakkan diri ke peringkat seterusnya dan berpeluang untuk memenangi pertandingan ini.

CARA PENYERTAAN:

- Imbas kod QR pada poster pertandingan untuk mendaftar.
- Isikan butiran peribadi dengan lengkap di dalam borang pendaftaran yang telah disediakan.
- Setelah mendaftar, setiap peserta akan menerima satu KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN. Peserta diwajibkan untuk muat turun aplikasi larian untuk merekodkan catatan larian / langkah bagi pertandingan ini. Selain daripada aplikasi Strava, peserta boleh menggunakan aplikasi larian lain yg bersesuaian.

CARA PERTANDINGAN:

- Pertandingan virtual ini mempunyai jarak larian 150 KM
- Semua peserta boleh berlari, berjogging atau berjalan di mana-mana tempat yang selamat, di dalam kawasan rumah ataupun menggunakan treadmill, pada bila-bila masa di antara 1 September 2021 dan berakhir pada 28 September 2021, jam 11.59 malam.
- Kepada peserta yg menggunakan aplikasi STRAVA, anda boleh log in ke dalam aplikasi STRAVA & mendaftar ke dalam ANMS VIRTUAL RUN dan boleh memulakan larian .
- Kepada peserta yang menggunakan aplikasi larian yang lain, pastikan anda merekod catatan anda terutama pada setiap fasa.
- Semua peserta samada menggunakan STRAVA atau pun aplikasi lain, pastikan anda merekodkan catatan anda dengan "screenshots" dan memuat naik ke dalam ke dalam media sosial Instagram anda beserta kod anda, tag @MyhealthKKM dan menggunakan hashtags #ANMSVIRTUALRUN #SIHATSEPANJANGHAYAT #ANMS2021. Pastikan anda mengikut kesemua syarat-syarat yang telah ditetapkan.
- Klik 'Groups' kemudian 'Challenges' untuk mendaftar di ANMS VIRTUAL RUN dengan menggunakan Kod Penyertaan Pertandingan yang diberi.
- AKTIVITI FIZIKAL : Setiap minggu, peserta perlu mencapai sasaran jarak larian yang telah ditetapkan bagi setiap fasa.
- AKTIVITI TEORI : Peserta diwajibkan untuk menjawab soalan kuiz setelah mencapai jarak larian setiap fasa di Facebook ANMS Challenge.
- Peserta dikehendaki untuk screenshot bukti larian pada setiap fasa kemudian muat naik di Instagram peserta dan tag @myhealthkkm dan @anms.challenges. Sertakan KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN peserta dan tanda pagar (#) : #SihatSepanjangHayat #ANMSVirtualRunChallenge #ANMS2021
- Untuk membendung penularan wabak COVID-19 ini, peserta diminta untuk mematuhi Standard Operating Procedure (SOP) terkini yang dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) bagi aktiviti riadah selari dengan Pelan Pemulihan Negara di kawasan masing-masing.

PENJURIAN PEMENANG:

- Pemenang akan dipilih bagi mereka yang berjaya menghabiskan larian sebanyak 150 KM paling cepat dan menjawab semua soalan kuiz dengan tepat.



FASA ANMS VIRTUAL RUN

FASA	JARAK LARIAN	TARIKH	
FASA 1	0 - 25 KM	Larian	1 - 7 September
		Kuiz	7 September
FASA 2	26 - 50 KM	Larian	8 - 14 September
		Kuiz	14 September
FASA 3	51 - 100 KM	Larian	15 - 21 September
		Kuiz	21 September
FASA 4	101 - 150 KM	Larian	22 - 28 September
		Kuiz	28 September



SYARAT LENGKAP PERATURAN ANMS LANGKAH MERDEKA



SYARAT WAJIB:

- Setiap peserta dikehendaki untuk follow semua media sosial Kementerian Kesihatan Malaysia. (Facebook, Instagram, Tik Tok)
- Setiap penyertaan perlu menggunakan akaun individu yang didaftarkan secara sah dan maklumat peserta adalah betul.
- Setiap peserta diwajibkan untuk mematuhi peraturan pertandingan bagi melayakkan diri ke peringkat seterusnya dan berpeluang untuk memenangi pertandingan ini.

CARA PENYERTAAN:

- Imbas kod QR pada poster pertandingan untuk mendaftar.
- Isikan butiran peribadi dengan lengkap di dalam borang pendaftaran yang telah disediakan.
- Setelah mendaftar, setiap peserta akan menerima satu KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN. Peserta diwajibkan untuk muat turun aplikasi langkah untuk merekodkan catatan larian / langkah bagi pertandingan ini. Selain daripada aplikasi Strava, peserta boleh menggunakan aplikasi larian lain yg bersesuaian.

CARA PERTANDINGAN:

- Pertandingan virtual ini mempunyai sasaran bilangan langkah sebanyak 640,000 langkah.
- Semua peserta boleh berlari, berjogging atau berjalan di mana-mana tempat yang selamat, di dalam kawasan rumah ataupun menggunakan treadmill, pada bila-bila masa di antara 1 September 2021 dan berakhir pada 30 September 2021, jam 11.59 malam.
- Kepada peserta yg menggunakan aplikasi STRAVA, anda boleh log in ke dalam aplikasi STRAVA & mendaftar ke dalam ANMS LANGKAH MERDEKA dan boleh memulakan langkah .
- Kepada peserta yang menggunakan aplikasi larian yang lain, pastikan anda merekod catatan anda terutama pada setiap fasa.
- Semua peserta samada menggunakan STRAVA atau pun aplikasi lain, pastikan anda merekodkan catatan anda dengan "screenshots" dan memuat naik ke dalam media sosial Instagram anda beserta kod anda, tag @MyhealthKKM dan menggunakan hashtags #LangkahMerdekaANMS #SihatSepanjangHayat #ANMS2021. Pastikan anda mengikut kesemua syarat-syarat yang telah ditetapkan.
- Pertandingan yang diberi.
- AKTIVITI FIZIKAL : Setiap minggu, peserta perlu mencapai sasaran bilangan langkah yang telah ditetapkan bagi setiap fasa.
- AKTIVITI TEORI : Peserta diwajibkan untuk menjawab soalan kuiz setelah mencapai sasaran bilangan langkah pada setiap fasa di Facebook ANMS Challenge.
- Peserta dikehendaki untuk screenshot bukti bilangan langkah pada setiap fasa kemudian muat naik di Facebook peserta dan tag @myhealthkkm dan @anms.challenges. Sertakan KOD PENYERTAAN PERTANDINGAN peserta dan tanda pagar (#) : #SihatSepanjangHayat #LangkahMerdekaANMS #ANMS2021
- Untuk membendung penularan wabak COVID-19 ini, peserta diminta untuk mematuhi Standard Operating Procedure (SOP) terkini yang dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) bagi aktiviti riadah selari dengan Pelan Pemulihan Negara di kawasan masing-masing.

PENJURIAN PEMENANG:

- Pemenang akan dipilih bagi mereka yang berjaya menghabiskan sebanyak 640,000 langkah paling cepat dan menjawab semua soalan kuiz dengan tepat.



FASA**ANMS LANGKAH MERDEKA****Agenda Nasional**
Malaysia Sihat

FASA	BILANGAN LANGKAH	TARIKH	
FASA 1	0 - 140,000 LANGKAH	Larian	1 - 14 September
		Kuiz	14 September
FASA 2	141,000 - 280,000 LANGKAH	Larian	15 - 28 September
		Kuiz	28 September
FASA 3	281,000 - 420,000 LANGKAH	Larian	29 - 12 Oktober
		Kuiz	12 Oktober
FASA 4	421,000 - 640,000 LANGKAH	Larian	13 - 3 November
		Kuiz	3 November





Kementerian Kesihatan Malaysia



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

TERIMA KASIH