



SMJK CHONG HWA KUALA LUMPUR

**chonghwa
virtual run
30 mins challenge
2022**

TARIKH LARIAN

4-12 JUN 2022

SYARAT PEMENANG

JARAK PALING JAUH DALAM

TEMPOH 30 MINIT

LOKASI

TEMPAT YANG SELAMAT

PENYERTAAN



SCAN ME

<https://forms.gle/uRNDdG6YUjQ2LzCU6>

1.0 Undang-undang

- CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2022 dijalankan mengikut syarat-syarat dan peraturan yang ditetapkan oleh Jawatankuasa Pengelola SMJK Chong Hwa Jalan Gombak Kuala Lumpur.

2.0 PENDAFTARAN PESERTA

- CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2022 terbuka kepada semua murid sekolah SMJK Chong Hwa Jalan Gombak, guru-guru, ibu bapa, PIBG dan warga sekolah. Larian ini dibahagikan kepada 8 kategori seperti berikut:

- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Peralihan
- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Tingkatan 1
- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Tingkatan 2
- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Tingkatan 3
- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Tingkatan 4
- Kategori Murid Lelaki & Perempuan Tingkatan 5
- Kategori Guru/Staf Lelaki & Guru/Staf Perempuan
- Kategori Ibu Bapa / Penjaga (PIBG)



3.0 PILIHAN APLIKASI

- STRAVA dan Apps yang sesuai

4.0 PERATURAN LARIAN

- Mengikut Undang-Undang dan Peraturan Am peraturan yang ditetapkan oleh Jawatankuasa Pengelola SMJK Chong Hwa Jalan Gombak, Kuala Lumpur.

5.0 LALUAN DAN JARAK LARIAN

- Tempat laluan terbuka, selamat dan sesuai. Peserta juga boleh berlari di atas Treadmill dan perlu menghantar bukti yang jelas.
- Peserta hanya dibenarkan membuat larian tidak melebihi masa 30 minit.
- Peserta yang dapat mencapai jarak larian paling jauh dalam masa 30 minit akan dikira sebagai pemenang

6.0 LAIN-LAIN SYARAT

- Setiap peserta diwajibkan mengikuti tarikh larian yang telah ditetapkan oleh pihak penganjur.
- Larian akan bermula pada 4 Jun 2022 hingga 12 Jun 2022. Penyertaan sebelum atau selepas waktu tersebut adalah tidak sah.
- Peserta yang melebihi masa 30 minit larian atau menaiki kenderaan akan dibatalkan penyertaannya.
- Peserta perlu mengisi maklumat melalui google form selepas tamat larian.
- Bukti larian akan diambil kira berdasarkan kepada maklumat yang diisi oleh setiap peserta melalui "Google Form" tamat larian.
- Hanya SATU pendaftaran/pengisian maklumat yang terawal didalam google form akan dinilai.

7.0 KESELAMATAN

- Penganjur tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan/kerosakan harta benda, kemalangan sebelum, semasa atau selepas acara larian.

8.0 e-SIJIL

- Sijil penyertaan dan pencapaian CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2022 akan disediakan bagi pemenang dan peserta.

9.0 Pautan bukti larian

- Peserta perlu mengisi form dan "upload" "screenshot" aplikasi larian sebagai bukti melalui link/code sebelum tamat tarikh yang ditetapkan oleh pihak pengelola.
- Pastikan dimuat turun (upload) dalam satu fail (max file 10GB)

<https://forms.gle/uRNDdG6YUjQ2LzCU6>



LANGKAH PENGUNAAN APLIKASI STRAVA



#1

Muat turun aplikasi STRAVA dari Playstore / AppsStore / AppGallery. Cipta akaun anda dan log masuk.

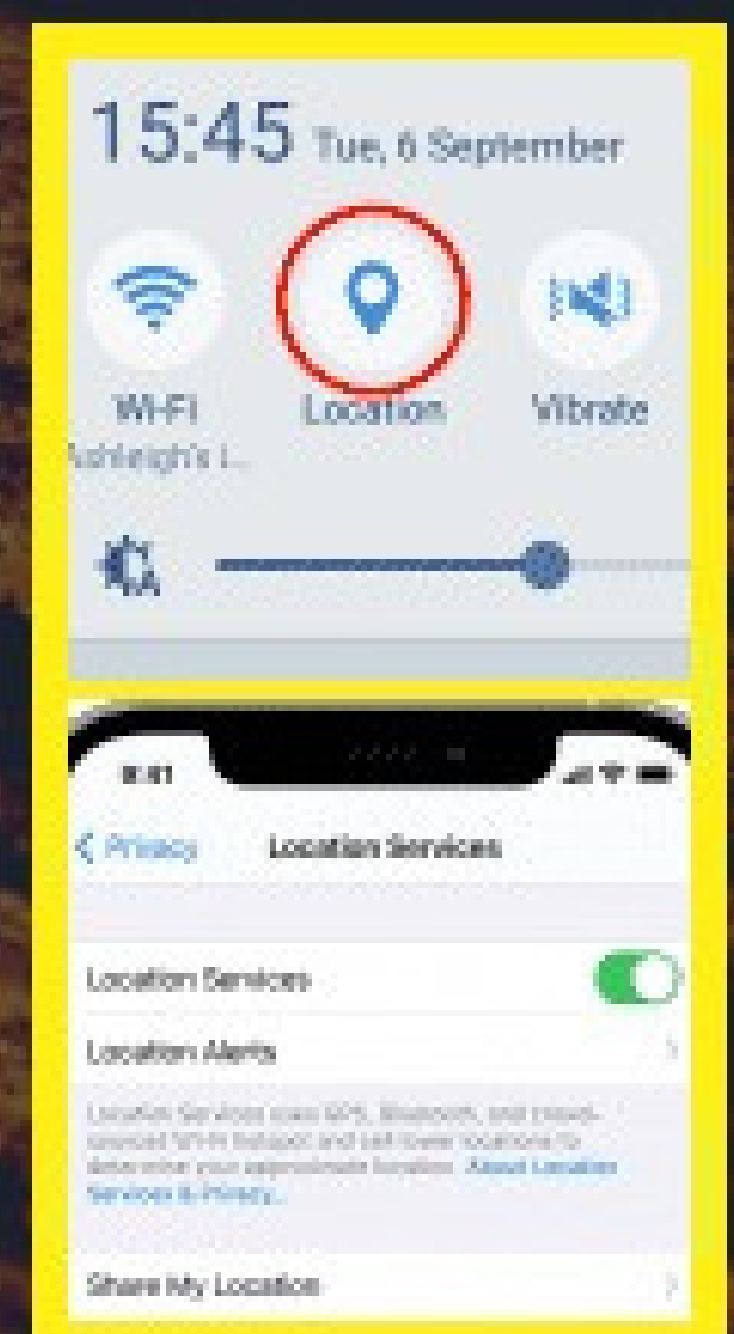


#2

Sebelum memulakan larian, sila rakam swafoto (selfie) terlebih dahulu.

#3

Aktifkan GPS / Location services telefon bimbit anda.



#4

Sebelum memulakan larian, pastikan **DISTANCE** anda dalam kilometer (KM).

Strava to track their adventures and share some encouragement.

Find Friends on Strava

1. Klik Profile



Feed



Explore



Record

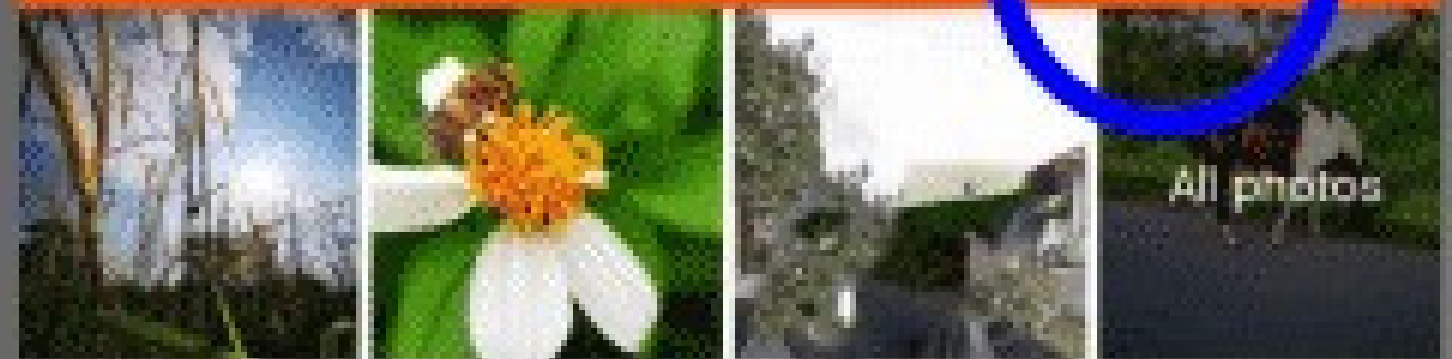


Profile



Training

Profile



2. Pilih Settings

Following

0

Followers

1

Edit Profile



Feed Ordering

Change how activities are ordered in your feed.

Beacon

Partner Integrations

Display

3. Klik Display

Push Notifications

Email Notifications

Contacts

Celsius

Default Tab

Activity Feed

Units of Measure

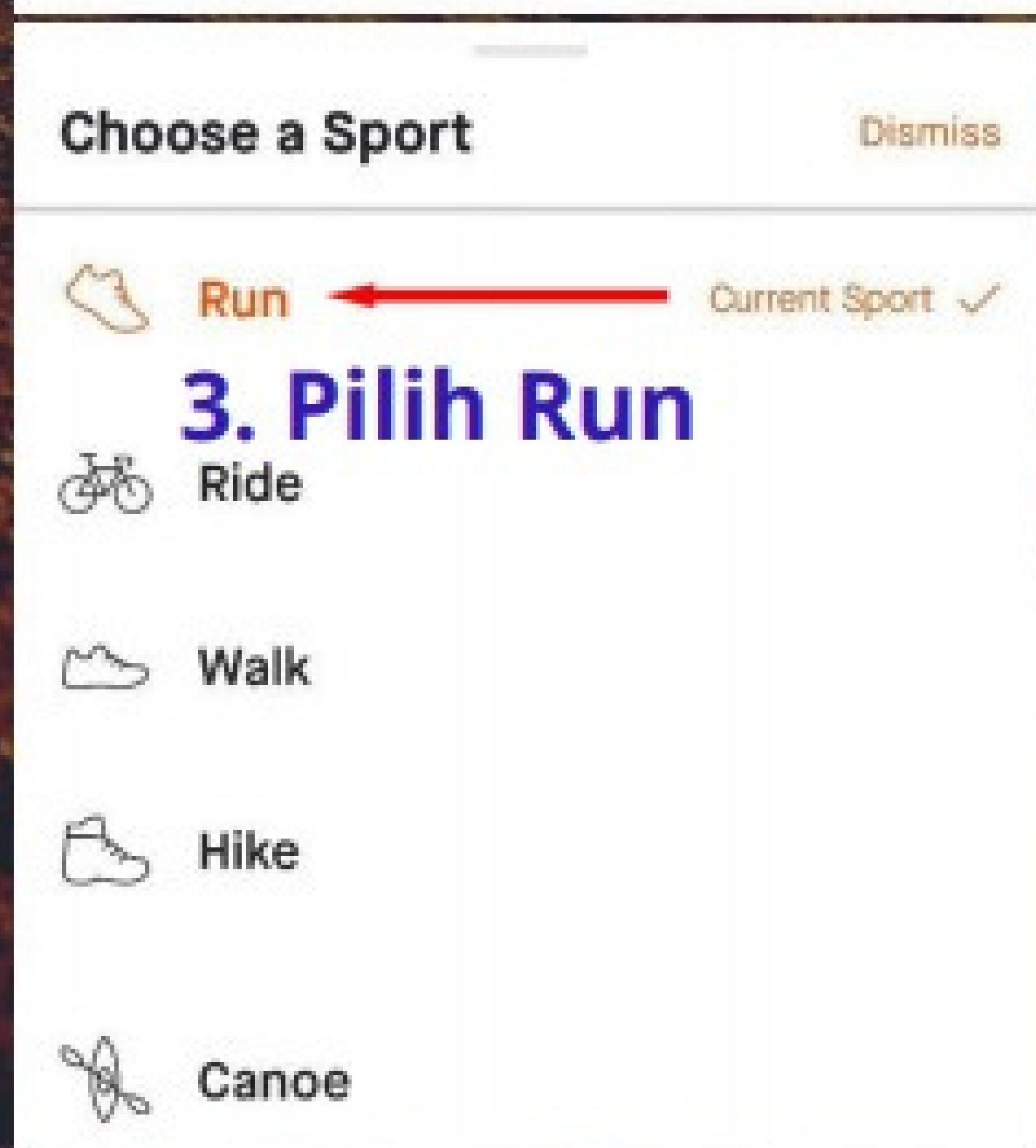
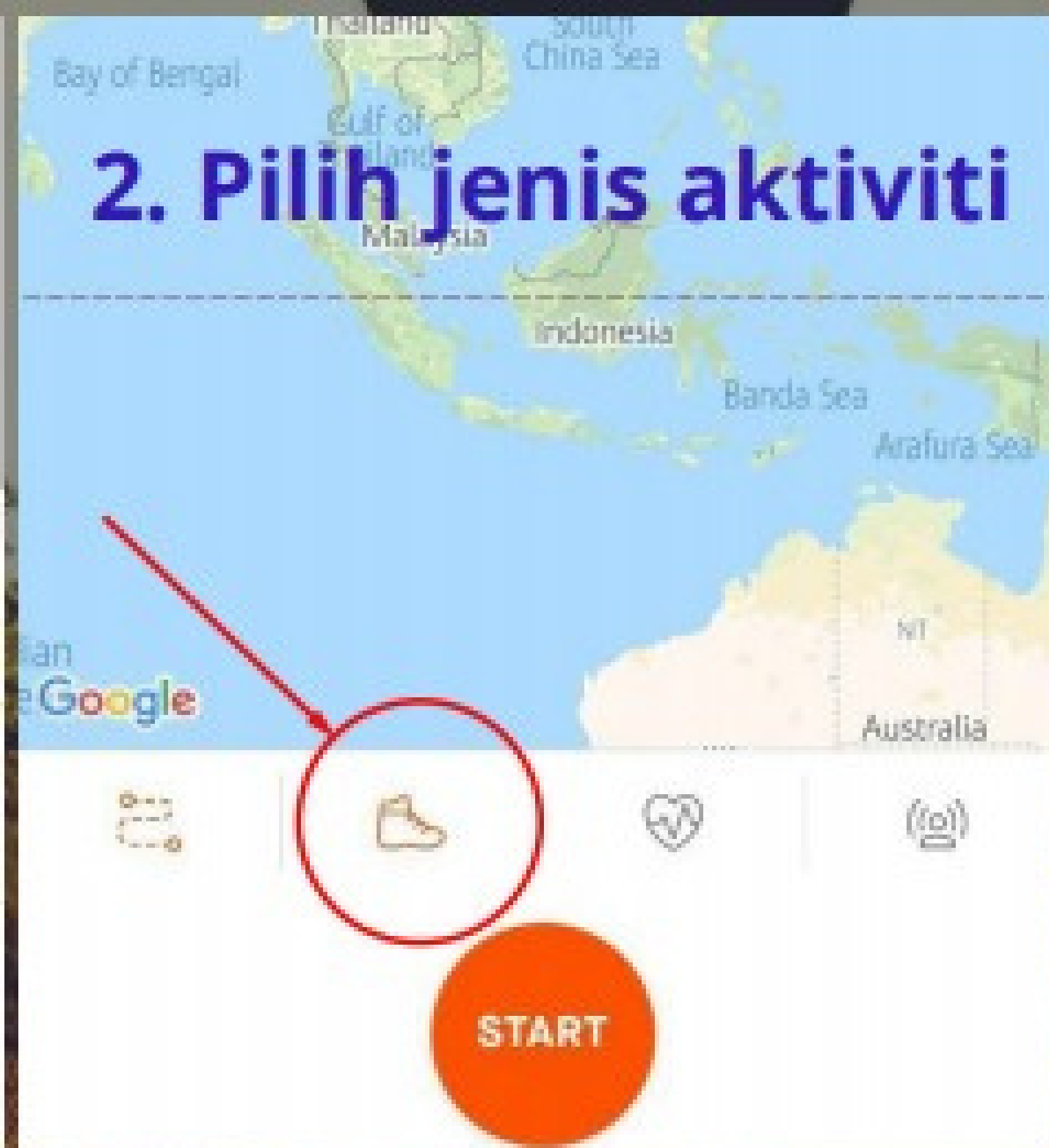
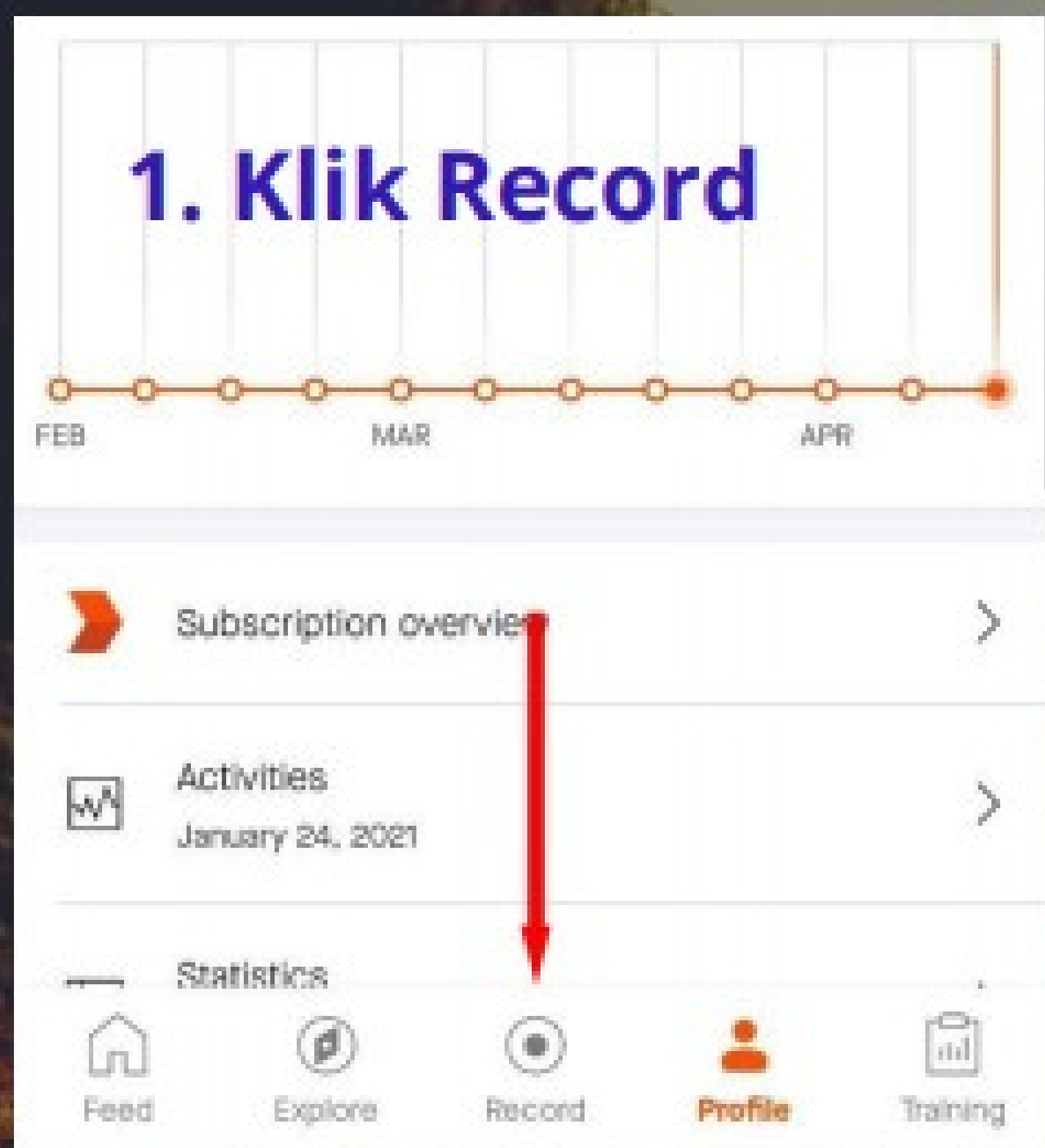
Imperial

Metric

4. Pilih Metric

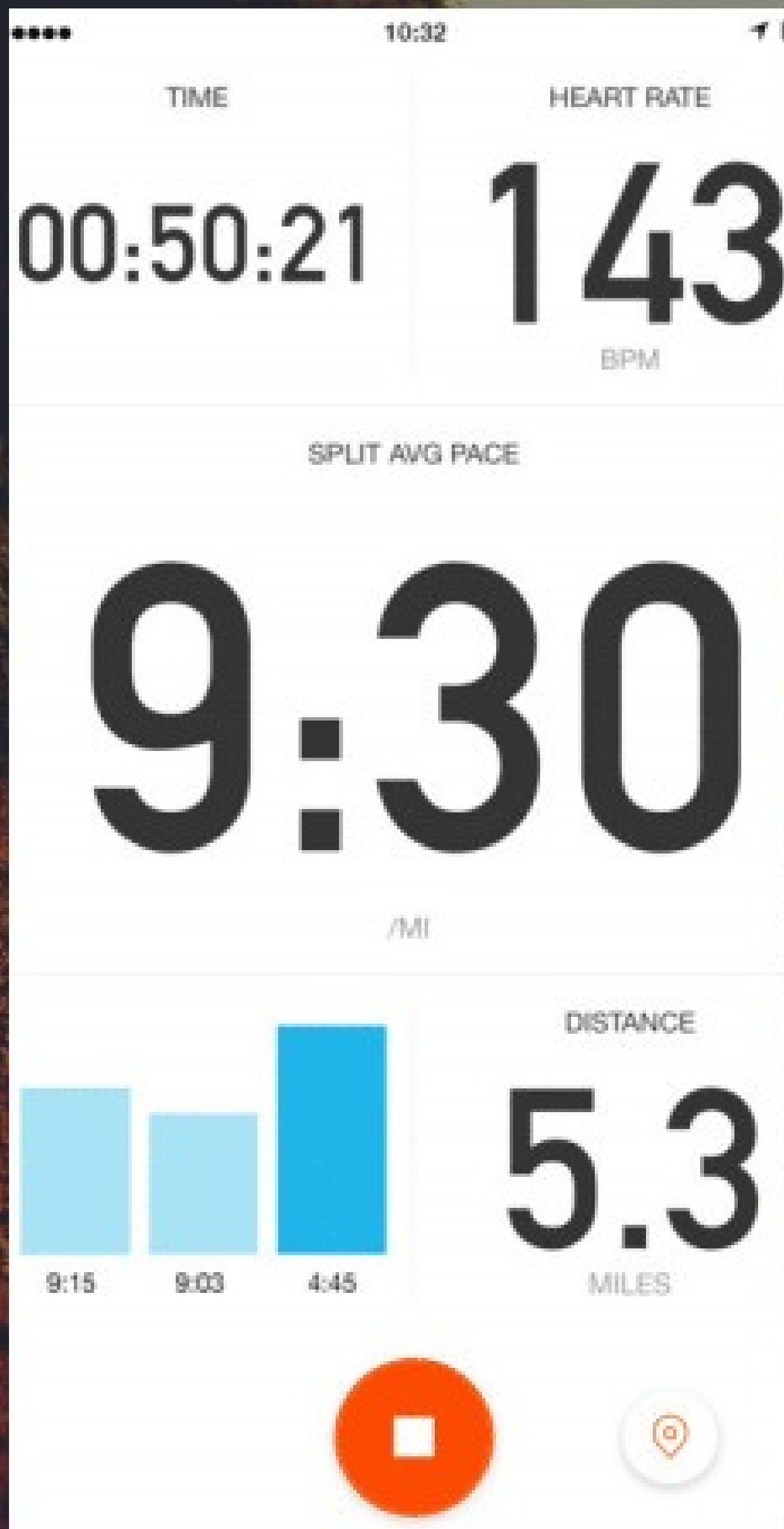
#5

Untuk merakam larian, klik pada ikon Record. Sebelum menekan butang Start, pastikan anda memilih jenis aktiviti (RUN). Bila-bila masa anda bersedia, tekan butang Start dan mulakan larian.

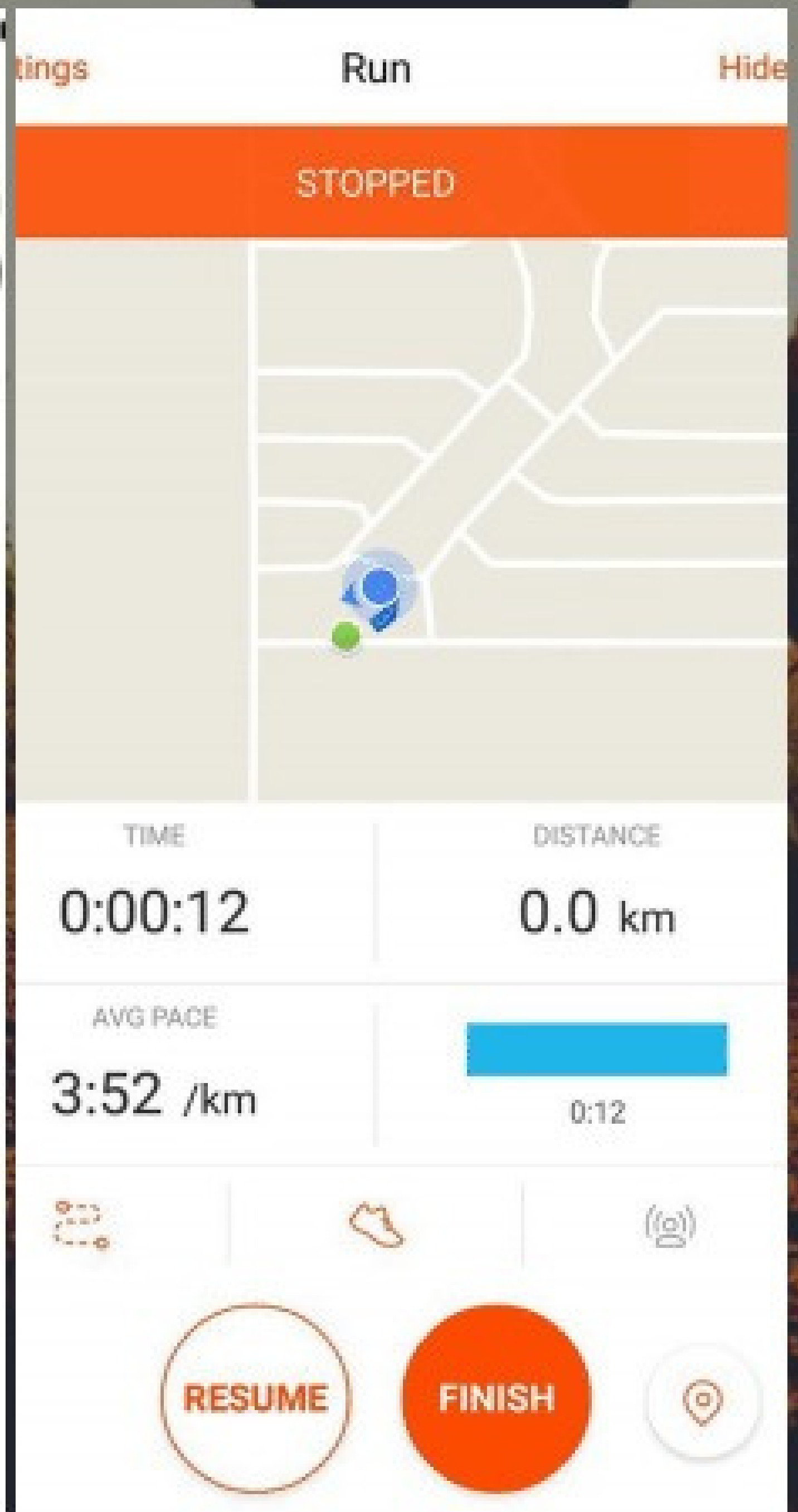


#6

Apabila masa larian sudah cukup 30 minit, tekan butang STOP. Kemudian, tekan butang FINISH untuk menamatkan rakaman larian.



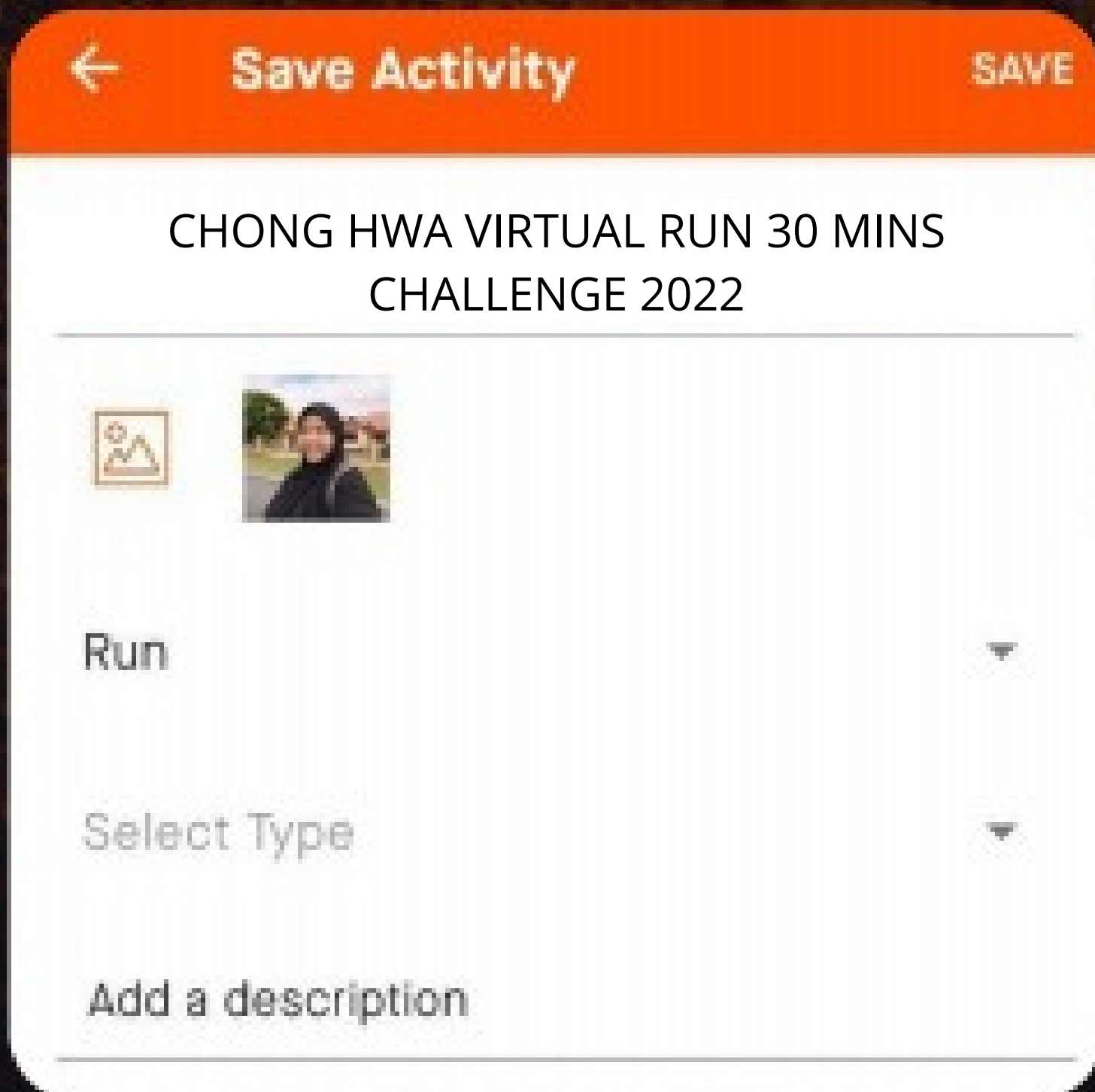
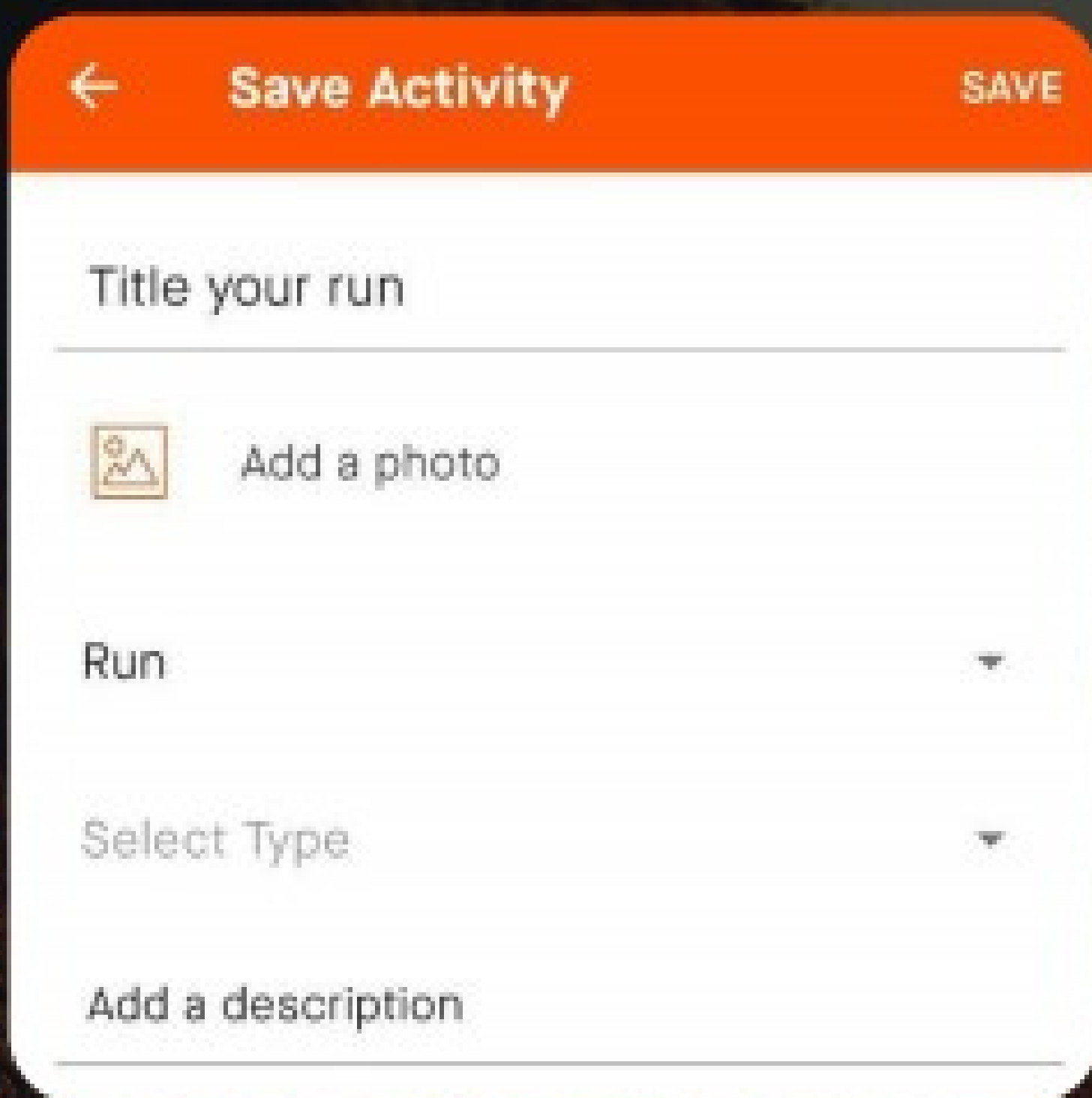
**1. Tekan butang
STOP**



**2. Tekan butang
FINISH**

#7

Jangan lupa untuk tekan simpan (SAVE) aktiviti anda. Tulis di bahagian "Title your run" CHONG HWA VIRTUAL RUN 30 MINS CHALLENGE 2022. Muat naik (upload) gambar swafoto (selfie) anda dan tekan SAVE. Seterusnya tangkap layar (screenshot) aktiviti anda di bahagian FEED.



Pastikan nama ID, tarikh, jarak, masa larian dan gambar swafoto terpapar jelas

isi maklumat yang diperlukan melalui link <https://forms.gle/uRNDdG6YUjQ2LzCU6>, klik ADD FILE dan muat naik (upload) hanya SATU gambar bukti larian anda dari aplikasi STRAVA dan tekan SUBMIT.

BORANG PENYERTAAN CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2022

Jangka masa larian adalah dari 29 May 2021 sehingga 13 Jun 2021.
Peserta perlu mengisi Google form ini selepas larian telah selesai.

Running period is from 29th May 2021 until 13th June 2021.
Participants are required to fill in this form after completing the run.

The name and photo associated with your Google account will be recorded when you upload files and submit this form.

Any files that are uploaded will be shared outside of the organization they belong to.

Not g-31418028@moe-dl.edu.my? [Switch account](#)

* Required

Email *

Your email

NAMA *

Your answer

SILA MUATNAIK SCREENSHOT APLIKASI STRAVA SETELAH LARIAN SELESAI
(<10MB) *

 Add file

Submit

Never submit passwords through Google Forms.



**TAHNIHIAH!
ANDA TELAH
MENAMAMATKAN
LARIAN
DENGAN
JAYANYA.**

#SMJK
CHONG
HWA
GAME ON

START

