



SMJK CHONG HWA KUALA LUMPUR

chonghwa virtual run 30 mins challenge 2021

TARIKH LARIAN

29 MEI-13 JUN 2021

SYARAT PEMENANG

JARAK PALING JAUH DALAM

TEMPOH 30 MINIT

LOKASI

TEMPAT YANG SELAMAT

PENYERTAAN



<http://gg.gg/VirtualRunSmjkch2021>

1.0 Undang-undang

- CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2021 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 2021 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

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 selama 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 29 mei 2021 hingga 13 jun 2021. Penyertaan sebelum atau selepas waktu tersebut adalah tidak sah.
- Peserta yang tidak mencukupkan 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.

7.0 KESELAMATAN

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

8.0 e-SIJIL

- Sijil CHONG HWA VIRTUAL RUN 30-MINS CHALLENGE 2021 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)

<http://gg.gg/VirtualRunSmjkch2021>

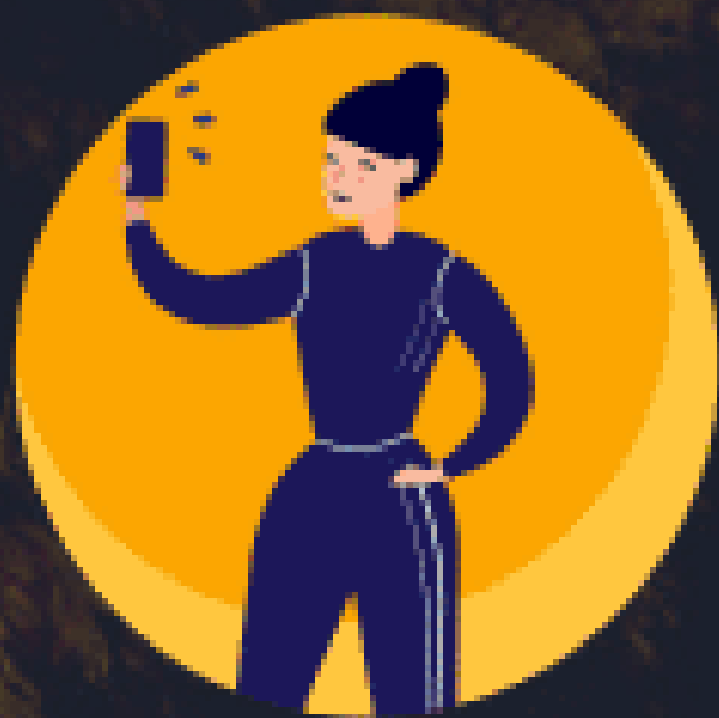


LANGKAH PENGUNAAN APLIKASI STRAVA



#1

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

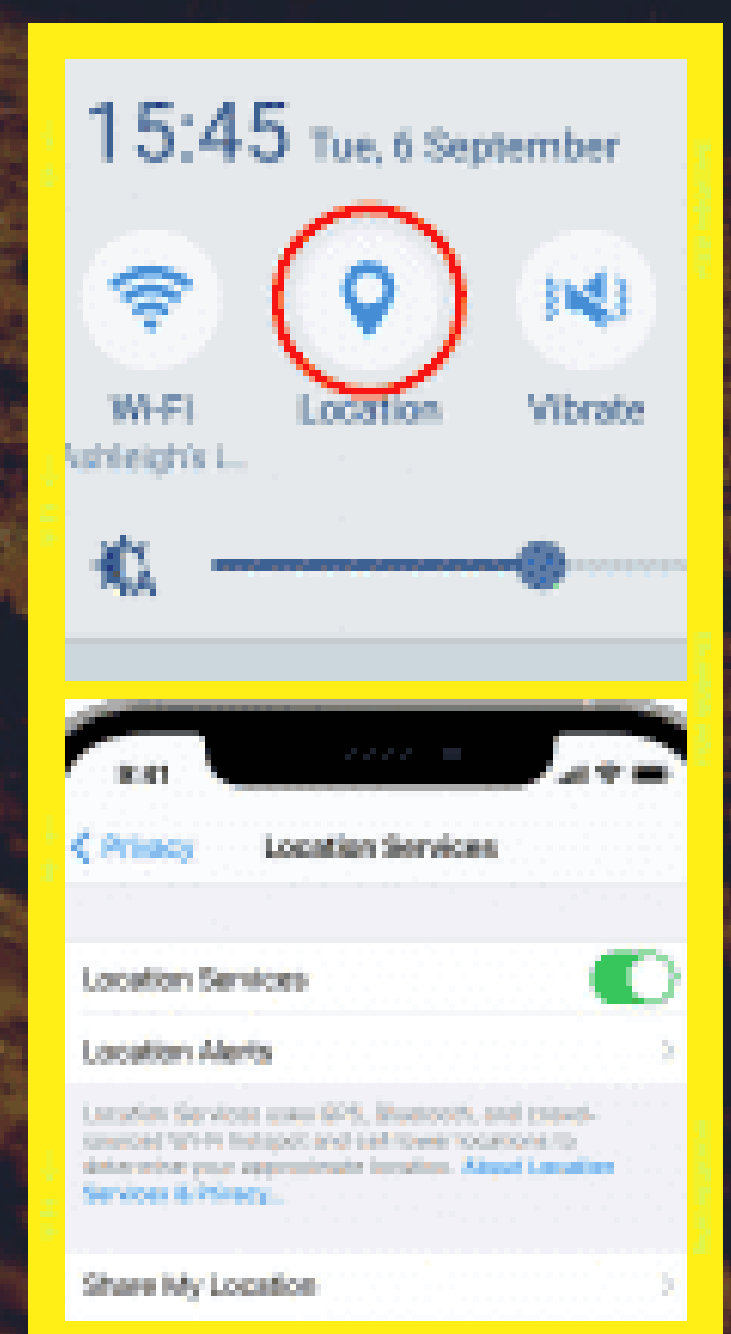


#2

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

Feed Ordering

Change how activities are ordered in your feed.

Beacon

Partner Integrations

Display

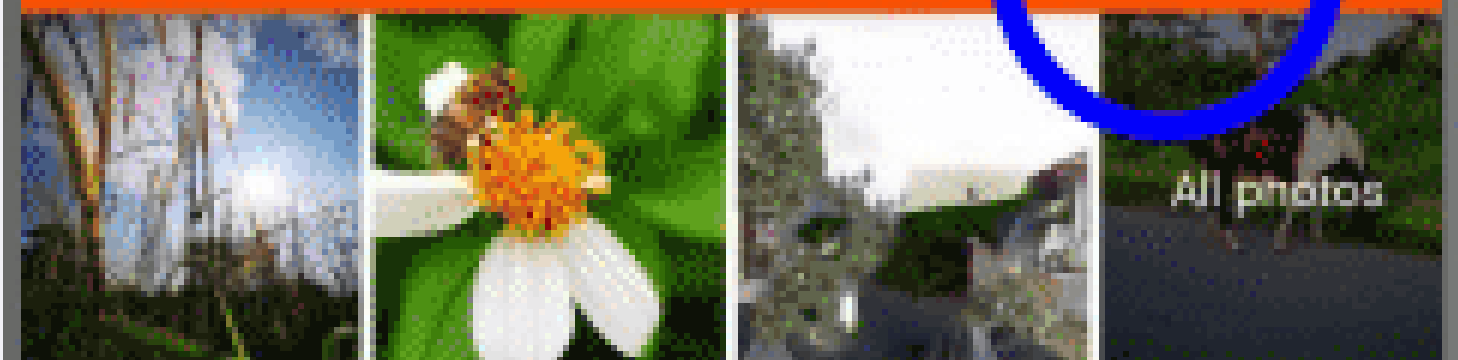
Push Notifications

Email Notifications

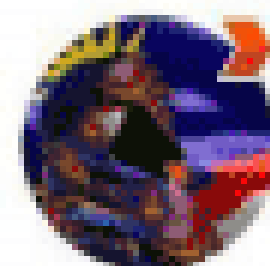
Contacts

3. Klik Display

Profile



All photos



2. Pilih Settings

Following

0

Followers

1

Edit Profile



Celsius

Default Tab

Activity Feed

Units of Measure



Imperial



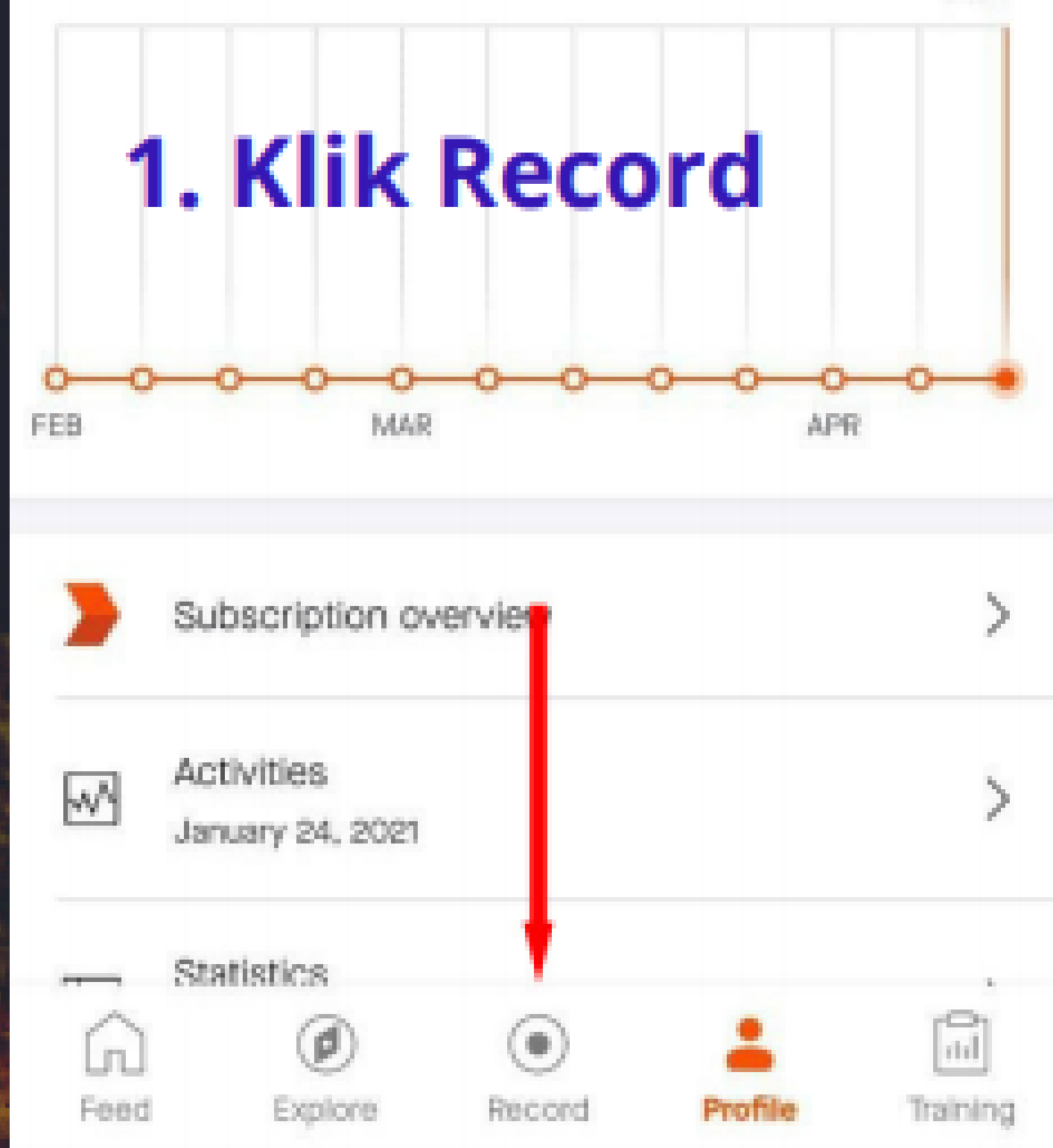
Metric

4. Pilih Metric

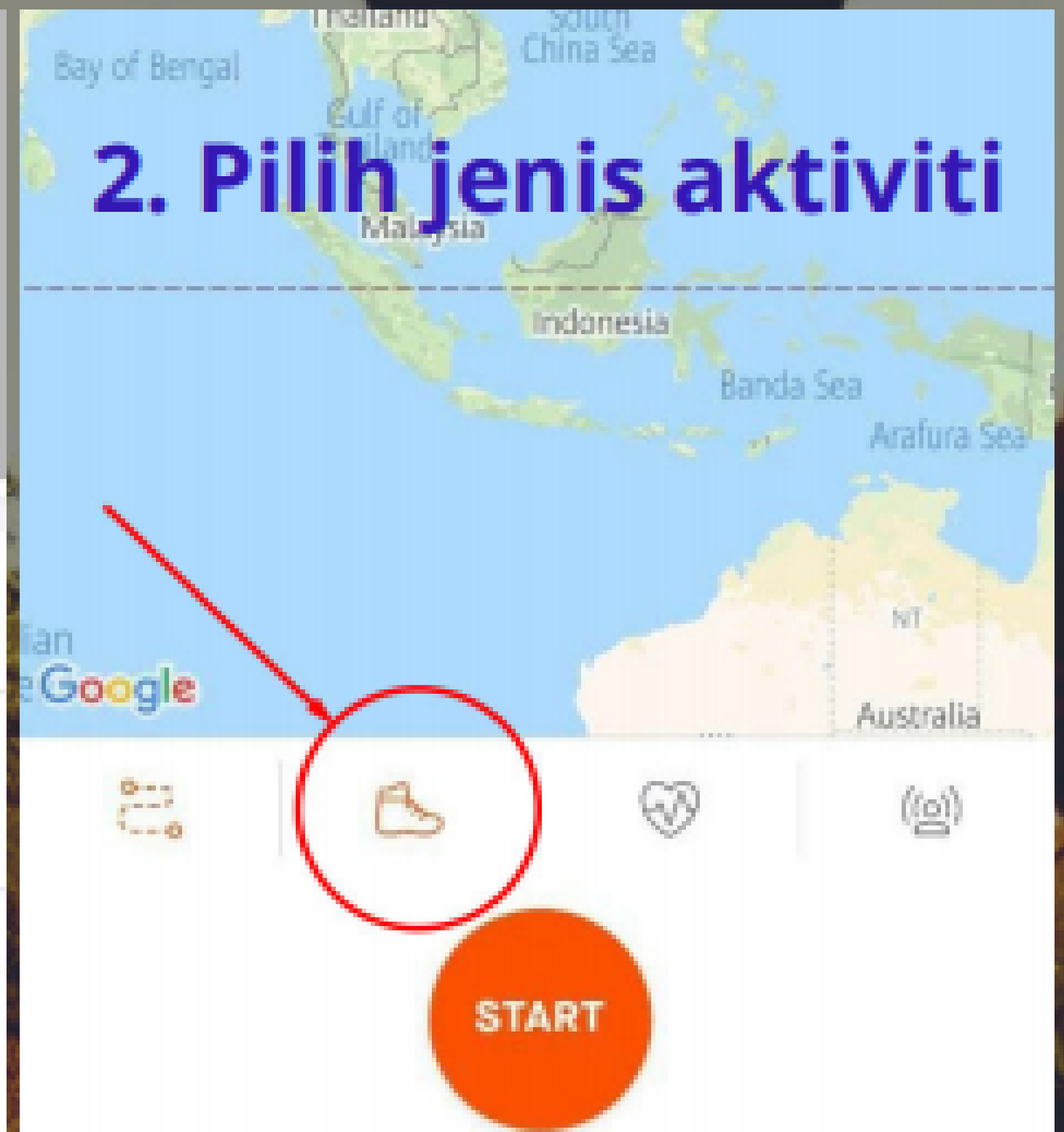
#5

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.

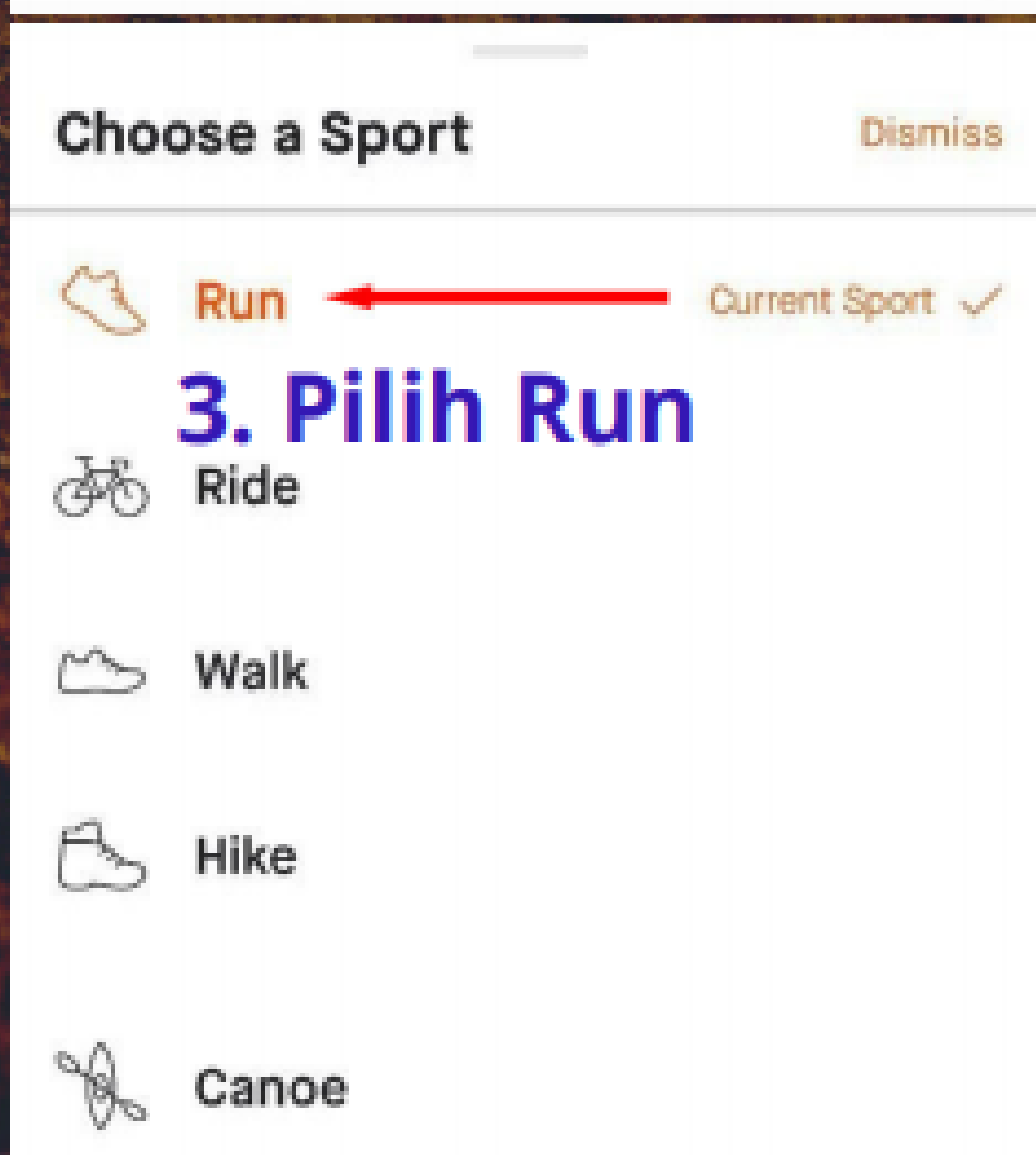
1. Klik Record



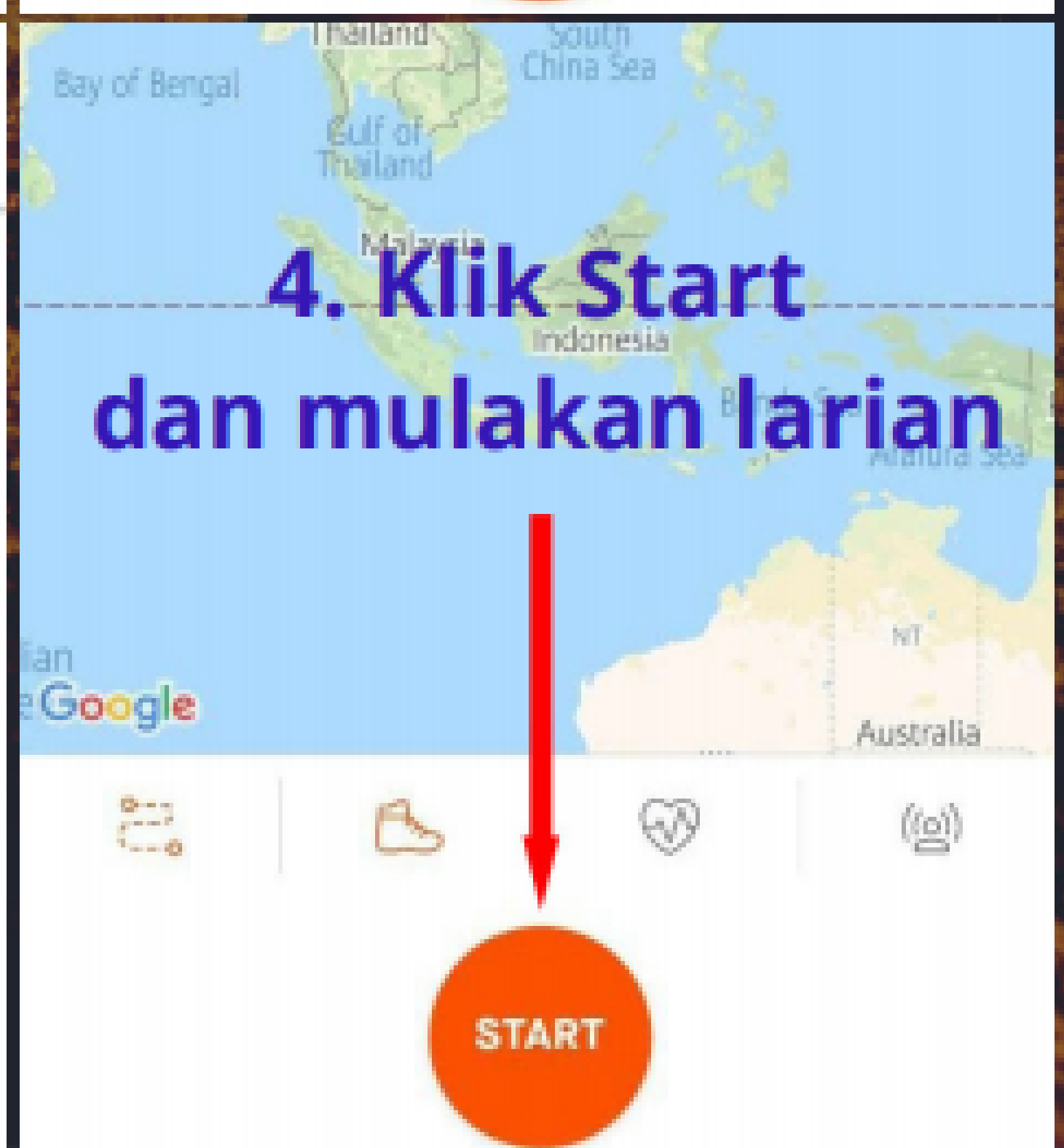
2. Pilih jenis aktiviti



3. Pilih Run

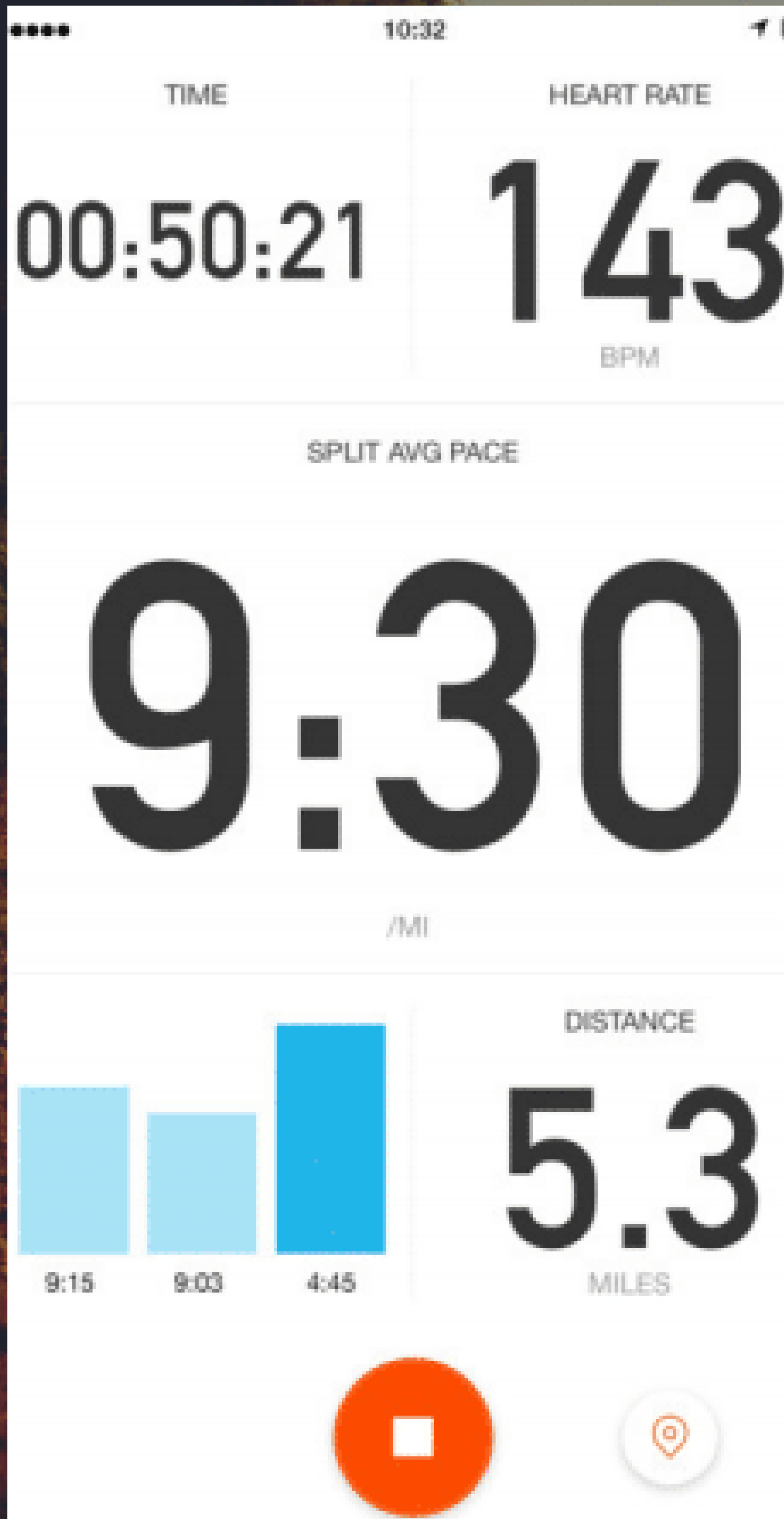


4. Klik Start dan mulakan larian

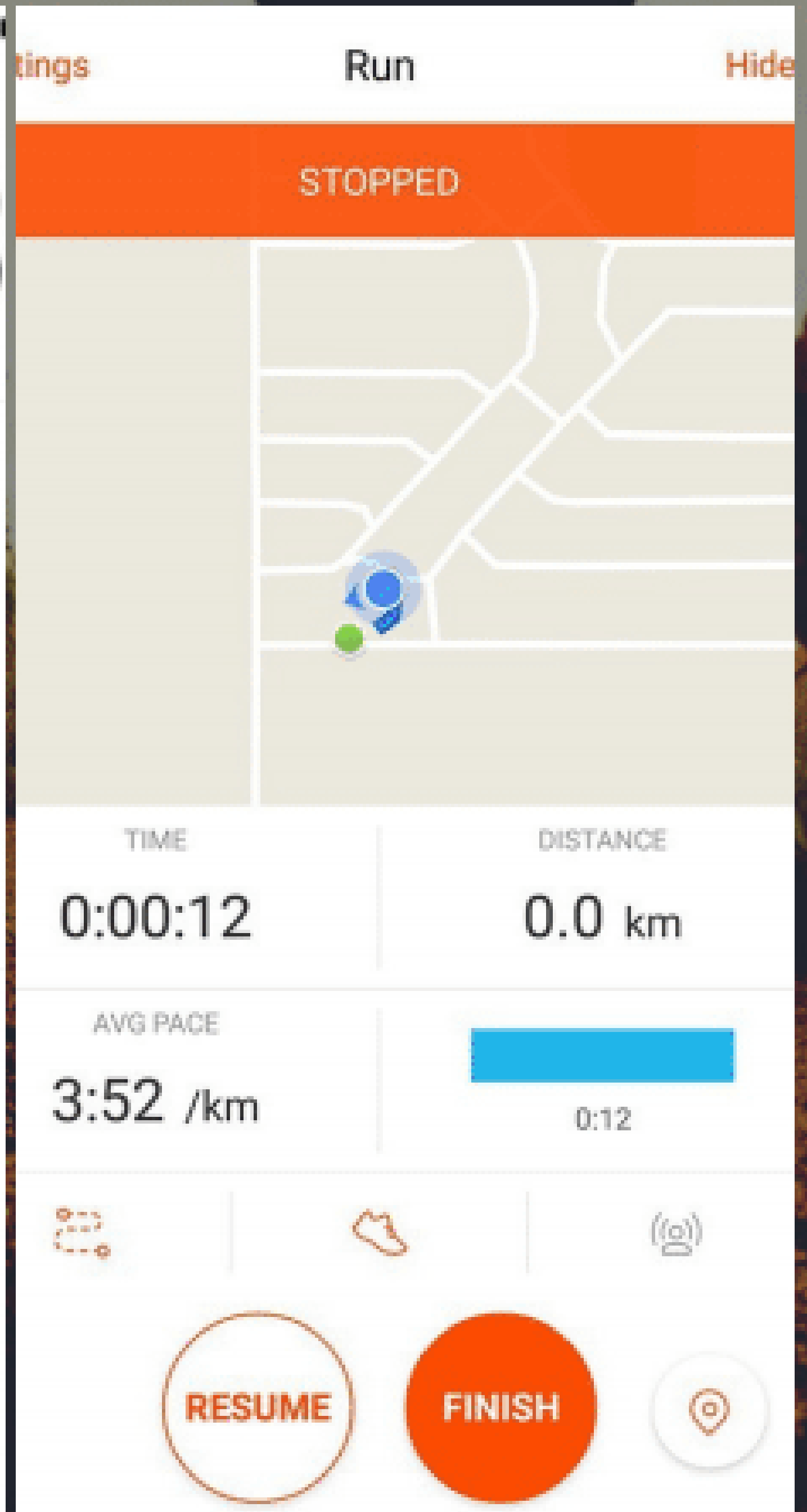


#6

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 2021. Muat naik (upload) gambar swafoto (selfie) anda dan tekan SAVE. Seterusnya tangkap layar (screenshot) aktiviti anda di bahagian FEED.

← Save Activity

SAVE

Title your run



Add a photo

Run

Select Type

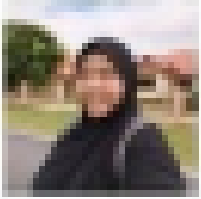
Add a description

← Save Activity

SAVE

CHONG HWA VIRTUAL RUN 30 MINS CHALLENGE 2021





Run

Select Type

Add a description

Feed



FOLLOWING

YOU



Ana

 Today at 10:51 AM · Kuala Lumpur

CHONG HWA VIRTUAL RUN 30 MINS CHALLENGE 2021

Distance

Pace

Time

0.20 km

1:18 /km

16s









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

Pergi ke link berikut
<http://gg.gg/VirtualRunSmjkch2021> isi maklumat
yang diperlukan, 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 2021

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.

A person is shown from the waist up, running and celebrating with their arms raised in a 'V' shape. They are wearing a blue t-shirt and dark shorts. The background is a solid grey color. Overlaid on the image is large, bold, yellow text with a slight drop shadow.

TAHNIAH!
ANDA TELAH
MENAMAMATKAN
CHONGHWA
VIRTUAL RUN
30-MINS
CHALLENGE
2021

PERINGATAN

- Semua peserta diwajibkan menggunakan aplikasi STRAVA sahaja.
- Sekiranya peserta tidak menggunakan aplikasi ini, penyertaan anda dibatalkan.
- Jika larian dilaksanakan pada hari anda tangkap layar (screenshot) bukti larian, tarikh 'TODAY' akan terpapar pada tarikh larian di aplikasi STRAVA. Sila muat naik gambar pada hari yang sama larian dilaksanakan.

#SMJK CHONG HWA

game on

START

