

GIMNASTIK BERIRAMA

PERATURAN PERTANDINGAN SUKAN GIMRAMA
KEJOHANAN MAJLIS SUKAN SEKOLAH MALAYSIA (MSSM) TAHUN 2025

1. PERATURAN PERTANDINGAN INDIVIDU

Peraturan Pertandingan dan Peraturan Am MSSM, Undang-Undang *Code of Points* FIG 2025 – 2028 dirujuk.

2. ACARA YANG DIPERTANDINGKAN

2.1 Pre - Junior

Pertandingan I dan II - Gelung, Bola, Belantan, Riben
Pertandingan III - Gelung, Bola, Belantan, Riben
Latihan Berkumpulan - 5 Bola

2.2 Junior

Pertandingan I dan II - Gelung, Bola, Belantan, Riben,
Pertandingan III - Gelung, Bola, Belantan, Riben,
Latihan Berkumpulan – 10 Belantan

2.3 Senior

Pertandingan I dan II - Gelung, Bola, Belantan, Riben
Pertandingan III - Gelung, Bola, Belantan, Riben
Latihan Berkumpulan - 3 Bola & 2 Gelung

3. PASUKAN

- 3.1** Kelayakan- Murid dari sekolah swasta mesti berdaftar dengan MSS JPN masing-masing.
- 3.2** Setiap pasukan (Acara Individu) hendaklah terdiri daripada 3 atau 4 orang gimnas bagi setiap kumpulan umur. Jumlah bilangan gimnas setiap pasukan ialah 12 orang maksimum.
- 3.3** Setiap pasukan Latihan Berkumpulan hendaklah terdiri daripada 5 atau 6 orang gimnas bagi setiap kategori umur. Jumlah bilangan gimnas bagi latihan berkumpulan ialah 18 orang maksimum.

3.4 Kontinjen setiap negeri terdiri daripada : -

KONTINJEN	BILANGAN
1. Ketua Kontinjen	1
2. Fisioterapi	1
3. Pengerusi Teknik	1
4. Pengurus Pasukan	1
5. Jurulatih	4
6. Juruhakim	2
7. Gimnas (Individu & Latihan Kumpulan)	30 (Maksimum)
JUMLAH	40

3.5 Peserta yang mengambil bahagian dalam Kejohanan Gimrama MSSM mestilah mempunyai rutin yang mengikut kriteria FIG.

4. PERTANDINGAN INDIVIDU

4.1 Pertandingan I, II dan III akan dijalankan. Pertandingan I dan II akan dilakukan sekali.

4.2 Bagi Kategori Bawah 18 Tahun (Senior) hanya sekali persembahan sahaja.

4.3 Pertandingan I (Acara Berpasukan)

4.3.1 Jumlah latihan yang dipersembahkan oleh setiap pasukan ialah:

4.2.1.1 **Pre - Junior**
8 latihan (2 untuk setiap alatan)

4.2.1.2 **Junior**
8 latihan (2 untuk setiap alatan)

4.2.1.3 **Senior**
8 latihan (2 untuk setiap alatan)

4.3.2 Tiap-tiap alatan mesti dipersembahkan oleh dua orang gimnas sahaja.

4.3.3 Untuk menentukan Johan Pasukan, jumlah mata yang diperolehi daripada 8 latihan akan diambil kira.

4.4 Pertandingan II (Acara Individu Keseluruhan)

- 4.4.1 Untuk **layak ke Pertandingan II**, seorang gimnas mesti mempersembahkan **sekurang-kurangnya 3 latihan** dalam Pertandingan I bagi kategori Pre-Junior, Junior dan Senior.
- 4.4.2 Gimnas yang memperolehi jumlah mata tertinggi untuk 3 acara yang dipertandingkan dalam Pertandingan 1 akan diambil kira sebagai Johan Perseorangan Keseluruhan bagi kategori Pre-Junior, Junior dan Senior masing-masing.

4.5 Pertandingan III (Acara Alatan Secara Individu)

- 4.5.1 8 gimnas terbaik dalam Pertandingan 1 bagi setiap alatan layak untuk mengambil bahagian dalam Pertandingan III
- 4.5.2 Gimnas yang memperolehi mata tertinggi dalam setiap acara dikira sebagai Johan acara tersebut.

CATATAN : Untuk Pertandingan II dan III, kelayakan adalah terhad kepada **dua** gimnas terbaik dari setiap negeri.

4.6 Keperluan Teknik

4.6.1 FIG Code Of Point 2025-2028 dirujuk

Pre- Junior - Min 3, Max. 5 'difficulties'
(Refer to Code Of Point 2025 – 2028)

Junior - Min 3, Max. 6 'difficulties'
(Refer to Code Of Point 2025 – 2028)

Senior - Min 3, Max. 8 'difficulties'
(Refer to Code Of Point 2025 – 2028)

- 4.7 Tempoh masa yang dihadkan untuk satu latihan individu adalah **1 minit 15 saat hingga 1 minit 30 saat** bagi semua kategori umur.

5. PERATURAN PERTANDINGAN LATIHAN BERKUMPULAN

5.1 Undang-undang FIG *Code Of Point 2025-2028* dirujuk.

5.2 Acara-acara yang dipertandingkan.

5.2.1 (Pre-Junior) - **5 BOLA**

5.2.2 (Junior) - **10 BELANTAN**

5.2.3 (Senior) - **3 BOLA dan 2 GELUNG**

5.3 Pasukan

Setiap latihan berkumpulan terdiri daripada 5 orang gimnas. Gimnas-gimnas yang bertanding dalam acara individu **dibenarkan** bertanding dalam acara berkumpulan.

5.4 Pertandingan

5.4.1 Setiap pasukan perlu membuat 2 kali persembahan (**Pertandingan I dan Akhir**).

5.4.2 Untuk menentukan Johan, jumlah markah yang diperolehi daripada kedua-dua pusingan diambil kira.

5.5 Keperluan Teknik

5.5.1 Undang-undang FIG *Code Of Point 2025 – 2028*” dirujuk.

Pre-Junior	Max 6 ‘difficulties’	Minimum 3 tanpa pertukaran, Minimum 3 dengan pertukaran,
Junior	Max 6 ‘difficulties’	Minimum 3 tanpa pertukaran, Minimum 3 dengan pertukaran,
Senior	Max 9 ‘difficulties’	Minimum 4 tanpa pertukaran, Minimum 4 dengan pertukaran, Minimum 1 ikut pilihan

5.5.2 Semua keperluan khas dalam undang-undang FIG Code of Points 2025– 2028 diutamakan.

5.5.3 Tempoh masa yang dihadkan untuk satu latihan kumpulan adalah **2 minit 15 saat hingga 2 minit 30 saat** bagi semua kategori umur.

6. PERALATAN

6.1 Alatan yang digunakan adalah mengikut spesifikasi FIG. Bagi kategori **Junior, riben yang berukuran 5 meter dibenarkan.**

Gelung	Garis pusat 80 – 90cm. Berat minima 300gm
Bola	Garis pusat 18 – 20cm. Berat minima 400gm
Belantan	Panjang 40 – 50cm. Berat minima 150gm
Riben	Panjang riben 6 m, lebar 4-6cm. Panjang batang 50-60cm

7. PAKAIAN GIMNAS

7.1 'Leotard' atau 'unitard' dibenarkan.

7.2 'Leotard /Unitard' yang mempunyai lambang negeri dan negara tidak dibenarkan. **Hanya gimnas pelapis dan elite negara dikecualikan.**

7.3 Gimnas senior wajib memakai "tights" manakala gimnas junior juga digalakkan memakai "tights".

8. MUZIK

8.1 USB dibenarkan. Format muzik adalah dalam bentuk MP3. Rakaman yang baik untuk pertandingan adalah tanggungjawab pasukan sendiri.

8.2 Butir-butir hendaklah dilabel seperti berikut:

Nama Negeri_Nama Peserta_Kategori_Acara (alatan)
(TERENGGANU_AISYAH ALI_PREJUNIOR_BOLA)

8.3 Potongan mata akan dikenakan untuk rakaman yang tidak baik dan tidak mengikut peraturan seperti dalam "FIG Code Of Points 2025-2028."

9. PENGHAKIMAN

9.1 Penghakiman adalah mengikut perubahan baru Code Of Point 2025 – 2028.

9.2 Panel Juruhakim akan bersidang sebelum pertandingan bermula.

9.3 Panel Juruhakim akan ditentukan oleh Jawatankuasa Pengelola Gimrama MSSM dengan kerjasama Persekutuan Gimnastik Malaysia. Hanya hakim yang bertauliah (sekurang-kurangnya peringkat negeri) dibenarkan mengadili pertandingan.

10. BANTAHAN

10.1 Rujuk Peraturan Am MSSM (Bilangan 12).

11. JURI RAYUAN

11.1 Rujuk Peraturan Am MSSM (Bilangan 13)

12. BORANG PENYERTAAN

12.1 Borang penyertaan dengan senarai nama pasukan yang disahkan mesti diserahkan selewat-lewatnya **SEMINGGU** sebelum tarikh pertandingan. Senarai yang diterima selepas jangkamasa ini tidak akan dilayan.

12.2 Sebarang pertukaran nama gimnas selepas tarikh penyerahan borang penyertaan **TIDAK** akan dilayani kecuali dengan surat akuan doktor.

12.3 **Semua peserta kecuali peringkat umur 12 tahun dan ke bawah hendaklah bersedia menunjukkan kad pengenalan asal kepada pengelola. Seseorang peserta yang hilang kad pengenalan mesti mempunyai dokumen pendaftaran KPPK 1/9 atau KPPK 1/11 atau mana-mana dokumen yang dikeluarkan oleh Jabatan Pendaftaran Negara.**

12.4 **PERHATIAN: GIMNAS YANG DISENARAIKAN SEBAGAI GIMNAS YANG PERTAMA BAGI SESUATU ACARA AKAN DIBERI GILIRAN PERTAMA BAGI NEGERI YANG DIWAKILINYA.**

12.5 Urusan pendaftaran adalah bawah tanggungjawab PTPS negeri masing-masing.

13. CABUTAN UNDI

13.1 Cabutan undi akan dijalankan di hadapan saksi. Semua negeri akan diberitahu berkenaan cabutan undi.

13.2 **TIADA** penambahan acara selepas undian dibuat.

14. HADIAH

14.1 Hadiah akan disediakan mengikut Peraturan Pertandingan MSSM.

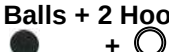
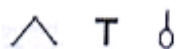
14.2 Hadiah diberi sehingga tempat kelima untuk semua acara bagi kategori umur.

AGIHAN MATA KEJOHANAN GIMRAMA MSSM 2025
LATIHAN INDIVIDU (INDIVIDUAL EXERCISE)

JURI	Pre-Junior (Individu)	Junior (Individu)	Senior (Individu)
DB	Highest 5 counted Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon  Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)	Highest 6 counted Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon  Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)	Highest 8 counted Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon  Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)
	Max 2 – R <i>(In chronological order)</i>	Min 1 Max 3 – R <i>(In chronological order)</i>	Min 1 Max 4 – R <i>(In chronological order)</i>
DA	Min 1 Max 10 : Difficulty of Apparatus (DA) <i>(In chronological order)</i>	Min 1 Max 12 : Difficulty of Apparatus (DA) <i>(In chronological order)</i>	Min 1 Max 15 : Difficulty of Apparatus (DA) <i>(In chronological order)</i>
Final D Score	Common DB + Common DA	Common DB + Common DA	Common DB + Common DA
E	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts
Final E Score	Final Artistry + Final Execution	Final Artistry + Final Execution	Final Artistry + Final Execution
Total Score	Final D Score + Final E Score	Final D Score + Final E Score	Final D Score + Final E Score

*Note : Junior and Senior programmes are based on FIG COP 2025 – 2028.

AGIHAN MATA KEJOHANAN GIMRAMA MSSM 2025
LATIHAN BERKUMPULAN (GROUP EXERCISE)

JURI	Pre-Junior (Group) 5 Balls 	Junior (Group) 10 Belantan 	Senior (Group) 3 Balls + 2 Hoops 
	<i>Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds</i>	<i>Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds</i>	<i>Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds</i>
DB/DE	Max 6 DB/DE in performance order DB - Minimum 3 DE - Minimum 3 <i>(Long Throws are min 6 meters between the gymnasts.)</i> Min 1 from each group of body movements  Max 1 – R <i>Large/ Long Throw or distance of min 6 meters.</i>	Max 6 DB/DE in performance order DB - Minimum 3 DE - Minimum 3 <i>(Long Throws are min 6 meters between the gymnasts.)</i> Min 1 from each group of body movements  Max 1 – R <i>Large/ Long Throw or distance of min 6 meters.</i>	Max 9 DB/DE in performance order DB - Minimum 4 DE - Minimum 4 <i>(Long Throws are min 8 meters between the gymnasts.)</i> Min 1 from each group of body movements  Max 1 – R <i>Large/ Long Throw or distance of min 8 meters.</i>
DC	DC : Min 5 to Max 8 (In chronological order) Min 1 CC, Min 1 CR, Min 1   Specific Fundamental App Elements	DC : Min 6 to Max 10 (In chronological order) Min 2 CC, Min 2 CR, Min 2   Specific Fundamental App Elements	DC : Min 9 to Max 14 (In chronological order) Min 3 CC, Min 3 CR, Min 3   Specific Fundamental App Elements
Final D Score	Common DB/DE + Common DA	Common DB/DE + Common DA	Common DB/DE + Common DA
E	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistic – Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical Faults – Total deduction subtracted from 10 pts
Final E Score	Final Artistry + Final Execution	Final Artistry + Final Execution	Final Artistry + Final Execution
Total Score	Final D Score + Final E Score	Final D Score + Final E Score	Final D Score + Final E Score

*Note : Junior and Senior programmes are based on FIG COP 2025 – 2028