

MAJLIS SUKAN SEKOLAH SELANGOR



**PERATURAN PERTANDINGAN
KEJOHANAN **GIMRAMA**
MAJLIS SUKAN SEKOLAH SELANGOR
2026**

disediakan oleh

JAWATANKUASA TEKNIKAL

****GIMRAMA****

MAJLIS SUKAN SEKOLAH SELANGOR

KANDUNGAN

BIL	PERKARA	MK/S
1	Jenis Pertandingan	3
2	Pembentukan Pasukan	3
3	Kumpulan Umur dan Acara yang dipertandingkan	4-5
4	Muzik	6
5	Pemberian Markah	6
6	Hadiah	7
7	Pakaian	7
8	Peralatan	7
9	Bantahan	8
10	Perkara yang Tidak Dinyatakan	8
11	Pemilihan Gimnas Mewakili Negeri	8
12	Pelan Pertandingan	9
13	Lampiran Agihan Mata FIG U8 hingga Senior Tahun 2026	10-12

* Maklumat Peraturan Pertandingan adalah berdasarkan kepada setiap sukan. Boleh diubah mengikut kesesuaian setiap jenis sukan.

* Gunakan font 'Arial Narrow' saiz 11.

* Single spacing.

**PERATURAN AM PERTANDINGAN
SUKAN GIMRAMA
MAJLIS SUKAN SEKOLAH-SEKOLAH SELANGOR
2026**

UNDANG-UNDANG SUKAN

- a) Sukan ini dijalankan mengikut undang-undang Persekutuan Gimnastik Antarabangsa (FIG), Persekutuan Gimnastik Malaysia (MGF) dan Peraturan-peraturan AM Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia dan Syarat dan Peraturan Kejohanan Gimrama Selangor Tahun 2026.

1. JENIS PERTANDINGAN

- i) Pertandingan Pasukan (Klasifikasi)
- ii) Pertandingan Individu
- iii) Pertandingan Alatan
- iv) Pertandingan Latihan Berkumpulan

2. PEMBENTUKAN PASUKAN

- a) Untuk Program Klasifikasi, setiap daerah dibenarkan **mendaftar 3-4 orang gimnas Sahaja** untuk menyertai Bahagian A dan B. Hadiah pasukan disediakan untuk 3-4 gimnas yang berdaftar sahaja.
- b) Untuk FIG U8 dan U10, setiap daerah dibenarkan mendaftar **6 orang gimnas Sahaja** untuk menyertai Bahagian C.
- c) Untuk FIG Pre-Junior, Junior dan Senior, setiap daerah dibenarkan mendaftar **12 orang gimnas Sahaja** untuk menyertai Bahagian C.
- d) Untuk FIG, gimnas dibenarkan mendaftar mengikut sekolah masing-masing dengan syarat sekurang-kurangnya mesti lulus Gred 2 dalam Program Klasifikasi.
- e) Semua gimnas yang berdaftar dikehendaki mengambil bahagian dalam semua acara yang ditetapkan.
- f) Gimnas dari Pasukan Negara merupakan gimnas yang luar kuota dan markahnya tidak akan dimasukkan ke dalam acara alatan. Gimnas tersebut hanya boleh menyertai acara individu keseluruhan sahaja (IAAF).
- g) Hanya gimnas yang bertanding dalam FIG dan mendapat kedudukan pertama hingga keempat dalam acara individu keseluruhan akan dipilih ke Kejohanan MSSM (Kecuali U8 dan U10 ke Kejohanan Sirkuit Remaja). Sekiranya terdapat kecederaan atau tarik diri maka gimnas ranking seterusnya akan digantikan untuk mengganti gimnas yang tarik diri.
- h) Penentuan acara/alatan akan dilakukan selepas control test semasa latihan pusat yang ditentukan oleh panel pemilihan yang dilantik oleh JPN Selangor. Gimnas yang bertanding dalam Bahagian A dan B adalah untuk program pembangunan sahaja.
- i) Gimnas yang terpilih untuk mewakili negeri tetapi tarik diri tanpa sebab akan dikenakan tindakan mengikut Peraturan Am MSSM perkara 11.2 (ms13).
- j) Setiap latihan berkumpulan terdiri daripada 5 orang gimnas dan 1 orang gimnas simpanan. Gimnas-gimnas yang bertanding dalam acara individu dibenarkan bertanding dalam acara berkumpulan.
- k) Gimnas yang pernah menyertai atau berdaftar di kejohanan yang sama pada tahun yang lepas atau **Sirkuit MSSM, Bakat Pelapis Kebangsaan, Karnival SPTS Kebangsaan dan MGF Grading Classification** tidak dibenarkan bertanding dalam bahagian dan gred yang sama **kecuali** Bahagian C dan Latihan Berkumpulan.

3. KUMPULAN UMUR DAN ACARA YANG DIPERTANDINGKAN

- a) Semua acara yang dipertandingkan adalah berpandu kepada Program Klasifikasi Kebangsaan dan FIG.
- b) Acara-acara yang dipertandingkan:

BAHAGIAN A

Little Gymnast (LG) (8 tahun dan ke bawah)	Tanpa Alat, Tali, Bola
Gred 1 (9 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan
Gred 2 (12 tahun dan ke bawah)	Tali, Gelung, Reben

BAHAGIAN B

Gred 3 (13 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan
Gred 4 (15 tahun dan ke bawah)	Tali, Gelung, Reben
Gred 5 (18 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan

BAHAGIAN C (INDIVIDU)

KATEGORI	ACARA **	KEPERLUAN
U8 (8 tahun dan ke bawah)	Tanpa alat. Tali, Belantan	Sila rujuk Agihan Mata Sirkuit Remaja yang dilampirkan
U10 (10 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan	Sila rujuk Agihan Mata Sirkuit Remaja yang dilampirkan
Pre-Junior (12 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan, Reben	Sila rujuk Agihan Mata MSSM yang dilampirkan
Junior (15 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan, Reben	Sila rujuk Agihan Mata MSSM yang dilampirkan
Senior (18 tahun dan ke bawah)	Gelung, Bola, Belantan, Reben	Sila rujuk Agihan Mata MSSM yang dilampirkan

** Acara setiap kategori bertukar mengikut penetapan Kejohanan MSSM dan Sirkuit Remaja setiap tahun.

** Nota: Sila rujuk Pengagihan Mata Gimrama MSSM & Sirkuit Remaja

BAHAGIAN C (LATIHAN BERKUMPULAN)

KATEGORI	ACARA**	KEPERLUAN
U8 (8 tahun dan ke bawah)	5 Bola	• Min 2 pertukaran (exchanges) • Semua keperluan khas dalam Undang-undang Code of Points FIG edisi 2025-2028 diutamakan • Tempoh masa yang dihadkan adalah 1 minit 45 saat hingga 2 minit
U10 (10 tahun dan ke bawah)	10 Belantan	• Min 3 pertukaran (exchanges) • Semua keperluan khas dalam Undang-undang Code of Points FIG edisi 2025-2028 diutamakan • Tempoh masa yang dihadkan adalah 1 minit 45 saat hingga 2 minit
Pre- Junior (12 tahun dan ke bawah)	5 Tali	• Min 3 pertukaran (exchanges) • Semua keperluan khas dalam Undang-undang Code of Points FIG edisi 2025-2028 diutamakan • Tempoh masa yang dihadkan adalah 2 minit 15 saat hingga 2 minit 30 saat.
Junior (15 tahun dan ke bawah)	5 Reben	• Min 3 pertukaran (exchanges) • Semua keperluan khas dalam Undang-undang Code of Points FIG edisi 2025-2028 diutamakan • Tempoh masa yang dihadkan adalah 2 minit 15 saat hingga 2 minit 30 saat.
Senior (18 tahun dan ke bawah)	3 Gelung 4 Belantan	• Min 4 pertukaran (exchanges) • Semua keperluan khas dalam Undang-undang Code of Points FIG edisi 2025-2028 diutamakan • Tempoh masa yang dihadkan adalah 2 minit 15 saat hingga 2 minit 30 saat.

- Sila isi borang penghakiman untuk gred LG - G5 (6 salinan) dan serahkan borang tersebut semasa mesyuarat pengurus pasukan. Kelewatan menghantar borang penghakiman akan dikenakan penalti 0.5 markah untuk acara yang dipertandingkan.
- ** Alatan acara Bahagian C bergantung kepada kitaran FIG semasa serta pindaan MSSM.

2. MUZIK

- a) Muzik pertandingan mesti dimasukkan ke dalam storan awan (Google drive) dengan nama fail (Exp: FIGPJ U12_BOLA_MARY YONG). Selesaikan **7 HARI SEBELUM PERTANDINGAN**.
- b) Masa untuk latihan adalah seperti berikut:

KATEGORI	HAD MASA MUZIK
Program Klasifikasi Gred LG – Gred 5 (Bahagian A dan B)	60 saat - 90 saat
Individu : FIG U8, FIG U10 FIG PRE-JUNIOR U12 FIG JUNIOR U15 FIG SENIOR U18	1 minit 15 saat hingga 1 minit 30 saat
Latihan Berkumpulan : FIG U8, FIG U10 FIG PRE-JUNIOR U12 FIG JUNIOR U15 FIG SENIOR U18	1 minit 45 saat hingga 2 minit } 2 minit 15 saat hingga 2 minit 30 saat

- b) Pengurus Pasukan wajib menyediakan pemacu pena pada hari pertandingan jika muzik tidak berfungsi.
- c) Muzik dalam storan awan (Google drive) yang diserahkan perlu disemak. Rakaman muzik yang baik adalah tanggungjawab pasukan sendiri. **Potongan 0.5** markah dikenakan jika rakaman kurang memuaskan.

3. PEMBERIAN MARKAH

- a) Acara Pasukan
Untuk menentukan kedudukan pasukan, jumlah mata yang diperolehi oleh **3-4 orang** gimnas dalam semua acara akan dijumlahkan.
- b) Acara Individu
Untuk menentukan kedudukan kejohanan perseorangan (IAAF) jumlah markah untuk semua latihan setiap gimnas akan diambil kira.
- c) Acara Individu Alatan
Untuk menentukan kedudukan individu alatan markah bagi setiap alatan akan diambil kira.

4. HADIAH **

- a) Acara Pasukan (Klasifikasi)
5 Hadiah akan diberi kepada Johan, Naib Johan, Ke-3 hingga Ke-5.
- b) Acara Individu Keseluruhan (FIG)
8 hadiah untuk setiap kategori – Johan, Naib Johan, Ke-3 hingga Ke-8.
- c) Acara Individu Alatan (FIG & Klasifikasi)
8 hadiah untuk setiap acara alatan bagi setiap kategori – Johan, Naib Johan, Ke-3 hingga Ke-8.
- d) Acara Latihan Berkumpulan (FIG U8, U10, PJ, JR & SR)
8 Hadiah akan diberi kepada Johan, Naib Johan, Ke-3 hingga Ke-8.

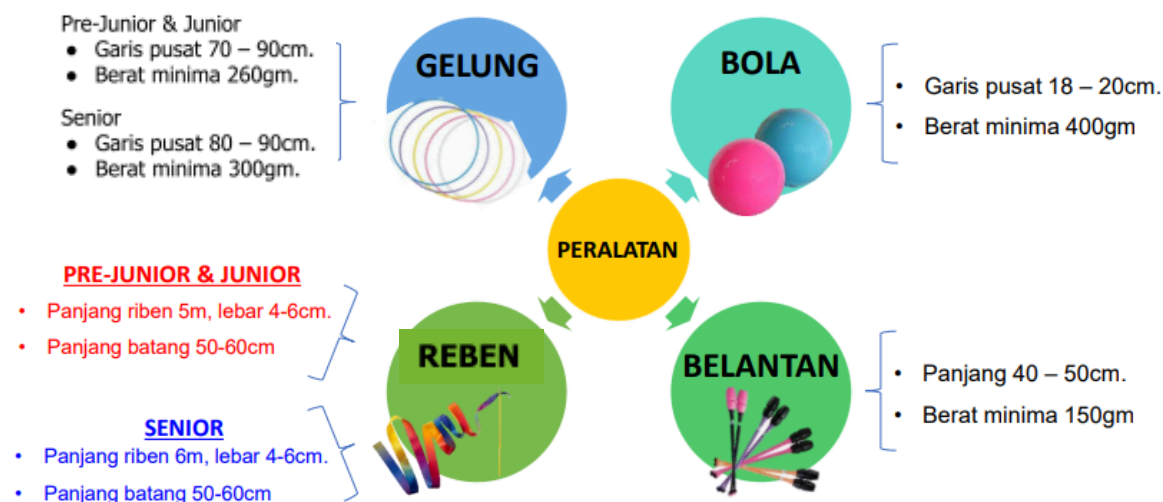
** Tertakluk kepada bilangan peserta dan penajaan.

5. PAKAIAN

Leotard dengan tights, leotard dengan skirt terjahit, seluar pendek dengan kemeja-T dan seluar panjang track dengan kemeja-T dibenarkan. Peserta yang bertanding dalam kategori U15 digalakkan & U18 diwajibkan memakai tights dengan leotard mereka atau memakai “unitights”

6. PERALATAN

Pastikan alatan yang digunakan adalah mengikut spesifikasi FIG. Kelonggaran spesifikasi alatan hanya boleh dipertimbangkan bagi peserta yang berumur sembilan (9) tahun dan ke bawah. Bagi peringkat umur 14 tahun ke bawah, reben yang berukuran 5 meter panjang dibenarkan. Sila rujuk lampiran



7. BANTAHAN

- Segala **bantahan** hendaklah dibuat secara **bertulis** (borang bantahan disediakan) dan ditandatangani oleh pengurus pasukan yang rasmi. Semua bantahan acara individu hendaklah disertakan dengan wang pertaruhan bagi acara individu sebanyak **RM200.00 (Ringgit: Dua Ratus sahaja)** dan **acara latihan berkumpulan sebanyak RM300.00 (Ringgit: Tiga Ratus sahaja)** secara tunai. Wang pertaruhan tidak akan dikembalikan sekiranya bantahan tidak berasas. Sekiranya berasas wang pertaruhan akan dikembalikan.
- Bantahan berhubung dengan permainan dalam acara-acara yang sedang dijalankan hendaklah dilakukan dengan serta merta dan tidak lewat daripada tiga puluh (30) minit setelah **keputusan rasmi** diumumkan. Walau bagaimanapun, tempoh penyerahan dan penyelesaian tertakluk kepada peraturan dan undang-undang permainan berkenaan. **Bantahan hanya dibenarkan ke atas markah gimnas sendiri. Tidak membuat bantahan/ perbandingan dengan markah gimnas lain.**
- Keputusan Jawatankuasa Bantahan akan dibuat secara bertulis serta dimaklumkan kepada yang berkenaan dan keputusannya adalah muktamad.
- Sebarang bantahan melalui rakaman tidak akan dilayan.
- Keanggotaan Jawatankuasa Bantahan yang akan bersidang terdiri daripada:
 - Pengerusi Jawatankuasa Pertandingan atau wakil.
 - Pengerusi Teknik dan Pembangunan Sukan MSSS dan ketua hakim.
 - 2 orang Pengerusi Teknik MSSD yang berkecuali dengan bantahan/ kes tersebut.

8. PERKARA YANG TIDAK DINYATAKAN

Jawatankuasa Pengelola Kejohanan berhak membuat keputusan tentang segala perkara yang tidak dinyatakan di dalam undang-undang pertandingan dan keputusan tersebut adalah muktamad. (Rujuk Warta Kerajaan Seri Paduka Baginda jilid 53 No.7 (12.2))

9. PEMILIHAN GIMNAS MEWAKILI NEGERI

- Gimnas yang mewakili negeri ke MSSM terdiri daripada pemenang yang mendapat tempat pertama hingga keempat daripada kategori elit yang telah menyertai kejohanan MSSS (Bahagian C) **KECUALI U8 & U10**
- Gimnas dari Pasukan Negara wajib menyertai Kejohanan MSSS sebagai pemilihan pasukan ke Kejohanan MSSM. Keutamaan pilihan diberikan kepada gimnas dari Pasukan Negara sekiranya mereka tidak dapat masuk pertandingan MSSS dengan syarat yang tertentu.
- Pasukan latihan berkumpulan yang dipilih mewakili negeri ke MSSM mesti menyertai kejohanan MSSS.
- Pemilihan alatan untuk acara individu akan ditentukan melalui Mesyuarat Panel Pemilihan yang diketuai oleh Ketua Kontinjen.
- Panel Pemilihan MSSS
 1. Setiausaha Agung atau wakil
 2. Pengerusi Kejohanan
 3. Pengerusi Teknik Negeri Selangor
 4. Semua Pengerusi Teknik Daerah
 5. Hakim-hakim yang mewakili negeri Selangor ke MSSM 2026

PLAN PERTANDINGAN

MUZIK

JURUACARA

PENYELARAS

STATISTIK

PANEL HAKIM

LJ1

**KARPET PERTANDINGAN
(13M X 13M)**

LJ2

KARPET LATIHAN DAN WARM UP (14M X 14M)

PENTAS (MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH)

Lampiran Agihan Mata Kejoanan MSSS Gimrama Tahun 2026

FIG U8 & U10 Latihan Individu

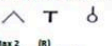
JURI	UNDER 8 (2018) Highest 4 Difficulties counted	UNDER 10 (2016) Highest 5 Difficulties counted
DB	1 FREE HAND 2 Rope  Compulsory 3 Hoop  4 Ball  5 Clubs  Choose 1 app	1 Hoop  2 Ball  3 Clubs  4 Ribbon 
	Min 1 from each group of body movements (not required in the 4 highest difficulties)  Min 1 - Max 2 (R) (In chronological order)	Special Requirements Min 1 from each group of body movements (not required in the 5 highest difficulties)  Min 1 - Max 2 (R) (In chronological order)
	DA for apparatus - Min 1 Max 5 FH - Min 1, Max 3 Dynamic Elements with Rotation (In chronological order) H: 0.2 (basis) 2 full rotation *0.1 for each additional rotation *0.1 changing direction or level *0.2-series of rotation Each Dynamic Elements with Rotation - (min 2 to max 5 rotation)	DA Min 1 Max 9 (In chronological order)
FINAL D SCORE	Difficulty (D)	FINAL D SCORE COMMON DB + COMMON DA
FINAL E SCORE = 1 + 2	1 Final Artistry Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical faults Total deduction subtracted from 10 pts	FINAL E SCORE = 1 + 2 1 Final Artistry Total deduction subtracted from 10pts. 2 Final Technical faults Total deduction subtracted from 10pts.
FINAL SCORE	FINAL D SCORE + FINAL E SCORE	FINAL SCORE TOTAL FINAL A + FINAL E

FIG U8 & U10 Latihan Berkumpulan

04.01.26

JURY	Under 8 (Group) 5 BALLS Music Length 1:45 min - 2:00 min	Under 10 (Group) 10 CLUBS Music Length 1:45 min - 2:00 min
DB	Maximum 5 difficulties (In chronological order) DB - 3 DE - 2 (Long throws are min 4 meters between the gymnasts) Min 1 from each group of body movements (not required in the 5 highest difficulties)  R: Max 1	Maximum 6 difficulties (In chronological order) DB - 3 DE - 3 (Long throws are min 4 meters between the gymnasts) Min 1 from each group of body movements (not required in the 6 highest difficulties)  R: Max 1
DC	DC: Min 3 to Max 6 Min 1 : CC Min 1 : CR Min 1 : C ² / C ⁴ (In chronological order)	DC: Min 6 to Max 8 Min 2 : CC Min 2 : CR Min 2 : C ² / C ⁴ (In chronological order)
FINAL D SCORE	Common DB + Common DE	Common DB + Common DE
FINAL E SCORE = 1 + 2	1 FINAL ARTISTRY Total deduction subtracted from 10pts. 2 FINAL TECHNICAL FAULTS Total deduction subtracted from 10pts.	1 FINAL ARTISTRY Total deduction subtracted from 10pts. 2 FINAL TECHNICAL FAULTS Total deduction subtracted from 10pts.
FINAL SCORE	Final D + Final E	Final D + Final E

FIG PRE-JUNIOR, JUNIOR DAN SENIOR - LATIHAN INDIVIDU

AGIHAN MATA KEJOHANAN GIMRAMA MSSM 2026 LATIHAN INDIVIDU (INDIVIDUAL EXERCISE)

updated 17/1/2026 9:06 PM

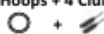
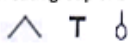
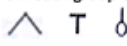
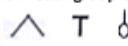
JURI	Pre-Junior Highest 5 counted	Junior Highest 6 counted	Senior Highest 8 counted
DB	Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon 	Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon 	Apparatus : 1. Hoop  2. Ball  3. Clubs  4. Ribbon 
	Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)	Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)	Min 1 from each group of body movements (Jump, Balance, Rotation)
	Max 2 - R (In chronological order)	Min 1 Max 3 - R (In chronological order)	Min 1 Max 4 - R (In chronological order)
DA	Min 1 Max 10 : Difficulty of Apparatus (DA) (In chronological order)	Min 1 Max 12 : Difficulty of Apparatus (DA) (In chronological order)	Min 1 Max 15 : Difficulty of Apparatus (DA) (In chronological order)
Final D score	Common DB + Common DA	Common DB + Common DA	Common DB + Common DA
E	1 Final Artistry - Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical faults - Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistry - Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical faults - Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistry - 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 WG COP 2025 - 2028.

FIG PRE-JUNIOR, JUNIOR DAN SENIOR – LATIHAN BERKUMPULAN

AGIHAN MATA KEJOHANAN GIMRAMA MSSM 2026 LATIHAN BERKUMPULAN (GROUP EXERCISE)

updated 17/1/2026 9:06 PM

JURY	Pre-Junior (Group) 5 Ropes 	Junior (Group) 5 Ribbons 	Senior (Group) 3 Hoops + 4 Clubs 
	Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds	Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds	Music Length 2mins 15 seconds to 2mins 30 seconds
DB/DE	Max 6 DB/DE in performance order DB - Minimum 3 DE - Minimum 3 (Long Throws are min 6 meters between the gymnasts.) MAX of 2 DE in chronological order may be executed with the 2 ends tied together. Additional DE with the ends tied together are not valid for DE. Min 1 from each group of body movements  Max 1 : R	Max 6 DB/DE in performance order DB - Minimum 3 DE - Minimum 3 (Long Throws are min 6 meters between the gymnasts.) Min 1 from each group of body movements  Max 1 : R	Max 9 DB/DE in performance order DB - Minimum 4 DE - Minimum 4 (Long Throws are min 8 meters between the gymnasts.) 1 Difficulty by choice Min 1 from each group of body movements  Max 1 : R
DC	DC : Min 5 to Max 8 (In chronological order) Min 1 CC, Min 1 CR, Min 1  	DC : Min 6 to Max 10 (In chronological order) Min 2 CC, Min 2 CR, Min 2  	DC : Min 9 to Max 14 (In chronological order) Min 3 CC, Min 3 CR, Min 3  
Final D Score	Common DB/DE + Common DC	Common DB/DE + Common DC	Common DB/DE + Common DC
E	1 Final Artistry - Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical faults - Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistry - Total deduction subtracted from 10 pts 2 Final Technical faults - Total deduction subtracted from 10 pts	1 Final Artistry - 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 WG COP 2025 - 2028.

Disediakan oleh,



Teo Siera
Pengerusi Teknik
Gimrama MSS Selangor