

**UNDANG-UNDANG DAN SYARAT-SYARAT
PERTANDINGAN GIMNASTIK ARTISTIK
MAJLIS SUKAN SEKOLAH MALAYSIA (MSSM) TAHUN 2026**

1. UNDANG-UNDANG

Pertandingan ini dijalankan mengikut undang-undang Persekutuan Gimnastik Antarabangsa (FIG), Undang-undang Persekutuan Gimnastik Malaysia (MGF) dan Peraturan Am Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM).

2. JENIS PERTANDINGAN

2.1 Pertandingan Individu dan Berpasukan antara MSS Negeri.

3. PENDAFTARAN PESERTA/PEMBENTUKAN PASUKAN

3.1 Tiap-tiap pasukan mengandungi tidak lebih daripada **6** peserta termasuk simpanan. Menggunakan format 6 – 5 – 4.

3.2 Setiap pasukan hanya dibenarkan mendaftar **seorang sahaja murid tingkatan 6 / pra universiti yang berumur 18 tahun pada tahun semasa.**

3.3 Setiap pasukan MSS Negeri **digalakkan** mengisytiharkan rutin bagi setiap disiplin yang disertai dalam borang khas dan diserahkan semasa taklimat pengurus pasukan.

4. SISTEM PERTANDINGAN

4.1 Sila rujuk Peraturan Am (10) MSSM.

4.2 Kejohanan Berpasukan Lelaki 12, 15 dan 18 tahun dan ke bawah:

4.2.1 Pertandingan ini terbahagi kepada EMPAT (4) acara WAJIB dan DUA (2) acara TERBUKA:

4.2.1.1 Senam Lantai (FX) – acara wajib

- 4.2.1.2 Kekuda Berpelana (PH) – acara wajib
- 4.2.1.3 Palang Sejajar (PB) – acara wajib
- 4.2.1.4 Melombol (V) – acara wajib
- 4.2.1.5 Gelang (R) – acara terbuka
- 4.2.1.6 Palang Tunggal (HB) – acara terbuka

4.2.2 Tidak lebih daripada LIMA (5) orang peserta dibenarkan bertanding bagi setiap acara.

4.2.3 Untuk menentukan Johan Individu Keseluruhan, jumlah markah akhir yang diperoleh daripada ENAM (6) acara yang dipertandingkan oleh seseorang peserta akan dikira.

4.2.4 Untuk menentukan Johan Berpasukan, jumlah markah akhir yang diperoleh daripada EMPAT (4) orang peserta terbaik dalam acara wajib yang dipertandingkan akan dikira.

4.3 Kejohanan Berpasukan dan Individu Perempuan 12, 15 dan 18 Tahun ke Bawah

4.3.1 Pertandingan ini dibahagikan kepada EMPAT (4) acara WAJIB

4.3.1.1 Senam Lantai (FX)

4.3.1.2 Batang Titian (BB)

4.3.1.3 Melombol (V)

4.3.1.4 Palang Bertingkat (UB)

4.3.2 Untuk menentukan Johan Individu Keseluruhan, jumlah markah akhir yang diperolehi daripada EMPAT (4) acara yang dipertandingkan oleh seseorang peserta akan dikira.

4.3.3 Untuk menentukan Johan Berpasukan, jumlah markah akhir yang diperoleh daripada EMPAT (4) orang peserta terbaik dalam acara wajib yang dipertandingkan akan dikira

5. CARA MENENTUKAN KEPUTUSAN

5.1 Jika berlaku seri dalam kedudukan Individu, peserta akan diberi hadiah yang sama. Jika berlaku seri dalam kedudukan Johan Berpasukan bagi

4 peserta terbaik, jumlah markah 3 orang peserta terbaik perlu dikira dan jika ini masih seri, maka jumlah markah 2 orang peserta terbaik akan menentukan Johan Berpasukan.

- 5.2 Johan Keseluruhan adalah berdasarkan jumlah kutipan mata Individu dan Berpasukan kategori Lelaki dan Perempuan (12, 15 dan 18 Tahun ke Bawah).

6. PAKAIAN

- 6.1 Peserta wanita **DIWAJIBKAN** memakai "*leotard*" dan "*tights*" panjang atau pendek tanpa corak (**hitam sahaja**).
- 6.2 Peserta lelaki dibenarkan memakai seluar "*tights*" 3 suku panjang (**hitam sahaja**) untuk Acara Senam Lantai (FX) dan Melombol (V) kecuali acara Kekuda Berpelana (PH), Gelang (R), Palang Sejajar (PB) dan Palang Tunggal (HB) **DIWAJIBKAN** memakai seluar "*tights*" panjang.
- 6.3 Stokin dan kasut gimnastik **WAJIB** berwarna putih, manakala penggunaan "*kinesiology tape*" hanya dibenarkan **warna kulit (*skin colour*)** sahaja.
- 6.4 Pakaian pasukan mestilah seragam. Potongan markah 0.3 (sekali sahaja) akan ditolak daripada markah akhir pasukan yang tidak seragam kecuali **perkara 6.2**.
- 6.5 Pemakaian bendera adalah wajib pada pakaian pertandingan. Potongan markah 0.3 (sekali sahaja) akan ditolak daripada markah akhir pasukan.

7. BANTAHAN

- 7.1 Segala bantahan hendaklah mengikut undang-undang FIG, MGF dan Peraturan Am (12) MSSM hendaklah melalui **Pengurus Pasukan**.
- 7.2 Rakaman video **tidak boleh** digunakan sebagai bahan bantahan.
- 7.3 Keputusan hakim adalah muktamad.

8. PERLAKUAN GIMNAS DAN PEGAWAI

- 8.1 Rujuk Lampiran G.

- 8.2 Jurulatih **BUKAN** dalam kalangan warga Kementerian Pendidikan Malaysia dibenarkan menyokong (*support*) gimnasnya **DENGAN KEBENARAN** Juri D acara yang dipertandingkan dan hendaklah meninggalkan arena pertandingan selepas persembahan gimnasnya selesai.
- 8.3 Hanya seorang jurulatih sahaja dibenarkan berada di arena pertandingan semasa atletnya sedang melakukan rutin persembahan. Jika tidak, potongan markah 0.3 (sekali sahaja) akan ditolak daripada markah akhir pasukan.
- 8.4 Jurulatih yang bukan dalam kalangan warga Kementerian Pendidikan Malaysia **WAJIB** berpakaian sopan mengikut peraturan AM MSSM (contoh pemakaian seluar pendek adalah **TIDAK DIBENARKAN**).

9. TEKNIKAL

- 9.1 Lelaki 18 dan 15 Tahun Ke Bawah - (Rujuk Lampiran A)
- 9.2 Lelaki 12 Tahun Ke Bawah - (Rujuk Lampiran B)
- 9.3 Perempuan 12 Tahun Ke Bawah - (Rujuk Lampiran C)
- 9.4 Perempuan 15 dan 18 Tahun Ke Bawah - (Rujuk Lampiran D)

ACARA	KUMPULAN UMUR & JANTINA	UKURAN TINGGI DAN LUAS
Senam Lantai (FX)	Semua	12m x 12m
Kekuda Berpelana (PH)	12, 15 & 18 TKB (L)	1.05m (<i>Penambahan tilam dibenarkan dengan KEBENARAN</i>)
Palang Sejajar (PB)	12 TKB 15 TKB 18 TKB	1.50m - 1.80m 1.80m 1.80m
Melombol (V)	12 TKB (L) 15 TKB (L) 18 TKB (L)	1.00m - 1.35m 1.20m - 1.35m 1.35m (<i>Jika turun ketinggian, potongan 0.50 markah daripada markah akhir peserta berkenaan</i>)

	12 TKB (P)	1.00m – 1.25m
	15 TKB (P)	1.00m – 1.25m
	18 TKB (P)	1.25m (<i>Jika turun ketinggian, potongan 0.50 markah daripada markah akhir peserta berkenaan</i>)
		<u>MELOMBOL (V) TIDAK DIIKTIRAF (NOT RECOGNIZE)</u> Markah akhir 0.00 diberi sekiranya terdapat perlakuan seperti berikut : 1. Tidak menyentuh meja lombol. 2. Gagal menggunakan "Safety collar" bagi lombol "round off". 3. Sokongan badan / anggota dari jurulatih / pembantu jurulatih semasa melompat 4. Pendaratan tanpa tapak kaki. 5. Jenis lombol dilakukan tidak dapat dikenalpasti atau gimnas menolak meja lombol dengan kaki. 6. Melaksanakan lombol yang tidak sah atau tidak terdapat dalam COP. 7. Sentuhan berganda 8. Gulingan atas meja lombol 9. Melanggar meja lombol sebelum atau selepas kemahiran.

Batang Titian (BB)	12,15 & 18 TKB (P)	1.25m
Palang Bertingkat (UB)	12, 15 & 18 TKB (P)	LB – maksima 175cm HB – maksima 255cm Jarak LB ke HB – 130cm hingga 181cm <i>(Jika menurunkan ketinggian atau mengubah jarak tanpa kebenaran, potongan 0.50 markah daripada markah akhir peserta berkenaan)</i>
Gelang (R)	12, 15 & 18 TKB (L)	290cm
Palang Tunggal (HB)	12, 15 & 18 TKB (L)	280cm

10. **JURI RAYUAN**

Sila Rujuk Peraturan Am (13) MSSM

11. **PERKARA YANG TIDAK DINYATAKAN**

Sila Rujuk Peraturan Am MSSM

LAMPIRAN A

PERATURAN TEKNIKAL BAGI LELAKI 15 DAN 18 TAHUN KE BAWAH

Nilai Kesukaran NK (Difficulty Value-DV)

Elemen :	A	B	C	D	E
Nilai :	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5

Dikira 7 elemen (7 elemen + 1 elemen Dismount). Maksimun 5 elemen bagi setiap kumpulan elemen. Semua acara ada 4 kumpulan elemen **kecuali Acara Melombol**. Jika bilangan elemen bagi kumpulan yang sama melebihi 5, perlu diambilkira elemen mengikut atur susun kronologi elemen-elemen.

Nilai Sambung (Connection Value-CV)**Senam Lantai (FX)**

D (dan seterusnya) + B atau C = 0.1

D (dan seterusnya) + D (dan seterusnya) = 0.2

Palang Tunggal (HB) – Elemen terbang sahaja

C + C (dan seterusnya) = 0.1

D + D (dan seterusnya) = 0.2

Keperluan Kumpulan Elemen Rujuk Lampiran

Element Group Requirement - EGR. Memenuhi 4 kumpulan dalam persembahan .

Setiap kumpulan diberi $0.5 \times 4 \text{ kumpulan} = 2.0$

Akhir Mendarat (Dismount) – 15 dan 18TKB

A = 0.1

B = 0.3

C = 0.5

EGR 2.0 = 1.5 + 0.5 (C-Dismount)

EGR 1.8 = 1.5 + 0.3 (B- Dismount)

Penilaian Juri D

Penilaian pelaksanaan dan estetik, 10.00 – jumlah potongan Juri E = _____

Potongan:

Kecil = 0.1, Sederhana = 0.3, Besar = 0.5 Jatuh = 1.0

Contoh Penilaian Persembahan Senam Lantai (FX)

I	III	I	II	III	III	III	III	IV	IV	IV
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
	B	B	B	B	B	B	C			D
	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3			0.4

Potongan daripada:

6 elemen ke atas : 10.00 markah
 5 elemen : 7.00 markah
 4 elemen : 6.00 markah
 3 elemen : 5.00 markah
 2 elemen : 4.00 markah
 1 elemen : 3.00 markah
 0 elemen : 0.00 markah

Jumlah DV = 1.90

EGR = 2.00

Nilai E Skor = 10.00

Jumlah Awal Skor = **13.90**

KEPERLUAN ELEMEN LELAKI 15 DAN 18 TAHUN KE BAWAH***Element Group Requirement (EGR)*****Senam Lantai (FX)**

- I. Non-acrobatic elements.*
- II. Acrobatic elements forward.*
- III. Acrobatic elements backward*
- IV. Cannot be from Element Group I*

Kekuda Berpelana (PH)

- I. Single leg swings and scissors.*
- II. Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrswings, Russian wendeswings, flops and combined elements.*
- III. Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles.*
- IV. Dismounts.*

Gelang (R)

- I. Kip and swing elements & swings through or to handstand (2 sec.).*
- II. Strength elements and hold elements (2 sec.).*
- III. Swing to Strength hold elements (2 sec.).*
- IV. Dismounts*

Palang Sejajar (PB)

- I. Elements in support or through support on 2 bars.*
- II. Elements starting in upper arm position.*
- III. Long swings in hang on 1 or 2 bars and underswings.*
- IV. Dismounts.*

****Element Z = 0.05**

- *Back Up Rise (II)*
- *Kip Upper Arm (III)*
- *Moi Upper Arm (III)*
- *Dismount Back Tuck (IV)*
- *Dismount Front Tuck (IV)*

Palang Tunggal (HB)

- I. Long hang swings with and without turns.*
- II. Flight elements.*
- III. In bar and Adler elements.*
- IV. Dismounts*

****Element Z – 0.05**

- *Kip (III)*
- *Back Hip Circle (III)*
- *Dismount Back Tuck (IV)*

Melombol (V)

- Minimum Skill – Handspring. Skill yang lain berdasarkan kemampuan gimnas dan tertakluk kepada **FIG Junior Rules – COP 2022-2024**

LAMPIRAN B**RUTIN BAGI LELAKI 12 TAHUN KE BAWAH****Rutin Wajib Senam Lantai (FX) – Lelaki 12 Tahun Ke Bawah**

1. Lari dan hambur tangan (*Handspring*) – 1.5
2. Lompat terbang (*Dive Roll*) - 0.5
3. Lompat putar 135° - 0.5
4. Lari salto hadapan (*Salto Forward Tucked*) – 3.0
5. Guling hadapan – 0.5
6. Tendang kaki ke dirian tangan (*Handstand*) – 0.5
7. Guling hadapan dan buka kaki – 0.5
8. Depa tangan dan buka kaki *2 saat (*Side Split*) – 0.5
9. Tekan naik (*Press Handstand*) dan guling hadapan – 1.5
10. Lompat putar 180° - 0.5
11. Imbangan skala hadapan *2 saat (*Scale 2s*) – 0.5
12. Hambur Arab (*Round Off*) – 0.5
13. Lentang lenting (*Flic Flac*) – 1.5
14. Salto belakang (*Salto Backwards Tucked*) – 3.0

Jumlah: 15.00**Rutin Wajib Kekuda Berpelana (PH) – Lelaki 12 Tahun Ke Bawah****Pommel 1**

1. Berdiri menghadap Kekuda (*Pommel*)
2. 4 Pukapat (*Double Leg Circle*) diatas kekuda memanjang – 4 x 2.0
3. ½ pukapat, putar 180° dan mendarat (*Dismount*) – 1.5

Pommel 2

4. Lompat dan sokong – 0.5
5. Hayun kaki (L), hayun kaki (R) – 0.5
6. Hayun kaki (L), hayun kaki (R) – 0.5

7. Hayun kaki (L), masuk hadapan, hayun kaki (R), hayun kaki (L) keluar semula (*Single Leg Swing*) – 0.5
8. Hayun kaki (R), masuk hadapan, hayun kaki (L), hayun kaki (R) keluar semula (*Single Leg Swing*) – 0.5
9. Hayun kaki (L), masuk hadapan, hayun kaki (R), hayun kaki (L) keluar semula (*Single Leg Swing*) – 0.5
10. Hayun kaki (R), masuk hadapan, hayun kaki (L), hayun kaki (R) keluar semula (*Single Leg Swing*) – 0.5
11. Hayun kaki (L), masuk hadapan, - 0.5
12. Hayun kaki (R), masuk hadapan dan putar badan 90° untuk mendarat (*Dismount*) – 1.5

Jumlah: 15.00

Rutin Wajib Palang Sejajar (PB) – Lelaki 12 Tahun Ke Bawah

1. Lompat dan sokong lengan *2 saat (*Upper Arm*) – 1.5
2. Naik ke atas palang, buka kaki dan sokong belakang (*Back Support*) – 2.0
3. Stradel *2 saat, tekan 180° dan kaki rapat belakang – 2.5
4. Sokong L * 2 saat (*L-Sit 2s*) – 2.5
5. Hayun belakang 45 ° (*Back Swing*) - 0.5
6. Hayun hadapan 90° (*Front Swing*) – 0.5
7. Hayun belakang 45 ° (*Back Swing*) – 0.5
8. Hayun hadapan 90° (*Front Swing*) – 0.5
9. Hayun belakang 45 ° (*Back Swing*) - 0.5
10. Hayun hadapan 90° (*Front Swing*) – 0.5
11. Hayun belakang 45 ° (*Back Swing*) – 0.5
12. Hayun hadapan 90° (*Front Swing*) – 0.5
13. Hayun belakang 45 ° (*Back Swing*) – 0.5
14. Hayun hadapan dan putar 180° keluar dan mendarat (*Dismount*) - 2.0

Jumlah: 15.00

Rutin Terbuka Palang Tunggal (HB) – Lelaki 12 Tahun Ke Bawah

1. Gantung lurus dengan pantas lipat pinggul. Leding dan lengkung dan hayun belakang – 1.0
2. Tarik rapat ke palang dan tendang ke belakang 90° (*Kip to cast 90°*) – 2.0
3. Putaran (Hip Circle) ke hayun pinggul bawah (*Under Swing*) – 2.0
4. Hayun belakang 90° - 0.5
5. Hayun hadapan dan hayun belakang – 1.0
6. Hayun hadapan dan putar 180° dengan genggam campur (*Mix Grip*) – 1.5
7. Hayun hadapan, hayun belakang dan tukar genggaman (*Front Grip*) – 1.0
8. Hayun hadapan dan hayun belakang – 1.0
9. Hayun hadapan dan putar 180° dengan genggam campur (*Mix Grip*) – 1.5
10. Hayun hadapan, hayun belakang dan tukar genggaman (*Front Grip*) – 1.0
11. Hayun hadapan dan hayun belakang – 1.0
12. Hayun hadapan – 0.5
13. Badan leding (arch) dan mendarat (*Dismount*) – 1.0

Jumlah: 15.00**Rutin Terbuka Gelung (R) – Lelaki 12 Tahun Ke Bawah**

1. Gantung dan *inlocate* – 2.0
2. Gantung terbalik lurus *2 saat (*Inverted Hang hold 2s*) – 0.5
3. Gantung terbalik bersudut (*Pike Inverted Hang*) – 0.5
4. Hayun ke belakang naik ke sokong atas gelang (*Back Up Rise*) – 3.0
5. Sokong *2 saat (*Hold 2s*) – 1.0
6. Guling ke hadapan – 0.5
7. Gantung terbalik bersudut *2saat (*Pike Inverted Hang Hold 2s*) – 1.0
8. Tendang hadapan – 0.5
9. Hayun ke belakang ke *inlocate* – 1.5
10. Hayun ke belakang – 0.5
11. Hayun ke hadapan ke gantung terbalik lurus *2 saat (*Inverted Hang hold 2s*) – 1.0
12. Piked – 0.5
13. Dislocate dengan badan lurus ke belakang – 1.5
14. Mendarat (*Dismount salto backward strethed*) – 1.0

Jumlah : 15.00

Melombol (V)

Minimum Skill – *Handspring*. Skill yang lain berdasarkan kemampuan gimnas dan tertakluk kepada **FIG Junior Rules – COP 2022-2024**

- * **Rutin Lelaki 12 TKB** sila rujuk Lampiran Rutin / Video yang disediakan

<https://drive.google.com/drive/folders/1JDMrzqH-ghgO02pr2BqwrhKY1rryXKmB?usp=sharing>

LAMPIRAN C

PERATURAN TEKNIKAL BAGI PEREMPUAN 12 TAHUN KE BAWAH

MELOMBOL (V) 12 TKB PEREMPUAN

- Minimum :
 - a) *Handspring forward (1.60 pts)*
 - b) *Handspring forward with ½ turn (180°) on – repulsion off (1.60 pts)*
- Gimnas hanya perlu melakukan **1 vault** sahaja.
- Elemen lain bergantung kepada kemampuan gimnas dan tertakluk kepada FIG – COP 2022-2024.

PALANG BERTINGKAT (UB) 12 TKB PEREMPUAN

SKOR D

- *The **maximum 6 highest difficulties including the dismount** are counted for DV: (5 elements + dismount).*
- Kesukaran paling tinggi dibenarkan adalah D. Sekiranya gimnas melakukan elemen E dan ke atas, elemen tersebut hanya **dikira elemen D sahaja**.

NILAI KESUKARAN (*Difficulty Value*)

- a) A = 0.1 markah
- b) B = 0.2 markah
- c) C = 0.3 markah
- d) D = 0.4 markah

KEPERLUAN KOMPOSISI (CR) :

****** 4 CR dengan 0.5 markah setiap satu.

0.5 points on each group of 4 Composition Requirement (CR).

1. Gerakan palang bawah (LB) ke palang atas (HB) (0.5 pts)

2. *Giant* (0.5 pts)

3. (a) *Hip circle (front or back)* (0.3 pts)

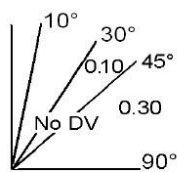
atau

(b)

Hip circle (front and back)
(0.5 pts)

4. *Cast to handstand (LB or HB)* (0.5 pts)

Handstand position is considered reached when all body parts are aligned in vertical.

9.4.1 Cast to Handstand**D-Panel**

If element completed:

- within 10° of vertical – Credit DV
- >10° – No DV

E-Panel

- > 30° – 45° – 0.10
- > 45° – 0.30



****CR 1, 2, 3 dan 4 mestilah dilaksanakan atas Palang Bertingkat.**

SKOR E

a) Pelaksanaan (*Execution*): 0.1 (*small*), 0.3 (*medium*), 0.5 (*big*), 1.0 (*fall*)

b) *Jump from LB to catch HB (squat on low bar): deduct 0.50p.*

c) *Intermediate swing / pump swing: deduct 0.50p.*

POTONGAN RUTIN PENDEK (*Short Exercise Deduction*):

6 elemen ke atas	:	Tiada potongan
5 elemen	:	4.00 markah
3 – 4 elemen	:	6.00 markah
1 – 2 elemen	:	8.00 markah
Tiada elemen	:	10.00 markah

CONTOH ELEMEN PALANG BERTINGKAT (UB) 12 TKB PEREMPUAN

Groups		Elements – (Difficulty Values)			
		A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4
1	Mount	• <i>Glide kip to support on LB – (A)</i> • <i>Jump to kip up (HB) – (A)</i> • <i>Jump with ½ turn (180°) kip up to support on LB – (A)</i> • <i>Jump with full turn (360°) and glide kip up to support on LB – (B)</i>			
2	Cast & Clear Hip Circles	• <i>Hip circle forward (LB or HB) – (A)</i> • <i>Hip circle backward (LB or HB) – (A)</i> • <i>Cast to handstand with legs straddled or with hips bent – (A)</i> • <i>Cast to handstand with legs together and hips extended – (B)</i>			
3	Giant Circles	• <i>Giant circle backward – (B)</i> • <i>Giant circle forward – (B)</i> • <i>Giant circle with half turn (180°) – (B)</i> • <i>Giant circle with full turn (360°) – (C)</i>			
4	Stalder Circles	• <i>Clear straddle circle forward to clear support – (A)</i> • <i>Clear straddle circle backward to clear support – (A)</i> • <i>Facing inward- Stalder backward with release and counter movement forward in flight to hang on HB – (B)</i>			
5	Pike Circles	• <i>Sole circle forward (piked or straddle) – (A)</i> • <i>Sole circle backward (piked or straddle) – (A)</i> • <i>Underswing on LB (support of feet) with counter movement forward in flight to hang on HB – (B)</i>			
6	Dismount	• <i>From HB - underswing with ½ turn (180°) or full turn (360°) to stand – (A)</i> • <i>Swing forward to salto backward tucked/ piked/ stretched – (A)</i> • <i>From HB - clear underswing with ½ turn (180°) or full turn (360°) to stand – (A)</i> * Potongan 0.5 untuk “No Dismount” dari skor akhir oleh Hakim D.			

- ❖ Senarai di atas adalah sebagai RUJUKAN (reference) sahaja.
- ❖ Mana-mana elemen lain dalam COP 2022-2024 yang tidak dinyatakan di atas boleh diterima dan diambil kira.

BATANG TITIAN (BB) 12 TKB PEREMPUAN**SKOR D**

- 6 kesukaran tertinggi termasuk pendaratan dikira untuk nilai kesukaran.
*The maximum 6 highest difficulties including the dismount are counted for DV.
(5 elements + 1 dismount)*
- Rutin mengandungi sekurang-kurangnya **3 elemen tarian (*dance elements*)** dan **3 elemen akrobatik (*acro elements*)**.
- Kesukaran paling tinggi dibenarkan adalah D. Sekiranya gimnas melakukan elemen E dan keatas, elemen tersebut hanya **dikira elemen D sahaja**.

NILAI KESUKARAN (*Difficulties Value*)

- a) A = 0.1 markah
- b) B = 0.2 markah
- c) C = 0.3 markah
- d) D = 0.4 markah

KEPERLUAN KOMPOSISI (CR) :

- ** 4 CR dengan 0.5 markah setiap satu.**
0.5 points on each group of 4 Composition Requirement (CR).
1. Satu siri tarian (sekurang-kurangnya 2 elemen berbeza), salah satunya *leap* atau *jump* dengan 180° bukaan kaki (*cross or side*) atau posisi *straddle*. (0.5 pts)
 2. Putaran atas sebelah kaki (kumpulan 3) atau Gulingan (*Roll*) / *Flair* (0.5 pts)
 3. Element akrobatik:
 - (a) Satu elemen akrobatik bukan terbang (non-flight acro element) (0.3 pts)
atau
 - (b) Satu elemen akrobatik terbang (flight acro element) (0.5 pts)
 4. *Dismount*:
 - Elemen A: 0.1 pts
 - Elemen B: 0.3 pts
 - Elemen C: 0.5 pts
- ** sekiranya elemen *round-off* tidak dilonjak (terbang), akan dikira sebagai**
CR 3(a) = 0.3 pts
- ** CR 1, 2 dan 3 mestilah dilaksanakan atas Batang Titian.**
- ** *Handstands and holds may not be used to fulfill CR.***

**** Rolls can be used only to fulfill CR2.**

SKOR E

- a) Pelaksanaan (*Execution*) – 0.1 (*small*), 0.3 (*medium*), 0.5 (*big*), 1.0 (*fall*)
- b) Kesenian Persembahan (*Artistry of performance*) – maximum 1.2

POTONGAN RUTIN PENDEK (*Short Exercise Deduction*) :

6 elemen ke atas	:	Tiada potongan
5 elemen	:	4.00 markah
3 – 4 elemen	:	6.00 markah
1 – 2 elemen	:	8.00 markah
Tiada elemen	:	10.00 markah

CONTOH ELEMEN BATANG TITIAN (BB) 12 TKB PEREMPUAN

**** Mount A or B or C (rujuk COP 2022-2024)**

Groups		Elements - (Difficulty Values)			
		A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4
1	Leaps	• Split leap fwd (leg separation 180°) - (A) • Split leap fwd ½ turn 180° - (C) • Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap)- (C) • Cat leap (knees above horizontal alternately) – (A) • Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle • pike position (Johnson) – (C)			
2	Jumps	• Split jump (leg separation 180°) from cross position – (B) • Split jump with ½ turn (180°) from cross position – (C) • Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position – (B) • Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off from both feet, land on one foot – (A) • Fouttee hop with leg change to cross split leg (leg separation 180°)(tour jete) – (D) • Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°) – (B) • Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together) – (A) • Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position – (B)			

3	Turns / Rolls	• 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal – (A) • 1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent) – (C) • 1/1 turn (360°) on one leg, thigh of free leg at horizontal, bwd upward throughout turn – (C) • 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn (B)
4	Acrobatic Non-Flight	• Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand – (B) • Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam – (C) • Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support – (A) • Walkover fwd, with/without alternate hand support – (A) • Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit – (A)
5	Acrobatic Flight	• Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm – (B) • Flic-flac to land on both feet – (B) • Flic-flac with step-out, also with support on one arm – (B) • Round-off – (B) • Salto bwd tucked, piked or stretched (step out) – (C)
6	Dismount	• Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°) – (A) • Salto bwd tucked, piked or stretched, also with ½ twist (180°) – (A) ** Potongan 0.5 untuk “No Dismount” dari skor akhir oleh Hakim D.

- ❖ Senarai di atas adalah sebagai RUJUKAN (reference) sahaja.
- ❖ Mana-mana elemen lain dalam COP 2022-2024 yang tidak dinyatakan di atas boleh diterima dan diambil kira.

SENAM LANTAI (FX) 12 TKB PEREMPUAN**SKOR D**

- 6 kesukaran tertinggi termasuk pendaratan dikira untuk nilai kesukaran.
The maximum 6 highest difficulties including the dismount are counted for DV.
(5 elements + 1 dismount)
- Rutin mengandungi sekurang-kurangnya **3 elemen tarian (dance elements)** dan **3 elemen akrobatik (acro elements)**.
- Kesukaran paling tinggi dibenarkan adalah D. Sekiranya gimnas melakukan elemen E dan ke atas, elemen tersebut hanya **dikira elemen D sahaja**.

NILAI KESUKARAN (Difficulties Value)

- a) A = 0.1 markah
- b) B = 0.2 markah
- c) C = 0.3 markah
- d) D = 0.4 markah

KEPERLUAN KOMPOSISI (CR):

- ** 4 CR dengan 0.5 markah setiap satu.**
0.5 points on each group of 4 Composition Requirement (CR).
1. Satu laluan terdiri daripada dua elemen berbeza, satu elemen *leap* atau *hop* (dengan langkah larian, layangan kecil, "*hop*", "*chasse*", pusingan "*chaine*"), salah satunya dengan bukaan kaki 180° (*split / cross*) atau posisi *straddle*.
(0.5 pts)
 2. Elemen Akrobatik (depan / sisi):
 - a) Satu elemen akrobatik terbang
atau
b) Satu siri akrobatik terbang (sekurang-kurangnya 2 elemen berbeza)
(0.5 pts)
 3. Elemen Akrobatik (belakang):
 - a) Satu elemen akrobatik terbang
atau
b) Satu siri akrobatik terbang (sekurang-kurangnya 2 elemen berbeza)
(0.5 pts)
 4. *Dismount*:
Elemen A: 0.1
Elemen B: 0.3
Elemen C: 0.5

* CR 2(b), 3(b) dan 4 mestilah dilaksanakan dalam *acro lines*.

SKOR E

- a) Pelaksanaan (*Execution*) – 0.1 (*small*), 0.3 (*medium*), 0.5 (*big*), 1.0 (*fall*)
- b) Kesenian Persembahan (*Artistry of performance*) – maksimum 1.6

POTONGAN RUTIN PENDEK (*Short Exercise Deduction*) :

6 elemen ke atas	:	Tiada potongan
5 elemen	:	4.00 markah
3 – 4 elemen	:	6.00 markah
1 – 2 elemen	:	8.00 markah
Tiada elemen	:	10.00 markah

CONTOH ELEMEN SENAM LANTAI (FX) 12 TKB PEREMPUAN

Setiap set rutin perlu disusun mengikut kreativiti sambil diiringi muzik latar tanpa suara (maximum 90 saat).

Group		Element Routine			
		A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4
1	Leaps	• Split leap fwd (leg separation 180°) – (A) • Split leap fwd ½ turn 180° – (B) • Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change) (Switch leap) – (B) • Cat leap (knees above horizontal alternately) – (A) • Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position (Johnson) – (B)			
2	Jumps	• Split jump (leg separation 180°) – (A) • Split jump with ½ turn (180°) – (B) • Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (sheep jump) – (B) • Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°) – (A) • Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off two feet, land on one foot – (A) • Fouttee hop with leg change to cross split (leg separation 180°), also to ring position (tour jete) – (B) • Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump) – (A) • Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°) – (A) • Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended above horizontal throughout – (C)			
3	Turns / Rolls	• 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal – (A) • 1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent) – (B) • 1/1 turn (360°) in back attitude (knee of the free leg at horizontal throughout turn) – (B) • 1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg - free leg straight throughout turn – (B)			
4	Acrobatic Flight (fwd/side)	• Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support – landing optional – (A) • Round-off – (A) • Salto fwd tucked or piked – (A) • Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°) – (B) • Free (aerial) walkover fwd – (A) • Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off – (A)			

5	Acrobatic Flight (bwd)	• All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm – (A) • Salto bwd tucked, piked, or stretched – (A) • Salto bwd stretched with $\frac{1}{2}$, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°) – (B) • Double salto bwd tucked – (D) • Double salto bwd pike – (D)
6	Dismount	Contoh : • Round-off + salto bwd tucked (A + A) • Round-off + salto bwd stretched with $\frac{1}{2}$ twist (A + B) • Handspring fwd + salto fwd tucked (A + A) • Handspring fwd + salto fwd stretched (A + B) Nota Penting: • FX B12: elemen <i>dismount</i> mestilah daripada <i>acro line</i> terakhir. Sekiranya hanya 1 <i>acro line</i> sahaja dilakukan, boleh dikira sebagai <i>dismount acro line</i>. • Round-off flic-flac sahaja tidak akan dikira sebagai <i>dismount acroline</i>. (No dismount) • Single salto element must be performed before dismount acro line for DV. No DV for single salto element performed after dismount acro line. • Potongan 0.5 untuk “No Dismount” dari skor akhir oleh Hakim D.

- ❖ Senarai di atas adalah sebagai RUJUKAN (reference) sahaja.
- ❖ Mana-mana elemen lain dalam COP 2022-2024 yang tidak dinyatakan di atas boleh diterima dan diambil kira.

PERATURAN TEKNIKAL BAGI PEREMPUAN 15 DAN 18 TAHUN KE BAWAH**SKOR D**

a) Skor D untuk **Melombol** mengikut Nilai Kesukaran dalam Jadual Melombol (rujuk *COP 2022-2024*)

b) Nilai Kesukaran (*Difficulty Value*) bagi UB, BB dan FX:

- 8 Nilai Kesukaran tertinggi termasuk "*Dismount*" (UB, BB & FX).
Nilai Kesukaran (DV):

A	=	0.10
B	=	0.20
C	=	0.30
D	=	0.40
E	=	0.50
F	=	0.60
G	=	0.70
H	=	0.80
I	=	0.90

- Keperluan Komposisi (*Composition Requirement*).
 - i- 4 *CR* dengan 0.5 markah setiap satu.
 - ii- Jumlah: **2.00 markah**
- Nilai Sambung (*Connection Value*): rujuk *COP 2022-2024*

SKOR E

a) Perlaksanaan (*execution*)

Keseniaan Persembahan (*artistry of performance*) bagi Batang Titian dan Senam Lantai

POTONGAN RUTIN PENDEK (*Short Exercise Deduction*) :

7 elemen ke atas	: Tiada potongan
5 - 6 elemen	: 4.00 markah
3 - 4 elemen	: 6.00 markah
1 - 2 elemen	: 8.00 markah

KEPERLUAN KOMPOSISI (CR) UNTUK SEMUA ACARA BAGI 15 TKB DAN 18 TKB PEREMPUAN

ALATAN	KEPERLUAN KOMPOSISI (<i>Compostition Requirement</i>)	
Melombol (V)	Berasaskan Peraturan FIG – COP 2022 – 2024 (15 &18 TKB)	
Palang Bertingkat (UB)	1. a) Gerakan palang bawah (LB) ke palang atas (HB) (contoh: 2.206, 4.205) atau b) Gerakan palang atas (HB) ke palang bawah (LB) (contoh: 3.402, 3.404)	0.3 pts 0.5 pts
	2. Elemen terbang pada palang yang sama (contoh: 3.403, 3.405)	0.5 pts
	3. Pegangan grip berbeza (contoh: 3.201 + 3.206)	0.5 pts
	4. (a) Elemen bukan terbang dengan minimum putaran 180° (contoh: 2.201, 3.201) atau (b) Elemen bukan terbang dengan minimum putaran 360° (contoh: 2.301, 2.405)	0.3 pts 0.5 pts
Batang Titian (BB) *CR 1, 2, 3 dan 4 mestilah dilaksanakan atas Batang Titian	1. Satu siri tarian sekurang-kurangnya dua elemen yang berbeza, salah satunya ialah layangan atau lompatan dengan bukaan kaki 180° (<i>split/cross</i>) atau posisi <i>straddle</i> . (contoh: 2.202 + 2.305)	0.5 pts
	2. Putaran 360° atas sebelah kaki (Group 3), gulingan (<i>roll</i>) / <i>flair</i> (contoh: 3.101, 3.302)	0.5 pts
	3. (a) Satu elemen akrobatik terbang (dengan atau tanpa tangan) (belakang atau depan/sisi) (contoh : 5.208 , 5.312) atau (b) Satu siri akrobatik dengan minimum 2 elemen terbang, salah satunya mesti salto. (contoh : 5.208 + 5.312)	0.3 pts 0.5 pts
	4. Akrobatik berbeza arah (<i>fwd/swd and bwd</i>) (contoh : 5.411 + 5.312) (contoh : 4.107 + 4.109)	0.5 pts

Senam Lantai (FX)	1. Satu laluan terdiri daripada dua elemen berbeza, satu elemen <i>leap</i> atau <i>hop</i> (dengan langkah larian, layangan kecil, " <i>hop</i> ", " <i>chasse</i> ", pusingan " <i>chaine</i> "), salah satunya dengan bukaan kaki 180° (<i>split / cross</i>) atau posisi <i>straddle</i> . (contoh : 1.101 + 1.201, 1.101 + 1.205) 0.5 pts
	2. (a) Siri salto dengan pusingan LA (180°) 0.3 pts (contoh: 3.105 + 4.201/4.202, 3.106 + 5.201) atau (b) Siri salto dengan pusingan LA (360°) 0.5 pts (contoh : 3.105 + 4.302, 3.106 + 5.201)
	3. (a) <i>Acro line</i> dengan salto <i>stretched</i> depan/belakang 0.3 pts (contoh : 4.202, 5.101) atau (b) <i>Acro line</i> dengan salto berganda depan/belakang 0.5 pts (contoh : 4.501, 5.402)
	4. Siri dua salto berbeza arah (bukan <i>aerial</i>) sama ada dalam laluan acro yang sama atau berbeza. (contoh: 4.101+3.106+5.101) 0.5 pts

PENILAIAN KESENIAN PERSEMBAHAN (ARTISTRY OF PERFORMANCE)

SENAM LANTAI (FX) - JURI E

FX - Artistry Deductions (CoP - Sec. 13.5)										Competition		Subdivision		Rotation		Judge #		Judge's signature		
Bib	Name	NF	ARTISTRY OF PERFORMANCE										COMPOSITION			MUSIC AND MUSICALITY			Total deductions	
			Insufficient artistry of performance throughout the entire exercise:										Insufficient complexity or creativity of movements:			Editing of music:		Musicality:		ART
			Poor body posture (head, shoulders, trunk)	Insufficient amplitude (maximum elongation of the movements)	Poor foot work: Feet not pointed/ relaxed/ turned in	Insufficient involvement of the body parts	Poor expressive engagement according to the style of the music	Exercise as a series of disconnected elements & movements (lack of fluency)		Throughout the exercise	Poor choreography in the corner/ lack of variety	Missing movement touching floor	No structure to the music	Lack of synchronisation between movement and musical beat at the end of exercise	Background music					
			0.1	0.1	0.1	0.1	0.1 0.3	0.1			0.1	0.1	0.1	0.1	0.1 0.3					

PERATURAN KESALAHAN BERKAITAN KELAKUAN GIMNAS DAN PEGAWAI

KESALAHAN	PENALTI
KESALAHAN MELIBATKAN KELAKUAN	
1. Kewujudan penyokong (Jurulatih) tanpa kebenaran.	0.3 dari markah akhir pasukan
2. Tidak memberi hormat kepada Pengerusi Acara (Juri D) sebelum dan selepas acara.	0.3 bagi setiap gimnas dari markah akhir
3. Pakaian (Tidak seragam dan tidak sesuai).	0.3 dari markah akhir pasukan dan hanya sekali dalam kejohanan
4. Melebihi 30 saat sebelum bermula persembahan.	0.3 dari markah akhir gimnas
5. Melebihi 30 saat sebelum bermula sambung selepas jatuh.	Persembahan ditamatkan
6. Masuk kembali ke atas tilam dalam arena (untuk melambai atau lain lain).	0.3 dari markah akhir gimnas
7. Jurulatih bercakap dengan gimnas semasa persembahan.	0.3 dari markah akhir gimnas
8. Lain-lain kelakuan yang tidak berdisiplin.	0.3 dari markah akhir gimnas
KESALAHAN YANG MELIBATKAN APPARATUS	
9. Melebihi 25 meter larian untuk lombol.	0.5 dari markah akhir (bagi setiap lombol terlibat) gimnas
10. Gagal menggunakan kolar keselamatan papan anjal bagi teknik pantul round off.	Markah akhir = 0.00 bagi setiap lombol yang terlibat
11. Meletak papan anjal tanpa kebenaran hakim pada palang sejajar.	0.5 dari markah akhir gimnas
12. Penggunaan tilam tambahan tanpa kebenaran hakim dan tidak digunakan.	0.5 dari markah akhir gimnas
13. Mengubah ketinggian peralatan tanpa kebenaran.	0.5 dari markah akhir gimnas

KESALAHAN INDIVIDU YANG LAIN	
14. Tiada di tempat pertandingan tanpa kebenaran.	Tidak dibenarkan meneruskan pertandingan
15. Memulakan persembahan tanpa isyarat mula daripada panel juri.	Markah akhir = 0.00
16. Pasukan bertanding pada giliran yang salah.	1.00 dari markah akhir pasukan
17. Lain- lain perlakuan jurulatih yang melanggar etika dan disiplin.	1.00 dari markah akhir pasukan dan diarah keluar arena
18. Pegawai atau jurulatih bukan daripada kalangan warga Kementerian Pendidikan berada di dalam arena ketika pertandingan kecuali dengan kebenaran juruhakim.	1.00 dari markah akhir pasukan

****Tarikh kemaskini: 12 Mei 2026**