

5TH



RELASIS RUN



PERATURAN AM RELASIS RUN



OBJEKTIF RELASIS RUN

Objektif RELASIS Run adalah untuk:

1. Mencabar kekuatan mental dan fizikal setiap peserta.
2. Menggalakkan komunikasi yang berkesan di kalangan peserta.
3. Menerapkan nilai-nilai kerja berpasukan di kalangan peserta.
4. Menggalakkan para peserta fokus dalam setiap perkara.
5. Menggunakan ilmu yang dipelajari dalam modul RELASIS (CMT & IMP).
6. Melahirkan anggota RELASIS yang berani menghadapi apa jua rintangan.
7. Membudayakan aktiviti yang sihat di kalangan para peserta.

SYARAT-SYARAT AM

1. Terbuka kepada semua pasukan RELASIS POLITEKNIK MALAYSIA. .
2. Setiap Politeknik dikehendaki menghantar SATU (1) pasukan seramai **22 orang anggota** + 1 orang (*reserve*) anggota RELASIS.
3. Pertandingan RELASIS Run ini akan melibatkan 2 *Check Point* Kemahiran dan 2 Halangan.
4. Jumlah peserta dan kategori setiap *Check Point* Kemahiran adalah seperti berikut:
 - a) *Check Point 1*: Rope – 2 orang (1 Lelaki, 1 Perempuan)
 - b) *Check Point 2*: Halangan (*River Crossing*) – Semua
 - c) *Check Point 3*: *Skill and Knowledge* – 4 orang (2 Lelaki, 2 Perempuan)
 - d) *Check Point 4*: Halangan (*Crawling & Tyre Hop*) – Semua
5. Setiap peserta yang mengambil bahagian hendaklah mempunyai tahap kecergasan yang baik, tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan dan tidak menghidap sebarang penyakit berbahaya.
6. Pastikan Borang Perakuan Kesihatan Jabatan seperti di LAMPIRAN A telah diisi setiap peserta.



7. Pakaian semasa pertandingan adalah Pakaian Sukan (Baju Kontinjen/Baju MalPRAC/Baju RELASIS) untuk RELASIS Run.
8. Borang penyertaan pertandingan seperti di LAMPIRAN B hendaklah diserahkan kepada Jawatankuasa Teknikal Pertandingan semasa pendaftaran. Sebarang pertukaran anggota yang bertanding hendaklah dilaporkan kepada Jawatankuasa Teknikal Pertandingan sebelum RELASIS Run dimulakan.
9. Taklimat pertandingan akan dilakukan selepas Majlis Perasmian MalPRAC 2018 berlangsung. Semua pasukan yang bertanding diwajibkan hadir.
10. Cabutan nombor giliran pertandingan akan dilakukan semasa pendaftaran (23 APRIL 2018).
11. Setiap pasukan yang bertanding perlu berada ditempat pertandingan 10 minit sebelum pertandingan bermula. Pasukan yang dilepaskan berdasarkan kepada nombor giliran cabutan undi. Semua ahli pasukan akan dilepaskan serentak di Garisan Permulaan.
12. Dua (2) Pasukan akan dilepaskan serentak bagi setiap kali pelepasan RELASIS Run memandangkan Jawatankuasa Teknikal Pertandingan hanya menyediakan dua (2) line sahaja.
13. Masa pertandingan yang diperuntukkan bagi setiap pasukan adalah selama 1 Jam 30 minit.
14. Setiap pasukan yang mengambil bahagian dikehendaki mematuhi segala peraturan yang ditetapkan oleh Jawatankuasa Pertandingan tanpa gagal khususnya yang melibatkan keselamatan.
 - Ketelusan dalam membekalkan maklumat di dalam borang-borang penyertaan adalah menjadi tanggungjawab individu dan pasukan yang bertanding. Kepincangan maklumat boleh mengakibatkan pasukan dibatalkan penyertaan.
 - Sebarang unsur-unsur penipuan adalah dilarang sama sekali. Contoh menukar peserta kemahiran setiap check point tanpa kebenaran. Tindakan membatalkan penyertaan boleh dikenakan.



PELAKSANAAN

1. Penilaian keseluruhan pertandingan RELASIS Run berbentuk kiraan masa iaitu bermula dari Garisan Permulaan sehingga Garisan Penamat. Disamping itu, kiraan masa setiap *Check Point* (Kemahiran) diambil untuk pemarkahan bagi check point masing-masing.
2. Kegagalan setiap seorang ahli pasukan untuk sampai ke Garisan Penamat akan menyebabkan pasukan tersebut dikenakan penalti masa maksimum 10 minit bagi setiap seorang yang tidak sampai.
3. Jurulatih/Pensyarah/Lain-lain peserta dilarang sama sekali membantu peserta yang terlibat dalam kemahiran setiap *Check Point*. Tindakan penalti masa maksimum 10 minit boleh dikenakan sekiranya terbukti perkara tersebut berlaku.
4. Pemenang pertandingan RELASIS Run akan ditentukan berdasarkan kepada masa keseluruhan yang diambil dan jumlah masa penalti yang dikenakan bagi setiap pasukan. Satu mesyuarat Jawatankuasa Teknikal Pertandingan akan diadakan selepas pertandingan RELASIS Run selesai.
5. Keputusan dan masa pencapaian setiap pasukan yang mengamil bahagian akan diumumkan pada satu tempoh masa yang ditetapkan oleh Jawatankuasa Induk. Ini kerana, Jawatankuasa Pertandingan hanya bertindak selaku pengadil dan urusetia sahaja.
6. Semua keputusan dikeluarkan oleh Jawatankuasa Induk adalah muktamad dan sebarang rayuan tidak akan dilayan.



5TH MaIPRAC Malaysian Polytechnic RELASIS Annual Camp RELASIS RUN



CHECK POINT 1 ROPE (IKATAN DAN SIMPULAN)



SYARAT-SYARAT AM

15. Setiap Politeknik dikehendaki menghantar dua orang peserta (1 Lelaki, 1 Perempuan) bagi mewakili pasukan bertanding.
16. Penyertaan pasukan mesti dianggotai oleh anggota RELASIS yang berdaftar.
17. Setiap peserta yang mengambil bahagian hendaklah mempunyai pengetahuan berkaitan sepuluh ikatan asas.
18. Pakaian semasa pertandingan adalah pakaian sukan (Baju Kontinjen/Baju MalPRAC/Baju RELASIS).
19. Masa yang diperuntukan adalah selama 10 minit.
20. Peserta yang bertanding dibenarkan merujuk peserta lain semasa pertandingan dijalankan. Walaubagaimanapun, rakan-rakan pasukan tidak dibenarkan membantu peserta melaksanakan tugas yang diberikan.
21. Setiap kesalahan ikatan akan dikenakan penalti tambahan masa 1 minit.

GERAK KERJA PERTANDINGAN

7. Peserta pertama dikehendaki melakukan lima ikatan asas berikut:
 - a. Simpul Mati (Thumb Knot/Stopper Knot)
 - b. Simpul Angka Lapan (Figure Of Eight Knot)
 - c. Simpul Buku Sila (Reff Knot)
 - d. Simpul Bunga Geti (Sheet Bends Knot)
 - e. Simpul Tindih Kasih (Bowline Knot)

8. Peserta kedua pula dikehendaki melakukan lima ikatan asas berikut:
 - a. Simpul Setengah Belit (Half Hitch)
 - b. Simpul Manuk (Clove Hitch)
 - c. Simpul Satu Lengkak 2 Setengah Belit (Round Turn and Half Hitch)
 - d. Simpul Balak (Timber Hitch)
 - e. Simpul Kerusi (Chair Knot)

BIL	TUGASAN	CATATAN
1.	Melapor	
2.	Setiap peserta akan diberikan lima tali untuk melaksanakan pertandingan.	
3.	Setiap peserta mula membuat tugas (simpulan).	Masa mula diambil
4.	Peserta selesai membuat tugas (simpulan)	Masa ditamatkan.
5.	Melapor keluar baris dan pergi ke <i>Check Point</i> seterusnya.	



5TH MaIPRAC Malaysian Polytechnic RELASIS Annual Camp RELASIS RUN



CHECK POINT 2 HALANGAN (RIVER CROSSING)



SYARAT-SYARAT AM

1. Penyertaan pasukan mesti dianggotai oleh anggota RELASIS yang berdaftar.
2. Pakaian semasa pertandingan adalah pakaian sukan (Baju Kontinjen/Baju MalPRAC/Baju RELA).
3. Masa yang diperuntukan adalah selama 15 minit.
4. Pasukan yang melebihi masa yang diperuntukan akan dikenakan penalti tambahan masa 5 minit.
5. Setiap peserta yang mengambil bahagian hendaklah mempunyai tahap kecergasan yang baik, tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan dan tidak menghidap sebarang penyakit berbahaya.
6. Setiap pasukan yang mengambil bahagian dikehendaki mematuhi segala peraturan yang ditetapkan oleh pihak urusetia pertandingan tanpa gagal khususnya yang melibatkan keselamatan.

GERAK KERJA PERTANDINGAN



BIL	TUGASAN	CATATAN
1.	Melapor	
2.	Semua peserta diwajibkan memakai <i>Life Jacket</i> yang disediakan oleh urusetia pertandingan.	Masa mula diambil
3.	Peserta mula menyeberangi tasik dari (A) dan memegang tali penyelamat untuk keselamatan sehingga ke (B).	
4.	Setiba di (B), semua peserta dikehendaki membuka <i>Life Jacket</i> .	
5.	Peserta berkumpul.	Masa ditamatkan.
6.	Melapor keluar baris dan pergi ke <i>Check Point</i> seterusnya.	



5TH MaIPRAC Malaysian Polytechnic RELASIS Annual Camp RELASIS RUN



CHECK POINT 3 SKILL & KNOWLEDGE



SYARAT-SYARAT AM

22. Peserta mestilah terdiri daripada anggota RELASIS yang berdaftar.
23. Penyertaan adalah terbuka kepada 2 orang lelaki 2 orang perempuan. (4 orang anggota)
24. Tayar seberat 20 kg akan digunakan sebagai ujian.
25. Pakaian semasa pertandingan adalah pakaian sukan (Baju Kontinjen/Baju MalPRAC/Baju RELASIS).
26. Setiap peserta yang mengambil bahagian hendaklah mempunyai tahap kecergasan yang baik dan tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan. (Borang Akuan Kesihatan).
27. Setiap pasukan yang bertanding hendaklah melengkapkan borang-borang yang telah disediakan oleh pihak urusetia dan mengembalikannya semasa pendaftaran.
28. Borang yang lewat diserahkan atau tidak lengkap boleh menyebabkan penyertaan ditolak.
29. Urusetia dan Pengadil bagi Check Point ini merupakan pegawai- pegawai daripada Jabatan Sukarelawan Malaysia.
30. Pihak urusetia pertandingan berhak untuk membatalkan penyertaan mana-mana pasukan bertanding sekiranya peserta gagal mematuhi peraturan dan syarat yang telah ditetapkan.
31. Pengadil dan pemerhati akan ditempatkan di sekitar kawasan pertandingan bagi tujuan mengadili dan menentukan keselamatan peserta yang bertanding.
32. Setiap pasukan yang mengambil bahagian dikehendaki mematuhi segala peraturan yang ditetapkan oleh pihak urusetia pertandingan tanpa gagal khususnya yang melibatkan keselamatan.
33. Setiap pasukan yang terlibat perlu menamatkan semua proses pertandingan yang diadili dan ditetapkan dalam tempoh masa 10 minit.



FORMAT PERTANDINGAN

1. Setiap pasukan yang bertanding dikehendaki memakai helmet penyelamat dan sarung tangan, seterusnya menuju ke arah tayar seberat 20 kg. Masa mula akan diambil semasa memakai helmet penyelamat dan peralatan lain.
2. Melalui keadah menarik tali yang telah diikatkan pada tayar, setiap pasukan dikehendaki melakukan keadah tersebut dengan betul, teliti dan berhati-hati. Seterusnya menarik tali yang diikat pada tayar tersebut melalui kon yang disediakan secara bersilang. Ke arah papan soalan yang telah disediakan. Pastikan tali yang diikat pada tayar dibawa dengan betul dan selamat ketika melalui halangan.
3. Peserta perlu menjawab soalan yang berada didalam sampul terlebih dahulu sebelum berpatah balik ke tempat permulaan dengan membawa bersama jawapan yang telah siap di isi, soalan perlu diletakkan di atas meja yang disediakan, selain itu peserta perlu menyerahkan gelang tangan kepada peserta seterusnya bagi menuruskan pertandingan sehingga selesai dengan melalui halangan yang sama dan menyelesaikan soalan yang di sediakan , terdapat Lima (5) soalan yang terdapat didalam sampul yang disediakan, **seorang peserta hanya perlu mengambil Satu(1) sampul sahaja.**
4. Setiap pasukan perlu melapor selesai.
5. Masa di berikan adalah **10 minit** dan **sekiranya kumpulan gagal menamatkan pertandingan dalam masa yang di tetapkan, pengadil boleh menamatkan acara.**
6. Segala peralatan yang diperlukan bagi memenuhi kehendak pertandingan akan disediakan oleh pihak urusetia pertandingan. Mana-mana peralatan lain yang bukan disediakan oleh pihak urusetia pertandingan adalah tidak dibenarkan.

PENGADILAN DAN PEMARKAHAN

1. Pengadilan dinilai berdasarkan kemahiran peserta berkumpul melaksanakan tugas menjawab lima (5) soalan selepas merentasi satu (1) halangan yang disediakan oleh urusetia pertandingan.

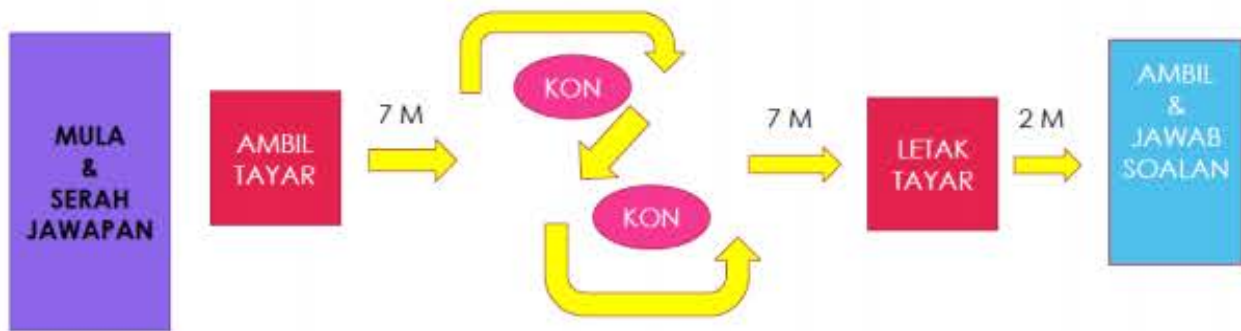
2. Pengadilan berdasarkan kepada penalti masa JIKA MELAKUKAN KESALAHAN DAN KESILAPAN.
 - Gerak Kerja Pertama = Melapor kepada pegawai bertugas
 - Gerak Kerja Kedua = Memakai helmet penyelamat dan sarung tangan.
 - Gerak Kerja Ketiga = Melakukan tugas menarik tayar sejauh 14 meter secara berhalangan (melalui 2 kon, markah akan ditolak sekiranya kon terbalik dan peserta hanya dibenarkan memegang kawasan tali yang tidak dilebelkan dengan 'tape' amaran sahaja.
 - Gerak Kerja Keempat = Peserta perlu membaca dan menjawab soalan yang diberikan menggunakan pen yang disediakan, setelah selesai menjawab, peserta perlu membawa bersama jawapan ke tempat permulaan dengan menggunakan laluan halangan yang disediakan dan meletakkan jawapan berkenaan diatas meja yang disediakan, selain itu menyerahkan gelang tangan kepada peserta seterusnya bagi meneruskan acara sehingga selesai dengan melalui halangan yang sama dan menyelesaikan soalan yang di sediakan , terdapat Lima (5) soalan yang terdapat didalam 4 sampul yang disediakan, seorang peserta hanya perlu mengambil Satu (1) sampul sahaja.
 - Gerak Kerja kelima = Lapor selesai kepada pegawai bertugas.

3. Penilaian Disiplin peserta di nilai dalam pertandingan ini, penalti bagi penilaian disiplin adalah 10-15 minit

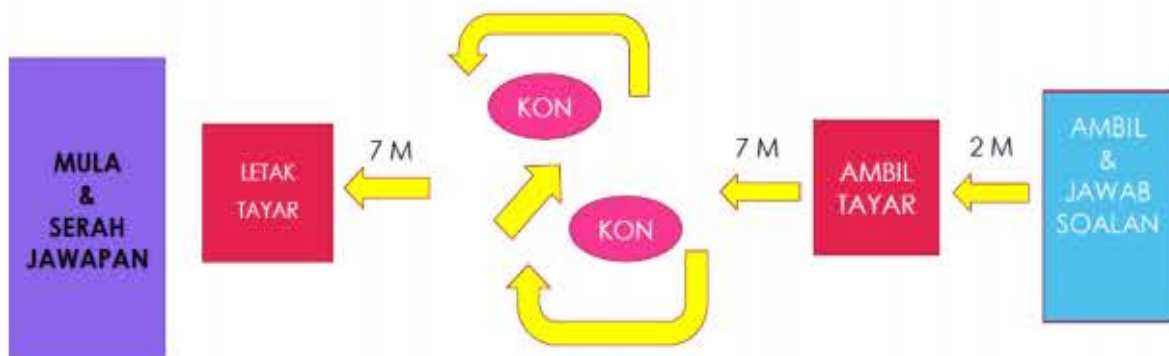
PERALATAN YANG DISEDIAKAN



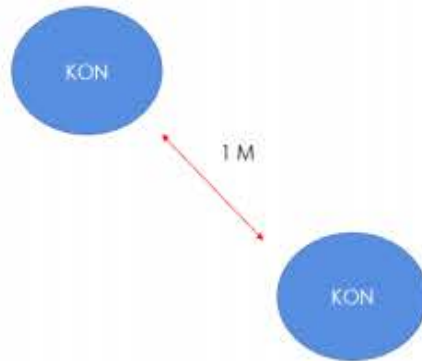
ALIRAN PERGERAKAN 1



ALIRAN PERGERAKAN 2



JARAK HALANGAN



RAJAH GERAK KERJA



**TEKNIK MENARIK
TAYAR**

RAJAH GERAK KERJA



**HALANGAN YANG
DISEDIAKAN**

CONTOH SOALAN (OBJEKTIF)

1. SIAPAKAH NAMA KETUA PESURUHJAYA JABATAN SUKARELAWAN MALAYSIA?
2. SIAPAKAH NAMA KETUA PENGARAH JABATAN PENDIDIKAN POLITEKNIK DAN KOLEJ KOMUNITI?
3. BILAKAH POLITEKNIK DITUBUHKAN?
4. BILAKAH RELA DITUBUHKAN?
5. TALI INI DIGUNAKAN UNTUK MEMATIKAN HUJUNG TALI, MEMBINA STOPPER DAN MENGEMASKAN HUJUNG IKATAN TANJUL.

GERAK KERJA

BIL	TUGASAN	CATATAN
1.	Melapor	
2.	Memakai helmet penyelamat dan sarung tangan.	Masa mula diambil
3.	Mengambil peralatan: <ul style="list-style-type: none">• Tayar 10kg X 2• Tali x 1 (3 meter)	
4.	Menuju ke arah papan soalan dengan melalui halangan kon sambil menarik tayar yang telah diikat dengan tali. (tayar 20 kg)	
5.	Membaca soalan dan menjawab soalan dengan pen yang disediakan.	
6.	Berpatah balik semula ke tempat permulaan dengan melalui halangan dengan membawa jawapan yang telah di jawab.	
7.	Menyerahkan jawapan kepada pengadil.	
8.	Peserta seterusnya melakukan tugas yang sama seperti sebelumnya sehingga peserta terakhir yang ke empat (4).	
9.	Peserta berkumpul	Masa ditamatkan.
10.	Melapor keluar baris dan pergi ke checkpoint seterusnya.	



5TH
MaIPRAC
Malaysian Polytechnic RELASIS Annual Camp
RELASIS
RUN



CHECK POINT 4
HALANGAN
(CRAWLING & TYRE)



SYARAT-SYARAT AM

1. Penyertaan pasukan mesti dianggotai oleh anggota RELASIS yang berdaftar.
2. Pakaian semasa pertandingan adalah pakaian sukan (Baju Kontinjen/Baju MalPRAC/Baju RELA).
3. Setiap peserta yang mengambil bahagian hendaklah mempunyai tahap kecergasan yang baik, tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan dan tidak menghidap sebarang penyakit berbahaya.
4. Setiap pasukan yang mengambil bahagian dikehendaki mematuhi segala peraturan yang ditetapkan oleh pihak urusetia pertandingan tanpa gagal khususnya yang melibatkan keselamatan.

GERAK KERJA PERTANDINGAN



CRAWLING



TYRE HOP

BIL	TUGASAN	CATATAN
1.	Melapor	
2.	Semua peserta mula merangkak melepasi halangan 1 (crawling) dan seterusnya melepasi halangan 2 (tyre hop).	
3.	Peserta berkumpul.	
4.	Melapor keluar baris dan pergi ke <i>Check Point</i> seterusnya.	



BORANG PERAKUAN KESIHATAN
5TH MALAYSIAN POLYTECHNIC RELASIS ANNUAL CAMP
POLITEKNIK TUANKU SYED SIRAJUDDIN, PERLIS
23 MAC HINGGA 26 MAC 2018

POLITEKNIK : _____
 KETUA KONTIJEN : _____

Untuk Kegunaan Pejabat:
 Pengelasan Kursus:
 Risiko Tinggi
 Risiko Sederhana
 Biasa.
 Keputusan saringan:
 Lulus
 Gagal / perlu pemeriksaan doktor

1. MAKLUMAT PERIBADI PESERTA 5th MALPRAC 2018

Tarikh :	Kementerian /Jabatan /Negeri /Daerah/Unit :		
Nama :			
Alamat :			
No. Kad Pengenalan :			Umur :
Tarikh lahir :	Jantina :	Kumpulan darah :	

2. SEJARAH PERIBADI PESERTA*

Merokok :	YA / TIDAK	Alkohol :	YA / TIDAK
-----------	------------	-----------	------------

3. SEJARAH KESIHATAN PESERTA *

Asma :	YA / TIDAK	Epilepsy (Sawan) :	YA / TIDAK	Penyakit telinga :	YA / TIDAK
Masalah jantung :	YA / TIDAK	TB :	YA / TIDAK	Darah tinggi :	YA / TIDAK
Diabetis :	YA / TIDAK	Gangguan pendarahan :	YA / TIDAK	Polio :	YA / TIDAK
Psychiatric :	YA / TIDAK	Kusta :	YA / TIDAK	Penyakit kelamin :	YA / TIDAK
Menjalani pembedahan :	YA / TIDAK	Sedang dalam rawatan :	YA / TIDAK	Lain Lain :	

4. Sila jawab soalan berikut berkenaan sejarah masa lalu atau semasa anda : *

A. Adakah anda hamil, atau anda dalam proses kehamilan?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK
B. Adakah anda merasa sakit di dada apabila anda melakukan aktiviti fizikal?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK
C. Adakah anda pernah terlibat dengan Apa-apa kemalangan menyelam atau penyakit penyahmampatan?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK
D. Adakah anda pernah hilang pengawalan diri disebabkan kepeningan atau hilang kesedaran?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK
E. Adakah anda mempunyai masalah tulang atau sendi (Contohnya tulang belakang, lutut atau pinggul) dan akan bertambah teruk jika melakukan aktiviti berat?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK
F. Adakah doktor anda mempreskripsikan dadah (Contoh ' water pills') untuk rawatan darah dan jantung anda sekarang?	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK

* Tandakan YA/TIDAK pada ruang yang disediakan
 - Jika jawapan anda "YA" kepada satu atau lebih soalan pada Perkara 3 dan Perkara 4, kami menasihati supaya anda untuk menghubungi doktor anda sebelum melibatkan didalam 5th MalPRAC 2018

5. BODY MASS INDEX (BMI) (Jika perlu)

Tinggi (cm)	
Berat (kg)	
BMI	
Tekanan Darah	
Kandungan gula dalam darah	

6. PERAKUAN

1. Dengan ini, saya mengaku bahawa semua maklumat yang diberikan adalah benar.
 2. Saya tidak akan membuat sebarang tuntutan kepada Jabatan Pendidikan Politeknik dan Kolej Komuniti atau Jabatan Sukarelawan Malaysia atau Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin jika berlaku sebarang kemalangan disebabkan faktor kesihatan saya sepanjang pertandingan ini dan saya bersetuju untuk bertanggungjawab mengenai kegagalan saya untuk mendedahkan apa-apa keadaan kesihatan yang sedia ada atau yang lalu.

Tandatangan peserta :

 Nama :

Tarikh :

SENARAI NAMA PESERTA RELASIS RUN

5th MALPRAC 2018



NAMA POLITEKNIK	:	
NAMA PENGURUS	:	
NO. TELEFON	:	
SENARAI NAMA PESERTA		
BIL	NAMA PENUH	NO. KAD PENGENALAN
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
RESERVE		
23.		

Di akui bahawa senarai nama anggota RELASIS di atas adalah benar.

.....
()

Nama / Tandatangan Ketua Kontinjen
Tarikh :

.....
()

Nama / Tandatangan Pengarah Politeknik
Tarikh :

BORANG PENYERTAAN RELASIS RUN 5th MALPRAC 2018
CHECK POINT 1 : ROPE (IKATAN & SIMPULAN)



NAMA POLITEKNIK	:	
NAMA PENGURUS	:	
NO. TELEFON	:	
SENARAI NAMA PESERTA		
BIL	NAMA PENUH	NO. KAD PENGENALAN
1.		
2.		

Di akui bahawa senarai nama anggota RELASIS di atas adalah benar.

.....
()

Nama / Tandatangan Ketua Kontinjen
Tarikh :

.....
()

Nama / Tandatangan Pengarah Politeknik
Tarikh :

BORANG PENYERTAAN RELASIS RUN 5th MALPRAC 2018
CHECK POINT 3 : SKILL AND KNOWLEDGE



NAMA POLITEKNIK	:	
NAMA PENGURUS	:	
NO. TELEFON	:	
SENARAI NAMA PESERTA		
BIL	NAMA PENUH	NO. KAD PENGENALAN
1.		
2.		
3.		
4.		

Di akui bahawa senarai nama anggota RELASIS di atas adalah benar.

.....
 ()

Nama / Tandatangan Ketua Kontinjen
Tarikh :

.....
 ()

Nama / Tandatangan Pengarah Politeknik
Tarikh :