

**PANDUAN PENILAIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN  
(SEGAK)**

**STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN (SEGAK)**

- UJIAN SEGAK DILAKSANAKAN KEPADA SEMUA PELAJAR TINGKATAN 1 HINGGA TINGKATAN 5
- DILAKSANAKAN 2 KALI SETAHUN PADA BULAN MAC DAN OGOS.

**BATERI UJIAN KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN**

UJIAN 1	INDEKS JISIM BADAN
UJIAN 2	NAIK TURUN BANGKU (3 MINIT)
UJIAN 3	TEKAN TUBI (1 MINIT)
UJIAN 4	RINGKUK TUBI SEPARA (1 MINIT)
UJIAN 5	JANGKAUAN MELUNJUR

**CARA PENGIRAAN**

KOMPENAN	TING 1	TING 2	TING 3	PENYATAAN PBS (TING 3)
KELAB PERSATUAN	55	64	86	BAGI TUJUAN PELAPORAN DUA MARKAH TERTINGGI DIPILIH
BADAN BERUNIFORM	70	80	70	
SUKAN PERMAINAN	58	60	59	
EKSTRA KURIKULUM	5	10	5	
<b>MARKAH</b>				
MARKAH PURATA 2 AKTIVITI TERBAIK	$\frac{128}{2}$	$\frac{144}{2}$	$\frac{156}{2}$	HANYA CGPA TAHUN SEMASA DAN MARKAH 10% (TINGKATAN 3) SAHAJA AKAN DIREKODKAN DI ATAS PENYATAAN PBS-PAJSK
MARKAH PURATA + EKSTRA KURIKULUM	64+5	72+10	78+5	
MARKAH TAHUN SEMASA(GPA)	69	82	83	
MARKAH KUMULATIF TAHUN SEMASA (CGPA)	69	$\frac{(69+82)}{2}$ =75.5	$\frac{(75.5+83)}{2}$ =79.25	
MARKAH 10% KEPADA DUA TITIK PERPULUHAN	6.90	7.52	7.93	