



**Agenda Nasional**  
*Malaysia Sihat*

## 4 KONSEP PERTANDINGAN

# MAKLUMAT PERTANDINGAN ANMS



PERTANDINGAN	MEDIA SOSIAL	NAMA PERTANDINGAN	TEMPOH	OBJEKTIF PERTANDINGAN	PENDAFTARAN	SYARAT PENYERTAAN
1		ANMS MyHealth Challenge	6 MINGGU	Menggalakkan masyarakat mengamalkan senaman sebagai rutin harian dan sekaligus meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan	Mula : 31 Ogos 2021 Tutup : 16 Sept 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warganegara Malaysia</li> <li>Berumur 18 tahun ke atas</li> <li>Setiap peserta Wajib untuk Follow media Sosial KKM ( FB, Instagram, Tiktok)</li> <li>Mendaftar penyertaan melalui online sahaja</li> <li>Wajib untuk mengisi maklumat asas kesihatan peserta</li> <li>Wajib untuk setuju Terima syarat-syarat pertandingan</li> </ul>
2		ANMS VID CHALLENGE	8 MINGGU	Dapat menggalakkan budaya hidup aktif	Mula : 31 Ogos 2021 Tutup : 16 Sept 2021	
3		ANMS VIRTUAL RUN	4 MINGGU	Menggalakkan masyarakat mengekalkan tahap kecergasan jantung dalam pembudayaan norma baharu	Mula : 31 Ogos 2021 Tutup : 16 Sept 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warganegara Malaysia</li> <li>Berumur 12 tahun ke atas</li> <li>Setiap peserta Wajib untuk Follow media Sosial KKM ( FB, Instagram, Tiktok)</li> <li>Mendaftar penyertaan melalui online sahaja</li> <li>Wajib untuk mengisi maklumat asas kesihatan peserta</li> <li>Wajib untuk setuju Terima syarat-syarat pertandingan</li> </ul>
4		ANMS LANGKAH MERDEKA	64 HARI	Membudayakan 10,000 langkah sehan sebagai satu cara untuk kekal aktif di sepanjang kempen ANMS dan selepas kempen.	Mula : 31 Ogos 2021 Tutup : 16 Sept 2021	





TERIMA KASIH