



SUKJ.CP.355/656/3(17)

**PEKELILING AM KERAJAAN JOHOR
BIL.2 TAHUN 2003
PROGRAM KECERGASAN J.ROBIK (JOHORBIK)**

1. TUJUAN:

Tujuan Pekeliling Am ini ialah untuk memaklumkan dan mengarahkan semua Jabatan Negeri dan Persekutuan, Pihak Berkuasa Tempatan dan Badan-Badan Berkanun Negeri dan Persekutuan di Negeri Johor untuk melaksanakan Program Kecergasan J-Robik (Johorobik).

2. LATARBELAKANG:

- 2.1. J.ROBIK adalah satu program kecergasan yang diusahakan oleh Kerajaan Negeri Johor yang menekankan kepada penyertaan menyeluruh dari semua lapisan masyarakat ke arah gaya hidup yang sihat dan cergas.
- 2.2. Y.A.B. Menteri Besar Johor telah melancarkan program kecergasan J.Robik ini yang beridentitikan ciri-ciri warisan Johor untuk melahirkan rakyat Johor yang sihat dan cergas supaya dapat menghasilkan produktiviti yang tinggi disamping membina semangat dan memupuk rasa cinta dan sayang kepada Negeri Johor Darul Ta'zim.
- 2.3. Program Kecergasan J.Robik ini berteraskan senaman yang mempunyai gerak latihan seni mempertahankan diri iaitu Silat Sendeng, Aikido, Silambam dan Tai Chi serta gerak asas Tarian Zapin. Gabungan gerak-gerak latihan ini amat bersesuaian dengan konsep mewujudkan 'Masyarakat Berbudaya Sukan' dan gerak ini dinamakan 'J.Robik'.
- 2.4. Program Kecergasan J.Robik ini mengandungi fasa, gerak latihan, muzik dan rentak serta masa seperti berikut:-

Bil	MUZIK/RENTAK	FASA DAN GERAK LATIHAN	MASA
1	Gambus	(a) Fasa Persediaan - Pembuka Gelanggang	0.05 minit
2	Zapin I	(b) Fasa Memanaskan Badan - Pemanasan Badan I (<i>Warming-up</i>) - Intensiti Rendah	8.00 minit
3	Silat Sendeng I	(c) Fasa Regangan (<i>Stretching</i>)	4.00 minit
4	Silat Sendeng II	(d) Fasa Aerobik I - Pemanasan Badan II - Intensiti Sederhana	3.00 minit
5	Silambam	(e) Fasa Aerobik II - Intensiti Tinggi	3.00 minit
6	Zapin II	(f) Fasa Aerobik II - Intensiti Sederhana	6.00 minit

Bil	MUZIK/RENTAK	FASA DAN GERAK LATIHAN	MASA
7	Aikido	(g) Fasa Suaian Fizikal (<i>Body Conditioning</i>) - Intensiti Rendah	8.00 minit
8	Tai Chi	(h) Fasa Regangan I (<i>Recovery</i>)	3.00 minit
9	Semerah Pad	(i) Fasa Regangan II (<i>Brething</i>)	1.00 minit
JUMLAH			36.50 MINIT

3. PELAKSANAAN PROGRAM KECERGASAN J.ROBIK:

3.1. Hari dan Masa.

Hari dan masa pelaksanaan program kecergasan J.Robik ini adalah pada **hari Isnin yang pertama setiap bulan semasa Perhimpunan Pagi bermula jam 7.30 pagi**. Tempoh masa J.Robik dan Perhimpunan Pagi seboleh-bolehnya tidak melebihi 1 (satu) jam.

3.2. Pakaian.

Semua kakitangan hendaklah berpakaian sukan semasa J.Robik dan Perhimpunan Pagi berlangsung.

3.3. Kehadiran.

Semua Ketua-Ketua Jabatan Negeri dan Persekutuan, Pihak Berkuasa Tempatan dan Badan-Badan Berkanun Negeri dan Persekutuan di Negeri Johor dikehendaki mengambil tindakan mengarahkan semua kakitangan masing-masing menghadirkan diri dan menganjurkan Program Kecergasan J.Robik serta Perhimpunan Pagi di tempat yang sesuai.

3.4. Atur cara Program Perhimpunan Pagi dan J.Robik.

- 7.30 pagi - Bacaan Doa
- Nyanyian Lagu NegaraKu dan Lagu Bangsa Johor.
 - Ucapan Y.A.B. Menteri Besar Johor/Ketua Jabatan Negeri/Persekutuan/Pihak Berkuasa Tempatan/Badan Berkanun Negeri/Persekutuan di Negeri Johor.
 - Program Kecergasan J.Robik.
 - Bersurai.

3.5. Tenaga Pengajar J.Robik.

Semua Jabatan Negeri dan Persekutuan, Pihak Berkuasa Tempatan dan Badan-Badan Berkanun Negeri dan Persekutuan di Negeri Johor boleh mendapatkan khidmat tenaga pengajar J.Robik melalui Jabatan Belia dan Sukan Negeri Johor dan Pejabat Belia dan Sukan Daerah-Daerah di Negeri Johor.

3.6. Bahan Bantuan Mengajar J.Robik.

3.6.1. Selain mendapatkan khidmat Tenaga Pengajar dimaklumkan bahawa Video Cakera Padat (VCD) dan Audio CD J.Robik boleh juga diperolehi daripada Jabatan Belia dan Sukan Negeri Johor dan Pejabat Belia dan Sukan Daerah dengan kadar bayaran RM 30.00 satu set (VCD dan audio CD).

3.6.2. Bayaran adalah secara tunai/cek kepada **Akuan MALAYSIA MAHIR**.

3.6.3. Hakcipta dan terbitan, Logo Video Cakera Pada (VCD) dan Audio CD J.Robik adalah **Hakcipta Terpelihara Kerajaan Negeri Johor**. Sebarang cetakan dan penerbitan semula hendaklah mendapat kelulusan dan kebenaran Kerajaan Negeri.

4. PEMAKAIAN:

Pekeliling ini berkuatkuasa mulai tarikh ia dikelurakan dan pemakaian Pekeliling ini dipanjangkan kepada semua Jabatan Negeri dan Persekutuan, Pihak Berkuasa Tempatan dan Badan-Badan Berkanun Negeri dan Persekutuan di Negeri Johor.

5. PEMBATALAN:

Dengan berkuatkuasanya Pekeliling ini maka Perkara 2 Pekeliling Am Kerajaan Johor Bil.1/95, 2/95 dan 3/95 **berhubung dengan masa Perhimpunan Pagi adalah DIBATALKAN**.

**(DATO' HAJI AYUB BIN MION)
SETIAUSAHA KERAJAAN JOHOR.**

TARIKH : 17 Februari 2003.