

**STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN
UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA
(SEGAK)
SEKOLAH MENENGAH**

LAMPIRAN B

Borang SEGAK Sekolah Menengah (BSSM)

NAMA SEKOLAH: _____

NAMA MURID: _____

JANTINA: _____ L / P *

NO. SIJIL BERANAK: _____

NO. TEL. PENJAGA: _____

Keputusan Ujian 1: Indeks Jisim Badan

TINGKATAN	KELAS	BERAT (KG)		TINGGI (CM)		BMI	
		Mac	Ogos	Mac	Ogos	Mac	Ogos
Tingkatan 1							
Tingkatan 2							
Tingkatan 3							
Tingkatan 4							
Tingkatan 5							

STATUS KESIHATAN MURID

Pengecualian Ambil Ujian: _____ YA / TIDAK *

Jika YA, Nyatakan: _____

Kecacatan Fizikal: _____ YA / TIDAK *

Jika YA, Nyatakan: _____

SKALA MARKAH KESELURUHAN

BIL.	JUMLAH SKOR KESELURUHAN	GRED	PERNYATAAN	STATUS KECERGASAN
1.	18 Hingga 20 Markah	A	5 Bintang	Kecergasan Sangat Tinggi
2.	15 Hingga 17 Markah	B	4 Bintang	Kecergasan Tinggi
3.	12 Hingga 14 Markah	C	3 Bintang	Cergas
4.	8 Hingga 11 Markah	D	2 Bintang	Kurang Cergas
5.	4 Hingga 7 Markah	E	1 Bintang	Tidak Cergas
6.	Tiada Skor	F	Tiada Bintang	Tidak Melengkapi Ujian Segak

* Potong yang tidak berkenaan.

**STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN UNTUK MURID SEKOLAH MALAYSIA (SEGAK)
SEKOLAH MENENGAH**

[illegible]