



KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN MALAYSIA
UJIAN KECERGASAN JASMANI KEBANGSAAN (UKJK)



SURAT AKUAN

Saya :
(Nama dengan huruf besar)

No. Kad Pengenalan :beralamat

Mengaku bahawa saya mengambil ujian kecergasan / jasmani yang dijalankan oleh Kementerian Belia dan Sukan Malaysia, secara sukarela dan tanpa apa-apa paksaan.

2. Saya juga mengakui saya adalah **sihat** untuk menjalani ujian tersebut. Saya faham objektif bateri ujian ini yang menguji komponen-komponen kecergasan berlandaskan kesihatan dengan menggunakan ujian Bleep, ujian BMI, ujian bangun tubi 1 minit, ujian duduk jangkau dan ujian genggam tangan. Saya dapat menganggar tahap kesihatan saya melalui data yang diperolehi dari ujian-ujian tersebut. Saya juga faham bahawa data ujian ini adalah sulit. Saya bebas untuk menarik diri daripada proses pengukuran sekiranya saya rasakan ujian-ujian tersebut terlalu mencabar untuk saya.

3. Sekiranya saya mendapat atau mengalami apa-apa kecederaan, kemalangan atau kematian semasa menjalani ujian kecergasan / jasmani atau apa-apa kesan yang saya alami akibat daripada ujian tersebut selepas itu, saya atau sesiapa bagi pihak saya tidak akan membuat apa-apa tuntutan terhadap Kerajaan Malaysia, Suruhanjaya Perkhidmatan Awam Malaysia, Kementerian Belia dan Sukan Malaysia dan mana-mana agensi yang terlibat atau pegawai-pegawainya.

Tandatangan :

Diperbuat pada :

Nama saksi:
(Nama dengan huruf besar)

No. Kad Pengenalan :beralamat

Tandatangan :

Tarikh :

**Calon yang mengandung, baru lepas bersalin, mengalami kemalangan, sakit kronik, baru lepas pembedahan dinasihatkan tidak melakukan ujian kecergasan.*