

KERTAS CADANGAN

NAMA PROGRAM

SUKANEKA FAMILY BONDING BEN HASAN
2026

TARIKH

1 FEBUARI 2026

TEMPAT

PANTAI SURA DUNGUN

Aturcara

Aturcara ini hanyalah sebagai panduan masa dan boleh berubah mengikut keadaan semasa hari kejadian

Waktu	Aktiviti
7.00 am	Sarapan pagi
8.00 am	Family group photo
8.15 am	Lari dalam guni (Terbuka)
8.30 am	Baling belon berair (Terbuka)
8.45 am	Lari ikat kaki (Terbuka)
9.00 am	Pancing botol (Veteran)
9.15 am	Lari kepit bola (Terbuka)
9.30 am	Acara tambahan: Rebut gula-gula (kanak-kanak)
10.00 am	Rehat / Minum Pagi
10.30 am	Tiup belon sampai pecah (Kanak-Kanak)
10.40 am	Tiup belon sampai pecah (Veteran)
10.50 am	Cari gula-gula dalam tepung (Terbuka)
11.05 am	Isi air dalam botol menggunakan span (Terbuka)
11.20 am	Bowling Kelapa (Terbuka)
11.40 am	Acara Tambahan: Ikat tali leher bersama pasangan.
12.00 am	Tamat

Cadangan Budget

Peralatan

Bil	Barang	Kuantiti	Harga (RM)
1	Guni terpakai	4	12.00
2	Belon	1 Paket (50 pcs)	4.00
3	Tali rafia	1 gulung	2.00
4	Paku	4 batang	0
5	Bola	4 Biji	12.00
6	Botol 500ml terpakai	20 botol	0
7	Botol 1.5L terpakai	4 botol	0
8	Gula-gula	4 Paket	17.00
9	Span	4 ketul	2.00
10	Baldi kecil	4 buah	10.00
	Jumlah		RM 59

Hadiah

Budget hadiah ini hanya Cadangan dan bergantung kepada penilaian semula AJK Hadiah.

Bil	Hadiah	Kuantiti	Harga (RM)	Jumlah (RM)
1	Tempat Pertama	10 Acara	60	600
2	Tempat Kedua	10 Acara	40	400
3	Johan Keseluruhan		200	200
	Jumlah			1200

Jumlah Keseluruhan: RM 1259

Pembahagian Ahli Pasukan

Rumah Merah			
Bil	Nama Peserta	Kategori	Jantina
1	Wan Ahmad Suffian (ayah teh)	Veteran	L
2	Wan Rosmini Binti Wan Hasan	Veteran	P
3	Sharinah	Veteran	P
4	Wan Syu'aib	Dewasa	L
5	Amirah	Dewasa	P
6	Atia Binti Mat Rawi	Dewasa	P
7	Alif Luqman Bin Mazupi	Dewasa	L
8	Hanzalah	Dewasa	L
9	SARAH - NAK 5XL	Dewasa	P
10	AIDA	Dewasa	P
11	Wan Syibli	Dewasa	L
12	Amnan	Dewasa	L
13	SitiWan Syaimaa	Dewasa	P
14	AFIQA	Dewasa	P
15	ADRIANA MARYAM BINTI ABDUL RAHMAN	Kanak-Kanak	P
16	Amru	Kanak-Kanak	L
17	Akhyar Bin Khairul Najmi	Kanak-Kanak < 4 tahun	L
18	DHIA	Kanak-Kanak < 4 tahun	L
19	Irdina aisyah	Kanak-Kanak < 4 tahun	P

Rumah Biru			
Bil	Nama Peserta	Kategori	
1	W amin	Veteran	L
2	WAN NURSHAHIM BIN WAN HASSAN	Veteran	L
3	Syuzianti Shaari	Veteran	P
4	Rashidah	Veteran	P
5	Wan Farish Shah	Dewasa	L
6	ANIS	Dewasa	P
7	Qurratulain	Dewasa	P
8	Irsyad	Dewasa	L
9	Athirah	Dewasa	P
10	SAFWAN	Dewasa	L
11	Khaulah	Dewasa	P
12	Anis Amnan	Dewasa	P
13	SYAMIL	Dewasa	L
14	Wan Fazrin Shah	Dewasa	L
15	AI SYAH Safwan	Kanak-Kanak	P
16	Ashaz	Kanak-Kanak	P
17	DANIAL	Kanak-Kanak < 4 tahun	L
18	Hana huwaina	Kanak-Kanak < 4 tahun	P
19	Alisya Yasmeen	Kanak-Kanak < 4 tahun	P

Rumah Kuning			
Bil	Nama Peserta	Kategori	
1	Wan Hamyadi	Veteran	L
2	NURUL IZZATI BINTI JUSOH	Veteran	P
3	Norinun (mak teh)	Veteran	P
4	SYED OSMAN ABADI	Veteran	L
5	Wan mohd ahnaf	Dewasa	L
6	Khairul Najmi Bin Mazupi	Dewasa	L
7	NIZAM	Dewasa	L
8	Aiman	Dewasa	L
9	Siti Norsyahirah Binti Mohd Zaimi	Dewasa	P
10	Aishah	Dewasa	P
11	AINA	Dewasa	P
12	Naufal	Dewasa	L
13	Saibah	Kanak-Kanak	P
14	Muhammad Uwais Al-Qarni Bin Khairul Ikhwan	Kanak-Kanak	L
15	Amna	Kanak-Kanak	P
16	AIREEN	Kanak-Kanak < 4 tahun	P
17	ARIANNA	Kanak-Kanak < 4 tahun	P
18	Yusuf ayyash	Kanak-Kanak < 4 tahun	L

Rumah Hijau			
Bil	Nama Peserta	Kategori	
1	Wan Ahmad Fadzal	Veteran	L
2	WAN ROHILA WAN HASSAN	Veteran	P
3	Mazupi Bin Abdul Rahman	Veteran	L
4	Maznorizan	Veteran	P
5	Amalina	Dewasa	P
6	Wan Syasya Elina	Dewasa	P
7	Zinnirah	Dewasa	P
8	Siti Wan Sumayyah	Dewasa	P
9	Wan Syuraih	Dewasa	L
10	Wafeeq	Dewasa	L
11	Huzaifah	Dewasa	L
12	Dhiyauddin	Dewasa	L
13	Hussain	Dewasa	L
14	Thalhah	Kanak-Kanak	L
15	Wan Suhayl	Kanak-Kanak	L
16	Sofea Humaira Khairul Ikhwan	Kanak-Kanak	L
17	Sara	Kanak-Kanak < 4 tahun	P
18	Sayf	Kanak-Kanak < 4 tahun	L

SUKANEKA BERPASUKAN

- Keluarga Ben Hasan akan dibahagikan kepada 4 pasukan yang dicampur secara rawak mengikut peringkat umur dan jantina.
- Bagi acara terbuka, setiap pasukan perlu diwakili oleh sekurang-kurangnya seorang veteran dan seorang kanak-kanak. (Veteran yang sama tak boleh bermain lebih dari 2 kali)

1. LARI DALAM GUNI (TERBUKA)

Barangyang diperlukan

- Guni x 4

Cara Bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar wakil seramai 10 orang pemain.
2. 5 orang pemain dari setiap pasukan perlu berbaris di titik A dan baki 5 pemain perlu berbaris di titik B.
3. Pemain di titik A perlu berlari di dalam guni sehingga ke titik B.
4. Setelah pemain dari titik A sampai ke titik B, pemain dari titik B perlu sambung larian ke titik A.
5. Ulang proses 3 dan 4 sehingga pemain terakhir tamatkan larian.
6. Pasukan yang habiskan larian terpantas dikira sebagai pemenang.

2. Baling belon berair (Terbuka)

Bahan yang diperlukan

- Belon berisi air x 16.

Cara bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 4 pasangan pemain (8 Orang).
2. Setiap pasangan peserta berdiri bertentangan dengan pasangan masing-masing.
3. Peserta yang akan membuat balingan perlu menghadap ke belakang dan baling belon air kearah belakang kepada pasangannya.
4. Setiap kali Berjaya sambut tanpa pecah, peserta perlu berundur selangkah.
5. Pasangan terakhir yang belonnya masih tidak pecah dikira menang.

3. Lari ikat kaki (Terbuka)

Bahan yang diperlukan

- Tali setengah meter x 20

Cara bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 5 pasangan pemain (10 Orang).
2. 3 pasangan pemain dari setiap pasukan perlu berbaris di titik A dan baki 2 pasangan pemain perlu berbaris di titik B.
3. Pasangan di titik A perlu berlari dengan kaki terikat sehingga ke titik B.
4. Setelah pasangan pemain dari titik A sampai ke titik B, pasangan pemain dari titik B perlu sambung larian ke titik A.
5. Ulang proses 3 dan 4 sehingga pemain terakhir tamatkan larian.
6. Pasukan yang habiskan larian terpantas dikira sebagai pemenang.

4. Pancing Botol (Veteran)

Bahan yang diperlukan

- Paku yang diikat pada tali x 4
- Botol berisi separuh air x 20

Cara Bermain

1. Setiap pasukan boleh menghantar pemain veteran mereka bermain secara bergilir gilir.
2. Setiap pasukan hanya dibekalkan dengan 1 tali dan 1 paku.
3. Setiap pasukan perlu memindahkan 5 botol berisi separuh air dari bulatan A ke bulatan B dengan menggunakan paku yang diikat pada tali.
4. Pasukan yang terpantas untuk memindahkan kesemua 5 botol dikira sebagai pemenang.

5. Lari kepit bola (Terbuka)

Bahan yang diperlukan

- Bola x 4

Cara bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar wakil seramai 10 orang pemain.
2. 5 orang pemain dari setiap pasukan perlu berbaris di titik A dan baki 5 pemain perlu berbaris di titik B.
3. Pemain di titik A perlu berlari ke titik B dengan bola yang diletakkan diantara lutut.
4. Setelah pemain dari titik A sampai ke titik B, pemain dari titik B perlu sambung larian ke titik A.
5. Ulang proses 3 dan 4 sehingga pemain terakhir tamatkan larian.
6. Pasukan yang habiskan larian terpantas dikira sebagai pemenang.

6. Tiup belon sampai pecah

Bahan yang diperlukan

- Belon

Cara bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 2 pemain veteran, 2 pemain dewasa dan 2 pemain kanak-kanak.
2. Permainan akan dijalankan sebanyak 3 pusingan. Pusingan pertama dimainkan oleh veteran, pusingan kedua dimainkan oleh kategori dewasa dan pusingan ketiga dimainkan oleh kategori kanak-kanak.
3. Pemain perlu meniup belon sehingga pecah.
4. Pemain yang terpantas memecahkan belon dikira sebagai pemenang.

7. Cari gula2 dalam tepung

Bahan yang diperlukan

- Gula2
- Tepung

Cara Bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 6 orang pemain.
2. Setiap pemain perlu berlari dari titik A dan mengambil gula2 dari tepung di titik B dan dimasukkan ke dalam baldi menggunakan mulut.
3. Setiap pemain perlu bergilir2 dalam masa 2 minit dan pasukan dengan jumlah gula2 dalam baldi paling banyak dikira sebagai pemenang.

8. Isi Air dalam botol guna span (Terbuka)

Bahanyang diperlukan

- Span x 4
- Botol 1.5L x 4
- Besen air x 4

Cara Bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 6 orang pemain.
2. Setiap pemain perlu berlari dari titik A ke titik B dan masukkan air ke dalam botol dengan menggunakan span.
3. Setiap pemain perlu bergilir2 dalam masa 2 minit dan pasukan dengan ukuran air dalam botol paling tinggi dikira sebagai pemenang.

9. Bowling Kelapa (Terbuka)

Bahan yang diperlukan

- Botol x 20
- Kelapa x 2

Cara Bermain

1. Setiap pasukan perlu menghantar 5 orang wakil pemain.
2. Setiap pemain diberikan hanya 1 peluang untuk membaling kelapa bagi menjatuhkan botol.
3. Pasukan dengan jatuhan botol terbanyak dikira sebagai pemenang.

Acara Tambahan

Acara tambahan ini dimainkan secara individu dan tidak mewakili pasukan masing-masing sekadar untuk meraikan ahli veteran dan kanak-kanak.

1. Rebut gula2 (Kanak-kanak bawah 6 tahun)

Bahanyang diperlukan

- Gula-gula

Cara bermain

1. Kanak-kanak perlu merebut seberapa banyak gula-gula yang boleh.
2. Gula yang direbut boleh diambil sebagai saguhati

2. Ikat tali leher bersama pasangan (Pasangan suami isteri veteran)

Bahanyang diperlukan

- Tali leher

Cara Bermain

1. 9 Pasangan suami isteri dari kalangan veteran perlu berdiri berhadapan pasangan masing2.
2. Isteri2 akan mengikat tali leher untuk suami dalam masa satu minit.
3. Ikatan tali leher akan dinilai berdasarkan kekemasan dan kepantasan.