



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PANDUAN TEKNIS

LOMBA GERAK JALAN SANTAI

LLDIKTI WILAYAH IV

TAHUN 2019



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
LEMBAGA LAYANAN PENDIDIKAN TINGGI WILAYAH IV**

Jalan Penghulu Haji Hasan Mustofa No.38 Bandung Kode Pos 40124

Tlp: (022) 7275630, 7274377 Fax: (022) 7207812

Website: <http://www.lldikti4.or.id>

PANDUAN TEKNIS LOMBA GERAK JALAN TAHUN 2019

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. LLDIKTI Wilayah IV berupaya berkontribusi untuk melaksanakan GERMAS sesuai dengan Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, guna mewujudkan Indonesia sehat.

Salah satu GERMAS yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan aktifitas fisik, untuk itu LLDIKTI Wilayah IV melaksanakannya dengan menyelenggarakan kegiatan lomba gerak jalan santai. Selain itu, kegiatan ini juga diselenggarakan dalam rangka memperingati ulang tahun LLDIKTI yang ke-1 tahun 2019 dan memeriahkan kegiatan pameran inovasi yang dilaksanakan secara bersamaan oleh LLDIKTI Wilayah IV.

B. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan dari diselenggarakan kegiatan lomba gerak jalan adalah sebagai berikut:

1. Memperingati HUT LLDIKTI Wilayah IV
2. Mempererat tali silaturahmi dan rasa kekeluargaan antara LLDIKTI Wilayah IV dengan Perguruan Tinggi di LLDIKTI Wilayah IV.
3. Memeriahkan pameran Inovasi LLDIKTI Wilayah IV.

II. TEKNIS KEGIATAN

A. Tema Kegiatan

Kegiatan gerak jalan santai yang akan dilaksanakan mengambil tema “Wujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan Ikuti Lomba Gerak Jalan Santai”.

B. Waktu Pelaksanaan

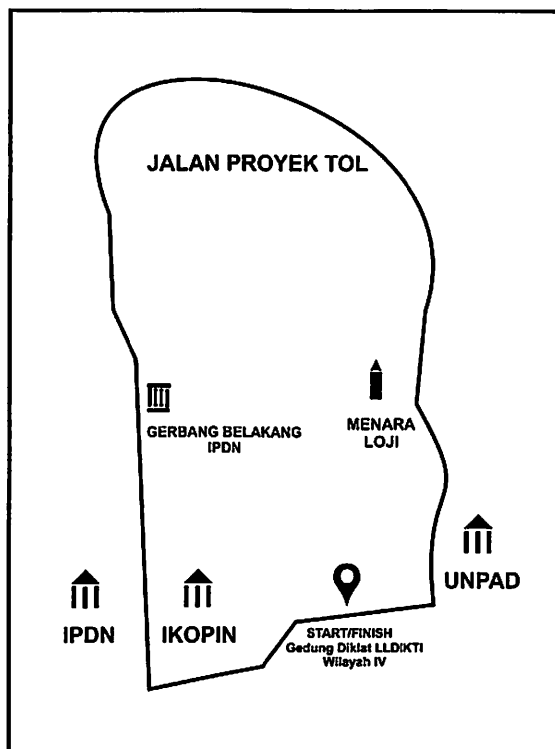
hari/tanggal : Sabtu/14 Desember 2019
start/finish : Gedung Diklat LLDIKTI Wilayah IV
Jalan Raya Jatinangor KM 20 Sumedang

Susunan acara pelaksanaan gerak jalan sebagai berikut:

Waktu	Kegiatan
05.30 – 07.00 WIB	Pendaftaran Ulang
06.00 – 06.30 WIB	Pembukaan dan Sambutan
06.30 – 10.00 WIB	· Pelaksanaan Gerak Jalan Santai
	· Hiburan (Panggung Kreasi)
10.00 – 12.00 WIB	· Hiburan (Panggung Kreasi)
	· Door Prize
12.00 – 12.30 WIB	ISHOMA
12.30 – 14.00 WIB	· Hiburan (Panggung Kreasi)
	· Pengumuman Pemenang dan Pembagian hadiah
	· Door Prize
14.00 – 14.30 WIB	Penutupan

C. Jarak/Route Gerak Jalan

Jarak tempuh/route untuk gerak jalan sepanjang ± 9 KM dengan route sebagai berikut:



D. Peserta dan Persyaratan Peserta

Tenaga Pendidik (Dosen), Tenaga Kependidikan (Karyawan), dan Badan Penyelenggara Perguruan Tinggi yang berada di LLDIKTI Wilayah IV

E. Persyaratan Peserta

1. Sehat jasmani dan rohani
2. Terdaftar sebagai peserta gerak jalan

F. Kelompok Peserta

Setiap perguruan tinggi dapat mendaftarkan lebih dari 1 kelompok yang terdiri dari:

1. 1 (satu) kelompok beregu Putra;
2. 1 (satu) kelompok beregu Putri.

G. Jumlah Kelompok Peserta

Jumlah kelompok peserta untuk setiap regu putra atau putri berjumlah 6 (enam) orang, terdiri dari 1 (satu) orang komandan/kepala regu dan 5 (lima) orang anggota.

H. Pendaftaran

1. Pendaftaran peserta mulai tanggal 22 November 2019 dan ditutup tanggal 12 Desember 2019 pukul 16.00.
2. Form pendaftaran dapat diakses melalui http://bit.ly/lgi_lldikti42019.
3. Konfirmasi pendaftaran dapat menghubungi:
 - a. Ibu Riana Sufriatin (CP. 081320532524)
 - b. Ibu Gina Indriani (CP. 08122146786)
 - c. Bpk. Agus Padli (CP. 081395440946)

I. Biaya Pendaftaran

Biaya pendaftaran setiap regu sebesar Rp. 400.000,- (*empat ratus ribu rupiah*). Pembayaran dapat disampaikan langsung ke panitia lomba gerak jalan di kantor LLDIKTI Wilayah IV (Ibu Riana) atau melalui rekening BNI a.n Ibu Riana Sufriatin no rek. 0877500028.

III. KETENTUAN LOMBA

A. Sifat dan Kriteria Lomba

1. Ketepatan waktu
2. Kelengkapan Personel/ Keutuhan anggota regu
3. Kostum yang digunakan
4. Tata barisan

B. Tata Tertib Lomba

1. Peserta harus melapor/daftar ulang lebih dahulu kepada panitia
2. sudah siap ditempat start 5 menit setelah pembukaan/sebelum interval keberangkatan
3. Nomor dada dipakai komandan/kepala regu paling depan.
4. Interval pemberangkatan adalah maksimal 1 menit.
5. Aba-aba pemberangkatan 3,2,1mulai
6. Sikap berjalan pada lajur kiri yang telah ditentukan
7. Peserta dianggap telah sampai finish apa bila telah melewati garis finish.
8. Peserta diperbolehkan:
 - a. membawa peluit (komandan/kepala regu) untuk memberikan aba-aba.
 - b. menyanyikan lagu-lagu, yel-yel dan lain-lain.
 - c. menjelang masuk finish boleh mengadakan gerakan yang kreatif
 - d. mendahului regu/peserta lain
9. Peserta tidak diperbolehkan:
 - a. mengganggu peserta yang didahului/disalip, peserta yang didahului/disalip tidak boleh dengan sengaja menghalangi regu yang mendahului/menyalip
 - b. lari-lari bersama.
 - c. mengadakan penggantian atau penambahan anggota regu waktu lomba.
 - d. mengucapkan kata-kata tidak sopan.

C. Penentuan Pemenang dan Door Prize

1. Juara adalah regu peserta yang memperoleh nilai tertinggi dari komulatif keempat kriteria penilaian.
2. setiap kelompok/regu akan mendapatkan kategori juara I, II dan III dan juara harapan I, II, III,serta Juara Umum.
3. dalam lomba gerak jalan ini protes ditiadakan, keputusan juri adalah mutlak
4. semua peserta akan mendapatkan kartu door prize untuk diundi.

Bandung, 21 November 2019
PANITIA PELAKSANA