

# LOMBA SENAM TERBUKA UNIPA CUP SD JAWA TIMUR 2015

## A. Petaraturan Umum

### 1. Panitia Pelaksana

- Perlombaan senam artistic putra dan putri dilaksanakan oleh Panitia Pelaksana (PANPEL) perlombaan dari UNIPA (Universitas PGRI Adi Buana ) Surabaya dan Pengurus **Persatuan Senam Indonesia** Propinsi Jawa Timur. Yang bertanggung jawab terhadap keseluruhan perlombaan.
- Wasit dan Juri yang bertugas telah mendapat rekomendasi dari Pengprop PESANI Jawa Timur.

### 2. Peraturan

- Peraturan Perlombaan yang di akan digunakan adalah peturan Senam sesuai dengan peraturan perlombaan Persatuan Senam Indonesia ( PERSANI ).
- Semua peserta dianggap telah memahami dan mengerti isi dari peraturan tersebut.
- Rangkaian wajib yang disusun oleh panitia.
- Peserta adalah siswa/i SD yang masih aktif

### 3. Pakaian

Peserta diwajibkan memakai pakaian senam sesuai dengan peraturan perlombaan senam.

### 4. Waktu dan Tempat Perlombaan

- Waktu Perlombaan : Sabtu ,23 Mei 2015
- Tempat perlombaan : GOR UNIPA Surabaya  
Jl. Dukuh Menanggal XII No. 4 Surabaya

### 5. Kejuaraan

- Untuk senam Artistik Putra, Artistik Putri adalah
  - \* juara serba bisa
  - \* Juara lantai.
  - \* Juara Meja Lompat
- Untuk bagi pemenang / Juara akan mendapat uang Pembinaan dan Piagam.
- Kejuaran serba bisa juara I dan II boleh dari daerah yang sama juara III di ambil oleh daerah lain .

### 6. Pendaftaran

- Pendaftaran tiap pesenam Rp 100,000 ( dapat Kaus, Konsumsi)
- Tempat di UNIPA Jl.Dukuh Menanggal XII No.4 Surabaya  
( ke Email [febrian.alif18@yahoo.com](mailto:febrian.alif18@yahoo.com) / HP. 081-231-601-301)  
Pendaftaran ditutup tgl 30 April 2015

## B. Peraturan Khusus

### 1. Peserta

No	Senam	Putra	Putri
1	Artistic	bebas	Bebas
2	Pelatih	1	1

# RANGKAIAN LOMBA SENAM UNIPA CUP SD 2015 DI JAWA TIMUR

## 1. Artistik Putra

### Nomor - nomor Perlombaan

- Lantai
- Meja Lompat

Perlombaan pada alat lantai dilaksanakan dengan memperlombakan rangkaian wajib yang telah ditetapkan elemennya, tetapi boleh dirancang sendiri urutan gerakannya. Gerakan atau elemen perlu dirangkai sedemikian rupa, sehingga merupakan sebuah gabungan yang terpadu sesuai panjang lantai ( 2 M X 12 M ). Rangkaian sedemikian rupa dipandang cocok bagi pesenam yang berbeda-beda tingkat kemampuannya, agar tidak ada pemaksaan yang berlebihan.

Artinya, seorang pesenam boleh melakukan semua elemen yang ditawarkan, dengan catatan semua elemen itu dapat dilakukan dengan sempurna dan terutama menjamin keselamatannya. Sebaliknya seorang diperbolehkan menghilangkan elemen tertentu yang dianggapnya terlalu sulit atau belum dikuasainya dengan baik. Tentunya dengan Konsekuensi berkurangnya nilai awal penampilannya. Pelatih dianjurkan untuk lebih memperhatikan keselamatan pesenam, dari pada memilih gerakan – gerakan yang sulit tetapi belum dikuasainya. Hal tersebut akan merugikan nilai pesenam dan akan mengancam keselamatannya.

### - Elemen Lantai.

No	Elemen yang ditawarkan	Nilai elemen
1	Roll depan, Lompat Vertical Ke baling-baling	0,5
2	Roll belakang panjang ( menyudut )	0,5
3	Roll belakang Handstand (lengan lurus )	0,7
4	Handspring salto depan tekuk / lurus	2,0
5	Handstand, roll depan kop kip	1,5
6	Split kesamping / kedepan	0,5
7	Tumpu posisi L ( minimal 2 detik )	0,5
8	Berputar 360 derajat dengan lompatan /bertumpu 1 kaki	0,5
9	Dari berdiri press to handstand ( tahan 2 detik )	0,8
10	Berdiri dengan satu kaki kaki yang satu diangkat keatas (balace)	0,5
11	Round off Flic Flac salto belakang tekuk ( jongkok )	2,0
	<b>Jumlah / SV</b>	<b>10,0</b>

### Keterangan

- Alat lantai membentang memanjang dalam ukuran 2 x 12 Meter.
- Rangkaian harus memenuhi syarat sesuai disiplin senam artistic putra yaitu 70 detik.
- Tambahan elemen diluar yang telah ditetapkan, tidak membuat nilai awal tambahan, demikian juga elemen yang hilang tidak dapat diganti dengan elemen lain yang tidak ditawarkan

**b. Artistik Putri**

**Nomor – nomor Perlombaan**

1. Lantai

**2. Elemen Lantai**

**Nilai awal = 5.00**

No	Elemen yang ditawarkan	Nilai	Keterangan
1	Body wave (depan atau belakang atau samping ) dan sikap kesimbangan bertumpu satu kaki ( Balance).		Jika tidak dilakukan 0.50
2	Berutar 360 <sup>0</sup> pada satu kaki	0.50	
3	a. Chasse ,split leap ,cat leap putar 360 <sup>0</sup> b. Chasse ,split leap ,cat leap putar ¼ ( 90 <sup>0</sup> )	1.00	Seri Gymnastik
4	Handspring pantul salto depan tekuk atau salto depan tekuk buka kaki langsung handspring.	1.00	Seri akrobatik
5	a. Baling baling mendarat dengan kaki rapat ,start jump ( 150 <sup>0</sup> ), roll belakang kehandstand (lengan lurus)	1.00	Seri campuran (acro/gym/acro)
6	a.Lompat tekuk(tuck jumpa) putar 360 <sup>0</sup> atau Lompat lurus (straight jumpa) putar 360 <sup>0</sup>	0.50	Seri Gymnastik
7	Round off flik-flak salto belakang tekuk	1.00	Seri akrobatik
8	<b>Total Bonus</b>	1.00	

**Keterangan untuk alat lantai**

Baik seri akrobatik dan gymnastic atau campuran adalah gabungan dari dua atau lebih elemen yang tidak boleh berhenti,saat kaki menyentuh lantai dengan segera harus dilakukan gerakan berikutnya tanpa memakai awalan / langkah. Jika dilakukan langsung maka mendapat potongan 0,30.

**Nilai bonus pada Lantai akan diberikan jika :**

Handspring pantul salto depan salto depan lurus (dapat menggantikan elemen no.4 ) =0,50.

Wolf jump 360<sup>0</sup> (dapat menggantikan elemen no.6a atau 6b ) = 0.50

**atau**

Straddle jump putar 360<sup>0</sup> (dapat menggantikan elemen no.6a atau 6b ) = 0.50

**atau**

Split leap ganti kaki ( change leg leap)(dapat menggantikan salah satu elemen no.3a atau 3b ) = 0.50.