

Lampiran 11

Deskripsi dan Aturan Kegiatan Lomba Senam Aerobik Perorangan Dies Natalis ke-42 Universitas Terbuka Tahun 2026

No	Topik	Deskripsi
1	Koordinator (No HP dan Email)	: Jamilah (085711256984, jamilahln@ecampus.ut.ac.id)
2	Wakil Koordinator (No HP dan Email)	: Irmayati (08561887430, irmayati@ecampus.ut.ac.id)
3	Anggota	: 1. Indra Sukmawan (indra@ecampus.ut.ac.id) 2. Dwi Ressa Supto Wibowo (dwi_ressa@ecampus.ut.ac.id) 3. Anisa Nur Farida (anisa_nur@ecampus.ut.ac.id) 4. Slamet Aji Suryana (slametaji@ecampus.ut.ac.id)
4	Tujuan	: 1. Tema Senam "FUN HEALTH BE HEALTH" 2. Meningkatkan kebersamaan serta mempererat solidaritas sivitas akademika. 3. Menumbuhkan semangat sportivitas dan mendorong penerapan pola hidup sehat. 4. Menggali, mengembangkan, dan menyalurkan minat serta bakat. 5. Mendorong semangat kompetitif yang positif 6. Memeriahkan peringatan Dies Natalis UT ke-42.
5	Peserta	: Semua pegawai UT Pusat
6	Tanggal Penting	: 1. Pendaftaran: 18 Mei – 26 Juni 2026 2. Pelaksanaan Lomba: 2 Juli 2026, mulai pukul 10.00 WIB
7	Mekanisme	: 1. Lomba senam diawali dengan kegiatan senam bersama seluruh pegawai UT pada pukul 07.00 WIB. 2. Jenis lomba yang dipertandingkan adalah senam aerobik perorangan. 3. Durasi dan rangkaian gerakan disesuaikan dengan musik yang telah ditetapkan, dengan waktu kurang lebih 30 menit, meliputi pemanasan hingga gerakan inti. 4. Lomba diikuti secara massal oleh seluruh peserta. 5. Pelaksanaan lomba terdiri atas tiga tahapan, yaitu babak penyisihan, semifinal, dan final untuk menentukan pemenang.
8	Persyaratan Peserta	: 1. Peserta merupakan pegawai dan staf dari masing-masing unit kerja. 2. Peserta wajib dalam kondisi jasmani yang sehat dan tidak sedang dalam keadaan sakit. 3. Peserta mengenakan pakaian olahraga yang rapi dan sesuai dengan norma kesopanan.

No	Topik	Deskripsi
		<ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta wajib menggunakan sepatu olahraga yang sesuai untuk kegiatan senam. 5. Peserta wajib mengisi formulir pendaftaran yang telah ditentukan oleh panitia. 6. Aspek penilaian teknik gerakan meliputi kelenturan dan ketepatan teknik. 7. Aspek penilaian penampilan meliputi ekspresi wajah yang ceria dan penuh semangat selama lomba, 8. Durasi dan rangkaian gerakan disesuaikan dengan musik yang telah ditetapkan, dengan waktu kurang lebih 30 menit, meliputi pemanasan hingga gerakan inti. 9. Musik pengiring ditentukan oleh panitia. 10. Pendaftaran peserta dilakukan melalui tautan: https://sl.ut.ac.id/Daftar_Senam_Aerobik_Dies_42
9	Kriteria Pemenang	<p>: 1. Teknik Gerakan: meliputi kelenturan dan ketepatan dalam melakukan setiap gerakan.</p> <p>2. Kecepatan dan Ketepatan Mengikuti Instruktur: peserta mampu mengikuti gerakan yang diperagakan oleh instruktur pemandu lomba dengan tepat dan selaras.</p> <p>3. Daya Tahan: peserta tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan selama mengikuti rangkaian koreografi yang diberikan oleh instruktur pemandu.</p> <p>4. Penampilan: meliputi ekspresi wajah yang tetap ceria dan penuh semangat selama lomba, serta kemampuan penguasaan panggung.</p> <p>5. Keputusan dewan juri bersifat final dan tidak dapat diganggu gugat.</p> <p>6. Penentuan pemenang lomba berdasarkan hasil penilaian dewan juri.</p> <p>Kategori juara terdiri atas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Juara I b. Juara II c. Juara III d. Harapan I e. Harapan II f. Juara Peserta Terheboh Putra g. Juara Peserta Terheboh Putri
10	Lokasi Acara	<p>: 1. Panggung di dalam Gedung UTCC digunakan untuk pelaksanaan lomba senam aerobik perorangan.</p> <p>2. Halaman samping UTCC sebelah utara digunakan untuk kegiatan senam bersama sebelum lomba dimulai.</p>