



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Keseimbangan Sepeda

I. WAKTU PELAKSANAAN

- a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
- b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- a. Video melakukan gerakan keseimbangan sepeda
- b. Diperbolehkan menggunakan jenis sepeda apapun.
- c. Durasi video adalah 30 sampai 60 detik
- d. Video dilakukan di dalam atau teras rumah tanpa editing
- e. Boleh menggunakan *backsound*
- f. Setiap peserta boleh mengirimkan lebih dari 1 video.
- g. Setiap peserta boleh mengirimkan video ke Instagram dan Facebook sebanyak-banyaknya dengan video yang berbeda

III. CARA UNGGAH VIDEO

- a. *Follow* Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official; dan Facebook Kemenpora
- b. *Upload* video di *feed* instagram atau di Facebook
- c. Akun sosmed peserta dilarang di privat
- d. Untuk Instagram Jangan lupa tandai/tag akun Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, @asosiasibmxindonesia
- e. Untuk Facebook jangan lupa tandai akun Kemenpora dan indonesiaibmxassociation
- f. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada *caption* video yang diunggah :
 1. #sehatbijakwaspada
 2. #sepedakeseimbangan
 3. #actionwithattitude
 4. #kemenporavideoChallenge
- g. Disediakan 10 hadiah dengan kriteria Video : terunik, terluca, terinspirasi, termotivasi (bersemangat) serta caption terbaik dengan mengajak masyarakat untuk tetap sehat bijak, dan waspada di tengah masa pandemi.
- h. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Parkour

I. WAKTU PELAKSANAAN

- a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
- b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- a. Melakukan minimal 2 gerakan dasar Parkour (lari, melompat, memanjat, *rolling*, *balance* & *vaulting*). Salto/*flip* tidak masuk ke dalam penilaian.
- b. Durasi video adalah 30 sampai 60 detik
- c. Dilakukan di rumah, taman atau tempat lainnya dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Durasi 30 detik - 60 detik (*editing* dipersilahkan)
- d. Boleh menggunakan *backsound*
- e. Setiap peserta boleh mengirimkan lebih dari 1 video.

III. CARA UNGGAH VIDEO

- a. Follow Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, parkourindonesia.official;
- b. Upload video di feed instagram
- c. Akun sosmed peserta dilarang di privat
- d. Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, parkourindonesia.official
- e. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada *caption* video yang diunggah :
 - #sehatbijakwaspada
 - #semuabisaparkour
 - #actionwithattitude
 - #kemenporavideoChallenge
- f. Disediakan 10 hadiah dengan kriteria Video : terunik, terlucu, terinspirasi, termotivasi (bersemangat) serta *caption* terbaik dengan mengajak masyarakat untuk tetap sehat bijak, dan waspada di tengah masa pandemi.
- g. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge Versi Instagram dan Facebook

Tantangan Basketball “Seni Dribble ku”

I. WAKTU PELAKSANAAN

- a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
- b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- a. Peserta wajib posting video *dribble* di *feeds* Instagram pribadinya dengan durasi 30-50 detik. Posting melalui Instagram stories tidak akan dihitung sebagai pemenang.
- b. Boleh menggunakan *background*
- c. Setiap peserta boleh mengirimkan lebih dari 1 video

III. CARA UNGGAH VIDEO

- a. *Follow* Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, absi_official.
- b. *Upload* video di *feed* instagram
- c. Akun sosmed peserta dilarang di privat
- d. Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, absi_official
- e. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada caption video yang diunggah :
 - #sehatbijakwaspada
 - #bolabasketseni
 - #actionwithattitude
 - #kemenporavideoChallenge
 - #senidribbleku
- f. Disediakan 10 hadiah dengan kriteria Video : 3 dribble terbaik, ter favorit, ter asyik, ter kece, ter lucu, ter tipu (editing terbaik), ter laki, ter rawat.
- g. Tuliskan caption terbaik dengan mengajak masyarakat untuk tetap sehat bijak, dan waspada di tengah masa pandemi.
- h. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Freestyle Juggling “Keeping Up” Instagram

I. WAKTU PELAKSANAAN

- a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
- b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- a. Video *freestyle juggling* “Keeping up” menggunakan kaki, kepala, pundak, dada, paha menjaga bola tetap mantul ditampa terjatuh dengan menambahkan unsur kreatif, inovatif, unik, tantangan/ekstrim.
- b. Media boleh menggunakan Bola sepak - bola basket - bola kasti - tissue - bola voli bola takraw – buah atau benda yang berada di rumah yang dapat tetap mantul di udara dengan juggling;
- c. Video berdurasi maksimal 1menit
- d. Tidak boleh di edit kecuali *backsound* diperbolehkan
- e. Video digunakan untuk *feed* instagram tidak menggunakan format IGTV
- f. Boleh mengirimkan lebih dari satu video yang berbeda

III. CARA UNGGAH VIDEO

- a. Follow Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official;
- b. Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official dan @indonesiaf3
- c. Akun instagram peserta tidak boleh di privat
- d. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada caption video yang diunggah :
 - #sehatbijakwaspada
 - #actionwithattitude
 - #kemenporavideoChallenge
 - #KeepingupKemenpora
- e. Disediakan 10 hadiah dengan kriteria Video : terunik, terlucu, terinspiratif, termotivasi (bersemangat) serta caption terbaik dengan mengajak masyarakat untuk tetap sehat bijak, dan waspada di tengah masa pandemi.
- f. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Lari 5 Km dan lari 10 km Instagram dan FB

I. WAKTU PELAKSANAAN

- a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
- b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- a. Untuk lari 5K Unduh aplikasi strava dan joint ke
: <http://www.strava.com/club/kemenpora5kvirtualrunning>
- b. Untuk lari 10K unduh aplikasi strava dan joint ke
: <http://www.strava.com/club/kemenpora10kvirtualrunning>
- c. Jarak tempuh lari minimal 1Km perhari untuk katagori 5K dan minimal lari 2K untuk katagori 10K. Kecepatan lari minimal 8 menit/Km. (Akumulasi 5K atau 10K).
- d. Ceritakan pengalaman larimu di caption, agar orang lain termotivasi untuk melakukannya.
- e. Buat video singkat dengan durasi minimal 30 - 60 detik tentang aktivitas berlari saat sendiri /bersama keluarga (tema bebas). Video boleh menggunakan *backsound*.
- f. Aktivitas lari dilakukan disekitar rumah (dalam rumah, halaman rumah atau dijalan depan rumah)
- g. Setiap peserta boleh mengirimkan video sebanyak-banyaknya.

III. CARA UNGGAH VIDEO

- a. *Follow* Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official; dan FB Kemenpora
- b. Untuk Instagram Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official dan untuk FB tandai Kemenpora
- c. Unggah hasil *capture* jarak tempuh dari aplikasi strava beserta video
- d. Akun sosmed peserta dilarang di privat
- e. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada caption video yang diunggah :
#sehatbijakwaspada
#actionwithattitude
#kemenporavideochallenge
#kemenpora5k10kvirtualrunning
#laridirumahaja
- f. Isi *Description Box* dengan kata-kata yang menarik untuk mengajak masyarakat tetap sehat, bijak dan waspada di masa new normal.
- h. Disediakan 10 hadiah masing-masing 5 hadiah untuk katagori lari 5K dan 10K dengan kriteria Video : terunik, terlucu, terinspirasi, termotivasi (bersemangat) serta description yang paling bijak untuk tetap berolahraga dan serta waspada.
- i. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Skateboard “Kissmyboard” Instagram

- I. WAKTU PELAKSANAAN
 - a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
 - b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;
- II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:
 - a. Video merupakan aktivitas bermain skateboard terbaikmu.
 - b. Durasi maksimal 1 menit boleh diedit atau menggunakan backsound;
 - c. Format video untuk feed instagram tidak boleh format IG TV
 - d. Setiap peserta boleh mengirimkan lebih dari 1 video.
- III. CARA UNGGAH VIDEO
 - a. *Follow* Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official;
 - b. Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official dan @kisbersatu
 - c. Akun instagram peserta tidak boleh di privat
 - d. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada caption video yang diunggah :
 - #sehatbijakwaspada
 - #actionwithattitude
 - #kemenporavideoChallenge
 - #KISSMYBOARD
 - e. Isi *Description Box* dengan kata-kata yang menarik untuk mengajak masyarakat tetap sehat, bijak dan waspada di masa new normal. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.
 - f. Disediakan 10 hadiah: 5 hadiah untuk pemula dan 5 hadiah untuk open.
 - g. Tulis caption terbaik dengan mengajak masyarakat untuk tetap sehat bijak, dan waspada di tengah masa pandemi.
 - h. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.



Petunjuk Mengikuti Extreme Video Challenge

Tantangan Dance Instagram

- I. WAKTU PELAKSANAAN
 - a. Periode Lomba tanggal 6 Juli – 6 September 2020
 - b. Peserta lomba adalah individu atau 1 orang dengan rentang usia bebas;
- II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:
 - a. Musik iringan menggunakan *jingle* IOXC Saatnya Beraksi. Lagu dapat di unggah di www.Kemenpora.go.id pada bagian pengumuman;
 - b. Untuk genre tarian bebas, boleh kreasi tradisi, modern, urban, breakin, dan lain-lain.
 - c. Durasi video minimal 45 detik maksimal 1 menit ke *feed* instagram.
 - d. Boleh mengirimkan lebih dari satu video yang berbeda
- III. CARA UNGGAH VIDEO
 - a. *Follow* Instagram Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official;
 - b. *Upload* video di *feed* instagram
 - c. Jangan lupa tandai/tag Kemenpora, deputizkemenpora, ioxc_official, @bboyindo dan @dancechoiceawardindonesia2020
 - d. Akun sosmed peserta dilarang di privat
 - e. Tuliskan semua tagar/hastag berikut pada *caption* video yang diunggah :
 - #sehatbijakwaspada
 - #newnormaldance
 - #Menarinormalbaru
 - #actionwithattitude
 - #kemenporavideoChallenge
 - f. Disediakan 10 hadiah, masing masing : Masing-masing: 2 video penari kreasi modern terbaik, 2 video penari kreasi tradisi terbaik, 2 video breakin (B-Boy/B-girl) terbaik, 2 video streetdance terbaik, 1 video dengan jumlah like terbanyak dan 1 video penari amatir terbaik.
 - g. Tulis *caption* terbaik dengan ajakan untuk tetap sehat, bijak dan waspada di tengah masa pandemi
 - h. Tantang 3 orang temanmu dengan cara menandai/tag akunnya pada postingan videomu.