



Petunjuk Mengikuti Lomba Senam SAH (Stay at Home) Periode V Kategori Keluarga Versi Facebook

I. WAKTU PELAKSANAAN

- Lomba Senam SAH Periode V diselenggarakan pada **9 s.d. 19 Juli 2020**;
- Peserta lomba adalah keluarga (maksimal 3 orang, minimal 2 orang, yang terdaftar pada Kartu Keluarga yang sama);
- Peserta dapat mengunggah video lomba senam pada akun facebook mulai tanggal 9 Juli pukul 00.00 hingga 19 Juli pukul 12.00 (siang hari);
- Peserta yang mengunggah sebelum atau setelah waktu tersebut dinyatakan gugur.

II. VIDEO PESERTA HENDAKNYA MEMERHATIKAN HAL-HAL BERIKUT:

- Pengambilan video dari depan dan seluruh tubuh anggota keluarga (kepala hingga kaki) terlihat di video;
- Pastikan menggunakan masker, sepatu olahraga, dan *hand sanitizer*;
- Musik senam SAH dapat diunduh melalui web Kementerian Pemuda dan Olahraga (www.kemenpora.go.id), lihat bagian “pengumuman”;
- Dapat menambahkan pendahuluan/penutupan pada video senam, namun tidak melakukan gerakan tambahan/perubahan pada gerakan inti;
- Tidak mengedit video pada gerakan inti, sehingga senam SAH dilakukan secara utuh.

III. CARA UNGGAH VIDEO

- Follow/ikuti* akun facebook Kemenpora yaitu “Kemenpora RI” dan “ayo.bergerak.54”;
- Tuliskan *caption* dengan kata-kata yang menarik untuk mengajak masyarakat berolahraga di rumah;
- Jangan lupa tandai/tag akun instagram Kemenpora pada video yang diunggah;
- Tuliskan semua tagar/hashtag berikut ini pada *caption* video yang diunggah:
 - #DeputizKemenpora
 - #AyoOlahraga
 - #SenamSahKemenpora
 - #OlahragaDiRumahAja
 - #DiRumahAja
 - #StayAtHome

