

HARI OLAHRAGA NASIONAL

“Budayakan Olahraga untuk Indonesia Sehat dan Produktif”

Senin, 11 September 2017

Berikut ini merupakan lomba olahraga tradisional dan olahraga modern yang wajib diikuti oleh seluruh perwakilan setiap Off FIK angkatan 2015, 2016, 2017

Lomba olahraga tradisional FIK

A. Macam Lomba Olahraga Tradisional

1. Olahraga Tradisional Estafet
 - a. Kelereng
 - b. Terompah
 - c. Balap karung
2. Sarung Berjalan
3. Tarik Tambang

B. Peraturan Lomba Olahraga Tradisional

1. Olahraga Tradisional Estafet

- a. Kelereng

Lomba kelereng diikuti oleh 1 orang peserta dan **WAJIB membawa sendok untuk masing-masing peserta lomba kelereng**. Peserta menggigit sendok yang diberi kelereng dan berjalan sampai garis finish lomba kelereng. Kelereng yang di bawa diatas sendok tidak boleh jatuh, apabila jatuh maka peserta harus mengulang dari start awal lomba kelereng. Peserta yang sampai pada garis finish diwajibkan untuk mengangkat bendera dan menepuk tangan salah satu peserta lomba terompah.
- b. Terompah

Lomba terompah diikuti oleh 5 orang peserta (peserta wajib laki-laki dan perempuan (minimal 1 perempuan)). Peserta mulai berjalan ketika salah satu peserta telah berkontak tangan dengan peserta lomba kelereng. Peserta tidak diperkenankan jatuh lebih dari 2x, apabila peserta jtuh lebih dari 2x maka peserta akan didiskualifikasi. Peserta yang sampai pada garis finish diwajinkan mengangkat bendera dan menepuk tangan peserta lomba balap karung.
- c. Balap Karung

Lomba balap karung diikuti oleh 1 orang peserta. Peserta diwajibkan melakukan lomba balap karung dengan loncat (bukan berlari atau berjalan) sampai garis finish lomba balap karung. Peserta mulai loncat setelah berkontak tangan dengan peserta lomba terompah. Peserta yag telah sampai garis finish diwajibkan untuk mengangkat bendera.

2. Sarung Berjalan

Diikuti oleh 10 orang peserta (laki-laki dan perempuan). Peserta berbaris memanjang dan saling bergandengan tangan (tidak boleh lepas). Sarung akan diletakkan di pemain ujung (peserta pertama) dan harus dipindahkan ke peserta lain disampingnya dan seterusnya sampai peserta terakhir dengan ketentuan pegangan tangan antar peserta tidak boleh terlepas.

3. Tarik Tambang

Diikuti oleh 8 peserta (wajib 3 peserta perempuan)

Lomba olahraga modern FIK

Basket 3 On 3

Permainan Bola basket haornas 3on3 akan dimainkan sesuai dengan peraturan yang di bawah ini.

1. Permainan dilaksanakan di setengah lapangan bola basket.
2. Setiap tim terdiri dari maksimum empat (4) pemain (3) pemain di dalam lapangan.
3. Petugas Permainan akan terdiri satu (1) *referee*

Waktu Permainan/ Pemenang Permainan

1. Waktu permainan normal terdiri dari (3) menit dengan 1 pertandingan, kecuali final 5 menit.
2. Skor paling banyak sebagai pemenang.
3. Jika skor seri akan ada 1 tembakan per tim.

Kesalahan Pemain/ Kesalahan Tim

1. Seorang pemain yang telah melakukan tiga (3) kesalahan (*foul*) harus meninggalkan permainan.

Bagaimana Bola Dimainkan

Dijelaskan wasit sebelum pertandingan berlangsung

Pergantian Pemain

Pergantian pemain akan diijinkan ketika bola mati dan waktu permainan dihentikan.