



Technical Handbook

Cabang Olahraga Binaraga



Porprov XI Kalimantan Selatan 2022

CABANG OLAHRAGA BINARAGA, MENS SPORT PHYSIQUE DAN MENS SPORT ATHLETE

I. PENDAHULUAN

Perjalanan Binaraga dalam kurun waktu 20 tahun di bawah naungan Pengprov PABBSI Kalsel mengalami perkembangan yang sangat pesat. Upaya Pengprov PABBSI Kalsel yang dirintis bersama dengan klub-klub fitness Centre yang ada di Kalsel menunjukkan kecenderungan yang mengembirakan baik di bidang pembibitan, maupun pembinaan prestasi. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya atlet yang berprestasi baik di tingkat Daerah maupun Nasional.

Pada PON XV tahun 2000 Kalimantan Selatan secara umum menempati peringkat ke 13 dengan perolehan 13 emas. Dari 13 emas tersebut, 8 disumbangkan oleh Pengprov PABBSI Kalsel yaitu angkat besi 2 medali emas, Angkat Berat 4 emas dan Binaraga 2 emas.

Sesuai keputusan Munaslub PABBSI 14-15 Desember 2019 di Jakarta, untuk cabor binaraga fitness resmi bernaung di bawah Organisasi PERKUMPULAN BINARAGA FITNES INDONESIA (PBFi).

Semakin maraknya kompetisi yang digulirkan oleh sekolah, Perguruan Tinggi maupun klub-klub Olahraga secara kualitas dan kuantitas akan meningkatkan frekuensi pertandingan yang pada gilirannya akan muncul atlet-atlet handal dan potensial dalam membela bangsa dan Negara di kancah regional maupun internasional.

Pada Pekan Olahraga Provinsi VIII/2010 Kalsel, kami memberikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tuan rumah Kotabaru, KONI Prov Kalsel serta semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada Cabor Binaraga untuk pertama kalinya dipertandingkan di PORPROV. Dan Alhamdulillah pada PORPROV XI di Kabupaten Hulu Sungai Selatan kembali dipertandingkan.

II. PERATURAN PERTANDINGAN CABANG OLAHRAGA BINARAGA FITNES

A. PERATURAN UMUM

Pelaksanaan Technical Meeting dan Timbang Badan Semua Kelas

Hari / Tanggal : Sabtu, 05 Nopember 2022
Pukul : 15.00 – 18.00 Wita
Tempat : Gedung SINAR BHAKTI Aula Balai Desa Hamalau, Kandangan HSS

Pelaksanaan Pertandingan

Babak Pre Judging / Penyisihan BINARAGA Semua Kelas

Hari / Tanggal : Minggu, 06 Nopember 2022
Pukul : 09.00 – 14.00 Wita
Tempat : Gedung SINAR BHAKTI Aula Balai Desa Hamalau, Kandangan HSS

Babak Final BINARAGA Semua Kelas

Hari / Tanggal : Minggu, 06 Nopember 2022
Pukul : 19.30 Wita - Selesai
Tempat : Gedung SINAR BHAKTI Aula Balai Desa Hamalau, Kandangan HSS

Babak Pre Judging / Penyisihan MEN PHYSIQUE

Hari / Tanggal : Senin, 07 Nopember 2022
Pukul : 09.000 – 12.00 Wita
Tempat : Gedung SINAR BHAKTI Aula Balai Desa Hamalau, Kandangan HSS

Babak Final MEN PHYSIQUE

Hari / Tanggal : Senin, 07 Nopember 2022
Pukul : 13.00 Wita - Selesai
Tempat : Gedung SINAR BHAKTI Aula Balai Desa Hamalau, Kandangan HSS

1. Nomor Pertandingan Binaraga

- 1) Kelas 60 Kg (BB s/d 60 kg)
- 2) Kelas 65 Kg (BB 60,01 Kg s/d 65 kg)
- 3) Kelas 70 Kg (BB 65,01 Kg s/d 70 kg)
- 4) Kelas 75 Kg (BB 70,01 Kg s/d 75 kg)
- 5) Kelas 80 Kg (BB 75,01 Kg s/d 80 kg)
- 6) Kelas 85 Kg (BB 80,01 Kg s/d 85 kg)
- 7) Kelas + 85 Kg (BB 85,01 Ke atas)

2. Nomor pertandingan Fitnes

- 1) Mens Sport Physique (TB – 100 = BB)
- 2) Mens Athlete Physique (TB – 100 +2 = BB)

3. Medali yang diperebutkan

- 9 Medali Emas
- 9 Medali Perak
- 9 Medali Perunggu

4. Juara Umum ditetapkan pada Kontingen Kab. / Kota yang memperoleh Medali Emas terbanyak

B. PERATURAN KHUSUS

- 1) Peraturan yang dipergunakan dalam Cabang Olahraga Binaraga Dan Fitness di PORPROV XI Kalsel tahun 2022 adalah peraturan PP PBFI
- 2) Atlet yang berhak mengikuti PORPROV Cabang Olahraga Binaraga Dan Fitness berasal dari Pengkab/Pengkot yang telah mendapat SK Resmi dari Pengprov PBFI Kalimantan Selatan.

- 3) Pengkab/Pengkot PBFI yang berhak mengirimkan atlet PORPROV adalah yang ter-verifikasi secara sah telah mengikuti KEJURPROV PBFI tahun 2021.
- 4) Cabor Binaraga dan Fitnes tidak ada batasan usia
- 5) Setiap Kab./Kota dapat mengirimkan paling banyak 2 (dua) Atlet di setiap kelas yang dipertandingkan pada Cabang Olahraga Binaraga Dan Fitness di PORPROV XI HSS tahun 2022.
- 6) Atlet hanya boleh mengikuti 1 (satu) nomor pertandingan.
- 7) Kelas akan dipertandingkan apabila diikuti minimal 3 (tiga) atlet dari 2 (dua) Kab./Kota.
- 8) Apabila hanya ada 3 (tiga) Atlet dari 2 (dua) Kab./Kota, maka medali yang dibagi hanya Emas dan Perak saja
- 9) Penimbangan berat badan, Pengundian Nomor peserta dan technical meeting dilaksanakan Sesuai Jadwal yang diberikan Panitia Pelaksana
- 10) Pada saat timbang badan semua atlet harus mengenakan celana tanding sesuai nomor pertandingan masing-masing, tanpa asesoris lain yang melekat ditubuh.
- 11) Untuk Nomor Mens Sport rumus yang dipakai adalah : Tinggi Badan (TB) dikurangi 100 = Berat Badan Maksimal.
- 12) Untuk Nomor Mens Athlete rumus yang dipakai adalah : Tinggi Badan (TB) dikurangi 100 + 2 = Berat Badan Maksimal.
- 13) Atlet yang bertanding Nomor Binaraga memakai Possing Trunk dan Semir (tanning)
- 14) Atlet yang bertanding di Mens Sport memakai celana Pantai / selutut dan menggunakan semir (tanning).
- 15) Atlet yang bertanding di Mens Athlete memakai celana Hotpant / sepaha dan menggunakan semir (tanning)
- 16) Bagi atlet yang bermasalah dengan berat badannya, akan diberi waktu paling lama 30 menit untuk menetapkan kelasnya
- 17) Atlet yang tidak melakukan Timbang Badan sampai dengan batas waktu yang ditentukan, dinyatakan Diskualifikasi.
- 18) Ketentuan Berat Badan Semua Kelas bersifat mutlak sesuai ketentuan technical handbook ini, tidak ada toleransi
- 19) Babak Final semua kelas diikuti oleh 5 (lima) atlet terbaik hasil babak Pre judging / Penyisihan.
- 20) Upacara Penghormatan Pemenang (UPP) dilaksanakan sesuai standar dan ketentuan PP PBFI.

5. JURI

- Juri dan Wasit serta kelengkapannya yang bertugas di PORPROV XI Kalsel tahun 2022, adalah yang nama-nama telah direkomendasikan oleh Pengprov PBFI Kalsel, dan diputuskan melalui Surat Keputusan (SK).
- Juri yang bertugas diwajibkan mengikuti penyegaran Juri yang diselenggarakan satu hari sebelum pelaksanaan pertandingan di tempat pertandingan
- Juri yang bertugas harus bertindak jujur, adil dan tidak memihak sesuai dengan janji Juri atau Wasit
- Juri yang tidak sedang bertugas, dilarang mengadakan komunikasi dengan atlet/official Kab./Kota peserta pertandingan
- Keputusan Juri dan Wasit Pertandingan bersifat mutlak, mengikat dan tidak dapat diganggu gugat.

6. KETERTIBAN DAN KEAMANAN

- Pelaksanaan Pertandingan wajib memenuhi standar protokol Kesehatan menghadapi Pandemi COVID-19 dari Pemerintah.
- Penonton, supporter, official dan Atlet dilarang membawa senjata tajam/ senjata api atau barang apapun yang dapat membahayakan keselamatan orang lain atau tempat pertandingan Cabor Binaraga dan Fitnes.
- Penonton, supporter, official dan atlet dilarang keras membuat kegaduhan atau keributan yang dapat mengganggu jalannya pertandingan.
- Penonton, supporter, official dan atlet dilarang membawa narkoba ☐ Pelanggaran terhadap ketentuan ini dikenakan sanksi berupa :

Atlet :

- Peringatan keras
- Diskualifikasi

Official :

- Peringatan Keras
- Tidak diakui lagi sebagai Official
- Di skors

V. PENUTUP

Panitia Pelaksana pertandingan Cabor Binaraga dan Fitnes PORPROV XI Kalsel tahun 2022, maupun Dewan Juri pertandingan tidak melayani surat menyurat yang bernadakan protes atau saran-saran masalah teknis pertandingan.

Segala sesuatu yang belum diatur dalam technical handbook ini akan diatur kemudian melalui addendum (Peraturan Tambahan) dan tetap berpegang pada peraturan PP PBFI.

Banjarmasin, 05 Agustus 2022
Technical Delegate Cabor Binaraga dan Fitnes

YUDHA PRIBADI