



PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
(P K K)

TIM PENGGERAK KABUPATEN KAPUAS HULU

Alamat : Jalan Perwira No.1 Telp. (0567) 21612 Putussibau

SURAT PENGANTAR

Nomor: 02/SP/Sekr/PKK-KH/VI/2024

Kepada:

Yth. Ketua Tim Penggerak PKK Kecamatan

Se-Kabupaten Kapuas Hulu

di-

Tempat

NO.	YANG DIKIRIM	BANYAKNYA	KETERANGAN
1	2	3	4
1.	Petunjuk Teknis Lomba-Lomba dalam rangka Peringatan HKG PKK Ke-52 Tingkat Kabupaten Kapuas Hulu Tahun 2024.	1 (Satu) Berkas	Disampaikan dengan hormat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Putussibau, 3 Juni 2024

a.n. KETUA TIM PENGGERAK PKK
KABUPATEN KAPUAS HULU
SEKRETARIS,



ELISABET ROSLIN, S.H.,M.Si.

Tembusan Kepada Yth:

- Bupati Kapuas Hulu selaku Ketua Pembina Tim Penggerak PKK Kabupaten Kapuas Hulu;
- Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Kapuas Hulu.



PETUNJUK TEKNIS LOMBA PADUAN SUARA

A. Ketentuan Lomba :

1. Peserta adalah perwakilan Tim Penggerak PKK Kecamatan yang terdiri dari Pengurus/Kader TP PKK Kecamatan/Desa/Kelurahan di wilayah masing-masing, berusia minimal 18 dan dibuktikan dengan melampirkan SK.
2. Setiap Kecamatan mengirimkan 1 (satu) kelompok paduan suara dengan jumlah peserta lomba minimal 12 dan maksimal 15 orang sudah termasuk dirigen dan pianis.
3. Penampilan peserta hanya 1 (satu) kali tampil dengan membawakan 2 (dua) lagu sekaligus yaitu 1 (satu) lagu wajib dan 1 (satu) lagu pilihan terikat dengan ketentuan:
 - a. Lagu Wajib: Mars PKK
 - b. Lagu Pilihan : Mars HKG
4. Peserta membawa/ menyediakan pianis sendiri, panitia tidak menyediakan pianis.
5. Not dan Lirik Lagu Wajib dan Lagu Pilihan disediakan dan ditetapkan oleh Panitia.
6. Tidak diperkenankan mengubah Nada Dasar Lagu Wajib maupun Lagu Pilihan.
7. Peserta mengenakan seragam lapangan PKK sesuai dengan ketentuan (celana panjang/rok hitam dan atasan Batik PKK beserta kelengkapannya) serta dapat menambahkan 1 jenis aksesoris daerah yang tidak bertentangan dengan ketentuan seragam lapangan.

B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan :

Waktu dan Lokasi pelaksanaan lomba akan diinformasikan kemudian.

C. Indikator Penilaian :

1. Intonasi: ketepatan/kemurnian nada, harmoni, dan interval.
2. Kualitas suara: produksi suara, intensitas, homogenitas, keseimbangan suara, fleksibilitas, daya dukung nafas.
3. Kesesuaian dengan partitur: akurasi ritmik, frasa, dinamik, tempo dan aspek-aspek musikal.
4. Impresi Artistik: style, ekspresi.
5. Penilaian lainnya.



PETUNJUK TEKNIS
LOMBA CERDAS CERMAT
KADARKUM PKK

A. Ketentuan Umum

1. Peserta merupakan Pengurus/ Kader PKK Kecamatan/Desa/Kelurahan di wilayah masing-masing, minimal berusia 18 tahun, dibuktikan dengan melampirkan SK.
2. Setiap TP.PKK Kecamatan mengirimkan 1 (satu) regu yang terdiri dari 5 (lima) orang.
3. Apabila ada satu Peserta berhalangan hadir, maka tetap dapat mengikuti lomba dengan jumlah minimal 3 orang Peserta.
4. Setiap regu didampingi oleh 1 (satu) orang Pendamping dari POKJA I dengan dilengkapi Surat Tugas dan Ketua TP.PKK Kecamatan.
5. Materi lomba meliputi Kelembagaan, Kebijakan dan 10 program pokok PKK dan utamanya Program POKJA I.
6. Peserta tidak diperkenankan membawa alat bantu (handphone, kertas/catatan, tab/laptop atau alat komunikasi lainnya).
7. Peserta atau Pendamping wajib mengikuti *Technical Meeting* yang dilaksanakan sebelum lomba dimulai. Apabila tidak mengirimkan wakil dalam *Technical Meeting* maka dianggap menyetujui keputusan yang disepakati.
8. Peserta mengenakan seragam batik PKK dgn bawahan rok/celana hitam, lengkap dengan atributnya serta wajib hadir tepat waktu.
9. Peserta yang tidak memenuhi syarat akan di diskualifikasi.
10. Selama pelaksanaan lomba, peserta dan suporter wajib menjaga ketenangan dan ketertiban.

B. Waktu dan Pelaksanaan

1. Waktu pelaksanaan lomba yaitu pada saat rangkaian pelaksanaan Perayaan Hari Kesatuan Gerak PKK Ke- 52 Kabupaten Kapuas Hulu Tahun 2024.
2. Lokasi pelaksanaan lomba akan diinformasikan kemudian.

C. Mekanisme Pelaksanaan

1. Perlombaan terdiri atas tiga babak yaitu :
 - a. Babak penyisihan dan
 - b. Babak final
2. Sebelum setiap babak dimulai, peserta diberi waktu 3 menit untuk memberi yel-yel penyemangat regu.
3. Soal hanya dibacakan sekali oleh pembaca soal.
4. Waktu berpikir atau diskusi untuk menjawab 30 detik dihitung setelah soal selesai dibacakan.
5. Petugas *timer* akan menekan tombol bel atau memberi tahu secara lisan sebagai tanda waktu diskusi / berpikir habis.
6. Setiap regu hanya diperbolehkan menjawab soal setelah dipersilahkan oleh juri.
7. Apabila ada penonton yang memberitahu jawaban maka soal dan point dianggap batal dan diganti dengan soal lainnya yang ditentukan juri.
8. Apabila ada penonton atau pendamping regu yang melakukan kecurangan maka juri berhak untuk mendiskualifikasi regu atas persetujuan panitia.

D. Petunjuk Teknis

1. Babak Penyisihan
 - a. Babak Penyisihan diikuti oleh 23 Kecamatan
 - b. Babak Penyisihan dibagi menjadi 3 Group :
 - Setiap Group terdiri 7 Kelompok dan 8 Kelompok
 - Peringkat Pertama dan Kedua pada setiap Group akan melaju ke babak final untuk memperebutkan Juara I, II, III, Harapan I, Harapan II dan Harapan III.
2. Lomba terdiri dari 2 Sesi Perlombaan, yaitu:
 - Sesi I : Soal Wajib sebanyak 8 Soal
 - Sesi II : Soal Rebutan sebanyak 10 soal
3. Untuk Babak Final, Lomba terdiri dari 3 Sesi yaitu:
 - Sesi I : Soal Tanya Jawab antar Kelompok (bergiliran)
 - Sesi II : Soal Wajib sebanyak 8 Soal
 - Sesi III : Soal Rebutan sebanyak 10 Soal



PETUNJUK TEKNIS
LOMBA KREASI JINGLE GELARI PELANGI POKJA II
TIM PENGGERAK PKK KABUPATEN KAPUAS HULU

A. Ketentuan Umum

1. Peserta lomba merupakan unsur perwakilan dari masing-masing kecamatan, yang terdiri dari Pengurus TP PKK dan Kader PKK, sesuai dengan surat tugas. (Melampirkan SK Pengurus TP. PKK Kecamatan/Desa/Kelurahan)
2. Usia peserta minimal 18 tahun.
3. Setiap Kecamatan mengirim 1 (satu) kelompok peserta dengan jumlah peserta 12 orang termasuk pengiring musik.
4. Peserta dibebaskan untuk mengkreasikan atau mengaransemen musik jingle GELARI PELANGI tanpa merubah lirik lagu.
5. Bagi peserta yg tidak siap membuat aransemen musik, bisa menggunakan aransemen musik yg disiapkan panitia (aransemen yg dibuat oleh Pak Misela).
6. Panitia hanya menyediakan keyboard Yamaha dan soundsistem, apabila Peserta membawa alat/instrumen musik tambahan hanya diperbolehkan yang praktis dan mudah dibawa.
7. Pada saat penampilan, peserta menggunakan busana kreasi khas daerah Kapuas Hulu.
8. Selama pelaksanaan lomba, peserta wajib menjaga ketertiban dan keamanan properti panitia maupun barang pribadi.
9. Peserta wajib berada di lokasi acara sejak acara dimulai hingga selesai.

B. Waktu dan Lokasi Pelaksanaan Lomba

1. Waktu dan lokasi pelaksanaan lomba akan diinformasikan kemudian.

C. Mekanisme Pelaksanaan

- a. Registrasi peserta
 - Pendaftaran peserta lomba pada saat *Technicaal Meeting*.
 - Pengumuman daftar peserta lomba sekaligus nomor urut penampilan akan disampaikan pada H-1.
- b. Proses Penampilan/Performance
 - Penampilan peserta sesuai dengan nomor urut yang telah ditetapkan.

- Durasi waktu penampilan maksimal 5 menit terhitung mulai saat peserta naik ke atas panggung.
- Peserta dengan nomor urut 2 dipersilahkan untuk mempersiapkan diri di belakang panggung sejak peserta nomor urut pertama naik ke atas panggung, dan begitu seterusnya.
- Penampilan dan koreografi peserta tetap harus memperhatikan etika dan tata krama.

D. Kriteria Penilaian

1. Kriteria penilaian Tim Juri yakni berdasarkan Olah Vokal, Performance/Penampilan, dan Kualitas Musik, serta Message/pesan yang disampaikan.

KRITERIA	PENJELASAN
Olah vokal	Kemampuan peserta dalam menguasai teknik-teknik bernyanyi
Performance	Kualitas peserta dalam penampilan di atas panggung (koreografi, kekompakan, busana, dll)
Kualitas Musik	Kualitas kreatifitas aransemen musik dan komposisi yang digunakan
Message	Pesan yang terkandung dari penampilan sesuai dengan makna dari JINGLE GELARI PELANGI



PETUNJUK TEKNIS
LOMBA MEMASAK MENU PANGAN LOKAL
SUMBER KARBOHIDRAT NON BERAS

A. Ketentuan Umum

1. Peserta lomba merupakan unsur perwakilan dari masing-masing Kecamatan yang dapat berasal dari Kader PKK dan atau Pengurus TP.PKK Kecamatan/Desa/Kelurahan pada Kecamatan yang bersangkutan, berusia minimal 18 tahun, dibuktikan dengan melampirkan SK.
2. Setiap Kecamatan hanya diperkenankan mengirim 1 (satu) tim dengan menunjuk 2 (dua) orang anggota untuk menjaga meja.
3. Bahan masakan utama adalah bahan pangan sumber karbohidrat non beras sebagai sumber karbohidrat, antara lain:
 - a. Singkong/ Ubi Jalar
 - b. Jagung
 - c. Talas
 - d. Pisang Kepok Putih/ Kuning/Pisang Nipah
 - e. Jika ada bahan pangan lokal selain yang akan digunakan peserta diperbolehkan untuk membawa bahan pangan lokal sesuai kebutuhan seperti daging sapi, daging ayam, telur, ikan, udang, sayur dan buah, namun proses memasak tetap dilakukan di lokasi lomba.
4. Disamping bahan utama diperbolehkan menggunakan daging sapi, daging ayam, telur, ikan, udang, sayur dan buah-buahan.
5. Semua bahan dimasak di rumah.
6. Panitia menyediakan 1 (satu) meja saji beserta taplaknya dan 2 (dua) buah kursi untuk penjaga meja.
7. Tata saji disiapkan oleh kecamatan masing-masing.
8. Nilai gizinya tetap dihitung dan dicantumkan di resep masakan.

B. Waktu Pelaksanaan

1. Waktu pelaksanaan lomba yaitu pada saat rangkaian pelaksanaan Puncak Perayaan Hari Gerak Kesatuan PKK Ke-52 Tahun 2024 di Putussibau, sedangkan *Technical Meeting* pada H-1 pelaksanaan lomba.
2. Lokasi pelaksanaan lomba dan *Technical Meeting* akan diinformasikan kemudian.

C. Mekanisme Pelaksanaan

- a. Registrasi peserta
- Pendaftaran peserta lomba melalui Pokja III TP. TP.PKK Kabupaten Kapuas Hulu.
 - Kontak person bisa menghubungi Ibu Agustina Indrayani Inya, S.PKP (Wakil Ketua Pokja III TP.PKK Kabupaten Kapuas Hulu) No.HP: 0812-5484-5147.

D. Kriteria Penilaian

1. Kriteria penilaian Tim Juri yakni berdasarkan kreatifitas/inovasi, penyajian/penampilan, cita rasa, higienis dan aman dikonsumsi, serta ketrampilan.

KRITERIA	PENJELASAN
Kreatifitas/inovatif	Kemampuan peserta menghasilkan jenis menu yang dipersepsikan baru oleh para juri.
Penyajian/ Penampilan	Kemampuan peserta menyajikan menu masakan yang disesuaikan dengan tampilan keseluruhan di atas meja.
Cita rasa	Kemampuan peserta menghasilkan menu masakan yang lezat sehingga menggugah selera.
Higienis dan aman Dikonsumsi	Kemampuan peserta menghasilkan masakan yang higienis dengan menggunakan bahan “ <i>food grade</i> ” sehingga aman dikonsumsi.
Keterampilan	Kemampuan peserta menunjukan keterampilan memasak secara cekatan, bersih dan rapih.

FORMULIR PENDAFTARAN
LOMBA MEMASAK PANGAN LOKAL SUMBER KARBOHIDRAT NON BERAS
DALAM RANGKA HARI KESATUAN GERAK PKK KE-52
TINGKAT KABUPATEN KAPUAS HULU TAHUN 2024

1. N A M A

: 1.
2.
2. TP.PKK KECAMATAN

:
3. JABATAN KEPENGURUSAN PKK

: 1.
2.

- CATATAN :**
1.

FOTOCOPY SK PENGURUS (BUKAN KETUA) TP.PKK KECAMATAN dilampirkan.
2.

RESEP LOMBA DISERAHKAN PALING LAMBAT H-2 SEBELUM PELAKSANAAN LOMBA, DI SEKRETARIAT TP. PKK KABUPATEN KAPUAS HULU (JL. PERWIRA NO.1 PUTUSSIBAU).



PETUNJUK TEKNIS
LOMBA SENAM KREASI 6 LANGKAH CUCI TANGAN
BIDANG IV KESEHATAN KELUARGA DAN LINGKUNGAN
TIM PENGGERAK PKK KABUPATEN KAPUAS HULU

A. Ketentuan Umum

1. Peserta merupakan anggota Pokja IV TP PKK Kecamatan, Kelurahan atau Desa, berusia minimal 18 tahun, dibuktikan dengan melampirkan SK.
2. Peserta terdiri dari 5 (lima) orang serta melampirkan SK Kepengurusan sebagai pengurus TP PKK. Kecamatan, Kelurahan atau Desa.
3. Peserta Lomba dari setiap Kecamatan hanya diperkenan mengirim 1 (satu) kelompok “Lomba Senam Kreasi 6 Langkah Cuci Tangan” dengan jumlah anggota peserta sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.
4. “Lomba Senam Kreasi 6 Langkah Cuci Tangan” dilaksanakan dengan durasi 4 –6 menit.
5. Musik / irama pengiring senam memakai lagu daerah Kapuas Hulu.
6. Softfile musik dapat dikirimkan melalui email lapianusyostinine@gmail.com mulai saat surat ini diterima, hingga akhir bulan Juli 2024.
7. Senam kreasi yang dibuat tidak mengandung unsur SARA (Suku, Agama, dan Ras), tidak mengandung unsur partai politik, dan tidak mengandung unsur pornografi.
8. Senam kreasi diperkenankan untuk menunjukkan atau menampilkan identitas daerah masing-masing dan memakai property yang dibutuhkan.

B. Waktu Pelaksanaan

1. Waktu pelaksanaan lomba yaitu pada saat rangkaian pelaksanaan Hari Kesatuan Gerak PKK Kabupaten Kapuas Hulu Tahun 2024.
2. Lokasi pelaksanaan lomba akan diinformasikan kemudian.

C. Kriteria Penilaian

1. Penilaian dilaksanakan secara objektif sesuai yang ditampilkan dan berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.
2. Kriteria penilaian:
 - a. Kreativitas (kreasi);
 - b. Kesesuaian gerak dan musik;
 - c. Kekompakan;
 - d. Kelincahan; dan
 - e. Kostum.