



Lomba Senam Sehat Virtual

Menangkan
Hadiah Senilai
**Jutaan
Rupiah**

Narahubung

Dhita (WA 081390407599) / Desi (WA 08112676237)

1. Lomba diikuti oleh **dosen, tendik, pensiunan dan keluarga USD.**
2. Setiap kelompok senam terdiri dari **min. 2 orang dan maks. 5 orang.**
3. Peserta wajib menggunakan **kaos Dies Natalis 66th USD.** Boleh menambahkan aksesoris/perengkapan sendiri.
4. Peserta menirukan gerakan senam yang sudah diupload di instagram **@senamonline_usd** atau bisa akses dengan **link berikut <https://bit.ly/VideoSenamDies66USD>** dengan durasi dan lagu yang sama.
5. Peserta mendokumentasikan gerakan senam tersebut dalam bentuk **video dengan posisi landscape.**
6. Kriteria penilaian: **kekompakan, teknik, keserasian gerak dan penampilan/performance.**
7. Peserta bisa mengunggah video senam dengan 3 cara:
 - a. **Upload di sosial Media:** (1) Wajib "mengikuti/follow" akun medsos milik USD Instagram: **@usd_official** dan/atau Facebook: **@universitassanataadharma.** (2) Pastikan akun medsos **tidak terkunci.** (3) Ketika upload, peserta wajib *me-mention* akun medsos milik USD dan di bagian caption menggunakan hashtag/tagar **#DiesNatalis66USD**
 - b. **Upload di Google Drive:** Peserta juga bisa mengunggah video ke Google Drive lalu menyerahkan link kepada narahubung. Pastikan link setelah di link sudah diubah menjadi "anyone with the link" sebelum dikirim.
8. Setelah mengunggah video, peserta wajib memberikan konfirmasi melalui WA ke narahubung paling lambat **12 Desember 2021**