



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS UDAYANA**

Alamat : Jln. Raya Kampus Unud, Jimbaran, Badung, Bali 80361

Telepon (0361) 701954, 701797, 701812

Laman : www.unud.ac.id

SURAT PENGANTAR

Nomor : B/1072/UN14.III/KM.04.02/2025

Yth. Para Dekan
Universitas Udayana.
Denpasar/Jimbaran.

NO	ISI	JUMLAH	KETERANGAN
1	Menindaklanjuti surat dari Ketua Panitia Pelaksana Lomba Yoga Asana Tingkat Nasional UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, nomor : 002/Panpel-LYAN/UKM YOGA/UHN IGBS Dps/II/2025, hal : Undangan Sebagai Peserta Lomba, berkenaan surat ini agar dapat di informasikan kepada mahasiswa di fakultas masing-masing yang berminat berpartisipasi untuk mengikuti Lomba Yoga Asana Tingkat Nasional (surat permohonan terlampir).	6 (enam) lembar	Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

21 Maret 2025

Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan,

#

Gusti Ngurah Alit Susanta Wirya
NIP 196801151994031001

Tembusan :
Rektor Universitas Udayana.

Catatan :

- UU ITE No.11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA
PANITIA PELAKSANA LOMBA YOGA ASANAS NASIONAL

Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatan Denpasar Telp. (0361) 226656
e-mail: ukmyoga5@gmail.com



Nomor : 002 /Panpel_LYAN/UKM YOGA/UHN IGBS Dps/II/2025 Denpasar, 20 Februari 2025
Lampiran : 1 (Satu) Gabung
Perihal : **Undangan Sebagai Peserta Lomba**

Kepada
Yth. **Rektor Universitas Udayana**
di-
Tempat

Om Swastyastu,

Sehubungan dengan dilaksanakannya Lomba Yoga Asana Tingkat Nasional (LYAN) kategori Perguruan Tinggi, serangkaian dengan Diesnatalis yang ke-V, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dengan mengusung tema "***Samatvam Yoga Uchyate: Yoga adalah Keseimbangan Batin – Harmoni Tubuh dan Pikiran dalam Transformasi Yoga di Era Society 5.0***", yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis s/d Minggu, 8 s/d 11 Mei 2025
Waktu : 08.00 Wita - selesai
Tempat/Pelaksanaan : Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Kampus Bangli.

Terkait hal tersebut, kami dari panitia pelaksana mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengirimkan delegasi sebagai peserta lomba dengan ketentuan **terlampir**.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Om Santih, Santih, Santih Om.

Panitia Pelaksana

Ketua Panitia,

Kadek Ayu Kristina Dewi
NIM. 2311031194

Sekretaris Panitia,

Ni Komang Ayu Puspayanti
NIM. 2311011042

Mengetahui,

Pembina UKM Yoga,

Dr. Drs. I Made Sugata, M.Ag
NIP.19651231 199403 1 017

Ketua UKM Yoga,



Ni Kadek Heling Reditya Karang
NIM. 2212111018

Menyetujui,
An. Rektor
Wakil Rektor III,

Dr. Dewa Ketut Wisnawa, S.Sn., M.Ag.
NIP. 196906012003121002

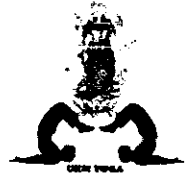
Tembusan:

1. Arsip

Cp: Kristina (081547117461) Ana (082146789728)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA
Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatasan, Denpasar Bali Telp. (0361) 226656
e-mail : ukmyoga5@gmail.com



KRITERIA LOMBA YOGA ASANA NASIONAL

(SD, SMP, SMA/SMK, PERGURUAN TINGGI DAN UMUM)

- **Perlombaan : 8-11 Mei 2025**
- **Tempat : Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Kampus Bangli**
- **Waktu : 08.00-Selesai**

1. Peserta lomba memiliki kriteria sebagai berikut :

Kategori SD dengan ketentuan yang dibuktikan sebagai berikut :

- Menyertakan fotocopy akta kelahiran
- Menyertakan fotocopy Surat Keterangan Aktif dari sekolah

Kategori SMP dan SMA/SMK

- Menyertakan fotocopy akta kelahiran
- Menyertakan fotocopy Kartu Pelajar

Kategori Perguruan Tinggi

- Menyertakan fotocopy akta kelahiran
- Menyertakan fotocopy KTP/Kartu Mahasiswa dan Surat Keterangan Aktif

Kategori Umum

- Menyertakan fotocopy akta kelahiran
- Menyertakan fotocopy KTP
- Peserta minimal berumur 18 Tahun dan maksimal 24 Tahun

2. Sistem perlombaan akan dilaksanakan secara luring dan daring, yang dimana peserta lomba yang dari bali akan dilaksanakan secara luring (offline) dan terkhusus peserta lomba yang dari luar bali bisa dilakukan secara daring (online) dan apabila ingin melaksanakan lomba secara langsung juga diperbolehkan
3. Peserta lomba terdiri dari 4 orang per-kelompok dengan kriteria (3 peraga dan 1 pembaca narasi)
4. Peserta lomba tidak terikat pada gender (semua perempuan/semua laki-laki/campur antara perempuan dan laki-laki)
5. Setiap peserta tidak boleh tampil lebih dari satu kali dan hanya mewakili satu instansi
6. Peserta lomba menampilkan hasil peragaannya selama: 25-30 menit



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA**

Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatasan, Denpasar Bali Telp. (0361) 226656
e-mail : ukmyoga5@gmail.com



Sesuai dengan materi lomba yaitu :

- a Penghormatan Awal Pedoman Yoga Watukaru**
- b Patung Sila Pedoman Yoga Watukaru**
- c Doa Pembuka Pedoman Yoga Watukaru (Gayatri Mantram 1x, Mrityunjaya Mantra 1x, Maha Mrityunjaya Mantra 1x, Guru Puja 1x).**
- d Pavanamuktasana (Peregangan) sekreatif peserta.**
- e Gerakan Yoga Surya Daryam Yoga Watukaru**
- fGerakan Yoga Chandra Kirana Yoga Watukaru**
- g Asanas (Berdiri, Duduk, Berbaring) dengan jumlah bebas.**
- h Mudra Pedoman Yoga Watukaru**
- iPembersihan Nadis Pedoman Yoga Watukaru.**
- jAcro Yoga**
- k Savasana**
- lSanthi Mantra**
*"Om Swasthi Praja Bhyam Pari Pala Yantam
Nya Yena Margena Mahi Mahishaha
Go Brahma Nebhya
Subhamstu Nityam
Lokaa Samastaha Sukhino Bhavanthu
Lokaa Samastaha Sukhino Bhavanthu
Lokaa Samastaha Sukhino Bhavanthu"*
- m Penghormatan Akhir Pedoman Yoga Watukaru (Gerakan sama seperti Penghormatan Awal)**

- 6. Penampilan didukung oleh musik pengiring yang disiapkan oleh peserta lomba.
(pengumpulan musik paling lambat 30 menit sebelum penampilan dengan format No Undian_LYAN, contoh : 01_LYAN)
- 7. Peserta lomba pada saat menampilkan hasil karyanya menggunakan pakaian dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a. Trening bebas tanpa nama almamater/instansi
 - b. Atasan T-Shirt putih polos tanpa nama almamater/instansi (Boleh isi motif yang penting berwarna dasar putih)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA

Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatasan, Denpasar Bali Telp. (0361) 226656
e-mail : ukmyoga5@gmail.com



8. Peserta lomba diharapkan hadir 30 menit sebelum acara dimulai
9. Waktu mulai dihitung saat mengucapkan "*Om Swastyastu*" dan berakhir pada "*Om Santhi, Santhi, Santhi Om*"
10. Rentang penilaian dari angka 60 s/d 100
11. Kriteria penilaian sebagai berikut :

	ASPEK YANG DINILAI	BOBOT	SKOR	NILAI	CATATAN
A.	PERAGAAN				
	1. Struktur Penampilan	10			
	2. Keserasian dan Keindahan	25			
	3. Tingkat Kesulitan : • Ketetapan • Kemantapan • Ketahanan	50			
	4. Ekspresi	5			
	5. Ketepatan Waktu	5			
	6. Narasi	5			
J U M L A H		100			

Nilai = Bobot x Skor



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA
Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatanan, Denpasar Bali Telp. (0361) 226656
e-mail : ukmyoga5@gmail.com



KETENTUAN LOMBA

NB :

1. *Technical Meeting Lomba Yoga Asana Nasional pada 29 April 2025 via zoom (Tentatif) pada pukul 19.00 WITA. Link akan diberikan oleh panitia 15 menit sebelum zoom dimulai.*

Pendaftaran dimulai dari tanggal 21 Februari-28 April 2025 melalui <https://forms.gle/VBeiHDbTcCnNAWVj8> (atau hubungi contact person)

2. *Peserta lomba akan dikenakan sanksi apabila :*

- *Melewati durasi waktu tampil akan mendapatkan sanksi pengurangan 5 point per menitnya.*
- *Apabila kedatangannya terlambat akan mendapat no undi terakhir dan pengurangan 10 point.*

3. *Biaya Pendaftaran untuk semua kategori yang diikuti secara luring oleh seluruh kontingen dari bali sebesar Rp. 300.000, dan terkhusus kontingen dari luar bali dilaksanakan secara daring (live online) sebesar 250.000 Pembayaran bisa dimulai dari tanggal 21 Februari sampai dengan 28 April 2025. Bukti pembayaran bisa melalui rekening: 0557 0100 0556 301 (BRI) a.n UKM Yoga IHDN Denpasar. Serta mengirimkan bukti transfer ke no berikut: 081237377195 (Rani)*

**Hadiah Lomba untuk Juara 1, 2, 3 berupa Plakat, Sertifikat, dan Uang Pembinaan.*

**Hadiah Lomba untuk Juara Harapan I, II, III berupa Plakat dan Sertifikat.*

*Contact Person :
Kristina (081547117461)*

Ana (082146789728)

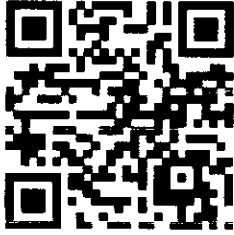
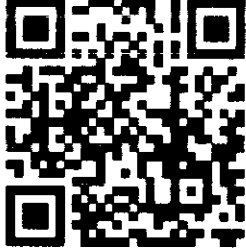
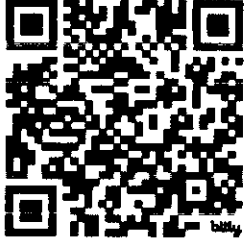


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS HINDU NEGERI
I GUSTI BAGUS SUGRIWA DENPASAR
UNIT KEGIATAN MAHASISWA YOGA

Alamat : Jl. Nusantara Kubu Bangli Telp. (0366) 93788
Jl. Ratna No. 51 Tatanan, Denpasar Bali Telp. (0361) 226656
e-mail : ukmyoga5@gmail.com



Scan Barcode di Bawah ini Untuk Pedoman dan Naskah Referensi:

	*Barcode Pendaftaran
	*Pedoman Yoga Watukuru (video)
	*Naskah Referensi
	*Pedoman Yoga Watukuru (gambar)