

**STRUKTUR SISTEM PEMBINAAN DAN AKREDITASI
SENAM INDONESIA
UNTUK DISIPLIN SENAM ARTISTIK DAN RITMIK**

PERINGKAT PESENAM	PEMBINAAN PROGRAM WAJIB		PROGRAM PILIHAN		10				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
PERINGKAT PELATIH	PERINGKAT PEMULA (GURU SEKOLAH + PELATIH KLUB)		PERINGKAT I (PELATIH PENGCAB)	PERINGKAT II (PELATIH PENGDA)		PERINGKAT III (PELATIH NASIONAL)			
PERINGKAT WASIT	PERINGKAT I BREVET PENGCAB		PERINGKAT II B. PENGDA	PERINGKAT III BREVET NASIONAL		PERINGKAT IV BREVET FIG			

SKEMA JANGKA PANJANG SISTEM SENAM ARTISTIK DAN RITMIK DI INDONESIA

TAHAPAN/ PERIODE	PERIODE LATIHAN DASAR	PERIODE LATIHAN KHUSUS	PERIODE PENCAPAIAN PRESTASI			PERIODE LATIHAN TAHAP AKHIR																						
TANGGA KEMAJUAN DAN KURVA INTENSITAS	TAHAPAN PEMILIHAN DAN LATIHAN ELEMEN DASAR PENGEMBANGAN KUALITAS FISIK	LATIHAN DASAR KHUSUS PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR	LATIHAN KHUSUS YANG KERAS	KETERAMPILAN TINGKAT TINGGI	PEMANTAPAN PRESTASI	PROFESIONAL DAN SENAM TERAPAN																						
							7	8	9	10																		
PERINGKAT PESENAM	<table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">6</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">7</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">8</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">9</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">10</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center; border: none;">PEMULA</td> <td colspan="3" style="text-align: center; border: none;">LANJUTAN</td> <td style="text-align: center; border: none;">MAHIR</td> <td style="text-align: center; border: none;">JUNIOR</td> <td style="text-align: center; border: none;">ELITE-JUNIOR (PA) SENIOR (PI)</td> <td style="text-align: center; border: none;">SENIOR (PA) ELITE SENIOR (PI)</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PEMULA			LANJUTAN			MAHIR	JUNIOR	ELITE-JUNIOR (PA) SENIOR (PI)	SENIOR (PA) ELITE SENIOR (PI)	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																			
PEMULA			LANJUTAN			MAHIR	JUNIOR	ELITE-JUNIOR (PA) SENIOR (PI)	SENIOR (PA) ELITE SENIOR (PI)																			
PUTRA (USIA)	4 6 6 7 7 8 8 9	9 10 10 11 11 12	12 13	13 15	15 17	18 ke atas																						
PUTRI (USIA)	4 6 6 7 7 8 8 9	9 10 10 11 11 12	12 13	13 15	15 17	17 ke atas																						
PROGRAM	PROGRAM NASIONAL (KURIKULUM SENAM INDONESIA)	PROGRAM NASIONAL (KURIKULUM SENAM INDONESIA)	PERSYARATAN NASIONAL	PROGRAM DAN PERSYARATAN NASIONAL DAN INTERNASIONAL (FIG)		INTERNASIONAL																						
KONTROL	TES: - KEBUGARAN FISIK UMUM - KEBUGARAN FISIK KHUSUS - TEHNIK KHUSUS	TES: - KESIAPAN FISIK KHUSUS - KESIAPAN TEKNIK KHUSUS	TES: KESIAPAN TEKNIK DAN FISIK KHUSUS	TES: PERSYARATAN NASIONAL DAN INTERNASIONAL KHUSUS (KESIAPAN FISIK DAN TEKNIK)																								
PELAKSANA PROSES LATIHAN	* TAMAN BERMAIN * SENAM TK (KINDERGYM) * SEKOLAH (SD) * KLUB SENAM DI BAWAH PENGKAB	* SEKOLAH (EKSTRA KURIKULER) * KLUB SENAM * PEMBINAAN PENGKAB * SEKOLAH KHUSUS (RAGUNAN)	* KLUB SENAM * PEMBINAAN PENGDA * SEKOLAH KHUSUS (RAGUNAN)	* KLUB SENAM * PEMBINAAN PENGDA * SEKOLAH KHUSUS (RAGUNAN) * PEMBINAAN PELATNAS		* KLUB SENAM * PENGDA * PELATNAS																						

