PORPROV VII
BANTEN 2026

TANGSEL

BANTEN

TECHNICAL HANDBOOK

PORPROV VII
KOTA TANGERANG SELATAN
2026

CABANG OLAHRAGA
MODERN PENTATHLON

Renang Tembak Lari



KATA PENGANTAR

KETUA UMUM PENGURUS BESAR
PEKAN OLAHRAGA PROVINSI VII BANTEN TAHUN 2026

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Salam Sejahtera untuk Kita Semua,
Salam Olahraga!



Puji dan syukur marilah kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia -Nya, *Technical Handbook* (Buku Panduan Teknis) Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Banten Tahun 2026 ini dapat diselesaikan dan diterbitkan dengan baik.

Technical Handbook ini disusun sebagai pedoman resmi teknis pelaksanaan seluruh cabang olahraga yang dipertandingkan pada PORPROV VII Banten 2026. Keberadaan buku panduan ini sangat krusial untuk menjamin kelancaran, ketertiban, keabsahan, serta transparansi operasional pertandingan/perlombaan, mulai dari tahap persiapan, babak kualifikasi, hingga babak final.

Melalui penyelenggaraan PORPROV VII Banten 2026, kita mengusung semangat sportivitas, persaudaraan, dan peningkatan prestasi olahraga di Provinsi Banten. Oleh karena itu, diharapkan seluruh kontingen —terdiri dari para atlet, pelatih, official, serta perangkat pertandingan (*technical delegate* dan wasit/juri)—dapat memahami, menaati, serta menjalankan seluruh aturan dan ketentuan yang tertuang dalam *Technical Handbook* ini.

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi -tingginya kepada tim penyusun, Panitia Pelaksana, Pengurus Provinsi Cabang Olahraga, Pengurus KONI Banten, serta seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran dan kerja kerasnya demi terwujudnya buku panduan ini.

Semoga *Technical Handbook* ini memberikan manfaat maksimal dan menjadi acuan utama demi tercapainya sukses penyelenggaraan, sukses prestasi, dan sukses administrasi PORPROV VII Banten Tahun 2026.

Selamat bertanding, junjung tinggi fair play, dan mari bersama -sama kita cetak atlet -atlet Banten berprestasi menuju level nasional maupun internasional!

Wabillahi Taufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Tangerang Selatan, September 2026
Pengurus Besar PORPROV VII Banten 2026

H. Pilar Saga Ichsan, S.T., M.ARS
Ketua Umum



1. NOMOR LOMBA 1
2. MEDALI DAN SERTIFIKAT 1
3. WAKTU PELAKSANAAN 1
4. PENDAFTARAN 2
4.1. Persyaratan 2
4.2. Tahapan Pendaftaran 3
5. AKOMODASI, TRANSPORTASI, DAN FASILITAS 3
6. VENUE DAN FOP LOMBA 4
6.1. Venue 4
6.2. FOP 5
7. PERATURAN PERLOMBAAN 6
7.1. LASER RUN 6
7.2. BIATHLE 13
7.3. TRIATHLE 18
7.4. PERLENGKAPAN ATLET 25
8. PROTES **28**
9. PERANGKAT PERTANDINGAN **28**
PENUTUP **30**



PENGURUS PROVINSI CABANG OLAHRAGA MODERN PENTATHLON INDONESIA PROVINSI BANTEN

Ketua	: Sardjono
Sekretaris	: Masnur Ali, M.Pd.
Bendahara	: Kevin Ramadhan, M.Pd.

PANITIA PELAKSANA PORPROV VII 2026 TANGERANG SELATAN PROVINSI BANTEN CABANG OLAHRAGA MODERN PENTATHLON

Technical Delegate	: Adito Joyo Ari Pratama, M.Or.
Ketua Pelaksana	: Shafarul Maliq Fajar
Sekretaris	: Anisa Sulistianingsih, M.Pd.
Pengelola Keuangan	: Syam Adjie Priyombodo, M.Or.
Koordinator Pertandingan	: Fikra Azahra, M.Pd.
Koordinator Peralatan dan Lapangan	: M. Hafid Qolbi, M.Pd.

1. NOMOR LOMBA

Event	Individu		Relay		Mix Relay	Team		Kelompok Usia
	Putra	Putri	Putra	Putri		Putra	Putri	
Laser Run	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Min. 13 tahun Max. 26 tahun
Biathle	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Triathle	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

2. MEDALI DAN SERTIFIKAT

No	Nomor	Jumlah Medali dan Sertifikat			
		Emas	Perak	Perunggu	Total
1	Laser Run Putra (Individu)	1	1	1	3
2	Laser Run Putri (Individu)	1	1	1	3
3	Laser Run Mixed Relay	2	2	2	6
4	Laser Run Putra (Relay)	2	2	2	6
5	Laser Run Putri (Relay)	2	2	2	6
6	Biathle Putra (Individu)	1	1	1	3
7	Biathle Putri (Individu)	1	1	1	3
8	Biathle Mixed Relay	2	2	2	6
9	Biathle Putra (Relay)	2	2	2	6
10	Biathle Putri (Relay)	2	2	2	6
11	Triathle Putra (Individu)	1	1	1	3
12	Triathle Putri (Individu)	1	1	1	3
13	Triathle Mixed Relay	2	2	2	6
14	Triathle Putra (Relay)	2	2	2	6
15	Triathle Putri (Relay)	2	2	2	6
16	Laser Run Putra (team)	3	3	3	9
17	Laser Run Putri (team)	3	3	3	9
18	Biathle Putra (team)	3	3	3	9
19	Biathle Putri (team)	3	3	3	9
20	Triathle Putra (team)	3	3	3	9
21	Triathle Putri (team)	3	3	3	9
Total Medali dan Sertifikat		**42**	**42**	**42**	**126**

Jumlah keseluruhan medali sebanyak 126 medali dengan rincian 42 emas, 42 perak dan 42 perunggu.

3. WAKTU PELAKSANAAN

PORPROV Modern Pentathlon Indonesia Tahun 2026 akan diselenggarakan pada:
Hari/tanggal : 12-16 November 2026
Lokasi : Kolam Renang Damai Indah Golf-BSD
Waktu : Sesuai agenda jadwal masing-masing disiplin (lihat jadwal terlampir)



JADWAL TENTATIF
PORPROV BANTEN VII MODERN PENTATHLON 2026

Tanggal	Waktu	Kegiatan	Lokasi
12-11-2026	Pagi (08.00-selesai)	*Technical Meeting* (TM), Registrasi Ulang Atlet dan Official	Zoom/ Kolam Renang Damai Indah Golf-BSD
12-11-2026	Sore (15.00-17.30)	Uji Coba Lapangan, Simulasi Pertandingan, dan Upacara Pembukaan	Kolam Renang Damai Indah Golf-BSD
12-11-2026	Pagi (08.00-selesai)	**BIATHLE** 1. Individu Putri 2. Relay Putri 3. Individu Putra 4. Relay Putra 5. Mix Relay	
13-11-2026	Sore (15.00-17.30)	**LASER RUN** 1. Individu Putri 2. Relay Putri 3. Individu Putra 4. Relay Putra 5. Mix Relay	
14-11-2026	Pagi (8.00-selesai)	**TRIATHLE** 1. Individu Putri 2. Relay Putri 3. Individu Putra 4. Relay Putra 5. Mix Relay	
15-11-2026	Pagi (8.00-selesai)	Pembukaan PORPROV Banten VII	-
16-11-2026	Pagi (08.00-selesai)	**TEAM** 1. Biathle Putra 2. Biathle Putri 3. Triathle Putra 4. Triathle Putri 5. Laser Run Putra 6. Laser Run Putri	Damai Indah Golf-BSD
16-11-2026	Sore (15.00-selesai)	UPP dan penutupan	

4. PENDAFTARAN

4.1. Persyaratan

a. Pendaftaran atlet dilakukan oleh KONI Kabupaten/Kota masing-masing dengan melakukan registrasi yang dikawal oleh Pengkab/Pengkot MPI melalui website PORPROV VII 2026 Tangerang Selatan.
b. Pelatih yang mendampingi memiliki lisensi daerah/nasional/internasional cabang olahraga modern pentathlon.
c. Atlet berdomisili provinsi Banten.
d. Diperbolehkan Atlet dari luar Kabupaten/Kota yang bersangkutan tetapi setelah ada persetujuan dari Pengcab/Pengkot asal, dan persetujuan Pengprov MPI Banten.
e. Atlet yang didaftarkan memiliki minimal usia 13 tahun (dengan ketentuan UIPM) dan maksimal usia 26 tahun.
f. Atlet memiliki BPJS Ketenagakerjaaan. Kartu BPJS dibawa selama mengikuti PORPROV.
g. Atlet mewakili Pengkab/Pengkot yg kepengurusannya diakui oleh MPI provinsi Banten.
h. Atlet yang didaftarkan terdiri dari putra dan putri dari masing-masing pengurus Pengcab MPI.
i. Atlet hanya diperbolehkan mengikuti maksimal 3 nomor (dengan ketentuan lainnya yang akan disepakati oleg seluruh pengcab).



4.2. Tahapan Pendaftaran

4.2.1. Entry By Sport

Adalah tahapan pendaftaran cabang olahraga dimana peserta mengisi formulir pendaftaran cabang olahraga melaui website http://xxxxxxxxxxxxx dengan jadwal pendaftaran tanggal xx sampai dengan xx xxx 2026 dan dilakukan verifikasi berkas pada tanggal xx xxx 2026 lalu dilakukan pengabsahan pada tanggal xx xxx 2026.

4.2.2. Entry By Number/Class

Adalah tahapan pendaftaran cabang olahraga dan Kelas atau nomor pertandingan dimana peserta mengisi formulir pendaftaran cabang olahraga dan nomor pertandingan melaui website http://xxxxxxxxxxxxx dengan jadwal pendaftaran tanggal xx sampai dengan xx xxx 2026 dan dilakukan verifikasi berkas pada tanggal xx xxx 2026 lalu dilakukan pengabsahan pada tanggal xx xxx 2026.

4.2.3. Entry By Name

Adalah tahapan pendaftaran cabang olahraga,Kelas atau nomor pertandingan dan nama atlet, dimana peserta mengisi formulir pendaftaran cabang olahraga, nomor pertandingan dan nama atlet melaui website http://xxxxxxxxxxxxx dengan jadwal pendaftaran tanggal xx sampai dengan xx xxx 2026 dan dilakukan verifikasi berkas pada tanggal xx xxx 2026 lalu dilakukan pengabsahan pada tanggal xx xxx 2026. Dalam tahapan ini peserta melampirkan/mengupload:

1. Kartu Tanda Penduduk (KTP)
2. Kartu Keluarga (KK)
3. Akte Kelahiran
4. Pas Photo
5. Kartu BPJS Ketenagakerjaan
6. Surat Mutasi (*jika ada*)

5. AKOMODASI, TRANSPORTASI, DAN FASILITAS

Panitia Pelaksana PORPROV **tidak memberikan**:

Akomodasi penginapan kepada atlet dan Official pengcab.
Transportasi dari, ke, dan selama PORPROV.
Konsumsi untuk atlet dan Official pengcab selama PORPROV.

Panitia Penyelenggara memberikan fasilitas:

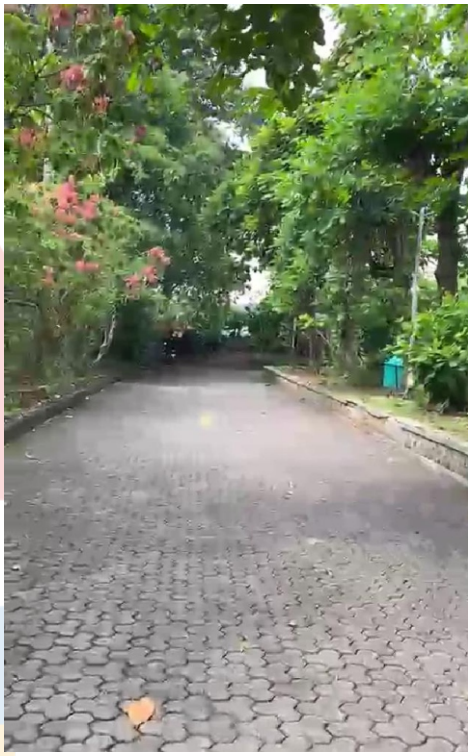
Tenaga medis dan fasilitas mobil ambulans beserta obat-obat.
Rumah sakit rujukan bila dibutuhkan rujukan atlet.

6. VENUE DAN FOP LOMBA

6.1. Venue

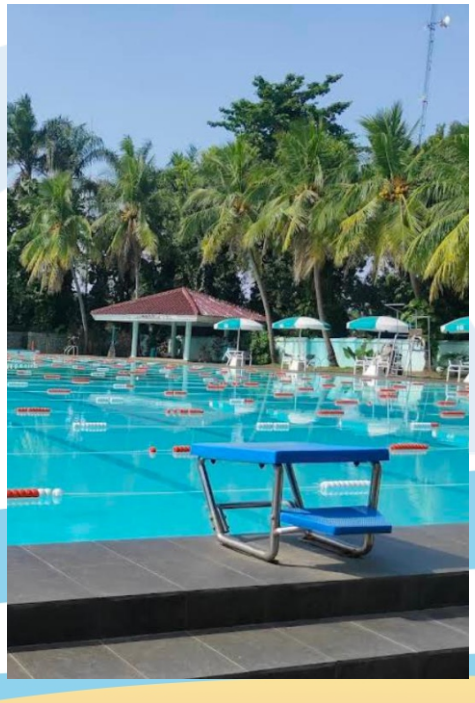
6.1.1. Track Lari





6.1.2. Track Renang





6.2. FOP

6.2.1. Laser Run



6.2.2. Biathle



6.2.3. Triathle



7. PERATURAN PERLOMBAAN

7.1. LASER RUN

Laser Run (LR) terdiri dari menembak dengan laser dan berlari. Menembak melibatkan tembakan pistol laser secara berurutan di lapangan yang dilengkapi dengan target laser. Setiap rangkaian tembakan diikuti dengan berlari pada jarak yang ditentukan yang ditunjukkan dalam panduan ini.

7.1.1. Jarak untuk LR

Individu								
Lari	Tembak	Lari	Tembak	Lari	Tembak	Lari	Tembak	Lari
600m	10m	600m	10m	600m	10m	600m	10m	600m
Keterangan	**Lari 600m x 5; Tembak 10m x 4**							

Individu Relay/Mix Relay (jarak per atlet)				
Lari	**Tembak**	**Lari**	**Tembak**	**Lari**
600m	10m	600m	10m	600m
Keterangan	**Lari 600m x 3 (per atlet); Tembak 10 X 2 (per atlet)**			

7.1.2. Prosedur *Start*

a. Sistem Start: Start selalu menggunakan sistem pack start (start massal secara bersamaan), baik dalam satu seri maupun beberapa seri pertandingan.
b. Urutan Estafet Campuran (Mixed Relay): Untuk nomor estafet campuran, atlet wanita wajib bertanding terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan oleh atlet pria.
c. Pembagian Seri (Heat): Atlet akan dibagi ke dalam dua atau lebih seri (heat) apabila jumlah peserta melebihi kapasitas lintasan, area pertandingan, atau jumlah pos menembak yang tersedia.
d. Distribusi Atlet/Tim: Jika terdapat lebih dari satu seri (heat), panitia berhak mendistribusikan atlet atau tim secara merata ke dalam setiap seri untuk menjaga keseimbangan kompetisi.

7.1.3. Prosedur Pemanasan

a. Penempatan Posisi Menembak: Untuk kompetisi nasional tanpa area pemanasan menembak terpisah, Direktur LR akan meminta atlet memasuki pos menembak mereka. Setiap pos sesuai dengan nomor urut start atlet (Atlet No. 1 di pos No. 1, No. 2 di pos No. 2, dan seterusnya).
b. Komando Pemanasan: Pemanasan dimulai setelah ada instruksi resmi dari Direktur Menembak (contoh: "15 minutes Warm-up - START").
c. Ketentuan Selama Pemanasan: Selama periode ini, atlet diperbolehkan lari dan menembak tanpa batasan jumlah tembakan. Penggunaan sinar laser konstan (constant beam) hanya diizinkan selama masa pemanasan.
d. Perlengkapan di Pos Menembak: Atlet boleh menggunakan air minum dan handuk, namun harus diletakkan di bawah meja bersama dengan pistol cadangan dan teropong binokular yang digunakan saat pemanasan.
e. Larangan Kamera: Kamera video dilarang keras berada di dalam area pos menembak.
f. Pemberitahuan Waktu: Direktur Menembak akan memberikan informasi sisa waktu pemanasan pada 15 menit sebelum lomba, lalu pada 5 menit terakhir, 1 menit terakhir, hingga 30 detik terakhir.
g. Pasca Pemanasan: Setelah pemanasan selesai dan sebelum sinyal start berbunyi, pistol utama harus tetap berada di atas meja pos menembak yang telah ditentukan. Pistol cadangan harus diletakkan di bawah meja.
h. Komunikasi Pelatih: Selama pemanasan, pelatih dapat membantu dan berkomunikasi dengan atlet melalui area khusus pelatih yang ditandai di luar pos menembak dan koridor lari.

7.1.4. Seri

a. Sistem Seri Menembak: Kompetisi *Laser Run* dilakukan dalam beberapa seri. Setiap seri mengharuskan atlet mengenai 5 target dengan jumlah tembakan tidak terbatas, dalam waktu maksimal 50 detik.
b. Spesifikasi Target: Target memiliki zona valid (area hit) dengan dimensi diameter 59,5 mm.



c. Batas Waktu Menembak: Jika setelah 50 detik satu atau lebih target belum terkena (atau atlet belum mengenai zona valid sebanyak 5 kali), atlet diperbolehkan mulai berlari tanpa dikenakan penalti setelah mendapatkan tanda dari juri penembak di belakangnya.
d. Gangguan Teknis (Malfungsi): Gangguan pada alat tidak menjadi pertimbangan untuk penambahan waktu atau pengulangan. Jika pistol berhenti berfungsi, atlet dapat menggunakan pistol cadangan yang sebelumnya telah disetujui oleh Bagian Kontrol Peralatan.
e. Prosedur Alat Rusak: * Jika peluru tidak menembak karena malfungsi, atlet dapat langsung menggunakan pistol cadangan tanpa interupsi. Jika pistol cadangan juga tidak berfungsi, atlet wajib menunggu di pos menembak hingga batas waktu 50 detik berakhir sebelum diperbolehkan mulai berlari.
f. Target Cadangan: Penggunaan target cadangan diperbolehkan, namun atlet harus mendapatkan izin terlebih dahulu dari Petugas Lapangan (*Range Officer*) atau *Technical Delegate* (TD) sebelum pindah ke target cadangan tersebut.

7.1.5. Aturan Menembak

a. Tanggung Jawab Target: Atlet bertanggung jawab sepenuhnya untuk menembak pada target yang benar (sesuai nomor posnya).
b. Posisi Tubuh: Atlet harus berdiri dengan kedua kaki di atas tanah, tanpa alat bantu/sandaran, dan seluruh bagian tubuh berada di dalam area pos menembak.
c. Teknik Memegang Pistol: Pistol harus ditembakkan hanya dengan satu tangan.
d. Tangan Bebas: Tangan yang tidak memegang senjata dilarang memberikan dukungan atau bantuan dalam bentuk apa pun kepada lengan atau tangan yang menembak.
e. Kontak dengan Meja: Pistol laser wajib menyentuh meja di antara setiap tembakan (setelah menembak, pistol harus diturunkan hingga menyentuh meja sebelum melakukan tembakan berikutnya).

7.1.6. Aturan Berlari

a. Rute Perlombaan: Atlet wajib mengikuti jalur lintasan yang ditentukan, mulai dari melewati garis start, menuju area menembak untuk setiap seri, menyelesaikan seri menembak dan jarak lari yang sesuai dengan kategorinya, hingga melewati garis finish.
b. Area Penalti (*Last Penalty Stop Area*): Jika diinstruksikan oleh Juri dan/atau diumumkan melalui sistem pengeras suara, atlet wajib berhenti dan tetap berada di *Last Penalty Stop Area* selama waktu yang ditentukan.
c. Lokasi Area Penalti: Area penalti terakhir terletak di tengah-tengah antara area menembak dan garis finish.
d. Bantuan Fisik dan Penyegaran: Selama perlombaan, atlet dilarang menerima bantuan fisik atau penyegaran (makanan/minuman) dari luar. Dalam kondisi luar biasa, hal ini dapat diizinkan jika diputuskan oleh *Technical Delegate* (TD).



e. Pendampingan Terlarang (*Pacing*): Berlari bersama atlet atau di belakang atlet oleh orang yang bukan peserta dapat dianggap sebagai bantuan yang tidak sah.
f. Hal yang Diperbolehkan: Pemeriksaan medis langsung oleh personel medis resmi selama perlombaan berlangsung, serta komunikasi verbal atau komunikasi lainnya dari orang yang berada di luar lintasan, tidak dianggap sebagai bantuan yang dilarang.
g. Penyelesaian Lomba: Atlet atau tim harus menyelesaikan seluruh lintasan dengan melewati garis finish untuk mencatatkan waktu akhir secara resmi.

7.1.7. Ketentuan *Finish* dan Peringkat

a. Lintasan Lurus Terakhir: Jarak 30 (tiga puluh) meter terakhir menuju garis finis harus merupakan lintasan lurus.
b. Marka Garis Finis: Garis finis harus ditandai di atas permukaan tanah dengan garis putih selebar 5 cm.
c. Penentuan Waktu dan Urutan: Waktu dan urutan posisi atlet ditentukan saat bagian mana pun dari batang tubuh mereka (dibedakan dari kepala, leher, lengan, tungkai, tangan, atau kaki) mencapai bidang vertikal dari sisi terdekat garis finis.
d. Penentuan Peringkat: Tidak terdapat babak kualifikasi maupun final. Hasil akhir ditentukan berdasarkan catatan waktu terbaik (best time) yang diperoleh atlet atau tim dari seluruh seri (heat) yang dipertandingkan. Peringkat juara ditetapkan berdasarkan urutan waktu tercepat hingga terlambat tanpa memperhatikan seri tempat atlet atau tim bertanding
e. Atlet Sesama Daerah: Dalam satu nomor pertandingan, setiap kabupaten/kota hanya dapat memperoleh 1 (satu) posisi medali. Apabila terdapat lebih dari satu atlet atau tim dari kabupaten/kota yang sama menempati posisi peraih medali, maka atlet atau tim dengan peringkat tertinggi tetap memperoleh medali, sedangkan posisi medali berikutnya diberikan kepada atlet atau tim dari kabupaten/kota lain berdasarkan urutan hasil terbaik berikutnya.
f. Peringkat tim: Peringkat tim ditentukan berdasarkan akumulasi catatan waktu terbaik (*best time*) dari 3 (tiga) atlet atau tim yang mewakili kabupaten/kota yang sama sesuai ketentuan nomor pertandingan yang berlaku. Tim dengan total waktu tercepat ditetapkan sebagai Juara I, diikuti oleh total waktu tercepat berikutnya sebagai Juara II dan Juara III.

7.1.8. Pelanggaran dan Penalti

Penalti 10 detik

a. Regulasi Pakaian: Melanggar ketentuan mengenai pakaian seragam/atribut lomba.
b. Nomor *Start*: Mengubah dimensi atau bentuk nomor start yang telah diberikan.
c. *False Start*: Melakukan start sebelum sinyal resmi berbunyi (start salah).
d. Peletakan Pistol: Tidak meletakkan pistol dengan aman di atas meja setelah waktu pemanasan berakhir dan setelah setiap seri menembak selesai.

e. Kontak Meja: Tidak menyentuhkan pistol ke meja di antara setiap tembakan. Sebelum penalti ini dijatuhkan, peringatan (*warning*) harus diberikan terlebih dahulu. Juri terkait dan range officer membutuhkan persetujuan dari *Technical Delegate* (TD) sebelum menjatuhkan penalti ini. Penalti akan diterapkan pada setiap pelanggaran berikutnya setelah peringatan pertama.
f. Pelanggaran Pelatih: Jika selama waktu pemanasan pelatih berada di luar area khusus pelatih dan membantu atlet, pelanggaran pertama berupa peringatan. Pelanggaran selanjutnya dikenakan penalti 10 detik bagi atlet yang bersangkutan.
g. Peralatan (Pistol): Untuk kedua kalinya mengeluarkan pistol dari kotak/tasnya sebelum periode pemanasan resmi dimulai. Pelanggaran pertama akan diberikan peringatan.
h. Posisi Menembak: Tidak berdiri secara bebas (tanpa menyandar), menyentuh meja (selain pistol), atau tidak menapakkan kedua kaki di tanah di dalam pos menembak. Sebelum penalti ini dijatuhkan, peringatan harus diberikan terlebih dahulu.

Penalti Eliminasi

Eliminasi adalah penalti atas kesalahan serius terhadap Peraturan perlombaan yang mungkin dilakukan **tanpa unsur kesengajaan**. Atlet yang dieliminasi dari sebuah nomor lomba akan mendapatkan skor nol (0) pada nomor tersebut. Atlet tetap diperbolehkan untuk mengikuti nomor lomba berikutnya dalam rangkaian kompetisi PORPROV MPI 2026. Berikut jenis-jenis pelanggaran dari penalti eliminasi:

a. Tidak Menyelesaikan Lintasan: Tidak melewati seluruh rute lomba yang telah ditentukan hingga garis finis.
b. Penyimpangan Rute: Melakukan penyimpangan jalur, baik sengaja maupun tidak, yang menurut penilaian Juri Lintasan telah memberikan keuntungan materiil (memperpendek jarak/waktu).
c. Bantuan Tidak Sah: Menerima bantuan dari luar yang tidak diizinkan (jika pelanggaran tersebut tidak sampai pada tingkat Diskualifikasi).
d. Pistol Tidak Sah: Menggunakan pistol yang belum/tidak disetujui oleh Bagian Kontrol Peralatan.
e. Target Salah: Menembak pada target yang salah (bukan milik pos atlet tersebut).
f. Sinar Laser Komunikasi: Menggunakan sinar laser konstan (constant beam) selama seri kompetisi berlangsung dan/atau menggunakan alat komunikasi audio di luar waktu persiapan dan pemanasan.
g. Teknik Menembak: Memegang pistol dengan dua tangan atau memberikan dukungan/sandaran pada lengan yang memegang pistol (kecuali kategori usia tertentu yang diizinkan).
h. Kesalahan Estafet (*Relay*): Melakukan pergantian atlet yang salah/tidak sah dalam nomor lari estafet.

i. Pelanggaran Waktu Menembak: Mulai berlari sebelum waktu menembak (50 detik) berakhir tanpa menyelesaikan seri menembak dengan sukses (baru mendapat 4 lampu hijau tetapi sudah lari).
j. *Overlapping*: Tersusul atau terlampaui satu putaran (lapped) oleh atlet lain.

Penalti Diskualifikasi

Diskualifikasi adalah penalti atas **upaya sengaja** untuk mengakali atau melanggar Peraturan perlombaan. Atlet yang didiskualifikasi dalam sebuah event/nomor lomba tidak diperbolehkan untuk mengikuti event/nomor lomba mana pun yang tersisa dalam kompetisi PORPROV MPI 2026.

a. Pertukaran Pistol: Menukar atau mengganti pistol dengan cara yang melanggar aturan resmi.
b. Start Terlalu Dini: Melakukan upaya yang sangat jelas (blatant) untuk mulai berlari terlalu awal (sebelum waktunya).
c. Menghambat Lawan: Menyikut, menabrak, memotong jalur lari, atau menghalangi atlet lain dengan tujuan menghambat kemajuan mereka.
d. Pelanggaran Seri Menembak (Sangat Berat): Mulai berlari sebelum waktu menembak (50 detik) berakhir tanpa menyelesaikan seri menembak dengan sukses.
e. Indikasi Lampu Hijau: Jika atlet mulai berlari padahal baru mendapatkan 3 lampu hijau atau kurang (hal ini dianggap sebagai upaya terang-terangan untuk start terlalu awal).

TABEL PENALTI LASER RUN

Pelanggaran (Offences)	Penalti Ke-1	Penalti Berikutnya	Lokasi Penalti*
Melanggar regulasi pakaian	10 detik	-	PG
Mengubah dimensi nomor start	10 detik	-	PG
Start salah (*False start*)	10 detik	-	SL
Tidak meletakkan pistol dengan aman di meja setelah pemanasan atau seri menembak	10 detik	10 detik	SL atau LPA
Tidak menyentuhkan pistol ke meja di antara setiap tembakan	Peringatan	10 detik	SL atau LPA
Bantuan pelatih saat pemanasan di luar area khusus pelatih	Peringatan	10 detik	PG
Pistol tidak berada di dalam kotak sebelum waktu pemanasan resmi dimulai	Peringatan	10 detik	PG
Tidak berdiri bebas, menyentuh meja, atau kedua kaki tidak menapak tanah	Peringatan	10 detik	SL atau LPA
Tidak menyelesaikan lintasan	-	**Eliminasi**	-
Penyimpangan rute (sengaja atau tidak)	-	**Eliminasi**	-
Bantuan yang tidak sah	-	**Eliminasi**	-
Menggunakan pistol yang tidak disetujui	-	**Eliminasi**	-
Menembak pada target yang salah	-	**Eliminasi**	-
Tidak berhenti di area penalti terakhir saat diinstruksikan petugas	-	**Eliminasi**	-
Menggunakan sinar konstan saat lomba dan/atau komunikasi audio di luar waktu pemanasan	-	**Eliminasi**	-
Memegang pistol dengan dua tangan atau memberi sandaran pada lengan penembak	-	**Eliminasi**	-
Pergantian estafet yang tidak benar	-	**Eliminasi**	-
Mulai lari sebelum seri menembak selesai (hanya dengan 4 lampu hijau)	-	**Eliminasi**	-
Tersusul oleh atlet lain (*Being lapped*)	-	**Eliminasi**	-
Memodifikasi atau menyetel ulang pistol yang telah disetujui	-	**Diskualifikasi**	-
Menukar dengan pistol yang tidak disetujui	-	**Diskualifikasi**	-

PG (*Penalty Start Gate*): Gerbang Start Penalti.
SL (*Shooting Line*): Garis/Pos Menembak.
LPA (*Last Penalty Area*): Area Penalti Terakhir (sebelum garis finis).

7.2. BIATHLE

Biathle terdiri dari renang dan lari dengan format lari – renang – lari. Pelari menyelesaikan setengah dari total jarak lari sebelum memasuki area transisi sejauh 50 meter, di mana atlet melepas sepatu (dan kaus kaki jika digunakan), meletakkannya di kotak yang telah ditentukan, lalu menyelesaikan sesi renang. Setelah itu, mereka mengenakan kembali sepatu lari dan menyelesaikan setengah sisa jarak lari terakhir hingga garis finis.

7.2.1. Jarak untuk Biathle

Individu		
Lari	**Renang**	**Lari**
800m	200m	800m
Keterangan	**Lari 800m x 2; Renang 200m x 1**	

Individu Relay/Mix Relay (jarak per atlet)		
Lari	**Renang**	**Lari**
800m	100m	800m
Keterangan	**Lari 800m x 2 (per atlet); Renang 100m x 1 (per atlet)**	

7.2.2. Prosedur *Start*

a. Sistem Start: Start selalu menggunakan sistem pack start (start massal secara bersamaan), baik dalam satu seri maupun beberapa seri pertandingan.
b. Urutan Estafet Campuran (Mixed Relay): Untuk nomor estafet campuran, atlet wanita wajib bertanding terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan oleh atlet pria.
c. Pembagian Seri (Heat): Atlet akan dibagi ke dalam dua atau lebih seri (heat) apabila jumlah peserta melebihi kapasitas lintasan, atau area pertandingan.
d. Distribusi Atlet/Tim: Jika terdapat lebih dari satu seri (heat), panitia berhak mendistribusikan atlet atau tim secara merata ke dalam setiap seri untuk menjaga keseimbangan kompetisi.

7.2.3. Prosedur Pemanasan

a. Pengakhiran Pemanasan: Setelah pengecekan selesai dan di bawah komando Direktur Biathle, penyiar akan mengumumkan bahwa waktu pemanasan telah berakhir; seluruh atlet wajib segera menuju area start.
b. Persiapan Lini Start: Petugas Starter dan asistennya akan mulai mengatur barisan atlet di area start, di mana satu menit sebelum dimulai, semua atlet

harus sudah berada di gerbang masing-masing untuk persiapan *mass start*.

c. Prosedur Hitung Mundur: Petugas Starter akan memberikan pengumuman waktu: "Satu menit menuju start", "30 detik", "20 detik", dan "10 detik menuju Start".
d. Sinyal Keberangkatan: Setelah mendapatkan konfirmasi dari petugas pencatat waktu (*Timekeeper*) dan Direktur BT, *Starter* akan memberikan instruksi "Bersedia" (*Take your Marks*), yang segera diikuti oleh sinyal *start* (tembakan atau bunyi sirine).

7.2.4. Aturan Berlari

a. Rute Perlombaan: Atlet wajib mengikuti jalur lintasan yang ditentukan, mulai dari melewati garis *start*, menuju area renang untuk setiap seri, hingga melewati garis *finish*.
b. Area Penalti (*Last Penalty Stop Area*): Jika diinstruksikan oleh Juri dan/atau diumumkan melalui sistem pengeras suara, atlet wajib berhenti dan tetap berada di *Last Penalty Stop Area* selama waktu yang ditentukan.
c. Lokasi Area Penalti: Area penalti terakhir terletak tepat di tengah-tengah antara area menembak dan garis *finish*.
d. Bantuan Fisik dan Penyegaran: Selama perlombaan, atlet dilarang menerima bantuan fisik atau penyegaran (makanan/minuman) dari luar, kecuali dalam kondisi luar biasa atas keputusan Direktur BT dan *Technical Delegate* (TD).
e. Pendampingan Terlarang (*Pacing*): Berlari bersama atlet atau di belakang atlet oleh orang yang bukan peserta dapat dianggap sebagai bantuan yang tidak sah (*unauthorised assistance*).
f. Hal yang Diperbolehkan: Pemeriksaan medis langsung oleh personel medis resmi selama perlombaan berlangsung, serta komunikasi verbal dari orang yang berada di luar lintasan, tidak dianggap sebagai bantuan yang dilarang.
g. Penyelesaian Lomba: Atlet atau tim wajib menyelesaikan seluruh rute dengan melewati garis *finish* untuk dapat mencatatkan waktu akhir secara resmi.

7.2.5. Aturan Berenang

a. Area Transisi: Atlet memasuki area transisi di mana mereka wajib melepas sepatu (dan kaus kaki jika digunakan) dan meletakkannya di dalam kotak.
b. Atlet melompat ke air dan berenang dengan gaya bebas sesuai jarak yang ditentukan sebelum keluar dari air, mengenakan kembali sepatu mereka, dan melanjutkan ke bagian lari kedua.
c. Ketentuan Perlengkapan: Setiap barang yang dibawa selama bagian mana pun dalam kompetisi (misalnya kacamata renang, topi renang, botol air, dll), harus dibawa terus atau tetap berada di dalam kotak transisi masing-masing atlet.

d. Penalti Pembuangan Barang: Atlet yang membuang atau menyerahkan barang apa pun (kepada orang lain) akan dikenakan penalti 10 detik yang akan ditambahkan pada saat melewati garis finis.

7.2.6. Ketentuan *Finish* dan Peringkat

a. Lintasan Lurus Terakhir: Jarak 30 (tiga puluh) meter terakhir menuju garis finis harus merupakan lintasan lurus.
b. Marka Garis Finis: Garis finis harus ditandai di atas permukaan tanah dengan garis putih selebar 5 cm.
c. Penentuan Waktu dan Urutan: Waktu dan urutan posisi atlet ditentukan saat bagian mana pun dari batang tubuh mereka (dibedakan dari kepala, leher, lengan, tungkai, tangan, atau kaki) mencapai bidang vertikal dari sisi terdekat garis finis.
d. Penentuan Peringkat: Tidak terdapat babak kualifikasi maupun final. Hasil akhir ditentukan berdasarkan catatan waktu terbaik (best time) yang diperoleh atlet atau tim dari seluruh seri (heat) yang dipertandingkan. Peringkat juara ditetapkan berdasarkan urutan waktu tercepat hingga terlambat tanpa memperhatikan seri tempat atlet atau tim bertanding
e. Atlet Sesama Daerah: Dalam satu nomor pertandingan, setiap kabupaten/kota hanya dapat memperoleh 1 (satu) posisi medali. Apabila terdapat lebih dari satu atlet atau tim dari kabupaten/kota yang sama menempati posisi peraih medali, maka atlet atau tim dengan peringkat tertinggi tetap memperoleh medali, sedangkan posisi medali berikutnya diberikan kepada atlet atau tim dari kabupaten/kota lain berdasarkan urutan hasil terbaik berikutnya.
f. Peringkat tim: Peringkat tim ditentukan berdasarkan akumulasi catatan waktu terbaik (*best time*) dari 3 (tiga) atlet atau tim yang mewakili kabupaten/kota yang sama sesuai ketentuan nomor pertandingan yang berlaku. Tim dengan total waktu tercepat ditetapkan sebagai Juara I, diikuti oleh total waktu tercepat berikutnya sebagai Juara II dan Juara III.

7.2.7. Pelanggaran dan Penalti

Penalti 10 detik

a. Regulasi Pakaian: Melanggar ketentuan mengenai pakaian seragam/atribut lomba.
b. Nomor *Start*: Mengubah dimensi atau bentuk nomor start yang telah diberikan.
c. *False Start*: Melakukan start sebelum sinyal resmi berbunyi (start salah).
d. Pelanggaran Area Transisi: Tidak meletakkan perlengkapan (seperti sepatu, kacamata renang, atau topi) ke dalam kotak transisi masing-masing, atau menyerahkan barang-barang tersebut kepada orang lain selama perlombaan berlangsung.

Penalti Eliminasi

Eliminasi adalah penalti atas kesalahan serius terhadap Peraturan perlombaan yang mungkin dilakukan **tanpa unsur kesengajaan**. Atlet

yang dieliminasi dari sebuah nomor lomba akan mendapatkan skor nol (0) pada nomor tersebut. Atlet tetap diperbolehkan untuk mengikuti nomor lomba berikutnya dalam rangkaian kompetisi PORPROV MPI 2026. Berikut jenis-jenis pelanggaran dari penalti eliminasi:

a. Tidak Menyelesaikan Lintasan: Tidak melewati seluruh rute lomba yang telah ditentukan hingga garis finis.
b. Penyimpangan Rute: Melakukan penyimpangan jalur, baik sengaja maupun tidak, yang menurut penilaian Juri Lintasan telah memberikan keuntungan materiil (memperpendek jarak/waktu).
c. Bantuan Tidak Sah: Menerima bantuan dari luar yang tidak diizinkan (jika pelanggaran tersebut tidak sampai pada tingkat Diskualifikasi).
d. Kesalahan Estafet (*Relay*): Melakukan pergantian atlet yang salah/tidak sah dalam nomor lari estafet.
e. Pelanggaran Perlengkapan Renang: Atlet wajib berenang dengan kaki telanjang (*bare foot*) dan tidak diperbolehkan menggunakan barang apa pun kecuali topi renang dan kacamata renang.
f. *Overlapping*: Tersusul atau terlampaui satu putaran (lapped) oleh atlet lain.

Penalti Diskualifikasi

Diskualifikasi adalah penalti atas **upaya sengaja** untuk mengakali atau melanggar Peraturan perlombaan. Atlet yang didiskualifikasi dalam sebuah nomor lomba tidak diperbolehkan untuk mengikuti nomor lomba mana pun yang tersisa dalam kompetisi PORPROV MPI 2026.

a. Start Terlalu Dini: Melakukan upaya yang sangat jelas (blatant) untuk mulai berlari terlalu awal (sebelum waktunya).
b. Menghambat Lawan: Menyikut, mendorong, menabrak, memotong jalur renang/lari, atau menghalangi atlet lain dengan tujuan menghambat kemajuan mereka.
c. Meninggalkan Lintasan: Meninggalkan jalur kompetisi yang telah ditentukan (penyimpangan rute yang disengaja).

TABEL PENALTI BIATHLE

Pelanggaran (Offences)	Penalti Ke-1	Penalti Berikutnya	Lokasi Penalti
Melanggar regulasi pakaian	10"	-	PG
Mengubah dimensi nomor start	10"	-	PG
Start salah (*False start*)	10"	-	PG
Tidak menaruh barang ke kotak transisi atau menyerahkannya ke orang lain	10"	-	LPA
Tidak menyelesaikan lintasan	-	**Eliminasi**	
Menggunakan alat bantu renang atau tidak bertelanjang kaki saat renang	-	**Eliminasi**	
Penyimpangan rute (sengaja atau tidak)	-	**Eliminasi**	
Bantuan yang tidak sah	-	**Eliminasi**	
Tidak berhenti di area penalti terakhir saat diinstruksikan	-	**Eliminasi**	
Pergantian estafet yang tidak benar	-	**Eliminasi**	
Tersusul oleh atlet lain (*Being lapped*)	-	**Eliminasi**	
Upaya terang-terangan untuk start terlalu dini	-	**Diskualifikasi**	
Meninggalkan lintasan lomba (penyimpangan rute)	-	**Diskualifikasi**	
Perilaku tidak sportif	-	**Diskualifikasi**	
Sengaja mendorong, memotong jalur, atau menghalangi saat berenang	-	**Diskualifikasi**	
Menyikut, memotong jalan, atau menghalangi atlet lain saat berlari	-	**Diskualifikasi**	

PG (*Penalty Start Gate*): Gerbang Start Penalti.

LPA (*Last Penalty Area*): Area Penalti Terakhir (sebelum garis finis).

7.3. TRIATHLE

Triathle terdiri dari menembak laser, renang, dan lari. Triathle dimulai dengan format Laser Run, di mana hanya setelah sesi menembak terakhir, atlet akan menyelesaikan bagian renang dan mengakhiri perlombaan dengan bagian lari. Sesi menembak melibatkan penggunaan pistol laser yang dilakukan secara berseri di lapangan tembak yang dilengkapi dengan target laser khusus.

7.3.1. Jarak untuk LR

Individu									
Lari	Tembak	Lari	Tembak	Lari	Tembak	Lari	Tembak	Renang	Lari
600m	10m	600m	10m	600m	10m	600m	10m	200m	600m
Keterangan	**Lari 600m x 5; Tembak 10m x 4; Renang 200m x 1**								

Individu Relay/Mix Relay (jarak per atlet)					
Lari	**Tembak**	**Lari**	**Tembak**	**Renang**	**Lari**
600m	10m	600m	10m	100m	600m
Keterangan	**Lari 600m x 3 (per atlet); Tembak 10 X 2 (per atlet);**				

7.3.2. Prosedur *Start*

a. Sistem Start: Start selalu menggunakan sistem pack start (start massal secara bersamaan), baik dalam satu seri maupun beberapa seri pertandingan.
b. Urutan Estafet Campuran (Mixed Relay): Untuk nomor estafet campuran, atlet wanita wajib bertanding terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan oleh atlet pria.
c. Pembagian Seri (Heat): Atlet akan dibagi ke dalam dua atau lebih seri (heat) apabila jumlah peserta melebihi kapasitas lintasan, area pertandingan, atau jumlah pos menembak yang tersedia.
d. Distribusi Atlet/Tim: Jika terdapat lebih dari satu seri (heat), panitia berhak mendistribusikan atlet atau tim secara merata ke dalam setiap seri untuk menjaga keseimbangan kompetisi.

7.3.3. Prosedur Pemanasan

a. Pengakhiran Pemanasan: Setelah pengecekan selesai dan di bawah komando Direktur Triathle, penyiar akan mengumumkan bahwa waktu pemanasan telah berakhir; seluruh atlet wajib segera menuju area start.
b. Persiapan Lini Start: Petugas Starter dan asistennya akan mulai mengatur barisan atlet di area start, di mana satu menit sebelum dimulai, semua atlet harus sudah berada di gerbang masing-masing untuk persiapan *mass start*.



c. Penempatan Posisi Menembak: Untuk kompetisi nasional tanpa area pemanasan menembak terpisah, Direktur Triatlhle akan meminta atlet memasuki pos menembak mereka. Setiap pos sesuai dengan nomor urut start atlet (Atlet No. 1 di pos No. 1, No. 2 di pos No. 2, dan seterusnya).
d. Komando Pemanasan: Pemanasan dimulai setelah ada instruksi resmi dari Direktur Menembak (contoh: "15 minutes Warm-up - START").
e. Ketentuan Selama Pemanasan: Selama periode ini, atlet diperbolehkan lari dan menembak tanpa batasan jumlah tembakan. Penggunaan sinar laser konstan (*constant beam*) hanya diizinkan selama masa pemanasan.
f. Perlengkapan di Pos Menembak: Atlet boleh menggunakan air minum dan handuk, namun harus diletakkan di bawah meja bersama dengan pistol cadangan dan teropong binokular yang digunakan saat pemanasan.
g. Larangan Kamera: Kamera video dilarang keras berada di dalam area pos menembak.
h. Pemberitahuan Waktu: Direktur Menembak akan memberikan informasi sisa waktu pemanasan pada 15 menit sebelum lomba, lalu pada 5 menit terakhir, 1 menit terakhir, hingga 30 detik terakhir.
i. Pasca Pemanasan: Setelah pemanasan selesai dan sebelum sinyal start berbunyi, pistol utama harus tetap berada di atas meja pos menembak yang telah ditentukan. Pistol cadangan harus diletakkan di bawah meja.
j. Komunikasi Pelatih: Selama pemanasan, pelatih dapat membantu dan berkomunikasi dengan atlet melalui area khusus pelatih yang ditandai di luar pos menembak dan koridor lari.

7.3.4. Seri

a. Sistem Seri Menembak: Kompetisi *Laser Run* dilakukan dalam beberapa seri. Setiap seri mengharuskan atlet mengenai 5 target dengan jumlah tembakan tidak terbatas, dalam waktu maksimal 50 detik.
b. Spesifikasi Target: Target memiliki zona valid (area hit) dengan dimensi diameter 59,5 mm.
c. Batas Waktu Menembak: Jika setelah 50 detik satu atau lebih target belum terkena (atau atlet belum mengenai zona valid sebanyak 5 kali), atlet diperbolehkan mulai berlari tanpa dikenakan penalti setelah mendapatkan tanda dari juri penembak di belakangnya.
d. Gangguan Teknis (Malfungsi): Gangguan pada alat tidak menjadi pertimbangan untuk penambahan waktu atau pengulangan. Jika pistol berhenti berfungsi, atlet dapat menggunakan pistol cadangan yang sebelumnya telah disetujui oleh Bagian Kontrol Peralatan.
e. Prosedur Alat Rusak: *Jika peluru tidak menembak karena malfungsi, atlet dapat langsung menggunakan pistol cadangan tanpa interupsi. Jika pistol cadangan juga tidak berfungsi, atlet wajib menunggu di pos menembak hingga batas waktu 50 detik berakhir sebelum diperbolehkan mulai berlari.
f. Target Cadangan: Penggunaan target cadangan diperbolehkan, namun atlet harus mendapatkan izin terlebih dahulu dari Petugas Lapangan (*Range Officer*) atau *Technical Delegate* (TD) sebelum pindah ke target cadangan tersebut.

7.3.5. Aturan Menembak

a. Tanggung Jawab Target: Atlet bertanggung jawab sepenuhnya untuk menembak pada target yang benar (sesuai nomor posnya).
b. Posisi Tubuh: Atlet harus berdiri dengan kedua kaki di atas tanah, tanpa alat bantu/sandaran, dan seluruh bagian tubuh berada di dalam area pos menembak.
c. Teknik Memegang Pistol: Pistol harus ditembakkan hanya dengan satu tangan.
d. Tangan Bebas: Tangan yang tidak memegang senjata dilarang memberikan dukungan atau bantuan dalam bentuk apa pun kepada lengan atau tangan yang menembak.
e. Kontak dengan Meja: Pistol laser wajib menyentuh meja di antara setiap tembakan (setelah menembak, pistol harus diturunkan hingga menyentuh meja sebelum melakukan tembakan berikutnya).

7.3.6. Aturan Berlari

a. Rute Perlombaan: Atlet wajib mengikuti jalur lintasan yang ditentukan, mulai dari melewati garis start, menuju area menembak untuk setiap seri, menyelesaikan seri menembak dan jarak lari yang sesuai dengan kategorinya, hingga melewati garis finish.
b. Area Penalti (*Last Penalty Stop Area*): Jika diinstruksikan oleh Juri dan/atau diumumkan melalui sistem pengeras suara, atlet wajib berhenti dan tetap berada di *Last Penalty Stop Area* selama waktu yang ditentukan.
c. Lokasi Area Penalti: Area penalti terakhir terletak di tengah-tengah antara area menembak dan garis finish.
d. Bantuan Fisik dan Penyegaran: Selama perlombaan, atlet dilarang menerima bantuan fisik atau penyegaran (makanan/minuman) dari luar. Dalam kondisi luar biasa, hal ini dapat diizinkan jika diputuskan oleh Direktur LR dan *Technical Delegate* (TD).
e. Pendampingan Terlarang (*Pacing*): Berlari bersama atlet atau di belakang atlet oleh orang yang bukan peserta dapat dianggap sebagai bantuan yang tidak sah.
f. Hal yang Diperbolehkan: Pemeriksaan medis langsung oleh personel medis resmi selama perlombaan berlangsung, serta komunikasi verbal atau komunikasi lainnya dari orang yang berada di luar lintasan, tidak dianggap sebagai bantuan yang dilarang.
g. Penyelesaian Lomba: Atlet atau tim harus menyelesaikan seluruh lintasan dengan melewati garis finish untuk mencatatkan waktu akhir secara resmi.

7.3.7. Aturan Berenang

a. Area Transisi: Atlet memasuki area transisi di mana mereka wajib melepas sepatu (dan kaus kaki jika digunakan) dan meletakkannya di dalam kotak.
b. Atlet melompat ke air dan berenang dengan gaya bebas sesuai jarak yang ditentukan sebelum keluar dari air, mengenakan kembali sepatu mereka, dan melanjutkan ke bagian lari kedua.

c. Ketentuan Perlengkapan: Setiap barang yang dibawa selama bagian mana pun dalam kompetisi (misalnya kacamata renang, topi renang, botol air, dll), harus dibawa terus atau tetap berada di dalam kotak transisi masing-masing atlet.
d. Penalti Pembuangan Barang: Atlet yang membuang atau menyerahkan barang apa pun (kepada orang lain) akan dikenakan penalti 10 detik yang akan ditambahkan pada saat melewati garis finis.

7.3.8. Ketentuan *Finish* dan Peringkat

a. intasan Lurus Terakhir: Jarak 30 (tiga puluh) meter terakhir menuju garis finis harus merupakan lintasan lurus.
b. Marka Garis Finis: Garis finis harus ditandai di atas permukaan tanah dengan garis putih selebar 5 cm.
c. Penentuan Waktu dan Urutan: Waktu dan urutan posisi atlet ditentukan saat bagian mana pun dari batang tubuh mereka (dibedakan dari kepala, leher, lengan, tungkai, tangan, atau kaki) mencapai bidang vertikal dari sisi terdekat garis finis.
d. Penentuan Peringkat: Tidak terdapat babak kualifikasi maupun final. Hasil akhir ditentukan berdasarkan catatan waktu terbaik (best time) yang diperoleh atlet atau tim dari seluruh seri (heat) yang dipertandingkan. Peringkat juara ditetapkan berdasarkan urutan waktu tercepat hingga terlambat tanpa memperhatikan seri tempat atlet atau tim bertanding
e. Atlet Sesama Daerah: Dalam satu nomor pertandingan, setiap kabupaten/kota hanya dapat memperoleh 1 (satu) posisi medali. Apabila terdapat lebih dari satu atlet atau tim dari kabupaten/kota yang sama menempati posisi peraih medali, maka atlet atau tim dengan peringkat tertinggi tetap memperoleh medali, sedangkan posisi medali berikutnya diberikan kepada atlet atau tim dari kabupaten/kota lain berdasarkan urutan hasil terbaik berikutnya.
f. Peringkat tim: Peringkat tim ditentukan berdasarkan akumulasi catatan waktu terbaik (*best time*) dari 3 (tiga) atlet atau tim yang mewakili kabupaten/kota yang sama sesuai ketentuan nomor pertandingan yang berlaku. Tim dengan total waktu tercepat ditetapkan sebagai Juara I, diikuti oleh total waktu tercepat berikutnya sebagai Juara II dan Juara III.

7.3.9. Pelanggaran dan Penalti

Penalti 10 detik

a. Regulasi Pakaian: Melanggar ketentuan mengenai pakaian seragam/atribut lomba.
b. Nomor *Start*: Mengubah dimensi atau bentuk nomor start yang telah diberikan.
c. *False Start*: Melakukan start sebelum sinyal resmi berbunyi (start salah).
e. Pelanggaran Area Transisi: Tidak meletakkan perlengkapan (seperti sepatu, kacamata renang, atau topi) ke dalam kotak transisi masing-masing, atau menyerahkan barang-barang tersebut kepada orang lain selama perlombaan berlangsung.



f. Peletakan Pistol: Tidak meletakkan pistol dengan aman di atas meja setelah waktu pemanasan berakhir dan setelah setiap seri menembak selesai.
g. Kontak Meja: Tidak menyentuhkan pistol ke meja di antara setiap tembakan. Sebelum penalti ini dijatuhkan, peringatan (*warning*) harus diberikan terlebih dahulu. Juri terkait dan range officer membutuhkan persetujuan dari *Technical Delegate* (TD) sebelum menjatuhkan penalti ini. Penalti akan diterapkan pada setiap pelanggaran berikutnya setelah peringatan pertama.
h. Pelanggaran Pelatih: Jika selama waktu pemanasan pelatih berada di luar area khusus pelatih dan membantu atlet, pelanggaran pertama berupa peringatan. Pelanggaran selanjutnya dikenakan penalti 10 detik bagi atlet yang bersangkutan.
i. Peralatan (Pistol): Untuk kedua kalinya mengeluarkan pistol dari kotak/tasnya sebelum periode pemanasan resmi dimulai. Pelanggaran pertama akan diberikan peringatan.
j. Posisi Menembak: Tidak berdiri secara bebas (tanpa menyandar), menyentuh meja (selain pistol), atau tidak menapakkan kedua kaki di tanah di dalam pos menembak. Sebelum penalti ini dijatuhkan, peringatan harus diberikan terlebih dahulu.

Penalti Eliminasi

Eliminasi adalah penalti atas kesalahan serius terhadap Peraturan perlombaan yang mungkin dilakukan **tanpa unsur kesengajaan**. Atlet yang dieliminasi dari sebuah event/nomor lomba akan mendapatkan skor nol (0) pada nomor tersebut. Atlet tetap diperbolehkan untuk mengikuti event/nomor lomba berikutnya dalam rangkaian kompetisi PORPROV MPI 2026. Berikut jenis-jenis pelanggaran dari penalti eliminasi:

a. Tidak Menyelesaikan Lintasan: Tidak melewati seluruh rute lomba yang telah ditentukan hingga garis finis.
b. Penyimpangan Rute: Melakukan penyimpangan jalur, baik sengaja maupun tidak, yang menurut penilaian Juri Lintasan telah memberikan keuntungan materiil (memperpendek jarak/waktu).
c. Pelanggaran Perlengkapan Renang: Atlet wajib berenang dengan kaki telanjang (*bare foot*) dan tidak diperbolehkan menggunakan barang apa pun kecuali topi renang dan kacamata renang.
d. Bantuan Tidak Sah: Menerima bantuan dari luar yang tidak diizinkan (jika pelanggaran tersebut tidak sampai pada tingkat Diskualifikasi).
e. Pistol Tidak Sah: Menggunakan pistol yang belum/tidak disetujui oleh Bagian Kontrol Peralatan.
f. Target Salah: Menembak pada target yang salah (bukan milik pos atlet tersebut).
g. Sinar Laser Komunikasi: Menggunakan sinar laser konstan (constant beam) selama seri kompetisi berlangsung dan/atau menggunakan alat komunikasi audio di luar waktu persiapan dan pemanasan.



h. Teknik Menembak: Memegang pistol dengan dua tangan atau memberikan dukungan/sandaran pada lengan yang memegang pistol (kecuali kategori usia tertentu yang diizinkan).
i. Kesalahan Estafet (*Relay*): Melakukan pergantian atlet yang salah/tidak sah dalam nomor lari estafet.
j. Pelanggaran Waktu Menembak: Mulai berlari sebelum waktu menembak (50 detik) berakhir tanpa menyelesaikan seri menembak dengan sukses (baru mendapat 4 lampu hijau tetapi sudah lari).
k. *Overlapping*: Tersusul atau terlampaui satu putaran (*lapped*) oleh atlet lain.

Penalti Diskualifikasi

Diskualifikasi adalah penalti atas **upaya sengaja** untuk mengakali atau melanggar Peraturan perlombaan. Atlet yang didiskualifikasi dalam sebuah nomor lomba tidak diperbolehkan untuk mengikuti nomor lomba mana pun yang tersisa dalam kompetisi PORPROV MPI 2026.

a. Pertukaran Pistol: Menukar atau mengganti pistol dengan cara yang melanggar aturan resmi.
b. Start Terlalu Dini: Melakukan upaya yang sangat jelas (*blatant*) untuk mulai berlari terlalu awal (sebelum waktunya).
c. Menghambat Lawan: Menyikut, menabrak, mendorong, memotong jalur, atau menghalangi atlet lain dengan tujuan menghambat kemajuan mereka.
d. Pelanggaran Seri Menembak (Sangat Berat): Mulai berlari sebelum waktu menembak (50 detik) berakhir tanpa menyelesaikan seri menembak dengan sukses.
e. Indikasi Lampu Hijau: Jika atlet mulai berlari padahal baru mendapatkan 3 lampu hijau atau kurang (hal ini dianggap sebagai upaya terang-terangan untuk start terlalu awal).

TABEL PENALTI TRIATHLE

Pelanggaran (Offences)	Penalti Ke-1	Penalti Berikutnya	Lokasi Penalti*
Melanggar regulasi pakaian	10"	-	PG
Mengubah dimensi nomor start	10"	-	PG
Start salah (*False start*)	10"	-	PG
Tidak menaruh barang ke kotak transisi atau menyerahkannya ke orang lain	10"	-	PG
Tidak meletakkan pistol dengan aman di meja setelah pemanasan/seri menembak	10"	-	SL atau LPA
Tidak menyentuhkan pistol ke meja di antara setiap tembakan	Peringatan	10"	SL atau LPA
Bantuan pelatih saat pemanasan di luar area khusus pelatih	Peringatan	10"	PG
Pistol tidak di kotak sebelum waktu pemanasan resmi dimulai	Peringatan	10"	PG
Tidak berdiri bebas, menyentuh meja, atau kedua kaki tidak menapak tanah	Peringatan	10"	SL atau LPA
Tidak menyelesaikan lintasan	-	**Eliminasi**	-
Menggunakan alat bantu renang atau tidak bertelanjang kaki saat renang	-	**Eliminasi**	-
Penyimpangan rute (sengaja atau tidak)	-	**Eliminasi**	-
Bantuan yang tidak sah	-	**Eliminasi**	-
Menggunakan pistol yang tidak disetujui	-	**Eliminasi**	-
Menembak pada target yang salah	-	**Eliminasi**	-
Tidak berhenti di area penalti terakhir saat diinstruksikan	-	**Eliminasi**	-
Menggunakan sinar konstan atau komunikasi audio saat lomba	-	**Eliminasi**	-
Memegang pistol dengan dua tangan/memberi sandaran pada lengan	-	**Eliminasi**	-
Pergantian estafet yang tidak benar	-	**Eliminasi**	-
Mulai lari sebelum seri menembak selesai (hanya 4 lampu hijau)	-	**Eliminasi**	-
Tersusul oleh atlet lain (*Being lapped*)	-	**Eliminasi**	-
Memodifikasi atau menyetel ulang pistol yang telah disetujui	-	**Diskualifikasi**	-
Menukar dengan pistol yang tidak disetujui	-	**Diskualifikasi**	-
Upaya terang-terangan untuk start terlalu dini	-	**Diskualifikasi**	-
Meninggalkan lintasan lomba (penyimpangan rute)	-	**Diskualifikasi**	-
Perilaku tidak sportif	-	**Diskualifikasi**	-
Sengaja mendorong, memotong jalur, atau menghalangi saat berenang	-	**Diskualifikasi**	-
Menyikut, memotong jalan, atau menghalangi atlet lain saat berlari	-	**Diskualifikasi**	-
Mulai lari sebelum seri menembak selesai (hanya 3 atau kurang lampu hijau)	-	**Diskualifikasi**	-

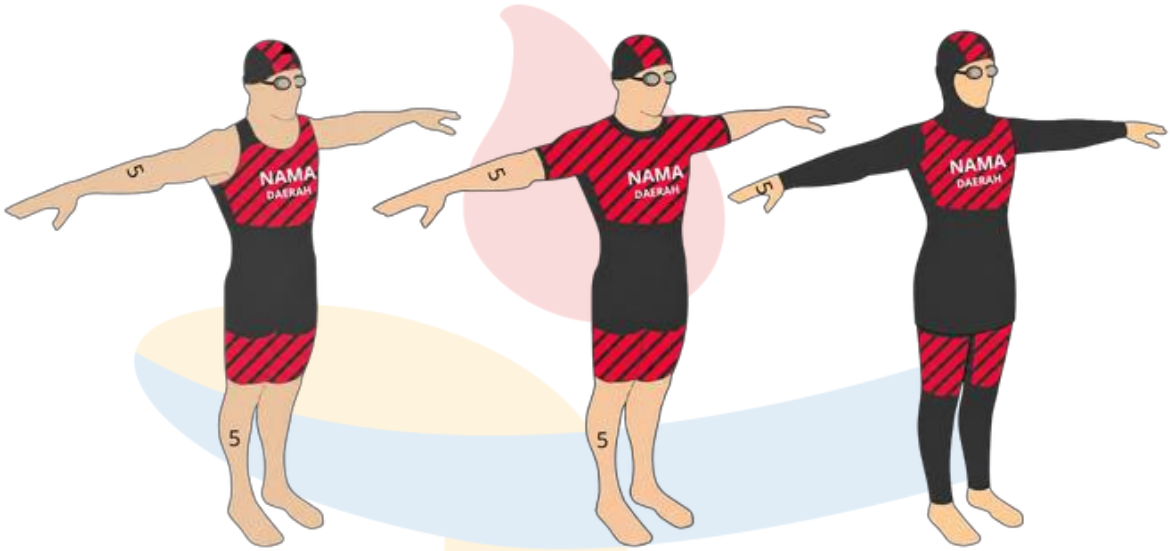
PG (*Penalty Start Gate*): Gerbang Start Penalti.
SL (*Shooting Line*): Garis/Pos Menembak.
LPA (*Last Penalty Area*): Area Penalti Terakhir (sebelum garis finis).



7.4. PERLENGKAPAN ATLET

7.4.1. Pakaian

a. Model Pakaian: Pakaian lomba dapat berupa satu potong (*one piece*) atau dua potong (*two piece*). Bahan harus memungkinkan tampilan yang pas di badan (*form fitting*). Pakaian yang terlalu longgar tidak diperbolehkan.
b. Identitas Atlet: Nama atlet harus terlihat jelas dan dibuat secara profesional di bagian punggung atas pakaian. Di bawah nama, harus terdapat kode daerah, dan menggunakan warna yang kontras dengan warna baju.





Biathe/Triathle





Laser Run

c. Keseragaman Tim: Atlet perwakilan daerah yang sama harus mengenakan gaya dan warna pakaian yang sama agar identitas daerah yang diwakili terlihat jelas.
d. *Mixed Relay*: Atlet yang bertanding dalam nomor *Mixed Relay* dari tim yang sama wajib mengenakan desain dan warna pakaian yang identik.
e. Sepatu: Peserta wajib menggunakan sepatu atletik (running shoe).
f. Nomor *Start*: Panitia bertanggung jawab menyediakan dua nomor start untuk setiap peserta. Nomor tersebut ditulis di lengan dan/atau di tungkai bawah.
g. Larangan Dukungan Lengan: Penggunaan gelang tangan (*wristbands*), manset kompresi (*compression sleeves*), plester (*tape*), atau barang serupa yang dapat memberikan dukungan pada tangan yang digunakan untuk

menembak dilarang keras dipasang pada area tangan, siku, dan lengan penembak.

h. Jam Tangan: Penggunaan jam tangan olahraga diperbolehkan, namun hanya boleh dikenakan pada tangan yang tidak digunakan untuk menembak (tangan bebas).
i. Perangkat Elektronik Komunikasi: Dilarang menggunakan radio, alat perekam, atau segala jenis sistem penghasil suara maupun alat komunikasi lainnya selama perlombaan. Pengecualian: Perangkat yang fungsi utamanya adalah untuk mengurangi kebisingan (seperti *earplugs* atau penutup telinga) diperbolehkan untuk dikenakan.

7.4.2. Pistol

a. Model Pakaian: Pakaian lomba dapat berupa satu potong (*one piece*) atau dua potong (two piece). Bahan harus memungkinkan tampilan yang pas di badan (*form fitting*). Pakaian yang terlalu longgar tidak diperbolehkan.
b. Mekanisme Tembakan dan Pemicu: Hanya pistol tembakan laser tunggal yang diperbolehkan untuk digunakan dalam kompetisi ini, serta dilarang keras menggunakan bentuk magazin atau klip penyimpanan peluru apa pun. Tembakan harus diaktifkan melalui pemicu mekanis atau gerakan tuas pemicu secara fisik, sehingga penggunaan pemicu elektronik sepenuhnya dilarang, meskipun penggunaan sensor dan aktuator di dalam pistol untuk memancarkan sinyal laser tetap diizinkan.
c. Prosedur Pengisian dan Tuas Pengisian: Pistol laser tembakan tunggal wajib diisi ulang menggunakan tuas pengisian yang harus dioperasikan secara manual oleh tangan yang tidak sedang memegang pistol (tangan bebas). Tuas pengisian ini berfungsi untuk mengaktifkan setiap pancaran laser dengan cara dibuka secara mekanis oleh tangan dengan sudut gerakan minimal 35° (tiga puluh lima derajat) sebelum tembakan berikutnya dapat dilepaskan.
d. Dimensi dan Ukuran Standar Pistol: Ukuran keseluruhan pistol beserta perlengkapannya dibatasi pada dimensi yang memungkinkan alat tersebut masuk sepenuhnya ke dalam kotak persegi panjang berukuran 420mm X 200mm X 50mm X, dengan toleransi manufaktur sebesar +1,0 mm. Selain itu, ukuran minimal pistol tidak boleh lebih kecil dari 80% dimensi tersebut, yakni 336mm X 160mm X 40mm, di mana pada setiap sumbu ukuran pistol harus memenuhi batas minimum yang telah ditetapkan.
e. Sistem Bidik dan Aksesoris: Hanya sistem bidikan terbuka yang diizinkan untuk digunakan, sehingga penggunaan cermin optik, teleskop, sinar laser penunjuk, bidikan elektronik, atau lampu aktif yang membantu pembidikan dilarang dalam kompetisi. Setiap alat bidik yang diprogram untuk mengaktifkan mekanisme penembakan atau memberikan indikasi penembakan dilarang, termasuk penggunaan penutup pelindung pada bidikan depan atau belakang, serta bagian pegangan (grip) tidak diperbolehkan melingkari tangan atlet secara penuh.
f. Penyediaan Kotak Penyimpanan oleh Panitia: Panitia penyelenggara bertanggung jawab menyediakan kotak penyimpanan khusus di setiap

stasiun menembak yang dapat digunakan oleh atlet untuk menyimpan perlengkapan mereka sebelum lomba. Kotak-kotak penyimpanan ini harus segera dikeluarkan dari area Lapangan Tembak sesaat sebelum kompetisi dimulai dan disimpan oleh panitia di lokasi yang aman hingga seluruh rangkaian acara selesai dilaksanakan.

8. PROTES

Protes hanya dapat diajukan oleh Ketua Umum Pengurus Cabang yang bersangkutan.
Protes disampaikan secara tertulis kepada Technical Delegate (TD) dan harus disertai dengan alasan yang jelas.
Protes wajib diajukan sesegera mungkin setelah kejadian atau keputusan yang dipermasalahkan.
Keputusan Technical Delegate (TD) dibantu dengan Dewan Hakim atas protes menjadi keputusan teknis dalam pertandingan.

9. PERANGKAT PERTANDINGAN

Berikut adalah terjemahan dari tugas dan wewenang otoritas yang ditunjuk oleh Panitia Penyelenggara untuk kompetisi Biathle/Triathle dan Laser Run:

TD (1): Mempimpin keseluruhan teknis (pelaksanaan,keputusan, dan penalti) pertandingan.
Dewan Hakim (3): Perwakilan kabupaten/kota yang menangani protes dan banding serta membantu TD dalam mengambil keputusan.
Announcer (3): Mengumumkan atlet dan hasil pertandingan, serta memberikan informasi kepada atlet dan penonton.
Direktur Laser (disesuaikan jumlaj pos menembak): Mengawasi area menembak, termasuk penalti. Memulai stopwatch pada percobaan tembakan pertama. Juri juga wajib memberi peringatan "Posisi XX sisa 5 detik" sebelum batas waktu 50 detik berakhir, lalu memberi komando "Posisi XX GO" saat waktu habis.
Direktur Lari (5): Mengawasi lintasan lari, memastikan atlet mengikuti rute yang benar., dan memastikan hanya petugas serta atlet bertanding yang berada di area tersebut.
Direktur Renang (5): Mengawasi lintasan renang, memastikan area transisi renang siap digunakan, serta mengoordinasikan saftety renang.
Safety Renang (2): Menjaga keselamatan atlet di area renang dan Melakukan tindakan darurat bila diperlukan.
Starter (2): Memberikan aba-aba start, mengawasi prosedur keberangkatan, dan mengani false start.
Timer (7): mencatat waktu atlet, memverifikasi hasil waktu, serta membantu pencatatan urutan finis dan penalti.
Tim Medis (2): Memberikan layanan kesehatan, serta menangani cedera dan keadaan darurat medis.
Pengumpulan Data (5): Mengumpulkan hasil dari seluruh sektor pertandingan, serta menyerahkan hasil kepada tim input data.



Penginputan Data (5): Memasukkan hasil ke sistem, serta mengelola klasemen dan hasil resmi.

Operator (2): Mengoperasikan sistem timing, scoring, dan display hasil.

Petugas UPP (3): Mengatur atlet peraih juara menuju area podium, memastikan urutan peringkat (Juara 1, 2, dan 3) sesuai hasil resmi, berkoordinasi dengan announcer selama upacara berlangsung, serta memastikan upacara penghormatan pemenang berjalan tertib.

PENUTUP

Demikian Technical Handbook ini kami susun sebagai pedoman pelaksanaan Pertandingan Cabang Olahraga Modern Pentathlon pada PORPROV VII Banten Tahun 2026 di Kota Tangerang Selatan, hal-hal yang sudah diatur di dalam technical Handbook ini bisa saja mengalami perubahan kemudian hari dan akan dibahas pada saat rapat teknik apabila diperlukan.

Tangerang, 12 Juni 2026

Ketua Panpel Cabor Modern Pentathlon	TD Cabor Modern Pentathlon
MPI MODERN PENTATHLON INDONESIA TANGERANG SELATAN	MPI MODERN PENTATHLON INDONESIA BANTEN
Shafarul Maliq Fajar	**Adito Joyo Ari Pratama, S.Or**

Mengetahui,
Panitia Pelaksana PORPROV VII Banten 2026

.....

Catatan :



PORPROV VII
BANTEN 2026



TANGERANG SELATAN, 15 - 23 NOVEMBER 2026