



**Palang
Merah
Indonesia**

CHEXRAWALA 1

(Chexo Relawan Dalam Ajang Lomba I Tahun 2026 Se-Jawa Barat)

PMR UNIT SMA NEGERI 1 CICALENGKA

Jl. H. Darham No. 42 Kecamatan Cicalengka Kab. Bandung No. Telp (022) 79492492019 e-mail :

smansacicalengka@yahoo.co.id



Cicalengka, 02 Juli 2026

Nomor : 007/PMR/WIRA/XXXIII/VI/2026
Lampiran : 2 Lembar
Perihal : Undangan

Kepada Yth.
**SMA/SMK/MA dan
SMP/MTS Se-Derajat**
Di tempat

Dengan hormat,

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah Swt. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Teriring do'a semoga Bapak/Ibu dalam lindungan Allah SWT. Dan selalu sukses dalam menjalankan aktivitas.

Kami dari PMR Unit SMAN 1 Cicalengka bermaksud menyelenggarakan kegiatan "**Chexo Relawan Dalam Ajang Lomba I tahun 2026**" yang akan diikuti oleh **SMA/SMK/MA dan SMP/MTS Se-Jawa Barat**, yang insyaallah akan dilaksanakan pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 24 Oktober 2026
Waktu : 06.00 s.d selesai
Tempat : Kampus SMAN 1 Cicalengka
Jl. H. Darham No. 42 Kec. Cicalengka Kab. Bandung

Berdasarkan hal tersebut, kami mengundang anggota PMR yang berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan yang kami selenggarakan. Adapun petunjuk pelaksanaan (JUKLAK) dan petunjuk perlombaan (JUKNIS) terlampir.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Komandan PMR



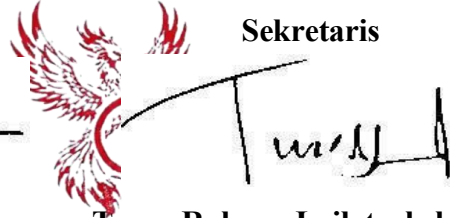
Siti Afrilia Lestari
NIS. 242510.032

Ketua Pelaksana



Tarisa Svifa Aulia
NIS. 242510.178

Sekretaris



Tyara Rahayu Lailatusshiyam
NIS. 161701061

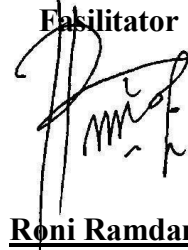
Mengetahui :

MR



Maoliani Supratriningsih, S.Pd
NIP. 199109142025212135

Fasilitator



Roni Ramdanii

Menyetujui :

Wakasek Kesiswaan



Lili Supendi, S.Pd
NIP. 198502122011011001

Pembina OSIS



Devia Nopian Rohmah, S.Pd, M.Pd
NIP. 199111172022212006

Kepala Sekolah



Nurdin Solihin, S.Pd
NIP. 196909101993011001

PETUNJUK PELAKSANAAN PERLOMBAAN A. JENIS KEGIATAN

Kegiatan perlombaan yang dilakukan untuk anggota PMR Madya & Wira meliputi:

1. MATERI

- Kategori Utama
 - 1) Pertolongan Pertama (PP)
 - 2) Perawatan Keluarga (PK)
 - 3) Ayo Siaga Bencana (ASINCAN)
 - 4) PMR Cerdas
 - 5) Kepemimpinan
 - 6) Kesehatan Remaja (KESJA)
 - 7) Donor Darah Sukarela (DORAS)
 - 8) Tandu Darurat Ganda (Putra/Putri)
- Kategori Fun Games
 - 1) Tandu Darurat Campuran
 - 2) Tandu Mono (Putra/Putri)
 - 3) Harmony PMR
 - 4) Gerakan Peduli Sampah (GPS)

Keterangan:

1. Setiap sekolah maksimal mengirimkan 2 tim per kategori utama
2. Untuk kategori Fun Game setiap sekolah jumlah tim tidak dibatasi

B. PENDAFTARAN

a. Pendaftaran Online

9 Agustus 2026 – 17 Oktober 2026

b. Pendaftaran Offline

Hari : Minggu

Tanggal : 17 Oktober

2026

Waktu : 09.00 s/d Selesai

Tempat : Kampus SMAN 1

Cicalengka, Jl. H. Darham,

No. 42, Kec . Cicalengka,

Kab. Bandung, No Telp

(022)79492492019

c. Persyaratan 1. Mengisi formulir pendaftaran 2. Fotocopy Kartu Sismo, Kartu Pelajar, atau surat tugas dari sekolah 3. Membayar biaya pendaftaran:

- Kategori Utama
 - 1) Pertolongan Pertama (PP) Rp. 90.000,-
 - 2) Perawatan Keluarga (PK) Rp. 90.000,-
 - 3) Ayo Siaga Bencana (ASB) Rp. 70.000,-
 - 4) PMR Cerdas Rp. 70.000,-
 - 5) Kepemimpinan Rp. 70.000,-
 - 6) Kesehatan Remaja (KESJA) Rp. 70.000,-
 - 7) Donor Darah Sukarela (DORAS) Rp. 70.000,-
 - 8) Tandu Darurat Ganda (Putra/Putri) Rp. 60.000,-
- Kategori Fun Games
 - 9) Tandu Darurat Campuran Rp. 60.000,-
 - 10) Tandu Mono (Putra/Putri) Rp. 60.000,-
 - 11) Harmony PMR (Fun Games) Rp. 25.000,-
 - 12) Gerakan Peduli Sampah (GPS) Rp. 25.000,-

C. DAFTAR ULANG

Daftar ulang peserta dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2026, dan yang telah melaksanakan administrasi di anggap telah melaksanakan daftar ulang

D. PELAKSANAAN PERLOMBAAN a. Technical Meeting (+Google Meet)

Hari/Tanggal: Sabtu, 17 Oktober 2026

Waktu : 08.00 WIB s/d Selesai

Tempat : Kampus SMAN 1

Cicalengka,

Jl. H. Darham No 42, Kec.

Cicalengka, Kab.

Bandung, No Telp.

(022)79492492019

b. Perlombaan

Hari/Tanggal: Sabtu, 24 Oktober 2026

Waktu : 06.00 WIB s/d Selesai

Tempat : Kampus SMAN 1

Cicalengka,

Jl. H. Darham No 42, Kec.

Cicalengka, Kab.

Bandung, No Telp.

(022)79492492019

c. Juara

1. Juara di pilih berdasarkan skor nilai tertinggi yang meliputi:

1. Materi Kategori utama 1)

Terbaik PP:

Juara I,II,III; Harapan I,II

2) Terbaik PK:

Juara I,II,III; Harapan I,II

3) Terbaik ASB:

Juara I,II,III, Harapan I,II 4)

Terbaik PMR Cerdas:

Juara I,II,III, Harapan I,II 5)

Kepemimpinan:

Juara I,II,III; Harapan I,II

6) Terbaik KESJA:

Juara I,II,III, Harapan I,II 7)

Terbaik DORAS:

Juara I,II,III, Harapan I,II

8) Terbaik Tandu Ganda
(Putra/Putri)

Juara I,II,III, Harapan

I,II 2. Materi Kategori Fun Games

9) Terbaik Tandu Campuran:

Juara I,II,III, Harapan I,II

10) Terbaik Tandu Mono

(Putra/Putri):

Juara I,II,III, Harapan I,II

11) Terbaik Harmony PMR:

Juara I,II,III, Harapan I,II

12) Terbaik GPS:

Juara I,II,III, Harapan I,II

13) Juara Umum 1. Juara umum

bidang: PP, PK, Tandu, dan

materi, ditentukan dari

nilai terbesar tim

A/utama.

2. Juara Umum Wira & Madya:

Ditentukan dari nilai tim A/tim utama dari setiap sekolah yang mengirimkan semua kategori lomba.

3. Juara umum utama:

Dilihat dari nilai terbesar dari total nilai juara umum madya & juara umum wira. 4.

Keterangan

Bobot nilai yang dipergunakan untuk meraih juara umum Wira & Madya ditentukan dari persentase bidang lomba:

- PP : 20%
- PK : 20%
- Kesja : 10%
- Doras : 10%
- ASB : 10%
- Tandu : 10%
- PMR Cerdas : 10%
- Kepemimpinan: 10%

2. Hadiah:

- Juara I : Piala, Piagam
- Juara II : Piala, Piagam
- Juara III : Piala, Piagam
- Harapan I : Piala, Piagam
- Harapan II : Piala, Piagam

- Juara Umum : Piala Bergilir Gubernur.
- Piala Peringkat/Grade

E. PENJURIAN

1. Tim juri berasal dari PMI Provinsi Jawa Barat yang di rekomendasikan oleh markas PMI
2. Keputusan juri tidak dapat di ganggu gugat

F. KETENTUAN UMUM

1. Peserta merupakan anggota PMR aktif di unit masing-masing
2. Seluruh peserta menggunakan pakaian PDL dan syal, kecuali untuk Perawatan Keluarga dan Kepemimpinan menggunakan PDU dengan bawahan rok sekolah.
3. Seluruh peserta wajib mengikuti upacara pembukaan, kecuali PP dan PK.
4. Setiap sekolah yang mengikuti perlombaan harus di dampingi oleh satu official yang berasal dari sekolah masingmasing.

Semua peserta dan pendukung harus menjaga kebersihan dan ketertiban di lingkungan SMAN 1 Cicalengka

Contact Person:

☐ Tarisa Syifa Aulia (**Ketua Pelaksana CHEXRAWALA**)
+62 857-2466-0685

☐ Ninda Anisa (**Humas CHEXRAWALA**)
+62 813-2351-9368

Rekening : 1908469850 (BNI) –
(GHAZNI ARRUMI M)

Instagram :@pmrchexo

Email :pmrchexo1@gmail.com

Website :

PETUNJUK PELAKSANAAN PERLOMBAAN

A. Pertolongan Pertama (PP)

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta menggunakan PDL dan atribut PMR lengkap.
3. Peserta terdiri dari 2 orang penolong dan 1 orang korban yang bukan pelaku lomba lain
4. Penolong di tentukan oleh juri
5. Urutan praktek di tentukan oleh panitia.
6. Setiap tim terdiri dari 2 penolong, dan 1 korban (dari unit masing-masing).
7. Peserta wajib memasuki pos karantina dan tidak boleh meninggalkan pos karantina tanpa seizin dari panitia.
8. Setiap tim melakukan tes pengetahuan sebelum melakukan praktek di ruang isolasi selama 30 menit.
9. Juri Aktif, Korban pasif
10. Durasi praktek 7 menit untuk melakukan pertolongan dan 3 menit untuk evaluasi.
11. Peserta diwajibkan membawa peralatan yang di tentukan panitia.
12. Perlengkapan akan ada penilaian dari panitia.
13. Penanganan di lakukan berdasarkan prioritas.
14. Kasus Terdiri dari trauma dan medis.
15. Kartu pelaporan tidak di sediakan oleh panitia.
16. Peserta yang sudah selesai praktek di perbolehkan keluar dari ruangan karantina.
17. Kasus:
 - o Madya : Ceder a Jaringan Lunak dan Pingsan.
 - o Wira : Ceder a Otot Rangka dan Shock

B. Perawatan Keluarga (PK)

1. Madya

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 2 orang penolong dan 1 orang korban yang bukan pelaku lomba lain.
3. Memakai PDU dengan bawahan rok sekolah
4. Tidak boleh mengirimkan tim campuran (Putra Putri satu tim)
5. Setiap tim di berikan waktu selama 8 menit dan evaluasi selama 3 menit.
6. Setiap tim membawa alat masing-masing secara lengkap.
7. Cuci tangan di lakukan oleh perawat 1 dan perawat 2.
8. Cuci tangan menggunakan Hand Sanitizer
9. Setiap tim memilih amplop soal yang di berikan panitia

10. Soal berisi teks narasi/cerita. Peserta ditugaskan untuk menebak jawabannya lalu mempraktekkannya.

11. Soal PK Madya yaitu Mobilisasi dan alat Tenun/Kompres
12. Setiap tim melakukan tes pengetahuan terlebih dahulu sebelum melakukan praktek di ruang isolasi selama 30 menit.
13. Peserta tidak boleh membawa alat komunikasi apapun.
14. Catatan harian di bawa oleh masing-masing unit.
15. Setelah aksi, catatan harian dikumpulkan ke juri.
16. Akan diadakan evaluasi kseluruha, setelah peserta selesai praktek.

2. Wira

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Memakai PDU dengan bawahan rok sekolah
3. Satu tim terdiri dari 2 orang penolong dan 1 orang korban yang bukan pelaku lomba lain.
4. Tidak boleh mengirimkan tim campuran (Putra Putri satu tim)
5. Setiap tim di berikan waktu selama 10 menit.
6. Setiap tim membawa alat masing-masing, yaitu: APD, handuk besar, baskom, perlak, shampoo, gayung, ember.
7. Cuci tangan di lakukan oleh perawat 1 dan perawat 2.
8. Cuci tangan menggunakan Hand Sanitizer
9. Setiap tim memilih amplop soal yang di berikan panitia
10. Soal berisi teks narasi/cerita. Peserta ditugaskan untuk menebak jawabannya lalu mempraktekkannya.
11. Soal PK Wira yaitu Keramas
12. Setiap tim melakukan tes pengetahuan terlebih dahulu sebelum melakukan praktek di ruang isolasi selama 30 menit.
13. Peserta tidak boleh membawa alat komunikasi apapun.
14. Catatan harian di bawa oleh masing-masing unit.
15. Setelah aksi, catatan harian dikumpulkan ke juri.

C. Tandu Darurat (Fun Games)

•Ganda Putra/Putri

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 2 pelaku yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta menggunakan PDL lengkap dan atribut PMR lengkap (PDL kaos/kemeja).
4. Peserta menyediakan bambu panjang 2 buah berukuran 220 cm, bambu pendek 2 buah

berukuran 70 cm, tali tandu berukuran 10 meter 2 buah dan 5 meter 1 buah (membawa cadangan) dan mitela 5 (tidak diperbolehkan berlogo PMI & tidak elastis).

5. Tali tidak boleh basah.
6. Simpul pangkal berjumlah 4
7. Jumlah simpul jangkar terdiri dari 7 simpul di dalam, 1 simpul pangkal di luar.
8. Terdapat bantalan kepala (sisa tali jangkar di buat bantalan)
9. Terdapat 2 mitela untuk pengaman menggunakan lipatan dasi.
10. 10 terbesar akan memasuki final dengan ketentuan bermain tandu tutup mata.
11. Setiap tim diberi waktu
 - Tim Madya : 6 Menit
 - Tim Wira : 5 Menit
 - Final Madya : 8 Menit
 - Final Wira : 7 Menit

•Tandu Ganda Campuran

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 2 pelaku yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta menggunakan PDL lengkap dan atribut PMR lengkap (PDL kaos/kemeja).
4. Peserta menyediakan bambu panjang 2 buah berukuran 220 cm, bambu pendek 2 buah berukuran 70 cm, tali tandu berukuran 10 meter 2 buah dan 5 meter 1 buah (membawa cadangan) dan mitela 5 (tidak diperbolehkan berlogo PMI & tidak elastis).
5. Tali tidak boleh basah.
6. Simpul pangkal berjumlah 4
7. Jumlah simpul jangkar terdiri dari 7 simpul di dalam, 1 simpul pangkal di luar.
8. Terdapat bantalan kepala (sisa tali jangkar di buat bantalan)
9. Terdapat 2 mitela untuk pengaman menggunakan lipatan dasi.
10. 10 terbesar akan memasuki final dengan ketentuan bermain tandu tutup mata.
11. Setiap tim diberi waktu
 - Tim Madya : 6 Menit
 - Tim Wira : 5 Menit
 - Final Madya : 8 Menit
 - Final Wira : 7 Menit

•Tandu Mono (Putra/Putri)

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 1 pelaku yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta menggunakan PDL lengkap dan atribut PMR lengkap (PDL kaos/kemeja).
4. Peserta menyediakan bambu panjang 2 buah berukuran 220 cm, bambu pendek 2 buah berukuran 70 cm, tali tandu berukuran 10

meter 2 buah dan 5 meter 1 buah (membawa cadangan) dan mitela 5 (tidak diperbolehkan berlogo PMI & tidak elastis).

5. Tali tidak boleh basah.
6. Simpul pangkal berjumlah 4
7. Jumlah simpul jangkar terdiri dari 7 simpul di dalam, 1 simpul pangkal di luar.
8. Terdapat bantalan kepala (sisa tali jangkar di buat bantalan)
9. Terdapat 2 mitela untuk pengaman menggunakan lipatan dasi.
10. 10 terbesar akan memasuki final dengan ketentuan bermain tandu tutup mata.
11. Setiap tim diberi waktu
 - Tim Madya : 9 Menit
 - Tim Wira : 8 Menit
 - Final Madya : 11 Menit
 - Final Wira : 10 Menit

D. Ayo Siaga Bencana (ASINCAN)

1. Madya

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 1 orang yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta memakai PDH dan atribut lengkap
4. Peserta menyiapkan handphone masing-masing (berisikan kuota yang cukup) untuk melakukan tes pengetahuan terlebih dahulu (berbentuk quizzizz).
5. Pada saat Technical Meeting setiap peserta maju ke depan untuk menentukan kategori bencana sesuai tema.
6. Media dibuat saat pelaksanaan lomba sesuai dengan tema yang telah ditentukan dan akan dipresentasikan.
7. Peserta diberi waktu 2 jam, untuk melakukan pembuatan media KIE, dilanjutkan dengan presentasi di dalam ruangan.
8. Alat-alat media tidak disediakan oleh panitia.
9. Dalam pembuatan media, materi tidak diperkenankan untuk di print, terkecuali elemen diperbolehkan.
10. Waktu presentasi maksimal 5 menit dengan tambahan waktu 2 menit untuk sesi tanya jawab.
11. Juri pasif saat sedang presentasi dan juri aktif saat sesi tanya jawab.
12. Tema Bencana:
 - 1) Kebakaran Hutan
 - 2) Tanah Longsor
 - 3) Gempa Bumi
 - 4) Gunung Meletus
 - 5) Banjir
 - 6) Tsunami
 - 7) Kekeringan
 - 8) Wabah

- 9) Angin Puting Beliung
- 10) Abrasi Pantai

2. Wira

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 1 orang yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta memakai PDH dan atribut lengkap.
4. Peserta menyiapkan handphone masing-masing (berisikan kuota yang cukup) untuk melakukan tes pengetahuan terlenih dahulu (berbentuk quizizz)
5. Membuat denah dan membentuk BKRK (Bahaya Kapasitas Risiko Kerentanan).
6. Peserta membawa media (karton dan alat pengerjaan masing-masing).
7. Peserta tidak boleh membawa alat komunikasi.
8. BKRK boleh di hias se-kreatif mungkin.
9. Waktu pembuatan BKRK 2 jam, 1 jam awal peserta di bebaskan keluar dari ruangan untuk mencari bahan pembuatan peta BKRK beserta analisa dan 1 jam selanjutnya peserta akan membuat peta BKRK di dalam ruangan.
10. Peserta akan mempresentasikan selama 5 menit, dan di adakan sesi tanya jawab selama 3 menit,
11. Juri pasif saat sedang presentasi dan juri aktif saat sesi tanya jawab.

E. Gerakan Peduli Sampah (GPS)

1. Setiap unit diwajibkan untuk mengikuti kategori ini.
2. Peserta membawa kantong sampah masing-masing
3. Panitia akan menyediakan dua warna stiker yaitu stiker warna merah dan hijau dengan ketentuan:
 - Kantong sampah yang diberi stiker warna merah berisi sampah anorganik
 - Kantong sampah yang diberi stiker warna hijau berisi sampah organik.
4. Membedakan kantong sampah berdasarkan 2 kategori sampah yaitu organik dan anorganik.
5. Peserta dapat meminta stiker lagi apabila ingin menambah kantong sampah yang digunakan untuk lomba.
6. GPS dilakukan sampai waktu yang telah ditentukan
7. Penilaian berdasarkan pilahan sampah organik dan anorganik, dan berdasarkan jumlah total berat sampah dari kedua kategori sampah.

F. PMR Cerdas (Kepalangmerahan)

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.

2. Peserta terdiri dari 1 pelaku yang bukan pelaku lomba lain
3. Peserta menggunakan PDL, atribut lengkap
4. Lomba PMR Cerdas menggunakan sistem gugur.
5. Setiap pertanyaan dibacakan oleh juri.
6. Peserta dilarang bekerjasama dalam menjawab pertanyaan.
7. Jika peserta melanggar aturan, maka akan di diskualifikasi.
8. Soal terdiri dari 7 materi kepalangmerahan dan pengetahuan umum
9. Peserta diperbolehkan menjawab ketika sudah dipersilahkan oleh juri.
10. Soal dibacakan sebanyak 2x
11. waktu untuk menjawab soal 10 detik/soal.
12. Penilaian menggunakan sistem Benar/salah.

G. Kesehatan Remaja (KESJA)

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 1 pelaku yang bukan pelaku lomba lain.
3. Dapat mengirimkan Putra/Putri
4. Peserta menggunakan PDU, atribut lengkap dan diwajibkan menggunakan syal.
5. Ketika lomba berlangsung, peserta sudah berada di ruangan yang telah ditentukan (tidak memperkenankan meninggalkan ruangan).
6. Peserta menyiapkan handphone masing-masing (berisi kuota yang cukup) untuk melakukan tes pengetahuan dahulu selama 30 menit sebelum presentasi dimulai.
7. Apabila sudah 5 menit setelah dipanggil peserta tidak ada, maka akan di diskualifikasi.
8. Peserta mempresentasikan menggunakan:
 - Wira : Alat Peraga
 - Madya : Mindmap

Keterangan:

- Media presentasi dibuat di tempat, alat dibawa sendiri, dan tema disediakan oleh panitia (di undi).
 - Alat Peraga Wira dibuat sekreatif mungkin dengan menggunakan media 2D/3D
9. Peserta diberi waktu untuk membuat alat media selama 1 jam.
 10. Peserta peserta diberi waktu 5 menit untuk presentasi dan 3 menit sesi tanya jawab.
 11. Tema untuk presentasi di tentukan oleh panitia yaitu:
 - 1) Madya :
 - HIV/AIDS yang terdiri dari 5 topik:

- 1) Pengetahuan dasar tentang HIV/ AIDS
 - 2) Bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV/AIDS
 - 3) Penularan HIV dan AIDS
 - 4) Perlindungan terhadap penderita AIDS
 - 5) Santunan terhadap penderita AIDS
- 2) Wira : Kesehatan Reproduksi dan Norma Sosial dan Perlindungan Beresiko
- Kesehatan Reproduksi yang terdiri dari 5 topik:
 - 1) Alat dan fungsi reproduksi
 - 2) Pacaran dan sanggama
 - 3) Kehamilan diri dan aborsi
 - 4) Infeksi menular seksual
 - 5) Keluarga berencana (KB)
12. Juri pasif saat sedang presentasi dan juri aktif ketika sesi tanya jawab.

H. Donor Darah Sukarela (DORAS)

1. Madya

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari satu orang (Putra/Putri)
3. Peserta terdiri dari 1 orang yang bukan pelaku lomba lain.
4. Peserta memakai baju PDH putih dengan atribut lengkap.
5. Peserta menyiapkan handphone masing-masing (berisi kuota yang cukup) untuk melakukan tes pengetahuan terlebih dahulu.
6. Peserta akan membuat mading doras dan masing-masing membawa media untuk mading (alat tulis, karton, kertas, gunting, cutter, dll), akan diberikan pengerjaan waktu selama 3 jam (semua dibuat handmade di tempat lomba secara langsung) di presentasikan selama 5 menit dan sesi tanya jawab selama 1 menit.
7. Peserta tidak diperbolehkan membawa handphone.
8. Tema tidak ditentukan oleh panitia (bebas, tetapi masih seputar dengan materi Donor Darah)
9. Gambar dapat berbentuk landscape/potrait ukuran A3
10. Karya gambar harus original dan tidak pernah di lombakan sebelumnya.
11. Mading akan ditempel di karton dengan berukuran besar, dengan ketentuan 1 karton untuk berapa mading.

2. Wira

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari 1 orang yang

- bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta memakai PDH dan atribut lengkap.
 4. Peserta membuat video kreasi doras dengan durasi maksimal 3 menit.
 5. Tma dari video tersebut adalah “Donor Darah, Pahlawan Tanpa Jubah”
 6. Video di upload di sosial masing-masing unit PMR dengan mencantumkan tag official instagram PMR CHEXO, CHEXRAWALA, serta **KSR PMI KAB. BANDUNG**.
 7. Peserta diharapkan hadir tepat waktu, bagi peserta yang terlambat akan di diskualifikasi.
 8. Peserta menyiapkan handphone masing-masing (berisi kuota yang cukup) untuk melakukan tes pengetahuan terlebih dahulu
 9. Gambar atau video tidak boleh mengandung unsur sara, kekerasan, pornografi, dan pornoaksi.
 10. Video akan di tampilkan dan peserta menjelaskan kesimpulan dari video tersebut, kemudian akan ada sesi tanya jawab selama 1 menit.

I. Harmony PMR

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing.
2. Peserta terdiri dari satu orang bukan pelaku lomba lain
3. Pada saat pelaksanaan peserta diperkenankan memakai pakaian kreatif dan bernuansa batik.
4. Peserta menyanyikan lagu sunda dan lagu Pop Indonesia sebagai berikut:
 - Lagu sunda: Bubuy bulan, Es lilin, Tokecang, Panon hideng, Cing Cangkeling.
 - Lagu pop: Kangen, Kota ini tanpamu, Tutut batin, Siapkah kau tuk jatuh cinta lagi, Cantik.
5. Setiap peserta akan diberikan waktu 7 menit (termasuk persiapan)
6. Instrumen disediakan oleh panitia.
7. Saat lomba dimulai berada di area perlombaan, dan tidak diperkenankan untuk keluar masuk ruangan (kecuali dalam keadaan mendesak)
8. Apabila saat pemanggilan peserta (maksimal 3 kali) peserta tidak ada, maka peserta akan di diskualifikasi

J. Kepemimpinan

1. Madya

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing
2. Satu tim terdiri dari 1 orang yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta memakai PDH putih dan atribut lengkap
4. Ketika lomba berlangsung, peserta sudah ada di ruangan yang telah ditentukan (panitia tidak diperkenankan meninggalkan ruangan)
5. Setiap peserta diberikan waktu 7 menit untuk berpidato.
6. Tema untuk berpidato adalah “Bergandengan Tangan Menggapai Cakrawala Masa Depan Bersama PMR”

2. Wira

1. Peserta merupakan anggota aktif di unit PMR masing-masing
2. Satu tim terdiri dari 1 orang yang bukan pelaku lomba lain.
3. Peserta memakai PDH putih dan atribut lengkap.
4. Ketika lomba berlangsung, peserta sudah ada di ruangan yang telah ditentukan panitia (tidak diperkenankan meninggalkan ruangan).
5. Setiap peserta akan membuat teks pidato selama 30 menit dengan tema pidato yang akan diberikan langsung ketika pelaksanaan.
6. Peserta akan memaparkan hasil pidatonya.

