



gymfed
we are gym

we are
gym

Outdoor Gymfed Cup Reglement



ALGEMENE INFO

Welkom bij de Outdoor Gymfed Cup!

Deze 3 weken durende challenge staat open voor alle Gymfedleden vanaf 13 jaar, waarbij de deelnemers zo snel mogelijk en individueel een compacte 8-kamp afleggen. Deelnemen is mogelijk vanaf **maandag 3 mei 2021** tot en met **zondag 23 mei 2021**.

De scores van alle deelnemers worden nauwgezet bijgehouden in een klassement. De 2 beste atleten per categorie worden vervolgens uitgenodigd voor de **Grote Finale** van de Outdoor Gymfed Cup op **zaterdag 29 mei 2021** in de Blaarmeersen te Gent! De finale zal begin juni te bekijken zijn via een link op onze Eventpagina: <https://www.gymfed.be/outdoor-gymfed-cup>

Naast het gewone klassement zal ook een **Clubklassement** beschikbaar zijn:

- Meeste deelnemers per club
- Top 10 per club (over alle categorieën heen): de 10 deelnemers met de beste eindscore van de club







Motiveer dus alvast zoveel mogelijk leden binnen jouw club om deel te nemen!

1 PROEVEN

Er dienen in totaal **8 proeven** te worden afgelegd. Iedereen kan de proeven zelfstandig of tijdens een outdoor-training afleggen.

Let wel, alle 8 proeven dienen in 1 training afgewerkt te worden. Men kan meerdere pogingen ondernemen om de Outdoor Gymfed Cup af te leggen, maar telkens dienen alle 8 proeven in 1 training uitgevoerd te worden.

Nr	Proef	Figuur	Beschrijving	Nodige materiaal
1	Lopen		Loop zo snel mogelijk 800m (= 2 rondes rond atletiekpiste)	Atletiekpiste (of een afstand van 800m) Chronometer
2	Burpees		Voer zoveel mogelijk burpees uit in 30 seconden. Start in stand – buig door de benen en plaats handen op de grond – spring naar plankpositie – door armen buigen – handen en voeten los van de grond – terug opduwen tot plank – voeten bij tot hurken – streksprong.	Matje Chronometer

3	Verte-sprong		Start in stand op 2 voeten. Spring zo ver mogelijk voorbij de eigen lichaamslengte. Max. 3 pogingen. Het resultaat is <u>de afstand voorbij de eigen lichaamslengte</u> bij de beste poging.	Afstandsmeter
4	Behendighedsproef		Draai zo snel mogelijk een volledige toer met schoen op voet. Maximale tijd is 60 seconden. Indien dit niet lukt in de vooropgestelde tijd, is je resultaat = 60.	Matje Schoen Chronometer
5	Touw-springen		Spring met 2 voeten samen zo veel mogelijk keer in een springtouw in 60 seconden.	Springtouw Chronometer
6	Bottleflip		Probeer 5x een bottleflip uit te voeren: het gooien en perfect op de bodem laten landen van een flesje, gedeeltelijk gevuld met water. Tel het aantal geslaagde uitvoeringen.	Flesje water
7	Handstand wandelen		Wandel zo ver mogelijk op je handen in 30 seconden. Maximaal 3 pogingen. Elke poging start terug vanaf 0 meter. Het resultaat is de beste poging.	Chronometer Afstandsmeter
8	Shuttle run (20x12m)		Loop 10 x heen en terug tussen 2 kegels op 12m afstand van elkaar. Voer bij de tweede kegel telkens een koprol uit.	2 kegels Afstandsmeter Matje (koprol)

Bekijk [hier](#) ter verduidelijking de voorbeeldvideo van de verschillende proeven.

2 CATEGORIEËN

We werken met volgende categorieën:

Leeftijd	Meisjes	Jongens
13-15j (1 ^{ste} - 3 ^{de} middelbaar)	°2008 - °2006	°2008 - °2006
16-18j (4 ^{de} -6 ^{de} middelbaar)	°2005 - °2003	°2005 - °2003
19-30j	°2002 - °1991	°2002 - °1991
30+j	°1990 en ouder	°1990 en ouder
G-Gym	°2008 en ouder	°2008 en ouder

3 SCORES DOORGEVEN

Nadat je de 8 proeven hebt afgelegd, kan je jouw scores doorgeven via het **online formulier**: www.gymfed.be/Scoreformulier-OGC. Bekijk aan de hand van de tabel hieronder hoe je jouw scores precies dient door te geven:

Nr	Proef	In te vullen tijd/aantal	Voorbeeld	In te vullen in formulier
1	800m lopen	Vul je tijd <u>in seconden</u> in	Je deed er 2 minuten en 9 seconden over	129
2	Aantal burpees in 30"	Vul het <u>aantal correct uitgevoerde</u> burpees in	Je deed er 17 in 30"	17
3	Vertesprong	Vul het <u>aantal cm</u> in dat je <u>voorbij</u> je eigen <u>lichaamslengte</u> kon springen (beste poging van de 3 telt)	Je bent 1m60 groot en sprong 1m89 ver	29
			Je bent 1m60 groot en sprong 1m50 ver	0
4	Behendigheid	Vul de tijd in die je nodig had om de proef te doen in <u>seconden</u> (max 60")	Je deed er 42 seconden over	42
			De proef is niet gelukt binnen de 60"	60
5	Aantal skips in 60"	Vul het <u>aantal gelukke</u> skips (2 voeten samen over het touw) in	Je kon 134 correcte skips uitvoeren binnen de 60"	134
6	Bottle flip	Vul het <u>aantal gelukke</u> flips in (max 5)	De proef is 4 van de 5 pogingen gelukt	4
7	Handstand wandelen	Vul het <u>aantal afgelegde meters</u> in (steeds afronden naar beneden)	Je wandelde 19 meter en 65 cm ver	19
8	Shuttle run	Vul het aantal <u>seconden</u> in dat je nodig had om de shuttle run te doen	Je deed er 2 minuten en 36 seconden over	156

Extra! Enkel binnen de **categorie G-Gym** heeft de deelnemer de mogelijkheid om een **JOKER** in te zetten op maximaal 1 proef. Zo kan men voor die bepaalde proef een extra voordeel winnen.



Men dient hiervoor enkel op het einde van het formulier aan te duiden voor welke proef men de joker wenst in te zetten. **Let op: dit is niet van toepassing voor de andere categorieën.**

Alle resultaten dienen tegen **uiterlijk zondag 23 mei 2021** te zijn doorgegeven via het online formulier. Er zal dagelijks een update van de klasseringen verschijnen op onze Eventpagina.

4 BEREKENING TOTAALSCORE

Er zijn **3 proeven** die de deelnemers **zo snel mogelijk** dienen uit te voeren. Daarnaast zijn er **5 proeven** waarbij de deelnemers **bonusseconden** kunnen verdienen die van hun totaal tijd worden afgetrokken.

	Discipline	Aantal seconden / te verdienen bonus
1	800m lopen	Totaal aantal seconden
2	Burpees	Aantal burpees x 2 = bonus
3	Vertesprong	Score/3 = bonus
4	Behendigheidsproef	Totaal aantal seconden (max. = 60 seconden)
5	Touwspringen	Aantal sprongen / 5 = bonus
6	Bottleflip	Aantal gelukke pogingen x 5 = bonus
7	Handstand wandelen	Aantal meter x 2 = bonus
8	Shuttle run	Totaal aantal seconden
Eindscore		Totaal tijd proeven 1 + 4 + 8 – bonusseconden andere proeven

Joker (enkel voor G-gym!):

In het geval van een snelheidsproef, wordt de score gehalveerd. In het geval van een bonusproef, wordt de score verdubbeld.

Als deelnemers hoeft u zelf de totaalscore niet uit te rekenen. De totaal tijd met bonusseconden wordt door Gymfed berekend en komt vervolgens in het klassement te staan op onze [Eventpagina](#).

De 2 beste atleten per categorie worden uitgenodigd voor de Grote Finale van de Outdoor Gymfed Cup op **zaterdag 29 mei 2021** in Gent. Betreffende personen worden door Gymfed uiterlijk dinsdag 25 mei per mail gecontacteerd. Wie aan het einde de beste totaal tijd heeft weten neer te zetten, wint de Outdoor Gymfed Cup en wordt **beloond met een leuke prijs!**

Veel succes!

Vragen? Neem gerust contact op:

Eva Vandemeulebroecke

evavandemeulebroecke@gymfed.be – 09/243 12 19