

gymfed
rope skipping



we are
gym



Jump outside the box

Seizoen 2020-2021



Online Gymfed Challenge
Jump outside the box

INHOUDSOPGAVE

ONLINE GYMFED CHALLENGE - JUMP OUTSIDE THE BOX.....	2
1 ALGEMEEN	2
2 PRAKTISCH	2

ONLINE GYMFED CHALLENGE - JUMP OUTSIDE THE BOX

1 ALGEMEEN

Iedere rope skipper (competitief of recreatief) aangesloten bij onze federatie krijgt de mogelijkheid om deel te nemen aan onze online Rope Skipping Challenge 'Jump outside the box'.

De bedoeling is om een creatieve rope skipping video in te zenden (individueel of in groep) conform de coronamaatregelen. De nadruk ligt op **plezierbeleving** en **creatief ontspannen** en dit alles op een sportieve en ludieke manier. We stappen dus volledig af van het 'wedstrijdgebeuren'. Er worden geen scores gegeven en er dienen geen juryopgaves te gebeuren.

De skipper of groep met de **meest creatieve inzending** per categorie wint de wedstrijd!

Een week na het inzenden van alle beeldfragmenten volgt een **compilatiefilmje** dat vervolgens verder verspreid/gedeeld zal worden met al onze Gymfed-clubs.

2 PRAKTISCH

Alles kan/mag, zolang het maar creatief is en liefst ook '**outside the RS-box**'. Je bent dus niet gebonden aan een technisch reglement. Laat jullie creativiteit dus maar de vrije loop!

Enkele voorbeelden:

- Spring samen met je huisdier in een touw
- Mini-choreo op klassieke muziek enkel met release tricks
- Onder water skippen in een zwembad
- Een combinatie van touw(en) en andere attributen
- Een super originele nooit-eerder-geziene trick



Praktische richtlijnen:

- De inzending kan individueel of in groep zijn (let op: conform de coronamaatregelen!)
- Eenzelfde persoon kan meerdere videofragmenten indienen (vb 1x alleen en 1x in groep).
- Deelname is **GRATIS!**
- Duur videofragment: **maximaal 30 seconden**
- Er bestaan 3 leeftijdscategorieën. De oudste skipper van jouw team/groep bepaalt de categorie waarbinnen je deelneemt:
 - -14 jaar: °2008 en jonger
 - 14-19 jaar: °2007 - °2002
 - 19+ jaar: °2001 en ouder



Online Gymfed Challenge Jump outside the box

- Videofragmenten worden enkel aanvaard wanneer ze via www.wetransfer.com verzonden worden naar ropeskipping@gymfed.be (1 transfer per videofragment)
- Vermeld in uw wetransfer-bericht:
 - Naam en voornaam deelnemer(s)
 - Geboortedatum deelnemer(s)
 - Club deelnemer(s)
- De deadline van indienen ligt op **zondag 25 april 2021**

Voeg bestanden toe
Of selecteer een map

ropeskipping@gymfed.be

Je e-mailadres

Bericht
Vermeld hier naam, voornaam, geboortedatum en club van de deelnemer(s)

Versturen

We kijken alvast uit naar jullie inventieve inzendingen!

#wearegym #wearesafe