

# VIP2024

#VLAMINGENINPARIJS

**DRAAIBOEK**  
The VIP Cup



ONTDEK DE VIP2024-UITDAGINGEN OP  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VIP2024](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VIP2024)

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# Beweegbank

## Organisatie en voorbereiding

Alle testen kunnen georganiseerd worden aan een beweegbank, ongeacht het model.

### G-sporters:

Alle tests zijn mogelijk voor G-sporters mits kleine aanpassingen.



## TEST 1: PUSH

**Materiaal:** beweegbank, oefenstation koorden

**Uitvoering:**

- ✓ Ga met je rug tegen de bank staan, met je enkels ongeveer tegen de profielen.
- ✓ Neem de twee koorden vast in de bovenste lus.
- ✓ De startpositie is met gestrekte armen.
- ✓ Zorg ervoor dat je lichaam in een mooie lijn/plankhouding is en blijft tijdens heel de uitvoering.
- ✓ Plooi je armen met je ellebogen naar buiten gericht tot een hoek van 90 graden.
- ✓ Strek je armen terug tot ze volledig gestrekt zijn.

**Score:** Per herhaling ontvang je 1 punt.

**Tijdsduur:** 30 seconden per deelnemer.

**Aanpassing i.f.v. G-sporters:**

Dezelfde oefening uitvoeren op een vast oppervlakte zoals de armsteunen aan de achterkant van de beweegbank.

**BEKIJK DE DEMONSTRATIEFILMPJES OP  
[WWW.IPITUP.BE](http://WWW.IPITUP.BE)**



## TEST 2: PULL

**Materiaal:** beweegbank, oefenstation pull-up bar

**Uitvoering:**

- ✓ Plaats je voeten op de opstapbuis en neem de pull-up bar vast langs onder met beide handen.
- ✓ De startpositie is met gestrekte armen.
- ✓ Zorg ervoor dat je lichaam in een mooie lijn is en blijft tijdens heel de uitvoering.
- ✓ Trek je op door je ellebogen te plooiën naar onder gericht tot een hoek van 90 graden.
- ✓ Strek je armen terug tot ze volledig gestrekt zijn.

**Score:** Per herhaling ontvang je 1 punt.

**Tijdsduur:** 30 seconden per deelnemer.

**Aanpassing i.f.v. G-sporters of kleiner gestalte:**

Dezelfde oefening uitvoeren op een lagere positie. Neem de armsteunen aan de achterkant van de beweegbank vast en plaats de voeten op de grond.



## TEST 3: CORE

**Materiaal:** beweegbank, oefenstation armsteunen aan de achterkant

**Uitvoering:**

- ✓ Ga met je rug naar de beweegbank staan en neem met je handen de handvaten vast.
- ✓ Startpositie: strek je rechterbeen naar de grond (je mag de grond raken indien mogelijk) en hef je linker knie omhoog tot een hoek van 90 graden.
- ✓ Breng nu tegelijkertijd het rechterbeen omhoog en het linkerbeen omlaag ("knieën heffen").
- ✓ Gebruik goed je buikspieren om je in de juiste houding te houden.

**Score:** Per herhaling (links + rechts = 1) ontvang je 1 punt.

**Tijdsduur:** 30 seconden per deelnemer.

**Aanpassing i.f.v. G-sporters of kleiner gestalte:** Je gaat niet tussen de armsteunen staan, maar je draait je om en neemt langs voor de handvaten vast. Je heft je knieën afwisselend zonder dat je je moet opsteunen.



## TEST 4: SQUAT

**Materiaal:** beweegbank, oefenstation armsteunen aan de voorkant

**Uitvoering:**

- ✓ Ga voor de beweegbank staan bij de armsteunen en handvaten aan de voorkant.
- ✓ Startpositie: volledig gestrekt met armen langs het lichaam.
- ✓ Laat je naar achter vallen, zak tegelijkertijd door je knieën en neem met je handen de handvaten vast met gestrekte armen.
- ✓ Je zakt tot je knieën in een hoek van 90 graden zijn.
- ✓ Hierna kom je terug tot de gestrekte positie door je benen te strekken.

**Score:** Per herhaling ontvang je 1 punt.

**Tijdsduur:** 30 seconden per deelnemer.

**Aanpassing i.f.v. G-sporters:** Je gaat zitten op de bank en je staat terug recht.



## TEST 5: BALANCE

**Materiaal:** beweegbank, oefenstation step- en balanceerbord

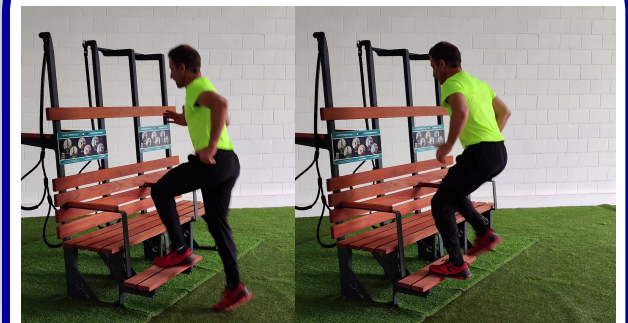
**Uitvoering:**

- ✓ Startpositie: je staat voor het step- en balanceerbord.
- ✓ Je stapt met je één voet op het bord.
- ✓ Vervolgens zet je ook je andere voet erbij.
- ✓ Je zet je eerste voet terug op de grond en tot slot zet je ook de andere voet bij op de grond.
- ✓ Je kan dit in stap- of loop-tempo uitvoeren.

**Score:** Per herhaling (boven + onder = 1) ontvang je 1 punt.

**Tijdsduur:** 30 seconden per deelnemer.

**Aanpassing i.f.v. G-sporters:** Je voert het uit in stap-tempo en houdt eventueel een begeleider of steun vast.



# SCORETABELLEN BEWEEGBANK MEISJES



## Meisjes 8-10 jaar (2de graad lager onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	2	4	5	4	5	20
Goed	4	4	6	8	6	8	32
BRONS	6	6	8	11	8	11	44
ZILVER	8	8	10	14	10	14	56
GOUD	10	11	13	18	13	18	73

## Meisjes 10-12 jaar (3de graad lager onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	2	4	6	4	6	22
Goed	4	4	6	9	6	9	34
BRONS	6	7	9	13	9	13	51
ZILVER	8	9	11	16	11	16	63
GOUD	10	12	14	20	14	20	80

## Meisjes 12-14 jaar (1ste graad secundair onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	3	5	7	5	7	27
Goed	4	5	7	10	7	10	39
BRONS	6	8	10	14	10	14	56
ZILVER	8	10	12	18	12	18	70
GOUD	10	13	15	22	15	22	87

# SCORETABELLEN BEWEEGBANK JONGENS



## Jongens 8-10 jaar (2de graad lager onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	2	4	6	4	6	22
Goed	4	4	6	9	6	9	34
BRONS	6	7	9	13	9	13	51
ZILVER	8	9	11	16	11	16	63
GOUD	10	12	14	20	14	20	80

## Jongens 10-12 jaar (3<sup>de</sup> graad lager onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	3	5	7	5	7	27
Goed	4	5	7	10	7	10	39
BRONS	6	8	10	14	10	14	56
ZILVER	8	10	12	18	12	18	70
GOUD	10	13	15	22	15	22	87

## Jongens 12-14 jaar (1<sup>ste</sup> graad secundair onderwijs)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	4	6	8	6	8	32
Goed	4	6	8	12	8	12	46
BRONS	6	9	11	16	11	16	63
ZILVER	8	11	13	20	13	20	77
GOUD	10	14	16	25	16	25	96

# SCORETABELLEN BEWEEGBANK VROUWEN



## Volwassenen (16-55 jaar)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	4	6	8	6	8	32
Goed	4	6	8	12	8	12	46
BRONS	6	9	11	16	11	16	63
ZILVER	8	11	13	20	13	20	77
GOUD	10	14	16	25	16	25	96

## Ouderen (+55 jaar)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	2	3	4	3	4	16
Goed	4	3	5	7	5	7	27
BRONS	6	5	7	10	7	10	39
ZILVER	8	7	9	13	9	13	51
GOUD	10	9	11	16	11	16	63

# SCORETABELLEN BEWEEGBANK MANNEN



## Volwassenen (16-55 jaar)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	6	8	10	8	10	42
Goed	4	9	11	15	11	15	61
BRONS	6	12	14	20	14	20	80
ZILVER	8	15	17	30	17	25	104
GOUD	10	18	20	40	20	30	128

## Ouderen (+55 jaar)

Niveau	Punten	Test 1 PUSH	Test 2 PULL	Test 3 CORE	Test 4 SQUAT	Test 5 BALANCE	TOTAAL
Bijna goed	2	2	4	5	4	5	20
Goed	4	4	6	9	6	9	34
BRONS	6	7	9	13	9	13	51
ZILVER	8	9	11	16	11	16	63
GOUD	10	12	14	20	14	20	80





**VANDAAG BEN JIJ EEN  
ECHTE VIP2024-KAMPIOEN!**

**IN SAMENWERKING MET**





**VIP 20  
24**

**#VLAMINGENINPARIJS**



**#sportersbelevenmeer**

**SPORT.  
VLAANDEREN**