

Waar kan IPitup jullie mee helpen?



• Challenge · The VIP Cup

- Timervideo
- Scoreformulier
- Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)

• Promotiecampagne

- Promovideo
- Posters & flyers
- Visual (socials)
- Smartphone mock-up
- Beachvlag
- Logo



Timervideo

30

PUSH

PULL

CORE

25

20

15

10

5

0

30

25

20

15

10

5







0

SQUAT

BALANCE

0 Klik op de video om het te bekijken.

Scoreformulier

		Naam:	
			Score
PUSH	Hoeveel x kan jij pushen op 30"? Gestrekte armen > 90° gebogen, plankhouding.		
PULL	Hoeveel x kan jij pullen op 30"? Gestrekte armen > zo ver mogelijk gebogen, plankhouding.		
CORE	Hoeveel x kan jij je knieën afwisselend optillen op 30"? Tel het aantal keer dat je L-knie horizontaal is.		
SQUAT	Hoeveel x kan jij squatten op 30"? Gestrekte benen > knieën 90° gebogen.		
BALANCE	Hoeveel x kan jij stappen op 30"? Tel het aantal x je met je L-voet op de step staat.		
TOTAALSCORE	Proficiat, op minder dan 5' heb je een complete workout afgewerkt! Tel je scores op en vul ze hier in!		

✓ Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)



VIP 2024
#VLAMINGENINPARIJS

DRAAIBOEK
The VIP Cup

ONTDEK DE VIP2024-UITDAGINGEN OP
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VIP2024

SPORT.
VLAANDEREN

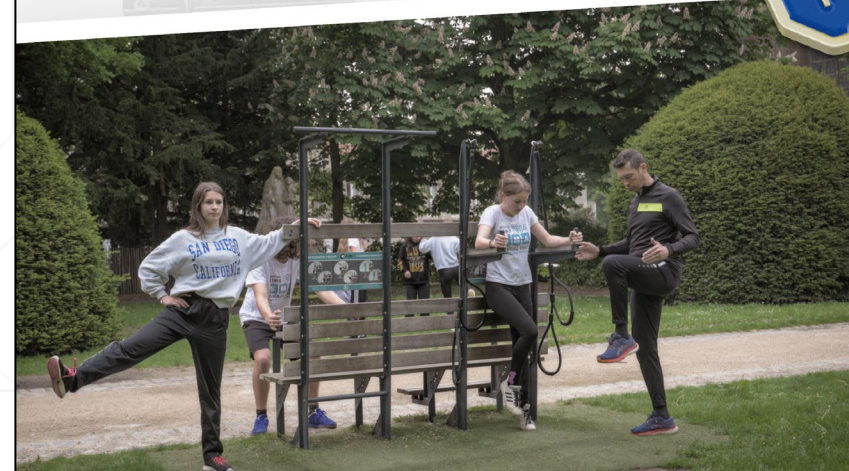
Beweeegbank

Organisatie en voorbereiding

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

G-sporters:

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



✓ Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)

TEST 1: PUSH

Materiaal: bewegebank, 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 bewegebank.

BEKIJK DE DEMONSTRATIEFILMPJES OP WWW.IPITUP.BE



TEST 2: PULL

Materiaal: bewegebank, 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 bewegebank vast en plaats de voeten op de grond.



TEST 3: CORE

Materiaal: bewegebank, oefenstation armsteunen aan de achterkant

Uitvoering:

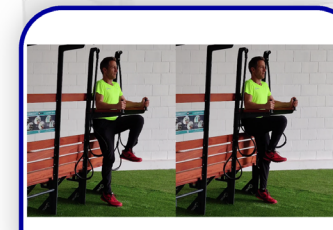
- ✓ Ga met je rug naar de bewegebank staan en neem met je handen de handvaten vast.
- ✓ Startpositie: strek je rechterbeen naar de grond (je mag de grond raken indien mogelijk) en hef je linker knie omhoog tot een hoek van 90 graden.
- ✓ Breng nu tegelijkertijd het rechterbeen omhoog en het linkerbeen 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: bewegebank, oefenstation armsteunen aan de voorkant

Uitvoering:

- ✓ Ga voor de bewegebank 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: bewegebank, oefenstation step- en balancerbord

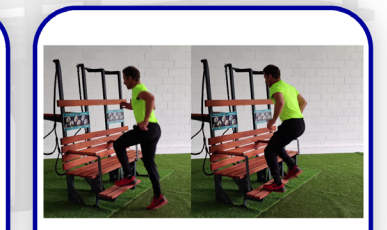
Uitvoering:

- ✓ Startpositie: je staat voor het step- en balancerbord.
- ✓ 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.



✓ Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)

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 (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	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 (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	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

✓ Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)

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

✓ Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)



• Challenge · The VIP Cup

- Timervideo
- Scoreformulier
- Draaiboek (cfr. Jeugdolympiade)

• Promotiecampagne

- Promovideo
- Posters & flyers
- Visual (socials)
- Smartphone mock-up
- Beachvlag
- Logo



✓ Promotievideo



Klik op de video om het te bekijken.

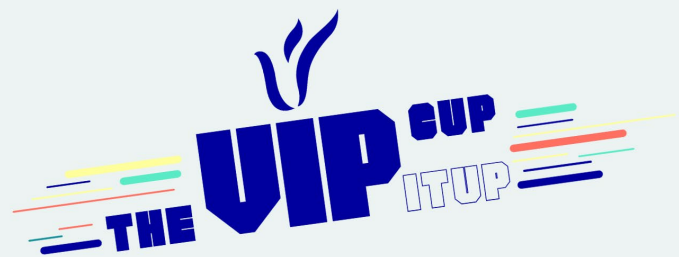
Posters & flyers

3 varianten beschikbaar, voor elke variant keuze uit 8 foto's (vb. coach, jongeren, G-sport, ouderen, gezin, onderwijs, ...)



WIJ HEBBEN OLYMPISCHE AMBITIES!

Samen naar Parijs? Doe dan mee met The VIP Cup!



WIJ HEBBEN OLYMPISCHE AMBITIES!

Samen naar Parijs? Doe dan mee met The VIP Cup!



SAMEN NAAR PARIJS? DOE DAN MEE MET THE VIP CUP!

Visuals

2 varianten beschikbaar, voor elke variant keuze uit 8 foto's (vb. coach, jongeren, G-sport, ouderen, gezin, onderwijs, ...)

WIJ HEBBEN OLYMPISCHE AMBITIES!

Samen naar Parijs? Doe dan mee met The VIP Cup!

THE VIP CUP
ITUP

VIP 2024
#VLAAMINGENPARIJS

SPORT. VLAANDEREN

ONTDEK DE VIP2024-UITDAGINGEN OP WWW.SPORT.VLAANDEREN/VIP2024

Ga met je beweegbuddy...

naar een beweegbank...

Voer de 5 oefeningen uit...

Download de app

Vul je score in ...

en ga samen naar Parijs!

VIP 2024
#VLAAMINGENPARIJS

SPORT. VLAANDEREN

ONTDEK DE VIP2024-UITDAGINGEN OP WWW.SPORT.VLAANDEREN/VIP2024

Smartphone mock-up

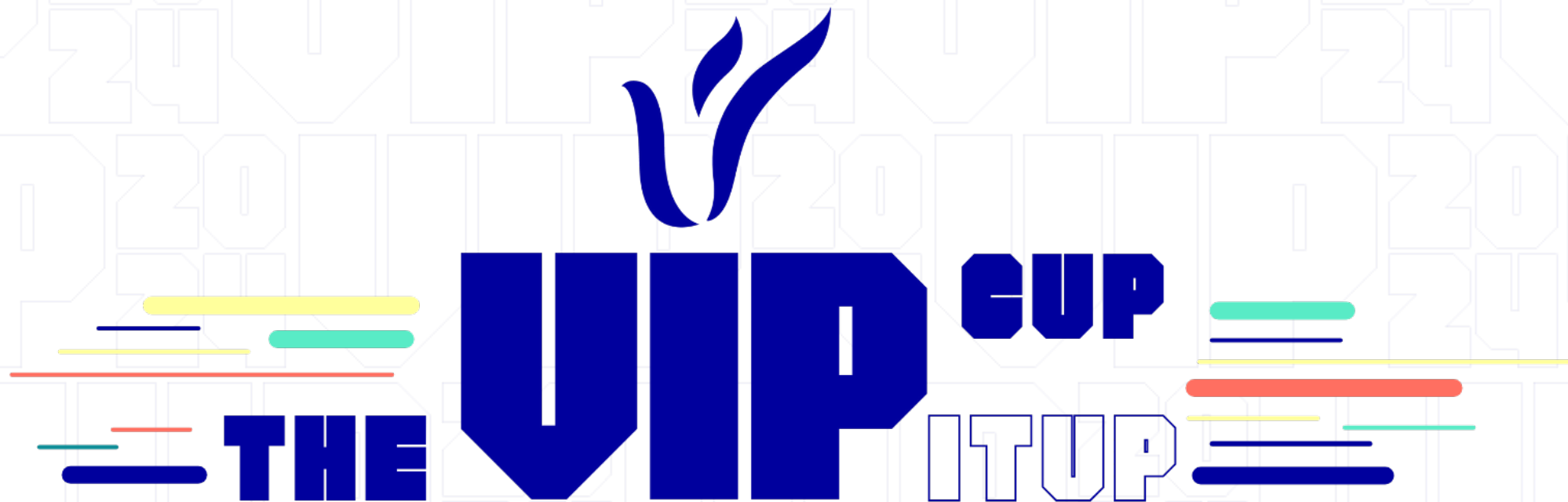


Beachvlag



Andere varianten mogelijk, contacteer IPitup.

 Logo



Promotiemateriaal nodig? Contacteer IPitup.
info@ipitup.be