

Wedstrijdreglement IzegemCup

1. Volgorde proeven:

1. Vijf testen aan de Ipitup bank: push – pull- core- squat- balance
2. 400 m lopen
3. Voetbalproef
4. 250 m roeien
5. Volksspel Trou Madame
6. Hockeyparcours

2. Hoe wordt het klassement berekend?

De **tijd optellen** van volgende disciplines:

- 400 m lopen
- 250 m roeien
- hocekyproef

Je kan de **tijd naar beneden** halen met volgende disciplines:

- Ipitupbank : de punten van de 5 proeven worden omgezet in seconden en gedeeld door 5. Deze tijd gaat af van de totaal tijd. De 5 proeven worden na elkaar uitgevoerd.
- De voetbalproef: je krijgt 5 pogingen om met een american football bal in het doel te trappen (een american football doel). Per doelpunt dat je scoort gaan er 10 seconden af van de totaal tijd. De categorieën 10-12 jaar / dames -16 en +16/heren -16 proberen te scoren vanop een afstand van 10 meter. De categorie heren proberen te scoren vanaf een afstand van 15 meter.
- De volksspelenproef Trou Madame: je krijgt 5 bollen- per bol die in een poortje rolt gaan er 10 seconden af van je totaal tijd.



SPORT.
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer

#izegeminbeweging

