

INVITATION



Efterskole Funktionel Fitness Cup'24 (øst)
Fredag den 4. oktober 2024

&



Efterskole Funktionel Fitness Cup'24 (vest)
Tirsdag den 29. oktober 2024

Invitation til Efterskole Funktionel Fitness Cup '24 øst og vest

I år afholdes der, på baggrund af den store interesse det forgangene år, to Efterskole Funktionel Fitness Cups:

- På Glamsdalens Idrætsefterskole afholdes øst-cuppen 4. oktober 2024
- På Lægårdens Idrætsefterskole afholdes vest-cuppen 29. oktober 2024

Hvad kan du forvente?

Hvis du vælger at deltage i én eller begge events, kan du forvente at få pulsen op, sved på panden og en rigtig god oplevelse med at deltage i et Funktionel Fitness event.

Der konkurreres i kategorien "Fundamentals" som er et niveau alle kan deltage i, du kan læse mere om rækken på: [link](#). Valget af øvelser tilpasses desuden elevernes niveau.

De to events er placeret i hver sin side af landet, på to forskellige datoer, for at imødekomme den store efterspørgsel fra sidste år. Alle skoler er velkomne til at deltage i begge events.

Til begge events er der en begrænsning på 30 hold, fordelt på 15 pige- og 15 drengehold. Den enkelte efterskole må i første omgang tilmelde 4 pige- og 4 drengehold pr. event.

10 hurtige om begge events

- Check-in mellem 08:00 og 08:30
- Vi starter kl. 8:30 og slutter kl. 16.00
- Består af 4 workouts som hvert deltagende hold skal igennem
- Alle de mulige øvelser i workouts bliver meldt ud slut august/start september
- Alle workouts udkommer senest 2 uger før eventets start
- Holdene består af 5 elever i enten drenge- eller pige-kategorien
- Til hver workout stiller 4 elever til start og kun de 4 elever må lave den givne workout
- Alle uanset niveau kan deltage, det handler om at få en fed oplevelse
- De 3 bedste hold i begge rækker og dagens "spiret of the day" kåres til slut
- Tag op til 10 elever med som hjælpere og publikum, ved flere kontakt GymDanmark

Huskelisten på dagen

- Mad, drikke og anden forplejning til egne elever
- Skadestake med isposer, tape, kompressionbind, mm. til eget forbrug
- Fitnessstøj, fitnesssko, skiftetøj og håndklæder

Tilmelding

- Pris for deltagelse er 875kr. pr. hold (175kr. pr. elev)
- Holdene skal tilmeldes på GymDanmarks hjemmeside under "Tilmelding":
 - Tilmelding øst 4.oktober på Glamsdalens Idrætsefterskole: [link](#)
 - Tilmelding vest 29.oktober på Lægårdens Idrætsefterskole: [link](#)
- Du finder en guide vedrørende tilmeldingen på hjemmesiden under: "Guide til tilmelding"
- Kald holdene for din skoles navn og opret skolen som "affiliate" i Competition Corner
- Kontaktpersonen bedes om muligt melde sig ind i nedenstående Facebookgruppe
- Fristen for tilmelding er den 2 uger før afholdelsen for begge events.

Facebookgruppe for ansvarlige lærere

OBS: Alt information vedrørende eventet efter denne invitation er sendt ud, vil blive delt i en Facebookgruppe, så sørg for at anmod om at blive medlem ved at [scanne QR koden](#) eller trykke på følgende [link](#)!



Program for begge cups

- Kl. 08.00-08.30 Ankomst/check-in
- Kl. 08.30-09.00 Velkomst, briefing af opsætningen for workouts og spørgsmål
- Kl. 09.00-09.20 Opvarmning
- Kl. 09.30-10.45 Test 1 – Endurance
- Kl. 11.00-13.20 Test 2 + 3 – Power + Bodyweight
- Kl. 13.45-15.35 Test 4 - Mixed
- Kl. 15.45-16.00 Præmieoverrækkelse og tak for i år

*Der kan forekomme justeringer for tidspunkterne på tests

Der vil være masser af pause for de enkelte hold i løbet af dagen, så frokost og forfriskninger kan indtages når det passer ind i på enkelte hold.

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

