

# MIDTSTULIA CUP

ET ALTERNATIVT RENNFORMAT

---

CARLO BRÖMEL - KOLLENHOPP

---

## MIDTSTULIA CUP – PLANLEGGING

- ▶ **TELENORKARUSELL som forbilde**
  - ▶ **1:30t gjennomføring med over 100 deltakere (k10/k20)**
- ▶ **4 renn K40 + K60**
  - ▶ **22. August**
  - ▶ **5. Sept**
  - ▶ **19. Sept**
  - ▶ **13. Oktober**

---

# MIDTSTULIA CUP – HVA TRENGER MAN FOR Å ARRANGERE RENN ?

- ▶ **3 (5) personer**
  - ▶ **STARTER (fikser kaos på toppen)**
  - ▶ **SPEAKER (lage stemning & notere resultater)**
  - ▶ **LENGDEMÅLER/POENGANSVARLIG (resultat)**
- ▶ **En Trener (bedømme gjennomføring av oppgaver)**
- ▶ **Kiosk**

---

## MIDTSTULIA CUP - MÅL

- ▶ **Øke treningstilbud og engasjement i regionen**
- ▶ **Kompetanseoverføring fra Elite- til ungdomssatsning**
- ▶ **Tenke utvikling av ferdigheter og teknikk**
- ▶ **Effektivt og lett gjennomførbart arrangement**
- ▶ **Sosialt arrangement + bli kjent**

---

## MIDTSTULIA CUP – REGLEMENT

- ▶ **LENGDE 10 soner med max. 10 poeng**
- ▶ **LANDING - NEDSLAG +2m / 0m / -3m**
- ▶ **OPPGAVE opp til 10 poeng**
  - ▶ **Cup 1/4 Sittestilling balanse + symmetri**
  - ▶ **Cup 2/4 Sveve Symmetri V + Arm**
  - ▶ **Cup 3/4 Slå Verdensrekord i m = poeng**
  - ▶ **Cup 4/4 Rennresultat**
- ▶ **Alle renn teller i sammendraget**

---

## MIDTSTULIA CUP - RENNGJENNOMFØRING

- ▶ **Påmelding 17:30 - 18:15**
- ▶ **Åpen trening**
  - ▶ **K40 18:00 - 18:30 + trening etter renn (1 Omg.)**
  - ▶ **K60 fri hopping frem til rennstart ca. kl. 18:55 (1 Omg.)**
- ▶ **Fysisk oppgave/kombinert kl. 19:20**
- ▶ **Ferdig kl. 19:45**
  - ▶ **Totaltid 1t 45min**

---

## MIDTSTULIA CUP – RENNGJENNOMFØRING

- ▶ **Fri valg av bom uten „straff“**
- ▶ **Ingen Startliste- / rekkefølge (starter bestemmer)**
- ▶ **Ingen klasser**
- ▶ **Gjennomsnittlig antall hopp: 9-12**
- ▶ **Speakeremat (dyr, farge, klubb, annen idrett, PB,...)**  
**- morsomt arrangement**

---

## MIDTSTULIA CUP – RENNGJENNOMFØRING

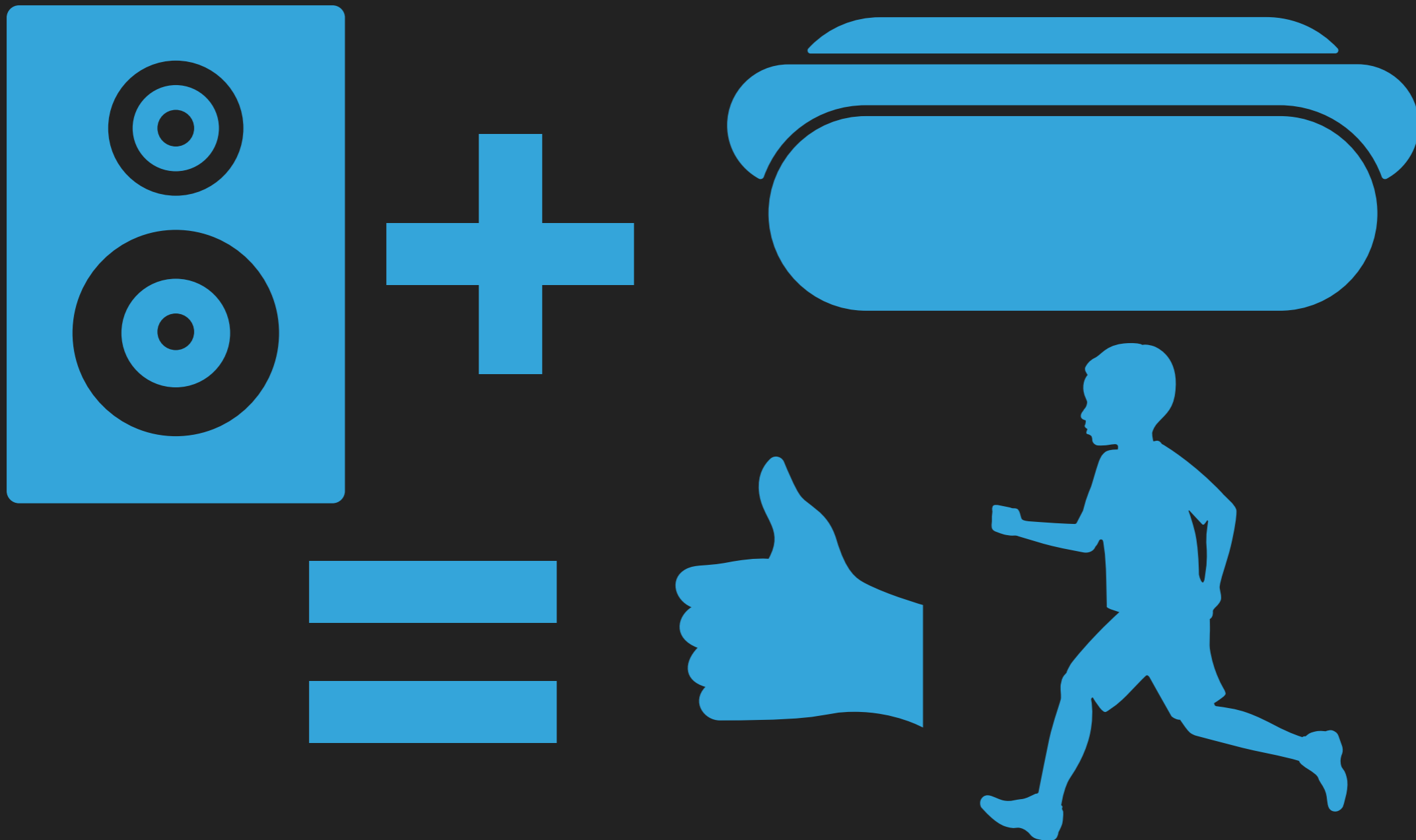
- ▶ **Resultatservice via facebook**
- ▶ **Diplom via epost**
- ▶ **Invitasjon til neste renn via facebook**



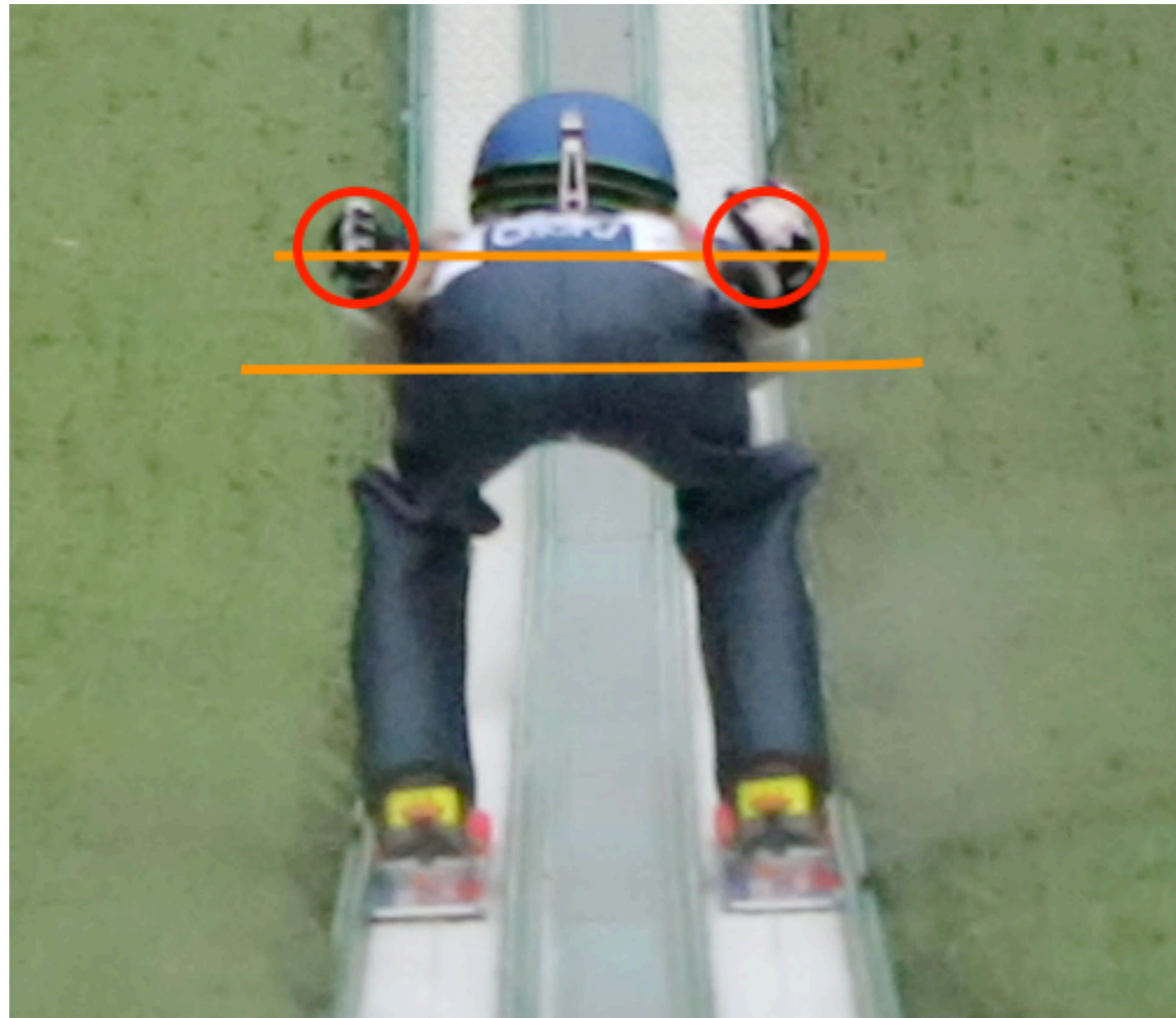
---

# MIDTSTULIA CUP – OPPSUMMERT SOSIALT

## ▶ MUSIK + SPEAKER + KIOSK



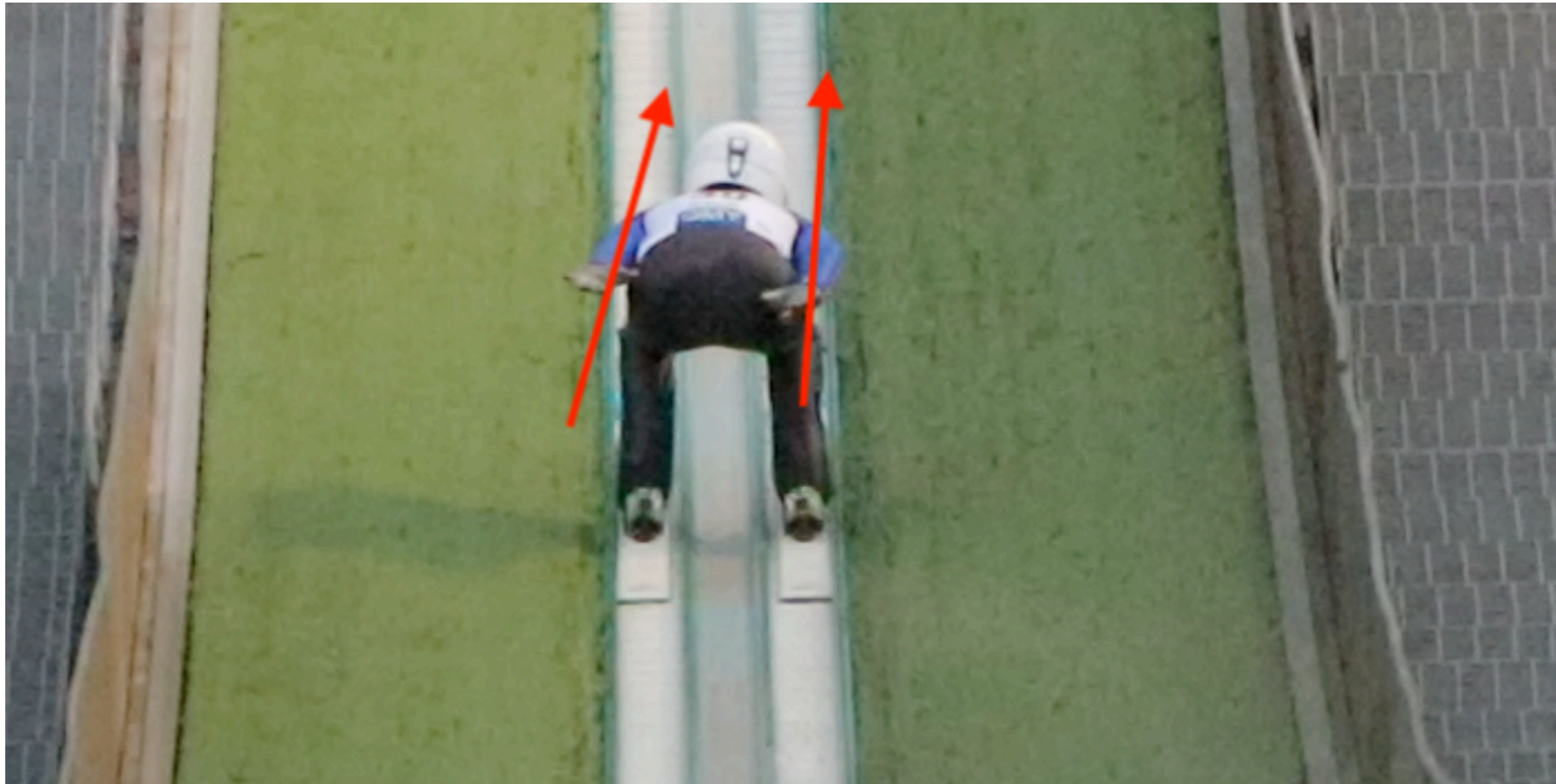
**DIPLOM**  
**MIDTSTULIA CUP**  
**22.8.2018**



Resultat Hopp - 13pkt.  
Resultat Kombinert - 5pkt.  
Totalt - 18pkt.



# DIPLOM MIDTSTULIA CUP 22.8.2018



Resultat Hopp - 13pkt.  
Resultat Kombinert - 5pkt.  
Totalt - 18pkt.



# Midtstulia Cup

5. SEPTEMBER



---

## MIDTSTULIA CUP – FORDELER

- ▶ **Effektiv renngjennomføring**
- ▶ **Utøver får en hel treningsøkt**
- ▶ **Lite folk nødvendig for å arrangere**
- ▶ **Tenke utviklingsorientert og individuell tilpassning**
- ▶ **Lite tidsbruk**
- ▶ **Ingen begrensninger for kreativitet**

**TUSEN TAKK!**