

Inkogvito Treningskonkurranse

Inkogvito arrangerer treningskonkurranse!
Konkurransen går ut på å være så aktiv som mulig og samle flest poeng. Konkurransen vil gå fra 1. januar til 31. mai.

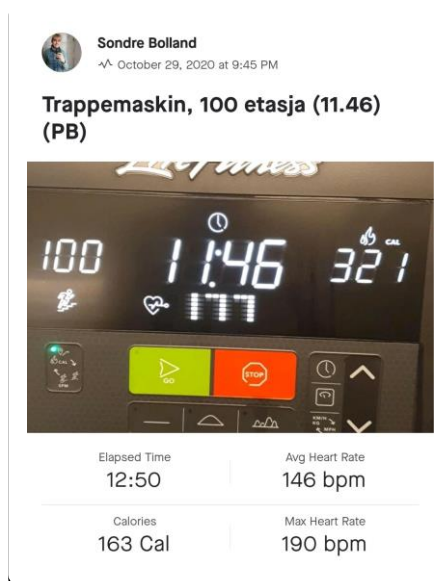


Ved å gjennomføre en rekke fysiske aktiviteter blir du tildelt poeng. Hver måned vil det kåres 3 vinnere for poengene samlet opp i den aktuelle måneden. På slutten av semesteret vil det kåres 3 vinnere for hele perioden. De seirende atletene vil motta premier for deres harde arbeid. I tillegg vil en premie tildeles ved loddtrekning, hvor 1 poeng = 1 lodd.

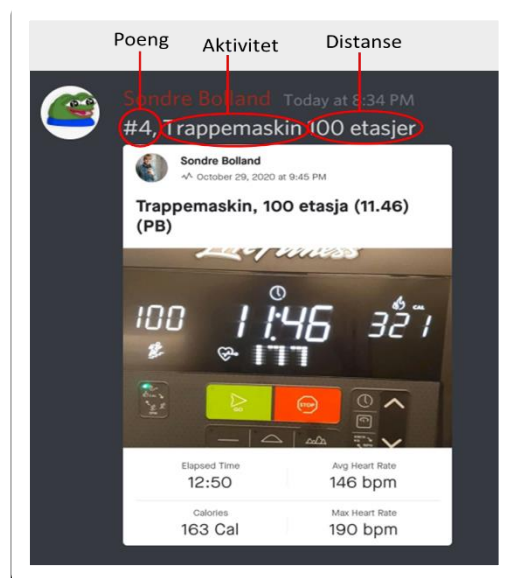
Hver aktivitet må registreres med Strava. Ta et screenshot av aktiviteten og skriv en melding på Discord-serveren i **#trenings-konkurranse**. Meldingen skal inneholde aktivitetstypen, mengden/distansen og antall oppsamlet poeng totalt (med #).

Eksempel:

Strava-innlegg



Discord-melding



Hver økt må postes på Discord innen 48 timer etter fullføring.

Ved slutten av hver måned og semesteret ser vi på de nyligste meldingene og velger de 3 med høyest verdi. Poengsummene verifiseres ved å telle opp poengene fra hver melding. Likt for loddtrekningen.

Strava Club

Vi har opprettet en Strava-klubb for Inkogvito. Ved å melde deg inn i klubben vil alle aktivitetene du gjennomfører kunne sees av de andre deltagerne. God måte å skape entusiasme og dele dine prestasjoner!

Oppmelding: https://www.strava.com/clubs/inkogvito-uib?utm_source=com.facebook.orca&utm_medium=referral

Aktivitet	Mengde	Poeng
Løping	1 km	1
Gåtur	1 km	0.5
Sykling	2.5 km	1
Svømming	200 m	1
Fjelltur	1 km	1
Romaskin	1.25 km	1
Stakemaskin	1 km	1
Trappemaskin	25 etasjer gåing 15 etasjer løping	1 1
Styrketrening**	30 min (etter 30 min blir utøveren tildelt 1 poeng for hvert kvarter videre)	4
Squash*	30 min	2
Fotball*	30 min	2
Håndball*	30 min	2
Klatring/Bouldring*	30 min	4
Volleyball*	30 min	2
Langrenn	1 km	1
Skøyter	1 km	0.5
Alpint	60 min	4
Topptur	1 km	1
Hoppetau	6 min (aktiv hopping)	1
Yoga	15 min	1
Dans	30 min	3
Ellipsemaskin	1 km	1

* Aktiviteter som innebærer flere deltagere må gjennomføres med hensyn til gjeldende nasjonale og lokale restriksjoner. Brudd på smittevern kan føre til utestengelse.

** Maksimum én styrkeøkt per dag.

Hver aktivitet tildeles 1 poeng for hver 200m stigning.

Har du en aktivitet du vil gjennomføre, men står ikke på listen? Send en melding i Discord'en så legger vi den til.