



Lav din bedste præsentation. Optag på video og få svar fra dommerne

Hvad betyder det ?

Løbere får muligheden for at simulere konkurrence med videooptagelse op til 6 gange inden for de næste to uger, stråtende 23.11.2020. Derefter beslutter løberen og træneren, hvilken video eller hvilket program der er bedst og kan sende den til dommerne:

HAV gerne en af dine konkurrence outfit på, eller i hvert fald noget mere festligt end normalt træningstøj.

Feedback Tekniks dommer:

Feedback Component dommer:

Pris .. endnu ikke afklaret, men sendes ud så snart det er på plads.

Evne til at arbejde på programmet og lave en video: Periode: fra 23. november til 5. december

Dage og tid:

CC Tirsdag: 17.00 – 17.30/ Fredag 17.45 – 18.15/ Søndag 9.15 – 10.00

SD1 Onsdag 16.30 – 17.15/ Lørdag 14.30 – 15.15 / Søndag 9.15 – 10.00

SD2 Onsdag 16.00 – 16.30/ Fredag 15.45 – 16.30/ Lørdag 12.45 – 13.30

NJS Onsdag 20.00 – 20.45/ Fredag 19.30 – 20.00/ Lørdag 15.30 – 16.15

MSD Onsdag 16.00 – 16.30/ Fredag 15.45 – 16.30/ Lørdag 12.45 – 13.30

MNJS Onsdag 20.00 – 20.45/ Fredag 15.45 – 16.30/ Lørdag 12.45 – 13.30

SOL1+2+3 De dage i har træning hhv mandag, tirsdag, lørdag og søndag.

Hvis ovennævnte dage ikke passer dig, har du mulighed for at indgå en special aftale med din træner, mht et alternativt tidspunkt, der er mere passende for dig.

Formålet med arrangementet:

- Lære at forberede mentalt til konkurrencen og være ansvarlig for sin varme op før konkurrencen.
- Lære at finde og bruge din bedste strategi inden konkurrencen.
- Kunne analysere din præstation og sætte et nyt mål.
- Find din bedste eller næsten den bedste præsentation i den givne periode, og huske den på video.

- Evt kan dit gennemløb også bruges til at bestå en mærkeprøve, hvis regler herfor er opfyldt. Denne mulighed ligger frem til og med 31.12.

Video :

Kamera (træners mobiltelefon eller mini ipad) placeres ved banden mellem de 2 blå linjer - gerne på "stativ"