



solvas
CHALLENGE CUP

SOLVAS CHALLENGE CUP: CHALLENGES

Hieronder vinden jullie alle challenges terug met meer info over hoe deze moeten uitgevoerd worden én het aantal punten dat jullie ermee kunnen verdienen. Hebben jullie hier nog vragen over? Laat het gerust weten aan de jury. Veel succes!

1. SPORT

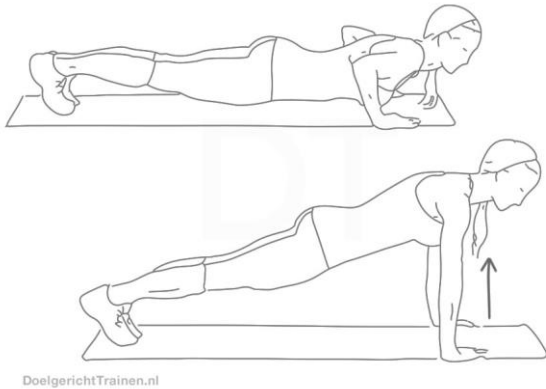
1. Langst planken (3 punten)



Het is de bedoeling om zo lang mogelijk de houding plank vol te houden. Het is belangrijk om zowel je rug, benen, armen als buikspieren aan te spannen tijdens een plank. Hiermee voorkom je dat jij door je schouders zakt. Dit moet in 1 onafgebroken beweging. Het bewijs hier dient geleverd te worden door middel van een duidelijke video.



2. Push-ups in 2 minuten (3 punten)



Hier is de bedoeling om zoveel mogelijk push-ups (zoals op de tekening: handen en voeten (niet knieën)) te vervullen in 2 minuten, aan 1 stuk. Dit moet gefilmd worden en mag uiteraard ook niet versneld worden 😊

3. Squats in 2 minuten (3 punten)



Squat it like it's hot! Zoals de titel het reeds zegt is het de bedoeling om het meeste aantal squats te vervullen in 2 minuten, aan 1 stuk. Ook hier is het niet de bedoeling om het filmpje te versnellen 😊

4. Stoeltje tegen de muur (3 punten)



Neem gerust een krantje en smeer die kuiten maar al in! Zet je filmcamera klaar, go en hou het zo lang mogelijk vol om in zithouding (zonder enig hulpmiddel onder je of zonder je vast te houden natuurlijk) tegen de muur te zitten.

5. Bal in de lucht houden (3 punten)

Voor de voetbalfans onder ons! Hou zo lang mogelijk een voetbal aan je voet in de lucht (ha, een bal in je handen in de lucht houden was namelijk te gemakkelijk 😊). Meer kans op winnen voor wie de meeste trucjes er in verwerkt! Uiteraard willen we het bewijs op film.



solvas
CHALLENGE CUP

6. Touwtje springen (3 punten)



Haal het innerlijke kind in jezelf naar boven, neem een springtouw en maak een springtouwmarathon en zorg ervoor dat je min. 5 trucjes doet terwijl je aan de marathon bezig bent! Filmen die handel!

7. Laagste hartslag (5 punten)

Neem deze uitdaging niet te serieus, het is natuurlijk de bedoeling dat je nog een hartslag hebt! Hoe ga je aan de slag? Maak het jezelf gezellig, zoek je innerlijke rust en film je laagste hartslag (en laat ons duidelijk zien dat jij het bent) zodat wij wel degelijk kunnen zien dat jij een echt sportershart hebt!

8. 200.000 stappen in 1 week met het team (7 punten)

Hopend op goed weer en veel tijd! Zet in groep min. 200.000 stappen en hou dit bij aan de hand van je tracker. Opgelet neem ook enkele filmpjes én foto's, het is niet de bedoeling dat je je tracker meegeeft aan iemand uit je omgeving die tijd heeft om héél veel stappen te zetten 😊 Niet genoeg bewijsmateriaal = niet geldig.

9. 150 km lopen in 1 week met het team (7 punten)

Hetzelfde als challenge nr. 8 maar dan al lopend! Hup hup met de beentjes... 150 km, dat wordt een makkie.



10. 500 km fietsen in 1 week met het team (7 punten)

Hetzelfde als challenge nr. 8 maar dan al fietsend!

11. Solvas STRAVA route maken met fiets (50 km) (10 punten)



We hebben het al gezien met het befaamde Duvel glas, ga aan de slag en stippel een fietsroute uit van minimaal 50 km waarin Solvas in verwerkt is. Je mag hier volledig creatief mee omgaan 😊. Als bewijs vragen we een paar foto's/filmpjes van tijdens de route en uiteraard je strava (of andere activity tracker route).

12. Solvas STRAVA route maken al stappend (7,5 km) (10 punten)

Hetzelfde als challenge nr. 11 beschreven maar maak er een wandelroute van!

13. Solvas STRAVA route maken al lopend (10 km) (10 punten)

Hetzelfde als challenge nr. 11 beschreven maar dan al lopend!

2. CREATIEF

1. Kaartenhuis (3 punten)

Voor de valspelers onder ons; been there, done that. We gaan geen nietjes gebruiken, evenmin lijm of andere hulpmiddelen om het hoogste kaartenhuis te maken. Film je vooruitgang, neem foto's en zet er de meetlat naast. We willen ook een filmpje zien waar het kaartenhuis ineens valt op het einde om te bewijzen dat er géén vervalsingen aan te pas kwamen.

2. Kerstdorp (5 punten)



Ieder van ons zal zich het kerstdorp in het kantoor van de boekhouding vorig jaar nog levendig kunnen herinneren. Je mag je volledig laten gaan bij deze uitdaging. Vorm je huis volledig om, laat een treintje lopen van de keuken naar de living, ga voor veel lichtjes en nog meer geluid! Hoe spectaculairder, hoe beter! Leg dit spektakel vast op film en foto.

3. Knutselwerk met tandenstokers (5 punten)

Ook hier hadden we graag filmpjes en foto's ontvangen van de vooruitgang. De opdracht spreekt voor zich: maak een zo groot, zo spectaculair of origineel mogelijk kunstwerk met tandenstokers.



4. Grootste puzzel (5 punten)

We bevinden ons in een lockdown. En het is winter. Het wordt sneller donker. Ga voor de grootste puzzel met de meeste aantal puzzelstukjes. Opnieuw willen we filmpjes en foto's van de vooruitgang en het eindresultaat! Het is belangrijk om te kunnen weten hoeveel stukjes de puzzel telt.

5. Solvas kruiswoordraadsel in elkaar steken (5 punten)

Voor de woordzoekers onder ons bij de gezellige haard, onder een warm dekentje: maak een kruiswoordraadsel in het Solvas-thema. De jury test het kruiswoordraadsel uit. Het spel met de meeste originele woorden en de hoogste moeilijkheidsgraad wint!

6. Mooiste Solvas-gedicht schrijven en brengen (5 punten)

Word jij de Solvas-poëet? Laat ons in je diepste ziel kijken en kruip in je gedichtenpen. Een gedicht schrijven is op zich niet moeilijk. Maar het naar voor brengen en de juiste intonatie hanteren is alles. Creëer/schrijf een gedicht met Solvas als onderwerp en film de voordracht.

7. Beste/leukste TikTok video maken (5 punten)



TikTok is een zeer populaire app die sociale media en muziek combineert waarbij je korte video's kan maken en ontdekken. Creëer hierbij zelf een filmpje, post dit online en bezorg het ons! Een extraatje: hoe meer likes, hoe beter, hoe hoger de slaagkansen!

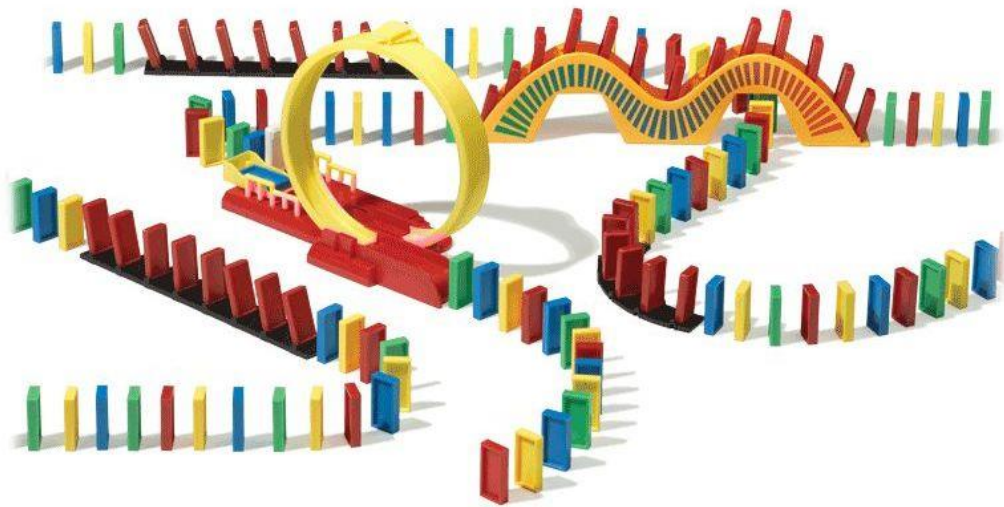
8. Leukste teamfoto van op afstand (7 punten)

We moeten al enige maanden op afstand leven van elkaar. Probeer een samenhangende teamfoto te maken doch rekening houdend met de anderhalve meter afstandsregel. Leg de making-of en het eindresultaat vast op foto. Wees creatief en origineel!

9. Solvas schilderij/tekening van min. 1m x 1m (7 punten)

Zoek de innerlijke kunstenaar in jezelf en gebruik Solvas als muze. Maak een schilderij of een tekening van minimum 1 meter op 1 meter. Je mag kiezen welke materialen je hiervoor gebruikt. We raden evenwel niet aan om dit op de muur in je huis te doen, want misschien krijgt jouw kunstwerk wel een vaste plaats binnen Solvas? Wij willen filmpjes en foto's van je vooruitgang zien! Laat jezelf filmen en nadien kan je dit versnellen zodat iedereen binnen Solvas vol bewondering naar jouw kunsten kan kijken! Het kunstwerk zelf wordt op kantoor afgeleverd, want min. 1m x 1m is de vereiste 😊

10. Langst durende Domino-slang maken (10 punten)



Daag een ander team uit en zorg ervoor dat jouw domino het langst is én succesvol kan vallen. Leg dit vast op video. Tover je woning om tot een speelveld. Tip: sluit je partner, kinderen of huisdieren op voor een dag of twee 😊

11. Solvas-versie van Monopoly-spel (10 punten)

Wees creatief! Laat je inspireren op het bestaande spelbord maar dan volledig in Solvas-stijl. Leg het bouwproces van de ontwikkeling vast d.m.v. foto's en filmpjes. Zorg ervoor dat het spel zeker speelbaar is. De jury zal zich baseren op het meest originele ontwerp.



12. Solvias logo-beeld van min. 1m hoog (10 punten)

Het gekende Solvias logo maar dan groot ... echt GROOOOTTTTT. The sky is the limit! Leg de making-off en het eindresultaat vast op foto en film de voortgang. Vergeet de grootte niet mee te nemen als bewijsvoering en bezorg jullie statue op kantoor.



3. ETEN & DRINKEN

1. Lekkerste en leukst gepresenteerde taart (3 punten)

Bake-off! Maak de lekkerste en leukst gepresenteerde taart. Laat hiervoor je creativiteit de vrije loop. Maak foto's of filmpjes tijdens het bakproces en natuurlijk van het eindresultaat met jezelf erbij. Zorg ervoor dat de jury kan proeven! 😊

2. Lekkerste en leukst gepresenteerde cocktail/mocktail (3 punten)

Drank en Solvas gaan heel soms hand in hand. Laten we nu eens bewijzen dat we er echt iets van kennen. Maak zelf een originele en vernieuwende (geen traditionele) cocktail of mocktail en blaas de jury omver. Want deze moet de jury uiteraard proeven. Zorg dat je foto's en filmpjes hebt zodat we jouw geheime recept kunnen ontrafelen.

3. Gerecht van bekende kok nadoen (3 punten)

Doe inspiratie op bij bekende chefs. Leg het doelscenario van de gekende chef en jouw eindresultaat naast elkaar en neem een foto. Neem ook filmpjes tijdens het kook-proces. Niet enkel de gelijkenissen wordt beoordeeld, ook de moeilijkheidsgraad. Ga voor uitdaging! De jury zal jouw creativiteit ook hier ten zeerste waarderen.

4. Grootste ijsje op hoorntje (3 punten)

Maak het grootste/hogste ijsje. Er moet gemeten worden van onderaan het hoorntje tot de bovenste bol. Enkel ijsjes met een hoorntje tellen mee. Gebruik van potjes, potten en andere zaken is niet toegestaan. Het ijsje mag niet ondersteund worden of leunen tegen een object. Smakelijk! Het resultaat moet op video (met de meetlat) en je neemt een selfie ermee!

5. Binnen de 30s zoveel mogelijk bitterballen eten (5 punten)

Je krijgt 30 seconden de tijd om zoveel mogelijk bitterballen te verorberen. Deze dienen volledig ingeslikt te worden. Film de volledige challenge. Einde challenge = bewijs van leeg mondje 😊

6. Meeste marshmallows in je mond (5 punten)

Film de volledige uitdaging. Zo is het duidelijk zichtbaar wanneer er een marshmallow (mini-marshmallows niet toegestaan 😊) in de mond wordt bijgepropt.

7. Smoelentrekkers eten zonder smoelen te trekken (5 punten)

Bij deze opdracht moeten beide teams hetzelfde merk van smoelentrekkers (zeer zure snoepen) kopen en opeten. Het team dat het minst smoelen trekt (in combinatie met het meest smoelentrekkers) bij deze opdracht wint. Dit moet gefilmd worden.

8. Insecten eten (7 punten)



Probeer zo extreem mogelijk te gaan (bv. grote beesten of meer beesten) want de jury zal de winnaar uitroepen op basis van het meest wansmakelijke filmpje. Ook deze uitdaging dien je dus uiteraard op film vast te leggen.

9. Pizza met grootste diameter maken (10 punten)

Maak een zo groot mogelijke pizza! Leg het bereidingsproces en het resultaat vast op foto of video. Weetje: de grootste pizza die ooit gemaakt is, heeft een oppervlakte van maar liefst 1200m²! Let the beast go!

10. Solvas kookdagboek: iedere dag gezond gerecht presenteren (10 punten)

Degene die 4 volle weken elke dag een gezond gerecht kan maken, wint deze challenge. Bij een gelijke stand wordt gekeken naar moeilijkheidsgraad en presentatie. De chef van het gerecht moet telkens mee op de foto met zijn/haar creatie + het recept in een zelfgemaakt Solvas-kookboek beschrijven.



11. Meeste lichaamsgewicht afvallen: individueel (10 punten)

Daag een ander team uit om af te vallen, zij beslissen binnen hun team wie ze nemen. De persoon die binnen de 4 weken (startdatum vast te leggen) procentueel het meeste gewicht kwijt is, wint. Filmpje van het startgewicht en de persoon die op de weegschaal staat dient doorgestuurd te worden naar de jury alsook bij het einde van de challenge waarin duidelijk te zien is dat er niet wordt gezeurd.

12. Meeste lichaamsgewicht afvallen: per team (10 punten)

Daag een ander team uit om dag te zeggen tegen jouw corona-kilootjes: alle teamleden doen mee. Het team dat binnen de 4 weken (startdatum vast te leggen) procentueel het meeste gewicht kwijt is, wint. Filmpjes van het startgewicht en de personen die op de weegschaal staan dienen doorgestuurd te worden naar de jury alsook bij het einde van de challenge waarin duidelijk te zien is dat er niet wordt gezeurd.

4. CULTUUR & NATUUR

1. Schilderij uitbeelden op foto (3 punten)

Probeer een bekend schilderij zo goed mogelijk na te doen qua mimiek, omgeving en klederdracht. Overtuig de jury met een perfecte vergelijkingsfoto. Wees zo origineel mogelijk. Zorg ook voor foto's en filmpjes van de making-of.

2. Beste karaoke song (5 punten)

De persoon die de beste zangprestatie neerzet, zal benoemd worden tot het beste Solvias zangtalent. Het liedje mag zelf gekozen worden. Niet enkel de zangkunsten zullen worden beoordeeld maar ook de aankleding en bijkomende choreografie. Het totaalplaatje! Film dit gebeuren!

3. Traditioneel kledingstuk (5 punten)



Maak een traditioneel kledingstuk, uit gelijk welke 'cultuur'. Kruip in je Tirolerpakje. Maak er een Spaans of Mexicaans feestje van. 😊 De Maori is misschien een uitdaging. Maar ga er volledig in op. Zorg dat je foto's en filmpjes hebt van het proces én een mooie foto van het eindresultaat. Het origineelste kledingstuk wint.

4. Traditionele dans (5 punten)

Leer een traditionele dans en voer deze uit. Let the rhythm take control! Veel plezier. Vergeet de dans niet te filmen! Ben je van plan om er een corona-team-dans van te maken? Des te meer kans je maakt om indruk te maken op de jury.

5. Lichtboodschap (5 punten)

Het zijn donkere dagen. Shine your own light! Maak een mooie boodschap met licht of een 'lichtsculptuur'. Zorg voor foto's en filmpjes van het proces en het eindresultaat.

6. Zoektocht (en vinden) van iets zeldzaams/unieks (5 punten)



Ga op zoek in je tuin of in het bos naar iets unieks zoals een klavertje vier of een truffel. De jury zal beslissen wat het meest unieke/zeldzame voorwerp is. Maak duidelijk bewijs (foto en filmpje) op welke plaats het voorwerp werd gevonden en van de zoektocht. PS: serrebloemen, -planten ed. tellen helaas niet mee 😊

7. Verzekeringsterm(en) in andere talen uitspreken (5 punten)

Spreek zoveel mogelijk zonder fouten en na elkaar een aantal verzekeringstermen uit in de aangegeven talen zonder enig spiekbrieffje of materiaal bij de hand of voor u te hebben. Film het hele gebeuren in 1 stuk!

8. Tipi maken (5 punten)

Maak zelf je eigen tipi met takken, bladeren of wees creatief met wat je maar in de natuur kan vinden. Zet je in de tipi en toon de degelijkheid door te filmen dat de tipi waterdicht is. Neem foto's en filmpjes van het proces en het eindresultaat. De leukste tipi wint!

9. Zoektocht locaties op foto + selfie nemen (7 punten)



De jury zal enkele foto's van locaties doorgeven aan de 2 teams die de challenge uitvoeren. Het team dat de meeste locaties heeft gevonden (en een selfie neemt op die locaties), wint de uitdaging. Indien beide teams alle locaties vinden, dan wint het team dat het snelst de selfies aan de jury heeft bezorgd.

10. 10 geboden uitbeelden (7 punten)

1. Bovenal bemin één God.
2. Zweer niet ijdel, vloek noch spot.
3. Heilig steeds de dag des Heren.
4. Vader, moeder zult gij eren.
5. Dood niet, geef geen ergernis.
6. Doe nooit wat onkuisheid is.
7. Vlucht het stelen en bedriegen.
8. Ook de achterklap en 't liegen.
9. Wees steeds kuis in uw gemoed.
10. En begeer nooit iemands goed.

Maak zoveel mogelijk geboden na waarbij we gemakkelijk kunnen raden welke van de 10 geboden er op de foto staat. De beste fotoreportage wint de punten!



solvas
CHALLENGE CUP

11. Daad van barmhartigheid (10 punten)

Barmhartigheid is het tonen van erbarmen, van mededogen met mensen die het moeilijk hebben. Neem deze opdracht ter harte en als je deze opdracht kiest, neem deze serieus! Voeg de daad bij het woord en overtuig de jury met het mooiste/warmste concept en realisatie. Neem foto's en filmpjes van de daad en het resultaat.

12. Levende kerststal (10 punten)



Een leuke uitdaging voor het voltallige team. Maak een gezellige kerststal met je volledige team. Geheel coronaproof weliswaar. Leg de making-of en het eindresultaat vast op foto en film.

5. ENTERTAINMENT

1. Om ter snelst ballon opblazen tot hij springt (3 punten)

Wie heeft er nog voldoende longinhoud tijdens deze coronatijden? Zorg ervoor dat de uitvoerende teams over dezelfde ballonen beschikken. Blaas de ballon zo snel mogelijk op: degene die hem op die manier het snelst laat springen, wint. Handen af houden 😊 Film het hele gebeuren.

2. Beste sketch nadoen (3 punten)



Doe een bekende sketch na (uit een film, tv-programma ...) en bezorg het originele filmpje samen met uw eigen creatie aan de jury. De origineelste sketch wint!

3. Jezelf zo lelijk mogelijk maken (3 punten)

Voor sommigen zal ontschminken reeds volstaan. De meest angstaanjagende foto en filmpje wint! Er mogen geen maskers gebruikt worden. Zorg dat wij tijdens het proces kunnen volgen dat jij het wel degelijk bent 😊

4. Zeg eens euh (3 punten)

Iedereen kent de show. Beide teams dagen elkaar uit. Ga beide met de jury in een Teams-call, andere teamleden zijn ook toegestaan in de call. Je krijgt 1 min. om te spreken over een afgesproken onderwerp. Wees creatief. Het woord "euh" mag niet gezegd worden, net als een afgesproken stopwoord. Wanneer de persoon aan het woord het stopwoord of het woordje "euh" gebruikt gaat de beurt naar de andere. Indien jullie het beiden 1 minuut uithouden, beginnen we opnieuw, tot er een winnaar is.



5. Stop de band ronde (3 punten)

Deze uitdaging kennen we nog van in het Swingpaleis. Ga met de jury in een Teams-call, andere teamleden zijn ook toegestaan in de call. De jury legt een aantal liedjes op en zet op een bepaald moment het volume uit: zing dan verder. De jury draait nadien opnieuw aan de volumeknop. Diegene die het meest aantal keren perfect mee is met het liedje, wint.

6. Laagste limbo (5 punten)

Waar zijn die kleintjes van Solvas? Bewijs moet duidelijk de werkelijke hoogte van de stok aantonen tijdens de limbo zelf. Zet dit met een muziekje op film, met een duidelijke meetlat bij!

7. Solvas Facebookpost met meeste likes (5 punten)

Maak een Solvas-foto of filmpje dat de jury op de Solvas-Facebookpagina kan zetten. De post met de meeste likes/reacties, wint.

8. Beste 'prank' (7 punten)

Haal een prank/grap uit met 1 van je collega's/familieleden/vrienden ... Film de prank. De origineelste en meest lachwekkende prank wint.

Voor wie de lat hoog wil leggen:

Voorbeeld van een prank met Laura Tesoro: https://www.youtube.com/watch?v=bZ63Q3r2d_Y

Voorbeeld van een bekende 'pranker' in America: <https://www.youtube.com/watch?v=FAkxGk1q3xM>

9. Beste omkoopactie van de jury (10 punten)

De jury omkopen lijkt moeilijk, maar is niet onmogelijk. Iedereen heeft zijn prijs. Wie kan een topdeal op tafel leggen en deze dan ook kan uitvoeren? De beste wint.

10. Selfie met bekende levende Vlaming (10 punten)

Neem een selfie met een levende bekende Vlaming. Het team die de meeste en/of de bekendste Vlaming(en) doorstuurt, krijgt de punten! Neem ook een filmpje van dit gebeuren zodat het geen Photoshop-werk is 😊

11. Origineelste Solvas HAKA maken (10 punten)



Gefrustreerd door deze tijden? Probeer een gesynchroniseerde groeps-HAKA met je team te organiseren waarbij jullie al de frustratie en woede kunnen uitschreeuwen. Filmen maar, succes!



12. Guinness Record verbreken (10 punten)



Zoek een officiële opdracht uit het Guinness Book of World Records en probeer beter te doen. Indien beide teams erin slagen een record te verbreken zal de jury beslissen wie de meest inspanningen heeft moeten leveren. Deze zal tot winnaar bekroond worden. Film het gebeuren.

13. Kom minstens 5 seconden op TV (positief) (10 punten)

Geen opwarmertje! Een idee als de Sneltestbus is helaas al achterhaald door 2 sloebers. Probeer nu zelf of als team minimum 5 seconden positief op televisie te komen. Dus bv. geen actie waarbij je achteraf gearresteerd wordt en een nachtje in de cel belandt 😊