



EVENT 1 • ENDURANCE + STRENGTH

200 PUNTEN • 2 SCORES

PART A • FOR TIME

- 3200/2800 m** Bike erg
1600/1400 m Run (Assault Runner)
800/600 m Row erg
25 Burpees over the bar

PART B • RESTERENDE TIJD

1RM Snatch

Direct na Part A: bouw in de resterende tijd binnen de time cap op naar je zwaarste snatch.

TIME CAP

25:00

SCORE

A: tijd of voltooid reps (100)
B: zwaarste lift in kg (100)

MATERIAAL

Bike erg, Assault Runner, roeier, barbell, bumper plates

De klok loopt door van A naar B. Wie Part A niet binnen de time cap afrondt, kan geen snatch-score neerzetten. Afstanden: heren / dames.

MOVEMENT STANDARDS

1

Bike erg

Start zittend, monitor op 0. Voltooid zodra de monitor 3200 m (heren) / 2800 m (dames) toont; pas daarna afstappen.
No-rep: te vroeg afstappen.

2

Run • Assault Runner

Monitor op 0 bij de start. Voltooid zodra de monitor 1600 m (heren) / 1400 m (dames) toont; pas daarna van de loopband stappen.
No-rep: te vroeg afstappen.

3

Row erg

Blijf zitten tot de monitor 800 m (heren) / 600 m (dames) toont; pas daarna de handle loslaten en afstappen.

4

Burpee over the bar

Ga naast de barbell liggen: borst en dijen raken de vloer. Kom omhoog en spring over de barbell; beide voeten moeten tegelijk in de lucht zijn (afzetten met twee voeten hoeft niet). Bij de volgende rep begin je aan de andere kant.
No-rep: borst of dijen niet op de vloer, niet beide voeten tegelijk in de lucht.

5

Snatch

De stang start op de vloer en gaat in één beweging naar boven het hoofd; power, squat en split zijn toegestaan. Geldig bij gestrekte armen, heupen en knieën en de stang gestabiliseerd boven het hoofd. Een press-out is toegestaan. Onbeperkt aantal pogingen binnen de tijd.
No-rep: geen controle bovenin of geen volledige lockout.



EVENT 2 • MIXED

100 PUNTEN • 1 SCORE

AMRAP 18 MIN • HEREN / DAMES

60/48 cal	Echo bike	20	Pull-ups / ring rows
50	Alt. DB snatches	10	Dual DB devil's press
40	Wall balls 9/6 kg	5/3	Rope climbs
30 m	Dual DB walking lunges	Lijst af? Opnieuw beginnen bij de Echo bike.	

AMRAP

18:00

SCORE

Totaal aantal reps (100)

DUMBBELLS

2 × 22,5 kg / 2 × 15 kg

Pull-ups of ring rows? Ring rows zijn voor bepaalde divisies of als scaling. Geef vóór de start aan je judge door welke je doet. Wie ring rows doet, eindigt altijd lager dan iemand die pull-ups doet of probeert.

MOVEMENT STANDARDS

1 Echo bike

Start zittend, monitor op 0. Voltooid zodra de monitor 60 cal (heren) / 48 cal (dames) toont; pas daarna afstappen.

2 Alternating dumbbell snatch

Beide koppen van de dumbbell raken de vloer; in één vloeiende beweging naar boven het hoofd met volledige lockout. Elke rep van arm wisselen (wisselen in de lucht mag).

3 Wall ball shot

Volle squat, heupplooi onder de knie. De bal raakt de voorkant van het doel op of boven de lijn: 10 ft / 3,05 m (heren), 9 ft / 2,74 m (dames).

No-rep: geen diepte, doel gemist, double-touch.

4 Dual dumbbell walking lunges (farmers hold) • 6 × 5 m

30 m in lengtes van 6 × 5 m. Dumbbells langs het lichaam. Bij elke herhaling raakt de achterste knie duidelijk de vloer; benen wisselen, bovenin volledig gestrekt. Elke lengte van 5 m telt pas als je helemaal over de lijn bent. Dumbbells neergezet? Ga verder vanaf dat punt.

No-rep: knie raakt de vloer niet duidelijk, niet helemaal over de lijn.

5 Pull-up / ring row

Pull-up: vanuit volle hang tot de kin boven de stang, terug naar volle hang; kip en butterfly toegestaan. Ring row (divisie of scaling, vooraf melden): hielen op de marker, lichaam strak, ringen raken de borst, onderin volledige extensie.

6 Dual dumbbell devil's press

Beide dumbbells op de vloer, borst en dijen raken de vloer. Opkomen en beide dumbbells in één beweging van de vloer naar boven het hoofd; rechtop eindigen met gestrekte armen.

7 Rope climb

Start met beide voeten op de vloer; voetklem toegestaan. De rep telt als je de bel of marker bovenaan aantikt. Naar beneden mag op je eigen manier, tot beide voeten weer op de vloer staan.



EVENT 3 • POWER

100 PUNTEN • 1 SCORE

FOR TIME • TIME CAP 6:00

- 20** Cleans
- 15** Shoulder to overhead
- 10** Clean & jerks

BARBELL
60 / 40
kg · heren / dames

TIME CAP

6:00

SCORE

Tijd of voltooide reps (100)

MATERIAAL

Barbell, bumper plates, collars
(vooraf geladen)

Eén barbell voor de hele workout; het gewicht blijft gelijk. De stang mag tussen de reps op de vloer. Dit is de laatste workout van de dag.

MOVEMENT STANDARDS

1 Clean

Van de vloer naar de front rack; power, squat en muscle clean zijn toegestaan. De rep telt bij volledig gestrekte heupen en knieën, ellebogen voor de stang.

2 Shoulder to overhead

Vanuit de front rack naar boven het hoofd via press, push press of jerk. Eindpositie: armen gestrekt, stang boven het midden van het lichaam, voeten naast elkaar. De stang komt vanaf de vloer in de front rack via een clean.

No-rep: onvolledige lockout van ellebogen, heupen of knieën.

3 Clean & jerk

Elke rep begint met de stang op de vloer. Clean naar de front rack en eerst volledig rechtop staan; daarna naar boven het hoofd met dezelfde eindpositie als shoulder to overhead.

No-rep: stang niet vanaf de vloer, niet gestabiliseerd boven het hoofd, onvolledige lockout.