

EVENT 2B - TEENS DIVISION



Complete as many rounds and reps as possible in 5 minutes of:
 1-2-3-4-5... reps of

- Toes through Rings
- Deadlifts 40/25kg

Your score is the total number of reps completed within the 5 minutes.

	Toes through rings	Deadlifts	reps
1			2
2			6
3			12
4			20
5			30
6			42
7			56
8			72
9			90
10			110
11			132
12			156
13			182
14			210
15			240
16			272
17			306
18			342
TOTAAL AANTAL HERHALINGEN			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 2B - TEENS DIVISION



Toelichting

Voor deze klok dient een olopende klok van 5 minuten gebruikt te worden.

Event 2A en 2B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 2A en 2B geeft de score op Event 2A de doorslag voor de prijzen.

Event 2B

Het event begint met de atleet op de grond, staand onder de ringen. Wanneer de klok gaat lopen, start het event en mag de atleet beginnen met 1 Toes through Rings. Daarna volgt 1 Deadlift. De volgende ronde bestaat uit 2 Toes through Rings en 2 Deadlifts. Iedere volgende ronde neemt het aantal herhalingen toe met 1 herhaling.

Het Event is klaar wanneer de klok op 5:00 minuten staat.

De score voor Event 2B bestaat uit het totaal aantal herhalingen dat correct is uitgevoerd binnen de 5 minuten.

De atleet is zelf verantwoordelijk voor een goede uitvoering van alle movements. Bij twijfel van de judge of organisatie wordt de herhaling afgekeurd (no-rep).

Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de barbell en toon de gebruikte gewichtsschijven.

De video mag niet bewerkt of geknipt worden en de atleet moet ten alle tijde in beeld zichtbaar zijn. Film vanuit een hoek zodat de bewegingsstandaarden duidelijk zichtbaar zijn. Video's met fisheye lenzen worden niet geaccepteerd.

Bewegingsstandaarden

Klik op de movement voor de bewegingsstandaarden en het filmpje. Heb je vragen, post deze dan in de comments onder de video.

- [Toes through Rings](#)
- [Deadlift](#)