

EVENT 3B



AMRAP 8 minutes

Complete as many Curtis P's* as possible.

Every time you drop the barbell, or let the barbell rest at the floor, perform 10 x 5 meter shuttle sprint.

***Check the weight for your division.**

Your score is the total number of Curtis P's completed within the 8 minutes.

Reps		
TOTAL REPS COMPLETED		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 3B



Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
20/15kg Werk met een lichtere barbell en plates OF werk vanaf onder de knie.	35/25kg	35/25kg	42,5/30kg	50/35kg	50/35kg

Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok van 8 minuten gebruikt te worden. Er is geen tiebreak tijd.

Event 3A en 3B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 3A en 3B geeft de score op Event 3A de doorslag voor de prijzen.

Workout flow

Het event begint met de atleet staand achter de opgeladen barbell. De atleet mag de barbell nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met zijn/haar Curtis P's. Een Curtis P is een unbroken complex van een Power Clean, Front Rack Lunge links en rechts en een Push Press of Push Jerk. Na de Push Press/Jerk dient een touch and go Power Clean gedaan te worden om door te kunnen gaan met de volgende herhaling. Indien de barbell neergelegd wordt of rust op de grond dient de atleet een penalty te doen van 10x 5m shuttle sprint, voordat hij/zij door mag gaan met de Curtis P's. Indien de atleet halverwege het complex de barbell op de grond legt of laat vallen, dan moet het gehele complex opnieuw gedaan worden. De barbell mag op geen enkele andere plaats dan in de Front Rack, Overhead of Hang positie rusten. [Bekijk voor de volledige standards de video en beschrijving.](#)

Het event is klaar wanneer de timecap van 8 minuten is behaald. De score voor het event bestaat uit het totaal aantal compleet voltooide Curtis P's. De shuttle sprints zijn een penalty en tellen hierbij niet mee. Halve Curtis P's tellen ook niet mee.

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 met het gewicht duidelijk in beeld. Film ook de afstand tussen de twee kettlebells of dumbbells voor de shuttle sprints.

De video mag niet bewerkt of geknipt worden en de klok (of WodProof klok) en atleet moeten 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.

- [Shuttle Sprint](#)
- [Curtis P](#)