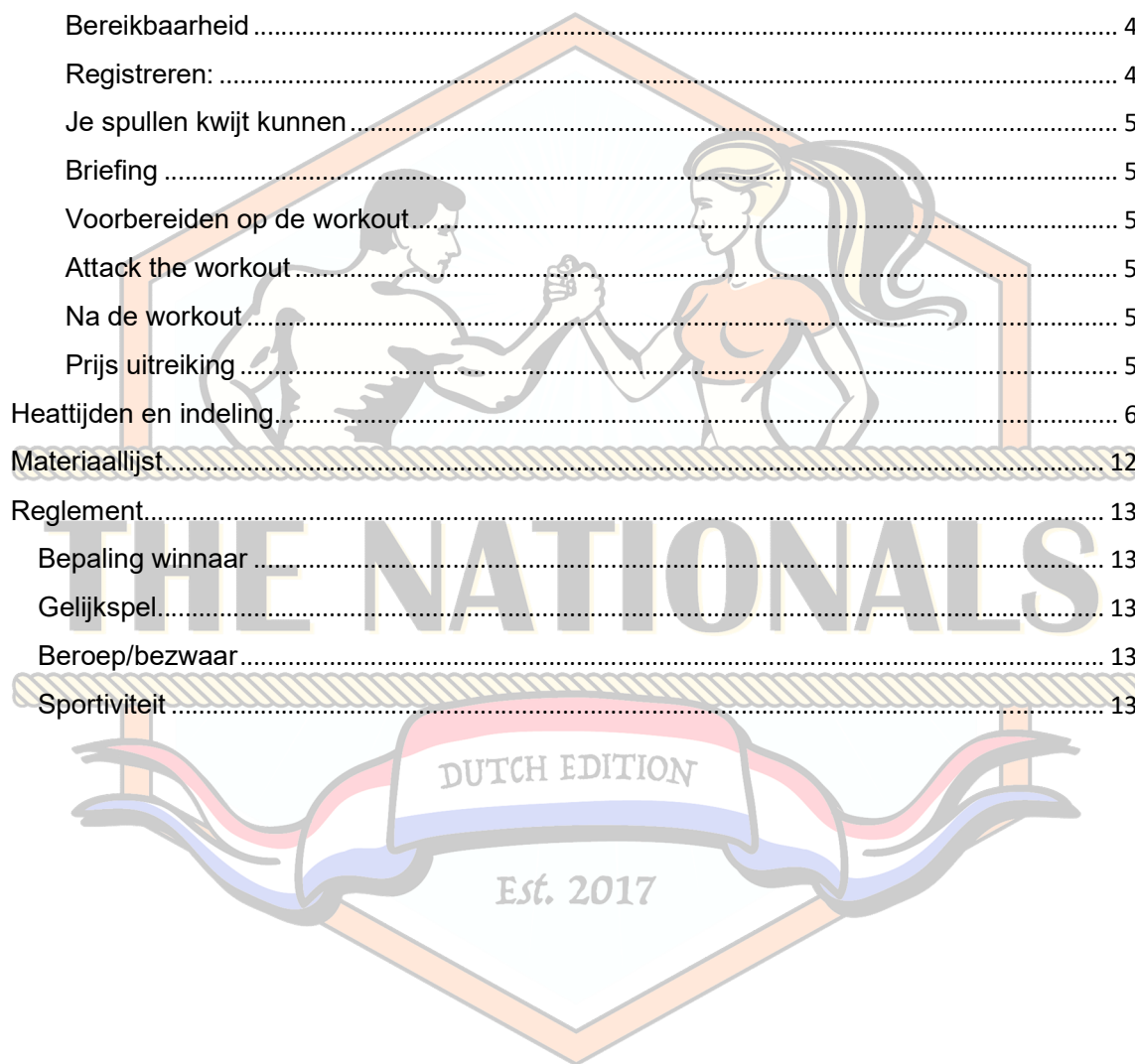




## Inhoud

Dit evenement wordt mede mogelijk gemaakt door .....	2
Algemene informatie .....	3
Organisatie .....	3
Locatie .....	3
Media .....	3
How to ... .....	4
Bereikbaarheid .....	4
Registreren: .....	4
Je spullen kwijt kunnen .....	5
Briefing .....	5
Vorbereiden op de workout .....	5
Attack the workout .....	5
Na de workout .....	5
Prijs uitreiking .....	5
Heattijden en indeling .....	6
Materiaallijst .....	12
Reglement .....	13
Bepaling winnaar .....	13
Gelijkspel .....	13
Beroep/bezwaar .....	13
Sportiviteit .....	13



Dit evenement wordt mede mogelijk gemaakt door



**FIVE DIAMONDS**



***SPEED ROPE SHOP***



change your lifestyle 

## Algemene informatie

### Organisatie

The Nationals

info@thenationals.nl

www.thenationals.nl

### Locatie

Brabanthallen Hal 2

Diezekade 2

5222 AK 's-Hertogenbosch

<https://www.brabanthallen.nl>



### Media

#### Fitmedia.r

Rachelle Verkaik

rachelleverkaik@gmail.com

#### Wods and Shotz Photography

Jan Lassooij

j\_lassooij@hotmail.com

#### CF-Images

Dennis Janssen

info@cfimages.nl

#### AMRAP photography

Marloes Neuvel

amraphotography@gmail.com

#### Patrick.Pietens Photography

Patrick Pietens

patrick.pietens@gmail.com



## How to ...

### Bereikbaarheid

Zie de website van de Brabanthallen om te zien op welke manier jij de locatie kan bereiken: <https://www.brabanthallen.nl/bereikbaarheid/> Parkeerkosten zijn €8,- per dag.

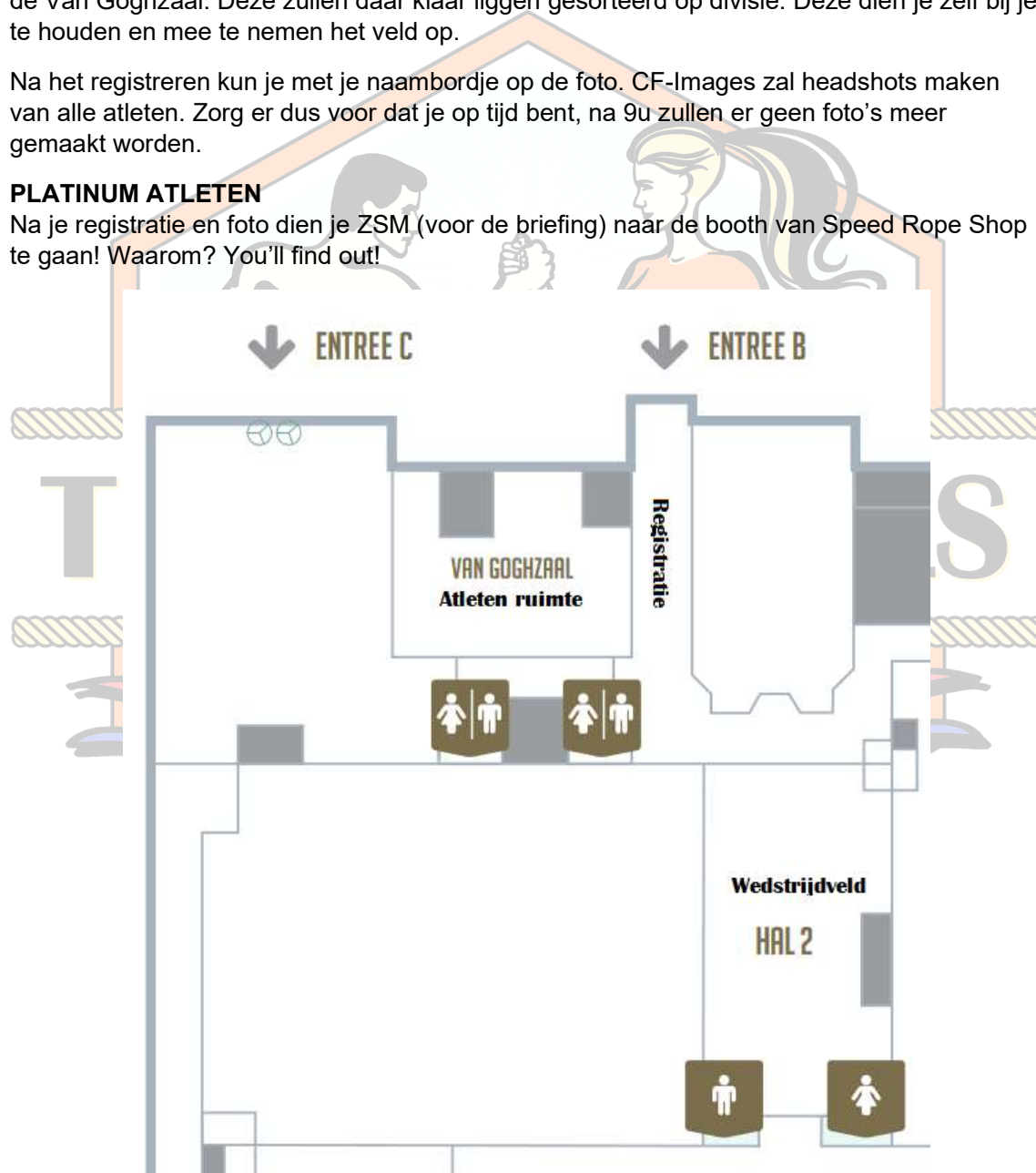
### Registreren:

Tussen 8:00 en 8:45 kunnen atleten zichzelf registreren bij de registratiebalie in de hal van Entree B. Hiervoor heb jij je ID kaart nodig. Bij het registreren krijg je een polsbandje voor jezelf. Jouw coach dient een ticket te kopen. Na aanmelding kan jij je naambordje ophalen in de Van Goghzaal. Deze zullen daar klaar liggen gesorteerd op divisie. Deze dien je zelf bij je te houden en mee te nemen het veld op.

Na het registreren kun je met je naambordje op de foto. CF-Images zal headshots maken van alle atleten. Zorg er dus voor dat je op tijd bent, na 9u zullen er geen foto's meer gemaakt worden.

### **PLATINUM ATLETEN**

Na je registratie en foto dien je ZSM (voor de briefing) naar de booth van Speed Rope Shop te gaan! Waarom? You'll find out!





### Je spullen kwijt kunnen

Als atleet heb je de beschikking over de Van Goghzaal, hier kan omgekleed worden en je kan er je spullen kwijt. Deze zaal is alleen voor atleten! Coaches zijn hier niet toegestaan in verband met de beschikbare ruimte. Let op, The Nationals is niet aansprakelijk bij verlies, diefstal en/of schade van goederen.

### Briefing

Voorafgaand aan de workout wordt de briefing gehouden. Tijdens de briefing zitten de atleten op het wedstrijdveld en wordt met behulp van een demo atleet de flow van workout getoond en worden de movement standards besproken. Ga rustig zitten, luister goed en stel hier je vragen als er nog zaken onduidelijk zijn.

### Vorbereiden op de workout

In dit document en op locatie kun jij terug vinden wanneer jij aan de beurt bent. Zorg ervoor, eventueel in overleg met je coach, dat je op tijd begint met je warming up. Wees op tijd maar begin niet te vroeg, gun elkaar de ruimte en deel het materiaal. Overleg tijdens de warm up met je coach ook de tactiek voor de workout!

Er wordt van je verwacht dat je 5 minuten voor aanvang van de workout klaar staat! Er is iemand aanwezig in de warmup area die aangeeft dat de volgende heat klaar moet gaan staan. De athlete controle zal jullie voorbereiden in de staging area, hier ga je klaar staan met je naambordje. Ben je niet op tijd in de staging area dan kun je niet meedoen met de workout.

### Attack the workout

Je naam wordt omgeroepen, je loopt naar je lane met je naambordje, stelt je voor aan je judge en gaat klaar staan om te beginnen. Onthoud, het zijn mensen en ze doen hun uiterste best. This is your moment! De teller loopt, 3, 2, 1... GO!

### Na de workout

Als je klaar bent met je workout bedank je de judge voor zijn effort. Je controleert je score en zet een handtekening op het score formulier. Hierna mag je het veld verlaten en kun jij jouw toeschouwers nog even bedanken voor hun aanmoedigingen.

Je kan nu lekker relaxen en het leaderboard terug vinden op de site! Eet en drink wat, rust uit voor de volgende workout en zorg ervoor dat je weet hoe laat je weer moet. **LET OP, NA EVENT 2 ZAL ER EEN NIEUWE HEATINDELING GEMAAKT WORDEN VOOR EVENT 3. NA EVENT 3 ZAL ER WEER EEN NIEUWE HEATINDELING GEMAAKT WORDEN OP BASIS VAN HET LEADERBOARD. DE NIEUWE HEATINDELING KAN TERUG GEVONDEN WORDEN OP DE WEBSITE**

### Prijs uitreiking

Als alle workouts geweest zijn worden de winnaars bekend gemaakt. Alle atleten verzamelen op het wedstrijdveld en de winnaars zullen naar voren geroepen worden. Zodra dit klaar is, zit de dag er op en kun je rustig naar huis.

## Heattijden en indeling

De indeling zal na workout 2 en 3 veranderen op basis van het leaderboard. De nieuwe heatindeling kan op de website terug gevonden worden. De heattijden kunnen fluctueren. Er is ruim gepland om kans op uitloop te beperken, er zal geprobeerd worden snel te wisselen tijdens de workouts zodat we iets sneller klaar kunnen zijn.

### Iron

	Lane			Lane		
Heat 1	1	Ilse	van de Weerdhof	1	Albert	l'Istelle
	2	Lieke	Gerards-van Haastrecht	2	Jeroen	van de Worp
	3	Lotte	van Ee	3	Marijn	Moespot
	4	Selma	Lemstra	4	Marcel	Smeets
	5	Marieke	Pohlmann	5	Franklin	de Graaf
	6	Manon	Wijnands	6	Stefan	Erkelens
	7	Suzanne	Ruigendijk	7	Laurens	van de Haar
	8	Emmy	Eberwijn	8	Rick	Rolleman
	9	Bianca	Scherpenisse	9	Amar	Rambaran
	10	Martine	Batenburg	10	Jan	Huberts

	Lane			Lane		
Heat 2	1	Welmoed	Sterkenburgh	1	Bjorn	Plant
	2	Vera	Willemse	2	Eef	Ester
	3	Emily	Hortulanus	3	Owain	Kleefkens
	4	Brenda	van Berkel	4	Jeffrey	de Bie
	5	Marlijn	Brinkel	5	Jasper	de Korte
	6	Margit	Meintema	6	Edgar	Teune
	7	Femke	Wijker	7	Jaap	Leijenhorst
	8	Karin	Molhoek	8	Coen	Lodder
	9	Lieke	van Dalen	9	Giel	Damen
	10			10	Dion	van der Helden

Est. 2017

## Bronze

	Lane			Lane		
<b>Heat 3</b>	1	Nicky	Pilot	1	Niels	Leendertse
	2	Anneke	Melchers	2	Dirk	Boonstra
	3	Merely	van der Drift	3	Erwin	Buikema
	4	Marit	Stoffers	4	Bart	Lemstra
	5	Birthe	Gerritsen	5	Rick	Meijndert
	6	Vera	Bussink	6	Willem	van Maris
	7	Germa	de Groot	7	Jan Maarten	Koelewijn
	8	Floortje	Jansen	8	Sander	Dingemans
	9	Sylvia	de Ruitter	9	Erik	Trip
	10	Rianne	Dekker	10	Ruben	Oosterhoff

	Lane			Lane		
<b>Heat 4</b>	1	Jolien	van Brouwershaven	1	Adriaan	Groffen
	2	Arja	Zijderveld	2	Bjorn	Game
	3	Levi	Hoonings	3	Metten	de Vries
	4	Maroesja	Kleijer	4	Riccardo	Wakker
	5	Isolde	Willems	5	Stefan	de Haan
	6	Sandra	Dobber	6	Elco	van Dijk
	7	Debbie	Wierenga	7	Dennis	van de Pavert
	8	Mirjam	Westervelt	8	Kars	Visser
	9	Els	Huiskamp	9	Eric	van Tilburg
	10	Tessa	Bruggink	10	Onno	Loggen





## Silver

	Lane			Lane		
<b>Heat 5</b>	1	Judith	van der Gaag	1	Frank	Rutten
	2	Linda	van der Laan	2	Nick	Holsappel
	3	Linda	Groot	3	Niels	van Dijk
	4	Anne	Striedelmeijer	4	Freek	Hoogkamer
	5	Nathaly	Dijkstra	5	Wesley	Baggerman
	6	Lotte	Vriese	6	Arjan	Dekker
	7	Nadieh	van de Westelaken	7	Herman	Temmermans
	8	Cleo	Goslinga	8	Berry	Meuffels
	9	Sanne	Hooikaas	9	Lieuwe	van Kammen
	10	Sanne	Beekman	10	Jerry	Hofstee

	Lane			Lane		
<b>Heat 6</b>	1	Linda	Kuiper	1	Remco	Ketelaars
	2	Martje	Huijben	2	Lenco	Hooikaas
	3	Ekaterina	Glas	3	Erik	Roelfsema
	4	Samantha	Koudenburg	4	Jelmer	de Ruitter
	5	Laura	Zegers	5	Mark	de Pater
	6	Jorien	Feddes	6	Arjan	Bloem
	7	Roxanne	van der Velden	7	Bertjan	Kamminga
	8	Renate	Domburg	8	Sergio	Koelemij
	9	Teddy	Schenkelaars	9	Marnix	van Veldhuisen
	10	Yvet	Bosch	10	Tim	van Haren



## Gold

	Lane			Lane		
<b>Heat 7</b>	1	Marjolein	Wijnands	1	Wim	Koopman
	2	Tamara	Visser	2	Michael	den Hartog
	3	Lynn	Kamphuis	3	Fabian	Laverman
	4	Silvana	Hoeberichts	4	Jim	Kuin
	5	Linda Angela	Burger	5	Max	van der Linde
	6	Zoë	Vogels	6	Thomas	Dotinga
	7	Chanise	Speelman	7	Ruben	Mounourij
	8	Eltina	van den Broek	8	Dylan	Kopp
	9	Patricia	Bakker	9	Patrick	Visser
	10	Nelleke	Vos	10	Mike	Otter

	Lane			Lane		
<b>Heat 8</b>	1	Truuske	Bailey-de Bruijn	1	Martin	Stroo
	2	Simone	Reuvers	2	Spike	van der Haas
	3	Manninne	Hartog	3	Dmitri	Schrijnder
	4	Rianne	van der Veer	4	Dwayne	Rovers
	5	Isabella	Zwiers	5	Andor	Molter
	6	Sabine	Raadsheer	6	Luuk	Lemmens
	7	Renske	Toebes	7	Jeroen	Kuilboer
	8	Vivianne	Haverkamp	8	Marc	Versloot
	9	Anja	Kroon	9	Tijmen	Eugelink
	10	Linda	van de Wetering	10	Mark	Maste



## Platinum

	Lane			Lane		
<b>Heat 9</b>	1	Lucienne	Stroo	1	Pascal	de Sanctis
	2	Lianne	van Winsen	2	Frederik	Roseboom
	3	Iris	Dijksma	3	Melvin	Brouwer
	4	Saskia	Captein	4	Nico	Maessen
	5	Renee	Reitsema	5	Joost	van Sonsbeek
	6	Renske	Suurmond	6	Joost	Lambooij
	7	Marlieke	Hoogendorp	7	Tom	Steenhagen
	8	Lieselotte	Vos	8	Bas	Everts
	9	Nadja	Broer	9	Tim	Koning
	10	Aurelia	Balrak	10	Mark	Vos

	Lane			Lane		
<b>Heat 10</b>	1	Jill	Schonk	1	Bram	van den Hudding
	2	Marieke	Odink	2	Thomas	Boon
	3	Shanna	Appelman	3	Rutger	van den Berg
	4	Anne	van Mierlo	4	Orlando	Callender
	5	Ilonca	van der Kooij	5	Rick	Mertens
	6	Lisa	Roos	6	Jesset	Zweverink
	7	Ellen	Houbiers	7	Duane	van der Wijngaard
	8	Cheraine	du Plessis	8	Mark	van de Groep
	9	Caroline	Postma	9	Flavio	Garrisi
	10	Lisanne	Hoogakker-Leusink	10	Arnoud	Damsteegt

Est. 2017

## Teens

	Lane			Lane		
<b>Heat 11</b>	1			1	Daniël	van Ameijde
	2			2	Sean	Ekkelkamp
	3			3	Jessy	Rutten
	4	Marloes	van Ameijde	4	Jordy	Ram
	5	Beer	Bosman	5	Gijs	Dekker
	6	Fleur	van Kouwen	6	Sem	Geling
	7	Myrthe	Jansma	7	Desley	Klomp
	8	Zoë	Pieterse	8	Jim	Koremans
	9			9	Colin	Thijs
	10			10		

*Teens let op, jullie zijn HEAT 11 bij Event 1 & 2 en jullie zijn HEAT 1 voor Event 4. Jullie hebben geen Event 3.*

	EVENT 1+2	EVENT 3	EVENT 4
heat 1	10:00	12:45	15:00
heat 2	10:12	12:56	15:12
heat 3	10:24	13:07	15:24
heat 4	10:36	13:18	15:36
heat 5	10:48	13:29	15:48
heat 6	11:00	13:40	16:00
heat 7	11:12	13:51	16:12
heat 8	11:24	14:02	16:24
heat 9	11:36	14:13	16:36
heat 10	11:48	14:24	16:48
heat 11	12:00		17:00

DUTCH EDITION

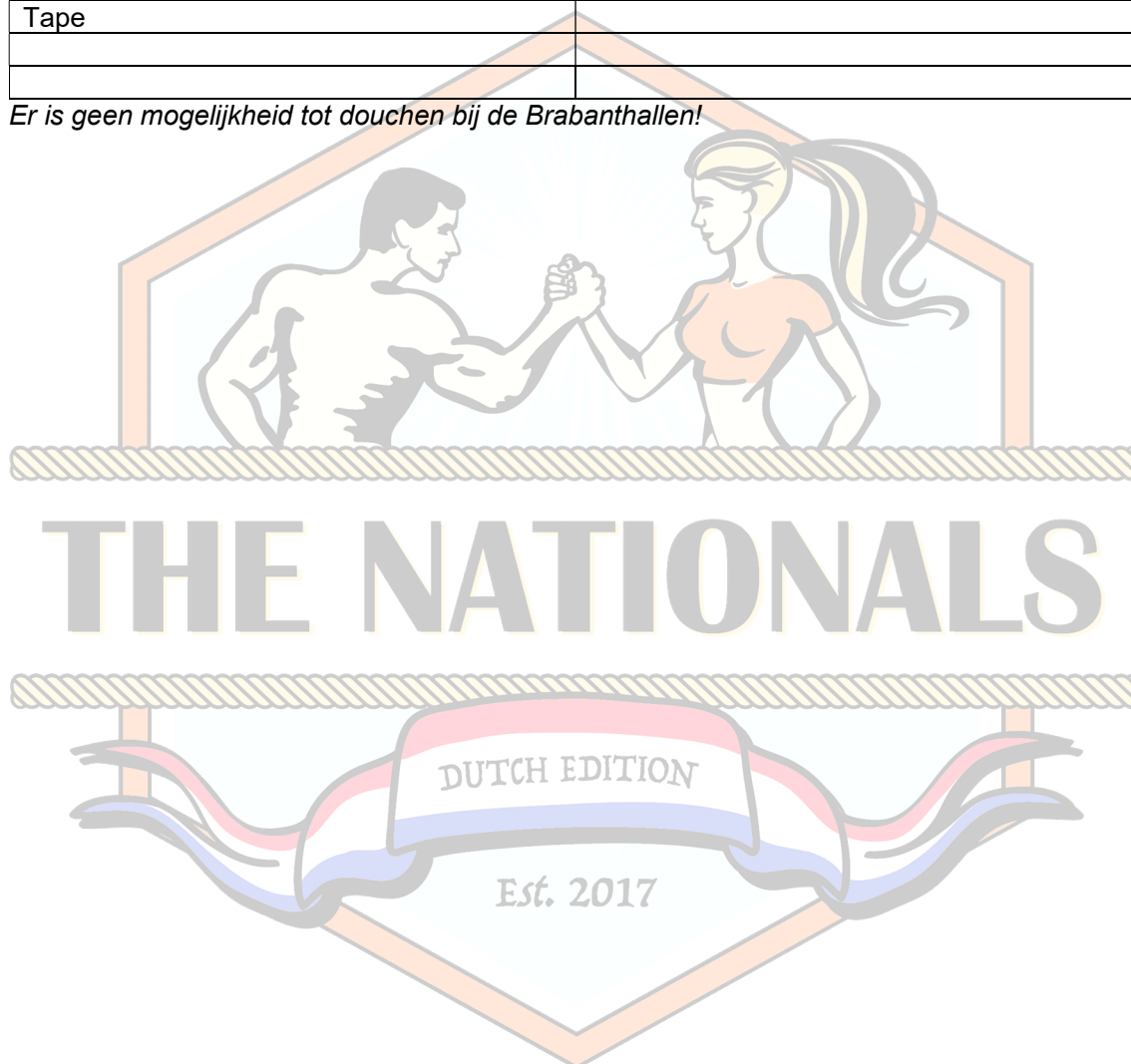
Est. 2017

## Materiaallijst

Hier staan alle materialen beschreven die je kan gebruiken en die essentieel zijn voor de workout.

Mogelijk nodig	Essentieel
Grips (turnleertjes)	ID Kaart
Gewichthefterschoenen	Binnen sportschoenen
Gewichthefriem	Eten en drinken (er is ook catering)
Knee sleeves	Jump Rope
Wrist wraps	Sportkleden (genoeg voor drie workouts)
Tape	

*Er is geen mogelijkheid tot douchen bij de Brabanthallen!*



# Reglement

## Bepaling winnaar

Alle atleten voeren vierr workouts uit. Je ranking op de workout is het aantal punten wat je ontvangt. De atleet met het minst aantal punten na drie workouts is de winnaar van het evenement. De persoon met daarna de minste punten wordt tweede etc.

Tussen de workouts door kun je een tussenstand terug vinden op de website.

## Gelijkspel

Bij een gelijkspel wordt er eerst gekeken naar het beste en slechtste resultaat. Deze punten worden bij elkaar opgeteld en degene met de minste punten zal als de winnaar uit de bus komen.

### Voorbeeld:

Atleet A **1, 7, 2, 6**, maakt 8 punten

Atleet B **4, 5, 5, 2** maakt 7 punten.

Atleet B wint ten opzichte van A.

Hebben allebei de atleten volgens bovenstaand reglement evenveel punten, dan wint degene met de hoogste individuele ranking

### Voorbeeld:

Atleet A **1, 7, 3, 6**, maakt 8 punten met een eerste plaats als beste ranking.

Atleet B **4, 5, 5, 3** maakt 8 punten met een derde plaats als beste ranking.

Atleet A wint in dit geval van atleet B

In het geval beide atleten na bovenstaand voorbeeld nog steeds op een gelijkspel uitkomen, zal workout 3 doorslaggevend zijn!

## Beroep/bezwaar

Ben je het niet eens met de beslissing of de gang van zaken tijdens je workout, dan kun je NA de workout je bezwaar indienen bij de headjudge. Deze zal in overleg gaan met de persoon die jou gejudged heeft en eventueel met de organisatie. Zij zullen gaan kijken of jouw bezwaar terecht is en wat de eventuele oplossing zal zijn. Alleen JIJ kan bezwaar aantekenen, niet je coach en niet het publiek.

Let op: Ben jij niet aanwezig bij de briefing, heb jij geen recht op bezwaar aantekenen!

## Sportiviteit

Sportief gedrag vinden wij zeer belangrijk! In het geval van fysiek of verbaal geweld, door atleet, coach of publiek zal er passend opgetreden worden door de organisatie. Dit kan leiden tot een waarschuwing, diskwalificatie of verzoek tot verlaten van de accommodatie, afhankelijk van de ernst van de situatie.