

EVENT 5A



Platinum

AMRAP 2 minutes

20/16 Cal Row

In remaining time, complete as many
reps as possible of

Overhead Squats 50/35kg

Gold

AMRAP 2 minutes

18/14 Cal Row

In remaining time, complete as many
reps as possible of

Overhead Squats 40/30kg

Rest 2 minutes and repeat for a total of 4 sets.

Your score is the total number of reps
completed in the 8 minutes.

	Row	Overhead Squats
Round 1		
Round 2		
Round 3		
Round 4		
Total number of reps (Calories + Squats)		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5A



Silver

AMRAP 2 minutes

18/14 Cal Row

In remaining time, complete as many
reps as possible of

Front Squats 50/35kg

Bronze

AMRAP 2 minutes

15/12 Cal Row

In remaining time, complete as many
reps as possible of

Front Squats 40/30kg

Rest 2 minutes and repeat for a total of 4 sets.

Your score is the total number of reps
completed in the 8 minutes.

	Row	Front Squats
Round 1		
Round 2		
Round 3		
Round 4		
Total number of reps (Calories + Squats)		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5A



Iron

AMRAP 2 minutes

15/12 Cal Row

**In remaining time, complete as many
reps as possible of**

Front Squats 35/25kg

Teens

AMRAP 2 minutes

10/7 Cal Row

**In remaining time, complete as many
reps as possible of Squats**

Girls: 5-10-15-20kg

Boys 10-15-20-25kg

Rest 2 minutes and repeat for a total of 4 sets.

**Your score is the total number of reps
completed in the 8 minutes.**

	Row	Squats
Round 1		
Round 2		
Round 3		
Round 4		
Total number of reps (Calories + Squats)		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5A



Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
AMRAP 2 min 10/7 Cal Row Max Reps Squats Rest 2 min x 4 rounds Girls: 5-10-15-20kg Boys 10-15-20-25kg	AMRAP 2 min 15/12 Cal Row Max Reps Front Squats 35/25kg Rest 2 min x 4 rounds	AMRAP 2 min 15/12 Cal Row Max Reps Front Squats 40/30kg Rest 2 min x 4 rounds	AMRAP 2 min 18/14 Cal Row Max Reps Front Squats 50/35kg Rest 2 min x 4 rounds	AMRAP 2 min 18/14 Cal Row Max Reps Overhead Squats 40/30kg Rest 2 min x 4 rounds	AMRAP 2 min 20/16 Cal Row Max Reps Overhead Squats 50/35kg Rest 2 min x 4 rounds

Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok van 16 minuten gebruikt te worden. Een interval timer van 2 minuten werk en 2 minuten rust is toegestaan. Er is een geen tiebreak.

Event 5A en 5B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 5A en 5B geeft de score op Event 5B de doorslag voor de prijzen.

Workout flow

Het event begint met de atleet zittend op de roeier. De atleet mag de hendel van de roeier nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met roeien. De atleet moet de hendel vasthouden en op de roeier blijven zitten tot het benodigde aantal calorieën zichtbaar is het op het scherm. In de resterende tijd van de 2 minuten maakt de atleet zoveel mogelijk squats totdat de tijd om is. Hierna heeft de atleet 2 minuten rust en begint de volgende set precies hetzelfde als hierboven beschreven is. Het event is klaar wanneer 16 minuten voorbij zijn. De score voor het event bestaat uit het totaal aantal calorieën plus squats dat is voltooid binnen de 16 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).

Teens Division

Voor de teens division geldt dat het gewicht van de squats elke ronde zwaarder wordt. De squats voor de Teens mogen uitgevoerd worden met: een kettlebell, dumbbell, plate of barbell. Kijk voor de volledige standards onder 'movement standards'.

Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de barbell met het gewicht duidelijk in beeld.

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.

Zorg ervoor dat de monitor van de roeier te allen tijde in beeld te zien is, en dat het scherm van de roeier leesbaar is. Video's waarvan de monitor van de roeier niet te lezen valt, worden afgekeurd.

De squats moeten vanaf de zijkant worden gefilmd. Let op dat de diepte goed zichtbaar is, en houdt hierbij rekening met (zon)licht en kleuren. Indien de herhalingen bij controle niet goed in beeld zijn gebracht, kan dit resulteren in een penalty.

EVENT 5A



Movement Standards

SQUAT (TEENS)

Bij de teens division mag gekozen worden uit een kettlebell, dumbbell, plate of barbell om het gewicht mee te squatten. Zowel een goblet squat, front squat, back squat als overhead squat is toegestaan. De enige regel is dat het gewicht gesteund moet worden en niet mag hangen (denk aan bear hug, suitcase en farmer holds).

De atleet staat rechtop met gestrekte heupen en knieën. De atleet heeft controle over het gewicht. De atleet squat beneden parallel tot de heupvouw duidelijk beneden de knie is. Daarna staat de atleet weer rechtop tot heupen en knieën volledig gestrekt zijn.

ROW

De monitor dient van tevoren ingesteld te zijn op calorieën. Het instellen van de monitor op een interval setting gebaseerd op calorieën is toegestaan. Let op dat de atleet de hendel pas mag pakken op het moment dat de klok begint te lopen. Te vroeg vast pakken resulteert in een 3 rep penalty! Ook mag de atleet pas van de roeier afstappen op het moment dat het benodigde aantal calorieën is bereikt. De hendel loslaten en door laten lopen tot het benodigde aantal calorieën is behaald is niet toegestaan en resulteert in een 3 rep penalty.

FRONT SQUAT

De movement start met de atleet rechtopstaand, met gestrekte heupen en knieën en de schouders boven de heupen. De barbell ligt hierbij op de voorkant van de schouders. De atleet heeft de stang met twee handen vast in de front rack positie.

De atleet staat rechtop met gestrekte heupen en knieën. De atleet heeft controle over het gewicht. De atleet squat beneden parallel tot de heupvouw duidelijk beneden de knie is. Daarna staat de atleet weer rechtop tot heupen en knieën volledig gestrekt zijn.

Er mag geen rek gebruikt worden voor deze movement. Een squat clean mag gebruikt worden als eerste herhaling.

OVERHEAD SQUAT

De movement start met de atleet rechtopstaand, met gestrekte heupen en knieën en de schouders boven de heupen. De barbell bevindt zich in overhead positie recht boven het hoofd van de atleet. De ellebogen zijn gestrekt en de atleet heeft controle over het gewicht.

De atleet staat rechtop met gestrekte heupen en knieën. De atleet heeft controle over het gewicht. De atleet squat beneden parallel tot de heupvouw duidelijk beneden de knie is. Daarna staat de atleet weer rechtop tot ellebogen, heupen en knieën volledig gestrekt zijn.

De ellebogen mogen tijdens de beweging buigen, mits de barbell boven het hoofd blijft en het hoofd of andere lichaamsdelen niet raken. In de start- en finishpositie dienen de ellebogen volledig gestrekt te zijn.

Er mag geen rek gebruikt worden voor deze movement. Een squat snatch mag gebruikt worden als eerste herhaling.

