

EVENT 5B



Teens
AMRAP 6 minutes
10 Box Jump/Step Overs 50/40cm
10 Ring Rows OR 5 Pull-ups

Every 1 Pull-up = 2 reps

Your score is the total number of reps completed in the 6 minutes.

	10 Box Overs	Tiebreak Time	10 Ring Rows OR 5 Pull Ups
Round 1	10		20
Round 2	30		40
Round 3	50		60
Round 4	70		80
Round 5	90		100
Round 6	110		120
Round 7	130		140
Round 8	150		160
Round 9	170		180
Round 10	190		200
Round 11	210		220
Round 12	230		240
Total number of reps			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5B



Iron
AMRAP 6 minutes
10 Box Step Overs 60/50cm
10 Ring Rows

Silver
AMRAP 6 minutes
10 Box Jump Overs 60/50cm
10 Pull-ups

Gold & Platinum
AMRAP 6 minutes
10 Box Jump Overs 60/50cm
10 Chest to Bar Pull-ups

Your score is the total number of reps completed in the 6 minutes.

	10 Box Overs	Tiebreak Time	10 Pull-ups
Round 1	10		20
Round 2	30		40
Round 3	50		60
Round 4	70		80
Round 5	90		100
Round 6	110		120
Round 7	130		140
Round 8	150		160
Round 9	170		180
Round 10	190		200
Round 11	210		220
Round 12	230		240
Total number of reps			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

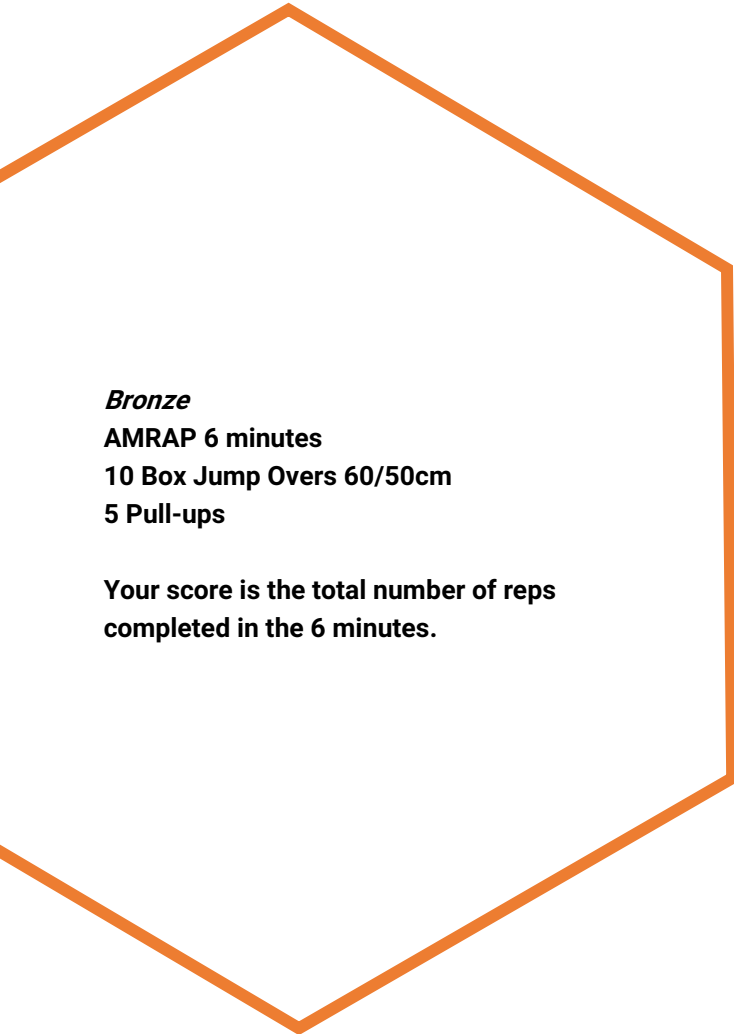
BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5B



Bronze
AMRAP 6 minutes
10 Box Jump Overs 60/50cm
5 Pull-ups

Your score is the total number of reps completed in the 6 minutes.

	10 Box Overs	Tiebreak Time	5 Pull-ups
Round 1	10		15
Round 2	25		30
Round 3	40		45
Round 4	55		60
Round 5	70		75
Round 6	85		90
Round 7	100		105
Round 8	115		120
Round 9	130		135
Round 10	145		150
Round 11	160		165
Round 12	175		180
Total number of reps			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 5B



Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
AMRAP 6 min 10 Box Jump/Step Overs 50/40cm 10 Ring Rows OR 5 Pull-ups (Elke pullup telt voor 2 reps)	AMRAP 6 min 10 Box Step Overs 60/50cm 10 Ring Rows	AMRAP 6 min 10 Box Jump Overs 60/50cm 5 Pull-ups	AMRAP 6 min 10 Box Jump Overs 60/50cm 10 Pull-ups	AMRAP 6 min 10 Box Jump Overs 60/50cm 10 Chest to Bar Pull-ups	AMRAP 6 min 10 Box Jump Overs 60/50cm 10 Chest to Bar Pull-ups

Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok van 6 minuten gebruikt te worden. Er is een tiebreak na elke volledige set box jump overs.

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 rechtop staand bij de box. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met zijn/haar box jump overs. Na de tien box jump overs begint de atleet aan zijn/haar pullup variant. Heeft de atleet een ronde klaar dan begint de atleet aan de volgende ronde. Het event is klaar wanneer 6 minuten voorbij zijn. De score voor het event bestaat uit het totaal aantal herhalingen dat is voltooid binnen de 6 minuten + de tiebreaktijd met oplopende klok na de laatste compleet voltooide set box jumps.

Teens kiezen elke ronde voor OF de pull ups OF de ring rows. Elke ronde kan er opnieuw gekozen worden. Pull ups en ring rows kunnen niet "gemengd" worden in een rondje.

Kan de atleet de pull-up variant van zijn/haar divisie niet uitvoeren, dan heeft de atleet een score van 10 reps + zijn/haar tiebreak tijd. Er is geen scalingsoptie mogelijk!

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 hoogte van de plyo box. Iron en Teen atleten dienen de afstelling van de ring rows te filmen.

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.

Kies voor een hoek van waaruit alle movement standards duidelijk te zien zijn. Zorg ervoor dat beide kanten van de box jump over te zien zijn. Zorg ervoor dat de pull-ups vanaf de zijkant gefilmd worden zodat duidelijk te zien is of de standaarden gehaald worden.

Indien de herhalingen bij controle niet goed in beeld zijn gebracht, kan dit resulteren in een penalty.

EVENT 5B



Movement Standards

BOX STEP OVERS

De movement start met de atleet rechtop staand voor de box. De atleet stapt met een voet op de box, daarna stapt de atleet met de andere voet op de box. Beide voeten moeten tegelijkertijd op de box staan voordat de atleet van de box af mag stappen of springen. De herhaling telt zodra beide voeten op de grond staan. Beide handen blijven te allen tijde los van het lichaam.

Iron is verplicht om Box Step Overs te doen. Box Jumps zijn niet toegestaan.

BOX JUMP OVERS

De movement start met de atleet rechtop staand voor de box. De atleet zet met twee voeten af en springt met twee voeten tegelijk op de box. Daarna springt of stapt de atleet aan de andere kant van de box af. De herhaling telt zodra beide voeten op de grond staan. Beide handen blijven te allen tijde los van het lichaam.

PULL-UPS

De atleet hangt aan het rek met de ellebogen gestrekt en de voeten los van de vloer. De atleet komt met de kin duidelijk boven het horizontale vlak van het pullup rek. Zowel strict, kipping als butterfly zijn toegestaan zolang wordt voldaan aan de standaarden. Afzetten vanaf een box (jumping pullup) is niet toegestaan. Een box gebruiken om in het rek te komen is wel toegestaan. Zowel bovenhandse als onderhandse grip zijn toegestaan. Mixed grip is niet toegestaan.

CHEST TO BAR PULL-UPS

De atleet hangt aan het rek met de ellebogen gestrekt en de voeten los van de vloer. De atleet komt met de borst, beneden het sleutelbeen, duidelijk in contact met het pullup rek. Zowel strict, kipping als butterfly zijn toegestaan zolang wordt voldaan aan de standaarden. Afzetten vanaf een box (jumping pullup) is niet toegestaan. Een box gebruiken om in het rek te komen is wel toegestaan. Zowel bovenhandse als onderhandse grip zijn toegestaan. Mixed grip is niet toegestaan.

RING ROWS - SETUP

Markeer een duidelijke streep recht onder de ringen. Stel de hoogte van de ringen als volgt af: De atleet gaat rechtop staan op de streep, tussen de ringen in, met de armen ontspannen langs het lichaam. De onderkant van de ringen zijn gelijk aan of lager dan de elleboog van de atleet. Zie afbeelding hiernaast.

RING ROWS

De atleet gaat staan met zijn/haar hakken over de gemarkeerde streep, pakt de ringen vast en laat zich helemaal hangen waarbij de armen en knieën volledig gestrekt zijn. Vervolgens trekt de atleet zich op naar de ringen waarbij de duim, hand of ringen contact maken met het lichaam. Dit is een geldige rep.

