

EVENT 1A



AMRAP 12

15 Russian Kettlebell Swings

12 Box Jump Overs

9 Gymnastics:

Round 1: Knee Raises

Round 2: Leg Raises

Round 3: Toes to Bars

Round 4: Chest to Bars

Round 5+: Bar Muscle Ups

Every round after round 5 will be
Bar Muscle Ups.

Adults: 24/16kg and 60/50cm

Teens: 16/12kg and 50/40cm

There is a tiebreak time after each
last Box Jump Over.

Your score is the total number of
reps completed in 12 minutes.

	15 RKBS	12 BJO	Tiebreak	9 ...
Round 1	15	27		*KR 36
Round 2	51	63		*LR 72
Round 3	87	99		*T2B 108
Round 4	123	135		*C2B 144
Round 5	159	171		*BMU 180
Round 6	195	207		*BMU 216
Round 7	231	243		*BMU 252
Round 8	267	279		*BMU 288
			Last tiebreak	
			Total reps	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

EVENT 1A



Event 1A

AMRAP 12

15 Russian Kettlebell Swings

12 Box Jump Overs

9 Gymnastics:

Round 1: Knee Raises

Round 2: Leg Raises

Round 3: Toes to Bars

Round 4: Chest to Bars

Round 5+: Bar Muscle Ups

Materialen

- Kettlebell
- Plyo box
- Rig

Het gebruik van extra materialen is niet toegestaan.

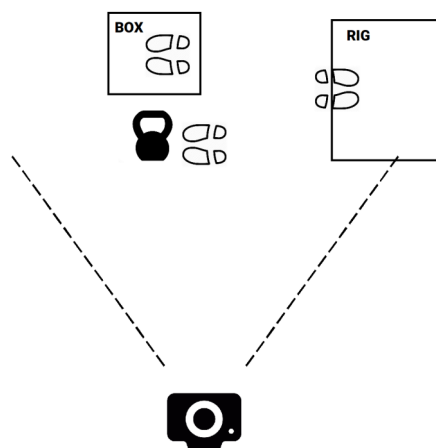
Toelichting

Het event begint met de atleet staand achter zijn kettlebell. De atleet mag de kettlebell nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet de kettlebell aanraken en beginnen met 15 Russian Kettlebell Swings. Hierna voltooit de atleet 12 Box Jump Overs en 9 Knee Raises. Lukt het de atleet om deze ronde te voltooien, dan mag de atleet gelijk doorgaan met ronde 2: 15 Russian Kettlebell Swings, 12 Box Jump Overes en 9 Leg Raises. Hetzelfde principe geldt voor de overige rondes uit het event. Heeft de atleet de vijfde ronde met 9 Bar Muscle Ups voltooit, dan wordt de laatste ronde herhaalt totdat de tijd om is.

Het event is klaar wanneer de 12 minuten om zijn.

De score voor het event bestaat uit het aantal voltooide herhalingen binnen de 12 minuten. Let op: na elke volledige set Box Jump Overs is er een tiebreak tijd. Bij atleten met dezelfde score staat de atleet met de snelste tiebreak bovenaan. Vul bij het inleveren van je score de laatste behaalde tiebreak in.

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 kettlebell met het gewicht duidelijk in beeld. Film daarna de box met de juiste hoogte of meet de box als er geen hoogte zichtbaar is.

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.

EVENT 1A



Bewegingsstandaarden

Russian Kettlebell Swing - Adults 24/16kg - Teens 16/12kg



START

- Kettlebell volledig achter de knie



EIND

- Kettlebell, handen en armen boven schouderhoogte
- Gestrekte heupen en knieën
- Controle over het gewicht

Box Jump Over - Adults 60/50cm - Teens 50/40cm



START & EIND

- Beide voeten op de grond

TUSSEN

- De atleet springt met beide voeten op de box



NOTITIES

- Opstappen is alleen in ronde 1 en 2 toegestaan, zolang beide voeten tegelijk op de box zijn voordat afgestapt wordt.
- Afstappen is wel toegestaan.
- De atleet springt/stapt aan de andere zijde van de box af.

EVENT 1A



Knee Raises



START

- Armen, heupen en knieën gestrekt
- Voeten los van de vloer/box
- Voeten achter de verticale lijn van de stang

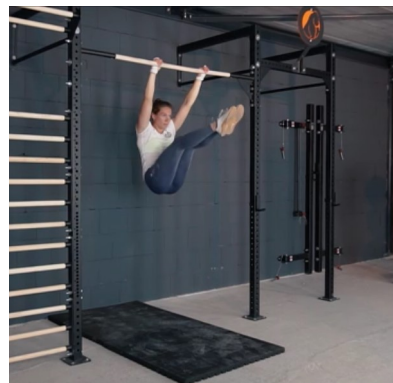
EIND

- Knieën boven de heupvouw

NOTITIES

- Afzetten vanaf een box is niet toegestaan.
- Elke grip is toegestaan.

Leg Raises



START

- Armen, heupen en knieën gestrekt
- Voeten los van de vloer/box
- Voeten achter de verticale lijn van de stang

EIND

- Gehele voeten duidelijk boven de heupen

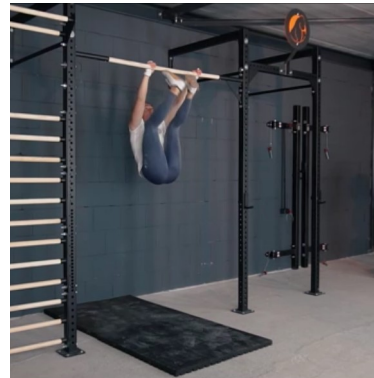
NOTITIES

- Afzetten vanaf een box is niet toegestaan
- Elke grip is toegestaan.

EVENT 1A



Toes to Bar



START

- Armen, heupen en knieën gestrekt
- Voeten los van de vloer/box
- Voeten achter de verticale lijn van de stang

EIND

- Beide voeten raken tegelijk de stang

NOTITIES

- Afzetten vanaf een box is niet toegestaan.
- Elke grip is toegestaan.
- In het rek klimmen is niet toegestaan.

Chest to Bar Pull-ups



START

- Armen, heupen en knieën gestrekt
- Voeten los van de vloer/box
- Voeten achter de verticale lijn van de stang

EIND

- Borst lager dan het sleutelbeen raakt duidelijk de stang

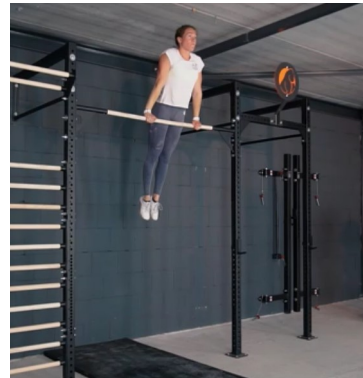
NOTITIES

- Afzetten vanaf een box is niet toegestaan
- Elke grip is toegestaan.

EVENT 1A



Bar Muscle Up



START

- Armen, heupen en knieën gestrekt
- Voeten los van de vloer/box
- Voeten achter de verticale lijn van de stang

EIND

- Schouders over de stang
- Ellebogen gestrekt

NOTITIES

- Afzetten vanaf een box is niet toegestaan.
- In het rek klimmen is niet toegestaan.
- Voeten blijven te allen tijde lager dan de stang