

EVENT 1B - TEENS DIVISION



DEATH BY Squat Clean & Jerk

EMOM for as long as possible

1 rep @ 20/15kg in the 1st minute

1 rep @ 30/20 in the 2nd minute

1 rep @ 35/25 in the 3rd minute

1 rep @ 40/30 in the 4th minute

1 rep @ 45/32,5 in the 5th minute

1 rep @ 50/35 in the 6th minute

1 rep @ 55/37,5 in the 7th minute

1 rep @ 60/40 in the 8th minute

etc. adding 5kg (boys) and 2,5kg (girls)
each minute

Your event is over if you can't complete the
whole rep within the minute.

Your score is the heaviest successfully
lifted weight + last tiebreak time.

	Boy weights	Girl weights	Tiebreak tijd
Min 1	20	15	
Min 2	30	20	
Min 3	35	25	
Min 4	40	30	
Min 5	45	32,5	
Min 6	50	35	
Min 7	55	37,5	
Min 8	60	40	
Min 9	65	42,5	
Min 10	70	45	
Min 11	75	47,5	
Min 12	80	50	
Min 13	85	52,5	
Min 14	90	55	
Min 15	95	57,5	
Heaviest successfully lifted weight			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

EVENT 1B - TEENS DIVISION



Event 1B

DEATH BY Squat Clean & Jerk

EMOM for as long as possible

1 rep @ 20/15kg in the 1st minute

1 rep @ 30/20 in the 2nd minute

1 rep @ 35/25 in the 3rd minute

1 rep @ 40/30 in the 4th minute

1 rep @ 45/32,5 in the 5th minute

1 rep @ 50/35 in the 6th minute

1 rep @ 55/37,5 in the 7th minute

1 rep @ 60/40 in the 8th minute

etc. adding 5kg (boys) and 2,5kg (girls) each minute

Materialen

- Barbell, plates, klemmetjes

Het gebruik van extra materialen is niet toegestaan.

Toelichting

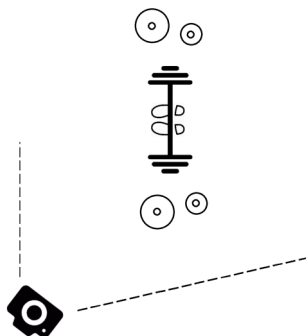
Het event begint met de atleet staand achter zijn barbell. De atleet mag de barbell nog niet aanraken. Zodra de oplopende klok begint te lopen, start het event en mag de atleet de barbell aanraken en beginnen met 1 Squat Clean & Jerk op 40/25KG. Lukt het de atleet om binnen de minuut een goede herhaling te maken, dan mag de atleet door naar de volgende ronde. Het gewicht wordt verhoogd naar 50/35KG en de atleet heeft opnieuw één minuut voor een goede rep.

Spelregels:

- De gehele lift (Squat Clean én Jerk) moet binnen de juiste minuut zijn voltooid om te gelden als een goede rep.
- Bij falen mag er een nieuwe poging gedaan worden mits deze binnen de juiste minuut in zijn geheel wordt voltooid.
- Er mag door anderen geholpen worden bij het laden van de stang.
- Er mogen meerdere barbells gebruikt worden voor dit event.
- Elke ronde wordt de barbell verhoogd met 5 of 10 KG (kijk hiervoor goed op de scorekaart)
- Iedere vorm van shoulder to overhead is toegestaan voor de Jerk (zie movement standards)
- Na iedere voltooide lift dient de judge de tijd op te schrijven (tiebreak)

Het event is klaar wanneer de atleet de herhaling niet meer binnen de gestelde minuut kan maken. De score voor het event bestaat uit het succesvol getilde zwaarste Squat Clean & Jerk gewicht + de laatste tiebreak tijd. Bij gelijkspel staat de atleet met de snelste tiebreak bovenaan.

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(s) met plates. Film na de event de barbell met plates van het zwaarst getilde gewicht.

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 1B - TEENS DIVISION



Bewegingsstandaarden

Squat Clean



START

- Barbell met beide plates in contact met de vloer
- Voeten onder de heupen.



EIND

- Barbell in front rack positie met vingers om de stang.
- Knieën en heupen gestrekt.
- Voeten onder de heupen.
- Atleet heeft controle over de stang.



NOTITIE

- Een Power Clean + Front Squat is toegestaan.
- Een hang clean is niet toegestaan.
- Straps zijn niet toegestaan.

TUSSEN

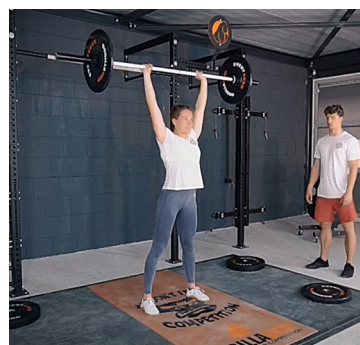
- Met een vloeiende beweging wordt de barbell naar de schouders gebracht waarbij de heupvouw lager komt dan de knie.

Shoulder to Overhead



START

- Barbell in front rack positie met vingers om de stang.
- Knieën en heupen gestrekt.
- Voeten onder de heupen.
- Atleet heeft controle over de stang.



EIND

- Barbell recht boven het lichaam.
- Knieën, ellebogen en heupen gestrekt.
- Voeten onder de heupen.
- Atleet heeft controle over de stang.

NOTITIE

Elke variant van de shoulder to overhead (strict press, push press, push jerk, split jerk, squat jerk) is toegestaan, mits voldaan aan beschreven standaarden.