



THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 22.1 & 22.1A

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1

Complete as many reps as possible in 9 minutes of:

- 8 Shoulder to overhead
- 8 Lateral barbell burpees

M: 50 KG / W: 35 KG

Directly in to ...

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1A

- 1 Rep max clean and jerk

Time cap: 6 minutes

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1 & 22.1A is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 22.1 & 22.1A

WORKOUTFLOW

Kwalificatie workout 22.1 bestaat uit een AMRAP van 9 minuten. De atleten krijgen 9 minuten workout tijd om een zo hoog mogelijke score neer te zetten in de vorm van herhalingen. Zodra de klok de 9 minuten heeft bereikt start workout 22.1A met **dezelfde oplopende klok**. De atleten hebben van 09:00 tot 15:00 minuten de tijd om kwalificatie workout 22.1A te voltooien.

De oefeningen voor kwalificatie workout 22.1 bestaan uit 8 shoulder to overhead en 8 lateral barbell burpees. Voor de shoulder to overhead mag de atleet gebruik maken van een strict press, push press, of push jerk. De atleet mag bij de lateral barbell burpee zijwaarts over de bar springen of stappen.

De oefeningen voor kwalificatie workout 22.1A bestaat uit een 1 rep max clean and jerk. De atleten mogen hierbij zelf kiezen of er gebruik wordt gemaakt van een power clean of een squat clean, een push jerk of een split jerk.

STARTPOSITIE

De atleet staat achter een geladen halterstang.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, **start kwalificatie workout 22.1**. De atleet pakt de halterstang met twee handen op en voert 8 shoulder to overhead uit. Na deze oefening start de atleet met het uitvoeren van 8 lateral burpees over de bar. Na de lateral barbell burpees herhaalt de atleet de voorgenoemde oefeningen totdat de workout tijd van 9 minuten verstreken is.

Zodra klok de 9 minuten heeft bereikt **start kwalificatie workout 22.1A met dezelfde oplopende klok**. De atleet heeft van 09:00 tot 15:00 minuten de tijd om een 1 rep max clean and jerk uit te voeren.

BIJZONDERHEDEN

- Stel de timer in met een oplopende klok van 15:00 minuten.
- De laatste poging van de 1 rep max clean and jerk moet voor het verstrijken van de 15:00 minuten workout tijd voltooid zijn.

SCORE

De score voor kwalificatie workout 22.1 wordt uitgedrukt in het aantal herhalingen

De score voor kwalificatie workout 22.1A wordt uitgedrukt in het aantal KG's

De score voor kwalificatie workout 22.1A moeten worden afgerond in halve of hele KG's

De scores voor kwalificatie workout 22.1 en 22.1A tellen apart mee voor het leaderbord.

VIDEO STANDARDS

Om de uitvoering nauwkeurig weer te geven moeten alle video-inzendingen ongesneden en onbewerkt aangeleverd worden. Voorafgaand aan de workout stelt de atleet zichzelf voor en laat hij duidelijk alle uitrusting zien. Gedurende de workout moeten zowel de klok als de judge duidelijk in beeld te zien zijn. Film vanuit een hoek waar alle bewegingen en bewegingsstandaarden duidelijk te zien zijn. Video's gemaakt met een fisheye of soortgelijke lens worden afgewezen vanwege de visuele vervorming.



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 22.1

STRICT PRESS



Startpositie

De atleet staat rechtop. Voor de atleet ligt een geladen halterstang. De atleet pakt de stang met twee handen van vast.

Uitvoering

De atleet tilt de halterstang van de grond naar zijn schouders en houdt de stang in front rack positie vast.

Eindpositie

De atleet duwt vanuit de front rack positie de stang, zonder heupinzet, omhoog totdat de armen volledig gestrekt en in lijn met de rest van het lichaam zijn.

Notities

PUSH PRESS



Startpositie

De atleet tilt de halterstang van de grond naar zijn schouders en houdt de stang in front rack positie vast.

Uitvoering

De atleet duwt de stang vanuit de front rack positie met behulp van heupinzet, "dip and drive", omhoog.

Eindpositie

De atleet staat rechtop met volledig gestrekte armen en benen.

Notities



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 22.1

PUSH JERK



Startpositie

De atleet tilt de halterstang van de grond naar zijn schouders en houdt de stang in front rack positie vast.



Uitvoering

De atleet duwt de stang vanuit de front rack positie met behulp van heupinzet, "dip-drive-dip", omhoog.



Eindpositie

De atleet staat rechtop met volledig gestrekte armen en benen.

Notities

LATERAL BARBELL BURPEES



Startpositie

De atleet staat met twee voeten naast de halterstang.



Uitvoering

De atleet brengt beide handen en beide voeten tegelijk naar de grond waardoor de borst en heupen de grond raken.

De atleet springt hierna tegelijk met beide voeten op om vervolgens..



Eindpositie

... met beide voeten zijwaarts over de halterstang te springen. De atleet landt eerst op zijn voeten voordat zijn handen de grond raken voor een nieuwe herhaling.

Notities

In de transitie naar de volgende burpee mag de atleet in plaats zijwaarts over de barbell heen springen ook zijwaarts over de barbell heen stappen.

Tijdens de sprong van de burpee over de bar hoeft het lichaam niet volledig gestrekt te worden.

The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 22.1A

CLEAN AND JERK



Startpositie

De atleet staat voor de halterstang. De atleet pakt de halterstang vast en brengt deze in een vloeiende beweging naar de voorzijde van de schouders.



Uitvoering

De atleet zakt door zijn knieën, drukt de halterstang van zijn schouders omhoog. De atleet mag zelf weten welke techniek hij hiervoor gebruikt: een power jerk of split jerk.



Eindpositie

De atleet drukt vervolgens de stang boven zijn hoofd uit en zorgt daarbij dat de knieën, heupen, bovenlichaam en ellebogen volledig gestrekt zijn. De atleet laat controle over het gewicht zien.

Notities

Elke vorm van clean is toegestaan. De atleet mag gebruik maken van een squat clean of power clean. Een power jerk en of split jerk. Bij de split jerk moet de atleet eerst zijn voeten bijsluiten om tot volledige strekking te komen. Vervolgens laat de atleet controle zien over het gewicht voordat de halterstang terug naar beneden wordt gebracht.



SCORECARD THE AQUILA THROWDOWN 22.1

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1

Complete as many reps as possible in 9 minutes of:

- 8 Shoulder to overhead
- 8 Lateral barbell burpees

M: 50 KG / W: 35 KG

ROUND	SHOULDER TO OVERHEAD	LATERAL BARBELL BURPEES
I	8	16
II	24	32
III	40	48
IV	56	64
VI	72	80
VII	88	96
VIII	104	112
VIII	120	128
IX	136	144
X	152	160
XI	168	176
XII	184	192

Total reps

..... Reps

Name Judge

.....

Name Athlete

..... Signature athlete

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1 is sponsored by:





SCORECARD THE AQUILA THROWDOWN 22.1A

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1A

1 Rep max clean and jerk

6 minute time cap

ATTEMPT	SCORE
I	
II	
III	
IV	
VI	
VII	
VIII	
VIII	
IX	

Final score

... KG

Name Judge

.....

Name Athlete

.....

Signature athlete

The Aquila Throwdown Qualifier 22.1A is sponsored by:

