



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 22.2

The Aquila Throwdown Qualifier 22.2

1 Round for time:

- 10 Chest to bar pull ups
- 15 Calories Concept 2 rower
- 20 Deadlifts
- 35 Box jumps over
- 70 Double unders
- 35 Box jumps over
- 20 Deadlifts
- 15 Calories Concept 2 rower
- 10 Chest to bar pull ups

M: 80 KG / W: 60 KG
M: 24" / W: 20"

The Aquila Throwdown Qualifier 22.2 is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 22.2

WORKOUTFLOW

Kwalificatie workout 22.2 bestaat uit 1 ronde voor tijd. De atleten proberen deze workout in een zo snel mogelijke tijd te voltooien. Er zit geen time cap op deze workout. De oefeningen van kwalificatie workout 22.2 bestaan uit: 10 chest to bar pull ups, 15 calorieën roeien op de concept 2 rower, 20 deadlifts, 35 box jumps over, 70 double unders, 35 box jumps over, 20 deadlifts, 15 calorieën roeien op de concept 2 rower en tot slot nogmaals 10 chest to bar pull ups.

STARTPOSITIE

De atleet staat klaar voor het CrossFit rig.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start kwalificatie workout 22.2. De atleet voert bovengenoemde oefeningen in de juiste volgorde uit. Nadat de atleet alle oefeningen voltooid heeft, stopt de tijd.

BIJZONDERHEDEN

De bijzonderheden per oefening worden beschreven onder het kopje “notities” bij de movement standards.

SCORE

De score voor kwalificatie workout 22.2 bestaat uit een tijdscore.
Er zit geen time cap op deze workout.

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 22.2

CHEST TO BAR PULL UP



Startpositie

De atleet staat recht voor het rek.



Uitvoering

De atleet pakt met twee handen de stang van het rek vast waarbij de armen gestrekt blijven.



Eindpositie

Vervolgens trekt de atleet met twee armen zijn kin boven de stang en zorgt de atleet ervoor dat de borst contact heeft gehad met de stang van het rek voordat hij aan de volgende herhaling begint.

Notities

Elke techniekvorm (strict, kipping en of butterfly) voor de chest to bar pull-up is toegestaan. Een chin-up is ook toegestaan zolang er maar aan de bewegingsstandaarden wordt voldaan.

CALORIES CONCEPT 2 ROWER



Startpositie

De atleet zit op de Concept 2 Rower.



Uitvoering

De atleet pakt de hendel van de Concept 2 Rower vast en trekt deze naar achteren.



Eindpositie

De atleet plaatst de hendel terug in de houder en reset de monitor van de Concept 2 Rower.

Notities

De atleet stelt zelf de voetenstand en de demperstand in. Na het behalen van de 15 kilocalorieën reset de atleet de Concept 2 Rower.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 22.2

DEADLIFTS



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 brengt vervolgens zijn heupen en schouders gelijktijdig omhoog waardoor de halterstang van de grond komt.

Eindpositie

De atleet staat rechtop met de halterstang in zijn of haar handen. De knieën en heupen zijn volledig gestrekt. De schouders bevinden zich achter de stang.

Notities

Voorafgaand aan iedere herhaling hebben beide bumperplates contact met de grond.

BOX JUMPS OVER



Startpositie

De atleet staat recht voor de plyo-box

Uitvoering

De atleet zet met twee benen tegelijk af en springt vervolgens met twee voeten op de plyo-box.

Eindpositie

De atleet springt vervolgens met twee voeten vanaf de box naar de andere kant. Afstappen is ook toegestaan.

Notities

Volledige strekking van het lichaam in de sprong is niet nodig. Over de plyo-box springen is niet toegestaan.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 22.2

DOUBLE UNDERS



Startpositie

De atleet pakt het springtouw op van de grond.



Uitvoering

De atleet pakt het springtouw op en springt met twee voeten omhoog. In deze sprong draait het springtouw twee keer om het lichaam van de atleet.



Eindpositie

De atleet stopt met springen en legt zijn touw op de grond.

Notities

De atleet springt met twee voeten tegelijk omhoog.



SCORECARD THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 22.2

The Aquila Throwdown Qualifier 22.2

1 Round for time

10	Chest to bar pull ups	
15	Calories Concept 2 rower	
20	Deadlifts	
35	Box jumps over	
70	Double unders	
35	Box jumps over	
20	Deadlifts	
15	Calories Concept 2 rower	
10	Chest to bar pull ups	

Total time

..... :

Name Judge

.....

Name Athlete

..... Signature athlete

The Aquila Throwdown Qualifier 22.2:

