



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.1

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.1

5 ROUNDS FOR TIME:

10 PULL-UPS

10 TARGET BURPEES

10 SHUTTLE SPRINTS

7.5 METER

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.1 IS SPONSORED BY



NUVASTGOED



THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.1

WORKOUTFLOW

Kwalificatie workout 23.1 bestaat uit 5 rondes 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 23.1 bestaan uit: 10 pull ups, 10 target burpees en 10 shuttle sprints van elk 7,5 meter.

STARTPOSITIE

De atleet staat klaar voor het CrossFit rig.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start kwalificatie workout 23.1. 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 23.1 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 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.1

PULL UPS



STARTPOSITIE

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

UITVOERING

De atleet trekt met twee armen zijn kin boven de stang van het rek.

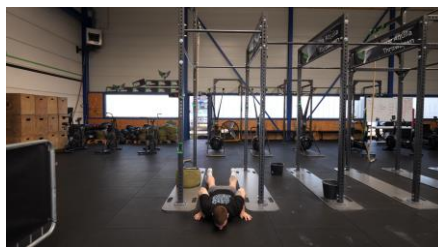
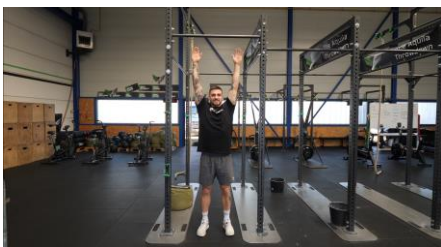
EINDPOSITIE

Vervolgens laat de atleet zijn armen weer terug zakken in gestrekte positie

NOTITIES

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

TARGET BURPEES



STARTPOSITIE

De atleet staat met twee voeten op de grond klaar onder het rek.

UITVOERING

De atleet brengt eerst zijn handen en vervolgens zijn 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 twee handen tegelijk de stang van het rek aan te tikken.

Zowel het in- en uitstappen en/of het in- en uitspringen van beide voeten zijn toegestaan tijdens de uitvoering van de target burpee.

NOTITIES

Voor het afmeten van het target gaat de atleet met twee voeten onder het rek staan. De atleet strekt zijn armen volledig uit en zorgt ook dat zijn knieën en heupen volledig gestrekt zijn. De vingers van de atleet mogen de pull up bar niet raken. Laat het afmetingsproces duidelijk zien tijdens het filmen. Het is toegestaan om een mat of vergelijkbare voorwerpen te gebruiken om de afstand tussen de grond en pull up bar te verkleinen. Een ondergrond die het springen makkelijker maken zoals een springvloer of trampolievloer zijn niet toegestaan.

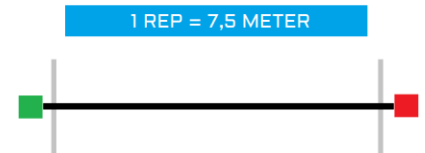


THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.1

SHUTTLE RUNS



STARTPOSITIE

De atleet start met beide voeten achter de startlijn.

UITVOERING

De atleet rent vervolgens naar de lijn aan de overkant, loopt hier met twee voeten overheen en tikt met 1 hand achter deze lijn de grond aan. De atleet draait zich om en rent terug naar de startlijn.

EINDPOSITIE

Bij de laatste herhaling hoeft de atleet niet meer met zijn hand de grond aan te tikken en mag deze gelijk doorlopen naar het rek.

NOTITIES

Elke rep van de shuttle run telt 7,5 meter.

Markeer de 7,5 meter met duidelijk zichtbaar tape op de vloer.

Laat het afmetingsproces duidelijk zien tijdens het filmen.

Indien de lijnen niet duidelijk te zien zijn zet dan een pylon of kettlebell o.i.d. op deze lijnen om de zichtbaarheid te vergroten.

Vraag voor het tapen op de vloer altijd toestemming aan de box eigenaar.

Sommige tape laat namelijk enorm veel lijmresten achter na het verwijderen hiervan.

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.1

5 ROUNDS FOR TIME

10 PULL UPS
10 TARGET BURPEES
10 SHUTTLE RUNS

	<u>PULL UPS</u>	<u>TARGET BURPEES</u>	<u>SHUTTLE RUNS</u>
<u>ROUND 1</u>	10	20	30
<u>ROUND 2</u>	40	50	60
<u>ROUND 3</u>	70	80	90
<u>ROUND 4</u>	100	110	120
<u>ROUND 5</u>	130	140	150
			<u>TOTAL TIME</u> :

NAME JUDGE _____

NAME ATHLETE _____

SIGNATURE ATHLETE _____

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.1 IS SPONSORED BY:



NUVASTGOED