



THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.2

THE AQUILA THROWDOWN 23.2

5 MINUTES TO BUILD YOUR MAX. WEIGHT COMPLEX OF

1 PUSH PRESS

1 PUSH JERK

1 SPLIT JERK

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.2 IS SPONSORED BY:



NUVASTGOED



THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.2

WORKOUTFLOW

Kwalificatie workout 22.3 is een 1 RM-complex. De complex bestaat uit: 1 push press + 1 push jerk + 1 split jerk. De atleet krijgt 5 minuten de tijd om de complex met een zo zwaar mogelijk gewicht uit te voeren. De stang mag voorafgaand aan de workout in het rig gelegd worden. Tussen de herhalingen door rust de halterstang in frontrack positie op de voorzijde van de schouders.

STARTPOSITIE

De atleet begint rechtopstaand met een geladen halterstang in het rig. De atleet mag het startgewicht zelf bepalen.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start de workout. De atleet voert de bovengenoemde complex uit. De halterstang mag tussen de 3 genoemde lifts door de grond niet raken. Na een voltooide complex mag de atleet de halterstang met gewichten verzwaren en een nieuwe poging ondernemen. Na 5 minuten stopt de workout en telt de hoogst behaalde score in KG.

SCORE

De score voor workout 23.2 is het hoogst behaalde gewicht van een goed uitgevoerde complex. Het is niet de bedoeling dat alle pogingen bij elkaar opgeteld worden als eindscore. Voor een geldige poging dient de complex aan alle bewegingstandaarden te voldoen.

Wanneer de atleet 1 van de 3 oefeningen niet correct uitvoert, dient de gehele complex opnieuw uitgevoerd te worden. Pas als alle 3 de oefeningen goed uitgevoerd zijn, telt de score. Voor meer informatie, zie de bewegingstandaarden.

De score moeten in halve en hele KG's afgerond worden.

NOTITIES

De atleet moet zelf het gewicht op de halterstang laden of verwisselen. Hierbij mag de atleet geen hulp van anderen ontvangen.

Bij een mislukte poging mag het gewicht op de halterstang terug geschaald worden.

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



MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.2

PUSH PRESS



STARTPOSITIE

De atleet begint rechtopstaand met een geladen halterstang in het rek. De halterstang wordt uit het rek gehaald en rust op de schouders.

UITVOERING

De atleet zakt licht door de knieën en duwt vervolgens met een pushpress beweging de halterstang boven zijn schouders uit.

EINDPOSITIE

In eindpositie zijn de armen, ellebogen, knieën en heupen volledig gestrekt. De atleet laat controle zien over het gewicht.

PUSH JERK



STARTPOSITIE

Na het uitvoeren van de push press voert de atleet de volgende herhaling uit: de push jerk.

UITVOERING

De halterstang wordt na de push press terug gebracht naar frontrack positie, en rust op de voorzijde van de schouders.

EINDPOSITIE

De atleet duwt vervolgens met een push jerk beweging de halterstang boven zijn schouders uit. In eindpositie zijn de armen, ellebogen, knieën en heupen volledig gestrekt. De atleet laat controle zien over het gewicht



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.2

SPLIT JERK

AQUILA THROWDOWN
QUALIFIER 23.2

AQUILA THROWDOWN
QUALIFIER 23.2

AQUILA THROWDOWN
QUALIFIER 23.2

STARTPOSITIE

Na het uitvoeren van de push jerk voert de atleet de volgende herhaling uit. De split jerk.

UITVOERING

De halterstang wordt na de push jerk terug gebracht naar frontrack positie, en rust op de voorzijde van de schouders. De atleet duwt vervolgens met een split jerk beweging de halterstang boven zijn schouders uit, waarbij de ene voet duidelijk een stuk voor de andere voet staat.

EINDPOSITIE

In eindpositie staan de benen weer naast elkaar en zijn de armen, ellebogen, knieën en heupen volledig gestrekt. De atleet laat controle zien over het gewicht

NOTITIES

Jerk blocks zijn toegestaan.

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.2

5 MINUTES TO BUILD YOUR MAX WEIGHT COMPLEX OF:

1 PUSH PRESS + 1 PUSH JERK + 1 SPLIT JERK

<u>ATTEMPTS</u>	<u>KILO'S</u>	<u>V / X</u>
<u>ATTEMPT 1</u>	—	—
<u>ATTEMPT 2</u>	—	—
<u>ATTEMPT 3</u>	—	—
<u>ATTEMPT 4</u>	—	—
<u>ATTEMPT 5</u>	—	—
<u>ATTEMPT 6</u>	—	—
<u>ATTEMPT 7</u>	—	—
<u>ATTEMPT 8</u>	—	—
<u>ATTEMPT 9</u>	—	—
<u>ATTEMPT 10</u>	—	—

TOTAL SCORE

NAME JUDGE _____

NAME ATHLETE _____

SIGNATURE ATHLETE _____

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.2 IS SPONSORED BY:



NUVASTGOED