



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.3

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.3

COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 15 MINUTES OF:

- | | | | |
|----|-------------------------|------------------------|------------------|
| 21 | WALLBALL SHOTS | M: 3 MTR / W: 2,75 MTR | M: 9KG / W: 6 KG |
| 18 | DUMBBELL POWER SNATCHES | M: 22,5 KG / W: 15 KG | |
| 15 | V-UPS | | |
| 12 | BOX JUMPS OVER | M: 24" / W: 20" | |

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.3 IS SPONSORED BY:



NUVASTGOED



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER WORKOUT 23.3

WORKOUTFLOW

Kwalificatie workout 23.3 bestaat uit een AMRAP van 15 minuten. De atleten krijgen 15 minuten workout tijd om een zo hoog mogelijke score neer te zetten in de vorm van herhalingen. De oefeningen van deze workout bestaan uit: 21 wallball shots, 18 dumbbell power snatches, 15 V-ups en 12 box jumps over. Zodra de klok de 15 minuten heeft bereikt, stopt de workout.

STARTPOSITIE

De atleet staat klaar achter de wallball.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start kwalificatie workout 23.3. De atleet voert bovengenoemde oefeningen in de juiste volgorde uit. Na 15 minuten stopt de workout.

BIJZONDERHEDEN

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

SCORE

De score voor kwalificatie workout 23.3 bestaat uit een score uitgedrukt in herhalingen.

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.

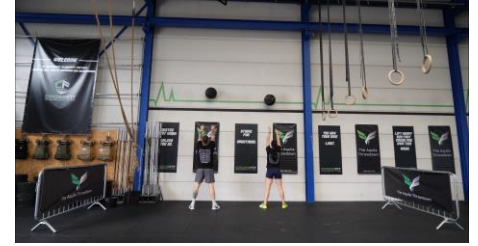


THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.3

WALLBALL SHOTS



STARTPOSITIE

De atleet staat recht op met zijn gezicht naar het target gericht. De wallball ligt voor de atleet op de grond.

UITVOERING

De atleet zakt met de wallball in zijn handen naar de juiste squatdiepte. De heupen zakken tot onder kniehoogte.

EINDPOSITIE

De atleet strekt daarna volledig zijn knieën en heupen. Vervolgens gooit de atleet de wallball boven zijn of haar target.

NOTITIES

Mannentarget: 3 meter. Vrouwentarget: 2,75 meter. Laat het afmetingsproces duidelijk zien tijdens het filmen.

DUMBBELL POWER SNATCHES



STARTPOSITIE

De dumbbell ligt met beide koppen op de grond.

UITVOERING

De atleet pakt de dumbbell met 1 hand op en brengt de dumbbell in 1 vloeiende beweging tot boven het hoofd.

EINDPOSITIE

De atleet strekt daarna volledig zijn knieën en heupen. Vervolgens brengt de atleet de dumbbell terug naar de grond waarbij beide dumbbell koppen de grond raken.

NOTITIES

Voor een geldende herhaling moeten beide dumbbell koppen de grond raken. Raakt bijvoorbeeld 1 dumbbell kop de grond en de andere niet zal dit resulteren in een no-rep en telt de herhaling niet mee.

De atleet staat vrij om zelf een indeling te maken voor de uitvoering van het aantal herhalingen dumbbell power snatches. De atleet mag er voor kiezen om alternating dumbbell power snatches uit te voeren, maar dit hoeft dus niet.

Als de atleet van "snatch-hand" wil wisselen mag dit boven het hoofd of op de grond waarbij de dumbbell met beide koppen op de grond ligt.



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS QUALIFIER 23.3

V-UPS



STARTPOSITIE

De atleet ligt met zijn rug op de grond. De armen en benen zijn volledig gestrekt. De armen en benen raken de grond. Elke herhaling begint met de voeten tegen elkaar gedrukt.

UITVOERING

De atleet brengt zijn handen en voeten gelijktijdig naar elkaar toe, waarbij de handen de voeten moeten aanraken. De voeten blijven tegen elkaar aan gedrukt.

EINDPOSITIE

De atleet brengt zijn armen en benen in gestrekte positie weer terug naar de grond.

NOTITIES

Een rep is geldig als: beide handen gelijktijdig de schoenen aanraken waar bij de voeten tegen elkaar aangedrukt worden. Vanzelfsprekend reiken de voeten in deze beweging boven het hoofd uit en zijn zowel de benen als bovenlichaam van de grond. Als de atleet zijn of haar knieën in deze beweging moet buigen moeten de voeten ten alle tijden boven het hoofd uit blijven steken. De voeten moeten tevens boven de hoogte van de knieën blijven als ze van de grond af gaan. **LET OP: FILMEN VIA ZIJAAZICHT**

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 **STAPT** vervolgens met twee voeten vanaf de box naar de andere kant. **AFSPRINGEN** is niet toegestaan (no bouncing)

NOTITIES

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

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.3

COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 15 MINUTES OF:

- 21 WALLBALL SHOTS
- 18 DUMBBELL SNATCHES
- 15 V-UPS
- 12 BOX JUMPS OVER

	<u>WALLBALL SHOTS</u>	<u>DUMBBELL SNATCHES</u>	<u>V-UPS</u>	<u>BOX JUMPS OVER</u>
<u>ROUND 1</u>	21	39	54	66
<u>ROUND 2</u>	87	105	120	132
<u>ROUND 3</u>	153	171	186	198
<u>ROUND 4</u>	219	237	252	264
<u>ROUND 5</u>	285	303	318	330
			<u>TOTAL REPS</u>

NAME JUDGE _____

NAME ATHLETE _____

SIGNATURE ATHLETE _____

THE AQUILA THROWDOWN QUALIFIER 23.3 IS SPONSORED BY:



NUVASTGOED