



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MEN

WORKOUT 2 SPARTACUS

FOR TIME:

TIME CAP: 16 MINUTES

BEGINNING ON A 4-MINUTE CLOCK, COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE OF:

- 200 METER RUN
- 21 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS 22.5 KGS
- 21 TOES TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 4 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

- 200 METER RUN
- 18 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS
- 18 BURPEE TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 8 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

- 200 METER RUN
- 15 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS
- 15 TOES TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 12 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

- 200 METER RUN
- 12 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS TIE BREAKER
- 12 RING MUSCLE UPS

WORKOUT STOPS AT 16 MINUTES.

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT "CRIXUS" IS SPONSORED BY:





THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

WOMEN

WORKOUT SPARTACUS

FOR TIME:

TIME CAP: 16 MINUTES

BEGINNING ON AN 4-MINUTE CLOCK, COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE OF:

200 METER RUN
21 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS 15 KG'S
21 TOES TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 4 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

200 METER RUN
15 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS
15 BURPEE TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 8 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

200 METER RUN
12 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS
12 TOES TO RINGS

IF COMPLETED BEFORE 12 MINUTES, ADD 4 MINUTES TO THE CLOCK AND PROCEED TO:

200 METER RUN
9 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS TIE BREAKER
9 RING MUSCLE UPS

WORKOUT STOPS AT 16 MINUTES.

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT "CRIXUS" IS SPONSORED BY:





DESCRIPTION WORKOUT 2 SPARTACUS

WORKOUTFLOW

De workout "Spartacus" is een workout voor tijd.

De workout bestaat uit 4 delen waarbij elk deel binnen een tijdsbestek van 4 minuten voltooid moet worden.

Lukt het de atleet niet om binnen de genoemde tijd de herhalingen te voltooien stopt de workout en registreert de judge de score.

Lukt het de atleet wel om alle herhalingen binnen het tijdsbestek van 4 minuten te voltooien verdient de atleet 4 minuten extra workout tijd om aan het volgende deel te starten.

Als de atleet het laatste deel van de workout weet te halen stopt de workout op 16 minuten.

STARTPOSITIE

Elke atleet staat klaar in het aangewezen startvak.

UITVOERING

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

De atleet heeft 4 minuten de tijd om het eerste deel van de workout te voltooien. Het eerste deel bestaat uit: 200 meter hardlopen, 21 double dumbbell frontsquats en 21 toes to rings.

Lukt het de atleet om alle herhalingen binnen het tijdsbestek van 4 minuten te voltooien, verdient de atleet 4 minuten extra workout tijd om aan het volgende deel te starten. Zo niet eindigt de workout hier.

Het tweede deel van de workout bestaat uit: 200 meter hardlopen, 18/15 double dumbbell frontsquats en 18/15 burpees to rings

Lukt het de atleet om alle herhalingen van het tweede deel binnen het tijdsbestek van 8 minuten te voltooien, verdient de atleet 4 minuten extra workout tijd om aan het volgende deel te starten. Zo niet eindigt de workout hier.

Het derde deel van de workout bestaat uit: 200 meter hardlopen, 15/12 double dumbbell frontsquats en 15/12 toes to rings

Lukt het de atleet om alle herhalingen van het derde deel binnen het tijdsbestek van 12 minuten te voltooien, verdient de atleet 4 minuten extra workout tijd om aan het volgende deel te starten. Zo niet eindigt de workout hier.

Het vierde deel van de workout bestaat uit: 200 meter hardlopen, 12/9 double dumbbell frontsquats en 12/9 ring muscle ups.

Lukt het de atleet om alle herhalingen van het 4 deel eerder dan de genoemde 16 minuten te halen is dat hun eindscore. Lukt het de atleet niet om alle oefeningen binnen de 16 minuten te voltooien, stopt de workout hier. De atleet krijgt dan een eindtijd van 16 minuten + het aantal gemiste reps in seconden erbij opgeteld.

BIJZONDERHEDEN

Na het behalen van een tijdsblok mag de atleet direct aan het volgende deel van de workout beginnen. Er hoeft dus niet gewacht te worden totdat de tijd van de desbetreffende 4 minuten verstreken is.

De TIE BREAKER is opgenomen na de laatste double dumbbell front squats in het vierde deel van de workout.

SCORE

De score voor deze workout bestaat uit een tijdscore.

Indien de workout niet gehaald wordt, worden het aantal gemiste reps als seconden bovenop de maximale tijd van 16 minuten geteld. Daarnaast krijgen alle mensen die stranden bij de tie breaker dezelfde tijdscore, waarbij de tie breaker gebruikt wordt voor een onderling verschil in eindscore op de WOD.



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS SPARTACUS

200 METER RUN



STARTPOSITIE

De atleet staat klaar in het startvak



UITVOERING

De atleet legt het aangegeven parcours af.



EINDPOSITIE

De rent terug naar de box voor de volgende oefening.

DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUATS



STARTPOSITIE

De atleet staat rechtop. Voor de atleet liggen 2 dumbbells op de grond



UITVOERING

De atleet brengt beide dumbbells naar de schouders en houdt deze in front rack positie vast. De atleet zakt vervolgens met zijn heupen tot onder de knieën.



EINDPOSITIE

De atleet strekt vervolgens volledig zijn heupen en knieën alvorens deze met de volgende herhaling begint.

NOTITIES

De dumbbells kunnen op geen andere wijze dan afgebeeld vastgehouden worden.

VEEL VOORKOMENDE NO-REPS:

- niet behalen van de juiste squat diepte: Heupen zijn boven of gelijk aan de knieën



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS SPARTACUS

TOES TO RINGS



STARTPOSITIE

De atleet staat recht voor de ringen.

UITVOERING

De atleet pakt met twee handen de ringen vast waarbij de armen gestrekt blijven. De atleet zwaait vervolgens zijn benen naar achteren.

EINDPOSITIE

Na de achter zwaai, zwaait de atleet zijn benen naar voren en duwt de atleet zijn voeten door de ringen.

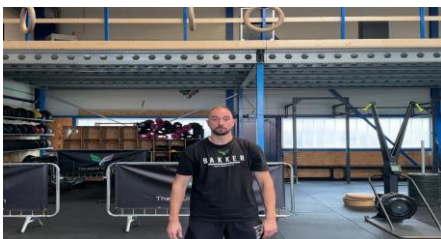
Notities

In de eindpositie mogen de voeten ook de ringen aantikken zolang dit maar duidelijk zichtbaar is voor de judge. Bij het hangen aan de stang zijn de armen volledig gestrekt. In de achter zwaai komen de hakken achter de verticale lijn van de ringen uit. De atleet moet met de voorzijde van de voet de bovenzijde van de ringen aanraken.

Veel gemaakte no reps:

- Niet gelijk tijdig aanraken van de ringen met de voeten
- Met de zool van de voet de onderkant van de ringen aantikken.
- Te korte achter zwaai: Voeten komen niet achter de verticale lijn van de ringen uit.

BURPEE TO RINGS



STARTPOSITIE

De atleet staat recht voor de ringen.

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 beide ringen 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.

VEEL VOORKOMENDE NO-REPS:

- borst raakt niet volledig de vloer



THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MOVEMENT STANDARDS SPARTACUS

RING MUSCLE UPS



STARTPOSITIE

De atleet pakt met twee handen de ringen vast waarbij de armen gestrekt blijven. De atleet zwaait vervolgens zijn benen naar achteren.

UITVOERING

Tijdens de voorzwaai, de kip, mogen de hakken van de schoenen niet boven de hoogte van de ringen uitkomen.

EINDPOSITIE

De atleet komt vervolgens tot volledige strekking in de ringen. De ellebogen zijn hierbij volledig gestrekt.

NOTITIES

Een strict ring muscle up is toegestaan
False grip is toegestaan.

VEEL VOORKOMENDE NO-REPS:

Hakken van de schoenen komen boven de hoogte van de ringen uit
Schommelen of rollen ter ondersteuning is niet toegestaan.

SCORECARD MEN - AQUILA FINALS - SPARTACUS FOR TIME

ROUND 1

200 METER RUN
21 D. DB FRONT SQUATS
21 TOE TO RINGS

ROUND 2

200 METER RUN
18 D. DB FRONT SQUATS
18 BURPEES TO RINGS

ROUND 3

200 METER RUN
15 D. DB FRONT SQUATS
15 TOE TO RINGS

ROUND 4

200 METER RUN
12 D. DB FRONT SQUATS
12 RING MUSCLE UPS

<u>ROUND 1</u> TIME CAP 04:00	<u>200 METER RUN</u> 21	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 42	<u>TOES TO RINGS</u> 63
<u>ROUND 2</u> TIME CAP 08:00	<u>200 METER RUN</u> 81	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 99	<u>BURPEES TO RINGS</u> 117
<u>ROUND 3</u> TIME CAP 12:00	<u>200 METER RUN</u> 132	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 147	<u>TOES TO RINGS</u> 162
<u>ROUND 4</u> TIME CAP 16:00	<u>200 METER RUN</u> 174	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 186	<u>RING MUSCLE UPS</u> 198

TIE BREAKER TIME: :

NAME JUDGE _____

NAME ATHLETE _____ SIGNATURE ATHLETE _____ TOTAL TIME :

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT SPARTACUS IS SPONSORED BY:



SCORECARD WOMEN - AQUILA FINALS - SPARTACUS FOR TIME

ROUND 1

200 METER RUN
21 D. DB FRONT SQUATS
21 TOE TO RINGS

ROUND 2

200 METER RUN
15 D. DB FRONT SQUATS
15 BURPEES TO RINGS

ROUND 3

200 METER RUN
12 D. DB FRONT SQUATS
12 TOE TO RINGS

ROUND 4

200 METER RUN
9 D. DB FRONT SQUATS
9 RING MUSCLE UPS

<u>ROUND 1</u> TIME CAP 04:00	<u>200 METER RUN</u> 21	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 42	<u>TOES TO RINGS</u> 63
<u>ROUND 2</u> TIME CAP 08:00	<u>200 METER RUN</u> 78	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 93	<u>BURPEES TO RINGS</u> 108
<u>ROUND 3</u> TIME CAP 12:00	<u>200 METER RUN</u> 120	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 132	<u>TOES TO RINGS</u> 144
<u>ROUND 4</u> TIME CAP 16:00	<u>200 METER RUN</u> 153	<u>D. DB FRONT SQUATS</u> 162	<u>RING MUSCLE UPS</u> 171

TIE BREAKER TIME: :

NAME JUDGE _____

NAME ATHLETE _____ SIGNATURE ATHLETE _____ TOTAL TIME :

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT SPARTACUS IS SPONSORED BY:

