



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MEN

## WORKOUT 1 NEPTUNUS

COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 8 MINUTES OF:

60 METER SWIM  
1 ROPE CLIMB

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 1 "NEPTUNUS" IS SPONSORED BY:





# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

WOMEN

## WORKOUT 1 NEPTUNUS

COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 8 MINUTES OF:

60 METER SWIM  
1 ROPE CLIMB

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 1 "NEPTUNUS" IS SPONSORED BY:





# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## DESCRIPTION WORKOUT 1 NEPTUNUS

### WORKOUT

Workout 1, Neptunus, is een AMRAP van 8 minuten. De atleten krijgen 8 minuten workout tijd om een zo hoog mogelijke score neer te zetten in de vorm van herhalingen.

De oefeningen voor deze workout bestaan uit 60 meter zwemmen en 1 rope climb.

### STARTPOSITIE

De atleet staat klaar op een toegewezen startvlak.

### UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0, seconden verlopen is start de workout. De atleet duikt vanaf het startvlak in het water en zwemt 15 meter naar de overkant. Eenmaal aangekomen bij de overkant, tikt de atleet de rand van het zwembad aan en zwemt de atleet 15 meter terug naar het startpunt. De atleet herhaalt dit nog een keer om vervolgens na 60 meter terug naar het touw te zwemmen. De atleet klimt vanuit het water in het touw in tot de aangewezen hoogte. De voorgenoemde oefeningen herhalen zich totdat de 8 minuten workout tijd verstreken is.

### BIJZONDERHEDEN

Voor elke hele gezwommen baan wordt per 15 meter ook 15 punten gescoord.

Voor elke rope climb worden 20 punten gescoord.

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

### SCORE

Na 8 minuten workout tijd worden alle goedgekeurde herhalingen bij elkaar opgeteld.



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## MOVEMENT STANDARDS WORKOUT I NEPTUNUS

### SWIM



#### STARTPOSITIE

De atleet staat rechtop het startvlak en duikt vervolgens het water in.



#### UITVOERING

De atleet zwemt vervolgens met een willekeurige zwemslag 60 meter = 4 baantjes.



#### EINDPOSITIE

De atleet zwemt naar het touw dat in het water hangt.

### NOTITIES

Elke zwemslag is toegestaan om te gebruiken: schoolslag, borstcrawl, vinderslag enz.

De atleet moet de rand van het zwembad aantikken voordat er terug gezwommen wordt. Dit mag ook doormiddel van een borstcrawl keerpunt.

Raakt de atleet de rand van het zwembad niet, dan krijgt de atleet een penalty van 5 punten aftrek op haar of zijn score.

Het is toegestaan om aan de rand van het zwembad te rusten.

### MEEST VOORKOMENDE NO-REPS

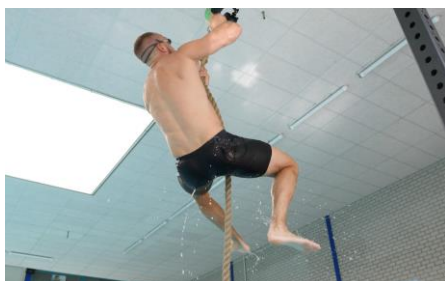
Niet aantikken van de rand van het zwembad.

### ROPE CLIMB



#### STARTPOSITIE

De atleet zwemt naar het klimtouw toe.



#### UITVOERING

De atleet klimt tot aangewezen hoogte.



#### EINDPOSITIE

De atleet laat duidelijk zien dat hij met twee handen boven de streep het touw vast heeft.

## NOTITIES

De atleet moet het touw met twee handen boven de streep vasthouden voor een geldende rep.

De atleet mag zonder beeninzet, legless, omhoog klimmen.

De atleet mag met beeninzet, schipperslag, omhoog klimmen.

## VEEL VOORKOMENDE NO REPS

Het touw eerder los laten dan op de aangegeven hoogte

Niet met 2 handen boven de streep vast houden.

## PRAKTISCHE TIPS:

Deze workout hebben wij als team uitvoerig getest en willen daarom nog een aantal praktische tips meegeven:

- Omdat het touw nat is heb je enorm veel grip om omhoog te klimmen.  
- Omdat het touw nat is valt het schuren langs het scheenbeen relatief mee. Maar het kan natuurlijk altijd gebeuren daarom is het toegestaan om:

- De atleet mag een knee sleeve op de schenen dragen om schuren te voorkomen.
- De atleet mag de hiel, wreef, en of het scheenbeen intapen om schuren te voorkomen.

**De organisatie voorziet de atleten niet van kneesleeves of tape. Atleten kunnen worden ook niet door de organisatie ingetaped. Dit is je eigen verantwoordelijkheid. As je hier gebruik van wilt maken, neem deze dan mee en of laat je door iemand anders intapen.**

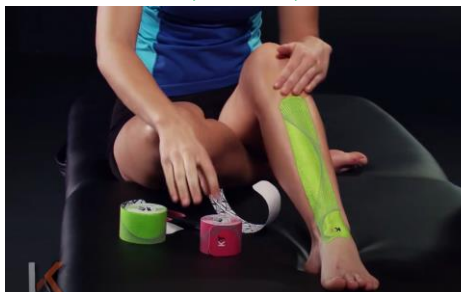
- Zorg dat je **stil hangt** in het touw alvorens je het touw los laat en terug in het water laat zakken.

Als je slingert bestaat de kans dat je de rand van het zwembad raakt!

- Een andere optie om terug in het water te komen is terug naar beneden klimmen.

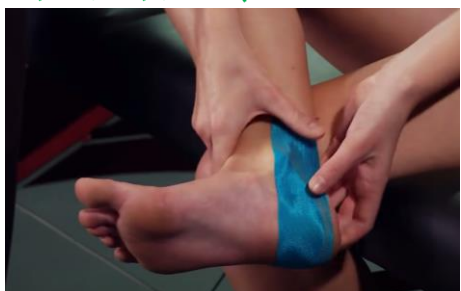
- Gebruik geen hoge sokken om schuren te voorkomen. De sok wordt nat en gaat dus juist schuiven wat extra wrijving en daardoor blaren of schuurplekken oplevert.

## TAPEN VAN HET SCHEENBEEN



<https://www.youtube.com/watch?v=xlCBWe-UbTo>

## TAPEN VAN DE HIEL



<https://www.youtube.com/watch?v=O68dZPASIPA>

# SCORECARD WOMEN - AQUILA FINALS - NEPTUNUS

## AMRAP 8

### 60 METER SWIM 1 ROPE CLIMB

<u>ROUND 1</u>	<u>SWIM</u> 15	<u>SWIM</u> 30	<u>SWIM</u> 45	<u>SWIM</u> 60	<u>ROPE CLIMB</u> 80
ROUND 2	SWIM 95	SWIM 110	SWIM 125	SWIM 140	ROPE CLIMB 160
<u>ROUND 3</u>	<u>SWIM</u> 175	<u>SWIM</u> 190	<u>SWIM</u> 205	<u>SWIM</u> 220	<u>ROPE CLIMB</u> 240
ROUND 4	SWIM 255	SWIM 270	SWIM 285	SWIM 300	ROPE CLIMB 320
<u>ROUND 5</u>	<u>SWIM</u> 335	<u>SWIM</u> 350	<u>SWIM</u> 365	<u>SWIM</u> 380	<u>ROPE CLIMB</u> 400
ROUND 6	SWIM 415	SWIM 430	SWIM 445	SWIM 460	ROPE CLIMB 480
<u>ROUND 7</u>	<u>SWIM</u> 495	<u>SWIM</u> 510	<u>SWIM</u> 525	<u>SWIM</u> 540	<u>ROPE CLIMB</u> 560
ROUND 8	SWIM 575	SWIM 590	SWIM 605	SWIM 620	ROPE CLIMB 640
<u>ROUND 9</u>	<u>SWIM</u> 655	<u>SWIM</u> 670	<u>SWIM</u> 685	<u>SWIM</u> 700	<u>ROPE CLIMB</u> 720
ROUND 10	SWIM 735	SWIM 750	SWIM 765	SWIM 780	ROPE CLIMB 800

NAME JUDGE \_\_\_\_\_

NAME ATHLETE \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE \_\_\_\_\_ TOTAL REPS ... ..

# SCORECARD MEN - AQUILA FINALS - NEPTUNUS

## AMRAP 8

### 60 METER SWIM 1 ROPE CLIMB

<u>ROUND 1</u>	<u>SWIM</u> 15	<u>SWIM</u> 30	<u>SWIM</u> 45	<u>SWIM</u> 60	<u>ROPE CLIMB</u> 80
ROUND 2	SWIM 95	SWIM 110	SWIM 125	SWIM 140	ROPE CLIMB 160
<u>ROUND 3</u>	<u>SWIM</u> 175	<u>SWIM</u> 190	<u>SWIM</u> 205	<u>SWIM</u> 220	<u>ROPE CLIMB</u> 240
ROUND 4	SWIM 255	SWIM 270	SWIM 285	SWIM 300	ROPE CLIMB 320
<u>ROUND 5</u>	<u>SWIM</u> 335	<u>SWIM</u> 350	<u>SWIM</u> 365	<u>SWIM</u> 380	<u>ROPE CLIMB</u> 400
ROUND 6	SWIM 415	SWIM 430	SWIM 445	SWIM 460	ROPE CLIMB 480
<u>ROUND 7</u>	<u>SWIM</u> 495	<u>SWIM</u> 510	<u>SWIM</u> 525	<u>SWIM</u> 540	<u>ROPE CLIMB</u> 560
ROUND 8	SWIM 575	SWIM 590	SWIM 605	SWIM 620	ROPE CLIMB 640
<u>ROUND 9</u>	<u>SWIM</u> 655	<u>SWIM</u> 670	<u>SWIM</u> 685	<u>SWIM</u> 700	<u>ROPE CLIMB</u> 720
ROUND 10	SWIM 735	SWIM 750	SWIM 765	SWIM 780	ROPE CLIMB 800

NAME JUDGE \_\_\_\_\_

NAME ATHLETE \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE \_\_\_\_\_ TOTAL REPS ... ..