



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## WORKOUT 3 GANNICUS

### SQUAT CLEAN LADDER

1-REP MAX.

TIME CAP SQUAT CLEAN: 00:20 SECONDS

TRANSITION TIME: 00:40 SECONDS

MEN'S WEIGHT IN KG: 80 90 100 105 110 115 120 125 ?

WOMEN'S WEIGHT IN KG 55 60 65 70 75 80 85 90 ?

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 3 "GANNICUS" IS SPONSORED BY:

# STPWTCH



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## DESCRIPTION WORKOUT 3 GANNICUS

### WORKOUTFLOW

De squat clean ladder bevat 9 lifts, waarbij het gewicht steeds hoger op loopt. Elke atleet heeft een eigen halterstang tot de beschikking. De atleet heeft 20 seconden om een succesvolle squat clean uit te voeren. Er mogen meerdere pogingen gedaan worden binnen deze 20 seconden. Echter als de lift niet binnen 20 seconden voltooid is, telt deze niet. Er is vervolgens 40 seconden transitietijd. Na een succesvolle lift wordt het gewicht verhoogd. Bij het bereiken van het laatste, 9<sup>e</sup>, station mag de atleet zelf een gewicht bepalen. Dit gewicht moet hoger zijn dan het gewicht van station 8. Nadat dit gewicht is gekozen mag de atleet het gewicht niet meer verlagen of verhogen. De laatste goed uitgevoerde squat clean telt als eindscore.

### Voortijdig stoppen van de ladder

Indien de ladder voortijdig stopt door het niet halen van één van de eerste 8 lifts, krijgt de atleet dan nog 1 laatste kans in de volgende minuut om een squat clean te maken van een zelf gekozen gewicht wat gelijk is of lager dan het laatste niet bereikte gewicht.

**Voorbeeld:** een atleet heeft een succesvolle squat clean gemaakt op 100kg, maar haalt de volgende lift van 105kg niet. Hij kiest er dan voor om bij de "last chance" lift een squat clean te maken van 102,5 kg. Indien hij deze lift binnen de volgende 20 seconden haalt, dan telt 102,5 kg als score. Indien hij dit ook niet haalt, dan telt de score van 100kg.

### STARTPOSITIE

Elke atleet staat klaar in achter zijn of haar halterstang.

### UITVOERING

Als de **countdown time, 10 tot 0**, seconden verlopen is start de workout. Hierop neemt de atleet plaats achter de halterstang en heeft de atleet **20 seconden workout tijd** om een squat clean uit te voeren. Bij een succesvolle lift wordt de halterstang opgehoogd naar een nieuw gewicht. Bij het niet voltooien van de lift volgt in de volgende ronde de last chance lift. Na deze lift eindigt de squat clean ladder.

### BIJZONDERHEDEN

Judge en atleet laden samen de halterstang met het gewicht voor de volgende ronde. Het minimale beschikbare plate gewicht is 1.25kg.

### SCORE

De score voor workout 3 bestaat uit het hoogste behaalde gewicht van de laatste succesvolle squat clean in kilo's.



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## MOVEMENT STANDARDS WORKOUT 3 GANNICUS

### SQUAT CLEAN



#### STARTPOSITIE

De atleet staat voor de halterstang.  
De atleet pakt de halterstang vast en brengt deze in een vloeiende beweging naar de voorzijde van de schouders.

#### UITVOERING

De atleet zakt vervolgens met zijn heupen tot onder zijn knieën. Na het bereiken van de juiste squat diepte komt de atleet weer tot volledige strekking.

#### EINDPOSITIE

De atleet laat controle over de stang zien en zorgt daarbij dat de knieën, heupen, en bovenlichaam volledig gestrekt zijn.

#### NOTITIES

Enkel een squat clean is toegestaan.  
Straps zijn niet toegestaan.  
Wrist wraps zijn wel toegestaan.

#### VEEL VOORKOMENDE NO-REPS:

- Niet behalen van de juiste squat diepte: Heupen zijn boven of gelijk aan de knieën
- Lift valt buiten de genoemde 20 seconden.
- Het niet in een vloeiende beweging doorzakken vanuit de clean in de squat. Een powerclean plus front squat is niet toegestaan.

# SCORECARD WOMEN - AQUILA FINALS - GANNICUS FOR MAX WEIGHT

SQUAT CLEAN LADDER  
TIME CAP: 00:20

MEAN'S WEIGHT IN KG: 55 - 60 - 65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - ?  
LIFT SUCCESSVOL?                                                                                 

TOTAL SCORE IN KG:                                 

NAME JUDGE   

NAME ATHLETE    SIGNATURE ATHLETE   

## OPBOUW HALTERSTANG IN GEWICHTEN

55	2X 20			
60	2X 20	+	2X 2,5	
65	2X 20	+	2X 5	
70	2X 20	+	2X 5	+
				2X 2,5
75	2X 20	+	2X 10	
80	2X 20	+	2X 10	+
				2X 2,5
85	2X 20	+	2X 10	+
				2X 5
90	2X 20	+	2X 10	+
				2X 5
				+
				2X 2,5

