Score Form

Ohana Throwdown 2017

Mail to: info@ohanathrowdown.nl

Naam Team _____

Fitness Level (Rookie | Athlete) _____

WOD 1: Rookie & Athlete (17 min)	FOR TIME	MAX CAL ROW
50 cal row, 50 handreleased burpees over the rower, 50 cal row, 50 handreleased burpees over the rower, max cal row		

WOD 2: Rookie & Athlete (7 min)		SCORE IN KG
Best attempt in the complex: power-clean + hangcluster (7 min)	Athlete 1	
WOD 2 and 3 have to be done together in a 17 min timeframe !!	Athlete 2	

WOD 3 (10 min) Rookie	Athlete		NUMBER OF REPS
10 min AMRAP. 1 round = 85 reps WOD 2 and 3 have to be done together in a 17 min timeframe !!			
17 S2O 40/25	17 S2O 50/35		
17 Knee raises	17 T2B		
17 Wallballs 9/6	17 Wallballs 9/6		
17 Powersnatch 40/25	17 Powersnatch 50/35		
17 Abmat situps	17 Situps		
		TOTAL REPS	

Naam + handtekening teamlid 1 Teamlid 2 Judge

_____ _____ _____

WOD 1

For time and remaining time do max cal row.

50 cal rows 50 HANDRELEASED burpees over the rower 50 cal rows 50 HANDRELEASED burpees over the rower Max cal row

Score: de beste tijd en de maximaal behaalde calorieën.

Standards:

- Buddies mogen wisselen zo vaak als ze willen.
- Na 50 cal geroeid te hebben doet men 50 burpees over the rower.
- Lichaam moet volledig over te rower. Echter de heup hoeft niet volledig gesterkt te zijn. Er moet met beide voeten worden gesprongen en er moet met beide voeten worden geland. Wanneer de atleet op de grond ligt moeten de handen even los komen van de grond (handreleased burpee).
- Handen niet los van de grond of afzetten/landen zonder beide voeten is een no-rep!!
- Vervolgens weer 50 cal row en 50 burpees over the rower. Hierna de tijd noteren en de overige tijd roeien voor maximale calorieën.

WOD 2

Both athletes find your best attempt 1 power-clean+ 1 hangcluster

Let op: WOD 2 (7 min) en WOD 3 (10 min) moeten samen in een 17 min timeframe plaatsvinden

Score: beste beurt van buddy 1 en beste beurt van buddy 2 bij elkaar opgeteld.

Standards:

Powerclean
- De bar begint op de grond en word kracht voorgeslagen. De heup mag NIET voorbij de 90° hoek bij het opvangen van de bar.

Hangcluster
- Gelijk er achter aan begint de cluster van uit de hangpositie boven de knie. De bar mag NIET onder de knie beginnen.
- Bij het voorslaan MOET de bar in een VLOEIENDE BEWEGING onder 90° worden opgevangen.
- Vangen in een powerclean en nazitten is een no-rep.
- Vervolgens MOET de bar in 1 vloeiende beweging naar boven je hoofd worden gebracht.
- Knieën heup en armen moeten volledig gesterkt zijn en moet minimaal 1 seconde controle in volledige strekking boven je hoofd getoond worden.

Algemeen.
- Er mogen 2 halterstangen gebruikt worden. Wel moeten alle pogingen en halterstangen te allen tijde in beeld blijven op de video.
- Helpen met laden mag
- Barbels laten vallen is ok. Barbels neer smijten is een no-rep!!
- Klok hoeft niet perse in beeld te zijn, wel moet de 321GO hoorbaar of zichtbaar zijn wanneer de WOD begint.

WOD 3

10 min AMRAP

Athlete	Rookie
17 shoulder2overhead 50/35	17 shoulder2overhead 40/25
17 t2b	17 kneeraises
17 wallballs 9/6	17 wallballs 9/6
17 powersnatch 50/35	17 powersnatch 40/25
17 situps	17 situps

Score: zoveel mogelijk reps maken in 10 min

Let op: WOD 2 (7 min) en WOD 3 (10 min) moeten samen in een 17 timeframe plaatsvinden

Standards:

Shoulder2overhead
- Barbell moet van schouder naar boven het hoofd gebracht worden.
- De oefening eindigt wanneer de atleet volledig gesterkt (knieën/heup/ armen) de barbell boven zijn hoofd heeft.
- Geen volledige strekking van het lijf (knieën/heup/armen) is een no rep!!

Kneeraises
- De atleet hangt aan het rek en start met de voeten achter zijn hangpunt.
- Knieën moeten worden opgetrokken voorbij de 90° van de heup.
- Knieën niet voorbij de 90° van de heup of voeten niet achter het hangpunt is een no rep!!

Toe2bar
- De atleet hangt aan het rek en start met de voeten achter zijn hangpunt.
- De tenen moeten tegelijk het rek raken.
- Voeten 1 voor 1 het rek raken of beide voeten niet achter het hangpunt is een no rep!!

Wallballs
- De atleet start met de heup onder de 90° en gooit de medicinball over de streep. Elke beurt dient de heup onder de 90° te starten.
- Hoogte wallballtarget is voor de dames 2.75 meter en voor de heren 3.05 meter
- Heup niet onder de 90° of de wallball niet volledig over de lijn is een no-rep!!

Powersnatch
- De barbell start op de grond en word in één keer trekken naar boven het hoofd gebracht.
- Elke beurt start van de grond en eindigt in volledige strekking (knieën/heup/armen) boven het hoofd.
- Voorslaan en stoten is een no rep!!

Situps
- De atleet begint de oefening met achter zijn hoofd de grond aan te raken, maakt zijn sit up en tikt de grond aan voor zijn voeten.
- Voeten of "puntje van de schoen" aantikken is een no-rep!!