

BATTLE OF THE NORTH



QUALIFIER WORKOUT 1

ELITE

AMRAP 12

20 Deadlifts 70/50kg
15 Pull-ups
10 BF Burpees over Bar

20 Deadlifts 70/50kg
15 Pull-ups
10 BF Burpees over Bar

20 Deadlifts 70/50kg
15 Chest to Bar Pull-ups
10 Handstand Push-ups

20 Deadlifts 70/50kg
15 Chest to Bar Pull-ups
10 Handstand Push-ups

20 Deadlifts 70/50kg
10 Bar Muscle Ups
Max distance Handstand Walk

AMRAP 12

20 Deadlifts	20
15 Pull-ups	35
10 Burpees over Bar	45
20 Deadlifts	65
15 Pull-ups	80
10 Burpees over Bar	90
20 Deadlifts	110
15 Chest to Bar Pull-ups	125
10 Handstand Pushups	135
20 Deadlifts	155
15 Chest to Bar Pull-ups	170
10 Handstand Pushups	180
20 Deadlifts	200
10 Bar Muscle Ups	210
Max distance HS Walk (2M = 1 rep)	
REPS	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

BATTLE OF THE NORTH



QUALIFIER WORKOUT 1

MASTERS

AMRAP 12

20 Deadlifts 60/40kg
15 Pull-ups
10 BF Burpees over Bar

20 Deadlifts 60/40kg
15 Pull-ups
10 BF Burpees over Bar

20 Deadlifts 60/40kg
15 Chest to Bar Pull-ups
10 Handstand Push-ups

20 Deadlifts 60/40kg
15 Chest to Bar Pull-ups
10 Handstand Push-ups

20 Deadlifts 60/40kg
10 Bar Muscle Ups
Max distance Handstand Walk

AMRAP 12

20 Deadlifts	20
15 Pull-ups	35
10 Burpees over Bar	45
20 Deadlifts	65
15 Pull-ups	80
10 Burpees over Bar	90
20 Deadlifts	110
15 Chest to Bar Pull-ups	125
10 Handstand Pushups	135
20 Deadlifts	155
15 Chest to Bar Pull-ups	170
10 Handstand Pushups	180
20 Deadlifts	200
10 Bar Muscle Ups	210
Max distance HS Walk (2M = 1 rep)	
REPS	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

BATTLE OF THE NORTH



QUALIFIER WORKOUT 1

Workout 1 moet gedaan worden vóór Workout 2 en op dezelfde dag als Workout 2.

Workout Standards

De workout begint met de atleet rechtop staand achter de geladen stang. De atleet mag de stang nog niet aanraken. Zodra de tijd begint te lopen mag de atleet de stang aanraken en starten met de 20 deadlifts. Hierna doet de atleet 15 pull-ups en 10 bar facing burpees over bar. Daarna herhaalt de atleet hetzelfde rondje nogmaals. De volgende twee rondes voltooit de atleet 20 deadlifts, 15 chest to bar pullups en 10 handstand pushups. Heeft de atleet deze voltooit binnen de tijd, dan mag hij verder met 20 deadlifts, 10 bar muscle ups en max distance handstand walk.

De workout eindigt wanneer de timecap van 12 minuten is bereikt.

Score

De score is het totale aantal herhalingen dat is voltooid binnen de timecap van 12 minuten.

Movement standards

Deadlift

Dit is een standaard deadlift met de handen buiten de knieën. De barbell start met beide schijven tegelijk in contact met de vloer en wordt opgetild tot volledige extentie van de heupen en knieën is bereikt, met hoofd en schouders achter de barbell. De armen moeten tijdens de hele beweging volledig gestrekt blijven. Bouncen is niet toegestaan. Een sumo deadlift is ook niet toegestaan. Mixed grip is wel toegestaan.

Bar facing burpee over Bar

De burpee start met de heupen en borst tegelijkertijd in contact met de vloer, waarbij het lichaam haaks op de barbell ligt. De burpee eindigt met de atleet springend over de barbell en landend op twee voeten. Rechtop staan na de burpee is niet nodig. **Stappen in de burpee/over de stang is alleen voor masters toegestaan.**

Pull-up

Elke herhaling start met de atleet hangend aan de stang met armen volledig gestrekt. Elke herhaling eindigt met de kin van de atleet duidelijk boven de stang. Strict, kipping en butterfly, evenals elke grip, zijn toegestaan, zolang er aan de standaarden wordt voldaan.

Chest-to-bar Pull-up

Elke herhaling start met de atleet hangend aan de stang met armen volledig gestrekt. Elke herhaling eindigt met de borst van de atleet (lager dan het sleutelbeen) duidelijk in contact de stang. Strict, kipping en butterfly, evenals elke grip, zijn toegestaan, zolang er aan de standaarden wordt voldaan.

BATTLE OF THE NORTH



QUALIFIER WORKOUT 1

Handstand Push-up

Voor de handstand-push up set-up geldt dat er een gelijkvloers oppervlak moet worden gebruikt. Indien de atleet gebruik maakt van een Abmat voor het hoofd, dienen schijven aan beide kanten geplaatst te worden zodat er een gelijkvloers oppervlak ontstaat.

Beide handen dienen compleet binnen een vak van 90x60cm te blijven. Deze lijnen dienen duidelijk zichtbaar te zijn op de video met bijvoorbeeld tape.

Elke herhaling start in een volledige handstand, met gestrekte ellebogen, heupen en knieën en de hakken in contact met de muur. Onderin maakt het hoofd duidelijk contact met de vloer voordat de atleet teruggaat naar de beginpositie. Zowel strict als kipping is toegestaan, mits voldaan wordt aan de standaarden.

Bar muscle up

Elke herhaling start met de atleet hangend aan de stang met armen volledig gestrekt. De atleet mag gebruik maken van een kip mits de voeten niet hoger komen dan het rek waar de atleet aan hangt. Elke herhaling eindigt met de schouders boven de stang, ellebogen gestrekt, en de atleet toont controle over de beweging. Met andere ledematen dan de handen het rek aanraken is niet toegestaan.

Handstand walk

Voor de start van de workout dient de atleet blokken van 2 meter af te meten en uit te zetten. Film dit ook voor je workout. Elk blok van 2 meter is één "rep" tijdens de workout.

De atleet start met beide handen volledig achter de lijn. De atleet loopt op zijn handen totdat beide handen volledig over de 2M lijn zijn. Dit geldt als een goede rep. De atleet mag ook meer dan één blok achter elkaar lopen. Elk blok moet unbroken worden voltooid om te tellen als een geldige rep. Stopt de atleet halverwege, dan moet hij vóór het laatste blok weer starten.



BATTLE OF THE NORTH



QUALIFIER WORKOUT 1

Videostandaarden

Indien je je plaatst voor de finaledag, dan vragen wij video's op van alle drie de workouts. Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om ervoor te zorgen dat er goed gefilmd wordt, en de link wordt toegevoegd bij de score in Competition Corner. Zorg ervoor dat de video niet op 'privé' staat!

Begin de video met het vertellen van:

- Je volledige naam
- Je divisie (Elite Female, Elite Male, Master Female of Master Male)
- De datum

Laat daarna al het materiaal zien:

- Barbell met gewichten duidelijk in beeld
- Handstand Pushup setup + meet dat het vak 90x60cm is.
- Handstand Walk vakken, en laat zien dat elk vak 2 meter is.

Film daarna de workout, waarbij te allen tijde de timer en atleet in het beeld zijn.

De video inclusief het voorstellen en laten zien van materiaal, plus de workout zelf moet uit één gehele video bestaan. Hier mag niet in worden geknipt of ge-edit. Film vanuit een hoek zodat alle standards duidelijk kunnen worden beoordeeld. Als wij de video niet goed kunnen beoordeeld wordt de score automatisch afgekeurd.

Onthoud goed dat alle drie de workouts op één dag moeten worden uitgevoerd. Je mag geen scores combineren, of losse workouts overdoen.