

# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## ELITE MALE

### Workout 2A (100%)

#### For Time - Timecap 11

- 10 Calories Row
- 30 Overhead Squats @ 30kg
- 10 Calories Row
- 25 Overhead Squats @ 40kg
- 10 Calories Row
- 20 Back Squats @ 60kg
- 10 Calories Row
- 15 Back Squats @ 70kg
- 10 Calories Row
- 10 Front Squats @ 80kg
- 10 Calories Row
- 5 Front Squats @ 90kg

There is a tiebreak after each set row.

#### When the clock hits 11:00, Workout 2B starts (50%)

- AMRAP 2 min
- Max reps Toes to Bar

### Workout 2a - For Time - timecap 11:00

	Tiebreak		
10 Cal Row	10	30 OHS	40
10 Cal Row	50	25 OHS	75
10 Cal Row	85	20 BS	105
10 Cal Row	115	15 BS	130
10 Cal Row	140	10 FS	150
10 Cal Row	160	5 FS	165
LAST TIEBREAK			
TIME or REPS			

### Workout 2B - For reps - 11:00-13:00

Toes to Bar	
	REPS

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

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

AFFILIATE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE JUDGE: \_\_\_\_\_



# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## MASTERS MALE

### Workout 2A (100%)

#### For Time - Timecap 11

- 10 Calories Row
- 30 Overhead Squats @ 20kg
- 10 Calories Row
- 25 Overhead Squats @ 30kg
- 10 Calories Row
- 20 Back Squats @ 50kg
- 10 Calories Row
- 15 Back Squats @ 60kg
- 10 Calories Row
- 10 Front Squats @ 70kg
- 10 Calories Row
- 5 Front Squats @ 80kg

There is a tiebreak after each set row.

#### When the clock hits 11:00, Workout 2B starts (50%)

- AMRAP 2 min
- Max reps Toes to Bar

### Workout 2a - For Time - timecap 11:00

	Tiebreak		
10 Cal Row	10	30 OHS	40
10 Cal Row	50	25 OHS	75
10 Cal Row	85	20 BS	105
10 Cal Row	115	15 BS	130
10 Cal Row	140	10 FS	150
10 Cal Row	160	5 FS	165
LAST TIEBREAK			
TIME or REPS			

### Workout 2B - For reps - 11:00-13:00

Toes to Bar	
	REPS

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

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

AFFILIATE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE JUDGE: \_\_\_\_\_



# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## ELITE FEMALE

### Workout 2A (100%)

#### For Time - Timecap 11

- 8 Calories Row
- 30 Overhead Squats @ 20kg
- 8 Calories Row
- 25 Overhead Squats @ 30kg
- 8 Calories Row
- 20 Back Squats @ 40kg
- 8 Calories Row
- 15 Back Squats @ 50kg
- 8 Calories Row
- 10 Front Squats @ 60kg
- 8 Calories Row
- 5 Front Squats @ 65kg

There is a tiebreak after each set row.

**When the clock hits 11:00,  
Workout 2B starts (50%)**

AMRAP 2 min  
Max reps Toes to Bar

### Workout 2a - For Time - timecap 11:00

	Tiebreak		
8 Cal Row	8	30 OHS	38
8 Cal Row	46	25 OHS	71
8 Cal Row	79	20 BS	99
8 Cal Row	107	15 BS	122
8 Cal Row	130	10 FS	140
8 Cal Row	148	5 FS	153
LAST TIEBREAK			
TIME or REPS			

### Workout 2B - For reps - 11:00-13:00

Toes to Bar	
	REPS

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

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

AFFILIATE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE JUDGE: \_\_\_\_\_

# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## MASTERS FEMALE

### Workout 2A (100%)

#### For Time - Timecap 11

- 8 Calories Row
- 30 Overhead Squats @ 15kg
- 8 Calories Row
- 25 Overhead Squats @ 25kg
- 8 Calories Row
- 20 Back Squats @ 35kg
- 8 Calories Row
- 15 Back Squats @ 45kg
- 8 Calories Row
- 10 Front Squats @ 50kg
- 8 Calories Row
- 5 Front Squats @ 55kg

There is a tiebreak after each set row.

**When the clock hits 11:00,  
Workout 2B starts (50%)**

AMRAP 2 min  
Max reps Toes to Bar

### Workout 2a - For Time - timecap 11:00

	Tiebreak		
8 Cal Row	8	30 OHS	38
8 Cal Row	46	25 OHS	71
8 Cal Row	79	20 BS	99
8 Cal Row	107	15 BS	122
8 Cal Row	130	10 FS	140
8 Cal Row	148	5 FS	153
LAST TIEBREAK			
TIME or REPS			

### Workout 2B - For reps - 11:00-13:00

Toes to Bar	
	REPS

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

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

AFFILIATE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE: \_\_\_\_\_

SIGNATURE JUDGE: \_\_\_\_\_



# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

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

## Workout Standards WOD 2A

De workout begint met de atleet zittend op de roeier. De atleet mag de roeier nog niet aanraken. Zodra de tijd begint te lopen (oplopende klok) mag de atleet de roeier aanraken en starten met de 10/8 calorieën roeien. Hierna doet de atleet 30 Overhead Squats. Na deze ronde roeit de atleet opnieuw 10/8 calorieën, en doet 25 Overhead Squats op een zwaarder gewicht.

Na opnieuw 10/8 calorieën geroeid te hebben, voltooit de atleet 20 back squats, gevolgd door roeien en 15 back squats, roeien en 10 front squats, en roeien en 5 front squats. Elke set squats is zwaarder dan de vorige.

De workout eindigt wanneer de atleet alle herhalingen heeft voltooid, of wanneer de tijd op is.

Toevoegingen:

- De stang moet elke keer vanaf de grond naar de juiste positie worden gebracht voor de squats. Een rek is niet toegestaan.
- De stang dient altijd vóór de atleet naar de grond te worden gebracht. Achter je laten vallen is niet toegestaan en resulteert in een no-rep.
- Iemand anders dan de atleet en de judge mogen helpen om de stang op te laden met de juiste gewichten.
- Iemand anders dan de atleet mag helpen om de monitor van de rower te resetten na elke ronde.

## Score

De score is de totale tijd die de atleet nodig had om alle herhalingen te maken, of het totale aantal herhalingen dat is voltooid binnen de timecap van 11 minuten.

Er is een tiebreak tijd na elke set roeien. Bij gelijke score eindigt de atleet met de snelste tiebreaktijd bovenaan. Vul bij het inleveren van je score je laatste tiebreak in.

## Workout Standards WOD 2B

Zodra de klok op 11:00 staat begint Workout 2B. De atleet maakt in twee minuten tijd zoveel mogelijk Toes to Bar. De workout eindigt zodra de klok op 13:00 staat. De herhaling moet binnen de tijd zijn voltooid om te gelden als een goede rep.

## Puntentelling WOD 1, 2A en 2B

Workout 1 en 2A tellen beide voor 100% mee. Nummer 1 krijgt 1 punt, nummer 2 krijgt 2 punten etc.

Workout 2B telt voor 50%. Nummer 1 krijgt 0,5 punt, nummer 2 krijgt 1 punt etc.

# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## Movement standards

### Row

De atleet mag de workout starten al zittend op de roeier. Pas zodra de timer loopt mag de atleet de hendel pakken en starten met roeien. De atleet moet op de roeier blijven zitten totdat de monitor 10/8 calorieën aangeeft.

Elke set dient de monitor op '0 cal' te starten. De monitor mag door zowel de atleet, als door een omstander worden gereset.

### Overhead Squat

De Overhead Squat start en eindigt met de barbell in de overhead positie, met ellebogen, heupen en knieën gestrekt, en de barbell recht boven het lichaam. De atleet toont controle over de stang.

In de squat positie moet de heupvouw duidelijk beneden de knie zijn, waarbij de stang boven het hoofd van de atleet is, met de ellebogen gestrekt.

Een squat snatch als eerste herhaling is toegestaan.

### Back Squat

De back squat start en eindigt met de barbell in de nek/de achterkant van de schouders van de atleet. Heupen en knieën zijn hierbij gestrekt.

In de squat positie moet de heupvouw duidelijk beneden de knie zijn.

### Front Squat

De Front Squat start en eindigt met de barbell aan de voorkant van de schouders, met de barbell in front rack positie (vingers onder de barbell). Heupen en knieën zijn hierbij gestrekt. De atleet toont controle over de stang.

In de squat positie moet de heupvouw duidelijk beneden de knie zijn.

Een squat clean als eerste herhaling is toegestaan.

### Toes to Bar

De herhaling start met de atleet hangend aan de pull-up stang met ellebogen volledig gestrekt, en de voeten achter de verticale lijn van de pull-up bar.

De herhaling eindigt als de atleet met twee voeten tegelijk tussen de handen de pull-up bar aanraakt. Klimmen in het rek is niet toegestaan.

# BATTLE OF THE NORTH



# QUALIFIER WORKOUT 2

## 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
- Alle extra gewichten die worden gebruikt

Film daarna de workout, waarbij te allen tijde de timer en atleet in het beeld zijn. Zorg er bij het roeien voor dat de monitor in beeld is.

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.

