

EVENT 3A



For Time—Cap 10 minutes

21-15-9

Alternating Dumbbell Snatch 15/10kg

6-4-2

Handstand Push-up variation*

***Check the movement for your division.**

Your score is the finish time OR the total number of reps completed within the 10 minute timecap.

	Alt DB Snatch	Tiebreak time	HSPU / Wall Climb
Round 1	21		6
Round 2	15		4
Round 3	9		2
	FINISH TIME OR TOTAL REPS COMPLETED		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

EVENT 3A



For Time—Cap 10 minutes

21-15-9

Alternating Dumbbell Snatch 22,5/15kg

15-12-9

Handstand Push-up with abmat

Your score is the finish time OR the total number of reps completed within the 10 minute timecap.

	Alt DB Snatch	Tiebreak time	HSPU
Round 1	21		15
Round 2	15		12
Round 3	9		9
	FINISH TIME OR TOTAL REPS COMPLETED		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 3A



For Time—Cap 10 minutes

21-15-9

Dual Dumbbell Hang Snatch

21-15-9

Handstand Push-up Rx

Gold: 2x15/2x10kg

Platinum: 2x22,5/2x15kg

Your score is the finish time OR the total number of reps completed within the 10 minute timecap.

	Dual DB Snatch	Tiebreak time	HSPU
Round 1	21		21
Round 2	15		15
Round 3	9		9
	FINISH TIME OR TOTAL REPS COMPLETED		

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

EVENT 3A



Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
21-15-9 Alt Dumbbell Snatch 15/10kg	21-15-9 Alt Dumbbell Snatch 15/10kg	21-15-9 Alt Dumbbell Snatch 15/10kg	21-15-9 Alt Dumbbell Snatch 22,5/15kg	21-15-9 Dual Dumbbell Hang Snatch 2x15/10kg	21-15-9 Dual Dumbbell Hang Snatch 2x22,5/15kg
6-4-2 Handstand Pushup Abmat + Plate OR 6-4-2 Wall Climb	6-4-2 Wall Climb	6-4-2 Handstand Pushup Abmat + Plate OR 6-4-2 Wall Climb	15-12-9 Handstand Pushup Abmat	21-15-9 Handstand Push-up Rx	21-15-9 Handstand Push-up Rx

Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok van 10 minuten gebruikt te worden. Er is een tiebreak tijd na elke voltooide set snatches. Geef bij het doorgeven van je score altijd je laatste tiebreak tijd door. Hebben meerdere atleten dezelfde tijd/reps, dan wordt de ranking gebaseerd op de snelste tiebreaktijd.

Event 3A en 3B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 3A en 3B geeft de score op Event 3A de doorslag voor de prijzen.

Workout flow

Het event begint met de atleet staand bij de dumbbell(s). De atleet mag de dumbbell(s) nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met zijn/haar 21 dumbbell snatches. De tiebreak tijd wordt genoteerd. Daarna mag de atleet starten met de eerste set van de Handstand Push-up variant van zijn/haar divisie. Vervolgens voltooit de atleet de twee overige rondes.

Het event is klaar wanneer de atleet alle drie de rondes heeft voltooid, of wanneer de timecap van 10 minuten is behaald. De score voor het event bestaat uit de TIJD of het aantal HERHALINGEN plus de tiebreak na de laatste voltooide set snatches.

De atleet is zelf verantwoordelijk voor een goede uitvoering van alle movements. Bij twijfel van de judge of organisatie wordt de herhaling afgekeurd (no-rep).

EVENT 3A



Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de dumbbell(s) met het gewicht duidelijk in beeld. Film ook de afstelling van de wall climb (teens/iron/bronze), de afmetingen van het handstand pushup vak, en indien van toepassing de hoogte van de plate en abmats.

De video mag niet bewerkt of geknipt worden en de klok (of WodProof klok) en atleet moeten ten alle tijde in beeld zichtbaar zijn. Film vanuit een hoek zodat de bewegingsstandaarden duidelijk zichtbaar zijn. Video's met fisheye lenzen worden niet geaccepteerd.

Bewegingsstandaarden

Klik op de movement voor de bewegingsstandaarden en het filmpje. Heb je vragen, post deze dan in de comments onder de video.

- [Alternating Dumbbell Snatch](#)
- [Dual Dumbbell Snatch](#)
- [Wall Climb](#)
- [Handstand Pushup Abmat + Plate](#)
- [Handstand Pushup Abmat](#)
- [Handstand Pushup Rx](#)