

EVENT 4A



Five minutes for max weight

2RM Hang Snatch

Your score is the heaviest successfully
lifted weight in kgs.

WEIGHT	KG
--------	----

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____

CROSSBEAST
SPORTSWEAR



SPEED ROPE SHOP



NOCCO
NO CARBS COMPANY



EVENT 4A



Toelichting

Event 4A en 4B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 4A en 4B geeft de score op Event 4B de doorslag voor de prijzen.

Event Flow

Het event begint met de barbell op de grond en de atleet staand achter de barbell. De barbell is opgeladen met het startgewicht. Wanneer de klok start, start het event en mag de atleet beginnen.

De 2RM poging start wanneer de atleet de stang oppakt en eindigt wanneer beide herhalingen correct zijn uitgevoerd. De poging eindigt wanneer de atleet de barbell loslaat of wanneer de barbell lager komt dan de knieschijf.

De score voor Event 4A bestaat uit het hoogst behaalde gewicht in hele kg, afgerond naar beneden.

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).

Movement standards

HANG SNATCH

De movement start met de atleet staand achter de barbell waarbij beide gewichtsschijven in contact zijn met de vloer. Voor de eerste herhaling pakt de atleet de barbell op, en staat rechtop met gestrekte ellebogen, heupen en knieën (deadlift). Daarna brengt de atleet de barbell naar de hang positie, waarbij de barbell niet lager komt dan de bovenkant van de knie. De atleet brengt de barbell in één vloeiende beweging naar boven het hoofd. Een pauze op de schouders (clean en jerk) is niet toegestaan.

In de eindpositie bevindt de barbell zich recht boven het lichaam, waarbij de ellebogen, knieën en heupen volledig gestrekt zijn. De voeten staan onder de heupen. De atleet toont controle over het gewicht. Voor de tweede herhaling laat de atleet de barbell weer zakken tot boven de knie.

Mocht de atleet tijdens één van de twee herhalingen een no-rep maken, dan mag de rep opnieuw gedaan worden mits de barbell wordt vastgehouden en niet beneden de knie komt. Klemmen moeten tijdens de lift te allen tijde aan de buitenzijde op de barbell zitten.

Zowel een [hang power snatch](#), [hang squat snatch](#) als een [hang split snatch](#) zijn toegestaan, mits wordt voldaan aan de standaarden.

Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de barbell en toon de gebruikte gewichtsschijven.

De video mag niet bewerkt of geknipt worden en de atleet moet 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.