

# EVENT 4B



**AMRAP 15 minutes**

**Gold/Platinum**

**30 Double Unders**

**15 Single Arm Dumbbell Push Press 22,5/15kg**

**10 Toes to Bar**

**Silver**

**30 Double Unders or 120 Single Unders\***

**15 Single Arm Dumbbell Push Press 22,5/15kg**

**10 Toes Through Rings or 10 Toes to Bar**

**\*Every 4 Singles = 1 Doubles**

**Your score is the total number of rounds and reps completed in fifteen minutes.**

	30 DU	15 DB PP	10 T2B/T2R	TIEBREAK
Round 1	30	45	55	
Round 2	85	100	110	
Round 3	140	155	165	
Round 4	195	210	220	
Round 5	250	265	275	
Round 6	305	320	330	
Round 7	360	375	385	
Round 8	415	430	440	
Round 9	470	485	495	
Round 10	525	540	550	
Round 11	580	595	605	
Round 12	635	650	660	
Round 13	690	705	715	
Round 14	745	760	770	
Round 15	800	815	825	
Round 16	855	870	880	
Round 17	910	925	935	
Round 18	965	980	990	
Round 19	1020	1035	1045	
Round 20	1075	1090	1100	

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

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

**BOX / AFFILIATE:** \_\_\_\_\_

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

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



# EVENT 4B



**AMRAP 15 minutes**

**Bronze**

**30 Single Unders**

**10 Single Arm Dumbbell Push Press 15/10kg**

**5 Toes Through Rings OR 5 Toes to Bar OR 10 Ring Leg Raises OR 10 Bar Leg Raises\***

**\*Every 2 Leg Raises = 1 rep**

**Iron**

**30 Single Unders**

**10 Single Arm Dumbbell Push Press 15/10kg**

**5 Ring Leg Raises or 5 Bar Leg Raises**

**Your score is the total number of rounds and reps completed in fifteen minutes.**

	30 SU	10 DB PP	5 T2R	TIEBREAK
Round 1	30	40	45	
Round 2	75	85	90	
Round 3	120	130	135	
Round 4	165	175	180	
Round 5	210	220	225	
Round 6	255	265	270	
Round 7	300	310	315	
Round 8	345	355	360	
Round 9	390	400	405	
Round 10	435	445	450	
Round 11	480	490	495	
Round 12	525	535	540	
Round 13	570	580	585	
Round 14	615	625	630	
Round 15	660	670	675	
Round 16	705	715	720	
Round 17	750	760	765	
Round 18	795	805	810	
Round 19	840	850	855	
Round 20	885	895	900	
Round 21	930	940	945	
Round 22	975	985	990	

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

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

**BOX / AFFILIATE:** \_\_\_\_\_

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

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



# EVENT 4B



**AMRAP 15 minutes**

***Teens***

**30 Single Unders**

**10 Dumbbell Shoulder to Overhead 15/10kg**

**10 Toes Through Rings OR 10 Toes to Bar**

**Your score is the total number of rounds and reps completed in fifteen minutes.**

	30 SU	10 DB PP	10 T2R	TIEBREAK
Round 1	30	40	50	
Round 2	80	90	100	
Round 3	130	140	150	
Round 4	180	190	200	
Round 5	230	240	250	
Round 6	280	290	300	
Round 7	330	340	350	
Round 8	380	390	400	
Round 9	430	440	450	
Round 10	480	490	500	
Round 11	530	540	550	
Round 12	580	590	600	
Round 13	630	640	650	
Round 14	680	690	700	
Round 15	730	740	750	
Round 16	780	790	800	
Round 17	830	840	850	
Round 18	880	890	900	
Round 19	930	940	950	
Round 20	980	990	1000	
Round 21	1030	1040	1050	
Round 22	1080	1090	1100	

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

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

**BOX / AFFILIATE:** \_\_\_\_\_

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

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



# EVENT 4B



Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
30 SU 10 Dumbbell STOH 15/10 10 Toes through rings OR 10 Toes to Bar	30 SU 10 Single Arm DB PP 15/10kg 5 Ring Leg Raises OR 5 Bar Leg Raises	30 SU 10 Single Arm DB PP 15/10kg 5 Toes Through Rings or 5 Toes to Bar OR 10 Ring Leg Raises or 10 Bar Leg Raises	30 DU / 120 SU 15 Single Arm DB PP 22,5/15kg 10 Toes Through Rings OR 10 Toes to Bar	30 DU 15 Single Arm DB PP 22,5/15kg 10 Toes to Bar	30 DU 15 Single Arm DB PP 22,5/15kg 10 Toes to Bar

## Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok van 15 minuten gebruikt te worden. Er is een tiebreak na elke volledige ronde.

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.

## Workout flow

Het event begint met de atleet rechtopstaand en het jump rope op de grond. De atleet mag de jump rope nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met zijn/haar 30 single of double unders. Daarna voltooit de atleet 10 of 15 single arm dumbbell push press (afhankelijk van de divisie). De teens mogen twee handen gebruiken en een shoulder to overhead uitvoeren. Na deze movement voltooit de atleet 5 of 10 Toes to Bar variaties (zie tabel). Dit is één volledige ronde. Daarna begint de atleet met de volgende ronde. Na elke ronde dient de judge de tiebreaktijd met OPLOPENDE klok op te schrijven.

Het event is klaar wanneer 15 minuten voorbij zijn. De score voor het event bestaat uit het totaal aantal rondes en herhalingen dat is voltooid binnen de 15 minuten.

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).

## Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de dumbbell met het gewicht duidelijk in beeld.

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.

# EVENT 4B



## Movement Standards

### SINGLE UNDER

Het touwtje draait voorwaarts één keer onder de atleet door terwijl de atleet met twee voeten tegelijk omhoog springt.

### DOUBLE UNDER

Het touwtje draait voorwaarts twee keer onder de atleet door terwijl de atleet met twee voeten tegelijk omhoog springt.

### SINGLE ARM DUMBBELL PUSH PRESS

Dit is een standaard push press. Er mag een "dip and drive" gebruikt worden om de dumbbell boven het hoofd te krijgen. Zodra de knieën gestrekt zijn na de dip, mogen deze niet opnieuw gebogen worden. De atleet mag niet onder de dumbbell duiken. De dumbbell ligt op de schouder waarbij de dumbbell met ten minste één kop de schouders aanraakt. De andere hand blijft gedurende de gehele beweging los van het lichaam. Heupen en knieën zijn gestrekt, beide voeten zijn onder het lichaam. De atleet heeft controle over het gewicht. De atleet maakt een "dip and drive" en duwt de dumbbell uit tot boven het hoofd. De dumbbell bevindt zich recht boven de schouder van de atleet. Ellebogen, heupen en knieën zijn gestrekt, beide voeten zijn onder het lichaam. De atleet heeft controle over het gewicht.

### DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

Dit is een standaard shoulder to overhead met een dumbbell. De dumbbell ligt op de schouder waarbij de dumbbell met ten minste één kop de schouders aanraakt. Er mag een "dip and drive" gebruikt worden om de dumbbell boven het hoofd te krijgen. In de startpositie zijn heupen en knieën gestrekt, beide voeten zijn onder het lichaam. De atleet heeft controle over het gewicht. De atleet mag gebruik maken van een "dip and drive" en duwt de dumbbell uit tot boven het hoofd. De dumbbell bevindt zich recht boven de schouder van de atleet. Ellebogen, heupen en knieën zijn gestrekt, beide voeten zijn onder het lichaam. De atleet heeft controle over het gewicht. Er mogen twee handen gebruikt worden in deze movement.

### RING LEG RAISES

De atleet hangt aan de ringen met de ellebogen gestrekt en de voeten los van de vloer. De voeten starten achter de verticale lijn van ringen. De atleet zwaait op en komt duidelijk met beide voeten boven de heupen. Afzetten vanaf een box (jumping leg raise) is niet toegestaan. Een box gebruiken om in de ringen te komen is wel toegestaan.

### TOES THROUGH RINGS

De atleet hangt aan de ringen met de ellebogen gestrekt en de voeten los van de vloer. De voeten starten achter de heupen. De atleet zwaait op en komt duidelijk met beide voeten tegelijk door de ringen. In de ringen klimmen met de voeten is niet toegestaan. Afzetten vanaf een box (jumping toes through rings) is niet toegestaan. Een box gebruiken om in de ringen te komen is wel toegestaan.

### TOES TO BAR

De atleet hangt aan de bar met de ellebogen gestrekt en de voeten los van de vloer. De voeten starten achter de verticale lijn van het pullup rek. De atleet zwaait op en komt duidelijk met beide voeten tegelijk tegen het pullup rek. Afzetten vanaf een box (jumping toes to bar) is niet toegestaan. Een box gebruiken om in het rek te komen is wel toegestaan.