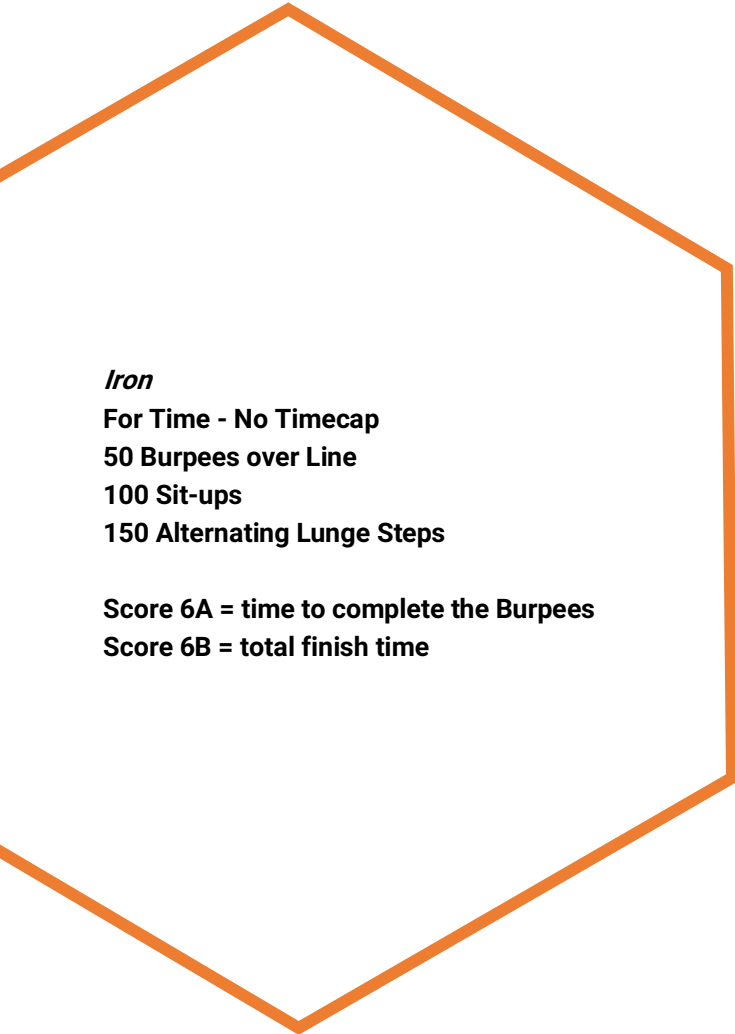


EVENT 6



Iron
For Time - No Timecap
50 Burpees over Line
100 Sit-ups
150 Alternating Lunge Steps

Score 6A = time to complete the Burpees
Score 6B = total finish time

50 Burpees over Line	
TIME (Score 6A)	
100 Sit-ups	
150 Alternating Lunge Steps	
FINISH TIME (Score 6B)	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 6



Silver, Bronze & Teens
For Time - No Timecap
75 Burpees over Line
125 Sit-ups
175 Alternating Lunge Steps

Score 6A = time to complete the Burpees
Score 6B = total finish time

75 Burpees over Line	
TIME (Score 6A)	
125 Sit-ups	
175 Alternating Lunge Steps	
FINISH TIME (Score 6B)	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 6



Platinum & Gold
For Time - No Timecap
100 Burpees over Line
150 Sit-ups
200 Alternating Lunge Steps

Score 6A = time to complete the Burpees
Score 6B = total finish time

100 Burpees over Line	
TIME (Score 6A)	
150 Sit-ups	
200 Alternating Lunge Steps	
FINISH TIME (Score 6B)	

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 6



Iron	Silver, Bronze & Teens	Gold & Platinum
For Time - No Timecap	For Time - No Timecap	For Time - No Timecap
50 Burpees over Line	75 Burpees over Line	100 Burpees over Line
100 Sit Ups	125 Sit Ups	150 Sit Ups
150 Alternating Lunge Steps	175 Alternating Lunge Steps	200 Alternating Lunge Steps

Toelichting

Voor dit event dient een oplopende klok gebruikt te worden. De score voor Event 6A is de tijd na de laatst voltooide burpee. De tijd van Event 6B is de totale tijd om alle herhalingen te voltooien. Scores van gecombineerde pogingen gebruiken is niet toegestaan: doe je de workout opnieuw, dan dienen zowel de tijd van 6A als 6B van dezelfde poging te worden ingevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 6A en 6B geeft de score op Event 6B de doorslag voor de prijzen.

Workout flow

Het event begint met de atleet rechtop staand bij de lijn. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet beginnen met zijn/haar Burpee over Line Na de Burpees gaat de atleet verder met de Sit ups en vervolgens met de Alternating Lunge Steps.

De score voor Event 6A bestaat uit de tijd die de atleet er over doet om ALLE BURPEES te voltooien. De score voor Event 6B bestaat uit de tijd die de atleet er over doet om DE HELE WORKOUT te voltooien.

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 lijn die gebruikt wordt voor de burpees.

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.

Kies voor een hoek van waaruit alle movement standards duidelijk te zien zijn. Indien de herhalingen bij controle niet goed in beeld zijn gebracht, kan dit resulteren in een penalty.

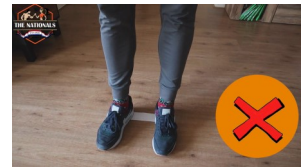
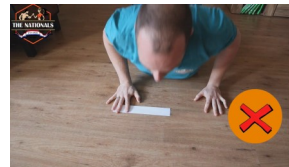
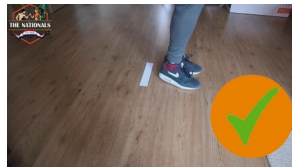
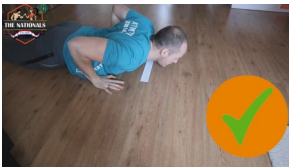
EVENT 6



Movement Standards

LINE FACING BURPEE OVER LINE

Voorafgaand aan de workout dient de atleet een lijn te tekenen op de grond. Dit mag met tape, een stok, PVC, of een ander voorwerp, zolang de streep maar duidelijk te zien is op de video.



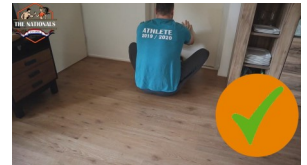
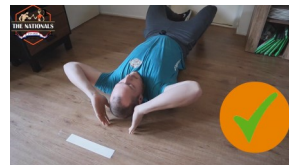
De movement begint met de atleet staand op zijn voeten achter de lijn. Vervolgens gaat de atleet haaks liggen op de grond (line facing) waarbij heupen en borst tegelijkertijd de grond aanraken. De handen en borst moeten duidelijk achter de lijn zijn.

Daarna stapt of springt de atleet op beide voeten, de handen zijn los van de grond. Vervolgens springt de atleet met beide voeten tegelijkertijd over de lijn, en daarna weer achter de lijn. De hele voet moet over de lijn zijn. Handen neerzetten over de lijn is niet toegestaan. Dit is één herhaling.

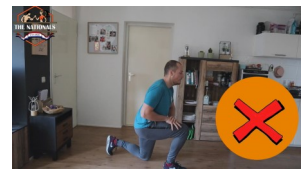
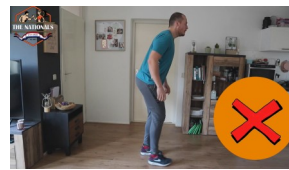
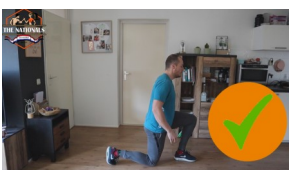
Strekking van de heupen en knieën is in deze burpee variant niet nodig. Naar voren en achteren stappen in de burpee is toegestaan, maar er moet over de lijn heen gesprongen worden. Stappen over de lijn is niet toegestaan.

SIT-UPS

De movement begint met de atleet liggend op de grond, met de voetzolen tegen elkaar en de voeten in contact met de muur. De atleet gaat liggen op de grond waarbij de atleet achter het hoofd duidelijk de grond aantikt. De atleet komt recht overeind en raakt met beide handen duidelijk de muur aan.



ALTERNATING FORWARD LUNGE STEPS



De movement begint met de atleet rechtop staand. De voeten zijn recht onder de heupen en schouders van de atleet en heupen en knieën zijn volledig gestrekt.

De atleet zet een stap voorwaarts waarbij de achterste knie duidelijk de grond aanraakt.

Daarna stapt de atleet terug, waarbij de achterste voet op dezelfde plek blijft staan. De rep is voltooid wanneer de atleet rechtop staat met beide voeten recht onder de heupen en schouders, en gestrekte heupen en knieën heeft.

De armen blijven gedurende de hele beweging los van de benen.