

The Impact Power Competitie

RULEBOOK

Inhoud

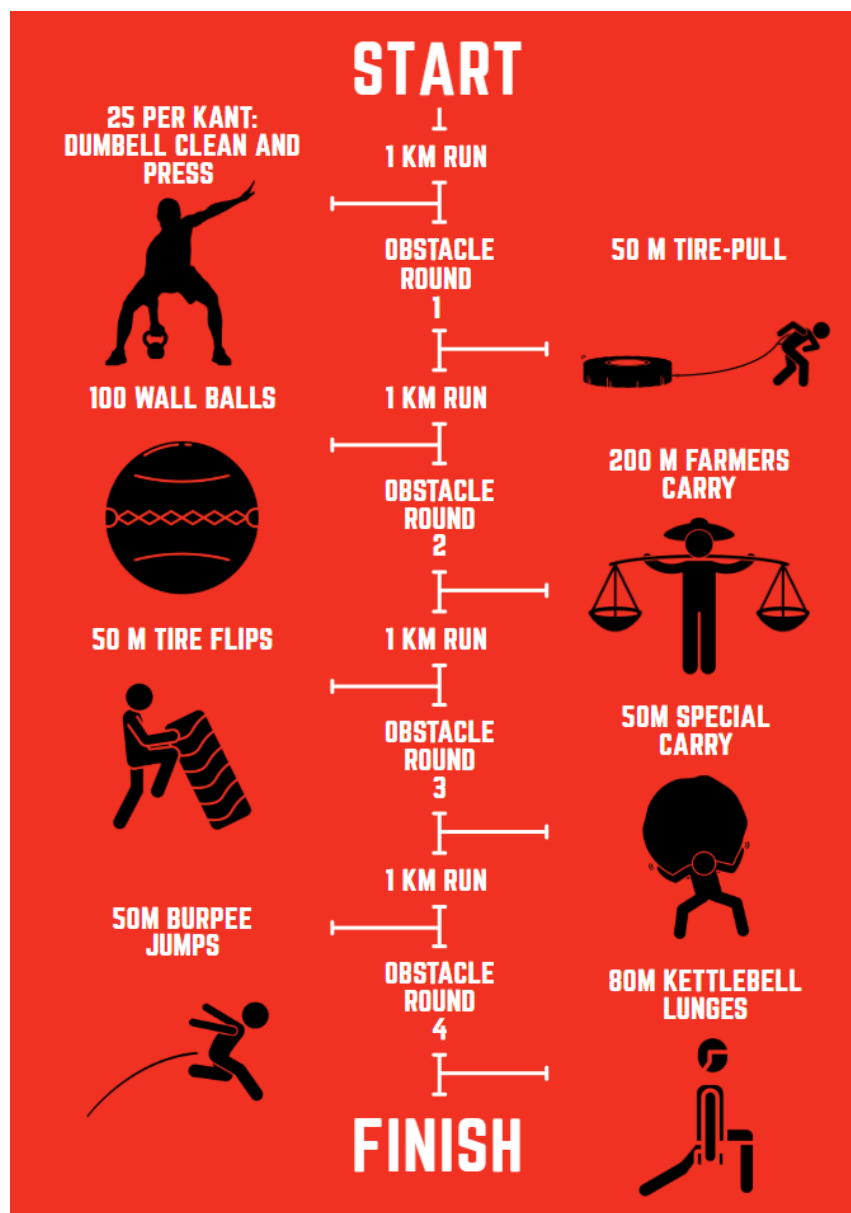
1. Concept: Impact Power Competitie	2
2. Omstandigheden van deelname	3
2.1 Leeftijd.	3
2.2 lichamelijke beperkingen.	3
3. De race	4
3.1 Algemeen:	4
3.2 Run:	4
3.3 Kracht station regels.....	4
3.4 Kracht onderdelen specificaties	6
Dumbell Clean & Press	6
Tire Pull	7
Wall Balls	8
Farmers Carry	9
Banden Flips	10
Special Carry	11
Kettlebell Walking lunges	13
3.5 Obstakel rondes en regels.....	14
Obstakel regels voor duo's:	14
Obstakel ronde 1: Bosparcours	15
Obstakel ronde 2: Ninja 1	15
Obstakel ronde 3: Urban sky	16
Obstakel ronde 4: Ninja 2.....	16

1. Concept: Impact Power Competitie

De Impact power competitie is een sportevenement dat crossfit, bootcamp en obstakel running samenbrengt. Tijdens de wedstrijd zijn de deelnemers bezig met functionele kracht opdrachten, rennen en obstakels op verschillende niveaus. Dit maakt het toegankelijk voor zowel de beginnende sporter als de gevorderde atleet.

Op het onderstaande overzicht is te zien wat de deelnemers moeten doen. Als er een kracht opdracht voltooid is, dan dient er een ronde gelopen te worden. Deze ronde is afwisselend met een obstakel ronde. De deelnemer kan kiezen voor een wedstrijd met moeilijke of makkelijke obstakels. Ook kan er in duo's gelopen worden. In dit geval mogen de herhalingen verdeeld worden.

Het eindresultaat van de race is de totale tijd van alle onderdelen.



2. Omstandigheden van deelname

2.1 Leeftijd.

Om deel te nemen aan de reguliere Impact power comp, moet de deelnemer 16 jaar of ouder zijn op de dag van het evenement. Dit heeft alles te maken met het tillen van gewichten. Zware gewichten tillen met een nog niet volgroeid lichaam is slecht voor de houding van het kind.

Jeugd onder 16 kan meedoen aan de speciale “jeugd examen versie”. Deze versie bestaat uit soortgelijke rondes, maar dan met lichaamsgewicht oefeningen.

2.2 lichamelijke beperkingen.

De deelnemer moet aan kunnen tonen dat hij/zij de opdrachten zonder fysieke bedreigingen kan uitvoeren. Als een deelnemer met een beperking deelneemt aan de duo versie van het evenement, dan mag er geholpen worden bij de obstakels. De teamgenoot mag wel herhalingen overnemen. Bij de obstakels mag je elkaar ten alle tijd ondersteunen of helpen.

3. De race

Hier zullen de regels van het evenement en van elk specifiek onderdeel worden omschreven. Dit wordt gedaan in volgorde van uitvoering.

3.1 Algemeen:

Om de Impact power comp te kunnen voltooien, dien je alle opdrachten in de juiste volgorde te volbrengen. Startwaves zullen elke 6 minuten plaatsvinden.

Het is de deelnemer zijn of haar eigen verantwoordelijkheid om de goede volgorde aan te houden. Bij de uitgang van elke kracht opdracht zal een bord staan met wat de volgende stap is voor de deelnemer. Dit zorgt ervoor dat als de deelnemer oplet, er niet fout gelopen kan worden.

De opdrachten dienen uitgevoerd te worden zoals er in het rulebook aangegeven staat. De officials volgen dezelfde regels. LET OP. De official heeft altijd gelijk. Als zij zeggen dat de opdracht niet goed wordt uitgevoerd, dan dien je het opnieuw te moeten doen.

Alle kracht opdrachten hebben een duidelijke IN en UIT -gang. De deelnemer dient hier gebruik van te maken zodat er niet tegen de richting in gelopen kan worden.

3.2 Run:

Om aan 1 km te komen dient de deelnemer 4 rondes van het circuit te rennen. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om deze rondes te tellen. De officials zullen dit wel in de gaten houden, zodat er niet vals gespeeld kan worden. Houd er rekening mee dat de buitenzijde van de baan altijd gereserveerd is voor snellere lopers. Blijf dus niet onnodig de buitenste lijnen lopen. De officials zullen hier aanspraak op doen als dit wel gebeurt. Als de deelnemer meerdere keren gewaarschuwd is, dan kan er een tijd penalty van 2 min gegeven worden.

3.3 Krachtstation regels

- Ga altijd bij het “in” poortje het krachtstation naar binnen en bij het “uit” poortje naar buiten.
- Ga naar de laan die leeg is of die de official je aanwijst.
- Gebruik de juiste gewichten.
- Volbreng alle herhalingen of leg de aangeven afstand af.
- Voer de oefeningen uit zoals ze in dit rulebook staan omschreven.

3.4 Kracht onderdelen specificaties

Dumbell Clean & Press

Herhalingen: 25 stuks per kant

De deelnemer wordt door een official naar een vak gestuurd. Er is verschil tussen mannen, vrouwen en duo's. In duo's zit ook verschil in mannen, vrouwen en mixed.

	Singles Recreatief	Singles Elite	Duo recreatief	Duo Elite
Vrouwen	5 kg	10 kg	5 kg	10 kg
Mannen	10 kg	15 kg	10 kg	15 kg
Jeugd 16-		5 kg		5 kg
Jeugd 16+ man		10 kg		10 kg
Jeugd 16+ vrouw		5 kg		5 kg
Mixed Team			10 kg	15 kg

- De dumbell moet met het omlaag gaan de grond aanraken.
- De deelnemer mag het vak pas uit als de official het goed heeft gekeurd.
- Bij het vroegtijdig verlaten van het vak, zal er een tijdspenalty gegeven worden. De herhalingen moeten afgemaakt worden. Anders volgt er diskwalificatie.
- De dumbell moet met volledig gesterkte arm boven het hoofd gehouden worden.
- De dumbell moet neergelegd worden. Als er wordt gegooid met de dumbell, dan zal dit een 30 seconden tijdspenalty opleveren.

Extra regels voor duo's

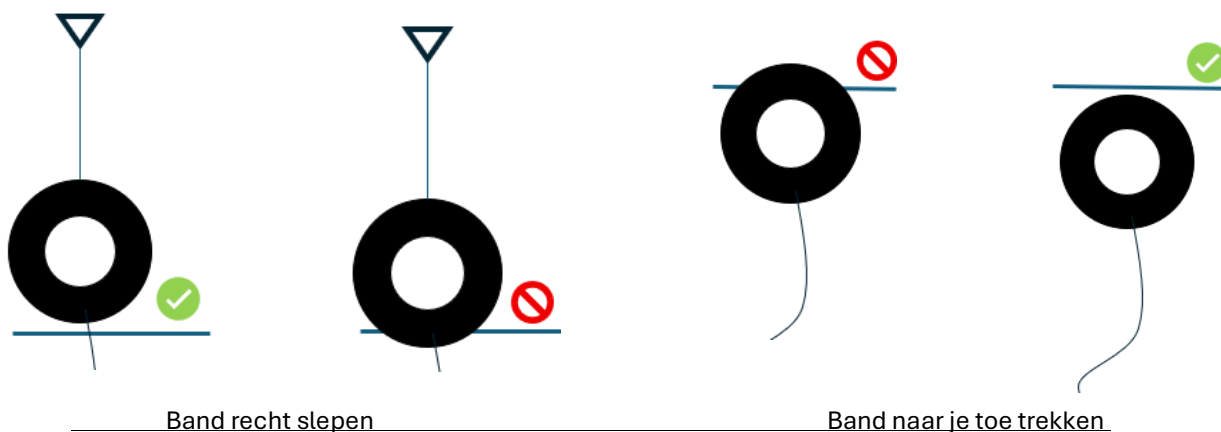
- Bij het overgeven van de dumbell, moet deze volledig op de grond liggen. De partner mag hem daarna pas oppakken.
- De partner die niet met de oefening bezig is wacht buiten het vak tot de dumbell op de grond ligt.

Tire Pull

50 meter = 4 x heen trekken en terugslepen. De deelnemer gaat naar de baan die aangewezen wordt door de official. Hij/Zij gebruikt het touw achter de balk om de band over de lijn te slepen en weer recht te leggen.

	Singles Recreatief	Singles Elite	Duo recreatief	Duo Elite
Vrouwen	7,5 kg	10 kg	7,5 kg	10 kg
Mannen	12,5 kg	20 kg	12,5 kg	20 kg
Jeugd 16-		0 kg		0 kg
Jeugd 16+ man		12,5 kg		12.5 kg
Jeugd 16+ vrouw		7,5 kg		7,5 kg
Mixed Team			12,5 kg	20 kg

- De deelnemer moet met de voeten tussen de 2 balken inblijven tijdens het trekken van de band. Het bovenlichaam mag over de balken heen om het touw binnen te halen.
- Voeten mogen NIET op de balk gezet worden.
- Het binnengehaalde touw moet in de aangegeven zone blijven. Er mag geen hinder voor andere deelnemers veroorzaakt worden.
- Bij het niet volledig over de lijn trekken van de band dient de deelnemer terug te gaan. Als dit niet gebeurt zal er een 30 seconden tijdspenalty volgen.
- Bij het recht leggen dient de deelnemer in de aangegeven baan te blijven.
- De band moet volledig over de aangegeven lijnen getrokken worden. Dit geldt bij het binnen halen en ook bij het recht leggen.

Extra regels voor duo's

- Er mag alleen maar gewisseld worden als de band volledig recht gelegd is. De andere deelnemer dient dan achter de partner te gaan staan. Pas als de deelnemer terug achter de partner is, dan mag de opdracht vervolgen.
- Er mag ten aller tijden maar 1 persoon tegelijk slepen/trekken. Als de deelnemer die niet aan het slepen/trekken is op een of andere manier toch helpt of in de baan staat, dan zal er een waarschuwing volgen. Na de eerste waarschuwing volgen er 30 seconden tijdspenalty. Bij een derde fout zal er diskwalificatie volgen.
- Er mag niet 1 persoon trekken en 1 persoon recht leggen.

Wall Balls

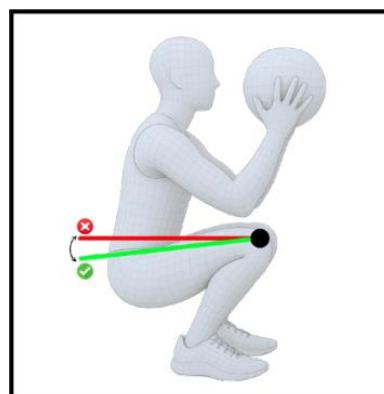
De deelnemer krijgt een station aangewezen van de official. De deelnemer moet dit station gebruiken. Er zit bij de stations geen verschil in hoogte. Alleen verschil in gewicht.

	Singles Recreatief (100 herhalingen)	Singles Elite (100 herhalingen)	Duo recreatief (100 herhalingen)	Duo Elite (100 herhalingen)
Vrouwen	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg
Mannen	6 kg	6 kg	6 kg	6 kg
Mixed Team			6 kg	6 kg
Jeugd 16- (50 herhalingen)		Voetbal		Voetbal
Jeugd 16+ man (100 herhalingen)		4 kg		4 kg
Jeugd 16+ vrouw (75 herhalingen)		4 kg		4 kg

- De deelnemer is zelf verantwoordelijk om het juiste gewicht te pakken.
- De deelnemer start altijd in een rechtopstaande positie met de bal in de handen. Vervolgens wordt er eerst een correcte squat gemaakt voordat de bal gegooid wordt.



- De bal moet na het gooien weer gevangen worden of op de grond landen. Als de deelnemer ervoor kiest om de bal op de grond te laten vallen, dan moet de uitgaanspositie weer aangenomen worden. Dus, bal weer oppakken, recht-opstaan en eerst squatten voordat de bal weer gegooid wordt.
- Met het squatten moet de deelnemer dieper dan 45 graden squatten voordat er weer omhoog gegaan wordt.



- De bal moet het target plat op het vlak raken. Zijkanten tellen niet.

- Mede deelnemers mogen NIET onder andere targets doorlopen.
- Als de deelnemer de 100^{ste} bal goed heeft gegooid, dan dient de bal netjes op de mat neergelegd te worden.

Extra regels voor duo's

- De mede deelnemer mag de bal pas overnemen als deze terug op de grond is gelegd/gevallen.
- De bal mag op elk moment gewisseld worden met de partner.

Farmers Carry

Afstand: 200 meter (2 rondes)

De deelnemer pakt 2 kettlebells van het juiste gewicht en loopt vervolgens het parcours. De deelnemer is zelf verantwoordelijk dat er 2 rondes gelopen worden.

	Singles Recreatief	Singles Elite	Duo recreatief	Duo Elite
Vrouwen	2x 8 kg	2x 16 kg	2x 8 kg	2x 16 kg
Mannen	2x 12 kg	2x 20 kg	2x 12 kg	2x 20 kg
Mixed Team			2x 12 kg	2x 20 kg
Jeugd 16-		2x 5 kg schijf		2x 5k schijf
Jeugd 16+ man		2x 12 kg		2x 12 kg
Jeugd 16+ vrouw		2x 8 kg		2x 8 kg

- De start en eindpositie van de kettlebells is op het aangegeven plateau. Als deze niet correct teruggezet worden, dan volgt er een 30 seconden tijdsstraf. Als de deelnemer het alsnog goed terugplaatst vervalt deze.
- De deelnemer is zelf verantwoordelijk om het juiste gewicht te pakken. Gelopen rondes met een verkeerd gewicht tellen niet mee.
- De deelnemer dient de kettlebells met de handen vast te houden, met gestrekte armen langs het lichaam.
- De deelnemer mag de kettlebells neerzetten, zo lang deze niet naar voren bewegen. Hier geldt: eerst stilstaan en dan neerplaatsen. Let op! Sta niet stil midden in het loop pad.

Extra regels voor duo's

- De kettlebells mogen altijd en op elke plak gewisseld worden. Hierbij geldt: deelnemer 1 zet de kettlebells neer en de ander pakt ze weer op. De kettlebells mogen niet doorgegeven worden!
- De "niet tillende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Banden Flips

Afstand: 50 meter. (Heen en terug)

De deelnemer krijg een laan aangewezen. Deze laan dient gebruikt te worden om de band te flippen. De opdracht is klaar als de band heen en terug is geflipt.

	Singles Recreatief/ Elite	Duo recreatief/ Elite
Vrouwen	Kleine vrachtwagenband	Kleine vrachtwagenband
Mannen	Grote vrachtwagenband	Grote vrachtwagenband
Jeugd	Kleine vrachtwagenband	
Man Vrouw Mixed		Grote vrachtwagenband

- De deelnemer dient in de aangegeven laan te blijven. Als de band hier per ongeluk uit rolt, dan moet deze weer terug in de laan geflipt worden. Bij het overmatig verlaten van de laan kan een penalty gegeven worden.
- De band moet aan beide kanten volledig over de lijn geflipt worden. Op de lijn is niet voldoende.
- De band mag pas weer geflipt worden als de achterkant van de band weer de grond heeft aangeraakt. Dus: 1 volledige 180graden rotatie.
- Het onderdeel mag pas verlaten worden als de official goedkeurig heeft gegeven dat de band op de juiste manier is teruggeplaatst.



Extra regels voor duo's

- De partner mag het flippen op elk moment overnemen, als de band maar stil op de grond ligt.
- De "niet banden-flippende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Special Carry

Afstand: 50 meter. (heen en terug)

De deelnemer gaat naar een mat/plateau achter de lijn. Hier pakt de deelnemer scheepsketting op en loopt daarmee de ronde. De elite singles en duo's moeten eerst 2 atlas stones over het plateau heen gooien.

	Singles Recreatief	Singles Elite	Duo recreatief	Duo Elite
Vrouwen	Scheepsketting	2x 35kg bal + scheepsketting	Scheepsketting	2x 35kg bal + scheepsketting
Mannen	Scheepsketting	1x 35kg bal & 1x 50kg bal + scheepsketting	Scheepsketting	1x 35kg bal & 1x 50kg bal + scheepsketting
Mixed Team			Scheepsketting	1x 35kg bal & 1x 50kg bal + scheepsketting
Jeugd 16-		Balkje		Balkje
Jeugd 16+ man		1x 35kg bal + scheepsketting		1x 35kg bal + scheepsketting
Jeugd 16+ vrouw		1x 35kg bal + scheepsketting		1x 35kg bal + scheepsketting

- De deelnemer dient de ronde volledig te lopen. Van eigen mat tot eigen mat.
- De ketting mag neergelegd worden om uit te rusten. LET OP! De ketting mag niet naar voren gegooid worden. Bij het gooien volgt een waarschuwing en vervolgens een 30 sec tijdspenalty.
- Bij het neerleggen op het eindpunt moet de deelnemer op de mat staan. Er mag niet vanaf het speelveld op de mat gegooid worden. Bij het gooien volgt een waarschuwing en vervolgens een 30 sec tijdspenalty.
- De ketting mag getild worden zoals de deelnemer zelf wil. Veel voorkomende uitvoeringen zijn op de buik of op de schouder.
- Het onderdeel mag pas verlaten worden als de official goedkeurig heeft gegeven dat de ketting op de juiste manier is teruggeplaatst.
- De elites moeten de bal over het plateau heen tillen. Bij de dames moet de bal heen en terug en bij de heren alleen er overheen. Zij dienen dit te doen voordat ze de ketting gaan sjouwen.

Extra regels voor duo's

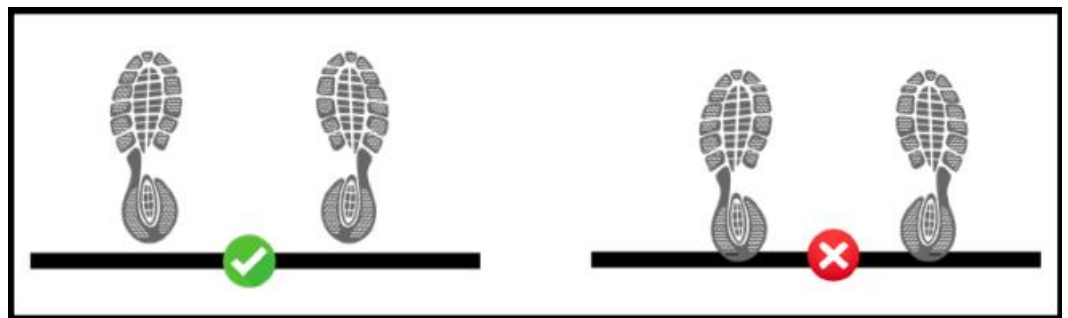
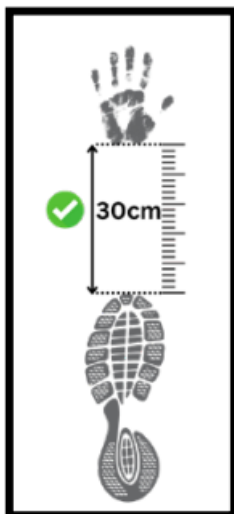
- De partner mag het sjouwen op elk moment overnemen, als de ketting maar stil op de grond ligt.
- De "niet sjouwende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

Burpee Broadjumps

Afstand: 50 meter. (heen en terug)

	Singles	Duo's
Vrouwen	50 M	
Mannen		
Jeugd		
Man Vrouw Mixed		

- De deelnemer start achter de lijn met het maken van 1 burpee. Vanuit deze burpee mag er naar voren gesprongen worden.
- Bij de burpee moet de borst ter hoogte van de tepel lijn de grond aan raken. Als dit niet gebeurt, dan moet de deelnemer deze burpee opnieuw doen. Als dit meerdere keren fout gaat kan de official hier een tijdsstraf van 30 seconden voor geven.
- Bij het naar de grond gaan mogen de handen nooit verder dan 30 cm van de voeten geplaatst worden.
- Tijdens het springen en landen moeten de voeten parallel aan elkaar zijn.
- Tijdens het opstaan mogen de voeten ongelijk omhoogkomen, maar met de afsprong moeten ze weer gelijk zijn.
- De deelnemer gaat heen en terug. Bij het draaipunt in de route moet er weer netjes achter de lijn gestart worden. In de draaizone hoeven er geen burpees uitgevoerd te worden.
- Het onderdeel is compleet als de deelnemer met beide voeten over de finish lijn heen is gesprongen.



Extra regels voor duo's

- De partner mag het op elk moment overnemen. De persoon die het overneemt moet met de handen starten waar de voeten van de ander geland zijn. Als dit niet gebeurt zal er een tijdsstraf volgen van 30 seconden.
- De "niet uitvoerende" deelnemer dient ten aller tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

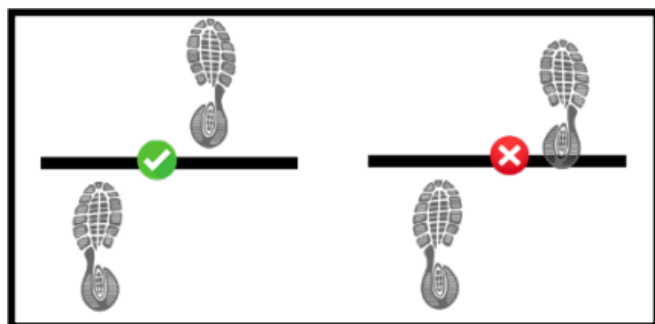
Walking lunges + bag

Afstand: 80 meter. (Heen en terug)

De deelnemer pakt de bag van het plateau, start achter de lijn en maakt 1 volledige ronde walking lunge rond het houten rek tot over de finishlijn.

	Singles Recreatief	Singles Elite	Duo recreatief	Duo Elite
Vrouwen	10 kg	15 kg	10 kg	15 kg
Mannen	15 kg	20 kg	15 kg	20 kg
Mixed Team			15 kg	20 kg
Jeugd 16-		Zonder gewicht		Zonder gewicht
Jeugd 16+ man		15 kg		15 kg
Jeugd 16+ vrouw		10 kg		10 kg

- De deelnemer is zelf verantwoordelijk dat het juiste gewicht gepakt wordt en dat deze op de juiste plek teruggezet wordt.
- De eerste lunge start achter de lijn.
- De deelnemer mag continue lunges blijven maken, maar ook stilstaan om te rusten. Dit moet gedaan worden met de voeten naast elkaar en uit de weg van andere deelnemers. De bag mag dan naast de deelnemer neergezet worden.
- Er mogen geen stappen worden gezet tussen de lunges door.
- De deelnemer gaat heen en terug. Bij het draaipunt in de route moet er weer netjes achter de lijn gestart worden. In de draaizone hoeven er geen lunges uitgevoerd te worden.
- De opdracht is klaar als laatste lunge met de voorste voet over de lijn is gegaan. Zie afbeelding:
- De bags dienen op de aangegeven plek teruggezet te worden. Als dit niet netjes gebeurt, dan kan de deelnemer teruggeroepen worden. Als de deelnemer dan alsnog door loopt, dan volgt er diskwalificatie.



Extra regels voor duo's

- De partner mag het op elk moment overnemen. Bij het overnemen geldt dat de bag op de grond gezet moet worden vanuit een recht opstaande positie. De bag mag niet vooruit geplaatst worden. Als dit wel gebeurt zal er een tijdsstraf volgen van 30 seconden.
- De "niet uitvoerende" deelnemer dient ten allen tijden achter de partner te blijven lopen en mag geen andere deelnemers hinderen.

3.5 Obstakel rondes en regels

De obstakel rondes zullen afwisselen met de ren rondes. Dit zijn er 4 in totaal. De obstakel rondes zijn er in 2 verschillende niveaus. De recreatieve en de elite. Het grote verschil is dat er bij de recreatieve rondes geen straf aan het 'niet halen' van een obstakel zit en bij de elite moet het obstakel opnieuw gedaan worden tot dat de deelnemer het opgeeft of heeft gehaald (survivalrun manier). Als de elite deelnemer het dan opgeeft, dan zal zijn of haar bandje doorgeknipt worden.

Voor alle zwaai obstakels geldt het volgende:

- Als de deelnemer tijdens het zwaaien de grond aanraakt en daar voordeel uit haalt, dan moet het obstakel opnieuw gedaan worden.
- De constructie van het obstakel mag nooit gebruikt worden behalve als er rode tape om de constructie zit. In dit geval mag het gebied waar rode tape zit gebruikt worden om aan vast te houden.
- Klimmen gaat altijd van instapplaats naar uitstapplaats. Als er van beide kanten terug in het zwaai veld wordt gestapt, dan moet het obstakel opnieuw gedaan worden. Voorbeeld: deelnemer zwaait naar het afstapplateau, stapt erop en stapt terug in het zwaai veld. = opnieuw.
- Het ophang ijzer van grips mag niet gebruikt worden. Als hier voordeel uit gehaald wordt, dan moet de baan opnieuw.
- Bij sommige obstakels mogen geen benen/voeten gebruikt worden. Dit zal aangeven staan met borden. "Hands only" "benen mogen gebruikt worden".

De "niet zwaai" obstakels hebben geen strikte regels. De recreanten zijn niet verplicht om de obstakels te doen, maar de gevorderde wel. Daarbij geldt: opgeven = bandje kwijt.

Obstakel regels voor duo's:

- Recreanten en elite duo's mogen elkaar altijd helpen, op elke mogelijke manier.
- Bij de elite geldt dat het eerst 'alleen' geprobeerd dient te worden, wanneer het niet lukt mag het duo op elke mogelijke vorm hulp geven.

Obstakel ronde 1: Bosparcours

De eerste ronde gaat over het bosparcours.

Obstakel	Recreanten	Elite
Groene muur 1	Over de groene muur, opstapje mag gebruikt worden	
Zweedse ladder	Over de middelste balk	Over de hoogste balk
Hoog laag	Onder de lage balk, over de hoge balk. Opstap mag gebruikt worden.	Onder de lage balk, over de hoge balk. Opstap mag gebruikt worden.
Evenwichtsbalk	Evenwichtsbalk eigen keuze.	-
Weaver	-	Lowrig multigrips .
Bandenrol	Over de lage bandenrol.	Over de hoge bandenrol.
Groene muur 2	-	Over de muur.
Kubusnet	Over het kubusnet.	-
Boscombi	-	Over de inklimbalk, apenhang, over de bovenbalk van bewegende balken, apenhang, over het net, over alle balken met de slappe lussen. Klaar als er over de eindbalk gegaan word.
Touwbos	Slackline	Survival Combi

Obstakel ronde 2: Ninja 1

Deze ronde loopt vanaf de boogschietplaats t/m ninja.

Obstakel	Recreanten	Elite
Boogschieten	Het target raken is voldoende. Mis is 10 burpees. Bij duo's moeten beide deelnemers 1 keer schieten. De straf burpees mogen verdeeld worden over de duo's.	Er moet minimaal blauw geraakt worden op het target. Mis is 10 burpees. Bij duo's moeten beide deelnemers 1 keer schieten. De straf burpees mogen verdeeld worden over de duo's.
Kruipnet	Onder het kruipnet door.	Onder het kruipnet door.
Ninja combi 1	-	Lage grips, onder het net door, hoge grips. Stangen, trapezes en kantelgripjes baan.
Quarterpipe	Overheen.	Overheen.

Obstakel ronde 3: Urban sky

Deze ronde vindt deels op het veld en deels op het urban-sky rek plaats.

Obstakel	Recreanten	Elite
Low-rig	-	Verplaats jezelf via de lage grips tot aan het afstappunt.
Balans parcours	Balanceren over het parcours	Balanceren over het parcours.
Rek + glij muur	Met de ladder omhoog en naar beneden glijden.	Met de ladder omhoog en naar beneden glijden.
Schuine muur	Klim de schuine muur op met het lange touw.	Alleen het korte touw mag gebruikt worden.
Naar de overkant	Klim de monkeybars vanaf het midden tot aan de overkant.	Snake, buis, wielen/grips.

Obstakel ronde 4: Ninja 2

Deze ronde vindt plaats aan de veld zijde van ninja.

Obstakel	Recreanten	Elite
Dipwalk	-	Over de dipwalk met alleen handen. Achter de tape starten tot na de tape.
Daknet	Over het daknet	Onder het daknet door. Starten vanaf de lijn. Tot dat de deelnemer op de eindbalk is.
Grips baan	-	Gripjes baan zwaaien tot over de eindbalk.

