



# UNDANKEPPNI ÍSLANDSMÓTS 2024

## WOD 3 - Open 12.3 AMRAP 18

15 kassahopp yfir kassa 60/50 cm.  
12 alt.DB snatch  
9 Overhead squat

### 17-49 ára

♀ DB 15 kg.  
Stöng 35 kg.  
♂ DB 22,5 kg.  
Stöng 50 kg.

### 14-16 ára og 60+

♀ DB 10 kg.  
Stöng 20 kg.  
♂ DB 15 kg.  
Stöng 30 kg.

### 50-59 ára

♀ DB 10 kg.  
Stöng 27,5 kg.  
♂ DB 15 kg.  
Stöng 40 kg.

14-16 og 50+  
mega stíga yfir kassa

	15 Kassahopp yfir	12 DB snatch	9 Overhead squat
Umferð 1	15	27	36
Umferð 2	51	63	72
Umferð 3	87	99	108
Umferð 4	123	135	144
Umferð 5	159	171	180
Umferð 6	195	207	216
Umferð 7	231	243	252
Umferð 8	267	279	288
Umferð 9	303	315	324
Umferð 10	339	351	360
Umferð 11	375	387	396
Umferð 12	411	423	432
Umferð 13	447	459	468
Umferð 14	483	495	504

Keppandi: \_\_\_\_\_ Æfingastöð: \_\_\_\_\_

Dómari: \_\_\_\_\_

LOKASKOR



## UNDANKEPPNI ÍSLANDSMÓTS 2024

### WOD 3 - Open 12.3 AMRAP 18

15 kassahopp yfir kassa 60/50 cm.  
12 alt.DB snatch  
9 Overhead squat

#### 17-49 ára

♀ DB 15 kg.  
Stöng 35 kg.  
♂ DB 22,5 kg.  
Stöng 50 kg.

#### 50-59 ára

♀ DB 10 kg.  
Stöng 27,5 kg.  
♂ DB 15 kg.  
Stöng 40 kg.

#### 14-16 ára og 60+

♀ DB 10 kg.  
Stöng 20 kg.  
♂ DB 15 kg.  
Stöng 30 kg.

14-16 og 50+  
mega stíga yfir kassa

### Kassahopp yfir kassa

Það má standa á mótí kassa eða hoppa til hliðar. Báðar fætur þurfa að snerta topp á kassa og stíga þarf fram af. Ef hoppað er fram að er endurtekning ekki gild.

### Kassayfirstig

Það má standa á mótí kassa eða stíga til hliðar. Báðar fætur þurfa að snerta topp á kassa áður en stigið er fram af kassa. Ekki má hoppa niður af kassa.

### DB snatch

Hér þarf að framkvæma hreyfinguna á hægri og vinstri hendi til skiptis. Í efstu stöðu þarf að rétta úr hnjám, mjöðm og olnboga og handlóð þarf að vera í útréttri hendi fyrir ofan miðlínu líkamans. Upprétt hendi við eyra svo sjáist í gagnauga. Skipta má um hendi í loftinu á leið niður eða í gólfi. Báðir endar á lóði þurfa að snerta gólf á milli endurtekninga.

### Overhead squat

Stöng tekin frá gólfi. Það má full snara stöng upp og ef dýpt er náð, telst það sem ein endurtekning.

Greinilega þarf keppandi að framkvæma hnébeygju niður fyrir 90°. Þeas mjöðm þarf greinilega að fara fyrir neðan hné.

Stöng er fyrir ofan höfuð allan tímann.

Endurtekning telst gild þegar keppandi réttir úr hnjám og mjöðmum og stöng er fyrir ofan miðlínu líkamans.



**WOD 1A - Grettel**  
**Á 12 mínútum**

**10 Rounds for time**  
3 Clean and jerks 60/40 kg.  
3 bar facing burpee

**WOD 1B**

Byrjar um leið og þú hefur lokið 1A og þú hefur upp í 12 mín til að klára

**1RM Clean og jerk**

**17-49 ára**

♀ 40 kg.

♂ 60 kg.

**50-59 ára**

♀ 35 kg.

♂ 50 kg.

**14-16 ára og 60+**

♀ 25 kg.

♂ 35 kg.

	3 Clean og jerk	3 Bar f burpees
Umferð 1		
Umferð 2		
Umferð 3		
Umferð 4		
Umferð 5		
Umferð 6		
Umferð 7		
Umferð 8		
Umferð 9		
Umferð 10		

Lokatími

	Tilraun 1	Tilraun 2	Tilraun 3	Tilraun 4	Tilraun 5
1RM C+ J					

Lokabyngd

Keppandi: \_\_\_\_\_ Æfingastöð: \_\_\_\_\_

Dómari: \_\_\_\_\_



**WOD 1A - Grette**  
**Á 12 mínútum**

**10 Rounds for time**  
3 Clean and jerks 60/40 kg.  
3 bar facing burpee

**WOD 1B**

Byrjar um leið og þú hefur lokið 1A og þú hefur upp í 12 mín til að klára

**1RM Clean og jerk**

**Clean og jerk**

Taka má stöng upp frá gólfi og færa upp á axlir hvernig sem er. Squat, power eða split clean. Ekki má stoppa við mjaðmir og framkvæma "hang clean". Stöng ferðast frá öxlum og upp fyrir höfuð hvernig sem er. Push press, push jerk eða split jerk.

Í efstu stöðu þarf keppandi að rétta úr hnjám, mjöðmum og olnbogum og stöng þarf að vera fyrir ofan miðlínu líkama, í læstri stöðu, áður en stöng ferðast aftur niður að gólfi.

**Burpees yfir stöng**

Brjóstkassi og læri snerta gólf á sama tíma. Keppandi má stíga eða stökkva uppúr liggjandi stöðu. Hoppa þarf yfir stöngina en fætur þurfa ekki að lenda jafnfætis hinumegin við stöng.

Ekki má stíga yfir stöng.

**1RM Clean og Jerk**

Það má framkvæma power, squat eða split clean. Ekki má framkvæma hang clean.

Frá öxlum og í endastöðu má framkvæma push press, push jerk eða split jerk.

Endurtekning telst gild þegar keppandi stígur saman með fætur í mjaðmabreidd og sýnir stöðugleika með stöng fyrir ofan höfuð.

Minnsta þyngd sem má setja á stöng er 1 kg (2x0,5 kg.)



**WOD 2 - Confused Jackie**  
**Á tíma - Ekkert þak**

15 Toes to bar  
25 Wall ball 20/14 lbs, 10/9 ft.  
500m Row  
30 Toes to bar  
50 Wall ball  
1000m Row

15 Toes to bar	
25 Wall balls	
500m Row	
30 Toes to bar	
50 Wall balls	
1000m Row	

Lokatími

**17-59 ára**

♀ 14 lbs í 9 ft.

♂ 20 lbs í 10 ft.

**14-16 ára og 60+**

♀ 10 lbs í 9 ft. og hnélyftur

♂ 14 lbs í 10 ft. og hnélyftur

Keppandi: \_\_\_\_\_ Æfingastöð: \_\_\_\_\_

Dómari: \_\_\_\_\_



**WOD 2 - Confused Jackie**  
**Á tíma - Ekkert þak**

15 Toes to bar  
25 Wall ball 20/14 lbs, 10/9 ft.  
500m Row  
30 Toes to bar  
50 Wall ball  
1000m Row

**Toes to bar**

Keppandi byrjar endurtekningu í hangandi stöðu. Til að fá gilda endurtekningu þurfa báðir fætur að snerta stöng á sama tíma. Þegar keppandi ætlar að tengja endurtekningar þurfa báðir fætur (partur fóts) að ferðast bak við stöng sem viðkomandi hangir í.

**Hnélyftur**

Keppandi byrjar endurtekningu í hangandi stöðu. Til að fá gilda endurtekningu þurfa bæði hné að lyftast fyrir ofan mjaðmir. Þegar keppandi ætlar að tengja endurtekningar þurfa báðir fætur (partur fóts) að ferðast bak við stöng sem viðkomandi hangir í.

**Róður**

Róðravél byrjar í 0m. Keppandi má ekki stíga upp úr vél fyrr en 500/1000m hefur verið náð. Annar má núlla vélina.

**Wall balls**

Greinilega þarf keppandi að framkvæma hnébeygju niður fyrir 90°, með boltann í höndunum (Mjöðm þarf greinilega að fara fyrir neðan hné) áður en bolta er kastað í viðeigandi skotmark á vegg. Bolti þarf greinilega að fara yfir línu en ekki einungis á línu.