

WEDSTRIJDREGLEMENT 2023

DE STERKSTE

01. Aan het toernooi de sterkste doen uitsluitend bedrijventeams mee.
02. Elk team kan maximaal 1 man en 1 vrouw afvaardigen.
03. De startvolgorde wordt bij het eerste onderdeel bepaald op basis van het schema wat vooraf bekend is bij de wedstrijdleiding.
04. De sterkste bestaat uit 5 wedstrijdonderdelen.
05. De volgorde van de onderdelen wordt vastgelegd in een speelschema.
06. Per onderdeel krijgen de winnende man en vrouw het maximaal aantal punten, gebaseerd op het aantal deelnemers/nummers. De man en vrouw die als laatste eindigen krijgen één punt.
07. Niet deelnemende teams krijgen automatisch nul punten bij desbetreffend onderdeel.
08. Voor de eindscore van de sterkste worden het totaal aantal punten over de 5 wedstrijdonderdelen opgeteld.
09. De man die op de eerste plaats eindigt in het eindklassement, wint 150 bokaalpunten voor zijn team. Nummer twee wint 145 punten, etc.
10. De vrouw die op de eerste plaats eindigt in het eindklassement, wint 150 bokaalpunten voor haar team. Nummer twee wint 145 punten, etc.
11. In punten waarin dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.

Onderdelen de sterkste

01. Power & Press
02. Power & Run
03. Power & Tire Flip
04. Power & Pull
05. Power & Throw high





DE STERKSTE 01

POWER & PRESS



OPDRACHT

Deelnemer moet vanuit een zittende positie zoveel mogelijk reps maken, waarbij de onderzijde van de balk onder de kin en boven het hoofd moet komen.



MAXIMALE WEDSTRIJD TIJD

2 MINUTEN PER DEELNEMER



STARTVOLGORDE

Bij dit eerste onderdeel is de startvolgorde op basis van het schema wat vooraf bekend is bij de wedstrijdleiding.



PUNTENTELLING

Iedere keer dat de onderzijde van de balk van onder de kin tot boven het hoofd wordt gebracht, is 1 punt.

WEERSTANDSNIVEAU

♂ 20KG (2X 10KG) BALK VAN 3KG
♀ 10KG (2X 5KG) BALK VAN 3KG



VAARDIGHEDEN

KRACHT



CONDITIE



WILSKRACHT





DE STERKSTE 02

POWER & RUN



OPDRACHT

Deelnemer moet 'alle 9' jerrycans lopend verplaatsen van lijn A naar lijn B en vice versa.



PUNTENTELLING

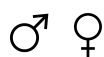
Iedere jerry can die over de lijn op de grond geplaatst wordt, levert 1 punt op.



MAXIMALE WEDSTRIJD TIJD

2 MINUTEN PER DEELNEMER

WEERSTANDSNIVEAU



9 JERRYCANS

3X 5KG, 3X 10KG, 3X 20KG



STARTVOLGORDE

De startvolgorde is op basis van de tussenstand. Per ronde zijn 2 deelnemers actief. De deelnemers met de meeste punten (man of vrouw) starten als eerste.



VAARDIGHEDEN

KRACHT



SNELHEID



CONDITIE





DE STERKSTE 03

POWER & TIRE FLIP



OPDRACHT

Deelnemer moet met de tractorband binnen 2 minuten zo veel mogelijk kantelingen maken van A naar B en vice versa.



MAXIMALE WEDSTRIJDTIJD

2 MINUTEN PER DEELNEMER



STARTVOLGORDE

De startvolgorde is op basis van de tussenstand. Per ronde zijn 2 deelnemers actief. De deelnemers met de meeste punten (man of vrouw) starten als eerste.



PUNTENTELLING

Iedere kanteling is 1 punt.

- Een kanteling is geldig als de andere kant van de band de grond heeft geraakt.
- Afstand is niet bepalend voor het aantal punten, het gaat puur om het aantal kantelingen.
- De deelnemer dient in het eigen vak te blijven.

WEERSTANDSNIVEAU

- ♂ GROTE TRACTORBAND
- ♀ KLEINE TRACTORBAND



VAARDIGHEDEN

WILKRACHT
CONDITIE
KRACHT





DE STERKSTE 04

POWER & PULL



OPDRACHT

Deelnemer moet de Jeep zo snel mogelijk van punt A naar B te trekken.



MAXIMALE WEDSTRIJD TIJD

2 MINUTEN PER DEELNEMER



STARTVOLGORDE

De startvolgorde is op basis van de tussenstand. Per ronde is 1 deelnemer actief. De deelnemer met de meeste punten (man of vrouw) start als eerste.



PUNTENTELLING

De einduitslag wordt bepaald op basis van tijd.

- De tijd stopt als de deelnemer punt B heeft aangeraakt met haar handen of voeten.
- Als de deelnemer **niet** binnen 2 minuten bij punt B is, wordt zijn/haar plek in het klassement bepaald op basis van afstand, bijvoorbeeld: 02:00 minuten, 2.5 meter.

WEERSTANDSNIVEAU

- ♂ JEEP MET BESTUURDER EN BIJRIJDER
- ♀ JEEP MET BESTUURDER



VAARDIGHEDEN

KRACHT



WILSKRACHT



EXPLOSIVITEIT





DE STERKSTE 05

POWER & THROW HIGH



OPDRACHT

Deelnemer moet zo vaak mogelijk de jerrycan 'over' de balk werpen.



MAXIMALE WEDSTRIJD TIJD

2 MINUTEN PER DEELNEMER

WEERSTANDSNIVEAU

♂ 20 KG

♀ 10 KG



STARTVOLGORDE

De startvolgorde is op basis van de tussenstand. Per ronde is 1 deelnemer actief. De deelnemer met de meeste punten (man of vrouw) start als eerste.



PUNTE TELLING

Iedere goedgekeurde worp over de balk is 1 punt.

- Bij een gelijk puntentotaal is de tijd bepalend. Je mag ieder moment zelf de tijd stoppen.
- De einduitslag wordt bepaald op basis van aantal punten.



REGELS

- Deelnemer moet achter de startlijn staan, beide voeten moeten op de grond blijven.
- Deelnemer mag niet vanaf de borst werpen, maar uitsluitend vanaf één van beide schouders.
- Het dragen van een helm is verplicht.
- De startpositie van de balk is het eerste markeringsstreepje op de steunen dat nagenoeg gelijk is aan bovenzijde van het hoofd van de deelnemer. Na iedere goedgekeurde worp gaat de balk 5 cm. hoger.
- Wanneer de balk valt, is de worp ongeldig. Dit geldt ook wanneer een jerrycan op of tegen de steunen stoot en daardoor de balk van de steunen valt. Wanneer de balk tweemaal achtereen valt, dan is het einde oefening.