

Wedstrijdreglement Sterkste M/V - 2019

1. Aan het toernooi Sterkste M/V doen uitsluitend bedrijventeams mee.
2. Elk team kan maximaal 1 man en 1 vrouw afvaardigen.
3. De startvolgorde wordt bij het eerste onderdeel bepaald op basis van het schema wat vooraf bekend is bij de wedstrijdleiding.
4. De Sterkste M/V bestaat uit 5 wedstrijdonderdelen.
5. De volgorde van de spellen wordt vastgelegd in een speelschema.
6. 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.
7. Niet deelnemende teams krijgen automatisch nul punten bij desbetreffend onderdeel.
8. Voor de eindscore van de Sterkste M/V worden het totaal aantal punten over de 5 wedstrijdonderdelen opgeteld.
9. 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, wint 150 bokaalpunten voor haar team. Nummer twee wint 145 punten, etc.
11. In punten waarin dit reglement niet voorziet, beslist de wedstrijdleiding.

Onderdelen Sterkste M/V

1. Power & Press
2. Power & Run
3. Power & Tire Flip
4. Power & Pull
5. Power & Knock Out

STERKSTE M/V - Power & Press (1)



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 wedstrijdijd

2 minuten per deelnemer.

Puntentelling

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

Weerstandsniveau

Mannen: 20 kg. (2x 10) en balk van 3 kg. / Vrouwen: 10 kg. (2x 5) en balk van 3 kg.

Startvolgorde

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

STERKSTE M/V - Power & Run (2)



Opdracht

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

Maximale wedstrijdtijd

2 minuten per deelnemer.

Puntentelling

Iedere jerrycan over een lijn en geplaatst op de grond levert 1 punt op.

Weerstandsniveau

Alle deelnemers (m/v) hebben 9 jerrycans (3x 5 kg. / 3x 10 kg. / 3x 20 kg.) tot hun beschikking.

Startvolgorde

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

STERKSTE M/V - Power & Tire Flip (3)



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.

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

Mannen: grote tractorband

Vrouwen: kleine tractorband

Startvolgorde

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

STERKSTE M/V - Power & Pull (4)



Opdracht

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

Maximale wedstrijdijd

2 minuten per deelnemer.

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

Vrouwen: Jeep met de bestuurder

Mannen: Jeep met de bestuurder en één bijrijder.

Startvolgorde

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

STERKSTE M/V - Power & Knock Out (5)



Opdracht

Deelnemer moet zo hard mogelijk slaan; de bokspaal meet de kracht.

Maximale wedstrijdijd

2 minuten. Tijd is niet bepalend bij dit wedstrijdonderdeel. Een deelnemer moet echter wel binnen deze twee minuten zijn mogelijkheid benutten en kan niet later terugkeren voor nog een poging.

Puntentelling

Deelnemer mag in twee minuten zo vaak slaan als hij/zij zelf wil. Hierbij wordt de hardste poging meegenomen in het eindklassement.

Degene (M/V) die het hardste slaat heeft de meeste punten, op basis van het aantal deelnemers.

Weerstandsniveau

n.v.t.

Startvolgorde

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

STERKSTE M/V - Deadlift (6 - reserve)



Opdracht

Bij de Military Deadlift moet de deelnemer vanaf een verhoging een stang met jerrycans aan een ketting liften vanuit een voorovergebogen stabiele houding.

*De stang met jerrycans aan een ketting moet gelift worden vanuit een voorovergebogen stabiele houding. De knieën van de deelnemer moeten voorafgaand aan het liften gebogen zijn. De deelnemer lift het gewicht totdat hij/zij rechtop staat en de benen gestrekt zijn. De gestrekte houding moet twee tot drie seconden vastgehouden worden, daarna is de poging pas geslaagd. De deelnemer dient na iedere poging zelf zijn jerrycans te monteren aan de stang voor de volgende poging. De deelnemer mag binnen de gestelde tijd meerdere pogingen doen. Let op: **de laatste poging telt!***

Maximale wedstrijdtijd

2 minuten per deelnemer.

Puntentelling

Bij een gelijk puntentotaal is de tijd bepalend. Dus stop op tijd als je denkt dat je het maximale van jezelf geveerd hebt. Je dient zelf aan te geven dat je stopt en dat de tijd stilgezet moet worden.

Weerstandsniveau

Mannen: 20 kg. (2x 20) exclusief stang / Vrouwen: 10 kg. (2x 10) exclusief stang

Startvolgorde

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