



IKMF Pentathlon, 1 Kb

Volledige uitleg in het Engels

<https://www.ikmf-world.com/disciplines/ikmf-pentathlon/>

Samenvatting in het Nederlands:

Er zijn 5 disciplines die in de volgende volgorde uitgevoerd dienen te worden.

- Clean
- Long cycle press (clean and press)
- Jerk
- Half snatch
- Strict Push press

Elke oefening voer je 6 min uit.

Meerdere handwissels zijn toegestaan.

5 minuten pauze tussen elke oefening door.

Voor elke beweging geldt een maximaal aantal herhalingen.

- Cleans : 120 reps
- Long cycle press : 60 reps
- Jerks : 120 reps
- Half snatch : 108 reps
- strict Push press : 120 reps

Als deelnemer kun je voor elke oefening verschillende gewichten kiezen.

Tijdens het uitvoeren van de oefening kun je niet meer van gewicht wisselen.

Na 6 minuten mag je het gewicht pas weer neerzetten, of je moet het aantal herhalingen hebben bereikt die ervoor staan. Dan heb je dus extra rust.

In Nederland zal de eindklassering bepaald worden n.a.v. het aantal punten.

Nr's 1 t/m 3 bij de heren en de dames.

Records en Ranks worden wel bepaald a.d.h.v. de gewichtsklassen.

Mannen -75kg, 75-85kg, +85kg

Vrouwen -60kg, 60-70kg, +70kg

De punten verdeling:

- 8 kg = 1 point
- 12 kg = 1.5 points
- 16 kg = 2 points
- 20 kg = 2.5 points
- 24 kg = 3 points
- 28 kg = 3.5 points
- 32 kg = 4 points
- 36 kg = 4.5 points
- 40 kg = 5 points

Tussengewichten zijn ook toegestaan, daar komt dan een waardering van 0,25 bij ten opzichte van het voorgaande hele gewicht.

Alle 5 de oefeningen worden als 1 totaal opgeteld.

Belangrijke aandachtspunten:

Clean: moment van fixatie in de rack positie

Clean & Press: zie clean + strict press (volledige extensie knieën/heupen/armen) met fixatie

Jerk: Fixatie bovenin en in rack positie, geen push press. Second dip is noodzakelijk.

Half snatch: stop & go in rack positie, fixatie bovenin

Strict push press: Fixatie, hakken blijven aan de vloer