



ONE ARM SNATCHTEST RULES

MASTER KETTLEBELL INSTRUCTOR

De uitvoering van de Snatchtest:

De kandidaat pakt de bal met 1 hand van de grond en maakt een Swing tussen de benen waarna de bal direct boven het hoofd wordt ge'snatcht.

De correcte eindpositie na elke Snatch is dus met een gestrekte arm achter het oor langs.

De kandidaat gaat achter elkaar door met zoveel mogelijk Snatches met diezelfde arm. (advies is om met de zwakste arm te starten!)

Zodra de kandidaat voelt dat er geen Snatch meer te behalen valt met die arm, dan mag alleen tijdens de Swing beneden tussen de benen in 1 vloeiende beweging worden overgepakt met de andere hand en wordt direct de volgende Snatch gemaakt met deze andere hand. Vervolgens dient de kandidaat het totaal benodigde aantal Snatches vol te maken met deze hand.

Er mag dus maar 1 keer worden overgepakt! Bij iedere correct uitgevoerde Snatch zal de instructeur hardop meetellen. Een niet correct uitgevoerde Snatch wordt afgekeurd met "No Count". De kandidaat kan de test dan wel gewoon voortzetten.

Een herhaling wordt niet geteld wanneer:

- De arm niet volledig gestrekt is in de eindpositie.
- Het laatste stukje wordt uitgedrukt als Press ipv met gestrekt arm boven het hoofd te zwaaien.
- Een knie of arm van kandidaat de grond raakt
- De kandidaat de bal loslaat
- De kandidaat op niet geoorloofde wijze tussentijdse rust neemt
- De kandidaat de bal niet correct overpakt naar de andere hand. (Geen extra Swings toegestaan!)





Voor de uitvoering van de Snatchtest gelden de volgende regels:

- Na de weging wordt het aantal te behalen herhalingen bekend gemaakt.
- Mannen voeren de Snatchtest altijd uit met 24kg. Dames met 12 of 16kg.
- Aan de Snatchtest is geen tijdslimiet verbonden.
- De correcte eindpositie na elke Snatch is 1 seconde met een gestrekte arm achter het oor langs.
- Alleen in die maximaal gestrekte houding (Kettlebell in de lucht) mag indien nodig gerust worden.
- De bal mag dus ook niet worden neergezet; ook niet bij de wissel van hand.
- De Kettlebell mag de schouder of borst van de kandidaat gedurende de gehele test niet raken.
- De vrije hand mag alleen naast het lichaam of op de rug, deze mag NIET steunen op bovenbeen.
- De knieën mogen bij iedere Snatch / armstrekking zowel gestrekt als gebogen zijn.
- Verplaatsen van voeten mag, alleen bij elke maximale strekking dient de kandidaat stil te staan.
- Fysieke beperkingen dienen vooraf gemeld te worden bij de instructeur.
- Een verminderde flexibiliteit (bijv. mbt strekken van de arm) wordt niet aangemerkt als beperking.

Het totaal aantal behaalde Snatches van beide armen wordt opgeteld en bepaalt de eindscore.

De verhouding van het aantal herhalingen per arm mag de kandidaat zelf bepalen.

Gebruik van Magnesium is toegestaan.
Niet toegestaan is het gebruik van handschoenen, polsbanden, riemen of andere hulpmiddelen!

ONE ARM SNATCHTEST RULES.

Hier het overzicht van het aantal te behalen herhalingen op basis van gewicht en leeftijd:

"TRAINING IS MORE THAN JUST A SCIENCE IT'S AN ART."

OVERLOAD WORLDWIDE





ONE ARM SNATCH TEST

TOTAAL AANTAL HERHALINGEN (LINKS + RECHTS)

Mannen tot 50 jaar

24 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
60 kg	32
65 kg	38
70 kg	48
75 kg	52
80 kg	56
85 kg	64
90 kg	74

Mannen 50 jaar en ouder

24 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
60 kg	24
65 kg	28
70 kg	32
75 kg	38
80 kg	48
85 kg	52
90 kg	56

Vrouwen tot 50 jaar

12 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	40
55 kg	48
60 kg	54
65 kg	60
70 kg	64

Vrouwen 50 jaar en ouder

12 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	30
55 kg	34
60 kg	38
65 kg	44
70 kg	50

Vrouwen tot 50 jaar

16 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	*
55 kg	*
60 kg	26
65 kg	32
70 kg	38

Vrouwen 50 jaar en ouder

16 kg Kettlebell

Gewicht	Herh.
50 kg	*
55 kg	*
60 kg	20
65 kg	24
70 kg	28

