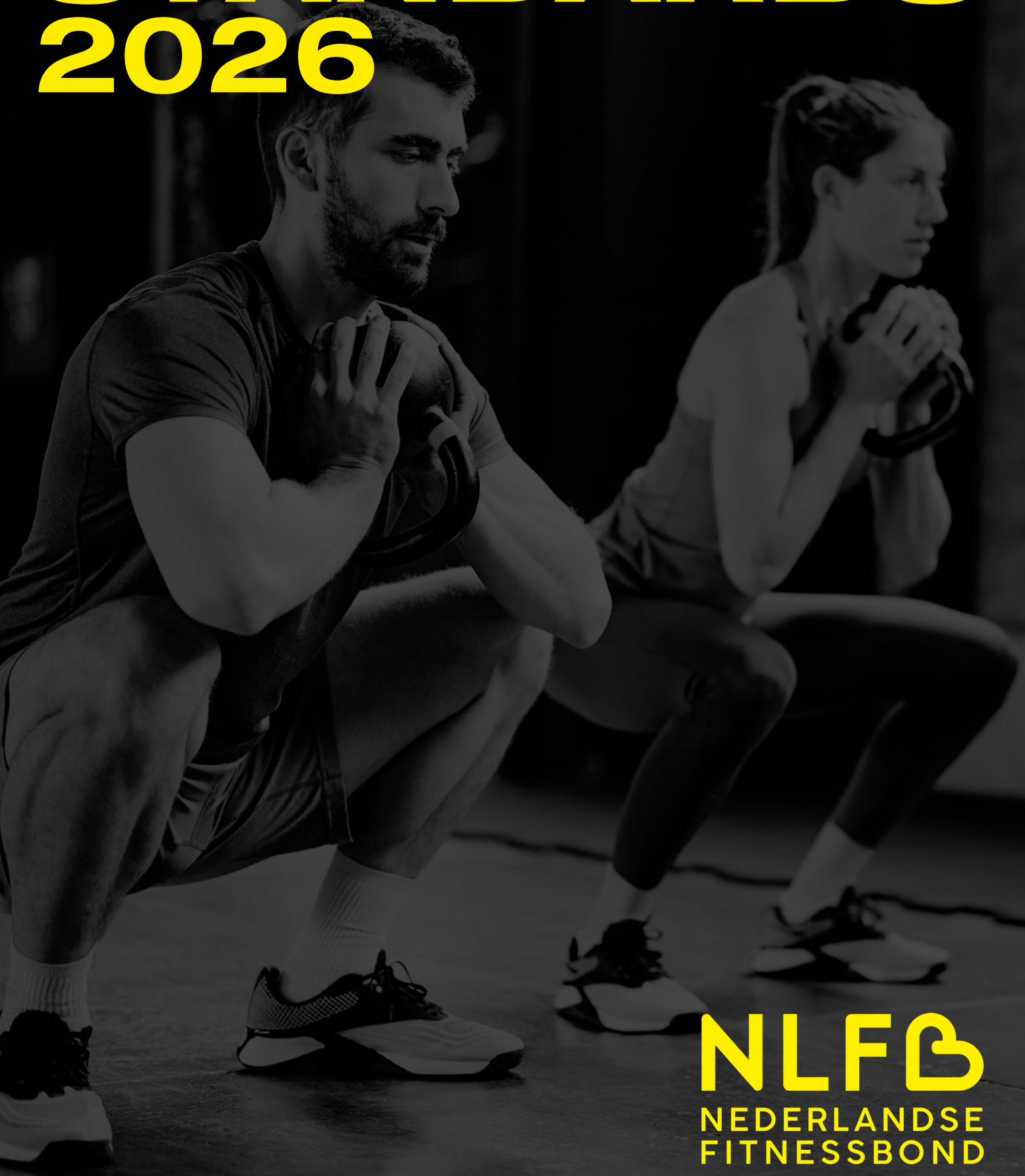


MOVEMENT STANDARDS 2026



NLFB
NEDERLANDSE
FITNESSBOND

INHOUD

De Fittracesport

Algemene regels

Intensiteit & schaalbaarheid

Competitie challenges

Fittrace-event

Standards cardio / uithoudingsvermogen

- Hardlopen - Shuttle run
- Fietsen
- Roeien

Standards krachtuithoudingsvermogen / explosiviteit

- Gorilla Row
- Burpees
- Sandbag Lunges
- Farmer's Carry
- Dumbbell Thrusters
- Slam Ball Slam - variant op SkiErg
- Kettlebell Swing

Materiaal

DE FITRACESPORT

Fitraces, oftewel fitnessrace-wedstrijden, zijn een nieuw fenomeen binnen de fitnessbranche. Met miljoenen sporters in Nederland die aan fitness doen, heeft de Fitracesport de potentie om zich verder te ontwikkelen tot een volwaardige en professionele wedstrijd sport.

Wat Fitraces zo aantrekkelijk maakt voor sporters, is de toegankelijkheid. De wedstrijden bieden voor elk niveau een passende uitdaging. Fitrace geeft sporters de mogelijkheid om nieuwe doelen te bereiken, sterker te worden en grenzen te verleggen.

De NLFB streeft ernaar de populariteit van Fitraces te vergroten door een officiële competitie te organiseren.

Dit biedt jou als ondernemer de kans om sporters een concreet, meetbaar doel te geven en hen een motiverende ervaring te bieden.



HET RACE-PRINCIPE

Een Fitrace kent een race-principe waarbij de deelnemers verschillende functionele oefeningen uitvoeren. Elke sectie wordt onderbroken door een basisconditie-oefening, om het uithoudingsvermogen extra te testen. Per onderdeel voeren de deelnemers een vast aantal herhalingen (of afstand) uit. Zodra het aantal herhalingen (of afstand) met de juiste techniek is uitgevoerd, mag de deelnemer door naar het volgende onderdeel. Het draait uiteindelijk om het behalen van de snelste tijd.

COMPETITIE CHALLENGES

De competitie kent een ander wedstrijdformat. Tijdens de competitie voeren de deelnemers challenges uit. Bij deze challenges is het tijdslot gegeven en maken de deelnemers zo veel mogelijk herhalingen, waarbij punten te verdienen zijn. Dit document geeft de Movement Standards voor de competitie. Het Movement Standards document voor het Fitrace-event zal later worden gedeeld.

Algemene regels



UITVOERING VAN DE OEFENINGEN

- Elke oefening heeft specifieke rep vereisten die nageleefd moeten worden. Deze vereisten staan beschreven in deze manual.
- Indien een rep niet correct wordt uitgevoerd, geeft de judge dit aan met een no-rep. Deze herhaling telt dan niet mee.
- De deelnemer wordt geacht na een no-rep de techniek direct te corrigeren en de rep correct opnieuw uit te voeren.
- De juiste techniek draagt bij aan veiligheid en blessurepreventie.

SCHAALBAARHEID & NIVEAUS

Deelnemers kiezen (samen met de trainer van de club) het gewenste competitieniveau:

Beginner - Intermediate - Elite

De deelnemers starten in hetzelfde niveau als de vorige competitie.

Nieuwe deelnemers geven bij inschrijving het niveau aan de NLFB door via het inschrijfformulier dat te vinden is op de NLFB website. Mocht een deelnemer willen wisselen van niveau, kan de deelnemer (of de club) dit aan de NLFB doorgeven.

De oefeningen blijven voor de niveaus Intermediate en Elite gelijk, maar worden geschaald op gewicht en/of intensiteit. Om Fitrace toegankelijk te maken voor het niveau Beginner wordt er bij enkele oefeningen een variatie op de oefening uitgevoerd. Deze manual geeft per oefening meer informatie over deze schaalbaarheid.



LEEFTIJDSGROEPEN

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66+

INTENSITEIT & SCHAALBAARHEID

De Fitrace is zo ingericht dat iedereen kan deelnemen op zijn of haar eigen niveau. Daarom maken we onderscheid tussen de competitie en het evenement.

Competitie – 3 niveaus

Binnen de competitie kiezen deelnemers uit drie niveaus:

- Beginner
- Intermediate
- Elite

Deze niveaus verschillen in intensiteit, gewicht en fysieke belasting. Door drie niveaus aan te bieden, ontstaat er eerlijke competitie binnen het eigen prestatieniveau én ruimte om door te groeien naar een hoger niveau in volgende edities.

Event (Fitrace/NK) – 2 categorieën

Bij het officiële Fitrace-event kiest de deelnemer tussen twee categorieën:

- Rookie
- Advanced

De categorie Advanced strijdt voor de titel Nederlands Kampioen Fitrace. De categorie Rookie biedt sporters de mogelijkheid om deel te nemen aan het event in een toegankelijke maar uitdagende setting.

Waarom verschillende niveaus?

- Maximale uitdaging voor iedereen.
- Eerlijke competitie binnen het eigen niveau.
- Mogelijkheid om door te groeien naar een hoger niveau in volgende edities.

ROL VAN DE FITRACE TRAINER

Als Fitrace trainer kun je de competitiedeelnemers adviseren in het kiezen van het juiste niveau. Als club kun je bijvoorbeeld een test challenge of training organiseren, waarbij de sporters de gewichten en intensiteit kunnen testen. De sporter geeft vervolgens zijn/haar niveau door bij de inschrijving van het NLFB-lidmaatschap (via de NLFB website).

COMPETITIE CHALLENGES

Gedurende de competitie wordt iedere sporter op zijn of haar eigen niveau uitgedaagd. De competitie vormt de voorbereiding op het officiële Fitrace-event / NK Fitrace.

Clubs en trainers bepalen zelf hoe zij hun sporters voorbereiden. Dit kan individueel of in groepsverband. Met opbouwende trainingsschema's en testmomenten hebben clubs volledige vrijheid in de aanpak.

Meetmomenten binnen de competitie

Tijdens de competitie organiseert de club drie officiële challenges, die worden vastgesteld door de NLFB.

Deze challenges fungeren als meetmomenten, waarbij de prestaties van sporters binnen hun eigen niveau worden vergeleken.

- Iedere sporter voert per niveau dezelfde challenge uit.
- De prestaties worden geregistreerd en verwerkt in het rankingboard.
- De ranking geeft inzicht in de relatieve fitheid en prestatie binnen het gekozen niveau.

Bepaling van de competitie-uitslag

De resultaten van de drie challenges samen bepalen de eindranking en competitiewinnaar binnen het niveau.

Format van de challenges

De challenges worden in het voorjaar van 2026 afgenomen in de eigen club.

Het format van de competitie-challenges verschilt van het officiële event:

- Tijdens het event wordt gestreden om de snelste tijd.
- Tijdens de competitie ligt de nadruk op:
 - Het uitvoeren van zoveel mogelijk correcte herhalingen, of
 - Het afleggen van zoveel mogelijk meters binnen een bepaalde tijd.

Hierbij staat correcte uitvoering volgens de Movement Standards altijd centraal.

Fitrace-EVENT

Op 21 juni 2026 vindt de allereerste editie van het Fitrace event plaats in de Onderzeebootloods Rotterdam! Fitrace combineert 10 verschillende fitnessoefeningen met 10 keer 400m of 800m hardlopen. Een dynamische mix van kracht en cardio in een iconische setting. Tijdens dit event wordt ook het Nederlands Kampioenschap (NK) Fitrace gehouden voor de categorie Advanced.

Via de competitie trainen de deelnemers naar het event toe. In de competitie challenges komen onderdelen van deze totale Fitrace terug.

Tijdens het event kan worden deelgenomen in de volgende categorieën:

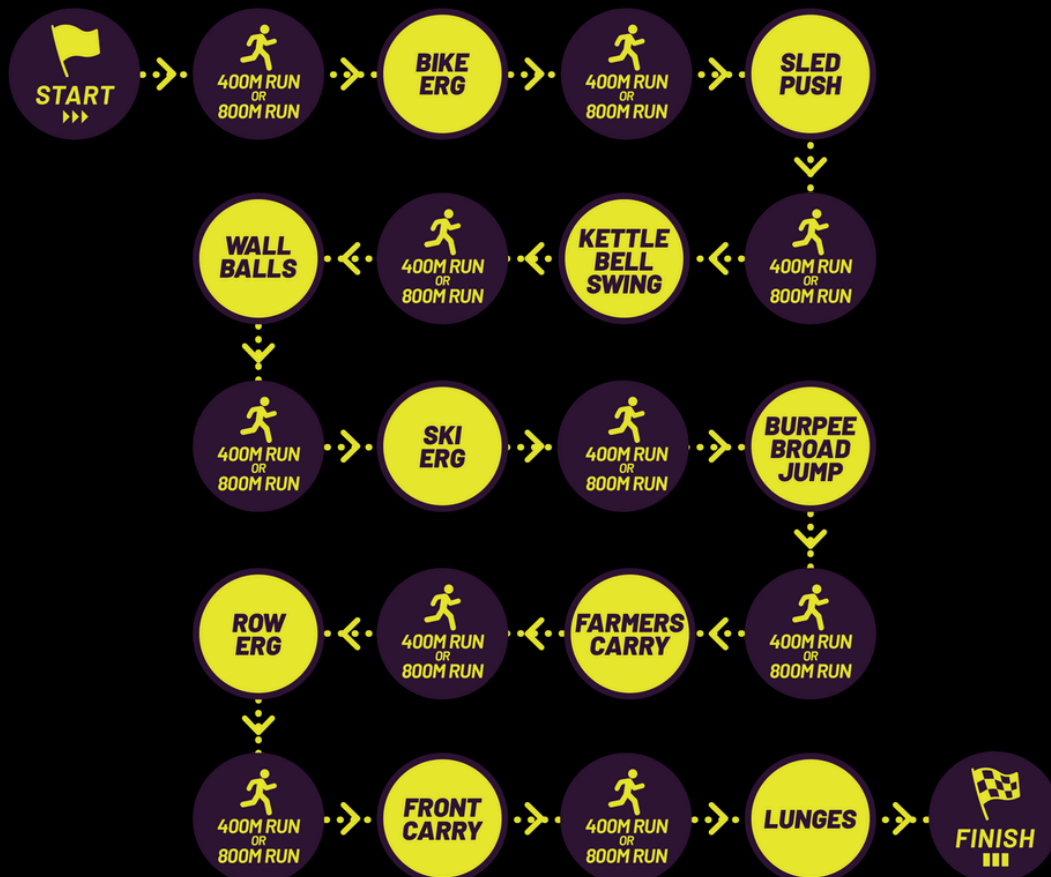
Rookie

- Single Man
- Single Vrouw
- Double Man
- Double Vrouw
- Double Mixed

Advanced (NK)

- Single Man
- Single Vrouw
- Double Man
- Double Vrouw
- Double Mixed

De deelnemers starten in shifts en strijden voor een plek op de ranglijst binnen hun leeftijdscategorie:
16-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+



Hardlopen-shuttle run

Tijdens de competitie kan hardlopen worden uitgevoerd in de vorm van een shuttle run. De deelnemers leggen meerdere keren een afstand af van 10 meter door heen en weer te rennen tussen twee punten.

START

Het hardlopen start zodra de deelnemer in een vrije staande positie achter de startlijn vertrekt en de startlijn passeert. De tijdsmeting begint op dat moment.

END

Het hardlopen eindigt zodra de tijd voorbij is.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet het volledige traject tussen de start- en eindlijn afleggen.
- Er zijn geen vereisten voor paslengte of techniek, zolang de beweging consistent blijft met hardlopen.
- De deelnemer mag zelf de snelheid bepalen en tussentijds aanpassen.

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt wanneer de minuut voorbij is. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd. Bij de shuttle run wordt gemeten hoe vaak de deelnemer de afstand van 10 meter heeft afgelegd.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

MATERIALEN

- Ruimte om te rennen (baan van 10 meter)
- Materiaal voor afzettingen.

SHUTTLE RUN



Fietsen

Fietsen op een indoor fiets wordt uitgevoerd om het cardiaal uithoudingsvermogen te testen. Het onderdeel moet worden uitgevoerd op een indoor fiets.

START

Het fietsen start wanneer de deelnemer in een vrij zittende positie met beide voeten op de pedalen zit en de afstandswaargave op 0 meter staat. De deelnemer dient door eigen kracht het apparaat op gang te brengen en te houden.

END

Het fietsen eindigt wanneer de deelnemer de vereiste tijd heeft voltooid.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet continu blijven trappen zonder zich vast te houden aan andere delen van de fiets dan het stuur.
- De deelnemer mag niet van de pedalen stappen tijdens de rep.
- De deelnemer mag zelf de intensiteit en snelheid bepalen.

METINGEN

- De **afstand** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde afstandswaargave van de indoor fiets.
- De **tijd** wordt bijgehouden tijdens de EMOM door middel van een stopwatch.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

MATERIALEN

- Indoor fiets met digitaal display. De fiets moet voorzien zijn van een afstandswaargave. Zowel manueel als automatisch instelbare weerstand is toegestaan.



Roeien

Roeien op een roeitrainer wordt uitgevoerd om het cardiaal uithoudingsvermogen te testen in combinatie met krachtuithoudingsvermogen van benen, rug en armen. Het onderdeel moet worden uitgevoerd op een roeier met prestatie-monitor (bijvoorbeeld Concept2 of gelijkwaardig).

START

Het roeien start wanneer:

- De deelnemer in een zittende positie plaatsneemt op de roeitrainer.
- Beide voeten correct vastgezet zijn in de voetsteunen.
- De monitor op 0 meter staat (of het juiste programma is ingesteld).
- De deelnemer de eerste haal inzet.

END

Het roeien eindigt wanneer de vereiste tijd is verstreken.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet een volledige roeibeweging uitvoeren:
- Start in de catch-positie (knieën gebogen, armen gestrekt).
- Vervolgens een krachtige strekbeweging van benen, heupen en armen.
- Eindigen in de finish-positie met:
 - Benen volledig gestrekt
 - Romp licht achterover
 - Handvat tegen (of net onder) de borst.
- De beweging moet vloeiend en gecontroleerd worden uitgevoerd.
- De deelnemer mag zelf het tempo bepalen.
- Het is toegestaan om het tempo tussentijds aan te passen.
- De deelnemer mag niet van de roeier afstappen tijdens de challenge.
- Rusten is toegestaan door het tempo te verlagen, zolang de deelnemer op de roeier blijft zitten.

Roeien - vervolg

METINGEN

- De **afstand** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde afstandswaargave van de roeitrainer.
- De **tijd** wordt bijgehouden tijdens de EMOM door middel van een stopwatch.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
x	x	x

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
x	x	x

MATERIALEN

- Roeitrainer met digitaal display (Concept2 of gelijkwaardig).
- Monitor met afstands- en tijdsweergave.



Gorilla Row

De Gorilla Row is een unilaterale row-oefening die het krachtuithoudingsvermogen van de rugspieren, biceps en core test, met extra nadruk op stabiliteit. De deelnemer beweegt afwisselend de kettlebell van de grond naar de zijkant van de romp, terwijl de andere hand de andere kettlebell vasthoudt voor stabiliteit.

REP START

De rep start in een gecontroleerde, voorovergebogen houding met:

- Beide voeten stevig op schouderbreedte.
- Knieën licht gebogen.
- Beide handen op de kettlebells die op de grond staan.
- De rug blijft recht, de heupen naar achteren en de borst licht omhoog.

REP END

De rep eindigt wanneer het gewicht aan één kant omhoog wordt getrokken en de hand het hoogste punt bereikt, waarbij de hand ongeveer ter hoogte van de ribben of taille is gebracht en de elleboog naar achter wijst.

REP VEREISTEN

- Elke rep wordt uitgevoerd door de kettlebell aan één kant omhoog te trekken, terwijl de andere kettlebell op de grond blijft voor balans en controle.
- Het lichaam blijft stabiel en gecontroleerd, zonder extreme rotatie of zijwaartse buiging.
- Na het voltooiën van de row aan één kant wordt het gewicht weer gecontroleerd neergezet op de grond voordat de andere kant wordt uitgevoerd.
- Het bovenlichaam moet in een vaste hoek blijven, zonder omhoog te komen of in te zakken tijdens de trekbeweging.
- De deelnemer mag rusten tijdens de oefening. Hierbij blijven de kettlebells op de grond staan.

No-rep:

- Als het gewicht niet volledig wordt opgehaald tot het aangeven niveau.
- Als de deelnemer niet voldoet aan de techniek zoals beschreven in de rep vereisten.

Gorilla Row - vervolg

METINGEN

- Elke keer dat een kettlebell correct omhoog wordt getrokken en weer gecontroleerd wordt neergezet, telt als één rep.
- Het totaal **aantal** herhalingen wordt geteld.
- De **tijd** wordt gemeten met een stopwatch.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
16kg*	2 x 20kg	2 x 24kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
12kg*	2 x 12kg	2 x 16kg

*Kettlebell row supported on bench

***Kettlebell row supported on bench:** Voor de toegankelijkheid en ter preventie van blessures voert het niveau Beginner de row uit met support van een bench. Bij de Kettlebell Row supported on bench plaatst de deelnemer één knie en hand op een fitnessbankje, met de andere voet stevig op de grond voor stabiliteit. Met de vrije hand wordt de kettlebell gecontroleerd omhoog getrokken tot naast de ribben, waarbij de rug recht en de core aangespannen blijft. De deelnemer mag zelf bepalen hoeveel herhalingen hij/zij maakt totdat er gewisseld wordt van arm.

MATERIALEN

- Kettlebells: 12kg, 16kg, 20kg, 24kg
- Fitnessbankje



STARTPOSITIE

ROW BEWEGING

Burpees

De Burpee is een samengestelde oefening die kracht, explosiviteit, mobiliteit en uithoudingsvermogen test.

REP START

De rep start vanuit een staande positie, waarna de deelnemer zichzelf laat zakken in een burpee beweging. De eerste burpee start met de handen geplaatst op de grond, waarbij de deelnemer de voeten naar achter plaatst om de burpee te maken.

REP END

De rep eindigt zodra de deelnemer na het voltooien van de push up beweging een sprong naar boven maakt en weer eindigt in een staande positie.

REP VEREISTEN

Burpee push up fase:

- De deelnemer laat zichzelf zakken tot de borst en dijen de grond raken.
- De deelnemer duwt zichzelf omhoog naar een actieve plank- of staande positie (springen of bijstappen naar de handen is toegestaan).

Burpee Jump fase:

- Vanuit de staande positie maakt de deelnemer een explosieve sprong naar boven, afgezet met beide voeten tegelijk.
- Beide voeten moeten tegelijk en parallel landen.
- Er moet een duidelijke intentie zijn om hoogte te maken.

No-rep:

- Als de borst en dijen de grond niet raken tijdens de burpee.
- Als de deelnemer niet met beide voeten afzet tijdens de jump.
- Als de deelnemer niet beide voeten tegelijk laat landen.
- Als er wordt gesprongen zonder duidelijke intentie om hoogte te maken.

Burpees - vervolg

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De judge houdt in de gaten of de uitvoering correct is.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
X	X	X

MATERIALEN

- Geen extra materiaal nodig.



Sandbag Lunges

De Sandbag Lunge is een oefening die krachthuoudingsvermogen, stabiliteit en mobiliteit van de benen en core test. De deelnemer voert afwisselend lunges uit terwijl de sandbag wordt gedragen over de vereiste afstand.

REP START

De rep start wanneer de deelnemer de sandbag op de juiste draagpositie (over beide schouders) heeft en achter de startlijn in een staande positie staat met volledig gestrekte heupen en knieën. Vervolgens neemt de deelnemer een grote stap naar voren om de eerste lunge te maken.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer:

- De achterste knie de grond aantikt.
- Vervolgens terug stapt naar de staande positie met volledig gestrekte heupen en knieën.

REP VEREISTEN

Draagpositie sandbag:

- De sandbag wordt gedragen op beide schouders en wordt gedurende de tijd op deze positie gehouden, zonder de sandbag op de grond te leggen.

Beweging:

- De deelnemer stapt met één been naar voren, laat de achterste knie de grond raken en stapt vervolgens met het achterste been bij naar voren.
- De torso blijft zoveel mogelijk rechtop.
- De voorste voet blijft volledig op de grond staan.
- De lunges moeten afwisselend zijn, dat wil zeggen dat de knieën afwisselend de grond raken. 100 lunges = 50 lunges per been.
- Het nemen van stappen (zonder lunge) of schuifelen tussen de herhalingen door is niet toegestaan.

No-rep:

- Als de knie de grond niet raakt.
- Als de heupen en knieën niet volledig gestrekt worden bij het naar voren stappen.
- Als de sandbag onderweg wordt losgelaten.

Sandbag Lunges - vervolg

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De judge houdt in de gaten hoeveel meter er wordt afgelegd en of de uitvoering correct is.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
10kg	20kg	30kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
0kg*	10kg	20kg

*Sandbag lunges 0kg, beginner vrouw: Deelnemers in niveau Beginner Vrouw voeren de lunges uit zonder sandbag. De handen worden hier in de zij geplaatst, zodat de armen niet kunnen steunen op de benen.

MATERIALEN

- Sandbags: 10kg, 20kg, 30kg



Farmer's Carry

De Farmer's Carry is een functionele oefening die gripkracht, schouderstabiliteit, core- en beenkracht test. De deelnemer moet de kettlebells in beide handen dragen en een afstand afleggen.

REP START

- De rep start wanneer de deelnemer de kettlebells van de grond tilt en in een stabiele staande positie met een neutrale houding staat.
- De armen moeten volledig gestrekt zijn met een stevige grip op de kettlebells.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer de volledige tijd heeft voltooid en zich in een vrije staande positie bevindt met de kettlebells. De kettlebells worden vervolgens door de deelnemer terug gezet op de aangewezen plaats.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet de kettlebells vasthouden en zich voorwaarts bewegen. Rennen is toegestaan.
- Het lichaam moet rechtop blijven en de schouders mogen niet extreem naar voren vallen.
- De deelnemer mag rusten door de kettlebells op de grond te zetten en stil te blijven staan.
- De kettlebells mogen niet over de grond worden gesleept en moeten volledig worden gedragen.

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
2 x 16kg	2 x 24kg	2 x 32kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
2 x 12kg	2 x 16kg	2 x 24kg

MATERIALEN

- Kettlebells: 12kg, 16kg, 24kg, 32kg



Dumbbell Thrusters

De Dumbbell Thruster is een samengestelde oefening die krachthoudingsvermogen, explosiviteit en coördinatie van de armen, benen en core test. De oefening combineert een front squat met een push press, uitgevoerd met dumbbells. Dit vraagt om volledige controle van het onderlichaam, bovenlichaam en core.

REP START

De rep start met de dumbbells in de front rack positie, rustend op de schouders of licht erboven, met de ellebogen omhoog en de voeten op schouderbreedte. De eerste Dumbbell Thruster start met het maken van een front squat, gevolgd door een push press.

REP END

De rep eindigt wanneer:

- De deelnemer volledig omhoog komt uit de squat en de dumbbells boven het hoofd uitstoot.
- De armen volledig gestrekt zijn, de oren tussen de armen zitten en het lichaam rechtop in een gestabiliseerde positie staat.

REP VEREISTEN

Squatfase:

- De deelnemer squat tot (of onder) 90 graden.
- De rug blijft neutraal, de hielen blijven aan de grond.

Opwaartse fase:

- De deelnemer stoot zichzelf vanuit de squat omhoog en gebruikt het momentum om de dumbbells in één vloeiende beweging boven het hoofd te duwen.
- De dumbbells mogen niet tussendoor worden gepauzeerd op schouderhoogte; het is één vloeiende beweging.

Lock-out:

- De armen zijn volledig gestrekt boven het hoofd.
- Knieën en heupen zijn volledig gestrekt.

Algemeen:

- De squat + de dumbbell push press telt als één herhaling.
- De deelnemer mag rust nemen tussen het vereist aantal herhalingen. De deelnemer mag de dumbbells tussendoor op de grond laten rusten.

Dumbbell Thrusters - Vervolg

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch.
- De herhalingen worden gemeten door de judge. De judge controleert volledige strekking boven het hoofd en correcte uitvoering volgens de Movement Standards.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
2 x 6kg	2 x 8kg	2 x 10kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
2 x 4kg	2 x 6kg	2 x 8kg

MATERIALEN

- Dumbbells: 4kg, 6kg, 8kg, 10kg



Slam Ball Slam - variant op SkiErg

De Slam Ball Slam is een functionele oefening die het cardiaal uithoudingsvermogen, explosiviteit en krachthoudingsvermogen van schouders, core en heupen test. Deze oefening is een alternatief voor de SkiErg en wordt ingezet omdat niet iedere club over een SkiErg beschikt.

Bij de Slam Ball Slam wordt een explosieve overheadbeweging gecombineerd met een krachtige neerwaartse slam richting de grond.

REP START

De rep start wanneer de slam ball van de grond wordt getild.

Opwaartse fase

- De bal wordt met twee handen vanuit een lage positie explosief boven het hoofd gebracht.
- Heupen, knieën en armen zijn volledig gestrekt in de hoogste positie.
- Het lichaam is rechtop en stabiel.

REP END

Slam fase

- De bal wordt met duidelijke intentie krachtig naar de grond gesland.
- De bal moet de grond raken.
- De deelnemer volgt de beweging gecontroleerd naar beneden en pakt de bal opnieuw op.

REP VEREISTEN

Algemeen:

- De beweging moet vloeiend en gecontroleerd zijn.
- De deelnemer mag het tempo zelf bepalen.
- Rusten is toegestaan zolang de bal onder controle blijft.
- De bal mag niet worden gegooid zonder volledige strekking boven het hoofd.

No-rep

- Wanneer de bal niet volledig boven het hoofd wordt gebracht.
- Wanneer heupen en knieën niet volledig gestrekt zijn in de hoogste positie.
- Wanneer de bal niet duidelijk de grond raakt.
- Wanneer de bal zonder controle wordt losgelaten.

Slam Ball Slam - variant op SkiErg - vervolg

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch.
- De herhalingen worden geteld door de judge. De judge controleert volledige strekking boven het hoofd, grondcontact bij de slam, correcte uitvoering volgens de Movement Standards.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
6kg	8kg	10kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
4kg	6kg	8kg

MATERIALEN

- Slam balls: 4kg, 6kg, 8kg, 10kg



Kettlebell Swing

De Kettlebell Swing is een explosieve heupdominante oefening die krachtuithoudingsvermogen, explosiviteit en core-stabiliteit test. De beweging wordt aangedreven vanuit de heupen (hip hinge) en niet vanuit de armen.

REP START

De rep start wanneer:

- De kettlebell met twee handen wordt vastgehouden.
- De deelnemer in een stabiele, voorovergebogen positie staat.
- De heupen naar achter zijn gebracht (hip hinge).
- De rug neutraal is en de schouders actief zijn.

De eerste herhaling begint wanneer de kettlebell tussen de benen naar achter wordt bewogen.

REP END

De rep eindigt wanneer:

- De kettlebell gecontroleerd tot schouderhoogte (Russian swing) wordt gebracht.
- Heupen en knieën volledig gestrekt zijn.
- Het lichaam rechtop en gestabiliseerd is.

De kettlebell moet zichtbaar hoogte bereiken ter hoogte van de schouders.

REP VEREISTEN

Algemeen:

- De beweging is vloeiend en ritmisch.
- De deelnemer mag het tempo zelf bepalen.
- Rusten is toegestaan door de kettlebell gecontroleerd op de grond te plaatsen.

No-rep

- Wanneer de kettlebell niet tot minimaal schouderhoogte komt.
- Wanneer heupen en knieën niet volledig gestrekt zijn in de hoogste positie.
- Wanneer de beweging voornamelijk vanuit de armen wordt uitgevoerd.
- Wanneer de kettlebell ongecontroleerd wordt losgelaten.

Kettlebell Swing

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch.
- De herhalingen worden geteld door de judge. De judge controleert volledige heupstrekking, minimale hoogte van de kettlebell, correcte uitvoering volgens de Movement Standards.

NIVEAUS & INTENSITEIT

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
12kg	16kg	20kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
8kg	12kg	16kg

MATERIALEN

- Kettlebells: 8kg, 12kg, 16kg, 20kg



Materiaal

INDOOR FIETS

Indoor fiets met digitaal display. De fiets moet voorzien zijn van een afstands- en tijdsweergave. Zowel manueel als automatisch instelbare weerstand is toegestaan.

ROEITRAINER

Roeitrainer met digitaal display (Concept2 of gelijkwaardig) & monitor met afstands- en tijdsweergave.

KETTLEBELLS

8kg, 12kg, 16kg, 20kg, 24kg, 32kg kettlebells

SANDBAGS

10kg, 20kg, 30kg sandbags

DUMBBELLS

4kg, 6kg, 8kg, 10kg dumbbells

SLAM BALLS

4kg, 6kg, 8kg, 10kg slam balls

FITNESSBANKJE

OVERIG MATERIAAL

Materiaal voor afzettingen, zoals pionnen of markeringen.



CONTACT

We staan klaar om je te helpen.
Heb je vragen of opmerkingen?
Neem dan gerust contact met ons op.

085-0439600
info@nfb.nl
Papendallaan 51
6816 VD Arnhem

Wil je op de hoogte blijven van ons laatste nieuws
en onze aanbiedingen?

[Meld je aan voor onze nieuwsbrief!](#)

www.fitnessbond.nl