

Gripper Master Certificatie



Het gaat hier om een Table - No Set

De volgende `C` grippers zijn beschikbaar voor de certificatie

- *210 „C“*
- *240 „C“*
- *260 „C“*
- *300 „C“*
- *330 „C“*

Verloop van de certificatie

De gripper word op een tafel of ander hard oppervlak gelegd, waarna de atleet de gripper met één hand van de tafel pakt. Met dezelfde hand probeer je de gripper te positioneren in je hand

Dan volgt de Close. De gripper moet lang genoeg dicht blijven, zodat duidelijk te zien is dat hij dicht is.

Ook moet op de handle van de gripper duidelijk de „C“ -voor certificatie te zien zijn. Na de Close moet de Spread van de gripper gemeten worden. Dit is de afstand tussen de twee binnenste delen van de handles.

De gripper mag geen enkel moment `off` camera zijn.

Na de close moet de Spread meteen worden opgemeten.

Certificatie regels

- 1.) *Het moet een originele `C` serie gripper zijn*
- 2.) *Er mag op geen enkele wijze met de gripper geknoeid zijn*
- 3.) *Een doorlopende video moet de complete Table No- set filmen, en het opmeten van de Spread.*
- 4.) *Magnesium of kalk is alleen geoorloofd.*
- 5.) *Stuur de video naar:*

info@heavy-athletics.com
- 6.) *Nadat de video is bekeken en beoordeeld, ontvang je een E-mail of je de certificatie succesvol hebt voltooid.*

Stuur ons vervolgens ook je adres, zodat we het Certificaat op kunnen sturen. Je wordt tevens opgenomen in de „Hall of Fame“.

Voorbeeld: het opnemen van de video

- *Video starten*
- *Gripper in beeld houden, en de Handles laten zien*
- *Plaats de gripper op de tafel*
- *Pakken van de gripper met één hand*
- *Sluiten van de gripper en ook dicht houden zodat het duidelijk is dat hij ook daadwerkelijk dicht is*
- *Opmeten van de Spread van de gripper en het terug leggen van de gripper op de tafel*
- *Einde van de video*

Certificaties voor de volgende Grippers:

Level 1: Certified „210 - Gripper Master“

Level 2: Certified „240 - Gripper Master“

Level 3: Certified „260 - Gripper Master“

Level 4: Certified „300 - Gripper Master“

King: Certified „330 - Gripper Master“