



MURPH RULEBOOK

OFFICIËLE MOVEMENT STANDARDS · 12 DECEMBER 2026

Elke rep moet kloppen. Dit zijn de regels waarop onze judges op de dag jureren. Lees ze, train ze en kom goed voorbereid aan de start.

DE WORKOUT

Murph is een Hero WOD ter ere van Navy SEAL Lt. Michael Murphy. Je doet hem op tijd, in deze volgorde:

1 MILE	Run (1609 meter)
100	Pull-ups
200	Push-ups
300	Air squats
1 MILE	Run (1609 meter)

RX OF SCALED

- ✓ RX: draag een vest van 9 kg (mannen) of 6 kg (vrouwen). Het vest gaat aan bij de start en pas uit na de finish, dus ook tijdens beide runs.
- ✓ Scaled: dezelfde workout zonder vest. De movement standards blijven precies hetzelfde.
- ✓ Geef je keuze vooraf door. Wisselen tijdens de workout kan niet.

OPDELEN

- ✓ De 100 pull-ups, 200 push-ups en 300 squats mag je verdelen zoals je wilt, bijvoorbeeld 20 rondes van 5, 10 en 15.
- ✓ De runs niet: je loopt de eerste mile volledig voordat je begint, en de laatste mile pas als alle 600 reps erop staan.
- ✓ Je judge houdt je rondes en reps bij. Jij roept je ronde, de judge bevestigt.

100 PULL-UPS

GOEDE REP



DIT TELT

- ✓ Start onderin met armen volledig gestrekt
- ✓ Kin komt duidelijk boven de stang
- ✓ Elke grip, kipping en butterfly zijn toegestaan

NO REP



NO REP

- ✗ Kin niet boven de stang
- ✗ Armen onderin niet helemaal gestrekt
- ✗ Voeten raken de grond of een box

Wat roept de judge?

"NO REP, kin!" Je doet de herhaling opnieuw. Alleen goede reps tellen.

200 PUSH-UPS

GOEDE REP



NO REP



DIT TELT

- ✓ Borst, heupen en bovenbenen raken tegelijk de vloer
- ✓ Bovenin armen volledig gestrekt
- ✓ Lichaam blijft één strakke plank

NO REP

- ✗ Borst raakt de vloer niet
- ✗ Eerst heupen omhoog, dan borst (de worm)
- ✗ Ellebogen bovenin niet gestrekt

Wat roept de judge?

"NO REP, borst!" Je doet de herhaling opnieuw. Alleen goede reps tellen.

300 AIR SQUATS

GOEDE REP



DIT TELT

- ✓ Heupplooi zakt onder de bovenkant van de knie
- ✓ Dus minimaal 90 graden, dieper is beter
- ✓ Bovenin heupen en knieën volledig gestrekt

NO REP



NO REP

- ✗ Halve squat, niet diep genoeg
- ✗ Bovenin niet helemaal rechtop
- ✗ Handen op de bovenbenen duwen

Wat roept de judge?

"NO REP, dieper!" Je doet de herhaling opnieuw. Alleen goede reps tellen.

2x 1 MILE RUN

GOEDE REP



DIT TELT

- ✓ 1 mile is 1609 meter, start en finish bij de run
- ✓ Volg de uitgezette route, elke ronde telt
- ✓ RX: het vest blijft de hele workout aan

NO REP

- ✗ Route afsnijden of ronde overslaan
- ✗ Vest uitdoen bij RX
- ✗ Runs opsplitsen tussen de reps

Wat roept de judge?

Een ronde telt pas als je de volledige route hebt gelopen. Afsnijden is opnieuw lopen.

ZO JUREREN WIJ

Op 12 december staat er bij elke atleet een judge. Alle judges zijn vooraf gebriefd op dit rulebook en coachen op precies deze standaarden. Voor iedereen gelijk, of je nu CrossFitter bent of je eerste Murph loopt.

- ✓ De judge telt alleen goede reps, hardop.
- ✓ Bij een fout roept de judge direct NO REP met de reden: kin, borst, dieper, strekken.
- ✓ Een no rep telt niet. Je doet hem opnieuw.
- ✓ Na drie no reps op rij geeft de judge een korte aanwijzing. Luister, pas aan en ga door.
- ✓ Bij RX controleert de judge het vest bij de start, tussendoor en bij de finish.
- ✓ Je tijd stopt als je na de laatste mile over de finish komt.
- ✓ De beslissing van de judge is definitief. Geen discussie tijdens de workout.

TRAIN ZOALS ER GEJUREERD WORDT

Oefen deze standaarden in de zaterdaglessen, dan verrast niets je op de dag.