



19.2 Beginners

Antrenman Açıklaması

8 Minutes AMRAP

4-8-12-16-20.....etc

Wallball (6/4kg)

Deadlift (60/40kg)

Bar Face Burpee

Notlar

Atlet 8 dakika içinde 4'er yükselen tekrarlardaki hareketlerden maksimum tekrarı yapar.
4 wallball, 4 deadlift, 4 bar face burpee sonrasında 8 wallball, 8 deadlift, 8 bar face burpee...
12-12-12, 16-16-16gibi

Skor

8 dakika içinde başarıyla tamamlanan tekrar sayısıdır.

Ekipman

Zorunlu;

- Medball
- Olimpik Bar
- Olimpik Plaka
- Klips

Ölçeklendirme

Beginner Men

- Medball 6 kg
- Bar ile birlikte 60 kg ağırlık
- Wall Ball Target 3.00 m

Beginner Women

- Medball 4 kg

- Bar ile birlikte 40 kg
- Wall Ball Target 2.70 m

Hareket Standartları

WALLBALL

Top yerde başlar. Atlet topu birlikte squat yaptıktan sonra topu hedefe atar.

Norep:

Squatta yeterli derinliğe inmemek.
Topun hedefe temas etmemesi.
Topu yerden sektirerek almak.

DEADLIFT

Bar yerde başlar. Atlet barı elleri dizlerinin dışında tutarak geleneksel deadlift yapar. Sumo deadlift geçerli değildir. Atlet barı yerden kaldırıp kalça ve diz full ekstansiyona geldiği zaman baş ve omuzlar barın gerisinde kalmalıdır.

Norep:

Barı yere çarptırarak kaldırmak (bounce yapmak)
Kalça ve diz kitlemeden barı indirmek

BAR FACE BURPEE

Hareket ayakta başlar. Atlet yüzü bara dönük olacak şekilde burpee yaptıktan sonra kalkınca karşıya atlar. 1 tekrar atlet karşıya geçtikten sonra sayılır. Atlet adımlama (step back/step up) yaparak burpee yapabilir karşıya çift ayak zıplamak zorunludur.

Norep:

Burpee yaparken göğsün yere temas etmemesi.
Tek ayakla karşıya geçmek
Bara yüzü tam dönmeden burpee yapmak (Atlet yüzünü tamamen bara dönerek burpee yapılmalıdır lateral yapılan burpee rep sayılmayacaktır)

Video Çekim Standartları

- Antrenmana başlamadan önce atlet kendini tanıtarak, antrenmanda kullanacağı ekipman ve ağılıkları kameraya net görünecek şekilde göstermek zorundadır.
- Bütün ekipman gösterimi ve antrenman video kesilmeden ve üstünde herhangi bir oynama yapılmadan gönderilmelidir. Bütün antrenman süresince zamanlayıcı (timer) net bir şekilde görünmelidir.
- Video bütün hareket standartlarını gösterecek açıda çekilmelidir.

Son Skor Giriş Tarihi

Lütfen antrenman açıklama kartını dikkatlice okuyun.

Tüm skor ve videoların girişi 29 Temmuz 2019, Türkiye saatiyle 23:59'dan önce yapılmalıdır.

Herhangi bir sorunuz olursa, bizlere info@alsancakteamseries.com üzerinden ulaşabilirsiniz.

ENGLISH

Workout Instruction

8 Minutes AMRAP

4-8-12-16-20.....etc
Wallball (6/4kg)
Deadlift (60/40kg)
Bar Face Burpee

Notes

*Prior to starting this workout, each athlete will need to mark the required height on the wall or wall-ball target. This workout begins with the medball on the floor and the athlete standing tall. At the call of "3, 2, 1 ... go," the athlete will perform 4 wall balls, 4 deadlifts and 4 bar face burpees then 8 wallballs, 8 deadlifts and 8 bar face burpees then add 4 reps each round.

*The athlete's score will be the total number of repetitions completed within the 8-minute time cap.

Score

The score will be the total number of reps completed before the 8-min time cap.

Equipment

Mandatory:

- Medball
- Olympic Barbell
- Olympic Plates
- Collars
- Wallball Target

Scaling

Beginner Men

- Medball 6 kg
- Total 60 kg Bar+Plates
- Wall Ball Target 3.00 m

Beginner Women

- Medball 4 kg
- Total 40 kg Bar+Plates
- Wall Ball Target 2.70 m

Movement Standarts

WALLBALL

In the wall-ball shot, the medicine ball must be taken from the bottom of a squat, hip crease below the knee, and thrown to hit the specified target.

The center of the ball must hit the target at or above the specified target height. If the ball hits low or does not hit the wall, it is a "no rep." If the ball drops to the ground from the top, it cannot be caught or the bounce to begin the next rep. The ball must settle on the ground before being picked up for the next rep

DEADLIFT

This is a traditional deadlift with the hands outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed. Starting at the floor, the barbell is lifted until hips and knees reach full extension with the head and shoulders behind the bar. The arms must be straight throughout. No bouncing.

BAR FACE BURPEES

Each burpee must be performed perpendicular to and facing the barbell. The athlete's head cannot be over the barbell. The chest and thighs touch the ground at the bottom.

The athlete must jump over the barbell from both feet and land on both feet. One-footed jumping or stepping over is not permitted. If standard-sized bumper plates are not used on the thruster barbell, or your division allows for an empty barbell, a separate barbell loaded with standard bumper plates must be set up for the athlete to jump over during the burpees.

The next rep will begin on the opposite side facing the barbell.

Video Submission Standarts

- Prior to starting, film all equipments that will be used in the workout that can be seen clearly.
- All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance.
- A clock or timer with the running workout time clearly visible should be in the frame throughout the entire workout.
- Shoot the video from an angle so all exercises can be clearly seen meeting the movement standards. Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be rejected due to the visual distortion these lenses cause.

Score Submission Deadline

Please make sure to read the full workout description, especially the tiebreak rules and to submit your score in time.

Scores must be submitted before the 29th of Jul 2019, 23:59 AST. No latecomers will be accepted, no matter the reason.

In case of questions, contact info@alsancakteamseries.com