



19.2

ELITE & SCALED & MASTER

Antrenman Açıklaması

14 Minutes TIME CAP

0-8 min AMRAP

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

Front Rack Reverse Lunges

Bar Face Burpees

Toes to Bar

8-14 min

1 rep Max kg Clean

14 Minutes TIME CAP

Notlar

Zamanlayıcıda 14 dakika açılır. İlk 8 dakika içerisinde her roundda 4'er yükselen tekrarlardaki hareketlerden maksimum tekrar yapılır. 4-4-4, 8-8-8-, 12-12-12, 16-16-16....

Akabindeki 6 dakika içinde ise atlet max ağırlıkta 1 tekrar clean yapar. Atlet antrenmanda kullandığı bar ile devam edecektir. Atlet önceden hazırladığı ağırlıkları bara kendisi takıp çıkartır. Ağırlık yanlarına klips takmak zorunludur. Klips takılmadan yapılan kaldırış geçersiz sayılır. Power ya da Squat Clean yapmak tercihtir.

Skor

8 dakika içinde yapılan tekrar sayısı ile 6 dakika içindeki en yüksek başarılı kaldırış kilosudur.

Ekipman

Zorunlu:

- Olimpik Bar
- Olimpik Plaka
- Pull up barı
- Klipsler

Ölçeklendirme

Elite Men

- 50 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to bar

Master Men +35*39

- 40 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to bar

Elite Women

- 35 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to Bar

Master Men +40

- 40 kg bar
- Bar Face Burpee
- Toes to Bar

Scaled Men

- 35 kg bar (Küçük Plaka Kullanılamaz)
- Bar Face Burpee
- Knee to Chest

Scaled Women

- 20 kg bar (erkek barı kullanılamaz)
- Bar Face Burpee
- Knee to Chest

Hareket Standartları

FRONT RACK REVERSE LUNGES

Harekete bar yerde iken başlanır. Front rack pozisyonuna alınan bar ile hareket ayakta başlar geriye adım atılarak diz yere değdirilir tekrar ayakta dik pozisyona dönülür. Tekrarlar alternate yani bir sağ bir sol diz olacak şekilde devam eder.

Norep:

Dizin yere temas etmemesi
Diz kitlenmeden bacak değiştirilmesi

BAR FACE BURPEE

Hareket ayakta başlar. Atlet bara yüzü dönük olacak şekilde burpee yapar ve barın karşına çift ayak geçerek hareketi bitirir.

Norep:

Burpee yaparken göğsün yere temas etmemesi
Karşıya çift ayakla atlamamak
Bara yüzü tam dönmeden burpee yapmak (Atlet yüzünü tamamen bara dönerek burpee yapmalıdır lateral yapılan burpee rep sayılmayacaktır)

TOES TO BAR

Atlet pull up barına asılır ayaklarını barın gerisine geçirdikten sonra iki ayağını bara değdirerek hareketi tamamlar.

Norep:

Ayakların barın gerisine geçmemesi
Ayaklardan birinin ya da ikisinin birden bara temas etmemesi

KNEES TO CHEST

Scaled kategori için geçerli hareket standardıdır.

Atlet pull up barına asılır iki ayağı barın arkasına geçtikten sonra dizlerini göğüs hizasına çekerek hareketi tamamlar.

Norep:

Ayakların barın gerisine geçmemesi
Dizleri göğüs hizasına çekmemek

CLEAN

Hareket ağırlık yerde iken başlar front rack pozisyonuna alınarak biter. Atlet barına ağırlıklarını kendisi takar. Hazırlanan barın kenarına klips takmak zorunludur. Atlet power yada squat clean yapabilir.

Norep:

Dizler yada kalça kitlenmeden hareketin bitirilmesi
Bitiş pozisyonunda dirseklerin barın önüne geçmemesi
Klips takılmadan yapılan kaldırış

Video Çekim Standartları

- Antrenmana başlamadan önce atlet kendini tanıtarak, antrenmanda kullanacağı ekipman ve ağırlıkları 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 göstericek 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.

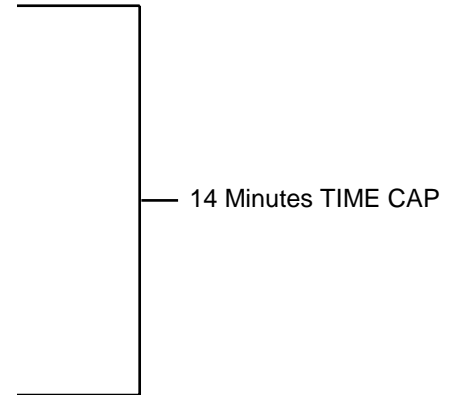
———— **ENGLISH** ————

Workout Instruction

14 Minutes TIME CAP

0-8 min AMRAP
4-8-12-16-20.....
Front Rack Reverse Lunges
Bar Face Burpees
Toes to Bar

8-14 min
1 rep Max kg Clean



Score

This workout begins with the barbell on the floor and the athlete standing tall. At the call of “3, 2, 1 ... go,” the athlete will perform 4 front rack lunges ,4 bar face burpees amd 4 toes to bar then 8 front rack lunges,8 bar face burpees and 8 toes to bar ,They will then perform 12 of each, then 16 of each, etc. From 8 to 14 mins athlete will do 1 rep max clean. Athlete is permitted to perform power or squat clean. Score is the total reps that succesfully performed in 8 mins and the heaviest successfull lift in 6 mins. Athlete will use the same bar that they use in the workout and they should put the plates on bar by themselves. Collars are must. A lift without collars will not count as a rep.

Equipment

Mandatory;

Zorunlu;

- Pull up bar
- Olympic Bar
- Olympic Plaka
- Collars

Scaling

Elite Men

- 50 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to bar

Master Men +35*39

- 40 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to bar

Elite Women

- 35 kg Bar
- Bar Face Burpee
- Toes to Bar

Master Men +40

- 40 kg bar
- Bar Face Burpee

- Toes to Bar

Scaled Men

- 35 kg bar
- Bar Face Burpee
- Knee to Chest

Scaled Women

- 20 kg bar (women olympic bar only)
- Bar Face Burpee
- Knee to Chest

Movement Standarts

Front Rack Reverse Lunges

The athlete take the bar to front rack positipn and perform alternate reverse lunges.knees must touch gently to the floor at each rep and athlete have to reach full extansion at both hips and knees at the top of the movement. Forward lunges is not permitted.

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.

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

Toes to Bar

In the toes-to-bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. At the start of each rep the arms must be fully extended and the feet must be brought back behind the bar and behind the body.Both feet must come into contact with the bar at the same time, inside the hands.

Toes to Bar

In the knee to chest, the athlete must go from a full hang to having knees to chest. At the start of each rep the arms must be fully extended and the feet must be brought back behind the bar and the body.

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