



19.1 Beginners

Antrenman Açıklaması

9 Minutes TIME CAP

50/40 cal Row
then

3 Rounds of
15 Double Dumbbell Ground to Overhead
15 Box Jump Over

Notlar

*Atlet antrenmana başlarken kürek ergometresinde oturarak hazır bulunabilir ancak topacı zamanlayıcının 3-2-1 işaretiyle alır. Video kaydında atlet başlarken kürek ergometresinin ekranında 0 (sıfır) cal olduğunu mutlaka göstermelidir.

*Atlet 50/40 cal kürek ergometresini tamamladıktan sonra tiebreak alınır.

*Atlet dumbell lbs değilse kilogram karşılığındaki yada daha ağır bir dumbelli kullanmakta serbesttir. Örnek 15 lbs = 7 kg yada 8 kg dumbell

Skor

*Verilen antrenmanın 9 dk içerisinde bitirildiği süredir.

*Bu antrenmanda 50/40 cal küreğin bittiği süre TIEBREAK olarak kayıt edilir.

*Aynı süre skoru olan atletler için, kürek tamamlandığı süre (tiebreak) sıralamayı belirleyecektir.

*Verilen süre içinde tamamlanamayan antrenmanda skor, yapılan toplam tekrar (rep) sayısı olacaktır

Ekipman

Zorunlu:

- Concept Row
- Dumbbell
- Box

Ölçeklendirme

Beginner Men

- 50 cal Row
- 2 adet 30 lbs (14 kg) dumbbell
- 60 cm Box

Beginner Women

- 40 Cal Row
- 2 adet 15 lbs (7 kg) Dumbbell
- 50 cm Box

Hareket Standartları

ROW

Atlet kürek ergometresinin topacını zamanlayıcının işareti ile alabilir. Videoda başlarken ekranda 0 cal olduğu gösterilmelidir. Atlet 50/40 cal ekranda görmeden kürekten inemez.

Norep: Cal tamamlanmadan inmek *penalty

**Penalty: hatalı saniyenin 3 katı kadar tekrar sayısı düşer ya Da süre skoruna eklenir.

GROUND TO OVERHEAD

Hareket dumbbellar yerde başlar baş üzerinde biter. Her tekrarda İki dumbbellın bir ucu aynı anda yere temas eder ve atlet dumbbelları başından yukarıya alır. Atlet isterse dumbbelları yerden omuzuna koyarak başının üstüne almayı seçebilir.

Norep:

Dumbbell'ın yere temas etmemesi

Dumbbell'ın bir tanesinin yere temas etmemesi

Yukarıda kolların kulak hizasının önünde kalarak hareketin bitirilmesi

Yukarıda dirsekleri kilitlemeden hareketin tamamlanması

BOX JUMP OVER

Zıplayışı yaparken iki ayak aynı anda kutuya basmak zorunlu iniş ise ister çift ister tek ayak serbesttir. 1 tekrar kutunun karşısına iniş yapıldığı zaman sayılır.

Norep:

Kutuya ayakların aynı anda temas etmemesi

Karşı tarafa inmemek

**penalty : hatalı saniyenin 3 katı skordan tekrar düşer ya da süreye eklenir.

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 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

9 Minutes TIME CAP

50/40 cal Row

then

3 Rounds of

15 Double Dumbbell Ground to Overhead

15 Box Jump Over

Notes

*This workout starts with the athlete may sit on the row but not touch the handle before the timer call.

*There is a tiebreak after athlete complete the cals on the row.

*If dumbbell's weight is not in pounds, athlete can use the equal or heavier weight in kilograms.

Example; 20 LBS Dumbbell = 9 KG or 10 KG Dumbbell

Score

The athlete's score will be the time it takes to complete all repetitions. Time will be recorded in full seconds. If athlete do not finish all reps before the time cap, their score will be the number of reps completed.

If all reps are NOT completed within the 9 minute time cap, your score will be the total number of reps completed. At the end of the row time should be marked and recorded for score submission. In the case where two athletes have completed the same number of reps, the athlete with the lower tiebreak time will be ranked higher.

Equipment

Mandatory:

- Concept 2 Row

- Dumbbell
- Box

Scaling

Beginner Men

- 50 cal Row
- 2 adet 30 lbs (14 kg) Dumbbell
- 60 cm Box

Beginner Women

- 40 Cal Row
- 2 adet 15 lbs (7 kg) Dumbbell
- 50 cm Box

Movement Standarts

DOUBLE DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD

The movement starts with the dumbbells on the ground and finishes with the dumbbells directly overhead or From shoulders to overhead. At the bottom of the movement, Both dumbbell's one head must touch the ground.

At the top, the arms, hips, and knees must be fully locked out with the dumbbell clearly over the middle of the athlete's body when viewed from profile. Once the athlete has reached lockout, the repetition will count.

BOX JUMP OVER

The There is no requirement to stand tall while on top of the box. A two-foot take of is always required, and only the athlete's feet may touch the box. The athlete may jump on top of the box using a two-foot landing and then jump or step of to the other side. Each rep is counted when the athlete lands on the ground on the opposite side, where they may begin their next rep.

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