



19.1

ELITE & SCALED & MASTER

Antrenman Açıklaması

10 Minutes TIME CAP

50 cal Row
30 Box Jump Over
20 Snatch
30 Box Jump Over
50 cal Row

Notlar

*Atlet başlarken küreğin ekranında 0 (sıfır) cal olduğunu göstermelidir.

*Atlet antrenmana, kürekte oturarak bekler. Zamanlayıcının 3-2-1 go işaretiyle topaşı olarak başlar.

Skor

10 dakika içerisinde atletin antrenmanı bitirdiği süre skorudur.

Atlet 50/40 cal kürek ergometresinde tamamladıktan sonra tiebreak alınmalıdır ve skor olarak kayıt edilmelidir.

Zaman saniyeler ile birlikte kayıt edilmelidir.

Atlet antrenmanı verilen sürede tamamlayamamış ise toplam tekrar sayısı skorudur.

Ekipman

Zorunlu:

- Concept row
- Box
- Olimpik Bar
- Olimpik Plaka
- Klipsler

Ölçeklendirme

Elite Men

- 50 cal Row
- 60 cm Box
- Total 60 kg Bar

Master Men +35*39

- 50 cal Row
- 60 cm Box
- Total 50 kg Bar

Elite Women

- 40 cal row
- 50 cm Box
- Total 40 kg Bar

Master Men +40

- 50 cal row
- 60 cm Box
- Total 50 kg Bar

Scaled Men

- 50 cal row
- 60 cm Box
- Total 40 kg bar

Scaled Women

- 40 cal row
- 50 cm Box
- Total 25 kg Bar

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: penaltı saniyenin 3 katı tekrar skordan düşülür yada süreye eklenir

BOX JUMP OVER

Atlet boxa çift ayak sıçrayarak boxun diğer tarafına indikten sonra 1 tekrar sayılır. Çift ayak zıplayış ve boxa temas zorunlu iniş serbesttir. atlet boxa yüzünü dönerek yada lateral atlayış yapabilir.

Norep:

Boxa ayakların aynı anda temas etmemesi.
Karşıya inmemek

SNATCH

Hareket bar yerde başlar, atletin başının üstünde biter. Atlet snatch hareketini yerden baş üzerine akıcı şekilde yapmalıdır. Atlet squat yada power snatch yapabilir.

Norep:

Bar yukarıda iken dirseklerin kitlenmemesi
Barın başa teması
Kolların kulak hizasından önde kalarak hareketin bitirilmesi
Kalça yada diz kitlenmeden hareketin bitirilmesi
Dizin yere değmesi

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

10 Minutes TIME CAP

50 cal Row
30 Box Jump Over
20 Snatch
30 Box Jump Over
50 cal Row

Notes

This workout starts with the athlete sitting on the row. At the call of 3,2,1 go the athlete will have 10 mins to perform the workout.

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.

After athlete completed 50/40 cal on the row time should be marked as a tiebreak and recorded for score submission.

Equipment

Mandatory:

- Concept row
- Box
- Olympic Bar
- Olympic Plaka
- Collars

Scaling

Elite Men

- 50 cal Row
- 60 cm Box
- Total 60 kg Bar

Master Men +35*39

- 50 cal Row
- 60 cm Box
- Total 50 kg Bar

Elite Women

- 40 cal row
- 50 cm Box
- Total 40 kg Bar

Master Men +40

- 50 cal row
- 60 cm Box
- Total 50 kg Bar

Scaled Men

- 50 cal row
- 60 cm Box
- Total 40 kg bar

Scaled Women

- 40 cal row
- 50 cm Box
- Total 25 kg Bar

Movement Standarts

BOX JUMP OVER

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.

Snatch:

The barbell begins on the ground and must be lifted overhead in one motion. Touch-and-go is permitted. No bouncing or dropping and catching the barbell on the rebound.

Athletes will be permitted to do power snatch or squat snatch.

The barbell must come to full lockout overhead, with the hips, knees and arms fully extended, and the bar directly over or slightly behind the middle of 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