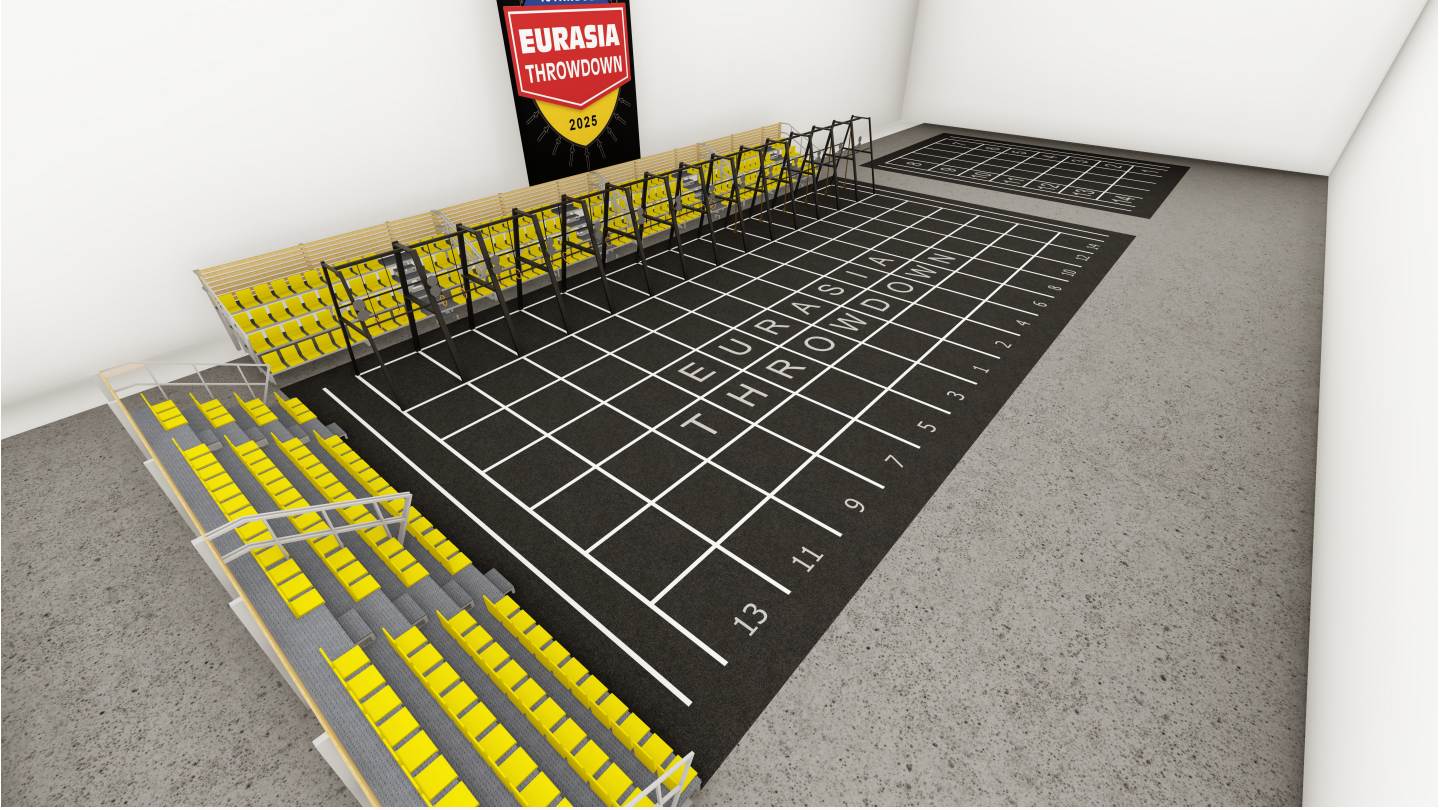


EURASIA THROWDOWN - 2025



GENEL YARIŞMA ALANI

HAREKET STANDARTLARI – GENEL KURALLAR

1. Tüm dünyada geçerli olan squat derinliği, full extension ve overhead extension standartları uygulanacaktır.
2. Dumbbeller ve 5 kg plate takılı barlar yere atılamaz.
3. Toes to Bar, Chest to Bar, Rope Climb gibi hareketlerde temas zorunludur.

EVENT 1 – BİREYSEL VERSİYON – SIDE AREA

Time Cap: 9 dakika – 3 Tur for Time
Workout:



- 27/22 cal Airdyne
- 9 Sandbag Clean Over Shoulder (x3 rounds)

Başlangıç: Start Line Numbers

Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler kendi line numaralarında başlar. “Start” komutu ile Airdyne’a geçer, ardından sandbag hareketini yapar. Airdyne her turda atlet tarafından sıfırlanmalı/start edilmeli.

Movement Standard – Sandbag Clean Over Shoulder:

1. Sandbag yerden alınır, omuz üzerinden arkaya atılır. Tam ekstansiyon gereklidir.
2. Kol üzerinden atış geçersizdir.
3. Altından geçmek için çökmek geçersizdir.

EVENT 1 – TAKIM VERSİYON – MAIN AREA

Time Cap: 9 dakika – For Time

Workout:

- Worm Clean & Jerk
- Pull-Up (2 atlet senkron)
- Worm Thruster

Başlangıç/Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler start çizgisinde başlar, worm hareketlerini belirlenen rep sayılarıyla yaparak her karede ilerler. Son turda tekrar start çizgisine ilerlerler ve 3 atletin çizgiyi geçmesi gerekir.

Movement Standards:

- **Worm Clean & Jerk:**
 1. Worm yerden omza alınır, ardından baş üstünden diğer omza geçer.
 2. Baş desteği yasaktır.
 3. Diğer omza belirgin temas olmadan worm bırakılamaz.
- **Worm Thruster:**
 1. Worm omuzdayken squat ve tek seferde baş üstüne transfer.
 2. Dip (çift aşamalı itiş) yapılmadan tamamlanmalı.
- **Worm Shoulder to Overhead:**
 1. Omuzda başlar, baş üstünden diğer omza geçer.
 2. Baş desteği yasaktır.
 3. Çökerek geçiş geçersizdir.
 4. Diğer omza temas zorunludur.
- **Worm Clean:**
 1. Worm yerden aynı anda omuzlanır, tam ekstansiyon ile biter.
 2. Hareket bitiminde worm yere bırakılabilir.



EVENT 2 – BİREYSEL VERSİYON – MAIN AREA

Time Cap: 9 dakika – For Time

Workout:

- 30 Overhead Squat
- 20 Hang Power Snatch
- 10 Squat Snatch

Başlangıç/Bitiş: Bar başında – Sırt rack'e dönük

Detaylar:

Atletler kendilerine ait numaralı alanlarda barın başında başlar ve aynı noktada antrenmanı tamamlar.

Movement Standards:

- **Power Snatch:**
 1. Bar yerden alınır, tek seferde baş üstüne tam ekstansiyonda tamamlanır.
 2. Bounce (yerde sektirme) geçersizdir.
 3. Barın geriye atılması her durumda no-rep'tir.
 4. Aksi tüm hareketler geçersiz sayılır.
- **Overhead Squat:**
 1. Bar istenilen teknikte baş üstüne getirilebilir.
 2. Hareket tam overhead pozisyonunda başlar, squat derinliğine inilerek tekrar overhead ile biter.
 3. İlk tekrar squat snatch olabilir.
 4. Barın geriye atılması geçersiz sayılır.
- **Squat Snatch:**
 1. Bar yerden alınır, squat pozisyonuna girilerek snatch yapılır.
 2. Squat ve overhead standartları sağlanmalıdır.
 3. Hareket akıcı bir şekilde tamamlanmalıdır.
 4. Aksi tüm hareketler geçersizdir.
 5. Barın geriye atılması no-rep'tir.

EVENT 2 – TAKIM VERSİYON – MAIN AREA

Setup:

Her line'da üç barbell olacak şekilde ortada kadın barı yerleştirilmiştir. Atletlerin yüzü ana tribüne, sırtları rack'e dönüktür.

Senkronizasyon Standardı:

Overhead pozisyonunda aynı anda bulunmaları gereklidir.

Ekipman Kuralları:



- 5 kg plate takılı barlar yere atılamaz.
- Yerden başlayan hareketler her zaman zeminden başlamalıdır, plate boyuna bağlı değildir.

EVENT 3 – BİREYSEL VERSİYON – MAIN AREA

Time Cap: 11 dakika – For Time

Workout:

- Wall Ball
- Toes to Bar
- Box Jump Over
- Ring Muscle-Up
- BikeErg
- Rope Climb

Başlangıç/Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler “start” komutuyla wallball hedefine koşarak antrenmana başlar. Son rope climb sonrası start çizgisine koşarak antrenmanı tamamlar.

EVENT 3 – BİREYSEL VERSİYON – SIDE AREA

Time Cap: 11 dakika – For Time

Workout Flow:

- Cash-In: Rowerg
- Dumbbell Hang Clean & Jerk (synchronized)
- Lateral Burpee Over Dumbbell (synchronized)

Başlangıç/Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler kendi line numaralarında başlar. Cash-in (kürek) sonrası eş zamanlı hang clean & jerk ve burpee hareketlerini tamamlayıp, start çizgisine koşarak antrenmanı bitirir.

Takım Notu:

Hang Clean & Jerk hareketinde senkronizasyon, tam overhead ekstansiyon pozisyonunda sağlanmalıdır.

MOVEMENT STANDARDS – EVENT 3

- **Wall Ball:**
 1. Top iki elle yüz hizasında tutulur ve squat pozisyonuna inilir.
 2. Kalkışla birlikte top hedefe temas etmelidir.

3. Aksi durumlar no-rep'tir.
- **Toes to Bar:**
 1. Hareket, dirsekler ekstansiyonda ve pronated grip ile başlar.
 2. Topuklar bar hizasının arkasından geçmeli, ardından her iki ayak barla aynı anda temas etmelidir.
 3. Aksi durumlar no-rep'tir.
 - **Knees to Chest (Alternatif):**
 1. Pronated grip ve dirsek ekstansiyonu ile başlar.
 2. Topuklar bar hizasının arkasından geçmeli, dizler sternum (göğüs kemiği) altını geçmelidir.
 3. Dizler sürekli fleksiyonda kalabilir.
 4. Aksi durumlar no-rep'tir.
 - **Box Jump Over:**
 1. Yüzü ya da yanı kutuya dönük olabilir.
 2. Çift ayakla zıplanmalıdır. Kutudan adımlayarak inmek serbesttir.
 3. Eğer kutuya temas edilmeden geçiliyorsa, iki ayak yere aynı anda değmelidir.
 4. Ayak harici bir yer kutuya temas edemez.
 5. Eller/kollar destek amacıyla kullanılamaz.
 6. Aksi durumlar no-rep'tir.
 - **Bar/Ring Muscle-Up:**
 1. Hareket, tam asılı pozisyonda başlar.
 2. Bar/ring üzerinde support pozisyonuna geçilmelidir.
 3. Çok hafif fleksiyon varsa, bu durum antrenman öncesi hakeme bildirilmelidir.
 4. Rack vb. ekipmanlara temas edilmemelidir.
 5. Barda göğüs üstü dinlenmek veya elleri bırakmak geçersizdir.
 6. Aksi durumlar no-rep'tir.
 - **Rope Climb:**

Her teknik serbesttir. Halatın bağlı olduğu bloğa temas edilmesiyle rep tamamlanır.
 - **Dumbbell Hang Clean & Jerk:**
 1. Dumbbell kasık-diz arasında tutulur.
 2. Omza temas ettirildikten sonra overhead pozisyonda tamamlanır.
 3. Dumbbell yere atılamaz.
 4. Aksi durumlar no-rep'tir.
 - **Lateral Burpee Over Dumbbell:**
 1. Yan pozisyonda başlanır, göğüs ve bacaklar yere temas etmelidir.
 2. Kalkarken tek veya çift ayak kullanılabilir, diz yere koymak yasaktır.
 3. Eller yerle temasını kesmelidir.
 4. Zıplarken her iki ayak aynı anda havada olmalıdır.
 5. Geçersiz tekrarlar baştan yapılmalıdır.

EVENT 4 – BİREYSEL VERSİYON – MAIN AREA

Süre Formatı: 4 dakika A – 1 dakika dinlenme – 4 dakika B

Workout A:

- 3 Tur:
 - Handstand Push-Up
 - 6/4/2 Clean (her turda ağırlık artar)



Workout B:

- 3 Tur:
 - Wall Walk
 - 3/2/1 Clean (artan ağırlıklarla)

Başlangıç/Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler start çizgisinden handstand platformuna koşarak başlar. Her bölüm kendi içinde start çizgisinde sona erer. Antrenman sonunda barlar başlangıç ağırlıklarına döndürülmelidir.

EVENT 4 – TAKIM VERSİYON – MAIN AREA

Workout A:

- 3 Tur:
 - 21 Handstand Push-Up + Handstand Hold
 - 18/12/6 Clean

Workout B:

- 3 Tur:
 - 5 Wall Walk
 - 9/6/3 Clean

Detaylar:

Start çizgisinden başlanır. Bir atlet handstand hold alanına geçerken, diğeri HSPU alanında olur. Handstand hold devam ettiği sürece HSPU yapılabilir.

Cleans tamamlandıktan sonra bir takım üyesi bar ağırlıklarını ayarlayabilir; ancak tüm barlar bir üst kiloya geçmelidir.

MOVEMENT STANDARDS – EVENT 4

- **Handstand Push-Up & Hold:**
 1. Sadece topuklar platforma temas edebilir.
 2. Eller belirtilen alan içinde olmalıdır.
 3. Baş zemine değdikten sonra strict ya da kipping itiş yapılabilir.
 4. Dirsek ekstansiyonu sağlandıktan sonra sadece topuk temas etmelidir.
 5. Aksi durumlar no-rep'tir.
- **Clean:**
 1. Bar yerden alınarak akıcı şekilde omuzlanmalıdır.
 2. Hang clean geçersizdir.
 3. Squat, power veya muscle clean kabul edilir.
- **Wall Walk:**
 1. Eller çizgide, göğüs yerde, ayaklar platforma temas eder halde başlanır.



2. Eller ikinci çizgiye yürünür.
3. Ayaklar platformdan ayrılmadan eller başlangıç çizgisine döner, göğüs yere değmelidir.
4. Tüm adımlar tamamlanınca rep geçerli sayılır. Aksi durumlar no-rep'tir.

EVENT 5 – BİREYSEL VERSİYON – SIDE AREA

Time Cap: 9 dakika – For Time

Workout:

- 5-10-15-20
 - SkiErg (cal)
 - Single Arm Devil Press

Başlangıç/Bitiş: Start Line Numbers

Detaylar:

Atletler start komutuyla SkiErg cihazına koşar. Belirtilen kalorileri tamamladıktan sonra devil press hareketine geçer. Son turun ardından start çizgisine koşarak antrenmanı bitirir.

EVENT 5 – TAKIM VERSİYON – SIDE AREA

Workout:

- 1 Atlet: 40/32 cal SkiErg
- Diğer 2 Atlet: 24 Senkron Single Arm Dumbbell Devil Press

Detaylar:

- İlk round boyunca aynı kişiler hareketlerini tamamlamalıdır.
- Hem SkiErg hem Devil Press tamamlandığında 1 round bitmiş sayılır.
- 2. roundda rol değişimi isteğe bağlıdır.

MOVEMENT STANDARD – SINGLE ARM DEVIL PRESS

1. Hareket dumbbell yere yerleştirilmiş halde başlar.
2. Dumbbell hareket süresince elden bırakılmaz ve yalnızca tek elle tutulur.
3. Destekleyici el kullanılamaz.
4. Atlet göğsü yere değecek şekilde yatar, kalkışla birlikte dumbbell baş üstüne getirilir.
5. El değişimi yalnızca dumbbell yere değdikten sonra ya da kontrollü bir geçişle yapılabilir.
6. Aksi tüm durumlar no-rep olarak değerlendirilir.



FINAL – BİREYSEL VERSİYON – MAIN AREA

Kategoriler: Elite – Advanced – Master 35-49

Time Cap: 13 dakika

- A: 3 dakika
- Dinlenme: 2 dakika
- B: 8 dakika

Bölüm A:

- 20m Handstand Walk with Ramp (Elite)
- 30m Handstand Walk (Diğer tüm kategoriler)

Detaylar:

- Elite kategorisinde rampalı koridor = 3 tekrar.
- Diğer kategorilerde 10 metrelik düz koridor = 5 tekrar.
- A kısmı bitmese dahi 5. dakikada B kısmı başlar.

Bölüm B:

- 21 Thrusters
 - 8 Pull-Up
 - 7 Chest to Bar
 - 6 Bar Muscle-Up
- 15 Thrusters
 - 6 Pull-Up
 - 5 Chest to Bar
 - 4 Bar Muscle-Up
- 9 Thrusters
 - 4 Pull-Up
 - 3 Chest to Bar
 - 2 Bar Muscle-Up

Not: Atlet A kısmını tamamlamasa bile B'ye geçebilir. Skor tamamlanan toplam tekrara göre belirlenir.

FINAL – BİREYSEL VERSİYON – MASTER 50+ / SCALED

Time Cap: 15 dakika

- A: 3 dakika
- 1 dk dinlenme
- B: 4 dakika
- 1 dk dinlenme
- C: 6 dakika



Bölüm A:

- 20m Handstand Walk (10 x 2m segment)

Bölüm B:

- 15 Toes to Bar
- 30 Box Jump Over
- 15 Toes to Bar

Bölüm C:

- 21 Thruster + 21 Pull-Up
- 15 Thruster + 15 Chest to Bar
- 9 Thruster + 9 Bar Muscle-Up

Detaylar:

Her bölüm start çizgisinden başlar ve orada biter. Tamamlanamayan bölümlerde bir sonraki bölüme geçilir, skor tamamlanan toplam tekrar sayısıdır.

FINAL – BİREYSEL VERSİYON – BEGINNER

Time Cap: 15 dakika

- A: 6 dakika
- 2 dk dinlenme
- B: 7 dakika

Bölüm A:

- 50 Wall Ball
- 4/3 Rope Climb
- 30 Box Jump Over
(Sonrasında start çizgisine koşarak bitiş)

Bölüm B (3 Tur):

- 15 Thruster
- 15/10 Pull-Up

FINAL – TAKIM VERSİYON – ADVANCED / 120+ / SCALED

Time Cap: 16 dakika

- A: 3 dakika
- 1 dk dinlenme



- B: 6 dakika
- 1 dk dinlenme
- C: 5 dakika

Bölüm A:

- 60m Handstand Walk (Gidiş-Dönüş)
 - Atletler istediği gibi paylaşabilir.
 - Koridor bitirilmeden diğer atlet geçemez.

Bölüm B:

- 120 Wall Ball (1 kişi çalışır)
- 9 Rope Climb (toplam)

Bölüm C:

- 15 Thruster (3 atlet senkron)
 - 8 RMU & BMU (2 atlet senkron)
- 12 Thruster (3 atlet senkron)
 - 8 RMU & BMU
- 9 Thruster (3 atlet senkron)
 - 8 RMU & BMU

Not: Scaled kategorisinde sadece BMU yapılır.

Senkron Kuralları:

- Thruster: Üç atlet baş üstü pozisyonda aynı anda olmalı.
- Muscle-Up: İki atlet aynı anda support pozisyonunda olmalı.

FINAL – TAKIM VERSİYON – BEGINNER

Time Cap: 15 dakika

- A: 6 dakika
- 2 dk dinlenme
- B: 7 dakika

Bölüm A:

- 120 Wall Ball (1 kişi çalışır)
- 9 Rope Climb

Bölüm B:

- 15 Thruster (3 atlet senkron) + 15 Pull-Up (2 atlet senkron)
- 12 Thruster + 15 Pull-Up



- 9 Thruster + 15 Pull-Up

Not: Tüm standartlar diğer takım kategorileri ile aynıdır.

